

REVISTA
ENSIGUARDA



CINCO CURSOS,
UM SÓ FUTURO!

MARÇO 2025 | ISSUE 02

ENSIGUARDA



Na Ensiguarda, cada curso é uma peça do mesmo puzzle: o futuro dos nossos alunos.

Da criatividade da Comunicação, à técnica da Multimédia, da inovação da Informática à precisão da Mecânica e ao cuidado da Saúde — juntos, somos mais fortes.

Aqui, aprendemos com as diferenças e crescemos com aquilo que nos une: a vontade de chegar mais longe.



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

ENSÍGNIA



ATIVIDADES ENSIGUARDA

Por onde andaram os nossos cursos?

SUGESTÕES ENSIGUARDA

Livros, música, comida e atividades.

RUBRICA ENSIGUARDA

Vamos sentar, beber um café e falar !

DICAS ENSIGUARDA

Aponta as melhores dicas.

MOMENTOS ENSIGUARDA

Capturamos os melhores momentos

FUTURO ENSIGUARDA

Por onde vão andar os nossos cursos?

Alunos, pais, encarregados de educação, docentes e colaboradores enformam um projeto votado ao sucesso - congratulamo-nos com os passos determinados desta notável geração que nos inspira todos os dias.

Concluída mais uma importante aferição ao trabalho desenvolvido pela Escola Profissional da Guarda, no âmbito da **AVALIAÇÃO EXTERNA DAS ESCOLAS 2024-25**, pela Inspeção-Geral da Educação e Ciência, vincamos o nosso agradecimento ao compromisso de toda esta comunidade com a excelência educativa: os resultados assim o espelham!

Ao olhar para o passado com orgulho, inspire-nos este presente a obras maiores no futuro!

DOMÍNIO	CLASSIFICAÇÃO
Autoavaliação	Muito bom
Liderança e gestão	Excelente
Prestação do serviço educativo	Muito bom
Resultados	Muito bom

A cada edição da Revista Ensignia, escrevemos mais uma página da história da Ensiguarda. Esta revista é muito mais do que um simples registo de atividades — é o reflexo do espírito criativo, da dedicação e da vontade de ir mais além, características que definem a nossa escola e a nossa comunidade educativa.

Nos últimos meses, a Ensiguarda foi palco de momentos de grande aprendizagem, partilha e crescimento. Recebemos a iniciativa “O que fazer aos meus resíduos”, promovida pelo Município da Guarda, que nos desafiou a refletir sobre o impacto das nossas ações no meio ambiente. Promovemos uma palestra sobre literacia financeira, conduzida pelo nosso Diretor, reforçando a importância de preparar os nossos alunos para um futuro onde saber gerir o dinheiro será tão essencial como saber sonhar.

O ano letivo tem sido, igualmente, marcado pelo crescimento do projeto Desenvolvimento Pessoal e Profissional, que percorre as salas de aula com o propósito de ajudar cada aluno a conhecer-se melhor, definir objetivos e trabalhar competências essenciais para a vida. Porque acreditamos que o sucesso começa dentro de cada um, demos também um passo inovador com a criação do Clube de Inteligência Emocional e Coaching, um espaço de escuta, partilha e crescimento pessoal.

Entre atividades práticas, visitas de estudo, projetos de turma e eventos que ligam a escola à comunidade, esta revista é a prova de que a Ensiguarda é muito mais do que uma escola — é um espaço onde o futuro se constrói todos os dias, com criatividade, trabalho em equipa e uma vontade constante de fazer diferente e fazer melhor.

Que esta edição da Ensignia inspire, motive e, acima de tudo, mostre que o conhecimento, quando vivido com paixão, se transforma em oportunidades sem limites.

Boa leitura !



ENSIGUARDA

ECOS DA ENSIGUARDA: VOZES QUE CONSTROEM O FUTURO



Matilde Alves – Aluna Estagiária de Comunicação

Estágio: o primeiro mergulho no mundo real.

Como tem sido o teu estágio?

Fantástico! Fui muito bem recebida e sinto que o meu trabalho é valorizado.

Sentes que a formação te preparou?

Em grande parte, sim. Estou curiosa para descobrir mais sobre o Photoshop.

Principais desafios?

Vencer a insegurança e o medo de errar.

Que aprendizagens da escola mais utilizas?

Todas as ligadas ao design e à criatividade.

O que mais te surpreendeu no estágio?

O ambiente incrível de camaradagem e reconhecer que sou ouvida e valorizada.

Mariana Salvador – Ex-Aluna do Curso de Comunicação

Do secundário à universidade, um caminho traçado na Ensiguarda.

De que forma o curso contribuiu para o teu percurso?

O curso deu-me bases sólidas para o futuro. Hoje, estudo Comunicação Digital no IPG, uma área próxima da que explorei na Ensiguarda.

Recordas algum momento marcante?

Sem dúvida, participar em eventos como os do NERGA e representar a escola em apresentações públicas. Foram experiências que me fizeram crescer.

A formação foi ajustada ao mercado?

Sim, sobretudo a componente prática e os estágios que me ajudaram a perceber como funciona o mercado e a importância da postura profissional.

O estágio foi uma mais-valia?

Muito! Foi uma experiência enriquecedora, que me aproximou da realidade do trabalho.

Conselho para os futuros alunos?

Aproveitem cada momento e cada aprendizagem. E, claro desfrutem desta fase!





Guilherme Craveiro – Aluno de Mecânica
A paixão pelos motores transformada em profissão.

Porquê este curso?

Sempre gostei de mecânica e tenho familiares na área. Foi uma escolha natural.

Como é a relação com os professores?

Muito boa, sempre disponíveis para ajudar.

Aulas teóricas e práticas: que impacto?

Juntas, preparam-nos para a realidade do trabalho.

Vantagens da escola profissional?

A ligação direta ao mundo do trabalho e o apoio constante dos professores.

Expectativas para o futuro?

Entrar diretamente no mercado e começar a trabalhar.

Professor Bruno Sousa – Docente de Português e Inglês

Ensinar é criar pontes entre o presente e o futuro.

Maior desafio ao lecionar aqui?

Gerir a dinâmica própria desta faixa etária.

Como adapta os conteúdos ao mercado?

Uso ferramentas digitais e torno as aulas mais práticas e atrativas.

Como motiva os alunos?

Criando uma ligação forte e tornando-os parte ativa das aulas.

Impacto dos estágios?

Essencial para aproximar a teoria da prática real.

Maior orgulho como docente?

Ser reconhecido pelos alunos e sentir que deixo uma marca positiva.



Entidades de Estágio

Os nossos alunos nas palavras de quem os recebe.

Como avalia o desempenho dos estagiários?

Muito positivo. Mostram-se responsáveis e prestáveis.

Vêm preparados?

Sim, com uma excelente postura e sentido de responsabilidade.

Algo que os distinga?

Ainda é cedo para comparar, mas a primeira impressão é muito boa.

Competências mais valorizadas?

Boa disposição, vontade de aprender e iniciativa.

Disponibilidade para continuar a parceria?

Sem dúvida! É uma mais-valia para todos.



Encarregado de Educação

Ver crescer, aprender e sonhar.

Porquê a Ensiguarda?

Porque prepara os alunos para o futuro, de forma prática e real.

Ligação escola-mercado: como avalia?

Excelente acompanhamento e ligação constante.

O curso correspondeu às expectativas?

Sim, foi uma escolha alinhada com os interesses da minha filha.

Impacto no desenvolvimento pessoal?

Vejo-a mais madura, responsável e focada.



Professor Nuno Aparício – Coordenador de Multimédia

Inovação e adaptação: a receita para o sucesso.

Teoria vs prática: há equilíbrio?

Sim, ambos são essenciais e complementam-se.

Principais desafios da coordenação?

Encontrar estágios de qualidade que valorizem as competências dos alunos.

Como mantêm o curso atualizado?

Revisão constante do plano formativo e integração de novas tecnologias.

Relação escola-aluno-empresa?

Sólida e próxima, garantindo experiências reais e enriquecedoras.

Objetivos futuros?

Capacitar os alunos para o mercado, promovendo autonomia, criatividade e atualização constante.



Dr.ª Tânia Trindade – Diretora Pedagógica

Uma escola com alma e visão de futuro.

Principais metas da Ensiguarda?

Promover a felicidade e o sucesso académico dos alunos, fortalecendo o apoio emocional, a ligação ao mercado e apostando em projetos como *Erasmus +* e novas dinâmicas pedagógicas.

Como se garante a qualidade do ensino?

Com ligação direta às empresas, formação contínua dos professores e uma constante atualização face às tendências de mercado.

Ligação à comunidade e empresas?

É um pilar da escola, reforçado todos os anos através de parcerias, eventos e ações conjuntas.

Impacto dos estágios e parcerias?

Determinante! Permite aos alunos experienciarem realidades diversas e ampliarem horizontes.

Principais desafios da direção?

Gerir recursos limitados, aumentar a visibilidade da escola e captar mais alunos. Garantir que a Escola Profissional da Guarda continue a concretizar os sonhos de uma nova geração, determinante para o futuro deste território.

Neste conjunto de entrevistas, diversas vozes e experiências entrelaçam-se, revelando como a Ensiguarda molda os futuros profissionais. Exploramos as perceções de ex-alunos, estagiários, docentes, encarregados de educação e até mesmo representantes das entidades de estágio, ilustrando o impacto desta instituição na formação de jovens talentosos.

EQUIPA MULTIDISCIPLINAR DE APOIO À APRENDIZAGEM (EMAEI)

Criada pelo Decreto-Lei 54/2018 de 6 de julho, a **EMAEI** é um dos recursos organizacionais específicos de apoio à aprendizagem e à inclusão, visando uma Escola inclusiva onde todos e cada um dos alunos, independentemente da sua situação pessoal e social, encontram respostas que lhes possibilitam a aquisição de um nível de educação e formação facilitadoras da sua plena inclusão social.

Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI) constitui-se como um dos recursos organizacionais específicos de apoio à aprendizagem e à inclusão, tendo em vista uma leitura alargada, integrada e participada de todos os intervenientes no processo educativo. **EMAEI** é constituída por elementos permanentes e variáveis.

Compete a equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva:

- Sensibilizar a comunidade educativa para a educação inclusiva;
- Propor as medidas de suporte à aprendizagem a mobilizar;
- Acompanhar e monitorizar a aplicação de medidas de suporte à aprendizagem;
- Prestar aconselhamento aos docentes na implementação de práticas pedagógicas inclusivas;
- Elaborar o relatório técnico-pedagógico e, se aplicável, o programa educativo individual e o plano individual de transição;
- Acompanhar o funcionamento do centro de apoio à aprendizagem (CAA);
- Desenvolver as atividades de forma integrada, articulando-se com outros serviços do agrupamento e da comunidade



CENTRO DE APOIO À APRENDIZAGEM (CAA)

O **Centro de Apoio à Aprendizagem** é uma estrutura de apoio agregadora dos recursos humanos e materiais, dos saberes e competências da escola. Este, em **colaboração** com os demais serviços e estruturas da escola, tem como objetivos gerais:

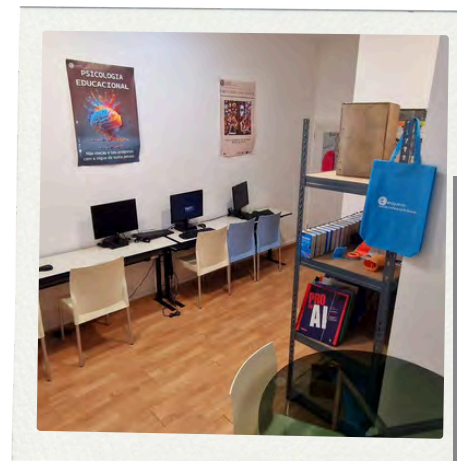
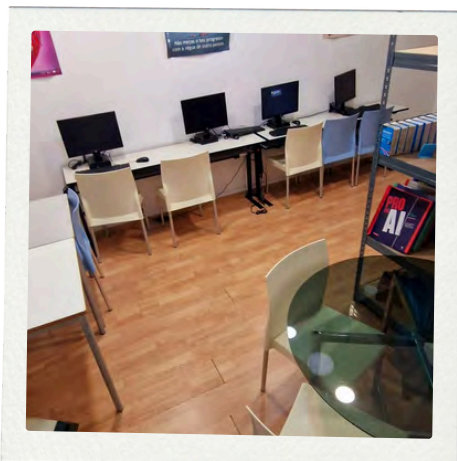
- a) Apoiar a inclusão dos jovens no grupo/turma e nas rotinas e atividades da escola,
- c) Promover e apoiar o acesso à formação, ao ensino superior e à integração na vida pós-escolar;
- d) Promover e apoiar o acesso ao lazer, à participação social e à vida autónoma.

O espaço físico destinado ao CAA está organizado por zonas, definidas em função do tipo de trabalho, do tipo de recursos e, eventualmente, das áreas científicas, onde é possível atender a pequenos grupos ou a alunos individualmente.

Qualquer aluno pode utilizar os espaços para procurar **apoio e orientação**.

O espaço funciona, sempre que possível, a tempo inteiro e procura-se, para além dos docentes de várias áreas disciplinares, que estejam também presentes técnicos administrativos para apoiarem os alunos nas suas necessidades (**académicas, emocionais ou outras**).

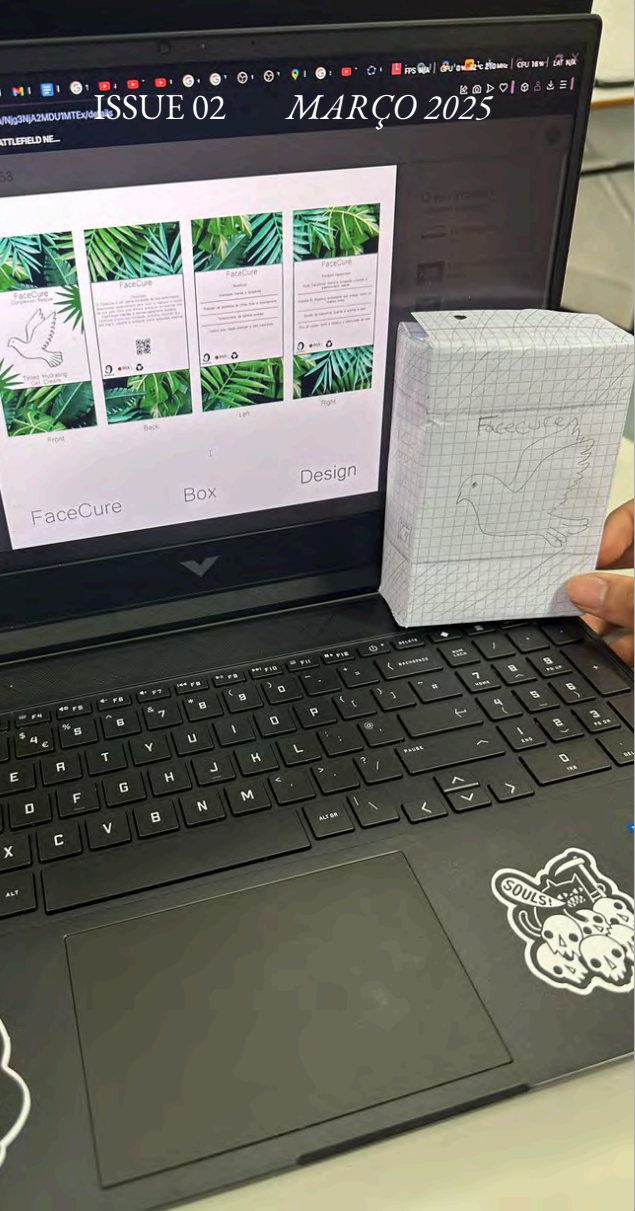
Para o desenvolvimento dos objetivos do CAA são utilizadas metodologias **pedagógicas diversificadas** centradas nos interesses particulares de cada aluno. O CAA é coordenado pela Coordenadora do CAA e da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI) que acompanha o seu funcionamento.



AVENTURAS ÚNICAS

PELA MULTIMÉDIA AFORA

O curso de Multimédia da Ensiguarda é um espaço onde a criatividade ganha forma e a tecnologia é a principal ferramenta para contar histórias, criar impacto e dar vida a ideias inovadoras. Ao longo do percurso formativo, os alunos mergulham no universo da comunicação visual e digital, desenvolvendo competências essenciais para uma era cada vez mais tecnológica e interativa.



CRIATIVIDADE SEM LIMITES

Da conceção gráfica à edição de imagem e vídeo, passando pela criação de conteúdos digitais e pelo desenvolvimento de narrativas interativas, este curso proporciona uma aprendizagem prática, dinâmica e sempre atual. Os alunos não são apenas consumidores de conteúdos, mas sim criadores, capazes de dar resposta aos desafios de um mercado digital em constante evolução.

Durante o ano letivo, os alunos de Multimédia exploraram diversas áreas, desde a criação de cartazes publicitários, cartões de visita e panfletos promocionais, até à análise e recriação de *layouts* de revistas icónicas, como a Vogue. Esta experiência permitiu-lhes não só aperfeiçoar as suas competências técnicas e estéticas, mas também compreender a importância de alinhar o design à mensagem e ao público-alvo. A par disso, o domínio de ferramentas digitais é uma prioridade. Através de aulas práticas de *Photoshop*, os alunos aprenderam a trabalhar imagem digital, aplicando técnicas avançadas de edição e composição, essenciais para criar materiais visuais impactantes e de qualidade profissional.



DA IDEIA À AÇÃO, DA IMAGEM À EMOÇÃO

"O futuro comunica-se com imagem, som e inovação."



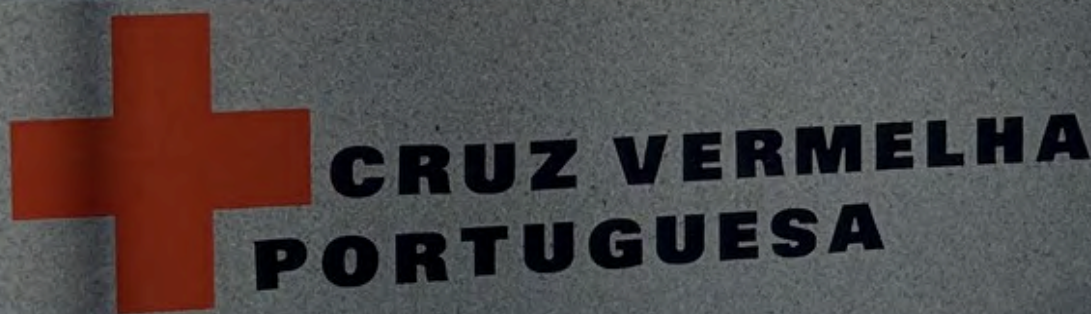
"Em cada pixel, uma história. Em cada frame, uma emoção."

O ponto alto do percurso formativo culmina na Prova de Aptidão Profissional (PAP), onde cada aluno tem a oportunidade de dar asas à sua criatividade e materializar os seus talentos num projeto final. Os trabalhos realizados refletem a versatilidade do curso e a diversidade de talentos da turma: vídeos promocionais para os Bombeiros, curtas-metragens sobre temas de relevo social como a ansiedade, álbuns fotográficos e exposições de fotografia, criação de websites e animações 2D. Um dos projetos mais inovadores foi a criação de um sistema de aprendizagem digital para ensinar piano a iniciantes e autodidatas, mostrando como a Multimédia pode ser uma poderosa aliada da educação e do entretenimento.

Em Multimédia, damos vida às ideias. Criamos, inovamos e comunicamos com imagem, som e criatividade.

Em cada trabalho, existe uma mensagem, uma história e um propósito. O curso de Multimédia não ensina apenas a criar conteúdos — ensina a comunicar através da imagem, do som, do movimento e da interatividade. Prepara jovens para se tornarem comunicadores visuais, criadores de tendências e profissionais capazes de dar resposta a qualquer desafio criativo que o futuro lhes traga.

PELA SAÚDE AFORA



Ao longo do ano letivo, os alunos do curso de Saúde da Ensiguarda participaram em diversas atividades que promoveram a aprendizagem prática e a ligação à comunidade. Desde palestras formativas a parcerias com instituições de referência, cada momento foi uma oportunidade de crescer como futuros profissionais da área da saúde.

SAÚDE EM MOVIMENTO

Os Bombeiros da Guarda abriram as portas para sessões práticas sobre Suporte Básico de Vida (SBV), Desfibrilhação Automática Externa (DAE), Posição Lateral de Segurança (PLS) e a abordagem da vítima no local do acidente (OVAL). Estas aprendizagens essenciais prepararam os alunos para agir em situações reais.

“Cuidar é mais do que uma profissão, é um compromisso com a vida.”



No campo da saúde mental e do bem-estar, a psicóloga Tatiana Louro orientou uma sessão de controlo da ansiedade e a Dra. Diana Cruz e Sousa, médica psiquiatra, abordou a temática dos comportamentos aditivos e da saúde mental. Ainda nesta área, a terapeuta Iolanda Ferreira trabalhou com os alunos a gestão das emoções e a ansiedade na adolescência.

Várias palestras integraram as Provas de Aptidão Profissional (PAP) das alunas finalistas, como a sessão sobre Violência no Idoso, organizada pela aluna Maria Leonor em parceria com a Universidade Sénior da ADM Estrela. Já a aluna Filipa Madeira trouxe à escola o enfermeiro Pedro para falar sobre Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA), enquanto Sara Oliveira desenvolveu uma apresentação sobre álcool, condução e violência, com o apoio da PSP da Guarda.

CUIDAR É UM ATO DE CORAGEM



“Aprender a salvar vidas é a maior lição de humanidade.”

A relação com a comunidade foi ainda reforçada através de voluntariado em parceria com a Cruz Vermelha Portuguesa da Guarda, com os alunos a dinamizarem uma recolha de bens alimentares. Com este leque diversificado de atividades, o curso de Saúde demonstrou que ser Técnico Auxiliar de Saúde é muito mais do que dominar procedimentos técnicos — é cuidar com conhecimento, atuar com empatia e contribuir para uma sociedade mais saudável e solidária.



A componente científica também marcou presença, com a palestra “Do laboratório à farmácia: o papel do farmacêutico”, com a participação de docentes da Faculdade de Ciências da Saúde da UBI. E porque conhecer o território é cuidar dele, os alunos assistiram à sessão de sensibilização sobre o património da Serra da Estrela, dinamizada pelo biólogo José Conde e pelo fotógrafo Filipe Patrocínio.

As atividades do curso de Saúde mostraram que cuidar é muito mais do que uma profissão — é um compromisso com a comunidade, com o conhecimento e com o futuro.

“Cada aula, cada palestra e cada experiência é um passo rumo a um futuro onde a saúde está nas nossas mãos.”

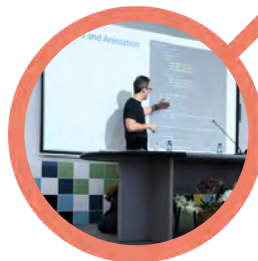
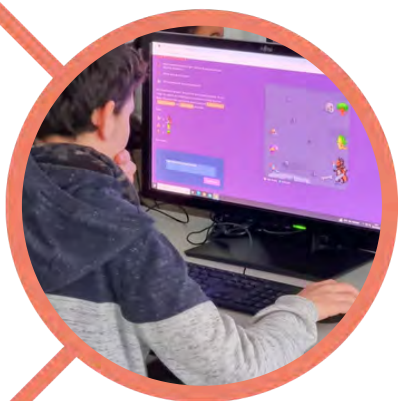
AVENTURAS ÚNICAS

PELA INFORMÁTICA AFORA

O curso profissional de Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos prepara os alunos para uma carreira dinâmica no setor da tecnologia. Ao longo da formação, os estudantes adquirem conhecimentos em instalação, manutenção e reparação de equipamentos informáticos, redes e software, além de desenvolverem competências em gestão de sistemas e suporte técnico.

INFORMÁTICA: CRIAR, RESOLVER, INOVAR

No final do curso, os alunos demonstram as suas aprendizagens através da Prova de Aptidão Profissional (PAP), um projeto prático que reflete as suas competências e criatividade. Alguns exemplos de PAP incluem sistemas de controlo georreferenciado, sistemas autónomos e outros projetos com vários tipos de interação.



"Num mundo cada vez mais digital, somos nós que criamos as soluções do futuro."

Para além do trabalho técnico, os alunos do curso de Informática participaram também numa sessão de sensibilização para a atividade física, realizada no ginásio do Pavilhão de S. Miguel, reforçando a importância de aliar a tecnologia a um estilo de vida saudável.

Com uma forte componente prática e um elevado índice de empregabilidade, este curso é a escolha ideal para quem deseja ingressar no mundo da informática com bases sólidas e experiência real.

AVENTURAS ÚNICAS

PELA MECÂNICA AFORA

No curso de Eletroecânica da Ensiguarda, o conhecimento ganha forma através das mãos e da criatividade dos nossos alunos. Este ano letivo foi marcado por aprendizagens práticas e experiências enriquecedoras que aproximam os futuros técnicos da realidade do mercado de trabalho.

MÃOS QUE CRIAM O FUTURO

As aulas práticas na COVIPNEUS proporcionaram uma experiência real de contacto com pneus, técnicas de manutenção e diagnóstico. Já nas sessões realizadas na UBI, os alunos mergulharam no mundo da soldadura, aprofundaram conhecimentos sobre motores e trabalharam diretamente com tornos e fresas, consolidando competências essenciais para o seu futuro profissional.

“No curso de Mecânica da Ensiguarda, os alunos não aprendem apenas a trabalhar com máquinas — aprendem a construir o seu próprio futuro.”



A criatividade e a capacidade de inovação estiveram em destaque nas Provas de Aptidão Profissional, onde os alunos surpreenderam com projetos originais, como a transformação de uma simples mesa de matraquilhos num grelhador funcional, mostrando como a técnica e a imaginação podem caminhar juntas. A preocupação com a sustentabilidade também marcou presença, com a construção de um Coletor Solar Térmico, reforçando a importância de soluções amigas do ambiente. Além disso, ao longo do ano, os alunos dedicaram-se à manutenção e reconstrução de motos e carros, aplicando na prática os conhecimentos adquiridos nas disciplinas técnicas.

Os estágios curriculares foram uma oportunidade fundamental para os alunos do 2.º ano, que mostraram o seu valor nas empresas parceiras. Agora, é a vez dos alunos finalistas do 3.º ano se prepararem para esta experiência transformadora, onde vão consolidar competências e provar a sua capacidade de adaptação ao mercado de trabalho.

AVENTURAS ÚNICAS

PELA COMUNICAÇÃO AFORA

No curso de Comunicação da Ensiguarda, cada ideia ganha voz e cada projeto transforma-se numa experiência real. Este ano letivo tem sido uma verdadeira viagem criativa, onde teoria e prática se misturam para formar comunicadores completos, prontos para os desafios do futuro.

COMUNICAÇÃO EM MOVIMENTO

Entre palestras formativas com a PSP e encontros com o Grupo Operacional Cinotécnico da Unidade Especial de Polícia, os alunos mergulharam no mundo da segurança pública, preparando-se para a apresentação das suas Provas de Aptidão Profissional (PAP), Mas a comunicação também é criatividade e isso ficou claro no lançamento da marca própria “Lost in your Beauty” e no evento de moda com a apresentação da marca “Zebel”. Dois projetos onde talento, empreendedorismo e espírito de equipa se destacaram.



A beleza também foi tema de conversa no workshop “Realça a tua beleza”, onde a maquilhagem, muito mais do que estética, foi uma ferramenta de expressão pessoal. E porque comunicar é também emocionar, os corredores da Ensiguarda encheram-se de amor com a entrega de 400 cartas românticas, espalhando sorrisos no Dia dos Namorados.

“Criar é comunicar e comunicar é dar vida às ideias.”



“Cada palavra conta uma história e cada história pode mudar o mundo.”

Criar, Comunicar, Conquistar

A inspiração chegou em forma de arte urbana com a palestra “Criarte”, conduzida por Pedro Leitão, um artista que mostrou que a comunicação também se pinta nas paredes da cidade. Houve ainda espaço para a partilha de experiências com antigos alunos, que regressaram à Ensiguarda para contar os altos e baixos do seu percurso profissional.

Cada palestra, cada evento e cada partilha provaram que comunicar é muito mais do que falar — é criar ligações, inspirar ideias e deixar marca. No curso de Comunicação, essa marca é escrita todos os dias, com criatividade, talento e muita paixão.

A música também teve palco com o evento de lançamento da playlist “A arte da música”, uma seleção feita pelos alunos para inspirar toda a comunidade escolar. E porque comunicar é também reinventar, os nossos comunicadores mergulharam num desafio criativo de *rebranding*, transformando um simples grupo de Facebook de venda de roupa usada num verdadeiro espaço de moda sustentável, com imagem renovada e estratégia de comunicação alinhada com as novas tendências.

“Comunicar é transformar ideias simples em mensagens que ficam para sempre.”

AVENTURAS COM A ENSÍGNIA !!

E que tal Aprenderes com a tua Ensígnia?

GADGETS SHOPAHOLIC

MANY SEEK TEMPORARY SATISFACTION BY BUYING THE LATEST RELEASE, DRIVEN BY THE "FEAR OF BEING LEFT BEHIND". HOWEVER, THIS PRACTICE CAN GENERATE FINANCIAL PROBLEMS, SUCH AS DEBT AND LACK OF SAVINGS.

TO CONTROL THIS IMPULSE, IT'S IMPORTANT TO SET A BUDGET, WAIT BEFORE BUYING, AND VALUE THE GADGETS WE ALREADY OWN. THIS WAY, WE AVOID EXCESSES AND CONSUME MORE CONSCIOUSLY.

Alexandre, Daniel, Rui
Gui Caramelo, Paulo Besteiro

Disconnect to Reconnect

irritability, isolation, depression, anxiety, selfitis, cyberbullying, loss of control

Do not use social media so much

Isoladora Monteiro, Raquel Vagos, António Almeida, Mariana Pinheiro

"THE BODY SREAMS FOR WHAT THE MIND CANNOT ACCEPT"

ANOREXIA
Anorexia, also called anorexia nervosa, is an eating disorder capable of affecting patients of both sexes, caused by an excessive, unlimited and uncontrolled desire to lose weight and maintain a certain standard of beauty.

TREATMENT
THE TREATMENT OF ANOREXIA IS GAINED OUT THROUGH MEDICATIONS THAT HELP, FOR EXAMPLE, TO REDUCE ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT, WHICH IS ESSENTIAL SO THAT THE DISEASE DOES NOT AFFECT THE PATIENT AGAIN.

RESTRICTIVE TYPE
The person with this type of disorder does not eat certain categories of food, such as carbohydrates or fats. The symptoms include: intense fear of gaining weight, distorted self-image, excessive exercise, and refusal to eat.

BING EATING/PURGATIVE TYPE
People with this type of disorder binge eat and then vomit or use laxatives to get rid of the food. The symptoms include: loss of control over eating, feelings of guilt or shame, and self-induced vomiting.

CHOOSE YOUR FUTURE

FOOD IS FUEL
EAT BETTER NOT LESS

1. Prioritize Whole Foods
2. Stay Hydrated
3. Limit Processed Foods
4. Balance Your Plate

In case you can't control your healthy food choices, seek for professional help at the hospital by the number 965789333

More information available on the site of ensiguarda.com

STOP THE SPREAD OF FAKE NEWS

Think twice, not everything online is true!

Believe in truth, not in rumors!

FAKE NEWS

Double check before you double tap!
Double check before you double tap!

Instagram, Facebook, WhatsApp, TikTok

No âmbito da disciplina de Inglês, os alunos do 3º ano do cursos de Multimédia e Comunicação, Informática, Saúde e Mecânica, elaboraram cartazes abordando o tema “Living in the age of consumerism”, relativo ao modulo 7 na sua área de estudo.

E que tal Aprenderes com a tua Ensígnia?

AVENTURAS COM A ENSÍGNIA !!

13/02/2025

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Autoridades reforçam a importância das etiquetas respiratórias em Portugal

Os alunos de 3.º ano do curso de Técnico auxiliar de Saúde relembram à comunidade da Ensiguarda como prevenir doenças respiratórias.

Etiqueta respiratória em Portugal

É essencial para prevenir a transmissão de doenças respiratórias, como a gripe e o COVID-19. Em Portugal, as autoridades de saúde recomendam medidas simples, mas eficazes, para reduzir o risco de contágio.

Ao tossir ou espirrar, deve-se cobrir a boca e o nariz com um lenço descartável ou, na falta deste, com o antebraço, nunca com a mão. Os lenços usados devem ser imediatamente descartados num caixote do lixo e, logo após, deve-se lavar bem as mãos com água e sabão ou higienizá-las com uma solução à base de álcool.

É igualmente importante evitar tocar no rosto, especialmente nos olhos, nariz e boca, pois as mãos podem estar contaminadas. Em locais públicos ou transportes coletivos, deve-se manter uma distância segura de outras pessoas, sempre que possível. O uso de máscara é recomendado nas unidades de saúde.

Estas práticas são simples, mas fundamentais para proteger não só quem as adota, mas também toda a comunidade. Respeitar a etiqueta respiratória demonstra responsabilidade e solidariedade, ajudando a reduzir a propagação de infeções e a proteger os mais vulneráveis. Juntos, podemos criar um ambiente mais seguro e saudável para todos.

Taxa de incidência de Doenças respiratórias em Portugal

Desde das últimas semanas de aula verificou-se uma aumento da taxa de incidência de doenças respiratórias através de 5000 casos em Portugal. No entanto, cultura muitas vezes praticada por toda população em geral.

Logos: PESSOAS 2030, PORTUGAL 2030, Cofinanciado pela União Europeia

O QUE É?

É um conjunto de medidas para reduzir a transmissão de doenças respiratórias, como gripes, covid-19, entre outros.

COMO PREVENIR

- Cobrir a boca e nariz ao tossir ou espirrar
- Descarte lenços de papel corretamente
- Lavar as mãos com frequência
- Evitar tocar no rosto

ETIQUETA RESPIRATORIA

RESPEITE OS OUTROS E A SI MESMO

Obrigada!!

NÃO DEVE FAZER

- Tossir ou espirrar sem cobrir a boca e nariz
- Compartilhar objetos de uso pessoal
- Não usar máscara, caso apresente sintomas
- Não manter distância de pessoas doentes

Logos: PESSOAS 2030, PORTUGAL 2030, Cofinanciado pela União Europeia

No âmbito da interdisciplinaridade entre o curso de Saúde e o curso de Comunicação, os alunos do 3.º ano do curso de Saúde elaboraram conteúdos para diferentes meios de comunicação sobre a importância da etiqueta respiratória.

RUBRICA: LITERACIA FINANCEIRA – PREPARAR O FUTURO



DESAFIOS

A literacia da atualidade financeira é um dos maiores desafios para os nossos jovens. Muitos não têm o conhecimento necessário sobre como gerir o orçamento. O consumo impulsivo e a falta de preparação para situações financeiras imprevistas também são obstáculos comuns, que podem levar a dificuldades financeiras no futuro.

COMPREENSÃO

DICAS



**Faz um orçamento;
Poupa regularmente;
Reflete antes de comprar.**



Compreender a forma como o dinheiro funciona é essencial. A literacia financeira envolve saber como planear o orçamento, poupar, gerir dívidas e fazer investimentos. Ter um bom conhecimento destes conceitos ajuda a evitar armadilhas financeiras, como o endividamento, e prepara os jovens para as decisões financeiras que farão ao longo da vida.

DIA DOS NAMORADOS

O amor tem muitas formas. Não se limita apenas às histórias de contos de fadas ou aos romances de cinema. O amor é cuidar do próximo, é respeitar quem nos rodeia, é valorizar as diferenças e criar laços que nos unem enquanto seres humanos. É sorrir a alguém que precisa, ajudar sem esperar nada em troca e espalhar bondade, onde quer que estejamos.

Mas, acima de tudo, o amor começa dentro de cada um de nós. É amor próprio. Cuidar de nós mesmos, aceitar as nossas imperfeições, reconhecer o nosso valor e acreditar que merecemos ser felizes. Porque só quando nos amamos verdadeiramente conseguimos amar os outros da forma mais plena.

O amor é um presente que damos e recebemos. Um gesto simples – um "obrigada/o", uma palavra amiga ou até um sorriso – pode transformar o dia de alguém. O amor é isso, pequenos gestos que fazem uma grande diferença.

Espalhem amor, hoje e todos os dias. Não tenham medo de mostrar gratidão, de valorizar quem está ao vosso lado, de fazer o bem sem esperar nada em troca, de mostrar amor. Porque, no fundo, é o amor que nos torna mais humanos.

Vivamos o amor, mas na sua forma mais pura e verdadeira!



ER

Perguntaram-me, hoje, porque não escrevero mais...

Não escrevero mais, ou não escrevero tanto quanto preciso, porque as palavras nunca exprimem total e verdadeiramente o que sentimos...

É quase um engano, uma mentira, um desajuste, entre o que se sente e o que sai pela mão...

Não foram ainda inventadas as palavras certas e suficientes para exprimir algo de tão sublime e abstrato como sentimentos e emoções.

E, muitas vezes, uma traição que cometemos com o interior de nós:

dizer ou escrever algo que em tanto difere do original sentido!

A linguagem é demasiado redutora, limitada e frustrante!

E, porque, entre aquilo que sinto e o que escrevero e entre o que escrevero e o que os outros percecionam, existem fossos gigantescos onde cai a verdade e, por lá, fica, perdida!"

ER

Se calhar o problema sou mesmo eu
Choro, só de pensar que quero o céu
Quero o meu coração que em tempos foi teu
Quero aquilo que um dia foi meu
Meros beijos e meros abraços
E um mero coração que ficou estragado
Como um copo de vidro estilhaçado
Como um fio fino que foi cortado
A pessoa que fui um dia
Ficou pedra, ficou fria
Está como uma paisagem quando geia.
E toda ela tem um guia
Queria que um dia alguém me compreendesse
Queria que por mim a "vida" desse
Alguém para me amar
Alguém com quem eu pudesse contar
Falar sobre o meu dia
Como tudo tinha sido belo
Como eu queria voltar a repetir
Mas esse dia nunca chegará
Um dia vou ser feliz?
Não sei!
Com o passar do tempo, verei
Coração gelado, até lá, terei.

Ariel Williams



BD | BOUNDLESS
DESIGNS



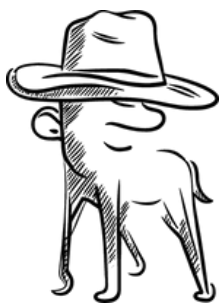
Criatividade

Sem Limites !



A *Boundless Designs* apoia talentos emergentes e, em parceria com a Ensiguarda, apresenta um excerto da obra de Lopo Gonçalves, destacando a criatividade dos seus alunos.




 BD | BOUNDLESS
 DESIGNS

A SOMBRA E A PROMESSA

Havia, na cidade de Lisboa, um nevoeiro que não vinha do rio, mas da alma dos que nela caminhavam. E, entre eles, Adriano Faria destacava-se como um vulto à deriva, um homem à espera de um sinal que nunca vinha. Ele não era velho, mas sentia-se gasto, não era pobre, mas vivia como se a fortuna lhe tivesse escapado pelas frestas do tempo.

Ninguém o reconhecia verdadeiramente. Passava pelas ruas sem deixar sombra, cumprimentava sem que se lembrassem do seu nome. A sua existência parecia dissolver-se na bruma das noites lisboetas. Mas naquela noite, algo mudou.

Na esquina da Rua do Arsenal, os vidros empoeirados de uma livraria antiga refletiam a sua figura como se ele próprio fosse um fantasma. Dentro da montra, entre volumes esquecidos, um livro de capa negra capturou-lhe o olhar. Sem título, sem autor. Apenas um objeto, mas com um peso que ele não conseguia ignorar.

Adriano entrou, sentindo o cheiro a papel antigo e tempo perdido. O livreiro, um homem de feições indefiníveis, estava sentado atrás do balcão, observando-o como quem já sabia ao que ele vinha.

- Vejo que encontrou o seu livro. - disse o homem, num tom que não admitia dúvidas.

Adriano hesitou. Como poderia aquele homem saber?

Pegou no livro, sentindo a textura do couro frio sob os dedos. Abriu-o na primeira página e gelou.

A página estava em branco. Mas, lentamente, como se escritas por uma mão invisível, palavras começaram a surgir:

"O homem que lê estas palavras já fez um pacto que não pode desfazer. O passado esqueceu-se dele. Mas ele ainda não se esqueceu do passado."

O coração de Adriano falhou uma batida. O livreiro manteve-se imóvel, com o olhar fixo, esperando.

- Isto é uma brincadeira? - perguntou Adriano, tentando rir, mas a sua voz saiu trémula.

O livreiro inclinou a cabeça ligeiramente.

- A memória não é uma linha reta, senhor Faria. É um labirinto. E há quem se perca dentro dele.

Adriano fechou o livro bruscamente. Como é que aquele homem sabia o seu nome?

O sino da Sé bateu a meia-noite. Lá fora, o nevoeiro engrossava. Algo estava errado. Algo dentro dele sabia que aquele livro não deveria existir.

- Não me lembro de entrar aqui antes... - murmurou.

O livreiro sorriu, com uma tristeza antiga.

- Talvez seja porque já cá estive demasiadas vezes.

O silêncio caiu entre eles, espesso como o nevoeiro lá fora. Adriano sentiu um arrepio. A loja, o livro, aquele homem... tudo lhe parecia ao mesmo tempo novo e familiar.

Tentou recordar-se do seu dia, do que fizera antes de ali chegar. Mas a sua mente, como uma página vazia, recusava-se a obedecer.

E então percebeu... algo dentro de si estava a desaparecer.

LOPO GONÇALVES

ALÉM DAS APARÊNCIAS



"Nem tudo o que vemos é real. E nem todos os que amamos são quem pensamos."
O aguardado livro *Além das Aparências*, do escritor Lopo Gonçalves, está finalmente entre nós! Uma narrativa intensa, repleta de emoções, mistérios e personagens inesquecíveis, que promete conquistar leitores de todas as idades.
Com um enredo profundo e envolvente, *Além das Aparências* transporta-nos para um universo onde a verdade se esconde entre as sombras e onde cada escolha pode alterar o destino. Inspirado no estilo clássico de Charles Dickens, mas com uma abordagem moderna e cativante, este romance promete ser um dos grandes lançamentos do ano na Amazon.

ONDE COMPRAR?

Além das Aparências está disponível na Amazon :



DESCUBRA MAIS DO MUNDO LITERÁRIO DA *BOUNDLESS DESIGNS*

Acompanhe-nos no Instagram, para novidades exclusivas !





5 SENTIDOS

FATIANNA FLOURO

coch carinha

**AUTOCONFIANÇA – O
QUE É, COMO
IDENTIFICÁ-LA E COMO
FORTALECÊ-LA!**

A autoconfiança é uma das ferramentas mais poderosas para enfrentares os desafios do dia a dia e construïres uma vida mais feliz e realizada!

Autoconfiança

A autoconfiança é acreditar nas tuas capacidades, no teu valor e no teu potencial.

Não significa seres perfeit@ ou nunca falhares, antes confiares que podes lidar com os desafios e aprender com as experiências que vais tendo. É como um “superpoder” que te ajuda a enfrentar medos, tomar decisões e perseguir os teus sonhos.

Sinais de Baixa Autoconfiança

Todos temos dias em que nos sentimos menos confiantes, mas se alguns destes sinais forem frequentes, é útil trabalhares a tua autoconfiança. Presta atenção se tens uma:



Lembra-te: A Autoconfiança é um Caminho!

Não há uma “fórmula mágica” para a autoconfiança, mas com prática e paciência, podes construí-la passo a passo. Celebra os teus progressos, mesmo que pequenos e lembra-te que todos têm dias menos bons. O importante é continuares a acreditar em ti e no teu potencial!



Autocrítica Excessiva: Estás sempre a apontar os teus erros e a minimizar os teus sucessos.

Medo de Falhar: Evitas desafios, com medo de não seres bom o suficiente.

Comparação Constante: Passas muito tempo a comparar-te com os outros, sentindo-te inferior.

Necessidade de Aprovação: Dependes demasiado da opinião dos outros para te sentires bem contigo mesmo..

Dificuldade em Dizer Não: Tens medo de desagradar os outros, mesmo que isso te prejudique.



Desafio da Semana

Escolhe uma das estratégias acima e aplica-a esta semana. Pode ser desafiar um pensamento negativo ou definires uma pequena meta. Partilha a tua experiência connosco nas redes sociais!

Tu és incrível e a autoconfiança é uma habilidade que podes desenvolver. Estamos juntos neste caminho!

Autoconfiança



Como Teres Mais Autoconfiança: Estratégias Práticas

1. Identifica e Desafia os Teus Pensamentos Negativos

Os pensamentos negativos são como pequenos “ladrões” da autoconfiança. Pergunta-te: “Isso é realmente verdade? Há provas que apoiam este pensamento?” Substitui: Troca o pensamento negativo por um mais realista e positivo.

2. Define Metas Pequenas e Realistas

Começa com pequenos objetivos que possas alcançar facilmente. Cada conquista, por menor que seja, reforça a tua confiança. Por exemplo, se tens medo de falar em público, começa por apresentar um projeto a um pequeno grupo de amigos.

3. Pratica a Autocompaixão

Trata-te com a mesma bondade que tratarias um amigo. Erros e falhas fazem parte da vida e não definem quem tu és. Repete para ti mesmo: “Estou a aprender e a crescer”.

4. Usa Visualizações Positivas

Imagina-te a superar desafios ou a alcançar objetivos. A visualização ajuda o teu cérebro a preparar-se para o sucesso e a sentir-se mais confiante.

5. Reforça os Teus Pontos Fortes

Faz uma lista das tuas qualidades, habilidades e conquistas. Lê-a sempre que te sentires em baixo. Lembra-te: és mais capaz do que pensas!

6. Expõe-te Gradualmente aos Teus Medos

Se evitas situações por falta de confiança, experimenta enfrentar esses medos de forma gradual. “Step by step!” - Por exemplo, se tens medo de falar com pessoas novas, começa por cumprimentar um colega todos os dias.

A TUA REVISTA, O TEU MOMENTO



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

NSÍGNIA

REVISTA ENSIGUARDA

