

19 DE JULHO DE 2017

CECOA

IMPRESSO

31 anos

de uma formação de sucesso

PELA CIDADE DO PORTO

- O comércio
- O relógio das galerias Palladium

CECOA

- Entrevista ao Dr. Adriano Sousa, Técnico de formação especialista da Delegação Norte (Porto)

DESTINOS DE SONHO

- Fernando de Noronha (Brasil)
- Bolívia

ENTRE OUTRAS TEMÁTICAS...

Editorial

Esta Edição do Cechoa Impresso visa comemorar 31 anos de sucesso, apostando forte nas entrevistas daqueles que fazem parte da história deste centro de formação. Como tema principal da publicação temos a entrevista ao mentor do evento “CECOA em movimento”, Dr. Adriano Sousa.

Este número teve a colaboração da turma de Técnico Comercial que decidiu escrever sobre o Porto, o seu comércio e cultura, passando por destinos de sonho, curiosidades e lazer.

Esperemos que esta edição seja do seu agrado.



À Conversa com...

O CECOA festeja 31 Anos e ao longo destas três décadas o mundo evoluiu. A globalização da economia mundial exigiu às economias mais desenvolvidas reajustes severos de competências.

A velocidade de acontecimentos mudaram o rumo da história. Essa rapidez deveu-se também à rápida propagação da informação através do crescimento vertiginoso da “World Wide Web”, do desenvolvimento científico e técnico, da inovação, uma panóplia de mudanças que exigiram e ainda exigem adaptabilidade e aquisição de novas competências no mundo do trabalho.

Neste sentido, o CECOA desde o seu nascimento, afirmou-se como um centro de formação especializada, enriquecendo competências na área do comércio e serviços e formação de adultos, tendo respondido ao longo destas três décadas aos desafios impostos pelas sucessivas mudanças, melhorando currículos e colocando muitos dos seus formandos no mercado do trabalho.

Muitos foram exemplos de sucesso, onde a formação construiu um caminho pessoal e profissional. Celebrando mais um aniversário tivemos o privilégio de ouvir algumas dessas histórias, essa partilha de experiências, de crescimento e vontade de vencer.

Falamos com Bruno Monteiro, com 25 anos e após efetuar o seu estágio realizado no Atelier de Vitrinismo na Prelada, proporcionado pelo curso de Técnico de Vitrinismo nível IV do CECOA 2012, conseguiu uma carteira de clientes tendo sido mesmo convidado para formador da própria instituição. Neste momento está a criar um departamento de Vitrinismo Merchandising e quando lhe perguntamos qual a importância que atribuía à formação profissional que obteve e qual o impacto que esta tinha tido na sua vida pessoal e profissional Bruno Monteiro respondeu-nos:



“Frequentei vários cursos não profissionais mas foi neste último, em que a nível pessoal desenvolvi o sentido da responsabilidade e da motivação. Em termos profissionais o bom estágio que consegui no Atelier de Vitrinismo da Prelada deu-me outras bases, abriu-me portas, e depois a oportunidade que tive logo a seguir de ser formador, uma coisa que em perspetiva só conseguia prever para daqui a 10 anos”.



"Foi uma experiência muito enriquecedora, que me fez crescer profissionalmente, conhecer novas pessoas e novos métodos de trabalho e que, no final, me deixou a sensação de dever cumprido e o conseqüente regresso ao mercado de trabalho.

O CECOA possui uma qualidade de ensino que, na minha opinião é de um nível de qualificação muito elevada e que recomendo vivamente, a todos aqueles que procuram uma escola que acrescente valor ao curriculum já existente, e aos valores pessoais e profissionais. Para além disso a dedicação, simpatia e profissionalismo demonstradas são inigualáveis."

Tivemos também a sorte de ouvir a partilha de uma formadora que no ano de 1997/98, frequentou no CECOA o curso de "Formação de Formadores" e que espelha a resposta a soluções de formação profissional que o CECOA tem dado em diversos níveis. Referimo-nos a Dr. Márcia Maia, que por imperativos legais em 1997/1998, teve necessidade de frequentar um curso de "Formação de Formadores", tendo após uma pesquisa optado pelo CECOA como resposta à formação profissional que ela precisava.

A história de uma instituição constrói-se com os seus testemunhos, aqueles que justificam a sua existência. Percebemos pelas suas palavras a importância da formação ao longo da vida como ferramenta que abre portas, que permite recomeços, reforça competências e valores pessoais.

Um outro caso de verdadeiro sucesso, é o da formanda Rosa Rodrigues de 54 anos que frequentou o Curso de Técnico de Secretariado nível IV 2014/2015, profissão que exercia desde 1982, e que lhe permitiu a atualização e aquisição de novos conhecimentos nessa área que sempre a fascinou, estando neste momento a exercer funções na área de secretariado no "Centro de Formação - Talento".



"Fiz esta formação porque passou a ser obrigatória, e fez-me crescer nos dois sentidos quer pessoal quer profissional. Esta formação deu-me a facilidade de adquirir novas ferramentas e ganhar outra perspectiva sobre assuntos a considerar. A experiência foi tão positiva, que passei a recomendar o curso porque não se tratou apenas de uma valorização profissional mas acrescenta valor em termos pessoais".



Entrevista

“...VALE A PENA A ESCOLARIDADE, VALE A PENA A FORMAÇÃO PORQUE AS PESSOAS REALMENTE EVOLUEM”

No dia 2 do mês de Junho de 2017, a turma do curso EFA de Técnicos Comerciais teve o prazer de entrevistar o Dr. Adriano Sousa, Técnico de Formação do CECOA, que nasceu no ano de 1959 em Massarelos, na cidade do Porto. Pudemos abordar temas como: o seu próprio percurso académico e o primeiro contacto com o CECOA, diferenças entre os vários cursos de formação e públicos que lhe chegam às mãos, os 30 anos do Centro de formação, a sua evolução e perspectivas para o futuro e muitos outros temas igualmente interessantes que não podem perder. Assim como todos os colaboradores do CECOA, o Dr. Adriano tornou-se na “cara” do CECOA – Porto, pela sua confiança, entusiasmo e rigor. Venha connosco ver porquê!

Rosinhas: Gostaríamos de saber como foi o seu percurso académico. Que universidade frequentou? Que curso escolheu? Pode contar-nos alguma curiosidade sobre o seu tempo de estudante?

Dr. Adriano: Desde que ingressei nos estudos, por regra, fui sempre bom aluno, tendo terminado o meu curso secundário, o sétimo ano (atualmente o décimo primeiro ano), no Liceu Alexandre Herculano no Porto. Por essa altura pensava ingressar em Direito, mas mais tarde (passados três anos), mudei de opinião e fiz um curso de Filosofia na Faculdade de Letras do Porto. O 25 de Abril decorreu durante o meu período estudantil. O professor que me marcou mais, foi o da disciplina de Estética (Filosofia Arte). Frequentei e terminei com sucesso um curso de programação informática, nas instalações do CESAE Porto.

Rita: Qual foi o seu 1º emprego?

Dr. Adriano: O meu primeiro emprego foi na Associação Empresarial dos Industriais Metalúrgicos e Metalomecânicos do Norte onde trabalhei durante nove anos, a partir de 1978. Aos dezanove anos, quando já tinha completado o sétimo ano de escolaridade (que agora seria o décimo primeiro), comecei a trabalhar como contínuo e mais tarde como escriturário. Enquanto lá estava, fiz formação em programação informática no CESAE – Centro de Serviços e Apoio às Empresas, para além da faculdade, o que me permitiu ligar-me um pouco mais ao desenvolvimento de um programa informático de gestão de mapas de pessoal para a Associação dos Industriais (...). Recordo que, o que era muito engraçado na Associação dos Metalúrgicos era que, nós eramos uma associação patronal e, por vezes havia manifestações de sindicatos ali à porta e enchiam a Praça do Bom Jardim toda! E então, o seu slogan era – “chegou a hora, chegou a hora! Contratos cá para fora!” – Porque existiam aquelas negociações e aquela pressão toda dos sindicatos da CGTP.

Rosinhas: Sabemos que trabalha no CECOA há muitos anos. Pode contar-nos como foi o seu 1º contacto com este centro de formação? Em que ano foi? Que funções veio desempenhar?

Dr. Adriano: Comecei como formador de informática, no CECOA Porto em 1991, sendo o início da minha carreira neste centro de formação precisamente há 25 anos. Atualmente sou técnico de formação.



Dr. Adriano Sousa

Rita: Neste momento, como Técnico de Formação, quais são as suas responsabilidades?

Dr. Adriano: *Técnico de Formação é sobretudo o profissional que coordena as ações de formação. Se for uma formação financiada o programa já está definido no Catálogo Nacional de qualificações. Tudo começa com a planificação do ano letivo seguinte que é sempre preparada em junho do ano letivo anterior. Então, em reunião são decididos quais os cursos a levar a cabo no ano seguinte. Depois do plano ser aprovado há que encontrar uma equipa formativa, fazer a divulgação dos cursos, fazer a seleção dos formandos, acompanhar todas as ações dos formandos, os horários, todo o acompanhamento pedagógico, a forma como a formação está a decorrer, as reuniões com a equipa formativa, as reuniões com os formandos, o seu acompanhamento nos estágios e a parceria com o seu tutor na empresa, as avaliações. É um processo completo, de fio a pavio, até chegar ao final em que o formando, termina a sua formação e, se validar todas as unidades que desenvolveu, é também certificado. A questão da inserção dos dados nas várias plataformas (internas e externas) que existem e compilar toda essa informação sobre os formandos também implica a necessidade de muita concentração, foco, sentido de responsabilidade e empenho. São muitíssimos os procedimentos burocráticos e administrativos que temos e é muito importante não esquecer nenhum deles, o que por vezes se traduz num trabalho muito fastidioso, mas sem dúvida que também há momentos muito gratificantes, sobretudo quando se vê o crescimento dos formandos. E quando, em determinados momentos eles nos dão esses sinais, isso para nós, é um estímulo incrível, é uma vitamina mesmo! Como Técnico de Formação também me ocupo do "pós formação", em que recebo alguns contactos de empresas que contactam o CECOA com convites visto que vão criar novos postos de trabalho e desta forma, presto algum apoio na empregabilidade dos formandos, indicando os formandos que têm perfil mais adequado para a função pretendida. Isto já acontece com alguma regularidade o que demonstra que o CECOA é uma entidade reconhecida, coisa que me deixa muito honrado e satisfeito.*

Rita: Neste primeiro escalão que falou, nota alguma dificuldade mais acrescida no que diz respeito a desistências?

Dr. Adriano: Sim, nós já tivemos muitas fases no programa aprendizagem. Eu acho que este programa é um dos mais ricos de dupla certificação em Portugal e está ao nível do melhor que se faz na Europa. No entanto, já tivemos vários públicos. Tivemos públicos em que até podíamos fazer uma seleção porque tínhamos muitos candidatos. Eu lembro-me de ir a escolas fazer secções informativas e as escolas até incentivavam isso. Fazíamos de facto uma boa escolha e tínhamos gente muito boa a sair muito bem preparada. E continua a haver gente muito bem preparada, mas é em muito menos quantidade, porque agora o público que nos chega já é um público que nem sequer está nas escolas, nem as escolas aguentam. As escolas agora tentam aguentar os alunos o mais possível até porque elas próprias também têm esse tipo de oferta profissional. Algumas delas têm excelentes condições para o efeito, já outras, de todo, não têm, mas mesmo assim forçam um bocadinho os jovens a ficar até aos 18 anos. E portanto, para escolhermos uma turma acabamos quase por ter de nos cingir aos formandos que nos chegam. Considero que o programa de aprendizagem devia evoluir num outro sentido. Devia envolver mais as empresas, e estas também de alguma forma fazerem um pré-contrato de trabalho com os formandos. Um pouco à semelhança do que existe na Alemanha e com o sistema de aprendizagem em França, em que o contrato é feito com a empresa, esta é que escolhe uma entidade formadora que vai dar a formação aos formandos em sala para preparar, quer a formação de base, quer a formação científica e quer a formação técnica, mas o centro de formação está na empresa e esta já está a preparar um novo posto de trabalho, praticamente com um contrato de trabalho e com uma remuneração muito interessante. Já há empresas que têm os seus próprios centros de formação, a "Salvador Gaetano" é uma delas porque valoriza muito a formação, mas genericamente, as empresas ainda são muito avessas a despendere dinheiro com a formação, o que dificulta que isto aconteça.

Rosinhas: Sempre foram estas as instalações do CECOA?

Dr. Adriano: As primeiras instalações ficavam no Cerco do Porto, nas instalações do Centro de Formação do Porto, do IAFP. Depois passou para a Boavista Porto, aí já era só do CECOA. Seguidamente passou para o Covelo Porto e por último passou para aqui, onde hoje se encontra.

Rita: Como Técnico de Formação, qual é a diferença concreta entre um curso EFA e um curso de Aprendizagem?

Dr. Adriano: Ambos os cursos dão uma qualificação. A aprendizagem é sempre de dupla certificação, dá uma certificação escolar e profissional, qualifica para o exercício de uma profissão e dá uma equivalência escolar. Neste momento é sempre equivalência ao 12º ano de escolaridade. Nos cursos EFA também há dupla certificação mas a partir de diferentes anos de escolaridade, permitem a obtenção de qualificações crescentes de nível II e IV. E existem agora também os cursos EFA só para qualificação, que é o caso do vosso curso de técnico comercial. Nesse caso o formando obtém uma qualificação para o exercício de uma profissão. Qualificação essa que, é importante dizer, é reconhecida pelo Estado Português como também pela União Europeia. As diferenças estão relacionadas com os públicos, ou seja, o público de aprendizagem é, jovens até aos 25 anos, o público EFA é, adultos a partir dos 23 até aos 65 anos.



*... o CECOA é uma entidade reconhecida,
coisa que me deixa muito honrado e
satisfeito*

Rosinhas: Ainda se vê muito como um “escape” ou refúgio o ensino profissional em relação ao ensino regular?

Dr. Adriano: Infelizmente. Aqui no CECOA nunca senti isso, e nisso sinto algum orgulho de pertencer a esta instituição porque nós valorizamos e somos rigorosos na formação. E outros centros protocolares ou centros ligados ao Instituto de Emprego, que são aqueles que eu conheço melhor, acho que se medem pela nossa “bitola”, digamos que estamos todos ao mesmo nível. Mas reconheço que outras entidades e até escolas profissionais que entraram um pouco na onda do facilitismo. O formando vai passando por lá os dias e de facto, isso descredibiliza completamente. A pessoa sai da formação com pouquíssimas competências, formalmente tem-nas, mas realmente não as tem. Isso é uma péssima propaganda para o ensino profissional em geral. No CECOA, num curso EFA de dupla certificação, tem que se sair daqui a saber matemática, tem que se saber fazer equações de segundo grau, não tenho dúvidas sobre isso! E eu sei que noutras instituições o mesmo não acontece, e se isso não acontece não vale de nada, é tempo perdido. Mas felizmente, eu creio que a tendência é a evolução no sentido de cada vez mais ser mais exigente em termos do uso de dinheiros públicos. Há mesmo um escrutínio tremendo em termos de auditorias por parte do Instituto de Emprego e também do Fundo Europeu, o que considero muito bom. Afinal, estamos a lidar com dinheiro que é de todos os portugueses e de todos os europeus.

Rita: Segundo a análise do Dr. Adriano relativamente ao grau de conhecimentos gerais, em que condições chegam os formandos ao CECOA atualmente? Há alguma evolução ou uma regressão ao longo do tempo?

Dr. Adriano: Depende sobretudo dos graus académicos e depende também dos públicos. Na aprendizagem por termos agora uma maior dificuldade de seleção e escolha dos candidatos, os formandos, genericamente, chegam-nos mal preparados. E gostaria até de fazer uma ressalva porque acho que, quem termina hoje o 9º ano de escolaridade de uma forma exigente, está melhor preparado do que aquele que terminava há uns anos. Mas o público que nos chega é um público que tem problemas escolares, já teve várias reprovações, e logo aí há dificuldades e de facto, estas pessoas têm algumas lacunas. Há boas exceções naturalmente. O público adulto já mostra a boa evolução que tem havido, mas depende do grau escolar. Por exemplo, gente abaixo do 9º ano, as pessoas vêm com muitas lacunas, até porque já deixaram de estudar há muitos anos e têm muitas dificuldades, inclusive de interpretação de textos, etc., (...) Mas se formos subindo na escolaridade dos formandos, por exemplo o caso dos formandos com 12º ano, dá para ver, claramente a diferença, não sei se imaginam isso, mas é uma diferença total, às vezes até a forma como as pessoas veem a formação e como se comprometem num processo formativo o que é muito interessante. Significa que vale a pena a escolaridade, vale a pena a formação porque as pessoas realmente evoluem.

Rosinhas: Dr. Adriano, como avalia a evolução dos conteúdos de formação no CECOA? Nomeadamente no que se refere à formação de adultos, nota alguma diferença ao longo dos anos?

Dr. Adriano: Nota-se frequentemente a alteração dos conteúdos nas formações, conforme o mercado de trabalho se vai alterando mediante o aumento da exigência do cidadão face aos produtos que pretende ou necessita adquirir, bem como as políticas e necessidades das empresas.

A concorrência torna-se cada vez mais competitiva e isso implica que os centros de formação estejam cada vez mais atualizados e preparados nas matérias que ensina aos formandos, preparando-os desta forma a responderem às enormes solicitações que cada vez são mais frequentes. O CECOA também faz formação para as empresas, neste caso os conteúdos são adequados à realidade e necessidades da empresa e aos objetivos a que se propõe.



... Nota-se frequentemente a alteração dos conteúdos nas formações, conforme o mercado de trabalho se vai alterando mediante o aumento da exigência do cidadão face aos produtos que pretende ou necessita adquirir, bem como as políticas e necessidades das empresas.

Rosinhas: Em todos estes anos, como conciliou a sua vida profissional com a vida pessoal e familiar? Sabemos da dificuldade que muitas vezes existe em separar as duas componentes de vida no nosso dia-a-dia. Diariamente, consegue desligar do trabalho para estar com a família e vice-versa?

Dr. Adriano: A idade dá-nos alguma sabedoria, mesmo assim, por vezes levamos os problemas para casa, não conseguimos desligar. Hoje em dia, consigo gerir e lidar bem essa situação com a minha família, principalmente quando estou acerbado de trabalho, é muito importante desligar do trabalho quando chego a casa, a família é muito importante para o meu bom equilíbrio, sinto-me abençoado.

Rita: No ano passado o CECOA festejou o seu 30º aniversário. De acordo com a maturidade que é característica de uma instituição com esta idade, o que é que podemos esperar para o futuro deste Centro de Formação?

Dr. Adriano: *O CECOA tem evoluído a variadíssimos níveis. Por exemplo, a sua certificação no âmbito da qualidade que já foi há muitos anos, mas que no início não tinha, no âmbito das parcerias que estabelece com muitos parceiros a nível europeu, cada vez mais, o desenvolvimento de estudos que faz sobre o comércio, as plataformas informáticas que disponibiliza aos colaboradores para tratamento de dados em tudo que concerne à formação, houve aí uma grande evolução. Aliás, há uma coisa no CECOA que é muito interessante e que eu costumo dizer, o CECOA não aplica aquela máxima de "em casa de ferreiro espeto de pau", porque aqui, até a formação interna é muito valorizada e muito regularmente nós também somos chamados a ações de formação interna. Acho que é um centro com cada vez mais visibilidade no mundo empresarial e mesmo internacionalmente, o CECOA é regularmente convidado para várias parcerias. Somos chamados a muitos encontros.(...) Nós próprios também dinamizamos alguns desses encontros, temos uma colega em Lisboa, Cristina Dimas que é sensacional nisso, é uma pessoa mesmo com um perfil fantástico, muito dinâmica, e graças à nossa direção e à nossa administração, acho que vejo o CECOA a evoluir. O CECOA é uma entidade evolutiva, e não uma entidade como às vezes encontramos algumas que cristalizam o que as pode levar à morte. Eu vejo o CECOA em movimento!! Oxalá também haja condições do nosso país porque nós estamos muito dependentes de financiamento. Não sei agora precisar com exatidão, mas talvez 95% da nossa formação seja financiada. Portanto, para que o Estado financie e aposte na formação também tem que estar saudável em termos financeiros para que haja esse apoio, não falte, e que se invista na formação. Independentemente das políticas de cada governo, eu acho que, genericamente, tem-se apostado porque é uma necessidade para a própria economia. As empresas precisam de pessoas qualificadas, pessoas competentes para também sobreviverem, viverem, crescerem e serem dinâmicas. De facto, concordo consigo Rita, as empresas que não se preocuparem com a formação dos seus colaboradores, indiscutivelmente, acabam por "dar um tiro no próprio pé!".*

Após a entrevista com o Dr. Adriano, constatámos mais de perto a sua nobreza de carácter, a função que desempenha no Centro de Formação Profissional para o Comércio e Afins como Técnico de Formação, mas não menos importante, também passamos a conhecer um pouco mais do seu percurso académico, profissional e até pessoal, que com certeza vai contribuir para que nós, formandos, possamos ter ainda mais respeito e consideração pela sua pessoa. A turma de técnicos comerciais agradece ao Dr. Adriano, não só a sua disponibilidade, mas também o facto de nos ter deixado à vontade para o questionar em relação aos assuntos que achamos convenientes. Temos a certeza de que o seu testemunho, as suas opiniões e até a sua visão de futuro são importantes para os formandos que depositam a sua confiança no CECOA e que têm agora mais um exemplo de sucesso onde se podem inspirar.

Rosinhas: Quais são as expectativas para a semana do CECOA em movimento?

Dr. Adriano: *Eu sou o culpado do CECOA em movimento porque, em 2001 eu tive essa ideia, mas foi só mesmo a ideia porque depois a génese foi de todas. Nessa altura tínhamos aqui o Dr. Nuno e a Dra. Carla que está agora connosco novamente e abraçamos logo a ideia. Eu acho que o CECOA em movimento é muito importante porque os formandos vão de alguma forma ser eles os protagonistas. É óbvio que são sempre eles os protagonistas, são eles que estão aqui a valorizar-se na formação, mas agora no sentido de serem eles os organizadores, portanto, só isso faz a diferença. Terem essa capacidade organizativa, ganharem também competências em termos relacionais porque vão lidar com outras turmas, vão se "misturar". Depois vão mostrar também um pouco daquilo que têm para além daquilo que nós conhecemos em contexto de formação, mostrar um talento ou um gosto que têm. Tudo isto propicia o contacto com pessoas que virão de fora que será também um momento enriquecedor, especialistas em diferentes áreas, o convívio, as saídas e visitas que se vão fazer,(...) acho que tudo isto vai criar uma dinâmica que é muito saudável e que normalmente, isso até em turmas que às vezes estão a passar por alguns problemas, felizmente, que eu me aperceba, genericamente, as coisas estão razoavelmente equilibradas em todas as turmas, mas às vezes até na aprendizagem acontece muito isso... às vezes o CECOA em movimento é um ponto de viragem porque as turmas ganham outro estímulo e outra motivação para encarar as coisas de outra maneira e gostam de cá estar. Isso é muito importante, não no sentido no facilitismo, mas antes pelo contrário, nós somos exigentes, queremos que as pessoas trabalhem, mas que se sintam bem onde estão, integrados e também eles próprios se sintam os protagonistas e parte de todo este processo.*



Visitas de Estudo com a Turma Técnico/a Comercial do Cechoa Porto



Ao longo deste ano, os alunos do Curso Técnico Comercial do Cechoa fizeram diversas visitas de estudo, com as Formadoras Dra. Márcia Maia e Dra Sandra Lourenço alusivas às suas unidades de formação.

Com a Dra. Márcia Maia visitaram as empresas **Luis Simões** e **Sonae**, nas quais tiveram a possibilidade de conhecer os departamentos de logística e perceber todo o seu funcionamento . A **Luis Simões** funciona como uma unidade de logística e distribuição, sendo que existem muitas empresas a requererem os seus serviços de transporte e armazenamento em sectores

alimentares e não alimentares estando presentes em Portugal e Espanha.

A **Sonae** trabalha de uma forma mais independente, pois funciona como uma só: tem as suas empresas associadas, os seus armazéns próprios da secção alimentar e não alimentar, e está presente em pelo menos 88 países, participando com 38 marcas de empresas próprias. A visita possibilitou aos formandos aprender novas terminologias técnicas e perceber toda a dinâmica da logística e a sua importância no mundo empresarial.

Relativamente às visitas de estudo com a Dra. Sandra Lourenço visitaram o **District – Office e Lifestyle**, a **Papabbule** e o **Centro Interativo - Porto e Norte** com o objetivo de conhecer diferentes tipos de comércio, contactar com novas abordagens comerciais, perceber como a tecnologia está a alterar a apresentação e interação com o consumidor e analisar formas de diferenciação de negócios.

No **District – Office e Lifestyle**, o espaço divide-se em 3 áreas diferentes: área de Marketing, onde se encontram lojas comerciais, área de escritórios, salas de workshops, auditórios, e a área social, com uma sala de “chill out”. A visita permitiu perceber a mais-valia deste conceito de negócio, ajudando na orientação para um projeto individual de desenvolvimento de negócio. Em seguida, visitaram a **Papabbule**, situada na rua 31 de Janeiro, cujo *core business* é o fabrico artesanal de rebuçados, e a sua comercialização. Esta confeitaria distingue-se pela possibilidade do cliente poder observar o fabrico dos rebuçados e também a personalização dos mesmos, distinguindo-se pela inovação de um comércio que antes era tido como tradicional e que se modernizou. Por último, visitaram o **Centro interativo – Porto e Norte**, destinado à divulgação do turismo. Neste espaço foi possível perceber como a tecnologia está ao serviço do Marketing. Para além dos *displays* de divulgação dos percursos, dos espaços destinados à gastronomia e do balcão de atendimento personalizado, assistiram a um filme 3D sobre a região Norte.

Os alunos ficaram muito recetivos a esta forma de aprendizagem, dado que a visita de estudo não é mais um passeio, mas sim uma situação de aprendizagem que fomenta a aquisição de conhecimentos, facilita a sociabilidade, e tem um carácter motivador pois desenvolve novas técnicas de trabalho de uma forma lúdica.



Estará o comércio na cidade do Porto a perder a alma?

Portugal tem sido alvo da procura por turistas de toda a parte do mundo, e a cidade do Porto está sob o seu olhar atento principalmente por este ano ter sido escolhida como o "Melhor Destino Europeu". O Porto está definitivamente na moda, e o comércio anda de mãos dadas com ele.

Com a procura, surge a mudança e a necessidade de se tornar uma cidade mais atrativa, alargando o leque de ofertas disponíveis para os turistas. O Porto e a sua população tem assistido a um crescer vertiginoso do comércio. São vários aqueles (com poder económico elevado) que decidem apostar na cidade com propostas dinamizadoras. Mas isso implica sacrifícios para outro tipo de comerciantes. Donos de espaços do comércio tradicional queixam-se das rendas exorbitantes e de como não conseguem fazer face às despesas, o que resulta numa porta fechada. Está de facto a tornar-se uma selva a disputa do comércio na cidade, onde o dinheiro fala mais alto do que qualquer outro valor. Não são poucas as vezes que ao percorrer a cidade nos deparamos com um estabelecimento que relembra memórias antigas de porta fechada, com papel de cartão nas montras ou um grafite qualquer a esconder a alma que já lá habitou.



Fachada da Casa Oriental com a representação de uma cena da África Colonial

Um exemplo flagrante foi o fecho da mítica loja centenária "Casa Oriental" localizada junto à Torre dos Clérigos. Fundada em 1910 começou por comercializar produtos como café, chocolate e chás. Depois da 2ª Guerra Mundial passou a oferecer uma maior variedade de produtos, tais como: doces, enchidos, frutas, legumes, queijos, azeitonas, vinhos, etc. Pouco depois do 25 de Abril de 1974, o dono na altura (e até ao encerramento nos dias de hoje), tomou a decisão de comercializar bacalhau e torná-lo a imagem de marca da outrora mercearia tradicional. Pese embora fossem grandes as filas, encerrou portas.

Tomou-lhe o lugar (com nova gerência) uma loja totalmente remodelada de venda de conservas de sardinha em azeite. Estes afirmam como objetivo retribuir à Sardinha Portuguesa o muito que esta já fez por Portugal. Casa Oriental, desde 1910 a dar Valor ao Tempo.



"A revolução dos cravos, restituiu a liberdade em Portugal (25 de Abril)"

Nascimento: Leonardo DiCaprio e Robbie Williams

É um conceito original e com um sentido, já que cada lata tem uma data específica desde 1916 até 2017 (desde 1 de janeiro último), com um acontecimento relevante e o nascimento de alguma personalidade importante do ano mencionado. O seu segmento está de forma inequívoca de olhos postos nos turistas.

No entanto, e apesar de ser triste para muitos ver algumas lojas fecharem, esta enchente de turismo pode também ser uma oportunidade para este mesmo comércio, através da reinvenção e capacidade de adaptação, esperando que as gerações seguintes consigam -se manter no mercado não deixando perder o seu significado.

Mas existem exceções, e lojas tradicionais, algumas delas centenárias, que mantêm a porta aberta, pois são estas "pérolas" no meio da cidade que lhe dá o encanto.

Resistente aos tempos modernos e à “clonagem” de lojas, temos por exemplo a “Bazar Paris” que existe no Porto há mais de 100 anos, tendo sido o negócio passado de geração em geração. É uma loja de brinquedos, que vende desde peluches, legos, a bonecas e brinquedos de coleção. Mais de um século a satisfazer a imaginação de miúdos e graúdos. Situa-se na rua Sá da Bandeira.

Outras lojas:

“Pérola do Bolhão” *desde 1917*

“Comer e chorar por mais” *desde 1916*

“Casa Crocodilo” *desde 1948*

“Livraria Lello” *desde 1906*

Nem o Porto nem o seu comércio podem perder o que de melhor tem: a sua identidade única. Resta saber se os responsáveis da cidade irão continuar a descaracterizar este local com tanta alma, ou transformá-lo numa cópia de qualquer outra cidade europeia, em que apenas se vive do comércio “*fast-food*”.



Montra da Bazar Paris em época de Natal



Um Porto Agridoce

Pelo terceiro ano consecutivo, a Cidade do Porto foi considerada como o melhor destino Europeu de 2017, superando cidades como Paris, Roma, Viena e Madrid.

Regista-se em épocas mais festivas como o Natal, Páscoa, S.João e Passagem de ano picos de afluência em relação ao turismo, não só de estrangeiros, mas como também de próprios portugueses de outras cidades. Este crescimento trouxe mais oportunidades de investimento e de empreendedorismo como também visibilidade para o nosso país.

O Porto distingue-se pela sua arquitetura, cultura, história, gastronomia e hospitalidade das suas gentes, podendo-se comprovar em visitas aos nossos monumentos, às nossas caves de vinho do porto e aos nossos restaurantes mais típicos e provar a famosa francesinha.

Vale a pena caminhar pela baixa do Porto e ouvir os seus artistas que fazem das suas ruas o seu palco, dos pintores pitorescos ou das estátuas vivas que nos despertam a curiosidade e nos encantam com a sua simpatia.

A noite ao fim de semana é muito badalada, especialmente nas Galerias de Paris, nos Clérigos, na zona da ribeira com os seus inúmeros bares e os seus famosos baldes conhecidos e procurados por muitos jovens que gostam de estar sempre com uma bebida na mão.

Mas o Porto não é só feito de locais e monumentos, é também feito pelas pessoas que dele fazem um lar, com o sua pronúncia característica e com a sua alegria contagiante.

No entanto muita dessa população que ainda vive nas ruelas da cidade olha para esta afluência de turistas com outros olhos. O outro lado do investimento no turismo traz problemas que muitas vezes são minimizados pelos maiores interessados, mas intensamente sentido pelos atingidos. Mais preocupados com os benefícios económicos, muitos autarcas tem vindo a ser criticados por pouco fazerem para impedir as alterações realizadas nas obras e que estão a causar a descaracterização da cidade.

Essas alterações, inclusive, estão em desacordo com o que o turista vem à procura. Quando um turista vem visitar o Porto está a procura do que lhes foi vendido, ou seja, a promessa da autenticidade de um lugar. Uma coisa é a restauração de um património, outra é um simulacro. Os planos de desenvolvimento em áreas históricas deve ter em atenção a preocupação com a perda de autenticidade das da cidade. Este fenómeno, que também se apresenta em outros países têm gerado discussões acerca da criação de uma regulação a ser respeitada.

Há que resguardar os direitos dos inquilinos que, em sua maioria, tem nestas moradas a maior parte de suas vidas e que já não conseguiriam adaptar-se a locais muito distantes.

É óbvio, que não podemos ser radicais e é fundamental não ver o turismo como uma ameaça, porém, muitas vezes deixa no ar um sentimento agridoce.



A Vinha e o Porto

Não poderíamos abordar este tema, sem introduzir uma breve síntese da história do vinho na região. Começamos então pelo início.

Os primeiros registos que nos chegam, são aproximadamente de 2000 anos a.C., na Península Ibérica, provavelmente serviria de moeda de troca no comércio de metais.



O vinho sempre foi visto como uma bebida generosa e nobre e sempre esteve ligado à cultura, sendo grande fonte de lendas e mitos, daí advir frases como: “Dádiva dos deuses”, “Sangue de Cristo”, e “Essência da própria vida”.

Na agricultura foi um dos principais produtos cultivado pelo homem.

Avançando, paramos entre os séculos XII e XIII, para com toda a segurança dizermos que já seria o principal produto exportado. Por essa altura o vinho passa a ser parte integrante na dieta do homem medieval. Torna-se muito usado nas cerimónias religiosas e as maiores vinhas eram propriedade do clérigo.

No século XV começam a chegar intensivamente notícias das vinhas da zona do Douro e o aparecimento do vinho do Porto. Por esta altura nota-se um grande desenvolvimento da vinha e reforça-se a sua exportação.

Em 1703 é assinado o Tratado de Methuen, entre Portugal e a Inglaterra, onde se regulamentam as trocas comerciais, dando entrada dos vinhos portugueses naquele país em regime especial.

Por esta altura, o vinho era comercializado e consumido nos estabelecimentos comerciais designados como “Tabernas”, na cidade do Porto. Para se chegar ao resultado final, que é hoje o vinho do Porto, tal como o conhecemos, demorou várias décadas, através de inúmeras experiências. Tornou-se um embaixador de Portugal no estrangeiro. Diretamente das caves e armazéns em Vila Nova de Gaia, era exportado pela barra do Douro para Inglaterra. Quando os ingleses o adotaram no seu perfil, o seu preço e procura aumentam. Começava a ganhar a reputação que ainda hoje tem.

A região do Alto Douro e o famoso vinho do Porto beneficiam de medidas protecionistas, alargando-se a sua exportação para a toda a Europa.

Em 10 de Setembro de 1756, a Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro regula a produção e o comércio dos vinhos da região, tornando-se a partir daí a primeira região demarcada oficialmente no mundo vitivinícola.

No início do século XX, no processo de regulamentação de várias denominações de origem portuguesa, salientamos a região produtora de vinho do Porto e dos vinhos de mesa Douro sendo esta região considerada "Património da Humanidade" pela UNESCO.

A produção e comercialização do vinho contribui e muito para a nossa economia, de braço dado com o Turismo, pois existe atualmente uma grande procura pelos turistas por este produto, implicando um grande número de mão-de-obra, criando emprego a milhares de trabalhadores.

Visitantes de todos os países vêm ao Porto, e um ponto de passagem obrigatória na cidade é a visita às Caves do Vinho do Porto, em Vila Nova de Gaia, ou então subir e descer o Rio Douro em cruzeiros onde podem apreciar as vastas colinas verdejantes que descem até ao rio, cobertas de vinhas e de olivais.

O centro do Porto encontra-se repleto de espaços dedicados ao consumo e comércio de vinhos. A Taberna Folias de Baco, localizada no centro do Porto, abriu portas em Dezembro de 2013. É um projeto único e peculiar que envolve o produtor dos vinhos durienses Olho no Pé. Existe um novo inquilino em São Lázaro, um descontraído bar de vinhos chamado Terapia. No novo bar dedicado aos vinhos, apela-se mais ao convívio entre copos do que à pura degustação. Capela Incomum Wine Bar, na Travessa do Carregal, é conhecido por ser uma verdadeira capela revitalizada para receber um moderno e diferente bar de vinhos....



Não é possível falar na cidade do Porto e não falar nos seus vinhos, pois sempre estiveram lado a lado, como as margens do rio Douro.



O Relógio das Galerias Palladium

O Relógio das Galerias Palladium, bem no coração do Porto, mesmo sendo bem discreto quando se faz ouvir, faz parar quem por ele passa. A sua melodia encanta a rua de Santa Catarina e arredores, dando mais sentido ao dia-a-dia de todos quantos por ali circulam, sejam turistas, residentes, lojistas ou transeuntes. No cruzamento da rua de Santa Catarina com a Rua de Passos Manuel, podemos ver aquilo que parece ser um simples relógio verde com numeração romana e ponteiros dourados. Mas uns centímetros abaixo saem do relógio quatro imagens representando figuras emblemáticas do Porto: S. João, o Infante D. Henrique, Almeida Garrett e Camilo Castelo Branco, apresentando-se de frente para Santa Catarina. De três em três horas, o edifício das *Galerias Palladium*, antigos Grandes Armazéns Nascimento, mostra a quem passa este magnífico relógio com carrilhão e figuras que se movimentam no exterior do edifício. Após um desfile de dois minutos, ao som do carrilhão, as figuras regressam ao relógio. O edifício foi projetado pelo arquiteto José Marques da Silva (Porto, 1869-1947) para o industrial António Nascimento. Construído em 1914, fazia parte do vasto plano de reconversão da baixa portuense, realizado nessa época. A designação atual advém do facto de ter aí existido um café, *o Palladium*, entre 1939 e os anos 70.





O Grafite à moda do Porto

Seria redutor falar apenas de Grafite, mas sim de toda uma nova arte que está a florescer pelas paredes da cidade do Porto. A Arte Urbana (Street Art) é um tema recente e controverso que tem vindo a adquirir aceitação no mundo da arte, deixando qualquer um impressionado pela sua dimensão e criatividade.

A Arte Urbana surgiu nos Estados Unidos da América nos anos 70 devendo as suas origens ao grafite, que foi crescendo e evoluindo. Esta arte chegou a Portugal nos anos 80. Nos dias de hoje, a cidade do Porto é muito rica em Arte Urbana, onde a Câmara Municipal atribuiu licenças para ser possível pintar alguns muros na cidade, dando-lhes outra vida, mas nem sempre foi assim. Tempos houve, em que os "Street Artist do Porto" manifestavam a sua arte durante a noite, e pela manhã era impressionante a ferocidade com que os serviços camarários apagavam o rastro dos Grafites.

Atualmente organizam-se percursos pelas ruas intervencionadas, a pé, guiados pelos alunos da Escola Superior de Educação do Porto, outros de tuk-tuk e de bicicleta, sendo promovidos safaris fotográficos em parceria com a Embaixada Lomográfica.



Mural de Frederico Draw



Mural de Mr. Dheo



Mural de Azul Luzah



Largo de S. Domingos e na Rua das Flores - caixas de distribuição de energia da EDP.



Fernando de Noronha – Um paraíso brasileiro

É um arquipélago brasileiro do estado de Pernambuco, que surgiu há aproximadamente 12 milhões de anos, através de uma série de erupções vulcânicas. É formado por 21 ilhas, ilhotas e rochedos e situa-se no Oceano Atlântico, a cerca de 360 km a nordeste de Natal, no Rio Grande do Norte, e a 545 km a nordeste da capital pernambucana, Recife.

Considera-se que o arquipélago foi descoberto oficialmente em 10 de agosto de 1503, através dos registos documentais existentes do navegador e escritor Florentino Américo Vespúcio. O arquipélago de Fernando de Noronha foi assim batizado em homenagem ao comerciante lisboeta que financiou a viagem e que começou a ser povoado para armazenamento de pau-brasil.

A14 de outubro de 1988 a maior parte do arquipélago foi declarado Parque Nacional para a proteção das espécies lá existentes. No entanto, em 2001 a UNESCO declarou Fernando de Noronha Património Natural da Humanidade.



Baía do Sancho

Fernando de Noronha passou por diversas ocupações. Povos de diferentes países atracaram no Arquipélago, criando uma cultura própria e de origem cosmopolita. Cada uma dessas populações trouxe as suas crenças, os seus mitos e as suas lendas que foram potencializadas pela atmosfera local.

Acessível de avião ou barco, Noronha é um destino paradisíaco, com areias douradas e mar com tons turquesa, conquistando qualquer turista. Algumas das praias do arquipélago são consideradas as mais bonitas de todo o Brasil.



Golfinhos Rotadores



Pôr-do-sol visto do Mirante

Como chegar

Via Aérea

O primeiro passo é chegar até Recife, capital de Pernambuco ou Natal, capital do Rio Grande do Norte. Existem voos diários com partidas nas principais capitais do país para esses locais.

Partindo de Recife:

Existem voos diários pela Companhia Azul, com a aeronave jato Embraer 190, e pela Companhia Gol. A duração do percurso é em média, 00h58min, pela Trip, e 01h13min, pela Companhia Aérea Gol.

Partindo de Natal:

Existem voos diários pela Companhia Azul, com destino a natal. A duração da viagem de Natal para Noronha é, em média, 01h:20min, pela trip.



Minha Amada Bolívia

Cidade de la PAZ

Capital (e sede do governo mais alta do mundo), situa-se também perto do lago Titicaca sendo ele o lago navegável mais alto do mundo. No Sul do país encontra-se o Salar de Uyuni, que te fará sentir como se estivesses noutra planeta. Ainda mais fascinante, a BOLÍVIA, é composta por diversas paisagens, incluindo rios, bosques virgens e espetaculares montanhas.



Caminho Los Yungas

É uma estrada boliviana muito estreita, que une a região dos Yungas. É um caminho com aproximadamente 3 metros de largura, estando a mais ou menos 600 metros de altura do nível do mar.

É famosa pela sua extrema perigosidade, registrando uma média de 209 acidentes e 96 mortes por ano. Foi batizada em 1995 como o Caminho da Morte, devido à sua fama.

A Ilha do Sol

É a maior ilha do lago Titicaca. É um local sagrado para os Incas, onde se encontravam os santuários das "vírgenes do sol", dedicado ao Deus Sol. A ilha é povoada por indígenas de origem Quéchua e Aymara, que se dedicavam ao artesanato. Através de investigações arqueológicas, os cientistas chegaram à conclusão que a civilização Inca teve origem na ilha, com o surgimento de Manco Capac.




La Diablada de Oruro

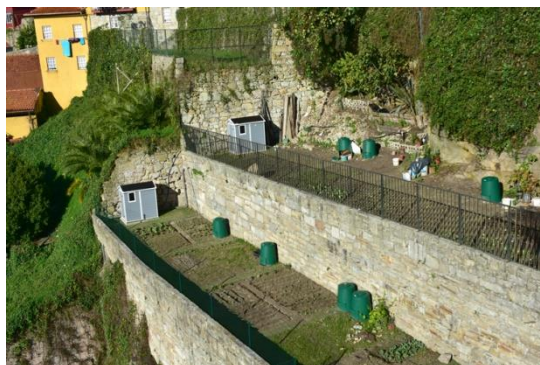
Pertence as danças "emascaradas" mais populares do altiplano Boliviano. É interpretada no início do carnaval e em procissões em honra a um santo



Ponto Verde

A agricultura biológica

 Na cidade do Porto continua o projeto “Horta à Porta”, com a disponibilidade de talhões a particulares interessados em praticar a produção agrícola em modo biológico. Com o aumento do conceito de uma saúde saudável, há uma procura cada vez mais abrangente de pessoas a praticar uma alimentação saudável, escolhendo para isso produtos biológicos.



No âmbito deste crescimento e na continuação do Porto ser uma cidade ambientalmente consciente e, nessa medida e a fim de contribuir para uma mudança de comportamentos com feitos geracionais e com elevado compromisso com o cidadão, a Câmara do Porto tem estratégias para o aumento do projeto, garantido apoio técnico, disponibilidade de água, um compostor individual e também um armazém comum para as ferramentas. No mesmo segmento, a Câmara do Porto, em parceria com a Lipor, possibilitam ações de formação em Agricultura Biológica para habilitar os utentes das hortas a um conhecimento sobre o cultivo, usando as práticas agrícolas biológicas mais sustentáveis.

Parte da produção é vendida em feiras biológicas, assim como a entrega de cabazes em locais específicos como ao domicílio. Existem feiras biológicas como por exemplo: Núcleo Rural do Parque da Cidade, Mercado Portobelo (feira e entrega ao domicílio), Mercado O Berdinho CCB e Eco Mercado. Estes mercados funcionam ao sábado com horários específicos. Neste segmento temos as entregas ao domicílio tais como: AMAP, Bio em Casa, Quintinha, Prove 100% Biológico, Horta a Porta, Raízes e Chuchu Bio.

Existem outros locais de referência de venda destes produtos, tais como mercearias e supermercados.

Podemos dizer que existe toda uma multiplicidade de pontos de venda e produção para uma alimentação saudável, no distrito do Porto.



*PONTOS SAUDÁVEIS
NUMA CIDADE
AMBIENTAL*



Cinco sugestões para um dia mais saudável

Cinco sugestões rápidas e equilibradas para quem não tem tempo a perder. Comer bem e de forma saudável não é sinónimo de passar muito tempo na cozinha.

Panquecas de 2 ingredientes



Ingredientes:

1 banana madura (grande)

2 ovos M

q.b. canela em pó

q.b. extrato de baunilha

Preparação:

Corte a banana em rodela e coloque numa tigela. Junte os ovos. Opcionalmente, e para sabor extra junte um pouco de canela ou extrato de baunilha. Numa frigideira antiaderente coloque um pouco de gordura (óleo de coco, manteiga, óleo)

Com a ajuda de uma concha de sopa coloque um pouco de massa na frigideira. Deixe começar a ganhar umas bolhas no topo, ou a parte de fora ficar cozinhada, e vire cuidadosamente do outro lado com uma espátula (cuidado com a temperatura do fogão para não deixar queimar as pancakes). Repita o mesmo procedimento com toda a massa. Regue com mel, e sirva acompanhado com frutas.

Salada de fusilli com atum e tomate cereja (para 4 pessoas)

Ingredientes:

250 gramas de massa fusilli

300 gramas de tomate cereja

1 chalota

3 latas de atum em conserva de azeite

1 molho pequeno de salsa fresca (picada grosseiramente)

50 gramas de azeitonas pretas

q.b. sumo de limão (espremido na hora)

q.b. pimenta preta

q.b. azeite extra virgem

Preparação:

Coza a massa de acordo as instruções da embalagem. Parta os tomates cereja a meio e pique a chalota. Junte numa saladeira o tomate, a chalota, as azeitonas, o atum (escorrido) e a salsa. Tempere com um pouco de azeite e sumo de limão. Condimente com um pouco de pimenta preta. Escorra a massa e passe por água fria (para parar a cozedura). Junte a massa ao preparado e misture tudo cuidadosamente. Para os sabores ficarem mais intensos, tape a saladeira com película aderente e leve ao frigorífico cerca de 30 minutos antes de servir.



Batido de abacate



Ingredientes:

1 banana madura
1 abacate
500 ml de bebida de amêndoa
1 colher (café) de gengibre fresco ralado

Preparação:

Corte a banana e o abacate em pedaços. Coloque num liquidificador juntamente com a bebida de amêndoa e o gengibre. Triture bem até ficar cremoso. Sirva bem fresco.

Quinoa com cogumelos salteados

Ingredientes:

150 gramas de quinoa cozida
400 gramas de cogumelos brancos frescos
1 cebola pequena
1 dente de alho grande
1 colher (sobremesa) de salsa fresca picada
1 colher (chá) de tomilho seco
q.b. sal e pimenta preta
q.b. azeite

Preparação:

Pique a cebola e o dente de alho finamente. Parta os cogumelos a meio. Numa frigideira antiaderente coloque um fio de azeite. Salteie a cebola e o alho uns segundos. Adicione os cogumelos e deixe saltear uns minutos até começar a dourar. Condimente com o tomilho, sal e pimenta a gosto. Deixe saltear mais um pouco. Retire do lume, junte a quinoa aos cogumelos e misture tudo cuidadosamente.

Sirva como prato vegan, acompanhado com peixe grelhado, ovo escalfado, ou mesmo com queijo feta cortado.



Frozen iogurte de amora e banana



Ingredientes:

2 bananas madura (às rodela e congeladas)
200 gramas de amoras silvestres (congeladas)
250 gramas de iogurte grego natural açucarado
2 folhas de hortelã

Preparação:

Num liquidificador coloque o iogurte, a hortelã, as amoras e as bananas congeladas. Triture muito bem até ficar cremoso.

Verta o preparado para um recipiente hermético e leve ao congelador umas 4 horas para ficar com consistência de gelado. Mexa antes de servir, para amaciar um pouco de cristais de gelo que possa ter.

Sirva acompanhado de amoras frescas.



Classificados

Precisa-se

PRECISA-SE Voluntário

Para workshop de decoração de bolos a realizar no dia 19-07-2017
Os interessados deverão entrar em contacto

Anuncio nº 26
CECOA



PRECISA-SE Plateia

Para ouvir/histórias
Este evento irá realizar-se dia
19/07/2017

Os interessados deverão entrar em
contacto
Anuncio nº 55
CECOA

PRECISA-SE

MODELOS
Desfile de moda, idade 18 aos
30 anos, inauguração de loja
Contacto: 935557809

GERÊNCIA
JOANA SANTOS



DIAMOND STORE



PRECISA-SE Colaborador

Para loja de criança, tem que falar
inglês fluente.
www.fabulas.com

PRECISA-SE Colaborador

Com requisitos especializados
na
Seiko

Relojoaria Oliveira

Contacte: CECOA



PRECISA - SE

Empregado/a de mesa/balcão

És uma pessoa simpática, dinâmica,
apaixonada por bolos e gostas de ver os clientes felizes?

Então envia o teu CV para o e-mail: geral@limalima.com

Local: Porto



PRECISA-SE Duas

Colaboradoras
Para loja de entretenimento

PRECISA-SE

Técnica de designer de
sobrancelhas

Contacto: 918630011

GERENCIA
CARLA



Precisa-se operadores de loja (Part/Time)
Entrevista dia 19 de Julho a partir das 10h.
Rua de Gonçalo Sampaio, 350
4150-365 PORTO

Tel.: 226 006 585

Oferece-se:

Salário acima da média;

Subsídio de refeição;

Pacote de regalias em vigor na empresa.



Oferece-se

Oferece-se

Na primeira formação de
dresscode um desconto

25%
A todos os interessados

The Gentleman Cook

Compra-se

Let US

COMPRA-SE

Bancada lacada branca com 2 m de compr.,
0,60 m de largura, altura de 1,60 em bom
estado.

Envie a sua proposta para:
letus@gmail.com

PUBLIQUE

Aqui o seu anúncio

Contacte: 228 458 023



Oferece

No dia 19/07/2017 uma
Limpeza de Pele.
Para obter mais
informações contacte o
CECOA

RECYCLOART
Mobiliário e Decoração
a partir de matéria-prima reciclada

Venham à nossa loja e conheçam
nossos maravilhosos produtos.
Vão surpreender-se!!!

RUA DAS FLORES, 243
4050-267 PORTO



Passatempos

Comics



Anedotas

Dois ingleses estão a conversar sobre fazerem uma festa:

- A party for next week (tradução: uma festa para a próxima semana)?

O Pedrito, que estava ali ao lado e adorava chocolate, ouviu e meteu-se na conversa:

- Nesquik o quê?

No médico:

- Doutor, sinto que sou um sapo. Será normal?

- E desde quando sente isso?

- Então, foi desde que deixei de ser girino...

Um homem bate à porta de uma senhora:

- Bom dia, minha senhora. Vim arranjar a sua campainha.

- Estava à sua espera ontem!

- Eu sei! Mas ontem toquei à campainha e ninguém atendeu.

Numa entrevista de emprego para piloto de aviões:

- O senhor sabe pilotar aviões?

- Nem por isso.

- Percebe de coordenadas de voo?

- Não, senhor.

- Sabe falar inglês?

- Também não.

- Então o que veio cá fazer?

- Vim só dizer para não contarem comigo.

Descobre as diferenças...



Sopa de Letras

Cecoa Em Movimento



Adriano Sousa
Interação
Excelência
Experiências
Aprendizagem

Vitrinismo
Logística
Formação
Inovação
Talentos

Movimento
Contabilidade
Conhecimento
Comercial
Cultura