OS NOVOS RECRUTAS DA MARINHA
EX-ESTAGIÁRIOS

A razão por que se tornaram militares da Marinha após os seus estágios?

Algo aparentemente simples. Alguns têm ou tiveram família num dos ramos; outros não têm legado militar a correr nas veias, mas valores como "organização", "camaradagem", "disciplina", "serviço à comunidade" ou "visão estratégica" falaram mais alto.

Estas são histórias de alguns dos nossos ex-estagiários, atualmente militares da Armada, das suas aspirações e da importância e do exemplo das pessoas que se cruzaram com eles e os motivaram a ingressar na Marinha.

Pessoas seguem pessoas e são as pessoas que fazem as organizações!

Estes são os seus percursos e motivações.

Prof.ª Ana Paula Silva
DIREÇÃO DE FORMAÇÃO
Adjunta do Chefe da Repartição de Tecnologias da Formação

#EUESTAGIEINA MARINHA

Santiago Norte da Silva | ASP TN (RI) | 24 anos

Em dezembro de 2018, Santiago da Silva, aluno da Licenciatura em Ciência Política, no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP), candidatava-se a um estágio curricular, na área de Cooperação Internacional.

Porquê a Marinha? *No ISCSP, houve uma apresentação de instituições que recebiam estágios. Referiram a Marinha e o Ministério dos Negócios Estrangeiros. Escolhi vir para a Marinha porque, ao longo do meu percurso pessoal e académico, as atividades da Marinha e a sua importância no Estado Português sempre me interessaram bastante.*

Depois de selecionado, foi aceite, no Estado-Maior da Armada, na área de Protocolo, no período de fevereiro a maio de 2019.

Foi uma experiencia intimidante porque estava num espaço diferente que não era a minha área de conforto. O meu tutor, o CTEN Algarvio, sempre disponível, enquadrou-me dentro da área do Protocolo, que não era de todo a área em que me sentia mais à vontade. Confirmei através desta experiência a importância que as Forças Armadas têm para o normal funcionamento do nosso país. Foi um estágio muito prático. A ideia, de um dia, o meu percurso profissional poder passar pela Marinha, teve origem nesse estágio.

Acabado o estágio, soube do mestrado em "Direito e Economia do Mar". *Fez-se um click. Era isto que queria fazer.*

Em janeiro de 2021, concorreu ao Curso de Formação Básica de Oficiais (CFBO). Foi a passagem da vida civil para a militar. *Gostei da recruta, do período que passei na Escola Naval (EN). É curto, mas muito intenso em termos psicológicos. Obrigou-me a combater alguns defeitos, nomeadamente a desorganização, e a enaltecer outros como a camaradagem e o sentido de responsabilidade.*

Atualmente encontra-se no Comando Naval a desempenhar funções na área das Relações Internacionais.

Luís Gonçalo Brás | ASP TSN (QUI) | 28 anos

Em 2015, Luís Gomes estava a terminar a Licenciatura em Química. Era preciso um estágio. Surgiu a oportunidade de o fazer no Instituto Hidrográfico (IH).

Candidatou-se e, pela mão da sua tutora, a Dra. Carla Palma, encontrou um local com instalações de qualidade e um ambiente incomparável, de tal modo que, acabado o estágio, *decidi que queria voltar para ficar.*

Mais tarde, em 2018, voltou ao IH, com uma bolsa de investigação, onde permaneceu até ao início de 2021. *Apesar de ser uma instituição militar, muitos civis prestam serviço no IH. Não obstante, a cultura militar estava bem presente.*

Contudo, o futuro incerto da sua situação profissional era preocupante. *Precisava de estabilizar. A Marinha? Tinha um certo fascínio pela vida militar. Julgo que a cultura militar me assenta bem. Uniformidade, hierarquia... estes e outros valores iriam ajudar-me na construção da minha pessoa. A isto juntava-se a procura de garantir um futuro. Ingressar na Marinha tornou-se uma prioridade. Concorri e fui incorporado.*

Veio a recruta. *Sabia o que me esperava. Passou-se um mês. Era isto que eu queria!*

"Bom filho a casa torna"! Por isso foi colocado no IH, onde desempenha funções na Divisão de Química e Poluição do Meio Marinho.

Voltava a fazer o mesmo percurso? Sim, sem dúvida!

Duarte Lopes Pereira | 2TEN TN (COM) | 29 anos

Duarte Pereira candidatou-se a um estágio na Marinha quando frequentava o 3º ano da Licenciatura de Comunicação e Multimédia no Instituto Politécnico de Leiria.

Desde pequeno que tinha o gosto de vir para a Marinha, apesar de não ter família nem amigos militares. Em 2016, na faculdade, tenho oportunidade de escolher um sítio para estagiar. Investiguei e vi o CIRP: comunicação, redes sociais, recursos humanos. Sítio certo, instituição certa!

Entrou no Gabinete do Chefe do Estado-Maior da Armada, para a área de Comunicação, Relações Públicas, Publicidade e Multimédia, em 2016.

Uma equipa fantástica! Se hoje estou aqui, é por eles, uma recetividade e companhia que ainda hoje me comovem. Enquanto estagiários por vezes somos só mais um, mas foi-me dada "voz". Acompanhei-os para todo o lado. Fui o primeiro de Leiria, outros se seguiram...

Acabado o estágio, trabalhou fora durante vários meses. Até que abriram vagas para a Marinha e concorreu. *A Escola Naval foi importante. Valores como o rigor, a camaradagem e o espírito de equipa* são a base da cultura naval.

Foi colocado no Comando Naval, "a escola", como lhe chama, na área de Protocolo e Eventos. É *ali que se aprende a ser responsável, mais de 270.000 visitas ao setor para organizar...*

Em fevereiro de 2020, foi colocado no Gabinete de Protocolo do ALM CEMA, *De repente estou com um Ministro, com um Secretário de Estado ou com um Embaixador... Amadureci muito também a nível pessoal.*

Voltava? *Sim, estes anos deram-me estaleca, à vontade, capacidade de trabalho e organização.*

Marcelo Correia Pedro | ASP TN (RP) | 24 anos

Marcelo Pedro frequentava o 3º ano da Licenciatura de Comunicação e Relações Públicas, no Instituto Politécnico da Guarda, quando se candidatou, em 2020, a um estágio curricular no Serviço de Comunicação, Informação e Relações Públicas (CIRP) da Marinha.

As Forças Armadas sempre me cativaram e, dos três ramos, a Marinha era a minha preferida pela ligação com o mar. Por isso, o único "email" que enviei foi para a Marinha. Em plena pandemia, bastou uma chamada telefónica e uma reunião virtual para ajustar pormenores.

O plano de estágio? *Fazer o que gostava de fazer, desenvolver conteúdos em Photoshop, dar apoio a comunicados de imprensa, entre outros.*

Logo nos primeiros dias, divulgam a minha primeira missão no Facebook da Marinha.

Disponibilidade, prontidão, sempre que precisei de ajuda, foi o que encontrei no CIRP.

Em janeiro, abre o CFBO e "não é tarde, nem é cedo". *A máxima de que "As pessoas fazem as organizações" aplicou-se no meu caso na totalidade. Foi a CTEN Carla Morais, minha tutora, que me levou a entrar para a Marinha. Chegado à recruta, novamente o mesmo ambiente, os mesmos valores, "Rigor!", "Rigor!"*

Neste momento, encontra-se no Estado-Maior da Armada na Divisão de Relações Externas do Gabinete de Diplomacia e Protocolo.

Sem dúvida, voltava a fazer este percurso.

Mariana Fialho | ASP TN (EDU) | 23 anos

Mariana Fialho, aluna do Mestrado de Organização e Gestão em Educação e Formação pelo Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, filha de pai fuzileiro, candidatou-se, em janeiro de 2021, ao CFBO. Pensou: *Por que não? Está tudo parado por causa da Covid, vou fazer-me à vida!* Mas não houve recrutamento. *Se a minha vida estava em suspenso, porque não concorrer a um estágio na Marinha?*

A 3 de março de 2021, em plena pandemia, concorreu a um estágio na Direção de Formação (DF), tendo sido colocada no Observatório da Qualidade da Formação (OQF) com a CTEN Sara Reino como tutora. *Identifiquei-me com as pessoas, com o espírito de camaradagem que ali se respira, com o projeto de formação da Marinha, com tudo o que me foi "oferecido".*

O ambiente que encontrou na DF, o apoio de todo o pessoal, inclusive a possibilidade de frequentar as aulas de Educação Física, ajudaram-na a tomar a decisão de abraçar a carreira militar. *Em outubro de 2021, fui chamada para as provas de seleção. Em novembro, soube pelo site de Recrutamento que me encontrava na lista provisória de candidatos aceites e que iria frequentar o CFBO na EN.*

Foram 25 dias úteis intensos com uma experiência de embarque no NRP Polar, em que estive ao leme, fiz de Quarto à Ponte. Não enjoei! Pela primeira vez efetuei manobras com uma semirrígida.

Sinto que tive mais oportunidades do que a maioria dos meus colegas. O facto de estagiar numa organização militar, uma realidade diferente, e não ter estado limitada à minha secretária, deu-me mais mundo.

Neste momento, está no OQF a desempenhar funções na área da avaliação externa.

Laura Nery Eduardo | ASP TN (COM) | 23 anos

Laura Eduardo frequentava a Licenciatura de Ciências da Comunicação na Universidade do Algarve e para finalizar o curso necessitava de realizar um estágio curricular.

Tomei conhecimento de que a Marinha dispõe de uma vasta área de estágios e a área da comunicação estratégica foi a que despertou o meu interesse.

Filha de fuzileiro! *Desde sempre o meu pai fomentou o meu interesse pelas FA e em especial pela Marinha. Ia* às cerimónias do Dia da Marinha, *do Dia dos Fuzileiros...*

Teve como tutores o CTEN Sousa Robalo e o CTEN Santos Fernandes. Estávamos em pleno Covid, por isso o estágio foi misto, uma parte presencial, outra remota. *O enquadramento militar no gabinete foi muito importante. Ao fim de uma semana, já estava integrada.*

O mais "estranho"? Primeiro almoço na messe. Fui de mala pensando que ia pagar.

O mais aliciante? Estive inserida numa equipa fantástica, onde era bastante valorizada. Estava na linha da frente, eu era mais uma da equipa e a contribuir para uma causa maior, o combate à pandemia. E este fator foi muito importante para a minha decisão.

Voltar à Marinha passou a ser um objetivo. *Quando abriu concurso em dezembro, preparei-me para as provas físicas. Esforcei-me imenso, mudei de hábitos para poder concorrer. Adorei a Recruta! Houve um choque inicial, faltava o conforto da casa, a privacidade, mas deu-me uma mais-valia: valorizar a minha pessoa.*

Hoje é subdiretora da Messe de Cascais. *Sou uma sortuda porque estou a gerir o palácio Seixas e as instalações do Farol da Guia. Saio a porta e estou a olhar a baía. Mas também tenho uma grande responsabilidade em mãos pelo facto de se tratar de uma unidade muito sensível por lidar com altas entidades e por ter um caráter de proximidade com a vida pessoal dos seus usuários, onde não há margem para o erro. Voltava sem dúvida a candidatar-me, as pessoas que me acolheram motivaram-me e eu admirava-as.*

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 39
maio 2023

OS NOSSOS PEIXES SÃO UNS HERÓIS

Esta frase, da autoria da Dra. Fátima Gil, bióloga do Aquário Vasco da Gama (AVG), marcou o arranque de mais uma atividade do AVG no âmbito dos projetos de conservação de espécies em vias de extinção.

Mas de que peixes-heróis falamos?

Desta vez, falamos do Ruivaco-do-Oeste, um pequeno peixe com cerca de 10 cm, com dorso esverdeado e boa arqueada. Deve o seu nome às manchas cor de laranja "ruivas" que possui na base das barbatanas.

O rio Safarujo, que faz parte da sua área de distribuição, passa em Sobral da Abelheira, perto de Mafra, foi o local onde decorreu a referida atividade. Esta espécie encontra-se criticamente em perigo devido a problemas, neste caso, de escassez de água ou mesmo de poluição, pelo que é necessário reproduzi-la em cativeiro de 3 em 3 meses para posteriormente repovoar o rio.

O que tornou esta atividade diferente das habituais?

O AVG tem apostado ao longo dos anos no enriquecimento profissional dos seus/suas estagiários/as, proporcionando-lhes atividades não só ligadas à sua área de formação, mas também de âmbito cultural. Neste caso em concreto, contou com a participação de 2 estagiários espanhóis de Erasmus+, Laura Fernández e Joel Abal, alunos do Instituto Gallego de Formácion em Acuicultura, e da aluna Maria Direito, da Licenciatura de Biologia pela

Superintendência do Pessoal / Direção de Formação – Repartição de Tecnologias de Formação

Universidade de Aveiro. Como referiu a Dra. Fátima, *a participação dos/as estagiários/as é fundamental, eles têm a energia e a força de vontade necessárias para realizar este tipo de atividades que é extenuante e morosa*.

Outra curiosidade é esta atividade ter tido a participação do Instituto Superior de Psicologia Aplicada, no âmbito do Projeto Peixes Nativos, da empresa "Águas do Tejo Atlântico", de uma escola básica local, da Câmara de Mafra e da Junta de Freguesia de Azueira e Sobral da Abelheira. Neste dia, tivemos a companhia e a participação dos/as alunos/as da Escola Básica Sobral da Abelheira, que

entusiasticamente devolveram ao rio centenas de ruivacos.

De que forma esta atividade é *win-win*?

Se, por um lado, esta atividade tem um impacte ambiental grande no sentido de repovoar o rio com uma espécie em vias de extinção, o facto de termos como participantes alunos/as das escolas da zona proporciona-lhes momentos inesquecíveis, quer a nível lúdico, quer a nível de educação ambiental.

Quanto aos nossos/as estagiários/as, que foram alimentando e cuidando destes peixes antes da sua largada no rio, a experiência não podia ser melhor. O seu trabalho tanto com peixes de água doce como de água salgada, passa pela manutenção dos tanques, alimentação das espécies, observação comportamental e análises à água, quando não há atividades no exterior.

O que levam os/as estagiários/as deste estágio?

Para a Laura e para o Joel, *a nossa experiência foi muito boa, estivemos meses a alimentá-los e a tratar deles antes de os libertar. Apesar da dificuldade da língua, isso não é um obstáculo para disfrutar o mais possível desta oportunidade.*

Elegemos este Aquário para adquirir mais experiência laboral, para termos mais competências noutras áreas.

Quanto à Maria, *estou inserida no projeto de Conservação ex situ de organismos fluviais do Aquário. Parte importante deste projeto é o contacto com as crianças, conseguimos ver a felicidade e as interações que têm com os peixes, o que é muito gratificante.*

A nível profissional e académico, para além de aplicar conhecimentos, aprendi muito sobre Aquariologia, dado que sou de Biologia.

O ambiente é incrível e o facto de estar com outros estagiários enriqueceu ainda mais esta experiência.

Marinha
Direção de Formação
e-mail: paula.silva@marinha.pt
RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

N.º 38
abril 2023

DIA DO ESTAGIÁRIO – 3ª EDIÇÃO

Por iniciativa da Superintendência do Pessoal e da Direção de Formação, realizou-se, no dia 20 de abril, a 3ª. edição do Dia do Estagiário.

40 estagiários/as de diferentes unidades de Marinha disseram "Pronto" à proposta que lhes foi apresentada e compareceram no local e data combinados com entusiasmo. Era este o espírito que pretendíamos.

Alguns dos objetivos desta iniciativa são, para além de promover o relacionamento entre os/as estagiários/as, proporcionar-lhes um dia fora do local de trabalho e dar-lhes a conhecer outras realidades que a Marinha tem para oferecer, bem como as unidades e estruturas de apoio que suportam as suas missões, quer interna quer externamente.

O programa contemplou uma manhã na Esquadrilha de Helicópteros e uma tarde na Escola de Fuzileiros.

Na Esquadrilha de Helicópteros, o programa começou com uma inspeção à aeronave Lynx MK95A, seguida de uma passagem pelas oficinas de aviónicos e compósitos, onde os/as estagiários/as puderam observar os materiais que compõem a estrutura dos helicópteros e respetiva reparação.

Posteriormente, simularam um planeamento de navegação aérea, onde os conhecimentos de matemática foram postos à prova.

A próxima paragem foi a Escola de Fuzileiros, onde almoçaram com a equipa que os/as acompanhou durante a visita. Em primeiro lugar, o Museu do Fuzileiro, onde se contextualizou a história da escola, mas também, com humor, se contaram alguns episódios ilustrativos.

Seguiu-se a demonstração da equipa cinotécnica, a exposição do armamento em uso, atividade que desperta sempre bastante interesse, e, por fim, a atividade de *Teambuilding*.

Ao longo deste dia, pudemos constatar que o grupo inicial não era o mesmo no final do evento.

O mini exercício de liderança tinha-lhes dado outras competências, entre elas a de saberem que sozinhos não atingem os objetivos e que o espírito de equipa é importante para alcançar as metas a que se propõem.

Apesar de cansados, deixaram a Escola de Fuzileiros constatando que as opiniões de cada um são importantes e que não devemos deixar que os outros tomem as rédeas do nosso próprio destino. Devemos ser interventivos, construtivos e inclusivos.

O sucesso deste tipo de eventos assenta, indiscutivelmente, no empenhamento das unidades na preparação das atividades e no envolvimento dos/as tutores/as para que os índices de motivação e de participação dos/as estagiários/as sejam elevados.

Levarão esta experiência para onde quer que o destino os/as conduza e a sua passagem pela Marinha será certamente um ponto marcante na sua formação.

Até para o ano!

Marinha
Direção de Formação
e-mail: paula.silva@marinha.pt
RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

N.º 35
Janeiro 2023

MISSÃO ESTÁGIO: O FUTURO COMEÇA AGORA

A Direção de Formação realizou, no dia 21 de outubro, a 6.ª edição da "Missão Estágio: o futuro começa agora", tendo sido em 2022 a entidade anfitriã o Instituto Hidrográfico (IH), órgão da Marinha e Laboratório do Estado dedicado à investigação do Mar.

Os objetivos deste evento foram promover o *networking* entre a Marinha e as escolas/universidades e divulgar o Plano Anual de Estágios para o ano letivo 2022/2023, como resposta à abertura da Marinha à sociedade civil.

Na sessão de boas-vindas, o Diretor de Formação agradeceu a presença de todos os convidados e elementos da Marinha presentes, bem como o empenho e dedicação das equipas do IH, do Serviço de Comunicação, Informação e Relações Públicas (CIRP) e da Direção de Formação (DF) em levar a cabo este evento.

Por sua vez, o Superintendente do Pessoal, Vice-almirante Soares Ribeiro, sublinhou a importância da criação de sinergias entre a comunidade educativa e a Marinha, que se tem revelado como sendo uma estratégia de *win-win* para todas as partes envolvidas e manifestou a firme intenção de manter e incrementar esta iniciativa.

Também o Diretor-geral do IH, Contra-almirante Ramalho Marreiros, se congratulou com a realização deste evento no IH e com o contínuo interesse e procura de estágios por parte das escolas/universidades nesta instituição.

Como habitualmente, a comunidade educativa esteve presente, tendo participado 47 entidades de ensino/formação, 29 do ensino profissional e 18 do ensino superior, com cerca de 71 participantes presenciais e 25 *online*, incluindo representantes dos setores da Marinha, estagiários, ex-estagiários e tutores.

A fim de dar a conhecer a toda a comunidade educativa a missão do IH, foi apresentado o vídeo "O Instituto Hidrográfico – Conhecer o Mar para que todos o possam usar", sublinhando o trabalho deste instituto ao nível da segurança da navegação, no apoio às operações navais e marítimas e na colaboração na proteção do ambiente marinho.

De seguida, a Direção de Formação apresentou o Plano Anual de Estágios 2022/2023, tendo sido dado a conhecer o empenhamento da Marinha na crescente valorização das pessoas e na transmissão do conhecimento. Das 340 candidaturas recebidas este ano, foram autorizados 240 estágios e realizados

169, curriculares e extracurriculares. Também este ano continuámos a apostar no *Jobshadowing*, que consiste numa atividade de exploração, em que o/a aluno/a acompanha um/uma profissional da área (sombra), durante um período relativamente curto, com vista a explorar as várias atividades que este/a desempenha dentro da organização, permitindo-se deste modo questionar e refletir sobre a área de atuação a escolher futuramente.

Foi ainda relembrado o papel dos três elementos que são determinantes para o sucesso de qualquer estágio: o/a estagiário/a, o/a orientador/a de estágio da faculdade e o/a tutor/a, militar ou civil da entidade de acolhimento. Para o efeito, foram convidados: a ex-estagiária da DF/OQF Cláudia Martins, o ASPOF Correia Pedro, ex-estagiário e atualmente militar da Armada, a CTEN Carla Morais, do CIRP, como tutora, e a Dra. Teresa Santos, orientadora/coordenadora de Psicologia da Universidade Europeia. Os seus testemunhos deixaram bem claro que são as pessoas que fazem as organizações e que, quer da parte das instituições, quer da parte dos estagiários, tem de haver a humildade de saber ouvir e partilhar conhecimento.

Como sempre, a aguardada sessão de *networking* foi profícua tanto para os representantes dos setores que divulgaram, quer presencial quer remotamente, a sua oferta de estágios, quer para as entidades de ensino/formação que cativaram potenciais vagas para estágio.

Do programa do evento constou também a visita guiada, pela Chefe de Divisão de Documentação e Cultura do IH, Dra. Filipa Candeias, ao Convento das Trinas, hoje sede do IH. Esta visita teve como objetivo dar a conhecer a história do antigo edifício barroco, classificado como imóvel de interesse público em 1943.

Por fim, houve um momento de confraternização entre convidados e anfitriões, tendo ficado o sentimento de missão cumprida.

Marinha
Direção de Formação
e-mail: paula.silva@marinha.pt
RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 34
setembro 2022

JOBSHADOWING

"Assombrar os profissionais"

Atualmente quer a nível do ensino secundário quer do superior privilegia-se o contacto dos/as alunos/as com o mundo real de trabalho de forma a aplicar toda a conceção teórica a nível das competências técnicas, comportamentais e, sobretudo, das atitudinais. A finalidade deste contacto é formar profissionais competentes, com valores humanos e sociais que nos garantam que terão todas as ferramentas para poderem dar o seu contributo para a sociedade.

É neste contexto que surgem as Atividades de Exploração Vocacional em Contexto de Imersão (EVCI) também conhecidas por *Jobshadowing* ou, como se diz na gíria académica, "assombrar os profissionais".

A Universidade Europeia é parceira da Marinha, a nível de acolhimento de estágios curriculares há já alguns anos, e ultimamente tem desenvolvido também atividades a nível de *Jobshadowing* nas várias áreas dentro da Psicologia de forma a permitir aos/às alunos/as uma tomada de decisão mais consciente sobre a área a seguir no âmbito dos mestrados.

O objetivo desta atividade é o/a aluno/a acompanhar um/uma psicólogo/a (sombra), durante um período relativamente curto, com vista a explorar as várias atividades que este desempenha dentro da organização, permitindo-se deste modo questionar e refletir sobre a área de atuação a escolher futuramente.

Foi neste cenário que a Tatiana Fernandes, estudante da dupla Licenciatura em Psicologia e Gestão de Recursos Humanos, e a Sara Rocha, estudante da Licenciatura em Psicologia, realizaram as atividades de EVCI, na Marinha, completando um período de 12 horas.

Neste contexto, descreve-se o percurso destas duas estudantes durante as suas atividades de *Jobshadowing* na Marinha.

Como souberam dos estágios da Marinha?

Pela faculdade, na cadeira de Exploração Vocacional, onde nos são apresentadas as várias entidades que integram este programa.

O que as motivou a concorrer à Marinha?

Cresci num mundo militar. Apesar de a minha mãe estar no Exército, a Marinha foi a minha primeira escolha, diz a Tatiana. *Eu nunca tinha tido qualquer contacto com as Forças Armadas*, afirma a Sara. *Mas a nossa curiosidade maior era saber como funciona a Psicologia no meio militar*.

Qual a vossa opinião sobre o programa?

O nosso objetivo era ter uma visão mais abrangente da atuação do/a Psicólogo/a na Marinha, com a oportunidade de acompanharmos as várias vertentes e áreas da Psicologia.

Estivemos nos Gabinetes de Psicologia (GP) da Direção de Pessoal, com a Tenente Filipa Pereira; no da Escola Naval, com a Tenente Rita Santos; e no Comando-Geral da Polícia Marítima, com o Agente Vaz de Carvalho, que desde o início mostraram disponibilidade para acolher esta iniciativa. *Também tivemos a oportunidade de estar na Unidade de Tratamento Intensivo de Toxicodependências e Alcoolismo* (UTITA), *com a Comandante Sandra Henriques.*

*Na Direção de Pessoal, na função de Psicólogo Organizacional, fizemos parte da equipa, no âmbito do "*Welcome Day", *tendo observado a seleção dos candidatos, a aplicação dos testes e o vídeo de apresentação da Marinha*.

Quanto à Escola Naval, também na função de Psicólogo Organizacional, observámos o trabalho que é desenvolvido com os cadetes a nível do acompanhamento académico e pessoal. O ensino

Superintendência do Pessoal / Direção de Formação - Repartição de Tecnologias de Formação

numa base militar é diferente do de uma escola pública. Há que saber lidar com o afastamento da família, dos amigos e relacionar-se com os pares. Tivemos também oportunidade de observar tarefas práticas de liderança.

No Comando Geral da Polícia Marítima, na função de Psicólogo Clínico, verificámos que o trabalho é feito essencialmente no terreno, como no caso dos incêndios de Pedrogão.

Pareceu-nos um trabalho muito estimulante e possivelmente um local a pensar para um futuro estágio na Marinha.

Na UTITA, tivemos a oportunidade de contactar com um caso real, o testemunho de um utente em recuperação, que constitui um caso inspirador de inserção plena na organização, o que nos obrigou a desconstruir o estigma da adição. Também participámos no Workshop "Adição de Substâncias Psicoativas".

Finalmente, foi-nos dada a oportunidade de frequentar o Workshop de "Perspetiva de Género", *na Escola de Tecnologias Navais, o que para nós foi uma surpresa porque as Forças Armadas são vistas como uma estrutura muito conservadora, por isso foi com agrado que vimos estes temas serem debatidos*.

Que ideia levam da Marinha enquanto instituição?

A partir do momento em que entrámos, a ideia de uma Marinha muito hierarquizada desapareceu. Fomos muito bem acolhidas. A ideia de podermos fazer aqui o estágio de mestrado ou até de ingressarmos nas fileiras faz parte da equação.

A Marinha pode vir a beneficiar com estas atividades de *Jobshadowing*, a médio prazo, na medida em que este tipo de parcerias com as entidades de ensino e de formação se constitui como uma forma de divulgação para futuros concursos, para além de dar a conhecer o papel da Marinha na sociedade, as suas missões e os seus valores.

Segundo as palavras da Dra. Teresa Santos, Coordenadora de Psicologia da Universidade Europeia, *esta parceria representa um valor acrescido e um contributo essencial para o sucesso dos estudantes, permitindo fazer a ponte entre os conhecimentos aprendidos e a sua aplicabilidade ao contexto profissional. A partilha da reconhecida experiência da Marinha é uma mais-valia para o contacto mais direto e real com a atuação e contexto profissionais na área da Psicologia. Uma formação de excelência traduz-se em bons desempenhos no futuro, produzindo riqueza para o nosso País e, num âmbito mais global, para todos*.

Marinha
Direção de Formação
e-mail:paula.silva@marinha.pt
RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 33
maio 2022

DIA DO/A TUTOR/A

No dia 4 de maio, realizou-se na Escola de Tecnologias Navais, no anfiteatro do Departamento de Administração e Logística, a 2ª edição do "Dia do/a Tutor/a".

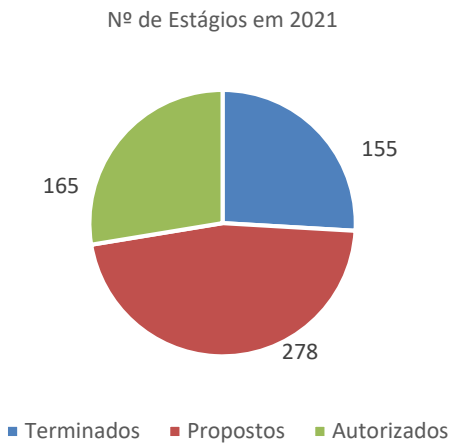
Os objetivos deste evento foram, entre outros: dar conhecimento de algumas iniciativas a decorrer durante o ano de 2022; auscultar a opinião dos/as tutores/as sobre possíveis estratégias que permitam melhorar a qualidade dos estágios de forma a captar mais jovens para a Marinha; e dar a conhecer a nova plataforma de gestão de estágios, "Estagiar na Marinha+", que irá entrar em funcionamento ainda neste ano letivo. A apresentação da plataforma esteve a cargo do CTEN STP Tusto Cachucho da DAGI.

A criação desta plataforma pretende:

- Uniformizar e desmaterializar os processos internos de Planeamento, Gestão de Candidaturas e Execução de Estágios;
- Permitir a apresentação de candidaturas *online* de forma simples e amigável;
- Potenciar a divulgação da oferta de estágios da Marinha e da Autoridade Marítima Nacional;
- Facilitar o contacto entre os cidadãos (alunos e entidades de ensino) e a Marinha;
- Integrar a Gestão Documental da Marinha.

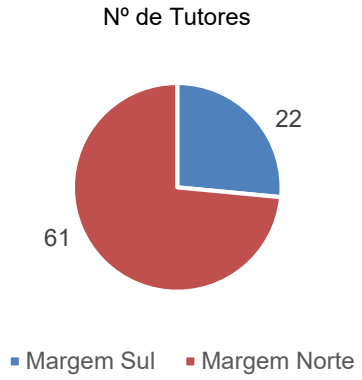
Superintendência do Pessoal / Direção de Formação - Repartição de Tecnologias de Formação

O acolhimento de estágios na Marinha, curriculares, extracurriculares e Erasmus+, para além da modalidade de *Jobshadowing*, tem vindo a ganhar expressão nos últimos anos. Em 2021, um ano ainda tão marcado pela pandemia, a Marinha recebeu 278 candidaturas.



Mas para que um determinado estágio se realize é preciso que, na entidade de acolhimento, seja nomeada uma pessoa, militar ou civil, para desempenhar as funções de Tutor/a do/a estagiário/a.

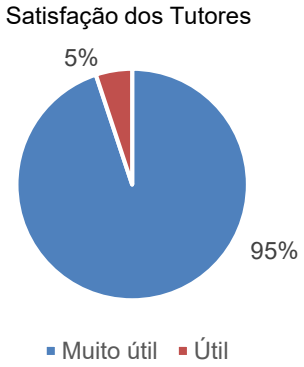
Atualmente, a Marinha tem 83 tutores/as, alocados/as quer na margem norte quer na margem sul, tutorando estágios com duração de 1 a 6 meses.



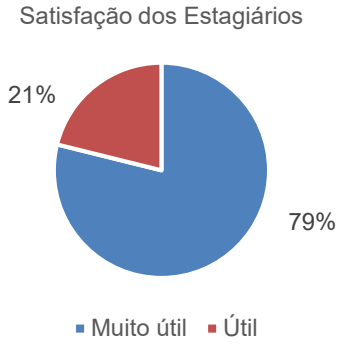
No despacho do ALM CEMA, n.º 25/2019, de 29 de maio, é referido que o/a Tutor/a é o/a:

- Responsável por acompanhar todo o processo de acolhimento, integração e formação dos estagiários/as;
- Responsável por divulgar junto dos/as estagiários/as os valores da organização;
- Interlocutor/a privilegiado/a dos/as estagiários/as e respetivos/as orientadores/as de estágio/professores/as, podendo potenciar a atratividade da Marinha;
- Rosto da organização de forma a que os estagiários/as possam constituir-se como potenciais oponentes a concursos de acesso.

Os/as tutores/as da Marinha veem nos estágios uma estratégia de *win-win*, bem patente nos níveis de satisfação. Por um lado, ganham os alunos/as, que conseguem realizar os seus estágios numa organização credível e com profissionais altamente qualificados; por outro lado, os nossos profissionais tomam conhecimento do que de mais inovador se faz no mundo académico, já para não mencionar que um estágio bem sucedido é um bom veículo de promoção da organização.



Esta satisfação também a encontramos ao nível dos/as estagiários/as, pois acreditam estarem mais bem preparados/as para o ingresso na vida profissional. Além disso, desmistificam a imagem que por vezes têm das Forças Armadas, pois contactam ao longo do seu estágio com valores essenciais como o espírito de equipa, a camaradagem e o respeito.



A fim de reconhecer o papel dos nossos/as tutores/as e o serviço ímpar que prestam à instituição, foi criada uma matriz para concessão de licença por mérito aos/às militares e civis que desempenham as funções de tutoria e orientação de Estágios a realizar na Marinha (Despacho do VALM SP n.º 13/22, de 08 de abril).

Num dos questionários direcionados aos orientadores de estágio, encontrámos este testemunho que pode resumir a importância da Marinha e dos/as tutores/as na formação dos nossos jovens:

Nos tempos inquietos em que as organizações são obrigadas a atuar hoje em dia, existe a noção de dificuldade em abrir espaço para a responsabilidade social e contribuir para a formação dos jovens. No entanto, fazê-lo contribui para a acumulação do mais reprodutivo de todos os tipos de capital – o capital humano – condição indispensável para o tão desejado aumento de produtividade e competitividade. Encontrar quem compreenda tal relação nem sempre tem sido fácil, mas felizmente, na Marinha Portuguesa, encontrámos essa dimensão.

(Orientador do Curso Profissional de Técnico de Design da Escola Secundária Daniel Sampaio)

Marinha
Direção de Formação
e-mail:paula.silva@marinha.pt
RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

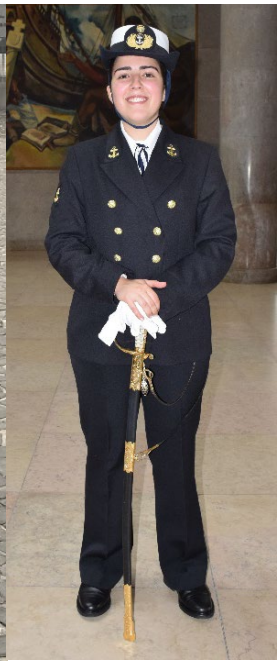
Nº 32
março 2022

DE ESTAGIÁRIA A MILITAR

Esta é a história da Mariana Fialho, uma aluna do 2.º ano do Mestrado de Organização e Gestão em Educação e Formação pelo Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.

A 3 de março de 2021, em plena pandemia, a Direção de Formação (DF) recebia este email: *Estou à procura de uma oportunidade de estágio curricular para o próximo ano letivo. Ao encontrar o programa de estágios no site da Marinha Portuguesa, fiquei muito entusiasmada*.

Este entusiasmo não era novo. Logo no 1º ano da licenciatura, na faculdade, durante a apresentação, disseram-lhe que podia concorrer às Forças Armadas com o Curso em Educação e Formação. No dia a seguir, participou no Dia da Defesa Nacional. Perguntaram-lhe se estava interessada em candidatar-se. Lembrou-se do pai que fora fuzileiro. Os astros estavam a alinhar-se.



Em janeiro de 2021, abriram candidaturas para o Curso de Formação Básica de Oficiais (CFBO). Pensou: *Porque não? Está tudo parado por causa da COVID, vou fazer-me à vida!*
Mas não houve recrutamento. Passou-se janeiro, depois fevereiro, adiamentos sucessivos. *Se a minha vida estava em suspenso, porque não concorrer a um estágio na Marinha?*

No dia 13 de setembro, começou o estágio curricular no Observatório da Qualidade da Formação (OQF) com a Comandante Sara Reino como tutora.

O que sentiste quando chegaste à DF?

Identifiquei-me com as pessoas, com o espírito de camaradagem que aqui se respira, com o projeto de formação da Marinha, com tudo o que me foi "oferecido".

Que experiências te foram proporcionadas?

Ao longo do estágio, visitei a Escola de Tecnologias Navais (ETNA), a Escola de Fuzileiros (EFUZ) e a Escola de Hidrografia e Oceanografia (EHO) para ter uma visão mais micro da organização e da formação nestas diferentes escolas.
Também me foi dada a possibilidade de, na ETNA, acompanhar o Curso de Formação Pedagógica de Formadores (AET05), e, apesar de já ser uma área da minha formação académica, vi no terreno como é ministrada.

Tive também a oportunidade de observar como se faz a avaliação do desempenho dos/as formadores/as, quer na ETNA quer na EFUZ.
Acompanhei, na EFUZ, uma ação de controlo interno aos dossiês técnico-pedagógicos.

E no OQF, o teu local de estágio?

No OQF, participei na elaboração dos Relatórios de Avaliação Externa e na revisão do Glossário de Termos de Formação Profissional; dei os meus contributos para a *newsletter* sobre a formação certificada nos Cursos de Formação de Praças; fiz diagramas para incluir nos Manuais da Qualidade da Formação, entre outras tarefas.

Para além das atividades relacionadas com a tua área, tiveste mais algumas experiências?

Uma experiência que estava fora do meu projeto foi a frequência do *Workshop* sobre Perspetiva de Género, na ETNA.
A outra foi participar na Corrida Solidária, organizada pela Unidade de Apoio às Instalações Centrais de Marinha (UAICM), no Natal. Fiz parte da equipa da DF.
Em outubro, fui convidada a integrar a equipa da "Missão Estágio", que se realizou no Museu de Marinha.

Superintendência do Pessoal / Direção de Formação – Repartição de Tecnologias de Formação

Relevo ainda o almoço de Natal e os lanches de aniversário em que a DF faz questão de nos envolver para nos sentirmos “em casa”.

Consideras este estágio uma mais-valia?

Sinto que tive mais oportunidades do que a maioria dos meus colegas. O facto de estagiar numa organização militar, uma realidade diferente, e não ter estado limitada à minha secretária, deu-me mais mundo.
Verifiquei que a Marinha atua em várias áreas e tem preocupação com o seu pessoal.

De que forma este ambiente influenciou a tua decisão de abraçares a carreira militar?

Em outubro de 2021, fui chamada para as provas de seleção.
Enquanto estagiária, a Marinha dera-me a possibilidade de treinar e possibilitara-me a frequência das aulas de Educação Física, onde tive o apoio excecional do Sargento Brito do Serviço de Educação Física da UAICM.

Em 18 de novembro, soube pelo *site* de Recrutamento que me encontrava na lista provisória de candidatos aceites e que iria frequentar o Curso de Formação Básica de Oficiais na Escola Naval (EN).

Nova experiência?

Na EN, tudo muito novo. Apesar de já conhecer o contexto militar, agora eu já era uma militar! Eu e outros/as camaradas que também tinham estagiado na Marinha.
A EN é uma realidade diferente, é uma escola de ensino superior, militar, cuja existência desconhecia.
Foram 25 dias úteis com uma experiência de embarque no NRP Polar, em que estive ao leme, fiz de Quarto à Ponte, das 4h às 6h. Não enjoei!
Pela primeira vez efetuei manobras com uma semirrígida.

Conseguiste chegar ao objetivo final: o Juramento de Bandeira.

No dia 8 de março, fiz o Juramento de Bandeira, com a presença dos meus pais. Chorei bastante.
Depois de 25 dias de curso intensos, em que estamos sempre uns com os outros, foi difícil de repente termos de nos separar! Foi como voltar a cortar o cordão umbilical.
Enquanto estava na EN, soube que ia destacar para a DF. Bom filho a casa torna!
Fiquei muito feliz.

Corrida Solidária de Natal/UAICM

Preparação da Missão Estágio 2021

Almoço de Natal/ DF 2021

Esta é a história da Mariana Fialho, estagiária da Direção de Formação, atualmente Cadete TN (EDU), e das pessoas que viram nela algo de especial e a ajudaram a concretizar o seu sonho.

Marinha
Direção de Formação
e-mail: paula.silva@marinha.pt RTM: 329609

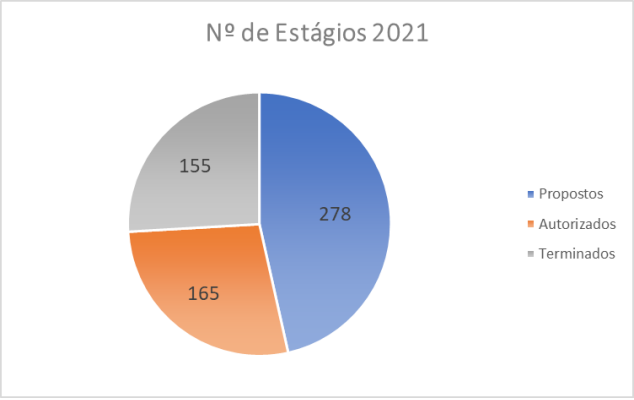
Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 30
janeiro 2022

Ser Tutor/a na Marinha

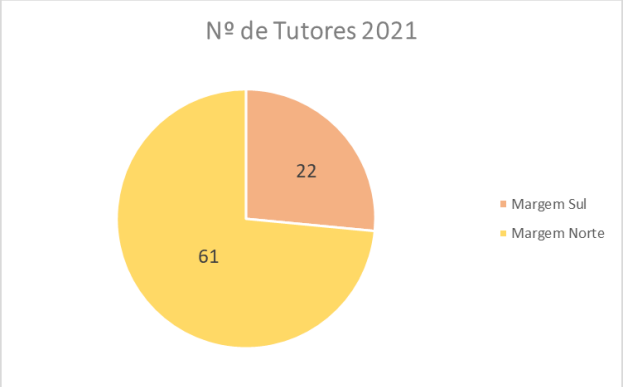
O acolhimento de estágios na Marinha assume-se como um procedimento institucionalizado e está plasmado na Diretiva Estratégica da Marinha 2018 – Revisão de 2021, que estabelece como Objetivo Estratégico nº 6 "Dinamizar a abertura da Marinha à sociedade e aos cidadãos" e se sustenta nas "Normas orientadoras para a realização de estágios na Marinha", aprovadas pelo Despacho do CEMA, n.º 25/2019, de 29 de maio.

Tem vindo a ganhar expressão nos últimos anos, refletindo-se não só no número de estágios realizados anualmente, mas também nos níveis de satisfação alcançados pelos intervenientes. Em 2021, um ano ainda tão marcado pela pandemia, a Marinha reinventou-se adotando novas formas e práticas de trabalho, com o sistema de estágios nas modalidades presencial, remota e mista, entre estágios curriculares, extracurriculares e Erasmus+.

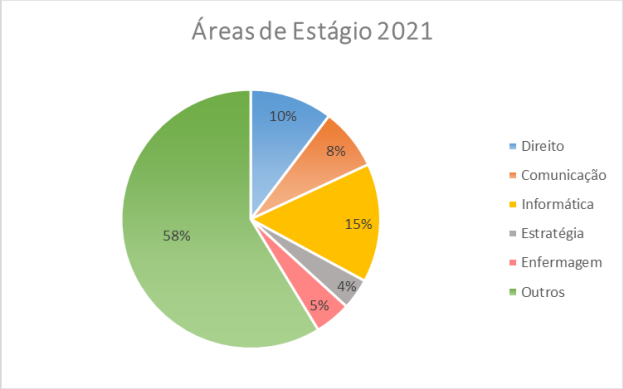


Para além das questões burocráticas, para que um determinado estágio se realize é preciso que, na entidade de acolhimento, seja nomeada uma pessoa, militar ou civil, para desempenhar as funções de Tutor/a do estagiário/a.

Atualmente, a Marinha tem 83 tutores/as alocados, quer na margem norte quer na margem sul, tutorando estágios com duração de 1 a 6 meses.



As áreas de estágio, disponíveis no Plano Anual de Estágios, na página da *internet* da Marinha, têm atualmente a seguinte distribuição de acordo com as solicitações.



No despacho do ALM CEMA, n.º 25/2019, de 29 de maio, é referido que o/a Tutor/a colabora, na elaboração do plano de estágio, com o/a professor/a orientador/a e com o estagiário/a e, quando for o caso, com outras entidades competentes da instituição de ensino.

Neste contexto, o/a Tutor/a é o responsável por acompanhar todo o processo de acolhimento, integração e formação dos/as estagiários/as e por divulgar junto destes os valores da organização; é o

Superintendência do Pessoal / Direção de Formação – Repartição de Tecnologias de Formação

interlocutor privilegiado dos/as estagiários/as e respetivos/as orientadores/as de estágio, podendo potenciar a atratividade da Marinha; e é o rosto da organização de forma a que os/as estagiários/as possam constituir-se como potenciais oponentes a concursos de acesso.

Mas, sempre que possível, os/as tutores/as vão mais longe e proporcionem atividades que possam desenvolver outras competências que não somente as técnicas, as chamadas *soft skills*. Frequentemente, quer nos questionários quer nos testemunhos deixados no Grupo "Eu estagiei na Marinha" na página do *Facebook* da Marinha, os/as estagiários/as referem o espírito de equipa, a camaradagem, o respeito, vivenciados ao longo do seu estágio, mas também a exigência dos/as tutores/as como fatores a destacar.

A realidade mostra-nos que temos militares e civis que desempenham voluntariamente estas funções há anos, em regime de acumulação com outros cargos e funções, prestando deste modo um serviço ímpar à instituição. A eles e elas devemos as parcerias que a Marinha tem, não só com muitas entidades de ensino e formação, mas também com empresas, ONG e organizações internacionais. Os níveis de satisfação dos/as estagiários/as patentes nos questionários aplicados no final dos estágios são iguais ou superiores a 93%.

Vários autores defendem que as organizações que recebem estágios fazem um investimento estratégico. A longo prazo, para além do relacionamento vantajoso entre as organizações, os/as estagiários/as e as instituições académicas, situação que temos presenciado ao longo das várias edições da "Missão Estágio", as empresas que consideram utilizar os estágios como fonte de recrutamento estão não só a criar vantagem competitiva, mas também a divulgar aquilo que de melhor fazem na medida em que um/a estagiário/a bem sucedido/a é um bom veículo de promoção da organização.

O desenvolvimento e sucesso de estágios na Marinha deve-se em muito ao papel dos tutores/as que têm contribuído para que esta seja uma aposta de *win-win*.

Como afirmou o Vice-almirante Superintendente do Pessoal Soares Ribeiro, na última edição da "Missão Estágio": *Os estagiários são parte dos nossos embaixadores na sociedade civil e os estágios são uma forma de a Marinha mostrar a sua dimensão humana, cultural e organizacional*.

Estudantes Erasmus+, Esquadrilha de Subsuperfície

Estagiária Agnalda Facitela, Direção de Infraestruturas

Estagiária Inês Terrenas, Centro de Medicina Naval

Marinha
Direção de Formação
e-mail: paula.silva@marinha.pt
RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 28
novembro 2021

MISSÃO ESTÁGIO: O Futuro Começa Agora

A Direção de Formação realizou, no dia 21 de outubro, a 5ª edição da "Missão Estágio: o futuro começa agora", tendo sido este ano a Comissão Cultural de Marinha (CCM) a entidade anfitriã, que desde logo disponibilizou o Pavilhão das Galeotas, no Museu de Marinha.

Os objetivos deste evento foram promover o *networking* entre a Marinha e as escolas/universidades e divulgar o Plano Anual de Estágios para o ano letivo 2021/2022, uma das respostas da Marinha ao Objetivo Estratégico nº 6 "Dinamizar a abertura da Marinha à sociedade e aos cidadãos" da Diretiva Estratégica da Marinha 2018 (revista em 2021).

Na sessão de boas-vindas, o Superintendente do Pessoal, Contra-almirante Soares Ribeiro, destacou a importância da criação de sinergias entre a comunidade educativa e a Marinha.

Também o Diretor da Comissão Cultural de Marinha, Contra-almirante Garcia Belo, sublinhou esta ideia ao afirmar que o estabelecimento de contactos com profissionais do setor é uma estratégica de "win-win" para todas as partes envolvidas.

Como habitualmente, a comunidade educativa esteve presente, tendo participado 38 entidades de ensino/formação, 18 do ensino profissional e 20 do ensino superior, num total de cerca de 106 participantes presenciais e 53 online, incluindo representantes dos setores da Marinha, estagiários, ex-estagiários e tutores.

A fim de dar a conhecer a toda a comunidade educativa os órgãos culturais da CCM, foi apresentado o vídeo "Os Bastidores da Comissão Cultural de Marinha", realizado pela área de Imagem e Design do Serviço de Comunicação, Informação e Relações Públicas do Gabinete do ALM CEMA, onde se pretende mostrar o trabalho por detrás de cada setor, invisível ao público que nos visita.

De seguida, a Direção de Formação apresentou o Plano Anual de Estágios 2021/2022, tendo sido dado a conhecer o empenhamento da Marinha na crescente valorização das pessoas e na transmissão do conhecimento, mesmo em tempos tão marcados pela pandemia. Das 260 candidaturas recebidas este ano, foram realizados 154 estágios, curriculares, extracurriculares e profissionais ao abrigo do Programa Erasmus+.

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 28 novembro 2021

Como sempre, um dos momentos mais aguardados foi a sessão de *Networking*. Pela primeira vez, os representantes dos setores divulgaram, quer presencial quer remotamente, a sua oferta de estágios, deram a conhecer os respetivos projetos e cativaram potenciais vagas para estágio.

Lembrando o papel determinante dos nossos tutores, militares e civis, que, desde a primeira hora, acompanham os estagiários, convidámos para os representar a 2TEN TSN PSI Joana Firmo, Chefe do Gabinete de Psicologia do Centro de Medicina Naval. O seu testemunho, enquanto tutora, foi inequívoco quanto à mais-valia da presença de estagiários nas instituições, sendo eles, pela motivação e pelo empenhamento, os "embaixadores" da Marinha junto dos estabelecimentos de ensino/formação.

Também não foi esquecido o trabalho desenvolvido pelos estagiários. Quisemos mostrar às entidades de ensino/formação a sua integração e o seu empenhamento em projetos da Marinha. Para o efeito, todos os presentes tiveram a oportunidade de visitar a exposição "Fuzileiros 400 anos", na Torre Oca do Museu de Marinha, para a qual contribuiu o trabalho de alguns dos estagiários. De salientar também o envolvimento de estagiários da Direção de Formação e da Escola Naval no evento, bem como de uma ex-estagiária do Planetário.

Do programa do evento constou também a divulgação de novos projetos da CCM, o Planetário, com a capacidade do cinema imersivo, e a "Janela Virtual" do Aquário Vasco da Gama, que proporcionará também ela uma experiência imersiva de modo a conhecer as espécies existentes no nosso oceano.

Finalmente, houve um momento de confraternização, onde convidados e anfitriões trocaram experiências e vivências e onde se respirou um ambiente de missão cumprida.

"Os Bastidores da Comissão Cultural da Marinha" https://www.youtube.com/watch?v=_8b4L5rzZxQ

paula.silva@marinha.pt RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 27
junho 2021

Regressei a casa...

Verónica Parreira chegou em 2015 à ETNA para ingressar nas fileiras da Marinha como Praça L. Após um destacamento no Algarve e um quase embarque, saiu da Marinha em 2019. Os estudos falaram mais alto! Neste momento, encontra-se na reserva e pretende concorrer a Oficial.
Regressou agora "a casa" como civil. Aluna do 2º ano de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde no Instituto Piaget de Almada, quis fazer o seu estágio "nesta briosa instituição".

Foi um regresso ao local onde já foi feliz?

"Sim, mas também foi a oportunidade de ver a instituição com outros olhos. Eu já conhecia muitos organismos da Marinha, mas nem sempre me apercebi do trabalho que estava a ser feito. Por exemplo, não sabia que a Marinha aceitava estágios! Foi uma surpresa!"

Como tomou conhecimento dos estágios?

"Numa visita ao Planetário, vi o cartaz de divulgação e concorri. Fui aceite no Serviço de Saúde da ETNA e fiquei com a TEN. Cláudia Pereira como tutora"

O que faz uma estagiária de Psicologia Clínica na Marinha?

"A minha tutora fez questão de me dar uma visão abrangente das tarefas que um psicólogo pode desempenhar na Marinha.
Posso dizer que ainda bem que vim para a Marinha. Para além das questões clínicas, pude observar consultas. Fiquei a conhecer a dinâmica do trabalho dos psicólogos da Unidade de Tratamento Intensivo de Toxicodependência e Alcoolismo (UTITA), do Centro de Avaliação Psicológica (CAP) e da Escola de Fuzileiros; assisti a algumas formações do Gabinete de Perspetiva de Género e participei em palestras. A ETNA tem um projeto sobre saúde mental muito interessante que consiste na realização de chamadas aleatórias à guarnição a fim de prevenir e identificar potencias elementos em risco, bem como a realização de *flyers* mensais. Foi-me dada a oportunidade de lançar o *flyer Christmas Blues*."

Que diferença faz um estágio na Marinha de outro noutra instituição?

"A ética de trabalho, a boa organização, o excelente enquadramento e, acima de tudo, fazer parte da equipa! Claro que o prestígio de ter estagiado na Marinha também pesa na apreciação de um CV. "

O sucesso de um estágio passa, entre outros fatores, pela motivação e pelo empenhamento do tutor. Quisemos também dar voz à tutora e saber qual a mais-valia pessoal e institucional dos estágios.

A TEN. Cláudia Pereira não nega que ser tutora dá currículo, mas destaca o trabalho em binómio, a partilha do conhecimento, que é talvez dos aspetos mais gratificantes neste processo. Do ponto de vista institucional, defende que os estágios são uma estratégia de *win-win*, as organizações da Marinha tomam conhecimento das várias tendências, linhas de pensamento que circulam nas faculdades e os estagiários ficam a conhecer a organização e o seu contributo social. “Desta vez, estávamos em plena situação pandémica. Houve situações de consulta que ocorreram que seriam inimagináveis há algum tempo atrás. Tudo isso teve de ser gerido, foram muitos os estados de espírito perante os desafios pandémicos. Julgo que esta experiência, também por ser a primeira como tutora, foi mais uma aprendizagem”.

Christmas Blues

O *Christmas Blues* é caracterizado por um estado de tristeza associado ao Natal, uma vez que nesta época dá-se o agravamento de sentimentos que já existiam.

O Natal está associado a momentos de festas, família, alegria, luzes, presentes, balanços e projetos de vida, o que pode contribuir para o agravamento de sentimentos negativos, que já existiam .

Esta época é mais propicia a sentimentos e emoções, que deixam o individuo mais vulnerável, o que pode despertar este estado depressor.

Como se caracteriza?

O sujeito sente fragilidade emocional através de um sofrimento que não é visível e que não deixa marcas físicas, mas que pode causar sentimentos de tristeza, angústia, desânimo, irritabilidade, apatia.

O sujeito pode manifestar sintomas, como:
Humor depressivo; Elevada diminuição do interesse ou prazer nas atividades; Redução ou aumento do apetite; Insónia ou hipersónia; Agitação ou diminuição a nível psicomotor; Fadiga; Incapacidade de pensamento ou concentração; Indecisão; Sentimentos de inutilidade; Culpa excessiva; Pensamentos relacionados com o suicídio.

Estratégias

Para lidar, com estes sinais e sintomas, não se obrigue a mudar o seu estilo de vida, tente deixar de parte as rotinas que o deixam infeliz, face as festividades da época e daquilo que é idealizado pelos outros.

Crie a sua própria tradição de Natal de acordo com o que lhe faz sentido e o deixa confortável.

Ajuste as expectativas, ao anular esperanças irrealistas de um natal perfeito e desfrute de cada momento da melhor forma possível. Tente organizar programas que permitam combater o isolamento e a reduzir os temas de conversas de carácter negativo.

Viveciar a época de natal não significa a anulação de sentimentos, como a tristeza, saudade e nostalgia. São sentimentos inerentes ao ser humano, pelo que devem ser vividos, respeitados e aceites na vida quotidiana, para que seja possível desfrutar do que existe para além deles.

Se nesta época se sente assim,

Procure Ajuda !!

Instituto PIAGET

Marinha

Veronica Parreira Estagiária em Psicologia Clínica e da Saúde

STEN TSN (PSI) Cláudia Pereira - Serviço de Saúde ETNA

Referência Bibliográficas
Companhia União Fabril (2019). *Já ouviu falar em Chrismas Blues? CUF Descobertas*. Acedido em 16 de Novembro de 2020 através de https://www.cuf.pt/mais-saude/ja-ouviu-falar-de-christmas-blues
Hillard, J., R., & Buckman, J. (1982) Christmas Depression. *Journal of the American Medical Association*, *248*(23), 1-2.

Feliz Natal!

paula.silva@marinha.pt
RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 24
dezembro 2020

MISSÃO ESTÁGIO: O Futuro Começa Agora

A Direção de Formação realizou, no dia 19 de novembro, a 4ª edição do evento *Missão Estágio: o futuro começa agora*. Este evento teve como objetivos promover o *networking* entre a Marinha e as escolas/universidades e divulgar o Plano Anual de Estágios para o ano letivo 2020/2021.

Num ano marcado pela COVID-19, a Direção de Formação não quis deixar de realizar este evento, que dá resposta ao Objetivo Estratégico nº 6 "Dinamizar a abertura da Marinha à sociedade e aos cidadãos" da Diretiva Estratégica da Marinha 2018, e que decorreu através da plataforma MS *TEAMS*.

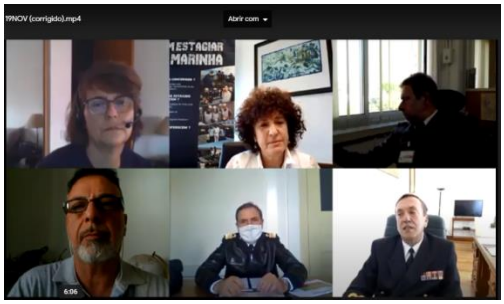
Como habitualmente, a comunidade educativa respondeu ao desafio, tendo participado 71 entidades de ensino/formação, 41 do ensino profissional e 30 do ensino superior, num total de cerca de 100 convidados, incluindo os representantes dos setores da Marinha, estagiários, ex-estagiários e respetivos tutores.

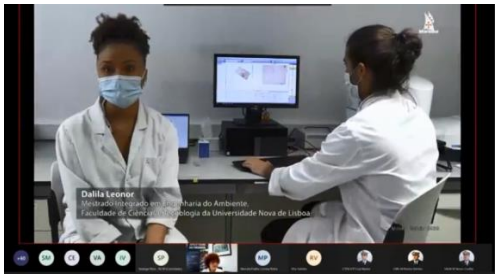
O evento iniciou-se com a sessão de boas-vindas pelo Vice-almirante Superintendente do Pessoal, que destacou a importância da "Missão Estágio" como forma de levar ao conhecimento de muitas instituições de ensino e formação e respetivos alunos a dimensão, a organização e a diversidade de áreas da Marinha Portuguesa, criando deste modo sinergias entre a comunidade educativa e a Marinha.

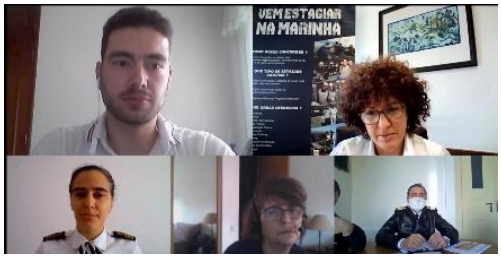
Sublinhou ainda uma dimensão afeta aos estágios na Marinha que é a dimensão humana. Esta dimensão "é algo que considero como fundamental que os nossos jovens, que por aqui passam, levem!"

Todos os anos, damos a conhecer aos nossos convidados algumas das instalações da Marinha. Este ano, coube a vez à UAICM. Pela mão do Sr. Cte. Rocha e Abreu fomos conduzidos pela Ribeira das Naus, de seiscentos até aos nossos dias, através da visualização de um vídeo realizado para o efeito pelo SIRP "Ribeira das Naus: Redescobrir a Marinha"

https://www.youtube.com/watch?v=_8b4L5rzZxQ







De seguida, os participantes puderam ouvir o testemunho de duas estagiárias e respetivos tutores, e ver *in loco* os projetos desenvolvidos, nomeadamente, pela Dalila Leonor, o papel dos Microplásticos no mar português - Estudo caso da Costa Algarvia, Ria Formosa (IH), https://www.youtube.com/watch?v=trH2emmJyjQ e o Projeto do Rei D. Carlos I (AVG/AHM) pela Gisele Banin https://www.youtube.com/watch?v=K7VxQL4OR-c

Também um ex-estagiário do GABCEMA, Marcelo Pedro, marcou presença e falou das oportunidades que lhe foram proporcionadas no seu estágio, nomeadamente a sua presença em exercícios navais como o *DISTE*X e *ESCAPE*X.

Neste âmbito, também a respetiva tutora, 1TEN Carla Morais, chamou a atenção para a importância da presença de estagiários na Marinha como uma forma de não só "abrir as portas à sociedade civil", mas também de crescimento da própria organização.

De seguida, a Direção de Formação, através da Prof. Ana Paula Silva, deu início à divulgação da oferta de estágios constante no Plano Anual de Estágios da Marinha para 2020/2021, bem como das várias dinâmicas levadas a cabo pelas entidades de acolhimento da Marinha no sentido de tornar um estágio algo mais do que o cumprimento formal de um plano de estágio.

O evento terminou com a interação entre as escolas/universidades e os representantes dos setores da Marinha, dando a conhecer as nossas áreas de excelência e os projetos em desenvolvimento de forma a capitalizar o potencial humano das instituições de ensino.

paula.silva@marinha.pt

RTM: 329609

ERASMUS+

ESTÓRIAS DE SUCESSO

Primeiro estranha-se, depois entranha-se.
Fernando Pessoa

Este foi o *slogan* publicitário criado por Fernando Pessoa, em 1929, para o primeiro anúncio da Coca-Cola em Portugal, tendo ficado, por razões políticas, apenas no papel, já que a bebida não foi introduzida no nosso país. A ideia era a de que a bebida teria um gosto estranho para a época, mas que, com a continuação, nos habituaríamos ao seu sabor.

Serve este introito para falarmos do Programa ERASMUS+ e dos estagiários que têm vindo a estagiar na Marinha. O programa deve o seu nome ao filósofo holandês Erasmus de Roterdão, que viveu e trabalhou em vários locais da Europa para expandir o seu conhecimento e ganhar novos conhecimentos, mas ERASMUS é também a sigla para *European Region Action Scheme for the Mobility of University Students.*

Em 1987, começou por ser um programa de mobilidade para estudantes do ensino superior, calculando-se que tenha apoiado cerca de 5 milhões de estudantes da União Europeia. A partir de 2014, o ERASMUS deu lugar ao ERASMUS+, novo programa para o ensino, a formação, a juventude e o desporto para o período de 2014/2020. Com este novo programa, mais de 4 milhões de jovens entre os 13 e os 30 anos, de todos os níveis de ensino, bem como professores, formadores e animadores de juventude poderão beneficiar de uma bolsa de mobilidade. O ERASMUS+ foi também alargado à formação profissional e a estágios. O Programa ERASMUS comemora, em 2019, 32 anos! Este programa é um dos mais bem sucedidos no plano da construção europeia, assentando no pressuposto de que o investimento na educação e na formação é essencial para estimular o potencial das pessoas, independentemente da sua idade e dos seus antecedentes, contribuindo deste modo para a formação de uma cidadania europeia.

Portugal é um dos países do programa ERASMUS+ e ocupa o 7º lugar da lista em termos de procura dos alunos de ERASMUS. A Marinha Portuguesa faz parte das instituições parceiras deste Programa e acolhe, desde 2006, estudantes oriundos maioritariamente de Espanha, mas também de Itália, França e Alemanha.

QUEM É O ESTAGIÁRIO ERASMUS+? A MARINHA PRECISA DE ESTÁGIOS ERASMUS+? VALE A PENA O ESFORÇO?

O retrato tipo do estudante ERASMUS+ resume-se a dois objetivos principais: conhecer novas culturas e abrir novos horizontes profissionais.

A Marinha, tal como outras empresas e universidades portuguesas, está a contribuir para a transformação de mentalidades, para a recuperação do espírito de tolerância e cultura inclusiva, para o sentimento de pertença ao mundo. Estes estagiários serão, com certeza, alguns dos protagonistas do mundo de amanhã. A sua estadia na Marinha será, sem dúvida, uma das melhores formas de contribuir para a construção europeia e para a modernização da instituição.

Relativamente a valer a pena, quanto mais a experiência for potenciadora de crescimento profissional e pessoal, para ambos os lados, maior será a aprendizagem e o crescimento da organização.

Não é só o estagiário que é um aprendiz, a organização também o deve ser.

Estas são algumas das estórias dos que estagiaram na Marinha Portuguesa.

Azahara Zafra, 22 anos, Espanha, Licenciatura em Direito
Direção Jurídica (DJ)

Foi a primeira vez que saí do país, sem os pais e sem os amigos por perto. Mas foi precisamente esta mudança de epicentro, esta saída da zona de conforto que contribuiu para o sentimento de pertença ao mundo. Cada novidade é uma oportunidade!

Escolheu Portugal pela proximidade. Como qualquer estudante de ERASMUS+ tem de aprender a língua do país de acolhimento, por isso teve cursos intensivos para aprender o português, o que se tornou num excelente veículo de promoção da nossa língua.

O estágio, embora da responsabilidade da DJ, envolveu outros organismos da Marinha por forma a proporcionar à estagiária o contacto com outras realidades como a da Direção de Contabilidade e Operações Financeiras, a da Direção de Infraestruturas, a da Escola da Autoridade Marítima e a da Base Naval de Lisboa, promovendo o intercâmbio de conhecimentos.

Na DJ, a Azahara fez auditorias pela primeira vez, muito importantes para a sua vida profissional porque quer ser inspetora de trabalho, desenvolveu conhecimentos de Direito de Trabalho e elaborou pareceres. Aliás, não é em vão que lhe elogiam a grande capacidade de recorrer ao direito comparado, o facto de escrever muito bem, assim como a facilidade com que identifica

as nossas expressões jurídicas na jurisprudência espanhola.

Na bagagem leva melhores conhecimentos, mas também autonomia, independência, uma outra visão dos portugueses: *simpáticos, trabalhadores e educados.* Da Marinha? *O profissionalismo dos orientadores, o sentimento de inclusão e o desejo de regressar*.

Mas estas experiências não são apenas para quem chega de fora, mas uma prova para as organizações que recebem. Usando as palavras do 1TEN Santos Querido, *Ajuda a pensar diferente, todos beneficiamos desta experiência*.

Nagore Gago, 21 anos, Espanha, Curso Profissional de Análises de Laboratório e Controlo da Qualidade
Instituto Hidrográfico (IH)

Do alto dos seus 21 anos, recebeu-nos com um beijo e um abraço. *Os professores do colégio e os pais disseram-me que era uma oportunidade única, uma experiência que não se pode deixar de fazer. Vivo com outros colegas, um deles também está a estagiar no IH.*

Profissionalmente, a sua experiência está a ser muito boa porque trabalha com gente com muita experiência. O IH está sucessivamente em acreditação, por isso, no seu plano de estágio estão plasmados novos métodos, um deles é o de determinação de oxigénio utilizando o método iodométrico que, na escola, só tinha feito manualmente e não de forma mecânica.

Participou também em trabalhos de campo, embarcou na UAM *Fisália* para recolher amostras do rio Tejo e participou num projeto europeu de monitorização do lixo marinho.

Como define a sua experiência? Com muita emoção, diz-nos

É a 1ª vez que estou em Portugal e apesar da vossa cultura ser semelhante à espanhola, os portugueses são mais "cercanos", mais educados, têm sempre um bom dia ou uma boa tarde. Sinto-me mais independente, mais autónoma e dou mais valor às coisas.

Alessandro Graziani, 19 anos, Itália, Curso Profissional de Eletricidade
Instituto Hidrográfico (IH)

Filho de mãe brasileira e pai italiano, está pela primeira vez em Portugal e esta é a sua primeira experiência ERASMUS+. Vive com mais outros doze estudantes de diferentes nacionalidades e esta foi a sua primeira adaptação. A outra foi vir estagiar num ambiente militar. Porquê a Marinha? *A escola descobriu a Marinha e está a ser uma boa surpresa. As pessoas são abertas, o ambiente de trabalho é sereno e todos se cumprimentam. Tenho feito novas aprendizagens, por exemplo, nunca tinha visto um cabo monofilar, e deram-me a conhecer uma nova técnica de trabalho: mão atrás das costas para não apanhar um choque.*

Há uma diferença entre ser um cidadão europeu e um cidadão do teu país? *Sim, este tipo de experiências, que aconselho a todos, dá a oportunidade de absorver a cultura dos lugares, ver as diferenças e aceitá-las. Há um antes e um depois de ERASMUS.*

Estas experiências traduzem-se numa estratégia de *win-win*. Como afirma o SAJ Azevedo, *é a primeira vez que recebo estagiários, mas também eu estou a aprender. Giro o meu tempo em função dele. Na nossa área, temos sempre a preocupação de atribuir ao estagiário um trabalho que seja útil para a instituição e que aprofunde os seus conhecimentos técnicos.*

Markel Leturia, 20 anos, Espanha, Curso Profissional de Aquacultura
Aquário Vasco da Gama (AVG)

Um seu professor falou-lhe do AVG (aliás o "passa palavra" tem sido, nos últimos anos, o modo de recrutamento mais utilizado entre os estudantes ERASMUS). Depois pesquisou e ficou rendido, *Vi que tinha fauna marinha muito importante para a educação das crianças e um museu. Depois a cidade, Lisboa, ambiente tranquilo, multicultural e ondas. Estava escolhido o destino do meu estágio.*

O seu trabalho desenrola-se na ala norte do AVG, no departamento de quarentena da fauna marinha. Desde lavar os filtros e aspirar os tanques até dar de comida aos peixes, o dia não tem fim... *Não pense que dar comida aos peixes é fácil, há que observá-los, ver que tipo de alimentação preferem, as suas reações. Alimentar uma pata-roxa não é a mesma coisa que alimentar uma dourada ou um rodovalho.* Disse ainda que não trocaria este estágio por nada, sabe que teria sido mais fácil ficar no seu país, na sua zona de conforto, mas nem sempre se tem a possibilidade de estagiar num *aquário deste calibre*!

Tem consciência de que trabalha com gente muito boa, quer do ponto de vista profissional quer pessoal e tem um sonho, *Trabalhar em aquaponia, isto é, transformar o amoníaco em nitrato, útil para o crescimento de plantas e repovoamento de peixes de água doce.*

Acabámos como começámos: a falar das ondas... com Carcavelos ali tão perto!

Prof.ª Ana Paula Silva
DIREÇÃO DE FORMAÇÃO
Adjunta do Chefe da Repartição de Tecnologias da Formação

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 19
abril 2019

DIA DO ESTAGIÁRIO – 2ª EDIÇÃO – 26MAR 2019

Por iniciativa da Superintendência do Pessoal e da Direção de Formação, realizou-se, no dia 26 de março, a 2ª edição do Dia do Estagiário. Dos 60 que neste momento se encontram a estagiar nas diferentes unidades de Marinha, 50 disseram "Pronto", houve quem viesse de Évora para poder participar…

Alguns dos objetivos desta iniciativa são, para além de promover o relacionamento entre os estagiários, proporcionar-lhes um dia fora do local de trabalho e dar-lhes a conhecer outras realidades que a Marinha tem para oferecer, bem como as unidades e estruturas de apoio que suportam as suas missões, quer interna quer externamente.

O dia começou cedo. Começámos por dar as boas vindas no Centro Integrado de Treino e Avaliação Naval (CITAN), depois passámos pelo simulador de navegação, visitámos o NRP "Setúbal" e seguimos para a Escola de Fuzileiros. Aqui, desde um almoço com toda a equipa que acompanhou os estagiários até à demonstração da equipa cinotécnica, à visita ao Museu do Fuzileiro, à viagem numa LARC, à demonstração do armamento em uso e à atividade de *bootcamp*, tudo foi pensado ao pormenor.

1 –Visita ao Simulador de Navegação (CITAN)

2 –Visita ao NRP Setúbal

3 – Demonstração de Armas – Escola de Fuzileiros

Ao longo deste dia, pudemos constatar que o grupo inicial não era o mesmo no final do evento. Apesar de cansados, as conversas no transporte de regresso fluíam entre eles, questionavam-se uns aos outros sobre o tipo de trabalho que estavam a desenvolver nos locais de estágio, diziam uns que iam estar presentes na Futurália e outros já falavam do Dia da Marinha. O mini exercício de liderança que os tinha cansado tinha-lhes dado outras competências, entre elas a de saberem que sozinhos não atingem os objetivos, que a equipa é importante para o alcançar das metas.

O sucesso deste tipo de eventos assenta, indiscutivelmente, no empenhamento das unidades na preparação das atividades e no envolvimento dos tutores para que os índices de motivação e de participação dos estagiários sejam elevados.

Com certeza que levarão esta experiência com eles para onde quer que o destino os conduza e a sua passagem pela Marinha será certamente um ponto marcante na sua formação.

6 – Visita ao Museu do Fuzileiro

4 – *Bootcamp* na Escola de Fuzileiros

5 – *Bootcamp* na Escola de Fuzileiros

7 – Equipa Cinotécnica – Escola de Fuzileiros

paula.silva@marinha.pt

RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 16
outubro 2018

MISSÃO ESTÁGIO 2018: O Futuro Começa Agora

No dia 3 de outubro, a Direção de Formação realizou a 2ª edição do evento *Missão Estágio: o futuro começa agora*. Este evento teve como objetivo, por um lado, divulgar as oportunidades de estágio que a Marinha tem para oferecer no ano letivo 2018/2019; por outro, promover o *networking*, criando sinergias entre a Marinha e a comunidade educativa.

O acolhimento de estagiários na Marinha é uma prática de longa data e que tem vindo a ganhar expressão nos últimos anos, refletindo-se não só no número de estágios realizados anualmente (220 estágios à data do evento), mas também nos níveis de satisfação alcançados pelos intervenientes. Se, por um lado, os estágios permitem dar a conhecer a cultura naval e a das Forças Armadas, por outro, são uma forma de valorização dos estagiários para o mercado de trabalho e constituem-se como um veículo de divulgação e um meio privilegiado de recrutamento.

O evento decorreu este ano na Escola Naval, tendo estado presentes 27 entidades de ensino/formação, 15 do ensino secundário e 12 do ensino superior, num total de mais de 90 convidados, incluindo os representantes dos setores da Marinha.

Também se contou com a presença de ex-estagiários que participaram ativamente no evento, integrando as equipas de acolhimento dos visitantes, da cobertura fotográfica, da dinamização cultural e do serviço de almoço, e deram o seu testemunho relativamente à qualidade dos estágios realizados.

O evento iniciou-se com uma visita à Escola Naval, seguida da sessão de boas vindas do Superintendente do Pessoal, que destacou a importância da presença da comunidade educativa na Marinha.

Posteriormente, foi apresentado o Plano Anual de Estágios 2018/2019 e dada a conhecer a nova página no *site* da Marinha, em que se destacam o evento, "Dia do Estagiário", a criação do Grupo "Eu estagiei na Marinha" e a candidatura eletrónica.

Depois, teve lugar a sessão de *networking*, onde as escolas tiveram oportunidade de contactar diretamente com os setores da Marinha, tomar conhecimento dos projetos em desenvolvimento e canalizar possíveis candidaturas.

Quais os ganhos inerentes à abertura da Marinha à sociedade civil? Trata-se de uma Estratégia *Win Win*, que, como o próprio nome indica, é uma estratégia com dois vencedores/ganhadores.

Com este projeto somos todos vencedores!

paula.silva@marinha.pt

RTM: 329609

1 – Trio de Trombones da Escola Artística de Música do Conservatório Nacional

2 – Ex-Estagiários/Grupo "Eu Estagiei na Marinha"

3 – Sessão de boas vindas do Superintendente do Pessoal

4 – Sessão de *Networking*

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 14
junho 2018

DIA DO ESTAGIÁRIO

No dia do Estagiário, que se assinalou a 5 de junho de 2018, dos 116 estagiários que neste momento se encontram em contexto de trabalho nas diferentes unidades de Marinha, 95 disseram "Pronto" a esta iniciativa da Superintendência de Pessoal e da Direção de Formação, dando assim cumprimento ao Objetivo Estratégico 2 "Melhorar a capacidade de recrutamento e retenção de Recursos Humanos" da Diretiva Estratégica da Marinha de 2018.

Um dia fora do gabinete, da cozinha, do laboratório, da oficina… para conhecer outras realidades que a Marinha tem para oferecer bem como as unidades e estruturas de apoio que suportam as suas missões, quer interna quer externamente, foram alguns dos objetivos desta iniciativa.

O dia começou com a visita à Corveta "João Roby" e à Fragata "Vasco da Gama", passou pelo simulador de navegação do Centro Integrado de Treino e Avaliação Naval, a visita a alguns departamentos da Escola de Tecnologias Navais, e terminou na Escola de Fuzileiros com uma demonstração da equipa cinotécnica, a visita ao Museu do Fuzileiro e uma demonstração do armamento em uso.

1- Escola de Fuzileiros – Museu do Fuzileiro

Um estágio não é só o cumprimento formal de um plano de formação de qualquer curso, deve ser também uma oportunidade de crescimento pessoal e desenvolvimento de competências para o mercado de trabalho: *soft skills*, criatividade, trabalho em equipa, flexibilidade cognitiva e pensamento crítico, pelo que privilegiámos o contacto com os nossos profissionais que partilharam as suas histórias, a sua experiência e deram o seu tempo para receber os nossos estagiários.

O Futuro está aqui porque são estes os homens e mulheres que dentro ou fora das fileiras são alguns dos grandes protagonistas do mundo de amanhã e a sua passagem pela Marinha constituirá sempre um ponto marcante na sua formação. Também do ponto de vista das agências de recrutamento, o sítio onde se estagia continua a ser uma garantia. A Marinha continua a dar cartas junto das escolas profissionais e de ensino superior, que, cada ano, nos têm procurado mais para solicitar estágios nas diferentes áreas, conscientes de que os conhecimentos e valores desta instituição poderão marcar a diferença.

paula.silva@marinha.pt

RTM: 329609

2- Departamento de Limitação de Avarias

3- Escola de Fuzileiros - Equipa Cinotécnica

4- ETNA - Departamento de Propulsão e Energia

5 - NRP Vasco da Gama

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 12
março 2018

NA 1ª PESSOA

"Terminei o estágio e saí de coração cheio

por ter feito parte de uma equipa

e por sentir que fiz algo de útil e nada apagará isso!"

Estivemos à conversa com a Cremilde Pratas, estagiária de Comunicação na Divisão de Planeamento do Estado-Maior da Armada (DivPlan).

Depois de se ter licenciado no IADE em Marketing e Publicidade, ter sido membro ativo da associação de estudantes, vencedora de menção honrosa na *Creative Week* 2015, é como aluna do 2º ano do Mestrado em Gestão Estratégica das Relações Públicas que volta a partir para uma nova aventura.

Como conheceu o Plano Anual de Estágios da Marinha?

Foi tudo muito rápido! Um familiar meu falou-me do plano, enviei um *email*, mas não estava com muitas expectativas, pensei que ia ser tudo muito burocrático. Afinal, passado pouco tempo, recebo um convite do CTEN Santos Serafim para uma entrevista.

O que a levou a aceitar o estágio apesar de se tratar de uma instituição militar?

Pensei: “Deve ser brutal estagiar na Marinha!”. Abracei este desafio porque sabia que ia ter acesso a experiências que noutras organizações seriam impossíveis.

Que experiências gostaria de realçar?

Estar numa reunião NATO, na minha 2ª semana de estágio, no âmbito da campanha "We are NATO", mesmo ali ao pé do meu orientador e não como uma mera observadora! Foi surreal!

Fazer parte da equipa que desenvolveu a Estratégia de Comunicação da Diretiva de Planeamento da Marinha.

Fazer parte da equipa do projeto de análise da comunicação da Marinha, a nível interno e externo, como uma verdadeira profissional de comunicação. Deu-me muito gozo!

Em que medida estas experiências vão influenciar a sua vida pessoal e profissional?

Aprendi muito num ambiente de trabalho francamente estimulante. Desenvolvi algo que levo para a vida: o espírito de equipa, a amizade e a união com que esta organização, e em especial a DivPlan, me privilegiaram.

Uma vez, o CFR Silva Pinto, chefe da DivPlan, disse-me que eu ia levar muito mais do que dinheiro e é verdade! O sentirmo-nos úteis num lugar é maravilhoso!

Como descreve o ambiente vivido na DivPlan e na Marinha em geral?

O acompanhamento do meu tutor e a formação que me deu foram essenciais para me sentir parte da equipa. Ali ninguém fica de fora. Não fui tratada como alguém temporário, almocei com os comandantes, fiz desporto com eles, lanchei com eles, visitei algumas unidades navais, fui vê-los a dar formação e até fui ao simulador do CITAN.

E tudo isto porque eles quiseram mostrar-me a sua Marinha e quiseram dar-me a oportunidade de conhecer a organização e o que ela tem para oferecer.

Vê no seu horizonte profissional a hipótese de entrar para a Marinha?

Caso abram vagas para Comunicação, estou a pensar concorrer. Sinto que nesta organização o desafio é constante e é gratificante a nível profissional.

paula.silva@marinha.pt

RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 22
dezembro 2019

Moçambique em Portugal…

Educar uma Mulher é educar uma Nação.

A "**Girlmove Academy"** é uma Academia de Liderança que, desde 2013, trabalha no norte de Moçambique e que tem como missão iniciar uma nova geração de líderes ao serviço do desenvolvimento do seu país, criando um movimento de vida, de apoio e de capacitação no feminino através da educação, entreajuda e cooperação entre pares, intergeracional e internacional.

Um dos programas é o CHANGE - Programa de Liderança e Empreendedorismo Social, que decorre em Nampula, durante 12 meses de formação intensiva. Ao abrigo deste programa são selecionadas 35 "Girl Movers", jovens mulheres licenciadas, com o objetivo de contribuírem para o desenvolvimento de Moçambique nos seus eixos estratégicos. Na última etapa do CHANGE, as "Girl Movers" têm a oportunidade de ter um Estágio de Vida.

O Estágio de Vida tem lugar em Portugal e duração de 3 meses. Em 2018, foi criado, juntamente com as empresas, um "Plano de Impacto Organizacional" adaptado às necessidades e aos objetivos da organização através do acolhimento de "Girl Movers". É neste Plano de Impacto Organizacional que se insere o *Job Shadowing*.

O que é o *Job Shadowing*? As "Girl Movers" acompanham o dia-a-dia de um responsável de uma empresa/setor de forma a contactar, aprender, trocar e partilhar uma experiência profissional e de vida com pessoas de referência, de acordo com os seus planos de carreira.

Este ano, a **Marinha** integrou este projeto ao acolher, no período de 21 a 31 de outubro, 6 "Girl Movers" no âmbito das respetivas áreas de formação. Desta forma, aderiu a uma rede de pessoas e organizações que partilham uma mesma visão: **POTENCIAR TALENTO NO FEMININO**, promovendo uma nova geração de líderes. Em Moçambique.

Isilda Mabasso/ Claúdia Machaieie

Queremos fazer da Aquacultura uma realidade em Moçambique!

Licenciadas em **Aquacultura e Biologia**, estiveram no **Aquário Vasco da Gama (AVG)** nos dias 21 e 22 de outubro. Durante esta atividade, fizeram uma visita ao Aquário, guiada pela Dra. Fátima Gil, a Chefe do Serviço de Aquariologia, assistiram a uma palestra sobre as atividades de investigação realizadas no AVG e participaram ainda na preparação e realização de diversos trabalhos de monitorização do bem-estar e da manutenção dos exemplares vivos.

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 22
dezembro 2019

Jéssica Saranga

Saio daqui muito, muito mais que feliz…pensei que iria viver o pânico [risos] mas permiti-me viver a magia!

Licenciada em **Jornalismo**, foi acolhida pelo **Gabinete de Comunicação e Divulgação da Comissão Cultural de Marinha**, no dia 30 de outubro.

Acompanhou a Tenente Soraia Fernandes nas tarefas habituais do Gabinete a fim de apreender a dinâmica da organização e verificou *in loco* como se faz o planeamento de conteúdos para as redes sociais. Posteriormente, foi-lhe apresentado o plano de comunicação definido para a exposição dedicada ao Almirante Gago Coutinho, onde teve a oportunidade de dar o seu contributo e apresentar novas ideias para complementar o referido plano e divulgar a exposição.

Agnalda Facitela

Quando me perguntaram o que ia fazer para a Marinha, a minha resposta foi: "Não sei, só sei que tem a ver com militares". Eu estava muito nervosa, só pensava em pessoas com muito rigor. O ambiente que encontrei quebrou todos os meus preconceitos, senti-me em casa.

Licenciada em **Engenharia Civil**, foi acolhida pela **Direção de Infraestruturas**, no dia 28 de outubro.

Acompanhada pela Arquiteta Ana Paula Ferreira, foi-lhe dado a conhecer o funcionamento do processo de planeamento e controlo de empreitadas, a manutenção e remodelação das infraestruturas militares e a gestão do património.

Bibi Gololombe/Tunelga Almiro

Estas experiências só nos acrescentam. Por um lado, a desconstrução do estereótipo do militar; por outro, o contacto com as empresas, com pessoas que têm diferentes visões, tudo isto nos dá inputs para transformar Moçambique.

Licenciadas em **Comunicação e Marketing**, foram recebidas na **Direção de Pessoal**, **Repartição de Recrutamento e Seleção,** no dia 30 de outubro, pela CTEN Maria Martins. Aqui tomaram conhecimento da importância da comunicação a nível interno e externo, do impacto das redes sociais e do modo como o *site* da Marinha está construído. Da parte da tarde, participaram no ***Workshop* sobre "Perspetiva de Género"**, ministrado pela CTEN Mónica Maymone, conscientes de que são construtoras de uma sociedade onde o género não deve impor limites.

paula.silva@marinha.pt

RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 9
setembro 2017

No Verão também se estagia na Marinha

Ensinam-nos que, por detrás dos papéis, também há vidas.

Luísa Ferreira, estagiária

Verão nem sempre é sinónimo de férias, praia e diversão. Com o encerramento do ano letivo, a Faculdade de Direito da Universidade Católica Portuguesa (Escola de Lisboa) aposta no programa de estágios de verão para os seus alunos.

Desde o início, a Marinha acolheu de braços abertos esta iniciativa. A Direção Jurídica, através do CMG Beltrão Loureiro e da sua equipa, dispuseram-se a aceitar 5 estagiários, o Afonso Ramos, o Gonçalo Nunes, a Adriana Leitão, o Fábio Spínola e a Luísa Ferreira; a Direção de Navios, sob a tutoria do CTEN Branco Batista, recebeu uma estagiária, a Teresa Duro; o Serviço de Assessoria Jurídica do Gabinete do Chefe do Estado-Maior da Armada, sob a supervisão da 1TEN Susana Ramos, recebeu a Caliana Coelho, e o Duarte Goes foi recebido no Departamento Jurídico do Estado-Maior da Armada sob a orientação da CTEN Ernestina Silva.

Analisando os seus currículos, vemos que são jovens interessados em experienciar situações novas quer a nível profissional quer social: trabalhos temporários, voluntariado, associações estudantis, trabalho com ONG.

Se para uns, como foi o caso do Gonçalo, de entre a lista de empresas/escritórios de advogados que engrossam a oferta de estágios de verão, a Marinha foi a 1ª prioridade, para outros, como o Fábio, a Marinha não foi a 1ª escolha, mas o facto de querer fazer um mestrado na área do Direito Administrativo levou-o a aceitar por se tratar de um organismo do Estado.

FOTOS CAB A Evans de Pinho

Instalações Centrais de Marinha

FOTOS CAB A Evans de Pinho

Museu do Fuzileiro

Já para o Afonso, passada a surpresa inicial de ter descoberto a Marinha como entidade de acolhimento de estágios, ficou a curiosidade de ver como era a vida militar, como funcionava, e a realidade encontrada leva-o a ponderar a Marinha como uma alternativa ao mercado de trabalho.

A diferença, na hora de avaliação de um currículo, neste caso estagiar num organismo tão prestigiante como a Marinha, foi o que despertou o interesse da Adriana. A maioria dos colegas estagia em sociedades de advogados, por isso encarou este estágio como uma oportunidade de enriquecimento profissional que a maioria dos seus colegas não tem, o que poderá constituir uma mais-valia na hora de recrutamento.

Independentemente dos motivos na hora da escolha, todos são unânimes quando afirmam que foi uma experiência muito boa e positiva tanto ao nível do ambiente que se vive, do relacionamento saudável, mas sobretudo por terem a oportunidade estudar o Direito Militar, como área do Direito Administrativo, situação que poderá constituir uma vantagem na sua futura vida profissional. O contacto com os processos internos, disciplinares, acidentes em serviço e casos de *stress* pós-traumático poderão também constituir uma mais-valia, na opinião da Luísa.

Apesar de ser só um mês de estágio, trata-se de uma experiência enriquecedora quer para os alunos, que têm a possibilidade de aplicar alguns dos conhecimentos adquiridos em sala de aula, quer para a Marinha como forma de divulgação da instituição e das áreas de formação de qualidade desenvolvidas. Neste âmbito, promoveram-se igualmente visitas, entre outros locais, à Escola Naval, à Escola de Fuzileiros, à Base Naval de Lisboa e a uma fragata Vasco da Gama como forma de lhes proporcionar uma visão generalista da Marinha.

Para o ano, contamos com mais!

paula.silva@marinha.pt

RTM: 329609

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 8
junho 2017

ESTAGIÁRIOS DESENVOLVEM *MICROSITE* DO DIA DA MARINHA 2017

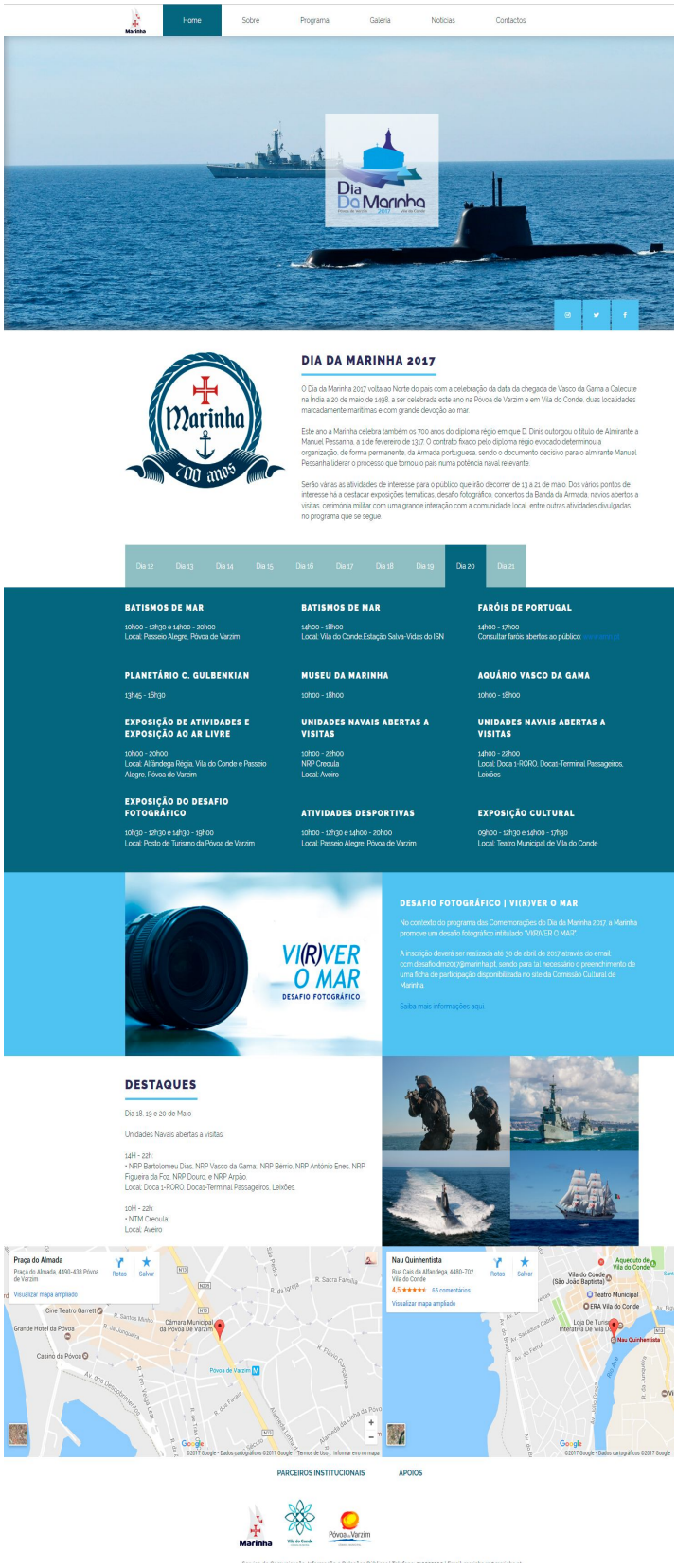
Com certeza que, durante a semana de 13 a 21 de maio, consultou este *microsite* para ver as várias atividades de interesse levadas a cabo pela Marinha para comemorar o seu Dia. Possivelmente, o que não sabe é que este trabalho foi desenvolvido por dois estagiários. Alunos do Curso de Especialização Tecnológica de Tecnologias de Programação de Sistemas de Informação, do Centro de Formação da Indústria Eletrónica, Energia, Telecomunicações e Tecnologias da Informação (CINEL), David Bento, 21 anos, e Micael Teixeira, 24 anos, entraram na DAGI no dia 20 de fevereiro de 2017 para iniciarem o seu estágio curricular.

São jovens que nasceram na era da *Internet*. A tecnologia está-lhes no ADN e, portanto, mais do que as outras gerações, sabem utilizá-las.

Sob a orientação do 1TEN Guerreiro Pacheco e da ESP INF Sofia Alves, partiram do *layout* previamente desenvolvido para as comemorações do Dia da Marinha e, utilizando tecnologias como o gestor de conteúdos "Joomla", atualizaram o portal de uma forma simples e acessível a qualquer utilizador adaptando o *site* para os vários dispositivos móveis tornando-o *responsive*, isto é, adaptável.

Como explicam ambos "Esta foi a parte mais complicada porque desconhecíamos esta tecnologia e inserir HTML no "Joomla" não foi fácil, mas passado pouco tempo já nos tínhamos adaptado!"

Foram vários meses de trabalho intenso, mas muito enriquecedor para ambas as partes já que a motivação e o envolvimento dos alunos foi evidente na qualidade do trabalho apresentado e o *feedback* não poderia ser melhor, como enfatiza o CFR Fonseca de Oliveira, coordenador de estágios da DAGI.



O objetivo destes estágios, na DAGI, segundo o Ten. Guerreiro Pacheco, é "não só dar a oportunidade aos alunos de fazerem o seu estágio em contexto de trabalho cumprindo o plano de estágio acordado, mas também trabalhar em conteúdos com interesse para a Marinha, como foram os questionários *online*, a introdução dos conteúdos no novo subportal da Sagres e, agora recentemente, a criação de um *microsite* modelo."

A necessidade faz o engenho e, desta forma, ganhamos todos.

Para o David e para o Micael, este trabalho constituiu uma "janela de oportunidade para desenvolver um trabalho com visibilidade. A aquisição de novas aprendizagens vai-nos ser útil para utilizar estes conhecimentos noutros locais de trabalho e até de forma independente. De realçar também a oportunidade de explorar ferramentas que desconhecíamos".

Quanto a estagiar na Marinha, depressa a ideia de que teriam de vir de fato e gravata se desvaneceu e o que encontraram foi "um espaço aberto, com um espírito de equipa forte e uma relação entre as pessoas franca e sem preconceitos". Ingressar nas fileiras? "Não está de todo afastado!"

paula.silva@marinha.pt
RTM: 329609

E SE UM ESTÁGIO PUDER MODIFICAR A VIDA DE UM JOVEM?

Foi com muita satisfação que "descobri" a abertura da Marinha a estágios curriculares.
Não sei se estarão a par da dificuldade que existe em colocar todos os nossos formandos em estágio curricular.

Maria da Luz Aragão
Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Romana Lopes, Íris Rosa, Manuel Augusto e Leandro Valadão – Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio

Quando falam dos seus estágios, é a expressão "ganhar experiência" que sobressai, condição *sine qua non* de admissão no mercado de trabalho. É esta a matriz dos estágios. As empresas valorizam a componente experiência, difícil é encontrar quem a proporcione.

Integrar jovens, licenciados ou não, numa equipa de trabalho é sempre uma decisão desafiante, quer para a instituição de acolhimento quer para os próprios. É necessário saber articular o normal funcionamento dos organismos com a atenção e disponibilidade que um estagiário exige de forma a colmatar a sua falta de experiência e alguma insegurança.

De entre as várias unidades de acolhimento de estágios da Marinha, destacamos a Base Naval de Lisboa (BNL), nas pessoas do CMG Dores Aresta e do CTEN Duarte de Oliveira, pela conjugação de vontades; por um lado, continuar o trabalho normal da instituição, por outro abrir a BNL à realidade social envolvente, tornando-a assim uma parceira efetiva da comunidade, contribuindo para transformar programas educativos em oportunidades concretas e palpáveis…

Os estagiários que este ano chegaram à BNL são maioritariamente oriundos de escolas profissionais. Num país em que a iliteracia ainda rondava os 5,2% da população, em 2011, e a taxa de abandono precoce de educação e formação era de 18,9%, em 2013 (Fonte: INE, PORDATA), os cursos de aprendizagem são uma alternativa ao sistema escolar, permitindo a aquisição simultânea de competências académicas para conclusão do 12º ano, com a hipótese de prosseguimento de estudos para o ensino superior, e de competências profissionais, em contexto de trabalho, que potenciam o ingresso mais rápido no mercado de trabalho. O paradigma da formação tem vindo a alterar-se privilegiando o saber-fazer como um dos fatores de seleção e diferenciação dos candidatos a este mercado.

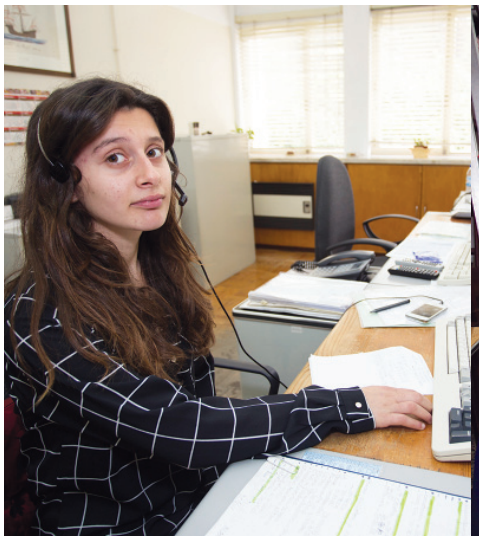
É o caso do **Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão (CFRPA)**. De entre as várias ações que o CFRPA desenvolve, foram-nos solicitados estágios para quatro formandos de Gestão de Redes Informáticas, de nível 4 de qualificação do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ). Colocados no Serviço de Eletricidade da BNL, no Pólo Informático, sob coordenação da Direção de Tecnologias de Informação e Comunicações, o facto de se tratar de formandos adultos constitui, nas palavras do 2TEN D'Albergaria Rodrigues, "uma mais-valia, pois têm maior dedicação ao serviço e maior sentido de responsabilidade". Os percursos de vida destes estagiários são tão distintos como os seus percursos profissionais.

Lorena Casagrande, 25 anos, sorriso grande, fala com aquele jeitinho tão próprio dos brasileiros. O seu percurso profissional estende-se desde as vendas ao público até florista.

Yurii Maksymenko, 37 anos, de naturalidade ucraniana, mas com nacionalidade portuguesa, 5º ano da Licenciatura em Matemática e Desenho Técnico da Universidade de Kiev, foi professor de desenho técnico na escola em Kiev, empregado de balcão, pintor da construção civil, entre outras profissões, mas ficou desempregado em 2012.

Hugo Aguiar, 35 anos, técnico-sénior de projeto, instalação e manutenção de equipamentos de uma empresa portuguesa, já trabalhou em Angola, Cabo Verde e Espanha a dar formação a equipas técnicas nesses países.

José Caldeira, 38 anos, empregado de balcão/mesas, ajudante de serralheiro, pintor, o seu sonho é ser técnico de informática e criar *software* para o seu próprio projeto.



Margarida Peneda, Rúben Silva, Diogo Rouxinol e Francisco Torrado – Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio

Para todos eles, a Marinha é sinónimo de credibilidade, foi por isso com satisfação e sentido de "missão cumprida" que ouvimos estes estagiários falar do acolhimento feito na BNL, da "disponibilidade, organização e rigor...", da possibilidade de contactarem com tecnologias e técnicas que se encontram para além das situações simuláveis durante a formação e terem tido "o privilégio de passar a sério as fibras óticas, ajudar na implementação da automatização do sistema de abastecimento de água do Alfeite". Mas a sua aprendizagem estendeu-se também às vivências inerentes às relações humanas no trabalho, ao espírito de camaradagem, ao respeito pelo outro, presente nos almoços em grupo, "Parecemos uma família".

Também anualmente temos recebido alunos da **Escola Superior de Tecnologia de Setúbal**, como é o caso do Nuno Fragoso, só que neste caso foi ele quem escolheu a Marinha, talvez por ter ligações familiares à instituição e reconhecer nela "o espírito de entreajuda, o ambiente saudável, muito diferente de lá fora". A estagiar no Serviço de Eletricidade, diz já ter aprendido muito no que toca a redes elétricas.

Do **Centro de Emprego e Formação Profissional do Seixal**, recebemos do Curso Técnico de Instalações Elétricas o Fábio Gonçalves e o João Matos, alunos "bastante interessados e com boa adaptação ao meio militar", nas palavras do SAJ Matos do Serviço de Eletricidade. Embora o Fábio seja filho de marinheiro, a Marinha que encontrou não era a esperada, "nada tinha a ver com os filmes". A "hierarquia é difícil", diz o João, mas "o espírito de equipa prevalece". Aprenderam a fazer "pequenas reparações de aparelhos, a ligar e desligar os navios".

Hugo Aguiar, Lorena Casagrande, Yurii Maksymenko e José Caldeira
Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Mas um estágio não se resume só a ganhar experiência, a colocar em prática os conhecimentos adquiridos. Embora a aquisição destas competências tenha um impacto mais imediato, as competências relacionais, sociais e comportamentais podem ter resultados mais duradouros.

É o caso dos alunos ao abrigo do Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF), programa de "cariz social e educativo, em simultâneo, pretendendo dar uma resposta a jovens cujo percurso escolar foi pautado pela desmotivação e consequentemente insucesso reiterado", como nos explicaram os dois Técnicos de Intervenção Local, Pedro Palrão e Rute Pereira, respetivamente destacados para a **Escola Secundária Romeu Correia** e **Escola Secundária do Monte da Caparica**.

O projeto concretizado nestas escolas permite a certificação dos 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico a jovens a partir dos 15 anos de idade. Desvinculados precocemente da escola, é ao nível das competências pessoais e sociais que o impacto das suas vivências é mais notório. O "estágio" solicitado à Marinha era ao nível do trabalho das competências pessoais, ao nível do saber-estar, indispensáveis "para uma maior autoconfiança e autovalorização dos alunos por terem oportunidade de se revelarem como competentes e responsáveis em contextos de maior responsabilidade, permitindo uma visão mais positiva de si próprios para si e para os outros", na opinião dos dois técnicos de intervenção.

Alguns fatores condicionaram, contudo, o sucesso desta integração, como foi o caso de suspensões, de mudança de escola e de abandono escolar. Dos sete alunos propostos para estágio, apenas foi possível falar com o Rodrigo Tavares, da área de Hotelaria e Restauração, a estagiar na Messe de Sargentos e Praças.

16 anos, de aspeto franzino, conversador, sorriso fácil, pensa acabar este ano o 6º ano, "A minha mãe e tia é que tiveram a ideia de vir para a Marinha. Sítio bué fixe. Gosto da cozinha, boa comida". Faz de tudo um pouco, descasca cebolas, alhos, desfia frango e pato, limpa batatas. Até já nos dá dicas, "Para não chorar a cortar cebola, molha os pulsos, é este o truque". Mas a empatia vai para o Cabo Gomes, "um chefe muito fixe, fala comigo, ensina-me e preocupa-se com o que eu como, ensina-me boas maneiras. Para o ano vou fazer os 7º, 8º e 9º anos e quero vir estagiar outra vez para aqui".

Nuno Fragoso
Escola Superior de Tecnologia de Setúbal

João Matos e Fábio Gonçalves
Centro de Emprego e Formação Profissional do Seixal

Rodrigo Tavares
Escola Secundária do Monte da Caparica

Fotos 1SAR A Ferreira Dias

Outro programa direcionado para este tipo de população é o dos Percursos Curriculares Alternativos (PCA), implementado no **Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio**.

Contactados pela Professora Maria Soledade, ex-desenhadora do Quadro do Pessoal Civil da Marinha, a quem foi conferida a tarefa de orientar uma turma de 16 alunos PCA, ao nível do 7º ano de escolaridade, dos quais 11 são nossos estagiários, esta traça-nos o seu perfil: "São alunos com idade igual ou inferior a 15 anos, forte desmotivação, elevado índice de absentismo, baixa autoestima e falta de expetativas relativamente à aprendizagem e ao futuro, bem como o desencontro entre a cultura escolar e a sua cultura de origem".

Conhecedora da organização e da mais-valia para este perfil de alunos, a Professora Maria Soledade optou pela Marinha "pelo seu caráter disciplinador, respeito pela hierarquia e pela oportunidade da constatação pelos alunos do que é o verdadeiro contexto de trabalho. A BNL mostrou-se pronta a receber as tropas e todos queriam vir para a Marinha, pois as suas idealizações iam ao encontro das aspirações que têm na vida".

Uma vez por semana estão na BNL e foi lá que conversámos com eles.

No Serviço de Apoio Oficinal, o Francisco Torrado, filho de marinheiro e com ar de menino, gosta de trabalhar com madeira, arranjar cadeiras, mas o que gosta mais é de "fazer molduras, até aqui é preciso saber matemática… mas o SCH Mota tem paciência para ensinar". Apesar de estar sozinho, "há bom relacionamento, falo com os mais velhos sobre os problemas e ajudam-me". Quando há aniversários, almoços de confraternização, ele faz parte do grupo, é mais um do grupo.

No Serviço de Eletricidade, estão o Diogo Rouxinol e o Rúben Silva, que completam respetivamente 15 e 18 anos ainda este ano. O Diogo é a primeira vez que trabalha em eletricidade e o Rúben revela-nos o seu sonho: tocar piano eletrónico, mas por agora "contamos a luz, medimos a voltagem, limpamos os disjuntores". O 1TEN Leite, chefe do Serviço de Eletricidade, afirma que a presença de estagiários é "vantajosa para o serviço e fomenta a partilha de experiências, a participação nas atividades normais do serviço".

Na Messe de Sargentos e Praças, esperavam-nos a íris Rosa, o Manuel Augusto e a Romana Lopes. Embora a Íris tivesse começado pela lavandaria, não gostava "porque estava sempre de pé, não havia movimento". Veio para a messe, "Gosto de servir sopas na linha, as pessoas falam comigo. Não estava habituada a trabalhar, mas é divertido, são todos simpáticos. Quero acabar o 9º ano para concorrer à Marinha".

Já o Manuel, a primeira escolha foi Desporto, mas depois veio para a Hotelaria, vai este ano como jogador para o Vitória de Setúbal, "mas quero acabar o 9º ano".

Na Messe de Oficiais, o Leandro Valadão é o homem dos sete ofícios, "Faço talheres, encho os copos com sumo, escamo peixe. Ao princípio não gostava, mas agora já gosto. Foi a primeira vez que peguei num peixe grande". A Marinha? "É um lugar diferente, aprendi o jeito de falar com um Comandante ou um Sargento. É importante saber dirigir-se a uma pessoa".

Neste ambiente da messe, é o SAJ Galinhas que coordena o vaivém. Todas as manhãs, diz-nos, "reúno as tropas, falo com eles sobre os assuntos da escola, motivo-os para terem outro comportamento na escola. No final do dia, têm de fazer o relatório para levar para a escola, ajudo-os e explico-lhes como devem redigir um relatório. Não é só «Depois… Depois», têm de arranjar uma outra palavra…". Também da parte do 1SAR Fialho, há a preocupação da integração, as refeições são tomadas em conjunto, falam com eles dos problemas que têm na escola, "o pessoal da Marinha tem filhos da idade deles".

Por fim, a Margarida Peneda, a trabalhar na Central Telefónica, encontrou na telefonista Dulce Ramos a orientação necessária para ter as noções de atendimento telefónico e atendimento ao público, "muito útil porque a minha mãe tem um supermercado". Encara a sua passagem pela Marinha como "um crescimento em termos de maturidade e de aprendizagem no relacionamento com os outros".

Acabamos como começámos, com o título deste artigo "E se um estágio puder modificar a vida de um jovem?". Não se trata de uma pergunta retórica, mas a forma de dar a conhecer a importância da capacidade de resposta que a Marinha, neste caso particular a BNL e respetivos serviços, tem dado à sociedade civil, demonstrando uma forte vontade de dar o melhor e contribuir para a formação profissional e pessoal de muitos jovens e adultos enquanto cidadãos inteiros.

Ana Paula Duarte e Silva
Direção do Serviço de Formação

Marinha
Direção de Formação
newsletter

Nº 3
setembro 2016

Plano Anual de Estágios Curriculares 2016/2017

Já está disponível o Plano Anual de Estágios Curriculares Não Remunerados para 2016/2017.

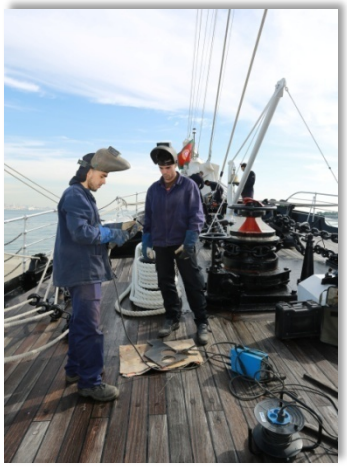
Através do Despacho do Almirante Chefe do Estado-Maior da Armada nº 63/05, de 26 de outubro, a Marinha abriu as suas portas à sociedade civil e tem vindo a receber candidaturas a estágios curriculares. Os benefícios são mútuos: por um lado, os jovens melhoram os níveis de qualificação em contextos reais de trabalho para saírem mais valorizados para o mercado de trabalho; por outro, a Marinha divulga a instituição e o sentido de serviço público no exterior e atualiza o seu *know how* nas diferentes áreas fomentando o conhecimento relativo ao importante papel deste ramo das Forças Armadas.

Em 2016, a Marinha já recebeu 130 estagiários, oriundos do ensino profissional, do ensino superior, ao abrigo do Programa da União Europeia Erasmus+ e de outros programas nacionais como sejam o Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF) e o Programa Percursos Curriculares Alternativos (PCA), distribuídos por áreas de conhecimento tão diferentes como Administração Pública, Turismo e Hotelaria, Relações Internacionais, Design e Multimédia, Informática, Análises Laboratoriais, Higiene e Segurança no Trabalho, entre outras.

Anualmente, a Direção de Formação (DF) solicita às U/E/O as ofertas de estágio curriculares, nos respetivos âmbitos, a disponibilizar para o ano seguinte. Esta informação toma corpo através do Plano Anual de Estágios Curriculares Não Remunerados. Para o efeito, basta aceder a www.marinha.pt, entrar em "Serviços", pesquisar em "Estágios" e tomar conhecimento do "Plano Anual de Estágios" e respetivas normas orientadoras, ou entrar na *intranet,* sub-portal da DF clicar em "Estágios na Marinha".

e-mail: paula.silva@marinha.pt
RTM: 329609

Superintendência do Pessoal / Direção de Formação – Repartição de Tecnologias de Formação



Centro de Formação Profissional de San Gabriel, Espanha Programa Erasmus+

Javier Eleno/Pedro Rincón

Recomendaram-nos a experiência na Marinha. Numa organização militar, o trabalho é mais variado tínhamos a certeza de que iríamos trabalhar com gente com muita experiência.

Escola Profissional de Setúbal

Joana Marques

Recomendo a Marinha aos meus colegas. Sei que o meu estágio aqui pode ser um "passaporte" para a obtenção de um reconhecimento profissional.

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Joana Vieira

Faço a avaliação nutricional das ementas mensais das unidades da Marinha, 15 unidades em terra e 22 unidades navais.

Agrupamento de Escolas Daniel Sampaio

Íris Rosa/Romana Lopes/Leandro Valadão/Manuel Augusto

A Marinha? É um lugar diferente! São todos simpáticos. Queremos acabar o 9º ano e concorrer à Marinha.