



FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA  
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

## MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

"Quem somos, para onde vamos"  
*O Estabelecimento de Reclusão de Coimbra*

Rui Paulo Santos Tejo

---

Janeiro de 2018





FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA  
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

## MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

"Quem somos, para onde vamos"  
*O Estabelecimento de Reclusão de Coimbra*

Rui Paulo Santos Tejo

Relatório de Estágio na área de Ciências da  
Educação para obtenção do grau de Mestre em  
Ciências da Educação, orientado pelo Professor  
Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis.

Janeiro de 2018





## **Resumo**

O presente relatório pretende descrever o trabalho desenvolvido ao longo do estágio curricular do Mestrado em Ciências da Educação, no Estabelecimento Prisional de Coimbra (EPC). O processo iniciou-se mediante uma prévia abordagem de proximidade ao meio físico e social, às rotinas e às restritas regras ínsitas ao meio prisional. A colaboração nas atividades propostas pelo EPC permitiu fazer um levantamento de necessidades que deu origem ao projeto de estágio adaptado a este meio específico.

O documento encontra-se dividido por quatro capítulos. O primeiro capítulo identifica-se pela caracterização da instituição, o Estabelecimento Prisional de Coimbra. No segundo capítulo é exposto o enquadramento teórico contextualizando do trabalho desenvolvido. O terceiro capítulo relata as atividades propostas e negociadas desenvolvidas ao longo deste percurso. Por último, o quarto capítulo é composto pela conclusão onde se destaca o papel do Técnico Superior de Reeducação no processo de reinserção social dos reclusos.

Palavras-Chave: Reclusão; Ciências da Educação; Reeducação; Educação Social.



## **Abstract**

This report intends to describe the work developed during the curricular internship related to the Master in Educational Sciences in the Coimbra Prison.

The development of this internship began with an approach of proximity to the physical and social environment to the routines and to the restricted rules implicit in the prison environment. The collaboration in activities proposed by E.P.C. allowed to make a needs survey originating an internship's project adapted to this specific environment.

The document is divided into four chapters. The first chapter is identified by the characterization of the institution. In the second chapter is exposed the theoretical framework contextualizing the work developed. The third chapter reports on the proposed and negotiated activities developed along this path. Finally the fourth chapter consists of the conclusion highlighting the role of the Higher Reeducation Technician in the process of social reinsertion of prisoners.

**Keywords:** Confinement; Education sciences; Reeducation; Social Education.





# Índice

Índice de tabelas.....	VI
Índice de figuras .....	VI
Lista de abreviaturas .....	VIII
INTRODUÇÃO .....	1
Capítulo 1 .....	3
1. Contexto da Intervenção .....	5
1.1. Identificação da instituição e enquadramento legal.....	5
1.2. População-alvo .....	8
1.3. Caracterização da Instituição.....	8
1.4. Estrutura Orgânica .....	10
1.5. Serviços e Atividades.....	10
1.5.1. Ensino .....	11
1.5.2. Biblioteca.....	12
1.5.3. Desporto.....	13
1.5.4. Ocupações laborais .....	14
1.5.5. Outras atividades .....	14
Capítulo 2 .....	17
2. Enquadramento Conceptual.....	19
2.1. Como Técnico Superior de Reeducação.....	19
2.2. No Âmbito da Educação Social.....	20
2.3. A Abordagem da Exclusão Social.....	21
2.4. Uma Abordagem de Proximidade .....	23
2.4.1. Funções do Trabalho de grupo.....	23
2.5. Relevar a Educação para a Saúde.....	24
2.5.1. Superar os Problemas do Sedentarismo .....	25
2.5.2. Por um Envelhecimento ativo .....	25
Capítulo 3 .....	27
3. Atividades desenvolvidas .....	29
3.1. Atividades recorrentes .....	29
3.2. Atividades propostas <i>ad hoc</i> pelo EPC .....	32
3.2.1. Pesquisa documental .....	32
3.2.2. Promoção da saúde – “Envelhecer com Qualidade” .....	33

3.2.3.	Evento comemorativo – Festa de Natal .....	33
3.2.4.	Cartaz – “Quem Somos” .....	34
3.2.5.	Participação no concurso “Sardinhas Festas de Lisboa’17” .....	34
3.2.6.	Evento comemorativo – 25 de Abril.....	35
3.2.7.	Jornal TIC TAC.....	35
3.2.8.	Evento de Encerramento do Ano Letivo 2016/2017 .....	36
3.3.	Atividades negociadas.....	37
3.3.1.	Sessão de Risoterapia.....	37
3.3.2.	Dinâmica Cinematográfica – “Quem Somos” .....	38
3.3.3.	Educação para a saúde – “+ higiene, + limpeza, + saúde” .....	39
3.3.4.	Sessão de Poesia .....	39
3.3.5.	Atuação – Grupo académico musical FanFarra.....	40
	Conclusão.....	41
	BIBLIOGRAFIA .....	44
	ANEXOS .....	47
	Apêndices .....	83

## Índice de tabelas

Tabela 1: Oferta Formativa.....	12
---------------------------------	----

## Índice de figuras

Figura 1: Estabelecimento Prisional de Coimbra (Fonte: Diário de Coimbra, 2017, p. nd) .....	6
Figura 3: Organograma interno do E.P.C. ....	10



## **Lista de abreviaturas**

Art.º - Artigo

D.G.R.S. – Direção Geral de Reinserção Social

D.G.R.S.P. – Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais

D.G.S.P. – Direção Geral de Serviços Prisionais

D.L. – Decreto-Lei

E.P. – Estabelecimento Prisional

E.P.C. – Estabelecimento Prisional de Coimbra

F.P.C.E.U.C. – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

R.A.E. – Regime Aberto ao Exterior

R.A.I. – Regime Aberto no Interior

T.S.R. – Técnico Superior de Reeducação

U.C. – Universidade de Coimbra

O.M.S. – Organização Mundial da Saúde





## INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio reporta-se ao processo de obtenção de grau de Mestre em área das Ciências da Educação, no curso com o mesmo nome da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, da Universidade de Coimbra (FPCEUC). Inserindo-se no domínio da Educação Social e Educação e Formação de Adultos o estágio curricular decorreu no Estabelecimento Prisional de Coimbra (EPC), ao longo do ano letivo de 2016/2017. A realização do estágio nesta instituição surge no âmbito de uma parceria entre a FPCEUC e o EPC, que resulta no acolhimento dos profissionais das Ciências da Educação.

O estágio pretende “promover competências analítico-reflexivas e operativas que permitam uma análise e caracterização dos fenómenos educativos, a planificação de intervenções que apontem para a sua otimização, o desenvolvimento/implementação dessa planificação, bem como a sua avaliação” (Universidade de Coimbra, 2016, p.1).

Determina-se o período de estágio pelo início das atividades letivas na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, e decorre até ao término do 2º semestre de acordo com o calendário escolar. O estágio comporta uma carga horária global de 1350 horas de trabalho e, “destas, 896 horas destinam-se a atividades na instituição de acolhimento ou a trabalho de campo” (UC, 2016, p.2). Em paralelo decorre um seminário de acompanhamento, no caso, supervisionado pelo Professor Doutor Carlos Reis, correspondente a 270 horas de trabalho. Localmente, o estágio foi orientado pelo Técnico Superior de Reeducação Dr. Carlos Bexiga.

O relatório encontra-se dividido por quatro capítulos. O primeiro capítulo identifica-se pela caracterização da instituição, o Estabelecimento Prisional de Coimbra. No segundo capítulo é exposto o enquadramento teórico contextualizando o trabalho desenvolvido. Neste sentido abordaremos temáticas distintas, nomeadamente a exclusão social, a inclusão social, a abordagem de proximidade, o sedentarismo, o desenvolvimento pessoal e social, a promoção da educação e formação desta população específica. O terceiro capítulo relata as atividades desenvolvidas no período de estágio. Por último, o quarto capítulo é composto pela conclusão onde se compreende o papel



desenvolvido pelo técnico das Ciências da Educação e se apresentam as conclusões fundamentais resultantes deste processo de desenvolvimento profissional e pessoal. O Relatório conclui com os Anexos e Apêndices, cuja consulta recomendamos por serem, absolutamente, indispensáveis para se compreender e aquilatar o trabalho desenvolvido.

# Capítulo 1



# 1. Contexto da Intervenção

## 1.1. Identificação da instituição e enquadramento legal

O Estabelecimento Prisional de Coimbra situa-se na Rua da Infância, 23, 3004-006, Coimbra (Vd. Figura 1). É uma instituição de natureza pública, tutelado pelo Ministério da Justiça. A nível jurídico conta com alguns marcos legais relevantes para a estrutura deste estabelecimento, nomeadamente o Decreto-Lei 125/2007 de 27 de Abril que veio estabelecer a missão, natureza, atribuições, órgãos e organização interna da Direção-Geral dos Serviços Prisionais (DGSP).

A DGSP tem por missão

“assegurar a gestão do sistema prisional, nomeadamente da segurança e da execução das penas e medidas privativas da liberdade, assegurando condições de vida compatíveis com a dignidade humana e contribuindo para a defesa da ordem e da paz social, através da manutenção da segurança da comunidade e da criação de condições de reinserção social dos reclusos, permitindo-lhes conduzir a sua vida de forma socialmente responsável” (Dec. Lei 125/2007, s.p.).

Em relação à sua natureza, a DGSP é “um serviço da administração direta do estado dotado de autonomia administrativa” (Dec. Lei 125/2007, s.p.). A nível de atribuições, a DGSP prossegue vinte e cinco atribuições definidas no DL n.º125/2007. É dirigida por um diretor-geral, coadjuvado por três subdiretores-gerais, tendo por órgão consultivo destinado de apoio técnico, o conselho de coordenação técnica. A organização interna

“obedece ao seguinte modelo estrutural misto: a) Nas áreas de atividade de gestão e administração, bem como de execução de penas e medidas privativas de liberdade, de estudos e planeamento, formação e de segurança, o modelo de estrutura hierarquizada; b) Nas áreas do tratamento penitenciário, nomeadamente, prestação de cuidados de saúde, ensino, formação profissional, trabalho, desporto, animação sócio-cultural, e preparação, em colaboração com a Direção-Geral da Reinserção Social, da liberdade condicional e da liberdade para prova, e ainda, na área da exploração das atividades económicas dos estabelecimentos prisionais, o modelo de estrutura matricial” (Dec. Lei 125/2007, s.p.).



FIGURA 1: ESTABELECIMENTO PRISIONAL DE COIMBRA (FONTE: DIÁRIO DE COIMBRA, 2017, P. ND)

Em 2009, é aprovado o Código de Execução de Penas e Medidas Privativas de Liberdade, Lei nº115/2009 de 12 de Outubro, com vista a enquadrar a “reinserção do agente na sociedade, preparando-o para conduzir a sua vida de modo socialmente responsável, sem cometer crimes, a proteção de bens jurídicos e a defesa da sociedade” (Lei 115/2009, p.4). Saliente-se, como princípio orientador da execução, “o respeito pela dignidade da pessoa humana e pelos demais princípios fundamentais consagrados na Constituição da República Portuguesa, nos instrumentos de direito internacional e nas leis” (Lei 115/2009, p.4).

De modo complementar, estabelecendo a regulamentação do Código de Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade, é publicado em 11 de Abril o Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais, Decreto-Lei nº51/2011. Como intuito geral, este diploma quis criar condições para que a aplicação da Lei fosse mais homogénea, bem como garantir uma “uniformidade e igualdade na aplicação da regulamentação penitenciária no conjunto do sistema prisional” (Dec. Lei 51/2011, p.1).

No ano de 2012, no âmbito do Compromisso Eficiência, o Governo Constitucional determinou o Plano de Redução e Melhoria da Administração Central. Estas medidas resultaram na junção da Direção-Geral dos Serviços Prisionais (DGSP) com a Direção-Geral de Reinserção Social (DGRS) passando a designar-se por Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (Decreto-Lei nº215/2012 de 28 de Setembro). A DGRSP afirma-se, desde então, como um “serviço central da administração direta do Estado, dotado de autonomia administrativa” (Dec. Lei 215/2012, p.1), definindo como sua missão o “desenvolvimento das políticas de prevenção criminal, de execução das penas e medidas e de reinserção social e a gestão articulada e complementar dos sistemas tutelar educativo e prisional, assegurando condições compatíveis com a dignidade humana e contribuindo para a defesa da ordem e da paz” (Dec. Lei 215/2012, p.2).

O compromisso com a dignidade humana reporta ao pilar da Declaração Universal dos Direitos Humanos, onde se pode ler que:

“é um ideal comum a atingir por todos os povos e todas as nações, a fim de que todos os indivíduos e todos os órgãos da sociedade, tendo-a constantemente no espírito, se esforcem, pelo ensino e pela educação, por desenvolver o respeito desses direitos e liberdades e por promover, por medidas progressivas de ordem nacional e internacional, o seu reconhecimento e a sua aplicação universais e efetivos tanto entre as populações dos próprios Estados membros como entre as dos territórios colocados sob a sua jurisdição”(ONU, 1948, p.2).

A mudança realizada vem reclamar um novo modelo de intervenção que se entende

“potencia o conhecimento e experiência acumulada pelos serviços de reinserção social e prisionais, permitindo uma atuação integrada e coerente em áreas conexas, complementares ou que se intercetam, mais consentânea com os princípios da equidade e da proporcionalidade, focalizada tanto nos riscos e necessidades do agente, como na proteção da vítima e da comunidade” (Dec. Lei 215/ 2012, p. 1).

Segundo as intenções expressas, a DGRSP pretende, expressamente, diminuir as consequências negativas da privação da liberdade e a redução do risco de reincidência criminal através de uma “intervenção centrada no indivíduo desde a fase pré-sentencial até à libertação, preparando, em colaboração com os serviços do setor público e privado, oportunidades de mudança e reinserção social” (Dec. Lei 215/2012, p.1).

## **1.2. População-alvo**

O EPC tem como população prisional sujeitos do sexo masculino com penas efetivas de prisão longas. Contando com uma lotação oficial de 421 reclusos (D.G.S.P., 2016), verifica-se que a ocupação real oscila entre os 500 e os 550, o que representa uma taxa de sobrelotação entre os 18,7% e os 35%. A flutuação do número de residentes é motivada pelas entradas de novos reclusos, as saídas em liberdade, a mortalidade e as transferências para outros Estabelecimentos Prisionais.

## **1.3. Caraterização da Instituição**

O atual EPC tem uma história centenária. Consta que foi construída, em Dezembro de 1889, a, então, designada Cadeira Penitenciária de Coimbra, junto ao Convento de Santa Ana, já fora do perímetro urbano da cidade (D.G.S.P., s.d.). Nessa altura destinou-se a reclusos condenados a penas superiores a dois anos e delinquentes de difícil correção; estabelecendo-se, desde logo, um contexto algo semelhante ao atual.

Em 1901 a Penitenciária de Coimbra recebe os “primeiros dez reclusos que iriam cumprir pena naquele estabelecimento” (Martins, 2011, p.47). Ao longo de 80 anos realizaram-se diversas obras de reabilitação e modificações estruturais aos edifícios, bem como se alterou a sua designação para Estabelecimento Prisional de Coimbra (Martins, 2011). Em 1997 “são construídos três pavilhões pré-fabricados na plataforma inferior do recinto prisional” (Martins, 2011, p.47). Esta adenda seria para “instalar, provisoriamente, o Estabelecimento Prisional Regional de Coimbra” (Martins, 2011, p.47).

Trata-se de um edifício murado, de construção celular, e a disposição arquitetónica “em cruz latina” obedece ao Sistema Panóptico radial de Bentham (D.G.S.P., s.d.), que permite uma maior vigilância de modo a que no octógono central seja possível ter contacto visual com as oito alas destinadas ao alojamento dos reclusos e a serviços diversos. Esta disposição garante, com o auxílio do sistema de videovigilância, uma ideia de vigilância permanente e uma enorme eficácia na deteção de irregularidades. O perímetro exterior, apesar de integralmente delimitado, encontra-

se equipado com seis torres de vigilância que, por sua vez, são complementadas com outras cinco torres localizadas no perímetro interior de segurança (Agarez,2005).

O EPC é um estabelecimento Central e, de acordo com a Portaria n.º 13/2013 de 11 de Janeiro, destaca-se por ser um estabelecimento de Segurança Alta e de grau elevado de complexidade de gestão. Funcionando segundo regime fechado, o EPC disponibiliza três tipos de modalidades (Lei n.º 115/2009 de 2 de Outubro):

“O Regime aberto no interior, que se caracteriza pelo desenvolvimento de atividades no perímetro do estabelecimento prisional ou imediações, com vigilância atenuada; O regime aberto no exterior, que se caracteriza pelo desenvolvimento de atividades de ensino, formação profissional, trabalho ou programas em meio livre, sem vigilância direta” (Lei n.º115/2009, p.6).

Regista-se ainda o *regime comum* que “decorre em estabelecimento ou unidade de segurança alta e caracteriza-se pelo desenvolvimento de atividades em espaços de vida comum no interior do estabelecimento ou unidade prisional e dos contactos com o exterior permitidos nos termos da lei” (Lei n.º115/2009, p.6).



## 1.4. Estrutura Orgânica

O Decreto-Lei 215/2012 de 28 de Setembro afirma que a “estrutura orgânica, o regime de funcionamento e as competências dos órgãos e serviços dos estabelecimentos prisionais são definidos por portaria dos membros do Governo responsáveis pelas áreas das finanças, da administração pública e da justiça” (Dec. Lei 215/2012, p.5). O nível de segurança alta e o grau de complexidade de gestão elevado caracterizado pelo E.P.C. exigem ser dirigido por um diretor, hierárquica e funcionalmente dependente do diretor-geral da D.G.R.S.P. Ao diretor compete representar o estabelecimento prisional, presidir aos conselhos técnicos, bem como orientar e controlar o funcionamento dos serviços do E.P (Vd. Figura 3).

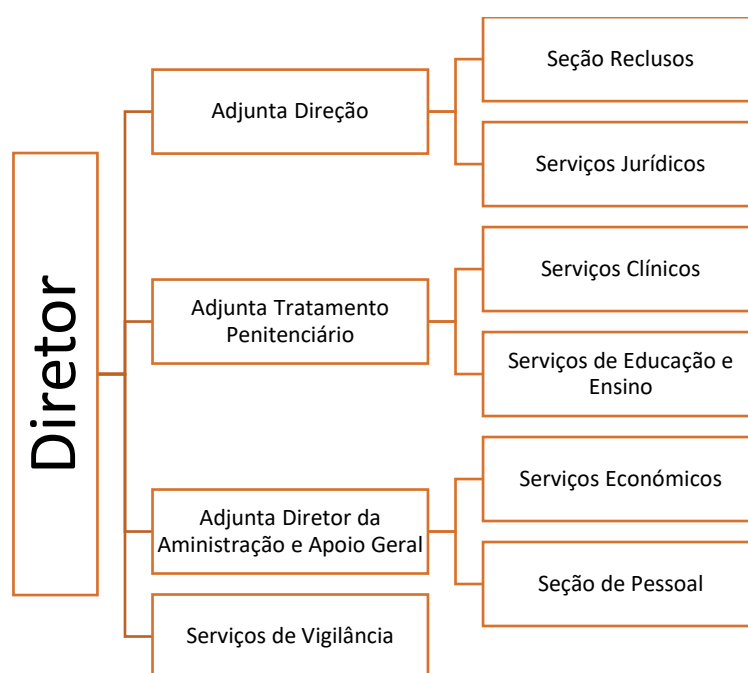


FIGURA 2: ORGANOGrama INTERNO DO E.P.C.

## 1.5. Serviços e Atividades

O E.P.C. quer desenvolver um contexto dinâmico proporcionando diversas atividades formativas, lúdicas, socioculturais e desportivas. O seu objetivo é promover uma estimulação de competências motoras, cognitivas e sociais, a par do

desenvolvimento do sentido de responsabilização. Com este intuito providencia as seguintes atividades e serviços:

- I. A aprendizagem de vários ofícios é propiciada nas oficinas nas áreas da mercenária, carpintaria, serração, estofaria, encadernação, empalhadores, entalhadores, mecânica, polidores, sapataria e serralharia (D.G.S.P., nd).
- II. A promoção de uma melhor saúde física e psicológica garante-se com a existência de uma unidade de Serviços Clínicos, Serviços de Psicologia, um ginásio de musculação e uma vasta área com campo polidesportivo.
- III. A área escolar estabelece-se com nove salas de aula e uma sala de professores; sendo estas complementadas com uma sala de música e uma biblioteca.
- IV. A manutenção dos espaços fica ao encargo dos reclusos nomeados faxinas que, de forma a beneficiar de uma remuneração simbólica, assumem a responsabilidade pela limpeza dos diversos espaços.

Nos termos do artigo 9º do DL n.º 51/2011 de 11 de Abril que aprovou o Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais, é disponibilizado, na receção de cada recluso, um folheto (Anexo 1) a todos os reclusos com as informações gerais tipificadoras deste estabelecimento. Este documento dá conhecimento aos reclusos da oferta de serviços e dos horários gerais de funcionamento dos banhos, refeições, visitas, contatos telefónicos, escola, biblioteca, sala de música, sala de teatro, ginásio, recinto desportivo, cursos de formação profissional, trabalho e atividade ocupacional. Nele se encontra a promoção pelo respeito da autoridade e regras da ordem, disciplina e segurança.

### **1.5.1. Ensino**

Convém esclarecer que o ensino se desenvolve num EP, necessariamente, de modo enquadrado pela Lei, que estabelece a sua organização “em conexão com a formação profissional e o trabalho, de modo a promover condições de empregabilidade e de reinserção social, no quadro das políticas nacionais de educação e de emprego e formação de adultos” (Lei n. 115/2009, p.12). O entrosamento entre a reclusão e a futura reinserção social está, pois, parcialmente, acautelado, por via da formação académica e profissional disponibilizada nos EPs.

O Projeto Educativo (Anexo 2) é revisto anualmente e disponibiliza diversas ofertas formativas. No caso do E.P.C. (Vd. Tabela 1), que têm como entidades

promotoras o Agrupamento de Escolas Eugénio de Castro e o Centro Protocolar de Justiça, oferecem-se as possibilidades formativas constantes na Tabela 1.

**TABELA 1: OFERTA FORMATIVA**

<b>Projeto Educativo</b>	
<b>Entidade promotora</b>	<b>Ofertas Formativas</b>
Agrupamento de Escolas de Eugénio de Castro	E.F.A. Escolar B1
	E.F.A. Escolar B2
	E.F.A. Escolar B3 iniciação
	E.F.A. Escolar B3 Continuidade
	Ensino Recorrente Científico Humanístico 10º, 11º e 12º ano
	Processador de Texto
	Design – Comunicação e Multimédia
	Língua Inglesa
	Língua Francesa
Centro Protocolar de Justiça – CPJ	E.F.A. B3 (cont.) dupla certificação - Eletricidade
	E.F.A. B3 (inic.) dupla certificação – Canalização
	E.F.A. (inic.) Refrigeração e Climatização
Ensino Superior – Reunindo todos os requisitos necessários e de forma autónoma também é possível ingressar no Ensino Superior	

Ao longo do ano são realizadas várias sessões de sensibilização, “workshops” e programas onde se abordam as mais diversas áreas temáticas de Educação para a Cidadania e Educação para a Saúde. Como é patente, o plano formativo oferecido abrange o primeiro, segundo e terceiro ciclos do ensino básico, o ensino secundário e o profissional (com dupla certificação), nas áreas referidas.

### **1.5.2. Biblioteca**

O serviço de leitura é assegurado para todos os reclusos através da disponibilização da Biblioteca. A mesma é mantida pelos serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução de penas e a colaboração dos reclusos na sua gestão e organização.

O espólio literário da biblioteca é articulado com entidades públicas e privadas, com vista à sua permanente atualização e disponibilização de publicações nos idiomas estrangeiros falados no estabelecimento. Apesar da aparente riqueza literária deste espaço, entendemos ser uma limitação o desconhecimento do espólio e das taxas de leitura inerentes.

Este espaço aborda também, periodicamente, ações de sensibilização e programas dedicados à literatura. A título de exemplo são realizadas reuniões de leitura coletiva onde é possível incluir os reclusos com dificuldades de leitura através da escuta ativa e o acompanhamento dos intervenientes.

### **1.5.3. Desporto**

O desporto, constituindo um aspeto essencial ao bem-estar físico e psicológico, é, constantemente, dinamizado através de diversas iniciativas. A atividade desportiva “é estruturada de acordo com princípios técnicos e pedagógicos e enquadrada na programação do tratamento prisional” (Dec. Lei 51/2011, p.19). São promovidas “metodologias desportivas de índole coletiva, sem prejuízo de práticas físicas de carácter individual que visem o desenvolvimento de capacidades psicomotoras, excluindo-se aquelas que impliquem situações de confronto físico direto entre participantes” (Dec. Lei 51/2011, p.19). A exclusão das atividades de confronto físico direto é problemática, como se pode apurar do que pensam os especialistas:

“Embora a maior parte dos estudos sobre agressividade no desporto não incidam sobre praticantes de Artes Marciais/ Desportos de combate, as teorias psicológicas sociais afirmam que esta aumenta pela aquisição de um repertório agressivo (no caso das técnicas de combate), bem como pela desinibição do reforço da agressividade através da prática destas disciplinas (Bandura, 1973). Contudo, Battigne (2002) afirma que os desportos de combate desenvolvem qualidades como a coragem, o auto-conhecimento, a auto-confiança, o auto-controlo, o respeito pelas regras e pelo próximo e a cordialidade” (Rosa, Santiago, Araújo & Serpa, 2003, p. 4)

O estabelecimento prisional garante o suporte material, orgânico e técnico reunindo as condições necessárias para a prática desportiva. É dotado de um ginásio, uma vasta área com um campo polidesportivo e mesas adequadas para a prática de ténis de mesa. No Capítulo 3 descrevem-se as atividades que tivemos oportunidade de organizar e conduzir.

#### **1.5.4. Ocupações laborais**

As ocupações laborais visam “criar, manter e desenvolver no recluso capacidades e competências para exercer uma atividade laboral após a libertação” (Lei n.º115/2009, p.12). Por sua via perseguem-se dois propósitos: internamente é alimentado o propósito de vida possibilitando um sentido de produtividade pessoal e material; externamente prepara-se o indivíduo para um futuro na sociedade. Este estabelecimento dá possibilidade aos reclusos de serem remunerados em diversas atividades, tais como: Faxinagem, barbearia, serração, carpintaria, marcenaria, polidores, mecânica, empalhadores, estofaria, sapataria, encadernação, pintura, cozinha, cantina, lavandaria, biblioteca e outras atividades de manutenção e limpeza.

Os reclusos que beneficiarem de Regime Aberto ao Exterior podem trabalhar no exterior com as entidades protocoladas, como a Câmara Municipal de Coimbra, Câmara Municipal da Mealhada e a Fundação Mata do Buçaco. Estas equipas variam entre 15 a 20 elementos que são distribuídas pelas entidades mencionadas.

É de salientar que “a assiduidade e o empenho do recluso nas atividades laborais são tidos em conta para efeitos de flexibilização da execução da pena” (Lei n.º115/2009, p.13).

#### **1.5.5. Outras atividades**

Em complemento às oportunidades disponibilizadas pelo EPC existe ainda a Sala de código de condução, a sala de música e a sala multiusos.

Aos reclusos que pretendam obter aprovação na prova de código de condução, em período de reclusão, é lhes disponibilizada a frequência na sala de código. Esta está equipada com um computador munido com o “software” de “Exames de Código de Condução”.

A sala de música encontra-se equipada com diversos instrumentos musicais, alguns para efeitos de aprendizagem. Trata-se de uma sala ampla, onde estão expostos todos os instrumentos e é complementada com duas salas anexas, onde os participantes podem ensaiar individualmente. Os interessados ensaiam, diariamente, com os equipamentos da sala de forma a partilharem conhecimentos e descobrirem novos talentos.

A sala multiusos é disponibilizada para ensaios do grupo de teatro, eventos e atividades culturais organizadas pelo E.P.C. É um espaço equipado com cadeiras para o público, permite vídeo-projeções na tela e encontra-se decorada e organizada com a colaboração dos reclusos intervenientes.



## Capítulo 2





## 2. Enquadramento Conceptual

Convém começarmos por contextualizar a intervenção desenvolvida ao longo do período de estágio no E.P.C. O pivô da nossa experiência foi a função do Técnico Superior de Reeducação, desempenhada pelo Orientador na Instituição. Contudo, estamos em crer que a matriz subjacente a este papel é o âmbito lato da educação Social. Importando, pois, caraterizar ambos. A experiência pode considerar-se bastante enriquecedora porquanto, no seu âmbito, desenvolvemos atividades repartidas entre diversas vertentes.

### 2.1. Como Técnico Superior de Reeducação

A criação da carreira de Técnico Superior de Reeducação (T.S.R.) sucedeu à extinção da carreira de Técnico de Educação e Ensino, com a aplicação do D.L. n.º 346/91 de 18 de Setembro. Esta atualização veio regulamentar o conteúdo funcional do T.S.R. que se formalizou com os seguintes objetivos:

- i. “Propor e desenvolver as atividades necessárias ao acolhimento dos reclusos em colaboração com o Instituto de Reinserção Social e os restantes serviços do estabelecimento;
- ii. Conceber, adotar e ou aplicar métodos e processos técnico-científicos considerados mais adequados ao acompanhamento dos reclusos durante a execução das medidas privativas de liberdade, nomeadamente, no que respeita à elaboração e atualização do plano individual de readaptação e à emissão de pareceres legalmente exigidos ou superiormente solicitados;
- iii. Prestar às direções dos estabelecimentos a assessoria técnica necessária à execução do plano individual de tratamento dos detidos, nomeadamente, no que concerne à colocação laboral, à frequência de cursos escolares e de formação profissional, à aplicação de sanções disciplinares e a alterações do regime de cumprimento de pena;
- iv. Apoio técnico aos tribunais de execução de penas através da elaboração de relatórios, emitindo pareceres sobre a evolução da personalidade dos reclusos, durante a execução da pena, de modo a habilitar os respetivos juízes a avaliar a persistência ou não de perigosidade e a viabilidade da sua reinserção social;
- v. Elaboração de programas e execução de estudos psicossociais e acompanhamento individual dos delinquentes.
- vi. Conceção e ou desenvolvimento de projetos de atuação a nível de grupos específicos em risco psico-afetivo, designadamente toxicodependentes, portadores de doenças transmissíveis, jovens adultos e doentes mentais;

- vii. Conceber programas de prevenção primária e secundária, nomeadamente de consultas, tratamento e apoio permanente a reclusos em risco e ou consumidores de drogas;
- viii. Organizar e dinamizar atividades culturais recreativas, formativas e de educação física, com a participação dos reclusos, com vista à ocupação dos tempos livres e à promoção da sua vertente psicossocial;
- ix. Organizar o contacto dos reclusos com o meio exterior, incentivando a troca de correspondência e o convívio periódico com familiares e amigos;
- x. Organizar cursos escolares de diferentes graus de ensino, estimular os reclusos à sua frequência e estabelecer os contactos necessários com o Ministério da Educação;
- xi. Fomentar o acesso dos reclusos aos meios de comunicação social por forma a mantê-los informados dos acontecimentos relevantes da vida social;
- xii. Estimular a participação de grupos de voluntários da comunidade na vida prisional em ordem a viabilizar a ressocialização futura dos reclusos;
- xiii. Organizar estudos estatísticos e elaborar planos e relatórios das atividades.” (Dec. Lei 346/91, p.2)

As competências supostas, no elenco referido, incidindo sobre a situação de execução das medidas privativas de liberdade, conferem ao T.S.R., como principais funções, a integração de novos reclusos em contexto prisional e a sua reinserção social ao longo do cumprimento da pena.

## **2.2. No Âmbito da Educação Social**

A Educação Social abrange um amplo leque de intervenções, daí que tenham surgido diversas interpretações, motivando uma evolução do conceito. Segundo Petrus (2000), a Educação Social é “a prática educativa sob um conjunto de saberes teóricos, técnicos, experienciais, descritivos e normativos que integram a Pedagogia Social” (ap. Varela, 2012, s.p.). Distinguindo-se a Pedagogia Social da Educação Social, atribui-se uma função teórica à Pedagogia Social e remetem-se as práticas, os processos e a abordagem dos fenómenos (realidade educativa) para a Educação Social. Por seu lado, Ortega (1999) afirma que

“a educação social é ou seria, fundamentalmente, a dinamização ativa das condições educativas da cultura, da vida social e dos seus indivíduos e a compensação, normalização ou, até, a reeducação da dificuldade e do conflito social. Portanto, uma educação social assim entendida promove e dinamiza uma sociedade que educa e uma educação que socializa,

integra e ajuda a evitar, equilibrar e reparar o risco, a dificuldade ou o conflito social” (Ortega, 1999, ap. Diaz, 2006, p.99).

A Educação Social emergiu, na contemporaneidade, como resposta a uma necessidade crescente de intervenção das próprias sociedades na resolução dos problemas que as afligem, em diversos quadrantes e planos, quer seja por via institucional, quer por intermédio de processos não-formais ou até informais. Importa evidenciar que, de acordo com a Declaração Universal dos Direitos Humanos, a Educação Social, constitui um direito de cidadania (ONU, 1948). No caso vertente, afirma-se, de modo expreso, a preservação da “titularidade dos direitos fundamentais, salvas as limitações inerentes ao sentido da sentença condenatória ou da decisão de aplicação de medida privativa de liberdade” (Lei n.º115/2009, p.5). Não menos importante é a ressalva de, entre outros, os seguintes direitos do recluso:

“a) À proteção da sua vida, saúde, integridade pessoal e liberdade de consciência, não podendo ser submetido a tortura, nem a tratos ou penas cruéis, degradantes ou desumanos;

b) Ao exercício dos direitos civis, políticos, sociais, económicos e culturais, incluindo o direito de sufrágio, salvo quando aquele for incompatível com o sentido da sentença condenatória ou da decisão de aplicação da medida privativa da liberdade;

c) À liberdade de religião e de culto;” (Lei n.º115/2009, p.5).

Note-se que, a não ser por este enquadramento, a reclusão poderia ser comparada a práticas de desumanização.

### **2.3. A Abordagem da Exclusão Social**

A exclusão social implica estar excluído de um capo vital, ou seja, o da sociedade e/ou de um conjunto de sistemas sociais em que a pessoa emerge, se desenvolve e afirma (REAPN, 2009). Daí que, todo o processo de exclusão social venha a comportar uma perda grave relativa à impossibilidade de o indivíduo participar na sociedade. Um quadro coercivo que pode ocorrer em um ou em vários domínios: económico, político-legal e social-relacional. Todos eles importantes para a realização da pessoa.

O domínio económico refere-se à falta de rendimentos e à possibilidade (ou não) de aquisição de bens e serviços indispensáveis ao funcionamento em sociedade (REAPN, 2009).

O domínio político-legal está relacionado com os laços criados com as instituições básicas, sistema administrativo, proteção social, etc. (REAPN, 2009).

Por fim, o domínio socio-relacional prende-se com a dificuldade em estabelecer relações a nível social, afetivo e emocional no seio da família, com os amigos, os colegas de profissão ou os outros cidadãos, em geral. Comumente esta dificuldade requer apoio específico e tem subjacente um certo desenraizamento ou distanciamento da pessoa, devido a motivos vários, que podem funcionar isoladamente ou de modo conjugado. Na verdade, a exclusão social não é estática, pelo contrário, é um processo mutável, estando associado a trajetórias que conduziram à rutura de laços com familiares, carências habitacionais, isolamento social, etc. (REAPN, 2009).

Cada pessoa humana constrói a sua identidade através de uma série de opções socialmente enquadradas: a linguagem, a cultura e a classe social, entre outras. Sendo a natureza humana eminentemente social, pois o humano só emerge e se forma quando dispõe dos estímulos provenientes da interação com os seus semelhantes, impõe-se uma dinâmica que ultrapasse olhar para o outro com sentimento de medo, indiferença ou dominação, evitando também a discriminação e estigmatização (Brandão, 2007). A consciência ética pressupõe ir ao encontro do outro, com o intuito de criar laços de proximidade e hospitalidade que respeitem a liberdade e dignidade da pessoa, o que implica a capacidade de dar e dar-se aos outros em gratuidade. Estes valores devem ser assumidos como um compromisso ético com a finalidade de promover o desenvolvimento pleno do indivíduo (Brandão, 2007). Dele depende a possibilidade de mover-se de forma cooperante em sociedade, um modo indispensável aos indivíduos e à comunidade, que, simbioticamente, todos congrega. Ser colocado fora da dinâmica social ou autoexcluir-se dela implica uma disfuncionalidade que afeta o indivíduo e a sociedade, o que significa que neste caso todos perdem.

## **2.4. Uma Abordagem de Proximidade**

A proximidade significa ir ao encontro do outro, promovendo uma relação de confiança, empatia e diálogo com a pessoa. A tarefa do educador consiste em assistir, acompanhar e orientar a pessoa, pelo que não pode ficar indiferente aos seus apelos. O educador deve ouvir com interesse e entusiasmo as narrações de vida das pessoas para ajudar a construir novas histórias de vida. É necessário que o educador disponha de tempo e interesse para ouvir tanto as histórias e tradições dos idosos, os projetos, como as interrogações e dúvidas dos jovens, as dores e as fragilidades dos doentes, o desespero e – muito especialmente, no presente caso – a esperança dos reclusos (Brandão, 2007).

Uma relação de proximidade envolve

“conhecer as pessoas, saber os seus interesses, motivações, mas também saber os seus problemas e da forma mais profissional mostrar que se compreende, ajudar a encontrar soluções, motivar, sem nunca esquecer que o outro tem total liberdade de escolher e decidir, promovendo sempre no outro, a ideia de que ele é autor da sua própria história” (Oliveira, 2007, p.81).

### **2.4.1. Funções do Trabalho de grupo**

Como nota Douglas (1978, ap. Lindsay & Orton, 2014, p.3), “a nossa necessidade de outras pessoas é absolutamente fundamental para a nossa existência. Nós só podemos ter a certeza da nossa existência através da interação com as outras pessoas”. Isto remete-nos para o facto de toda a nossa existência se desenvolver no âmbito da dinâmica de diversos grupos, em que nos inserimos. Grupos esses que diferem quanto à sua natureza, embora se possa reconhecer em todos alguns elementos comuns. Preston (2007) propõe que “a condição necessária [à sua formação] seria um conjunto de pessoas que passam o tempo juntas reconhecendo-se como um grupo e caracterizadas como um grupo” (Preston, 2007 ap. Lindsay & Orton, 2014). Outros autores afirmam que “fazer parte de um grupo envolve também lealdade e comprometimento dos membros” (Coulshed & Orme, 2006 ap. Lindsay & Orton, 2014). De forma resumida, poderíamos dizer que um grupo é um conjunto de pessoas que, reconhecendo-se como tal, interagem num dado contexto, tendo objetivos comuns com

os quais se comprometem, desenvolvendo funções específicas e estabelecendo relações de responsabilidade entre si.

As relações interpessoais são um dos aspetos que se desenvolve com a experiência do trabalho em grupo. As pessoas com experiências e características semelhantes podem comportar uma poderosa ajuda mútua (Lindsay & Orton, 2014). “A sensação de sermos aceites como somos é uma das condições essenciais para o crescimento pessoal” (Rogers, 1957, ap. Lindsay & Orton, 2014). Por outro lado, o facto de uma pessoa se sentir diferente, menos confiante, menos expressiva perante os restantes elementos do grupo não deve ser motivo para o afastar, pelo contrário, compete ao grupo tomar uma atitude coletiva de modo a incluir todos os elementos. O “feedback” é, portanto, uma ferramenta fundamental para um desenvolvimento pessoal e grupal. Este deve ser regular e consistente de modo a que cada qual possa assimilar o modo de funcionamento do grupo e encontrar o seu lugar dentro dele (Lindsay & Orton, 2014).

## **2.5. Relevar a Educação para a Saúde**

A educação para a saúde consiste em dotar a comunidade de “conhecimentos, atitudes e valores que ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao seu bem-estar físico, social e mental, bem como à saúde dos que os rodeiam, conferindo-lhes assim um papel interventivo” (Direção Geral da Educação, 2017, s.p.). A promoção desta prática definiu-se na primeira Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde, em que foi aprovada a Carta OTTAWA. Neste documento programático, a promoção da Saúde passa a ser concebida como o

“processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio. Assim, a saúde é entendida como um recurso para a vida e não como uma finalidade de vida” (Carta OTTAWA, 1986, p.1).

### **2.5.1. Superar os Problemas do Sedentarismo**

O sedentarismo pode ser definido por comportamentos e atividades em que é despendida pouca ou quase nenhuma energia, incluindo o prolongado tempo sentado ao computador, a ver televisão, entre outras atividades, que, muitas vezes, têm fraco valor humanizante. Mas o comportamento sedentário não deve ser entendido como o simples oposto da atividade física. O indivíduo pode fazer atividade física e, no entanto, dedicar a maior percentagem do seu tempo a atividades sedentárias. Ora, acontece que as atividades sedentárias influenciam, negativamente, a saúde das crianças, jovens, adultos e idosos. Estas pessoas contraem mais probabilidade de vir a sofrer de doenças cardíacas e metabólicas, assim como problemas fisiológicos e psicológicos (Tremblay et al., 2011, ap. Marques, 2012). Inclusivamente, as crianças e jovens com comportamentos sedentários em idade escolar podem ter uma imagem corporal desfavorável (v.g. excesso de peso), sofrer a redução de competências físicas, ter baixo rendimento escolar, padecer de ansiedade, depressão, diminuição da qualidade das interações sociais e desenvolver dificuldade em estabelecer relações de intimidade, que, consequentemente, originarão problemas de autoestima.

### **2.5.2. Por um Envelhecimento ativo**

O conceito de envelhecimento ativo, introduzido pela Organização Mundial de Saúde em 2002, define-se como o “processo de otimização de condições de saúde, participação e segurança, de modo a melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (OMS, 2007). É entendimento geral que deve ser promovido tanto a nível individual como coletivo, uma vez que, engloba questões de saúde, sociais, económicas, ambientais e psicológicas (Fernandes, Magalhães & Antão, 2012).





## Capítulo 3



### **3. Atividades desenvolvidas**

Na fase inicial do estágio foi elaborado um Pré-Projeto de intervenção (Apêndice 1) como proposta de estágio requerida pelo Direção Geral dos Serviços Prisionais, que dirigimos ao E.P.C. No seu âmbito, formulámos os objetivos e desenhamos as atividades a desenvolver, definindo as metodologias tidas por mais adequadas. O documento base serviu para orientação e estruturação das intervenções a realizar no processo de Estágio. A par do nosso Projeto, há a referir o variado leque de atividades, já estabelecidas pelo E.P.C., em que colaborámos, de modo sistemático, ao longo de todo o período de Estágio.

Na verdade, cronologicamente, teve primeiro lugar uma fase de adaptação que, muito simplesmente, consistia em acompanhar as tarefas do nosso Orientador, bem como a de outros membros da equipa em que este se inseria. De forma pronta nos dispusemos, desde o início, aos desafios que nos foram sendo lançados para, por exemplo, visitar a ala de isolamento, as oficinas, os espaços abertos dedicados a atividades recreativas e os serviços técnicos e administrativos. Antes de mais, requeria-se a integração numa equipa, com uma missão, valores e atividades bem definidas. Isto implica conhecer os técnicos, os guardas, os reclusos a dinâmica do quotidiano e os âmbitos vários das dinâmicas educacionais. Só depois, verdadeiramente, poderia ter cabimento projetar intervenções. Algo que precisou, ainda, de ser muito refletido com os orientadores do Estágio.

#### **3.1. Atividades recorrentes**

A abordagem inicial ao estágio concentrou-se na integração na zona prisional e no desenvolvimento de competências inerentes a todo o trabalho desenvolvido por um Técnico Superior de Reeducação. Apesar de a intervenção do Orientador Local ser direcionada para três áreas específicas nomeadamente a música, o ensino e o desporto, também foi possível abordar o trabalho desenvolvido pelos restantes técnicos. As abordagens foram desenvolvidas no âmbito de um trabalho de equipa multidisciplinar no planeamento e execução das atividades.

A respeito da integração no meio prisional, tornou-se indispensável uma pesquisa documental acerca do Código da Execução das Penas e Medidas Privativas da

Liberdade e do Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais. Cujas leituras atentas foram a base para compreender o enquadramento legal do EPC.

Os documentos, que em baixo se referem, a par de outros que se solicitaram *ad hoc*, exigiram de nós uma atitude proactiva relativamente à sua elaboração. Os documentos institucionais intrínsecos ao desenvolvimento da prática profissional, são essenciais para o desempenho das funções do T.S.R.

Na sequência das atividades de quotidiano do T.S.R, referentes ao quadro funcional descrito no Capítulo 2, foram realizadas as seguintes:

**Cartões de visita:** Este meio permite às equipas de vigilância um maior controlo de segurança. De modo a permitir o direito às visitas a cada recluso é necessário criar o cartão de visita com a respetiva identificação e ligação ao mesmo.

**Registo de informação:** O registo de informação relativa a reclusos foi realizado de forma manual em processos individuais e também informaticamente no Sistema de Informação Prisional. Estas fontes permitiam a consulta de toda a informação relevante acerca do recluso e do seu percurso em contexto prisional a nível nacional.

**O atendimento e acompanhamento** dos reclusos foram realizados, diariamente, tendo em vista a recolha de informações e o esclarecimento dos problemas e necessidades que lhes surgiam. É mediante esta regular e aturada interação que se desenvolve o conhecimento aprofundado, em que pode assentar a avaliação caracterizadora, que se verte nos indispensáveis relatórios individuais.

**A Gestão das atividades de Ensino** é um processo que implica a concretização de uma série de requisitos para que seja possível a aplicação do Projeto Educativo. O T.S.R. recolhe e organiza todas as inscrições de forma a serem criadas as turmas, respetivas a cada nível de ensino. Ao longo do ano letivo são preenchidos os mapas de acompanhamento e avaliação da formação escolar, exigidos pela D.G.R.S.P., onde é registada toda a monitorização da frequência dos alunos nas aulas.

**Gestão das atividades da área da Música.** A frequência dos reclusos nas atividades de formação musical é planificada mensalmente de acordo com os interesses expressos. O espaço destinado a esta área encontra-se equipado, adequadamente, de forma a permitir a resposta às necessidades dos reclusos. Entre a oferta musical disponibilizada pelo E.P.C. destaca-se, entre outros, nomeadamente, os instrumentos musicais (as guitarras clássicas e as guitarras elétricas, uma bateria), bem como um

sistema de som, com microfones e colunas. Acresce a este material os instrumentos musicais e outros equipamentos dos próprios reclusos, cuja entrada e permanência na sala de música lhes foi permitida.

A sala de música é frequentada, habitualmente, por reclusos colaboradores que se disponibilizam a apoiar a aprendizagem de outros reclusos interessados na iniciação a algum instrumento. Esta prática resulta, amiúde, na descoberta de vários talentos, que, de modo espontâneo, se disponibilizam a participar nos eventos comemorativos organizados ao longo do ano no E.P.C.

Na referida área, o estagiário teve como funções:

- I. Acompanhamento e dinamização de ensaios;
- II. Pesquisa de letras e cifras musicais;
- III. Colaboração na gestão e manutenção do equipamento musical.

**Gestão das atividades da área do Desporto.** Esta área engloba a gestão organização e manutenção dos espaços e material desportivo. A sala de manutenção, tal como a sala de música, exige uma planificação mensal de inscitos e horários de frequência. A sua gestão é articulada entre o T.S.R. e um recluso colaborador que demonstre interesse e aptidão para a tarefa. É, igualmente, feita uma monitorização e gestão do material disponível para a prática de “futsal”, basquetebol, ténis de mesa e voleibol.

Ao longo do período de estágio foram realizados um torneio interno de “futsal” e outro de ténis de mesa.

A organização destas atividades exige a autorização da Direção do E.P.C. e inicia-se com a recolha de inscrições dos reclusos interessados em participar. A dinamização da atividade funciona por via de uma estreita colaboração entre o T.S.R. e os reclusos dedicados ao desporto. Em particular, destacam-se as seguintes fases do trabalho do estagiário em colaboração com o T.S.R.:

- I. Obtenção de autorização da Direção do E.P.C. para realização da atividade;
- II. Recolha das inscrições dos reclusos interessados;
- III. Elaboração do sorteio de equipas;
- IV. Organização do material técnico necessário (Bola, coletes, apito, raquetes);
- V. Nomeação de dois árbitros;
- VI. Orientação local diária em conjunto com os árbitros e os jogadores.

Ocasionalmente, é autorizada a dinamização de atividades desportivas envolvendo participantes do exterior. Nesta situação foi realizado um jogo de “futsal” e de voleibol em articulação com a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Esta dinâmica decorreu de forma ativa com a participação de uma professora e alunos da Licenciatura em Ciências do Desporto. O bom aproveitamento da atividade permitiu realizar mais tarde uma abordagem aos jogos tradicionais através da realização do jogo da Petanca, com a colaboração da mesma entidade, que se disponibilizou a dinamizar e a reunir o material necessário para a atividade.

### **3.2. Atividades propostas *ad hoc* pelo EPC**

A colaboração nas atividades sugeridas localmente constituiu o motor fundamental para o desenvolvimento de dois eixos formativos complementares do estágio: por um lado, a aquisição de práticas, saberes e competências específicas de um T.S.R. verificou-se primordial para promover a integração no meio prisional; por outro lado e, em paralelo, funcionou como a base para a construção de um desempenho profissional e social competentes.

#### **3.2.1. Pesquisa documental**

A pesquisa documental resultou como resposta à necessidade da orientação local do desempenho do papel enquanto Técnico Superior de Reeducação no E.P.C., numa sessão formativa realizada na Universidade Miguel Torga. Este documento (Apêndice 2), elaborado pelo estagiário, com o apoio do orientador local, exigiu, inicialmente, uma introdução legislativa de acordo com o Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais. Neste sentido, foram salientados o “Capítulo II Ensino e formação profissional” e o “Capítulo IV Atividades sócio-culturais e desportivas” do Decreto-Lei n. 51/2011, incidindo, primordialmente, sobre o Ensino, a Música e o Desporto.

Nas áreas de intervenção destacadas salientamos o ensino com uma taxa de insucesso de 24% relativo ao primeiro trimestre do ano letivo 2016/2017. A nossa reflexão e as informações colhidas no contexto, apontam para as seguintes causas:

- I. Falta de interesse/motivação;
- II. Faltas injustificadas;
- III. Transferência de E.P.
- IV. Saída em Liberdade;
- V. Doença/internamento hospitalar;
- VI. Óbito;
- VII. Ausência ilegítima e evasão;
- VIII. Indisciplina em espaço escolar;
- IX. Colocação noutra atividade a pedido do recluso (Formação Profissional ou Colocação laboral).

### **3.2.2. Promoção da saúde – “Envelhecer com Qualidade”**

Em colaboração com outros dois estagiários foi realizada uma atividade denominada “Envelhecer com Qualidade”. A iniciativa permitiu a abordagem de aspetos relativos a um envelhecimento ativo visando a manutenção da autonomia, a independência e a qualidade de vida global do sujeito. Esta dinâmica surgiu na sequência de uma ação promovida pelo Centro Protocolar de Justiça no âmbito do envelhecimento ativo. O grupo de trabalho foi selecionado previamente por uma T.S.R., sendo o principal critério terem mais de 65 anos.

Na primeira fase foi elaborado um livro de jogos mentais (Apêndice 3) capacitado para a estimulação do exercício mental e, em simultâneo, criar uma dinâmica de interajuda no grupo.

Na segunda fase foi iniciado um debate acerca da questão “O que é envelhecer com qualidade?”. Por último, foi elaborada a decoração, em colaboração com os reclusos, da janela temática “Envelhecer com Qualidade” (Apêndice 4).

### **3.2.3. Evento comemorativo – Festa de Natal**

A Festa de Natal (Apêndice 5), realizada no dia 14 de Dezembro de 2016, teve o envolvimento de todos os estagiários. A dinamização deste evento desenvolveu-se em torno do tema aprovado em Conselho Técnico: a “Tolerância”.



A decoração do E.P.C. foi realizada com colaboração entre estagiários e reclusos que, de forma organizada, participaram na reutilização, construção e aplicação das peças decorativas. A participação ativa dos estagiários permitiu ainda o ensaio de duas músicas em conjunto com um grupo de reclusos de modo a proporcionar uma atuação musical no evento.

A importância do referido tema, em contexto prisional, foi abordada pelos estagiários através da elaboração de uma lembrança (Apêndice 6), que contou com o contributo da turma B3 iniciação.

### **3.2.4. Cartaz – “Quem Somos”**

O Conselho Técnico interno aprovou os temas “Quem Somos” e “Para onde Vamos”, como eixos transversais de todas as atividades do E.P.C., em 2017 e em 2018, respetivamente. De forma a ilustrar esta temática foi criado um cartaz com a colaboração entre o estagiário e um Designer Gráfico, contactado por nós. De forma a obter um projeto final adequado, esta tarefa dividiu-se em três fases. Na primeira fase foi realizada uma reunião entre uma T.S.R. o estagiário e o Designer, onde se debateram os requisitos inerentes ao projeto. Numa segunda fase foram criadas e apresentadas nove propostas de cartazes (Apêndice 7). Por último, as propostas foram submetidas a Conselho Técnico, que as apreciou e elegeu o cartaz a ser aplicado no E.P.C. (Apêndice 8).

### **3.2.5. Participação no concurso “Sardinhas Festas de Lisboa’17”**

A atividade foi proposta por uma T.S.R. local no âmbito das celebrações das festas de Lisboa e dividiu-se em três fases. A primeira fase consistiu na divulgação do concurso e do respetivo regulamento (Anexo 3) na zona prisional. A segunda fase compreendeu a recolha das participações e dos respetivos dados individuais. Por último, foram criados os meios de ligação de forma a submeter todas as propostas dentro dos termos regulamentados.

As propostas vencedoras não contemplaram nenhum dos nossos participantes, no entanto, esta dinâmica despertou o entusiasmo e participação dos reclusos nos

desafios vindos do exterior. Na verdade, o desempenho permitiu a renovação da motivação de todos os intervenientes, tendo-se estimulado o processo de desenvolvimento pessoal e social, ao mesmo tempo que se reforçou a própria qualidade de vida durante o período de cumprimento de pena prisional.

### **3.2.6. Evento comemorativo – 25 de Abril**

O 25 de Abril foi comemorado no E.P.C. através da organização de um evento onde foram debatidos temas como “A educação/escola pré e pós o 25 de Abril de 1974”, “A igualdade de género” e “A liberdade de expressão”.

O planeamento e gestão do evento exigiu um trabalho colaborativo entre o estagiário, o T.S.R. e os reclusos. A organização do evento compreende as seguintes fases:

- I. Obtenção de autorização da Direção do E.P.C. para realização do evento;
- II. Elaboração do programa do evento (Apêndice 9);
- III. Reunião dos recursos materiais necessários;
- IV. Gestão dos ensaios dos grupos musicais;
- V. Realização de ensaios gerais.

Os debates, moderados por convidados do exterior, ocorreram ao longo do programa, foram bastante participados e estimularam o espírito crítico dos reclusos participantes.

Em especial, destacamos o admirável espetáculo, alusivo à efeméride, de música e poesia, a cargo dos reclusos, que foi possível realizar na tarde de dia 26 de abril. Apreciamos o evento como um momento valioso de expressão estética, revelador das capacidades dos reclusos e indutor de um ambiente positivo face à dura realidade da reclusão. Com ele demonstrou-se que é possível encontrar vias de realização pessoal mesmo na situação de recluso.

### **3.2.7. Jornal TIC TAC**

Os jornais prisionais constituem uma forma privilegiada de informação junto da população reclusa. São, sem dúvida, espaço de reflexão, crítica e lazer partilhado desde a sua conceção até à leitura.

A recriação e reestruturação do Jornal TIC TAC foram sugeridas pela Direção do E.P.C. no sentido de lhe dar continuidade através da elaboração de um jornal semestral. As diferentes valências desta edição foram enriquecidas através da participação dos reclusos, os estagiários e um Designer do exterior.

A Direção concedeu total autonomia ao estagiário para a concretização desta tarefa, cuja conceção se dividiu nas seguintes fases:

- I. Escolha de tópicos a abordar;
  - a. Quem Somos (tema bienal transversal a todas as atividades no E.P.C.);
  - b. Educação;
  - c. Eventos e atividades;
  - d. Crónicas da atualidade;
  - e. “The White Book” (escrita criativa);
  - f. Passatempos;
- II. Comunicação aos reclusos e restantes estagiários da importância do seu contributo sobre os temas abordados;
- III. Recolha e organização de conteúdos;
- IV. Edição de conteúdos;
- V. Conteúdo formativo e informativo sujeito a aprovação pela Direção;
- VI. Edição de “design” em conjunto com uma “designer” convidada do exterior;
- VII. Apresentação do trabalho final à Direção;
- VIII. Impressão de 50 exemplares.

O resultado final do Jornal TIC TAC (Apêndice 10) foi exposto no Evento de encerramento do Ano Letivo 2016/2017, através da distribuição de exemplares pela comunidade técnica e população reclusa.

### **3.2.8. Evento de Encerramento do Ano Letivo 2016/2017**

O evento organizou-se com a articulação entre os T.S.R., os estagiários e a comunidade escolar do E.P.C. Nesta comemoração (Apêndice 11) salientou-se a entrega dos diplomas, respetivamente, aos alunos finalistas do 12º ano e a divulgação da oferta educativa (Anexo 4) para o ano letivo 2017/2018. Os formandos do EPC tiveram, também, a oportunidade, correspondente aos alunos ditos normais, de participar no Sarau Académico do Agrupamento de Escolas Eugénio de Castro, realizado no Teatro Académico Gil Vicente. Dado o impedimento de os formandos se deslocarem ao

exterior, encontrou-se uma forma imaginativa de participação. O grupo elaborou um “videoclip” da sua performance musical e da declamação de dois poemas. Esta apresentação videográfica foi, ainda, apresentada no decorrer do evento organizado no E.P.C.

### **3.3. Atividades negociadas**

O processo de integração no meio prisional levou à realização de ajustes relativos ao Pré-projeto de intervenção. As atividades propostas foram, então, adaptadas aos princípios institucionais e às condições existentes.

#### **3.3.1. Sessão de Risoterapia**

No âmbito da promoção da melhoria de saúde física e mental foi proposta a realização de uma Sessão de Terapia do Riso. A proposta de atividade surgiu de um convite realizado à Escola do Riso de forma a tornar possível, em regime de voluntariado, a dinamização da atividade por um especialista da área.

O regime de alta segurança aplicado ao E.P.C. exige que as atividades desenvolvidas passem por um processo específico de avaliação. No caso específico desta atividade o processo de avaliação exigiu as seguintes fases:

- I. Realização do contacto e confirmação do desenvolvimento da atividade pela Escola do Riso;
- II. Elaboração de uma informação (Anexo 5), direcionada à Direção e sujeita a aprovação, onde é fundamentada a natureza da Sessão de Risoterapia;
- III. Criação de uma ficha de proposta de atividade (Anexo 6), onde são definidos, nomeadamente, os seguintes parâmetros: data, horário, local, identificação dos participantes do exterior, material do exterior com entrada autorizada e reclusos participantes. Este documento foi, igualmente, dirigido à Direção, sujeito a aprovação e divulgação na Chefia.

A dinâmica coletiva permite o desenvolvimento de habilidades sociais entre pares favorecendo as relações humanas dentro do E.P.C. Em particular, esta forma de terapia apresenta benefícios a nível de relaxamento físico e mental, alívio de sintomas de “stress”, desgaste, ansiedade e ataques de pânico, bem como a prevenção de estados depressivos e um melhor desempenho a nível pessoal e profissional (Escola do Riso, 2017).

Contudo, a atividade não foi realizada pelo facto de a terapeuta convidada não ter comparecido e demonstrando indisponibilidade, cujo motivo ignoramos, para futuro contacto. Sendo bastante frustrante, infelizmente, esta reação não é tão incomum como se possa pensar. O ato de voluntariado implica uma capacidade altruísta que nem sempre se encontra, até por causa da azáfama própria dos nossos tempos, cuja propensão trituradora é muito desgastante e desumanizadora.

### **3.3.2. Dinâmica Cinematográfica – “Quem Somos”**

Organizámos uma atividade cinematográfica planeada no Pré-projeto, que teve de suportar várias alterações para a alcançar a concretização. Na sequência dos ajustes, a dinâmica direcionou-se para a promoção do tema anual transversal a todas as atividades, seguindo o *leitmotiv* “Quem Somos”.

A abordagem do tema sucedeu-se através da visualização do documentário “Na Casa D’Este Senhor”. O documentário, dividindo-se em dez episódios, questiona a identidade D’Este Senhor como uma pessoa ou personagem colecionador de momentos, contrapondo e tentando distinguir a ficção da realidade.

O processo de dinamização desta atividade explanou-se em diferentes etapas:

- I. Numa primeira fase foi elaborada uma informação (Anexo 7), direcionada para a Direção e sujeita a aprovação, onde é fundamentada a natureza da proposta e estabelecida a planificação das ações;
- II. Após estabelecida a autorização foi realizado o contacto com o realizador e protagonista do documentário e fez-se-lhe o convite para comparecer no E.P.C., de forma a moderar um debate acerca do tema “Quem Somos”;
- III. Estabelecidas as condições necessárias, foi criada a ficha de proposta de atividade (Anexo 8) e as respetivas planificações das ações (Anexo 9);
- IV. A exposição do documentário foi dividida em cinco sessões, possibilitando a visualização de dois episódios por dia;
- V. Na última sessão esteve presente o realizador, criativo e protagonista do documentário. A participação do exterior demonstrou ser bastante apreciada pelos reclusos, que se expressou na sua intenção de participar em novas dinâmicas.

A avaliação positiva foi comum ao convidado externo, demonstrando a sua disponibilidade para futuras intervenções.

### **3.3.3. Educação para a saúde – “+ higiene, + limpeza, + saúde”**

A vertente da Educação para a Saúde foi explorada mediante uma proposta de sensibilização focada nas atitudes e comportamentos em contexto de reclusão, que elaborámos para potenciar as competências de um recluso especialista na área da segurança, higiene e saúde no trabalho. Em concreto, trata-se de uma pessoa que foi Diretor da Equipa de Limpezas da Disney Land Paris.

O planeamento e execução da dinâmica exigiram a elaboração de uma proposta de atividade (Anexo 10) e a respetiva planificação da ação (Anexo 11). A criação dos conteúdos (Apêndice 12) foi viabilizada mediante a autorização de utilizar um computador que permitiu ao recluso desenvolver a composição formativa.

A ação direcionou-se para melhoria das atitudes e comportamentos de limpeza, higiene, saúde e consciência em contexto de reclusão. Desta forma evidenciou-se a saúde como sendo um recurso maior para o desenvolvimento social, económico, pessoal e uma importante dimensão da qualidade de vida.

### **3.3.4. Sessão de Poesia**

A resposta a um dos objetivos gerais previamente estabelecidos originou a proposta de uma sessão dedicada à poesia. A ação organizou-se de forma a incentivar a leitura como forma de promoção do desenvolvimento pessoal.

A elaboração da proposta de atividade (Apêndice 13) contou com a colaboração do mesmo convidado do exterior que participou na dinâmica cinematográfica. O próprio sugeriu a leitura e análise da composição poética de Almada Negreiros – “As Quatro Manhãs”. O poema, como o nome indica, divide-se em quatro, sendo que inicia de um modo esotérico e conclui dando vida à ideia do nascimento cosmológico. A ação caracteriza-se pela abordagem da “Primeira manhã” deixando, assim, abertura para a continuidade das sessões de Poesia.

A referida proposta de atividade não obteve autorização de execução por parte da Direção, alegadamente, devido à existência de greve geral a nível nacional por parte categoria profissional dos Guardas Prisionais. Esta dificuldade de carácter ocasional e a

falta de coesão na disponibilidade dos intervenientes impediu a realização posterior até ao término de período de estágio.

### **3.3.5. Atuação – Grupo académico musical FanFarra**

A atuação do referido grupo surgiu no âmbito da partilha do espírito académico referente ao período universitário “Queima das Fitas”. Este evento direcionou-se para a população reclusa que frequentava a escola e, especialmente, para os alunos do Ensino Superior, em situação de reclusão.

A proposta de atividade (Anexo 12) foi feita pelo estagiário à FanFarra que, muito gentil e generosamente, a aceitou. Neste seguimento, foram reunidas todas as informações acerca dos convidados do exterior e os materiais do exterior com entrada autorizada. Contudo, apesar de autorizado, o evento não se concretizou, devido ao óbito de um funcionário do E.P.C., que impunha o respetivo período de luto. A mesma atuação foi concretizada, fora do período de estágio, no evento comemorativo “Festa dos Reis” realizado no E.P.C. em Janeiro 2018.

## Conclusão

O percurso do recluso é acompanhado por um T.S.R. desde a sua entrada até à sua saída em liberdade. O Técnico tem a tarefa de delinear um plano de reinserção de forma a acolher, acompanhar e integrar o indivíduo nas atividades e programas disponibilizados pelo E.P. Este processo de reinserção social promove o desenvolvimento de competências pessoais e sociais reforçando a qualidade de vida durante o período de cumprimento da pena prisional.

No caso do EPC, sendo o público-alvo considerado de risco, estabelece-se um desafio diário aos T.S.R. para conseguirem a possível reintegração na sociedade dos reclusos, evitando comportamentos de risco e, sobretudo, a reincidência criminal.

Por seu lado, o técnico das Ciências da Educação enfrenta, neste contexto, desafios que envolvem a sensibilidade, as normas e os limites estabelecidos no E.P.C. Na relação com o público-alvo procurámos seguir o princípio fundamental do “respeito por cada pessoa, enquanto ser humano único, inserido em comunidades e em grupos sociais com os quais se estabelece relações de interdependência” (Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação, 2014, p. 7). A aceitação da diferença é essencial ao estabelecimento de uma relação saudável e de confiança com o público-alvo.

O trabalho desenvolvido respondeu, de um modo geral, aos objetivos estipulados previamente no Pré-projeto:

- I. Estimular o processo de desenvolvimento pessoal e social reforçando a qualidade de vida durante o período de cumprimento da pena prisional;
- II. Incentivar a leitura como forma de promover o desenvolvimento pessoal e o sentido existencial;
- III. Promover a atividade desportiva de modo a combater o sedentarismo.

Conforme se foi feito notar, a sensibilidade relativamente à alta segurança, que caracteriza o E.P.C., exigiu uma adaptação e reformulação das atividades pré-estabelecidas. Mas a principal dificuldade sentida, consistiu na fundamentação e planeamento das atividades propostas de modo a colherem a autorização por parte da Direção, cuja negativa tivemos, por vezes dificuldade em compreender.



A principal força no desenvolvimento deste estágio foi a gratificação constante transmitida pelo Público-alvo, não só pelas nossas intervenções, como também pelas tentativas recusadas. O “feedback” positivo e motivador trocado entre as partes foi o grande impulsionador do sucesso das intervenções realizadas.

Como fraquezas são salientadas as condições materiais técnicas disponibilizadas neste E.P. Este aspeto compreendeu uma limitação na realização de algumas atividades que pretendiam a entrada de material do exterior.

Em termos de oportunidades, destacamos a possibilidade de interagir com este público-alvo específico que abrange todas as classes etárias, acima da maioria, e que representa os mais diversos comportamentos antissociais. Este é um aspeto impactante na realização de um estágio em Ciências da Educação, na medida em que a parte prática é tão ou mais desafiante quanto a teórica. Em todo caso, a oportunidade de que dispusemos foi uma fonte de enriquecimento pessoal, social e profissional. Os desafios deste percurso permitiram desenvolver competências analítico-reflexivas e operativas, requeridas para a aquisição do grau Mestre em Ciências da Educação.

Entendemos que, na qualidade de Técnico Superior de Educação, parece pertinente referir a Declaração Universal dos Direitos Humanos que afirma o nosso direito à liberdade, à segurança e à educação. Quando se trata de um Estágio em Ciências da Educação num estabelecimento prisional, nunca estes três aspetos se poderiam ver melhor interligados, pois

“A educação deve visar à plena expansão da personalidade humana e ao reforço dos direitos do Homem e das liberdades fundamentais e deve favorecer a compreensão, a tolerância e a amizade entre todas as nações e todos os grupos raciais ou religiosos, bem como o desenvolvimento das atividades das Nações Unidas para a manutenção da paz” (Organização das Nações Unidas, 1948, p.6).



## BIBLIOGRAFIA

- Agarez, R. (2005). Arquitetura judicial e prisional portuguesa. Acedido em Janeiro 20, 2018 em <http://micporcoimbra.blogspot.pt/2006/07/penitenciria-de-coimbra-ficha-de.html>
- Brandão, P. (2007). A Pedagogia Social, uma antropologia de proximidade, hospitalidade e serviço. *Cadernos de Pedagogia Social*, 1, 105-115. Acedido a 10 de Setembro, 2016 em <http://www.fep.porto.ucp.pt/sites/default/files/files/FEP/CadernosPedagogiaSocial/CPSocial01.pdf#page=107>;
- Carta de OTTAWA (1986). Promoção da Saúde: 1ª conferência Internacional sobre promoção de saúde. Acedido em Fevereiro 4, 2017 em [http://www.iasaude.pt/attachments/article/152/Carta\\_de\\_Otawa\\_Nov\\_1986.pdf](http://www.iasaude.pt/attachments/article/152/Carta_de_Otawa_Nov_1986.pdf);
- Decreto-Lei 215/ 2012 de 28 de Setembro – Lei orgânica da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais.
- Decreto-Lei n.º 346/91 de 18 de Setembro – Cria a carreira técnica superior de reeducação na Direção-Geral dos Serviços Prisionais.
- Decreto-Lei nº125/ 2007 de 27 de Abril – Aprovação da orgânica da Direção-Geral dos Serviços Prisionais.
- Decreto-Lei nº51/2011 de 11 de Abril – Aprova o Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais.
- Diário de Coimbra (2017). Guardas prisionais e reclusos pouco seguros na cadeia. Acedido a 15 de Junho, 2017 em <http://www.diariocoimbra.pt/noticia/1708>;
- Diaz, S. (2006). Uma aproximação à Pedagogia – Educação Social. *Revista Lusófona de Educação*, 7: 91-104;
- Direção Geral da Educação (2017). Educação para a saúde. Acedido em Agosto 19, 2017 em <http://www.dge.mec.pt/educacao-para-saude>;
- Direção Geral Serviços Prisionais (2016). *Regulamento atividades 2010*. Acedido em Setembro 01, 2016 em [http://www.dgsp.mj.pt/backoffice/Documentos/DocumentosSite/Rel\\_Actividades/RI\\_ativ\\_2010/RI\\_Activ\\_V-II.pdf](http://www.dgsp.mj.pt/backoffice/Documentos/DocumentosSite/Rel_Actividades/RI_ativ_2010/RI_Activ_V-II.pdf);
- Direção-Geral dos Serviços Prisionais (n.d.). Estabelecimentos prisionais: estabelecimento prisional de Coimbra. *Direção-Geral dos Serviços Prisionais (DGSP)*. Acedido em Julho 20, 2017 em <http://www.dgsp.mj.pt>;
- Escola do Riso (2017). O riso é essencial na educação. Acedido a 17 de Janeiro, 2017 em <http://escoladoriso.com/escolas>;
- Fernandes, A., Magalhães, C. P. & Antão, C. (2012). Envelhecimento Ativo: participação, saúde e segurança. Acedido em Fevereiro 1, 2017 em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6797/1/ENVELHECIMENTO%20ACTIVO.pdf>;
- Lei nº 115/ 2009 de 12 de Outubro – aprovação do Código da Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade.
- Lindsay, T. & Orton, S. (2014). *Groupwork Practice in Social Work*. London: Sage.


- Marques, L. (2012). *Relação entre o Comportamento Sedentário dos Pais e o Comportamento Sedentário dos Filhos*. Porto: L. Marques. Dissertação de Mestrado em Atividade Física e Saúde apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Acedido a 9 de Setembro, 2016 em <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/65495>;
- Martins, J. (2011). Penitenciária de Coimbra – Permeabilidade e inserção no espaço urbano. Departamento de Arquitetura da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal. Acedido em Janeiro 20, 2018 em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/16567> ;
- Oliveira, P. (2007). Formação ao longo da vida: uma proposta de formação. *Cadernos de Pedagogia Social*, 1: 75-82. Acedido a 10 de Setembro, 2016 em <http://www.fep.porto.ucp.pt/sites/default/files/files/FEP/CadernosPedagogiaSocial/CPSocial01.pdf#page=107>;
- Organização das Nações Unidas.(1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Nações Unidas. Acedido a 20 de Setembro, 2017 em [http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR\\_Translations/por.pdf](http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/por.pdf);
- Organização Mundial da Saúde (2007). Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Acedido em Fevereiro 1, 2017 em [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43755/3/9789899556867\\_por.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43755/3/9789899556867_por.pdf);
- Portaria n.º 13/2013 de 11 de Janeiro – Determina a classificação dos estabelecimentos prisionais.
- REAPN (2009). Pobreza e Exclusão Social: um Guia para Professores. Rede Europeia Anti-Pobreza / Portugal. Acedido a 8 de Setembro, 2016 em [http://www.eapn.pt/publicacoes\\_visualizar.php?ID=150](http://www.eapn.pt/publicacoes_visualizar.php?ID=150);
- Rosa, B.; Santiago, R.; Araújo, D.; Serpa, S. (2003). Prática de Artes Marciais e Agressividade. InCastro, P,; Novo, R.; Garrido, M.; Pires, R.; Mouro, C. (Org.). Livro de Resumos do V Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia. Lisboa: Associação Portuguesa de Psicologia, 326. Acedido em Janeiro 20, 2018 em <http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/1087>;
- Sociedade Portuguesa das Ciências da Educação (2014). Carta Ética: Instrumento de regulação ético-deontológica. Acedido em Setembro 20, 2017 em <http://www.spce.org.pt/CARTA%C3%83%E2%80%BOTICA.pdf>;
- Universidade de Coimbra (2016). *Regulamento de Estágio do Mestrado em Ciências da Educação*. Acedido em Setembro 10, 2016 em [http://www.uc.pt/fpce/normas/pdfs/regulamentos/fpce/Regulamento\\_MCE\\_08\\_Maio.pdf](http://www.uc.pt/fpce/normas/pdfs/regulamentos/fpce/Regulamento_MCE_08_Maio.pdf);
- Varela, M. S. (2012). *La formación práctica en intervención socioeducativa*. Madrid: Sanz y Torres.



## **ANEXOS**

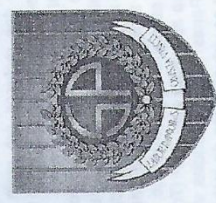


# ANEXO 1 – Informações Gerais



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA



ESTABELECIMENTO PRISIONAL DE COIMBRA

## INFORMAÇÕES GERAIS

### Nos termos do artigo 9º do DL n.º 51/2011 de 11 de Abril

### que aprovou o Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais

**TEATRO**  
Tarde – 2.ª e 5.ª das 18h00 – 19h00  
6.ª das 14h00 – 17h00 e 18h00 – 19h00

**DESPORTO**  
Ginásio  
Manhã – 09h00 – 12h00 (dias úteis)  
Horário:  
Tarde – 14h00 – 17h00 e 18h00 – 19h00.  
Nota: O horário das 18h00 às 19h00 destina-se exclusivamente aos reclusos que trabalham nas oficinas ou que frequentam cursos de formação profissional.

**RECINTO DESPORTIVO**  
Horário:  
Manhã – 10h00 – 13h00  
Tarde – 14h00 – 16h30 (Horário de Inverno)  
18h00 – 19.00 (Horário de Verão)  
Art.º 48.º a 51.º da Lei n.º 115/2009, de 12 de Outubro.  
Art.º 38.º a 39.º do Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril.

**CURSOS DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL**  
Horário:  
Manhã – 09h00 – 12h00  
Tarde – 13h45 – 17h00  
Art.º 40.º da Lei n.º 115/2009, de 12 de Outubro.  
Art.º 75.º a 78.º do Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril.

**TRABALHO E ATIVIDADE OCUPACIONAL**  
Horário:  
Manhã – 09h00 – 12h00  
Tarde – 13h45 – 17h00  
Art.º 41.º a 46.º da Lei n.º 115/2009, de 12 de Outubro.  
Art.º 77.º a 80.º do Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril.

**ALOJAMENTO**  
O recluso é em regra alojado em cela individual, podendo ser alojado em comum nos casos legalmente previstos.  
O recluso permanece no espaço de alojamento exceto quando esteja autorizado a deslocar-se para a permitida zona do estabelecimento prisional, de acordo com o artigo 41.º do Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais, de 11 de Abril.  
Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril.

**CORRESPONDÊNCIA**  
No envio da correspondência tem que figurar o nome completo do remetente. No recebimento da correspondência deve figurar o nome completo do destinatário seguido do seguinte endereço:  
Estabelecimento Prisional de Coimbra  
Rua do Príncipe, 24  
3000-129 Coimbra  
Telefone: 238793800  
- artigos 67.º a 69.º da Lei n.º 115/2009, de 12 de Outubro.  
- artigos 126.º a 131.º do Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril.

**VISITAS**  
As visitas decorrem aos Sábados, Domingos e Feriados nos seguintes períodos: 10h00 às 11h00 e 15h00 às 16h00.  
Os reclusos são integrados em 2 grupos (Pares e Impares) sendo que a cada grupo, corresponde um período de visita de forma alternada.

**Visitas pessoais:**  
- artigos 58.º a 59.º e 63.º a 65.º da Lei n.º 115/2009, de 12 de Outubro.  
- artigos 107.º a 119.º do Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril.

**Visitas íntimas:**  
- artigos 120.º a 124.º do Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril

**Visitas/ comunicação com Advogado, Notário, Conservador e Solicitador, entidades diplomáticas ou consulares**  
As visitas/ comunicação podem efectuar-se nos dias úteis das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30 art.º 61 e 62.º da Lei n.º 115/2009  
Artigos 102 e 105 do Dec.º-Lei n.º 51/2011

**Visitas ocasionais e urgentes**  
- artigo 60.º da Lei n.º 115/2009, de 12 de Outubro.  
- artigo 113.º do Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril

**CONTATOS TELEFÓNICOS**  
08h15 às 12h15 - 12h35 às 17h35 – 18h00 às 19h00.  
- artigos 70.º e 71.º da Lei n.º 115/2009, de 12 de Outubro.  
- artigos 8.º e 132.º a 136.º do Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril.  
387

**ENSINO**  
Horário – 9h00 – 12h00  
Níveis de ensino  
1 – Competências Básicas  
2 – EFA B1  
3 – EFA B2  
4 – EFA B3  
5 – EFA/NS  
Art.º 38.º a 39.º da Lei n.º 115/2009, de 12 de Outubro  
Art.º 71.º a 73.º do Dec.º-Lei n.º 51/2011, de 11 de Abril

**ATIVIDADES SOCIO-CULTURAIS E DESPORTIVAS**

**BIBLIOTECA**  
Horário – 2.ª a 5.ª Feira – 14h00 – 16h00, a 6.ª Feira das 14h00 às 15h30 (reclusos inativos e que frequentam o ensino)  
2.ª, 4.ª e 6.ª Feira – 16h00 – 18h00 (reclusos que trabalham ou frequentam cursos de formação profissional)

**MÚSICA**  
Horário:  
Manhã – 08h45 – 11h45 (dias úteis)  
Tarde – 13h00 – 16h45 (dias úteis)



## NOTA INTRODUTÓRIA

A reforma penitenciária concretizada pelo Código de Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade e pelo Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais instituiu um moderno e mais participado direito de execução de penas. Estabelece um compromisso que tem em conta a responsabilização dos reclusos em meio prisional, dos agentes integrados no sistema e de todos que com ele interagem.

Trata-se de um direito de execução de penas em que os direitos não ofuscam os deveres. Em que a disciplina e a ordem não se confundem com abuso de poder e arbitrariedade. Um direito de execução de penas estritamente controlado em todas as fases da sua aplicação pelo TEP (Tribunal de Execução das Penas) e por instâncias superiores. Mas sem olvidar as virtualidades da instituição penitenciária na gestão do dia-a-dia e o respeito pela autoridade e pelas regras da ordem, disciplina e segurança.

LEI E CONSERVE ESTE PROJETO. NÃO ENVIAR PARA OS SERVIÇOS DE ENVIAMENTO PENITENCIÁRIO

**Lei n.º 115/2009, de 12 de Outubro**  
Código de Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade

### Direitos e deveres do recluso

#### Artigo 6.º

##### Estatuto jurídico do recluso

O recluso mantém a titularidade dos direitos fundamentais, salvo as limitações inerentes ao sentido da sentença condenatória ou da decisão de aplicação de medida privativa da liberdade e as impostas, nos termos e limites do presente Código, por razões de ordem e de segurança do estabelecimento prisional.

#### Artigo 7.º

##### Direitos do recluso

1 - A execução das penas e medidas privativas da liberdade garante ao recluso, nomeadamente, os direitos:

a) A proteção da sua vida, saúde, integridade pessoal e liberdade de consciência, não podendo ser submetido a tortura, nem a tratos ou penas cruéis, degradantes ou desumanos;

b) Ao exercício dos direitos civis, políticos, culturais, incluindo o direito de sufrágio, salvo quando aquele for incompatível com o sentido da sentença condenatória ou da decisão de aplicação da medida privativa da liberdade;

c) A liberdade de religião e de culto;

d) A ser tratado pelo nome e a que a situação de reclusão seja reservada, nos termos da lei, perante terceiros;

e) A manter contactos com o exterior, designadamente mediante visitas, comunicação à distância ou correspondência, sem prejuízo das limitações impostas por razões de ordem, segurança e disciplina ou resultantes do regime de execução da pena ou medida privativa da liberdade;

f) A proteção da vida privada e familiar e à inviolabilidade do sigilo da correspondência e outros meios de comunicação privada, sem prejuízo das limitações decorrentes de razões de ordem e segurança do estabelecimento prisional e de prevenção da prática de crimes;

g) A manter consigo filho até aos 3 anos de idade ou, excepcionalmente, até aos 5 anos, com autorização do outro titular da responsabilidade parental, desde que tal seja considerado do interesse do menor e existam as condições necessárias;

h) A participar nas atividades laborais, de educação e ensino, de formação, religiosas, socioculturais, cívicas e desportivas e em programas orientados para o tratamento de problemáticas específicas;

i) A ter acesso ao seu processo individual e a ser informado sobre a sua situação processual e sobre a evolução e avaliação da execução da pena ou medida privativa da liberdade;

m) A ser ouvido, e apresentar pedidos, reclamações, queixas e recursos e a impugnar perante o tribunal de execução das penas a legalidade de decisões dos serviços prisionais;

n) A informação, consulta e aconselhamento jurídico por parte de advogado.

2 - No caso previsto na alínea g) do número anterior, são asseguradas ao menor assistência médica e atividades formativas e lúdicas adequadas à sua idade e às suas necessidades de desenvolvimento.

3 - Aos serviços prisionais cabe, em articulação com os competentes serviços públicos das áreas da saúde, educação, formação e emprego e segurança e ação social, assegurar o efetivo exercício dos direitos referidos nos números anteriores, nos termos do presente Código e do Regulamento Geral.

### Artigo 8.º

##### Derechos do recluso

Durante a execução das penas e medidas privativas da liberdade, o recluso tem, nos termos do presente Código e do Regulamento Geral, os deveres de:

a) Permanecer ininterruptamente no estabelecimento prisional até ao momento da libertação, salvaguardados os casos de autorização de saída;

b) Apresentar-se pontualmente no estabelecimento prisional no termo de autorização de saída;

c) Cumprir as normas e disposições que regulam a vida no estabelecimento prisional e as ordens legítimas que recebem dos funcionários prisionais no exercício das suas funções;

d) Observar conduta correta, designadamente para com os funcionários prisionais, outras pessoas que desempenhem funções no estabelecimento prisional, autoridades judiciárias, entidades policiais e visitantes;

e) Observar conduta correta para com os demais reclusos, não podendo, em caso algum, ocupar posição que lhe permita exercer qualquer tipo de poder ou coação sobre estes;

f) Participar de imediato as circunstâncias que representem perigo considerável para a vida, integridade e saúde próprias ou de terceiro;

g) Sujeitar-se a testes para deteção de consumo de álcool e de substâncias estupefacientes, bem como a rastreios de doenças contagiosas, sempre que razões de saúde pública ou as finalidades da execução da pena ou medida o justifiquem;

h) Respeitar os bens do Estado, de funcionários prisionais, dos reclusos e de terceiros;

i) Apresentar-se limpo e cuidado;

j) Participar nas atividades de limpeza, arrumação e manutenção do seu alojamento, respetivo equipamento e das instalações e equipamentos do estabelecimento prisional.

### HORÁRIOS

Abertura geral.....após as 08H15

Período da manhã - das 07H00 às 09H00

### Banhos:

Período da tarde - das 16h30 às 17h40

Pequeno-almoço.....das 08H15 às 09H45

Recreio a céu aberto:

Período da manhã.....das 09h45 às 11h30

Período da tarde.....das 14h00 às 16h30

Encerramento intermédio.....12h00

Abertura para o almoço.....12h15

Almoço.....das 12H15 às 12h45

Encerramento intermédio.....14h00

Abertura no período da tarde.....14h00

Encerramento intermédio.....17h30

Abertura para o jantar.....17h45

Encerramento dos reclusos Horário de Inverno.....19h00

Encerramento dos reclusos Horário de Verão.....19h00

Período de silêncio obrigatório.....das 22h00 às 06h00

### Nota:

A limpeza geral dos alojamentos ocorre aos Sábados, das 08h15 às 10h00.

## Anexo 2 – Projeto Educativo 2016/2017

 GOVERNO DE PORTUGAL	MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA	<b>DGEstE</b> Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
---	----------------------------------	---

Direção de Serviços da Região de Centro

Ano Letivo 2016/2017

### I - Identificação do Estabelecimento Prisional

Estabelecimento Prisional de Coimbra	
Local/Concelho	Coimbra
Telefone	239793800
Fax	239701213
Email	<a href="mailto:DoraP@dgsp.mi.pt">DoraP@dgsp.mi.pt</a> ; <a href="mailto:carlos.c.bexiga@dgrsp.mi.pt">carlos.c.bexiga@dgrsp.mi.pt</a>
Responsável	Orlando Manuel Figueiredo Carvalho
Função	Diretor

- Notas:**
1. O projeto educativo deve ser elaborado conjuntamente - Estabelecimento Prisional e escola(s).
  2. A Coordenação do projeto educativo deverá ser assegurada por um docente a indicar pela escola associada. Para o efeito, poderá ser-lhe atribuída uma redução da componente letiva, em função do projecto educativo e mediante autorização superior, devendo o docente assegurar a leccionação de, pelo menos, uma turma, de acordo com o estipulado no n.º 2.1 do Despacho Conjunto n.º 451/99, de 1 de junho.
  3. A figura de destacamento (mobilidade de pessoal docente) não deverá ser utilizada pelos Estabelecimentos Prisionais, devendo as respetivas escolas associadas assegurar as necessidades de formação na sua distribuição de serviço e com os seus recursos humanos (salvo situações excecionais).

***A formatação do documento não deve ser alterada.  
Após preenchimento, remeter a este serviço pelo endereço indicado no email.***

## II - Identificação das Escolas Envolvidas no Projeto

1 - Estabelecimento de Ensino	
	• Escola Associada                      Escola Parceira
Nome da escola	Agrupamento de Escolas de Eugénio de Castro
Telefone	239792910
Fax	239792919
Email	<a href="mailto:secretaria.eugenio.castro@gmail.com">secretaria.eugenio.castro@gmail.com</a>
Responsável	António Manuel Moita Couceiro
Função	Diretor
- Docente responsável pela coordenação pedagógica do Projeto Educativo.	Ana Maria de Castro Silva
- Identificação das ofertas formativas pelas quais a escola é responsável (resumo)	EFA Escolar B1; EFA Escolar B2; EFA Escolar B3 Inic.; EFA Escolar B3 Cont, Ensino Recorrente Científico Humanístico 10º, 11º e 12º anos. CPJ - EFA B3 (cont) dupla certificação - electricidade, EFA B3(Inc) dupla certificação - canalização e EFA NS (Inic) refrigeração climatização.
2 - Estabelecimento de Ensino	
	Escola Associada                      Escola Parceira
Nome da escola	
Telefone	
Fax	
Email	
Responsável	
Função	
- Docente responsável pela coordenação pedagógica do Projeto Educativo.	
- Identificação das ofertas formativas pelas quais a escola é responsável (resumo)	

**Escola Associada:** Constitui-se como entidade promotora e formadora da ação/curso/turma.

**Escola Parceira:** Colabora com a entidade promotora e formadora (CPJ) na cedência de formadores.

### III - Enquadramento da Oferta Formativa

Fundamentação do Projeto	(utilizar até ao máximo de 20 linhas)
<p>O nosso Projeto é o espelho da vontade de todos nós em despertar estados de sensibilidade que permitam aos nossos formandos a perceção de que a escola é um espaço de crescimento, valorização e enriquecimento pessoal e social. Propomo-nos levar a cabo um trabalho de renovação de atitudes demonstrando e exigindo empenho, consciencializando para os valores de uma cidadania positiva, participativa e solidária. "A educação exige os maiores cuidados, porque influi sobre toda a vida".</p>	

Objetivos que se pretendem atingir	(utilizar até ao máximo de 20 linhas)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorizar as especificidades e interesses dos formandos/reclusos;</li><li>• Proporcionar a participação ativa da comunidade educativa prisional, tendo em vista melhorar as condições de trabalho e o clima de relações humanas;</li><li>• Valorizar os diferentes saberes dos formandos/reclusos;</li><li>• Proporcionar a existência de um "espaço aberto" ao diálogo, à participação democrática dos formandos/reclusos, no levantamento e resolução de problemas;</li><li>• Garantir condições de igualdade de oportunidades;</li><li>• Proporcionar aos formandos/reclusos um ambiente harmonioso de trabalho e desenvolvimento pessoal;</li><li>• Reforçar as relações com as estruturas de orientação educativa e os órgãos de gestão participando na elaboração de documentos;</li><li>• Projetar a imagem da Escola para o exterior como centro de formação para a vida;</li><li>• Conhecer o Regulamento Interno;</li><li>• Responsabilizar a comunidade educativa pelo cumprimento do Regulamento Interno;</li><li>• Consolidar e estimular as relações interpessoais;</li></ul>	

Caracterização da população reclusa	(utilizar até ao máximo de 20 linhas)
<p>Os formandos/reclusos provêm, na maior parte dos casos, dos estratos mais desfavorecidos da população, cuja formação cívica e educacional reflete os contextos socioeconómicos e culturais, inerentes a esses estratos. Pertencem a famílias não estruturadas, de precoce marginalização, o que favorece o abandono escolar.</p> <p>É uma população muito heterogénea. Trata-se de um grupo multicultural onde, além dos nacionais, se encontram indivíduos estrangeiros e minorias étnicas.</p> <p>São fruto de uma exclusão social e profissional constituindo um grupo de adultos não ativos, sendo muitos deles pouco qualificados e apresentando características singulares.</p> <p>Revelam crises de identidade pessoal e, por vezes, interiorizam o insucesso, a sua desvalorização e a dos outros.</p> <p>Apresentam, ainda, uma fragilização a nível da confiança, da auto-estima e das relações interpessoais o que conduz a um desacreditar constante num projecto de vida construtivo.</p> <p>Como consequência, sentem-se isolados, desinteressados, com perda de autonomia e bloqueio na capacidade de agir sobre o seu próprio destino.</p> <p>Saliente-se ainda, que nesta comunidade existe um número considerável de pessoas com necessidade de adquirir competências básicas para a sua reintegração social, tais como saber ler e saber escrever.</p>	

**IV - Identificação da Oferta Formativa**

**1 - Cursos de Educação e Formação de Adultos**

**1.1 - Entidade Promotora - Estabelecimento(s) de Ensino**

**EFA - ESCOLAR**

		Número de Grupos/Turma	Escola/Agrupamento/Responsável
<b>BÁSICO</b>	B1	1	Agrupamento Eugénio de Castro
	B1+B2		
	B2	1	Agrupamento Eugénio de Castro
	B2+B3		
	B3	2	Agrupamento Eugénio de Castro
<b>SECUNDÁRIO</b>	S-TIPO A	3 Ensino Recorrente	Agrupamento Eugénio de Castro
	S-TIPO B		
	S-TIPO C		

**1.2 - Entidade Promotora - Centro Protocolar de Justiça (CPJ)**

**EFA - DUPLA CERTIFICAÇÃO**

	(Selecionar Tipo)	Curso/Itinerário de Qualificação	Escola/Agrupamento/Parceira
<b>BÁSICO</b>	B3	Canalizadores	Agrupamento Eugénio de Castro
	B3	Electricistas	Agrupamento Eugénio de Castro
<b>SECUNDÁRIO</b>	N/S	Técnico de Refrigeração e Climatização	Agrupamento Eugénio de Castro

## 2 - Formação Modular

### 2.1 -

<http://www.catalogo.anq.gov.pt/ConsultaCatalogo/UFCD/paginas/ufcd.aspx>

Componente	Unidade de Formação Curta Duração (UFCD)				
	Curso*	Duração	Código UFCD**	Designação	Escola/Agrupamento/Responsável
Formação de Base	Ciências Informáticas	50	754	Processador de Texto	Agrupamento Eugénio de Castro
	Técnico de Multimédia	25+25	135	Design - Comunicação e Multimédia	Agrupamento Eugénio de Castro
	Turismo e Lazer	50	6957	Língua Inglesa - Informações acerca da vida quotidiana...	Agrupamento Eugénio de Castro
	Comercio	50	3455	Língua Francesa - Atendimento	Agrupamento Eugénio de Castro

\* Cada curso, constituído por uma ou mais UFCD, deve corresponder a um grupo-turma.

\*\* Discriminar todas as UFCD por curso

### 2.2 - Português para Falantes de Outras Línguas - (PPT - Português Para Todos)

<http://sitio.dqide.min-edu.pt/recursos/Lists/Repositrio%20Recursos2/Attachments/776/Portugu%C3%AAAsparaFalantesdeOutrasLingua.pdf>

	A1 (75 Horas)	A2 (75 Horas)	A1 + A2 (150 Horas)	B1 + B2 (150 Horas)	Escola/Agrupamento/Responsável
Número de Grupos/Turma					

### 3 - Formação Competências Básicas

	150h	300h	Horário	Escola/Agrupamento/Responsável
Número de Grupos/Turma				

**5 - Cursos Científico-Humanísticos** (Ensino Recorrente por Módulos)

Curso	Número de Turmas			Escola/Agrupamento/Responsável
	10º	11º	12º	
Ciências e Tecnologias				
Ciências Sócioeconómicas	1	1	1	Agrupamento Eugénio de Castro
Línguas e Humanidades				
Artes Visuais				

**5.1 - Atividades Extracurriculares** (Só é possível realizar, caso tenha a oferta de Ensino Recorrente por Módulos. Estas atividades devem ser organizadas em articulação com os planos curriculares dessa modalidade de ensino, não ultrapassando a carga horária diária prevista).

Tipo de Curso	Duração	Horário	Escola/Agrupamento/Responsável

**V - Outros aspetos que considere pertinente realçar**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementação da animação da Biblioteca da Escola, como meio de acesso ao conhecimento através da valorização da leitura;</li> <li>• Articulação das atividades desenvolvidas pelos intervenientes na acção educativa, numa procura de estratégias que visem, sobretudo, o bem-estar e o sucesso educativo dos formandos/reclusos numa perspectiva da sua futura reinserção social;</li> <li>• Articulação das estruturas existentes no Estabelecimento Prisional;</li> <li>• Dinamização de actividades culturais que envolvam todos os intervenientes da comunidade educativa.</li> </ul>
--

Data: \_\_\_\_\_

Responsável pelo Projeto: \_\_\_\_\_





## Anexo 3 – Regulamento concurso Sardinhas Festas de Lisboa'17



### CONCURSO SARDINHAS FESTAS DE LISBOA'17

### REGULAMENTO DE PARTICIPAÇÃO

#### Artigo 1.º

#### (Objeto)

1. O "Concurso Sardinhas Festas de Lisboa'17" é uma iniciativa da EGEAC – Empresa de Gestão de Equipamentos e Animação Cultural, E.M., S.A., (adiante dita apenas EGEAC) que visa estimular a participação de todos na criação da imagem das sardinhas a utilizar na campanha de comunicação das Festas de Lisboa'17.

2. O conteúdo patrimonial dos direitos de autor sobre as sardinhas vencedoras constitui-se originariamente na esfera jurídica da EGEAC, nos termos do Art.º 14.º, n.º 1, do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, passando esta a deter sobre as mesmas os direitos previstos nos arts. 67.º e 68.º do mesmo código, a saber, os direitos de reproduzir, distribuir e comunicar publicamente, o que inclui, nomeadamente, os de divulgar, publicar na imprensa ou, por qualquer outro meio, expor em público, fixar, distribuir, difundir por qualquer processo de reprodução de sinais, sons ou imagens, adaptar a qualquer suporte material, efetuar qualquer outra transformação, utilizar em obra diferente, e ainda reproduzir, direta ou indireta, temporária ou permanentemente, por quaisquer meios e sob qualquer forma, no todo ou em parte.

3. O previsto no número anterior inclui qualquer tipo de utilização para fins comerciais ou não comerciais.

4. A constituição dos direitos de autor de carácter patrimonial das sardinhas vencedoras na esfera jurídica da EGEAC é definitiva e sem limite temporal.

5. Para efeitos do previsto no Art.º 14º, n.º 4, do Código supra referido, fica, desde já, definido que a utilização das propostas vencedoras para os fins constantes do presente Regulamento, não confere ao(s) respetivo(s) autor(es) o direito a qualquer prestação suplementar de natureza pecuniária ou outra, constituindo-se os direitos de autor originariamente na esfera jurídica da EGEAC.

6. A utilização das propostas vencedoras, nos termos do n.º2 supra, para fins comerciais ou de divulgação, nomeadamente em exposição, publicações, merchandising, entre outros, carece de contacto prévio com os autores em causa.

7. As propostas não vencedoras, quando utilizadas pelos respetivos autores ou por terceiros, deverão conter a menção de participação no Concurso Sardinhas Festas de Lisboa'17, devendo também ser dado conhecimento prévio da utilização à EGEAC.

8. A participação no presente concurso, mediante a apresentação de candidatura e proposta, importa a aceitação integral das condições constantes do presente Regulamento.

## **Artigo 2.º**

### **(Condições de participação)**

1. O presente concurso é dirigido a todos, portugueses e estrangeiros, residentes e não residentes em Portugal, pessoas coletivas ou singulares, de todas as idades.

2. Encontram-se impedidos de se candidatar no âmbito do presente concurso os trabalhadores da EGEAC, os elementos do Júri, bem como os cônjuges, ascendentes e descendentes destes.

3. As candidaturas poderão ser apresentadas de forma individual ou coletiva (coautoria), podendo cada candidato apresentar **um máximo de três propostas** de sardinha.

4. Os candidatos são responsáveis pela originalidade da proposta apresentada, garantem a sua autoria e assumem toda a responsabilidade decorrente de eventuais reclamações de terceiros relativamente a direitos de autor, conexos e de personalidade.

## **Artigo 3.º**

### **(Dúvidas)**

1. As dúvidas de interpretação do presente Regulamento devem ser remetidas para o seguinte endereço de correio eletrónico: [info@festasdelisboa.com](mailto:info@festasdelisboa.com)

2. A resolução das situações previstas no número anterior, bem como das situações omissas é da exclusiva responsabilidade da EGEAC e serão divulgadas por esta pelos meios considerados convenientes.

**Artigo 4.º**  
**(Requisitos essenciais das propostas)**

1. As propostas de sardinha apresentadas terão obrigatoriamente de ser inéditas e originais.
2. As propostas apresentadas devem ser reconhecidas como sardinhas e não devem ser confundidas com qualquer outro peixe. Está disponível a silhueta base da forma da sardinha no site [www.festasdelisboa.com](http://www.festasdelisboa.com).
3. As propostas de sardinha podem ser realizadas em qualquer técnica, manual ou digital, nos seguintes termos:
  - a) as propostas em técnicas manuais (sobre papel/cartolina, colagem, fotografia ou objetos tridimensionais) devem ser fotografadas e/ou digitalizadas e submetidas na plataforma em formato digital, em ficheiro JPEG/JPG (máximo de 50 MB), dimensão A3 (42 x 29,7 cm) e resolução de 300 dpi;
  - b) as propostas digitais devem ser submetidas na plataforma em ficheiro JPEG/JPG (máximo de 50 MB), dimensão A3 (42 x 29,7 cm) e resolução de 300 dpi;
  - c) as propostas em vídeo devem ser submetidas na plataforma em ficheiro MPEG/MPG ou MOV (máximo de 50 MB).
4. As propostas de sardinha não podem conter qualquer elemento identificativo do/s seu/s autor/es, nem fazer referência a marcas ou logótipos, incluindo o das Festas de Lisboa.

**Artigo 5.º**  
**(Registo de candidaturas e submissão de propostas)**

1. As candidaturas realizam-se exclusivamente no site [www.festasdelisboa.com](http://www.festasdelisboa.com).
2. Os primeiros passos para a candidatura são o registo e login do candidato no site [www.festasdelisboa.com](http://www.festasdelisboa.com).
3. As propostas de sardinha deverão então ser anexadas como ficheiro, no próprio formulário de candidatura aberto no site [www.festasdelisboa.com](http://www.festasdelisboa.com).
4. Cada proposta de sardinha tem um formulário de candidatura único.
5. Candidaturas específicas/identificadas na página de registo de candidatura:

- a) candidatura de menor: o registo no site deve ser feito em nome do menor, devendo o encarregado de educação proceder à sua identificação na secção especificada para tal.
- b) candidatura de Entidades/empresas, Instituições de Ensino ou organizações sem fins lucrativos: o registo no site deve ser efetuado em nome destas, devendo o responsável da candidatura proceder à sua identificação na secção especificada para tal.

**Artigo 6.º**  
**(Fases do concurso)**

O presente concurso integra as seguintes fases:

**1.ª Fase:** Verificação da submissão de propostas e exclusão daquelas que não cumpram o presente Regulamento.

**2.ª Fase:** Seleção das 5 (cinco) propostas de sardinhas vencedoras, de entre todas as propostas validadas a concurso.

**Artigo 7.º**  
**(Prémios)**

1. São premiadas 5 (cinco) sardinhas.
2. A cada proposta vencedora é atribuído um prémio pecuniário líquido do imposto legal no montante de €2.000,00 (dois mil euros).
3. Os prémios serão entregues mediante a apresentação de um recibo de acordo com a lei fiscal portuguesa.

**Artigo 8.º**  
**(Júri do Concurso e Seleção)**

1. Todas as propostas admitidas são selecionadas por um Júri a designar pela EGEAC.
2. As propostas são selecionadas anonimamente, sem qualquer elemento identificativo dos seus autores.
3. O Júri na seleção das propostas de sardinhas vencedoras terá em consideração os seguintes fatores:

a) a legibilidade e adaptabilidade da proposta a diferentes materiais de comunicação;

b) a originalidade e criatividade da proposta.

4. As decisões do Júri do concurso são tomadas por maioria, não havendo recurso nem reclamação das mesmas.

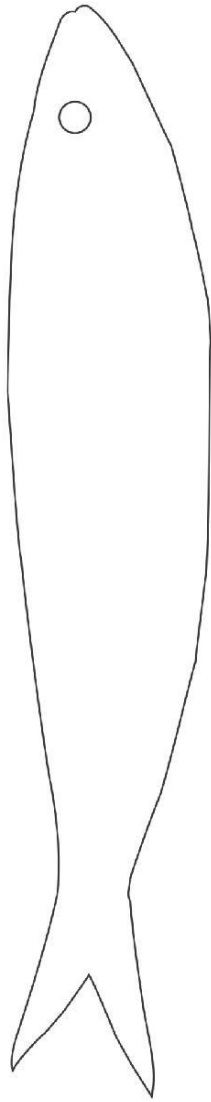
#### **Artigo 9.º**

#### **(Calendário do concurso e divulgação)**

1. O calendário a considerar pelos candidatos é o seguinte:

- a) data limite de entrega das propostas: 15 de março de 2017; só são consideradas válidas as candidaturas apresentadas até às 18H00 da data referida;
- b) data limite de divulgação das propostas vencedoras: 31 de Maio de 2017.

2. Os vencedores (dos cinco prémios) serão informados desse facto por correio eletrónico e/ou contacto telefónico.



## Anexo 4 – Oferta Educativa 2017/2018



The image shows a graphic representation of an educational offer board. At the top, a blue banner contains the text 'OFERTA EDUCATIVA' in white capital letters. To the right of the banner is an illustration of school supplies including a pencil, a ruler, and a small chalkboard with the letters 'A', 'B', and 'C'. Below the banner, there are three yellow sticky notes pinned to a light blue background. The first sticky note on the left is titled 'Cursos EFA' and lists four courses: B1, B2, B3i, and B3c. It is accompanied by a cartoon illustration of a girl with red hair sitting on a bicycle. The middle sticky note is titled 'Ensino Secundário Recorrente Sócio - Económicas' and lists three levels: 10º, 11º, and 12º. It is accompanied by an illustration of a colorful backpack. The third sticky note on the right is titled 'UFCD' and lists four courses: Inglês - 50h, Francês - 50h, HTML5 - 50h, and JavaScript - 50h. Above the sticky notes, there are two white arrows pointing downwards, labeled '2017' and '2018'.

**OFERTA EDUCATIVA**

2017  
2018

**Cursos EFA**

- B1
- B2
- B3i
- B3c

**Ensino Secundário Recorrente Sócio - Económicas**

- 10º
- 11º
- 12º

**UFCD**

- Inglês - 50h
- Francês - 50h
- HTML5 - 50h
- JavaScript - 50h

### Estabelecimento Prisional de Coimbra



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
**EUGÉNIO DE CASTRO**



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

## Anexo 5 – Proposta de atividade “Terapia do Riso”



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

PARECER

*Inf*  
*- Parecer favorável.*  
*2017-01-18*  
*Mendes*

DESPACHO

*António*  
*19.01.2017*  
*O Diretor*  
*[Signature]*

*A entidade integrada o*  
*Plano Real de Promoção de*  
*Serviço, com o objetivo de*  
*ser o principal fator de*  
*retorno e promoção de*  
*aguardar em vista*  
*A' sobre a p'p*  
*17.01.17*

*Informação N.º: 4/2017*

**Assunto:** Proposta de realização de uma sessão de Terapia do Riso

Ex.º Sr. Diretor

No âmbito da promoção da melhoria de saúde física e mental, propõe-se a realização de uma sessão de Terapia do riso, com a professora Joanne Helms da Escola do Riso, em regime voluntariado da mesma.

A dinâmica caracteriza-se por ser coletiva e de forma lúdica e divertida apresenta um grande leque de benefícios:

- Relaxamento físico e mental;
- Alívio de sintomas de stress, desgaste, ansiedade e ataques de pânico;
- Prevenção de estados depressivos;
- Renovação da motivação e do estado de espírito;
- Maior desempenho a nível pessoal e profissional;
- Maior capacidade de reter e relembrar informação;
- Grande entusiasmo e participação em sessões interativas;
- O riso favorece as relações humanas e familiares.

Direção-Geral dos Serviços Prisionais  
Estabelecimento Prisional de Coimbra  
Rua Infantaria, 23 – 3000-129 Coimbra – Tel:239793800 – Fax: 239701213 – E-Mail: EPCoimbra@dgsp.mj.pt



Salienta-se assim a importância e os benefícios que esta dinâmica consegue trazer para o Estabelecimento Prisional de Coimbra de forma a proporcionar melhor qualidade de vida para os participantes.

A sessão seria indicada para um grupo de entre 15 a 25 participantes e seria realizada no espaço da sala de programas.

Concluindo, a data de realização será agendada posteriormente de acordo com a disponibilidade da terapeuta do riso Joanne Helms.

Estagiário



Rui Tejo

O Técnico Superior



Carlos Bexiga

E.P. Coimbra, 18, Janeiro de 2017

# Anexo 6 – Ficha de atividade “Terapia do Riso”



MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

Autorizado  
 O Diretor  
  
 06/02/2016

## Ficha de Proposta de Actividade

Natureza da Actividade: Sessão coletiva de Terapia do Riso com o acompanhamento da professora Joanne Helms, da Escola do Riso.

Data: 06/02/2016

Horário: Manhã

Local: Sala de Programas

Entidade promotora: Escola do Riso

### Participantes do exterior:

Nome
Joanne Helms
Cláudia Martins
Fabrice da Costa

Material do exterior com entrada autorizada:-

### Reclusos participantes

Nº	Nome	Nº	Nome	Nº	Nome
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]

Técnico responsável:

Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais  
 Estabelecimento Prisional de Coimbra  
 Rua da Infanteria, 23 – 3000-129 Coimbra – Tel. 239793800 – Fax: 239701213  
 E-mail: EPCoimbra@dgsj.mj.pt



<p>Parecer Chefia: Nada a opor 2017-02-09 J. Almeida</p>	<p>Parecer ATP: Expediente Plano de Prumos de segurança lado a qñ</p> <p>W. Almeida</p>
--	---

# Anexo 7 – Proposta de atividade cinematográfica “Quem Somos”



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

PARECER

DESPACHO

O projecto parece bastante, expandido o plano anual de actividades em curso.  
 Deverá ser oportuno fortalecer de mais actividades, com objectivos de longo e médio prazo.  
 O presente documento está elaborado em articulação com os serviços técnicos em todas as sessões.

*De acordo seguir*

*V. H. M. Z. P.*

*Autógrafa*  
*20.01.17*  
*[Signature]*

*Nada a opor à iniciativa proposta.*

*Assinado*  
*28.4.2017*

Informação Nº: 71B

Assunto: Proposta de realização de uma dinâmica cinematográfica - "Quem somos"

Exº Sr. Diretor

No âmbito da promoção do tema anual, aprovado em conselho técnico interno e transversal a todas as atividades, "Quem somos", propõe-se a realização de uma dinâmica cinematográfica.

Tendo como principais benefícios:

- Estimular o processo de desenvolvimento pessoal e social reforçando a qualidade de vida durante o período de cumprimento da pena prisional;
- Renovação da motivação e do estado de espírito;
- Maior capacidade de reter e relembrar informação;
- Grande entusiasmo e participação em sessões interativas;

A consciência ética pressupõe ir ao encontro do outro, com o intuito de criar laços de proximidade e hospitalidade que respeitem a liberdade e dignidade da pessoa, o que implica a capacidade de dar e dar-se aos outros em gratuidade, ou seja, sem estar à espera de receber algo em troca. Estes valores devem ser assumidos como um compromisso ético com a finalidade de promover o desenvolvimento pleno do indivíduo (Brandão, 2007). Não devemos olhar para o outro com o sentimento de medo, indiferença ou dominação; devemos evitar a discriminação e estigmatização (Brandão, 2007).

Direção-Geral dos Serviços Prisionais  
 Estabelecimento Prisional de Coimbra  
 Rua Infanteria, 23 – 3000-129 Coimbra – Tel:238793800 – Fax: 238701213 – E-Mail: EPCoimbra@dgsj.mj.pt



A proximidade significa ir ao encontro do outro, promovendo uma relação de confiança, empatia e diálogo com o indivíduo. A tarefa do educador é, deste modo, orientar, acompanhar e ajudar o indivíduo, pelo que não pode ficar indiferente aos seus apelos. O educador deve ouvir com interesse e entusiasmo as narrações de vida das pessoas para ajudar a construir novas histórias de vida. É necessário que o educador disponha de tempo e interesse para ouvir tanto as histórias e tradições dos idosos, os projetos, como as interrogações e dúvidas dos jovens, as dores e as fragilidades dos doentes, o desespero e –muito especialmente, no vertente caso–, a esperança dos reclusos (Brandão, 2007). Uma relação de proximidade envolve "conhecer as pessoas, saber os seus interesses, motivações, mas também saber os seus problemas e da forma mais profissional mostrar que se compreende, ajudar a encontrar soluções, motivar, sem nunca esquecer que o outro tem total liberdade de escolher e decidir, promovendo sempre no outro, a ideia de que ele é autor da sua própria história" (Oliveira, 2007, p.81).

A dinâmica caracteriza-se pela abordagem do tema "Quem somos", através do visionamento do documentário "NA CASA D'ESTE SENHOR". Dividindo-se em dez episódios, este documentário questiona a identidade D'este senhor como uma pessoa ou personagem colecionador de momentos, contrapondo e tentando distinguir a ficção da realidade.

Esta proposta seria indicada para um grupo de entre 10 a 15 participantes, realizada no espaço da sala de programas. Sendo que cada episódio tem uma duração média de 30 minutos, a exposição do documentário seria dividida em cinco dias, apresentando dois episódios por sessão.

#### Referências bibliográficas:

Documentário: Na Casa D'este Senhor - <https://www.youtube.com/watch?v=X4M1MGPFuOY>

Brandão, P. (2007). A Pedagogia Social, uma antropologia de proximidade, hospitalidade e serviço. *Cadernos de Pedagogia Social*, 1, 105-115. Acedido a 28 de Abril, 2017 em <http://www.fep.porto.ucp.pt/sites/default/files/files/FEP/CadernosPedagogiaSocial/CPSocial01.pdf#page=107>;

Oliveira, P. (2007). Formação ao longo da vida: uma proposta de formação. *Cadernos de Pedagogia Social*, 1, 75-82. Acedido a 28 de Abril, 2017 em <http://www.fep.porto.ucp.pt/sites/default/files/files/FEP/CadernosPedagogiaSocial/CPSocial01.pdf#page=107>;

Estagiário

Rui Tejo

O Técnico Superior

Carlos Bexiga

E.P. Coimbra, 28, Abril de 2017

# Anexo 8 – Ficha de atividade cinematográfica “Quem Somos”



MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

Autorizado  
 O Diretor  
*[Signature]*  
 18/05/2017

## Ficha de Proposta de Actividade

Natureza da Actividade: Realização de uma dinâmica cinematográfica - "Quem somos"-

Data: 22/05/2017 a 26/05/2017 Horário: Manhã (10:00 – 11:30) Local: Sala de Programas

Entidade promotora: Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação - FPCEUC

Participantes do exterior: A participação exterior apenas será válida no dia da última sessão (26/05/2017).  
 O convidado caracteriza-se por ser o protagonista da série e vem, deste modo, realizar um debate acerca do tema “Quem somos”.

Nome	Cartão cidadão
António Afonso	[Redacted]

Material do exterior com entrada autorizada:-----

### Reclusos participantes

Nº	Nome	Nº	Nome	Nº	Nome
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]

Técnico responsável: *Beringe*

Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais  
 Estabelecimento Prisional de Coimbra  
 Rua da Infantaria, 23 – 3000-129 Coimbra – Tel. 239795800 – Fax: 239701213  
 E-mail: EPCoimbra@djsp.mj.pt



<p>Parecer Chefia:</p> <p>Nada a opor P. Medeiros 18-5-2017</p>	<p>Parecer ATP:</p> <p>Tudo se decide em circunstâncias (em causa), incluindo no plano geral de fomento de atividades socio-culturais.</p> <p>A. Sousa 18/5/17</p>
---	--

## Anexo 9 – Planificação das sessões “Quem Somos”



### Dinâmica cinematográfica “Quem Somos”

#### Estabelecimento Prisional de Coimbra

<b>Designação da Atividade:</b>	Dinâmica cinematográfica - “Quem Somos”		
Semestre:	2º		
Tipo de Atividade:	Promoção do tema anual – Quem Somos		
Nome da Atividade:	Série “ Na Casa D’este Senhor”		
Entidade Promotora:	Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação - FPCEUC		
<b>Ação n.º: 1</b>	<b>Data da realização</b> 22/05/2017 a 26/05/2017	<b>Duração / Horas:</b> 1h30 / sessão	
<b>Breve descrição da atividade:</b> Breve apresentação da série “Na casa D’este senhor”; Exposição dos episódios: NA CASA D’ESTE SENHOR - 'O INÍCIO' - PARTE I; NA CASA D’ESTE SENHOR - 'SUI GENERIS' - PARTE II; NA CASA D’ESTE SENHOR - 'DÍLIA' - PARTE III.			
<b>Total de Participantes:</b>		<b>N.º de Reclusos:</b> 16	
		<b>N.º de Dinamizadores:</b> 1	
N.º	Nome	Rubrica	Avaliação*
<p>*Faça a avaliação da atividade, segundo os seguintes parâmetros:  <b>1- Desinteressante    2- Pouco interessante    3- Interessante    4- Muito interessante</b></p>			





**Dinâmica cinematográfica “Quem Somos”**

**Estabelecimento Prisional de Coimbra**

<b>Designação da Atividade:</b>	Dinâmica cinematográfica - “Quem Somos”		
Semestre:	2º		
Tipo de Atividade:	Promoção do tema anual – Quem Somos		
Nome da Atividade:	Série “ Na Casa D’este Senhor”		
Entidade Promotora:	Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação - FPCEUC		
<b>Ação n.º: 2</b>	<b>Data da realização</b> 22/05/2017 a 26/05/2017	<b>Duração / Horas:</b> 1h30 / sessão	
<b>Breve descrição da atividade:</b> Debate acerca da caracterização de cada uma das personagens já identificadas. Exposição dos episódios: NA CASA D'ESTE SENHOR - 'LÁ FORA' - PARTE IV; NA CASA D'ESTE SENHOR - 'MENINAS CONDOR' - PARTE V.			
<b>Total de Participantes:</b>		<b>N.º de Reclusos:</b> 16	
		<b>N.º de Dinamizadores:</b> 1	
N.º	Nome	Rubrica	Avaliação*
<p>*Faça a avaliação da atividade, segundo os seguintes parâmetros: 1- Desinteressante    2- Pouco interessante    3- Interessante    4- Muito interessante</p>			



**Dinâmica cinematográfica "Quem Somos"**

**Estabelecimento Prisional de Coimbra**

<b>Designação da Atividade:</b>	Dinâmica cinematográfica - "Quem Somos"		
Semestre:	2º		
Tipo de Atividade:	Promoção do tema anual – Quem Somos		
Nome da Atividade:	Série " Na Casa D'este Senhor"		
Entidade Promotora:	Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação - FPCEUC		
<b>Ação n.º: 3</b>	Data da realização 22/05/2017 a 26/05/2017	<b>Duração / Horas:</b> 1h30 / sessão	
<b>Breve descrição da atividade:</b> Consolidação de novas personagens; Debate acerca do "preconceito". Exposição dos episódios: NA CASA D'ESTE SENHOR - 'ADOM' - PARTE VI; NA CASA D'ESTE SENHOR - 'IN VIDEO VERITAS' - PARTE VII.			
<b>Total de Participantes:</b>		<b>N.º de Reclusos:</b> 16	
		<b>N.º de Dinamizadores:</b> 1	
N.º	Nome	Rubrica	Avaliação*

\*Faça a avaliação da atividade, segundo os seguintes parâmetros:

1- Desinteressante    2- Pouco interessante    3- Interessante    4- Muito interessante



**Dinâmica cinematográfica "Quem Somos"**

**Estabelecimento Prisional de Coimbra**

<b>Designação da Atividade:</b>	Dinâmica cinematográfica - "Quem Somos"
<b>Semestre:</b>	2º
<b>Tipo de Atividade:</b>	Promoção do tema anual – Quem Somos
<b>Nome da Atividade:</b>	Série " Na Casa D'este Senhor"
<b>Entidade Promotora:</b>	Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação - FPCEUC

<b>Ação n.º:</b> 4	<b>Data da realização:</b> 22/05/2017 a 26/05/2017	<b>Duração / Horas:</b> 1h30 / sessão
--------------------	---	---------------------------------------

<b>Breve descrição da atividade:</b> Exposição dos episódios: NA CASA D'ESTE SENHOR - 'CHAMADA PARA TOKYO' - PARTE VIII; NA CASA D'ESTE SENHOR - 'A MUSA E O JARDINEIRO' - PARTE IX.
---

<b>Total de Participantes:</b>	<b>N.º de Reclusos:</b> 16
	<b>N.º de Dinamizadores:</b> 1

N.º	Nome	Rubrica	Avaliação*
[REDACTED]			

\*Faça a avaliação da atividade, segundo os seguintes parâmetros:  
**1- Desinteressante 2- Pouco interessante 3- Interessante 4- Muito interessante**



Dinâmica cinematográfica "Quem Somos"

Estabelecimento Prisional de Coimbra

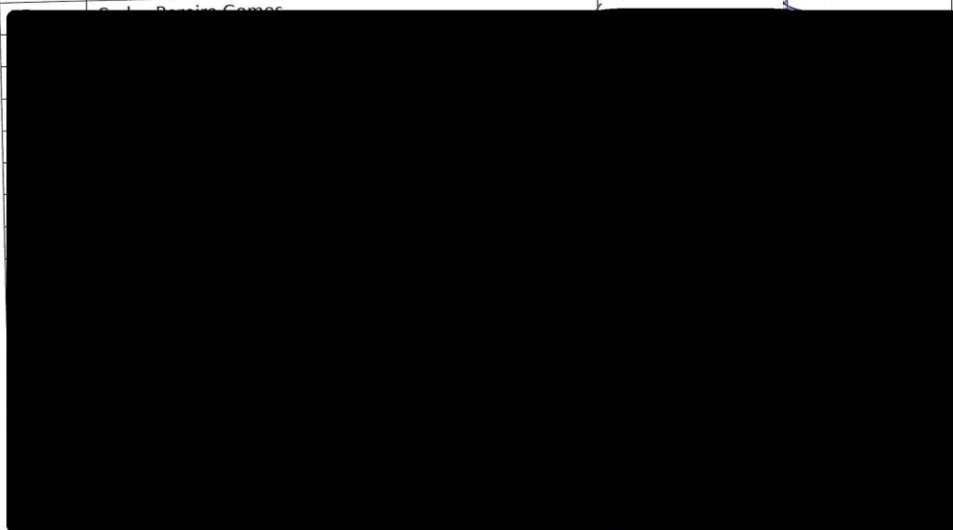
<b>Designação da Atividade:</b>	Dinâmica cinematográfica - "Quem Somos"
<b>Semestre:</b>	2º
<b>Tipo de Atividade:</b>	Promoção do tema anual – Quem Somos
<b>Nome da Atividade:</b>	Série " Na Casa D'este Senhor"
<b>Entidade Promotora:</b>	Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação - FPCEUC

<b>Ação n.º:</b> 5	<b>Data da realização:</b> 22/05/2017 a 26/05/2017	<b>Duração / Horas:</b> 1h30 / sessão
--------------------	---	---------------------------------------

**Breve descrição da atividade:**  
Exposição dos episódios:  
NA CASA D'ESTE SENHOR - 'O CASAMENTO' - PARTE X (Último episódio).  
Debate acerca das problemáticas identificadas ao longo das sessões;  
Brainstorming – "Quem somos".

<b>Total de Participantes:</b>	<b>N.º de Reclusos:</b> 16	.
	<b>N.º de Dinamizadores:</b> 1	

N.º	Nome	Rubrica	Avaliação*
-----	------	---------	------------





\*Faça a avaliação da atividade, segundo os seguintes parâmetros:  
1- Desinteressante 2- Pouco interessante 3- Interessante 4- Muito interessante

# Anexo 10 – Proposta de atividade “+higiene + limpeza + saúde”



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

Autorizado
O Diretor



## Ficha de Proposta de Actividade

Natureza da Atividade: Realização de uma atividade de sensibilização no âmbito da Educação para a Saúde: “Atitudes e comportamentos em contexto de reclusão “+ higiene, + limpeza, + saúde”

“A promoção da saúde é o nome dado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente. A saúde deve ser vista como um recurso para a vida, e não como objetivo de viver. Nesse sentido, a saúde é um conceito positivo, que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas. Assim, a promoção da saúde não é responsabilidade exclusiva do setor saúde, e vai para além de um estilo de vida saudável, na direção de um bem-estar global.” (Carta Ottawa)

Neste sentido, e porque a saúde é o maior recurso para o desenvolvimento social, económico, pessoal e uma importante dimensão da qualidade de vida, destacamos, desta forma, algumas melhorias nas atitudes e comportamentos de limpeza, higiene e saúde e consciência em contexto de reclusão.

Data: 23/06/2017      Horário: Manhã (10:00 – 11:30)      Local: Sala de Programas

Entidade promotora: Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação - FPCEUC

Participantes do exterior: -----


Material do exterior com entrada autorizada:-----

Reclusos participantes : Em anexo (entregar dia 22/06/2017)

Técnico responsável:



Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais  
Estabelecimento Prisional de Coimbra  
Rua da Infantaria, 23 – 3000-129 Coimbra – Tel. 239793800 – Fax: 239701213  
E-mail: EPCoimbra@dgesp.mj.pt

Autorizado  
O Director  
  
20/06/11

Reclusos participantes

Nº	Nome	Nº	Nome	Nº	Nome

Técnico responsável:

Parecer Chefia:	Parecer ATP:
-----------------	--------------

## Anexo 11 - Planificação da atividade “+higiene + limpeza + saúde”



### Atitudes e comportamentos em contexto de reclusão

#### Estabelecimento Prisional de Coimbra

Designação da Atividade:	“Atitudes e comportamentos em contexto de reclusão +higiene, +limpeza, +saúde”
Semestre:	2º
Tipo de Atividade:	“Atitudes e comportamentos em contexto de reclusão +higiene, +limpeza, +saúde”
Nome da Atividade:	Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação - FPCEUC
Entidade Promotora:	

Ação n.º: 1	Data da realização 23/06/2017	Duração / Horas: 1h30 / sessão
Breve descrição da atividade: Apresentação e sensibilização no âmbito da Educação para a saúde;  Brainstorming acerca da problemática em contexto de reclusão.		
Total de Participantes:	N.º de Reclusos: 14	
	N.º de Dinamizadores: 1	

N.º	Nome	Rubrica	Avaliação*

\*Faça a avaliação da atividade, segundo os seguintes parâmetros:  
1- Desinteressante 2- Pouco interessante 3- Interessante 4- Muito interessante

## Anexo 12 – Proposta de atividade “FanFarra”



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

Autorizado O Director <hr/> ___/___/___
---

### Ficha de Proposta de Actividade

Natureza da Actividade: Atuação Grupo Académico Musical Fanfarra		
<hr/> Data: 09/05/2017 Horário: 15H (Duração média da atuação: 45 minutos) Local: Sala Multiusos		
Entidade promotora: No âmbito da Queima das Fitas, o grupo musical académico “Fanfarra” vem partilhar este período Universitário junto da comunidade estudantil do E.P.C.		
Participantes do exterior:		Material do exterior com entrada autorizada:
<b>Nome</b>	<b>Cartão Cidadão</b>	<b>Instrumento musical</b>
Ricardo Maria	[REDACTED]	Bandolim
Pedro Matos		Acordeão
Nuno Duarte		2 Pandeiretas
Pedro Valente		Bandolim
Morgan Ribeiro		Viola
Tiago Alves		Estandarte
João Alegria		Cajon
Bruno Ferreira		Contrabaixo
Pedro Santos		Flauta
Luís Ferreira		Cavaquinho
Diogo Abreu		Cavaquinho
Diogo Ferreira		Viola
Ivo Resende		Viola
Gonçalo Mota		Bombo
Rui Valente	Cavaquinho	

Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais  
 Estabelecimento Prisional de Coimbra  
 Ruada Infanteria, 23 – 3000-129 Coimbra – Tel. 239793800 – Fax: 239701213  
 E-mail: EP.Coimbra@dgsp.mj.pt





Reclusos participantes

Escola e Formação profissional CPJ

Escola										

Formação Profissional										

Camarata de segurança média;  
Pavilhão de regime aberto.

Técnico responsável:

Parecer Chefia:	Parecer ATP:
-----------------	--------------

## **Apêndices**



# Apêndice 1 – Pré-projeto de intervenção



Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Mestrado em Ciências da Educação

## Pré-projeto de Intervenção

de

*Rui Paulo Santos Tejo*

Coimbra, 09 de Setembro de 2016

## ÍNDICE

### Conteúdo

SINOPSE INFORMATIVA.....	3
INTRODUÇÃO .....	4
1. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO .....	5
2. PRÉ-PROJETO DE INTERVENÇÃO E SUA FUNDAMENTAÇÃO.....	5
CONCLUSÃO .....	10
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	11

## **SINOPSE INFORMATIVA**

Identificação do estagiário: Rui Paulo Santos Tejo

Orientador: Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Duração do estágio: 896 horas

Pré-projeto de estágio

Objetivos gerais:

-Estimular o processo de desenvolvimento pessoal e social reforçando a qualidade de vida durante o período de cumprimento da pena prisional;

-Incentivar a leitura como forma de promover o desenvolvimento pessoal e o sentido existencial.

-Promover a atividade desportiva de modo a combater o sedentarismo;

Objetivos específicos:

-No final desta formação o formando deve ser capaz de:

-Ler fluentemente e com prosódia;

-Ampliar a utilização de vocabulário novo;

-Compreender a composição textual de uma narrativa (Introdução, desenvolvimento, conclusão);

-(Re)Construir uma história de forma sequencial;

-Interpretar o subjacente de uma narrativa;

-Praticar autonomamente exercícios físicos (ciclos de *crossfit*).

Metodologia:

-Conceber clubes de leitura e de cinema, construindo e adquirindo conhecimento através da interação e partilha de ideias e interpretações.

-Promover a atividade desportiva baseada no *Crossfit*.

Relatório de estágio: Sim

## **INTRODUÇÃO**

O presente relatório de estágio visa a obtenção de grau de Mestre na área das Ciências da Educação, no mestrado em Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O estágio pretende “promover competências analítico-reflexivas e operativas que permitam uma análise e caracterização dos fenómenos educativos, a planificação de intervenções que apontem para a sua otimização, o desenvolvimento/implementação dessa planificação, bem como a sua avaliação”(Universidade de Coimbra, 2016, p.1).

Determina-se o período de estágio pelo início das atividades letivas na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, e decorre até ao término do 2º semestre de acordo com o calendário escolar. Assim, “a carga horária global do estágio corresponde a 1350 horas de trabalho. Destas, 896 horas destinam-se a atividades na instituição de acolhimento ou a trabalho de campo” (UC, 2016, p.2). A acrescentar a este período existe um seminário de acompanhamento, orientado pelo Doutor Professor Carlos Reis, correspondente a 270 horas de trabalho.

Nesse sentido este relatório está constituído por duas partes. A primeira identifica-se pela caracterização da instituição, o estabelecimento prisional de Coimbra. Na segunda parte é descrito o pré-projecto da intervenção a realizar.

## **1. CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO**

O Estabelecimento Prisional de Coimbra é um estabelecimento Central destinado a presidiários do género masculino condenados com penas superiores a seis meses. Destaca-se por ser um estabelecimento de Segurança Alta e de grau de complexidade de gestão elevado.

É relevante referir que esta instituição está vocacionada para a aprendizagem de vários ofícios possuindo oficinas diversas. Existe também um núcleo escolar, atividades socioculturais e desportivas (Direção Geral Serviços Prisionais, 2016).

## **2. PRÉ-PROJETO DE INTERVENÇÃO E SUA FUNDAMENTAÇÃO**

A realização deste estágio nesta instituição é focado nas áreas da Educação Social e Educação e Formação de Adultos. Neste sentido abordaremos temáticas distintas, nomeadamente a exclusão social, a inclusão social, a abordagem de proximidade e o sedentarismo.

A Educação Social é um termo complexo de se definir e portanto existem diversas interpretações que alguns autores partilham, construindo assim uma evolução no sentido do conceito.

Segundo Petrus (2000) a Educação Social é “a prática educativa sob um conjunto de saberes teóricos, técnicos, experienciais, descritivos e normativos que integram a Pedagogia Social” (Varela, 2012). Deste modo, distingue-se Pedagogia Social e Educação Social, colocando ênfase no conhecimento à Pedagogia Social e relativamente à Educação social destacam-se as práticas, os processos e fenómenos (realidade educativa).

Ortega (1999) afirma que “a educação social é ou seria, fundamentalmente, a dinamização ativa das condições educativas da cultura, da vida social e dos seus indivíduos e a compensação, normalização ou, até, a reeducação da dificuldade e do conflito social. Portanto, uma educação social assim entendida promove e dinamiza uma sociedade que educa e uma educação que socializa, integra e ajuda a evitar, equilibrar e reparar o risco, a dificuldade ou o conflito social” (Diaz, 2006, p.99).



Podemos afirmar que Educação Social surge no mundo atual, como resposta a uma necessidade crescente da intervenção da sociedade na resolução dos problemas sociais e humanos.

É importante evidenciar que, de acordo com a Declaração Universal dos Direitos Humanos, a Educação Social, constitui um direito de cidadania (ONU, 1948).

Falar de exclusão social significa estar excluído de algo, ou seja, estar excluído da sociedade e/ou de um conjunto de sistemas sociais a que o indivíduo pertence (REAPN, 2009). A exclusão social refere-se, assim, à impossibilidade do indivíduo participar na sociedade e pode ocorrer num ou em vários domínios: económico, político-legal e social-relacional. O domínio económico refere-se à falta de rendimentos e à possibilidade (ou não) de aquisição de bens e serviços indispensáveis ao funcionamento em sociedade (REAPN, 2009). O domínio político-legal está relacionado com os laços criados com as instituições básicas, sistema administrativo, proteção social, etc. (REAPN, 2009). Por fim, o domínio social-relacional prende-se com a dificuldade em estabelecer relações e a falta de apoio a nível social, afetivo e emocional no seio da família, com os amigos, etc.

É importante salientar que a exclusão social não é estática, pelo contrário, é um processo mutável, estando associado a trajetórias que conduziram à rutura de laços com familiares, carências habitacionais, isolamento social, etc. (REAPN, 2009).

A consciência ética pressupõe ir ao encontro do outro, com o intuito de criar laços de proximidade e hospitalidade que respeitem a liberdade e dignidade da pessoa, o que implica a capacidade de dar e dar-se aos outros em gratuidade, ou seja, sem estar à espera de receber algo em troca. Estes valores devem ser assumidos como um compromisso ético com a finalidade de promover o desenvolvimento pleno do indivíduo (Brandão, 2007). Não devemos olhar para o outro com o sentimento de medo, indiferença ou dominação; devemos evitar a discriminação e estigmatização (Brandão, 2007).

A proximidade significa ir ao encontro do outro, promovendo uma relação de confiança, empatia e diálogo com o indivíduo. A tarefa do educador é, deste modo, orientar, acompanhar e ajudar o indivíduo, pelo que não pode ficar indiferente aos seus apelos. O educador deve ouvir com interesse e entusiasmo as narrações de vida das pessoas para ajudar a construir novas histórias de vida. É necessário que o edu-

cador disponha de tempo e interesse para ouvir tanto as histórias e tradições dos idosos, os projetos, como as interrogações e dúvidas dos jovens, as dores e as fragilidades dos doentes, o desespero e –muito especialmente, no vertente caso–, a esperança dos reclusos (Brandão, 2007). Uma relação de proximidade envolve “conhecer as pessoas, saber os seus interesses, motivações, mas também saber os seus problemas e da forma mais profissional mostrar que se compreende, ajudar a encontrar soluções, motivar, sem nunca esquecer que o outro tem total liberdade de escolher e decidir, promovendo sempre no outro, a ideia de que ele é autor da sua própria história” (Oliveira, 2007, p.81).

O sedentarismo pode ser definido por comportamentos e atividades em que é despendida pouca ou quase nenhuma energia, incluindo o prolongado tempo sentado ao computador, a ver televisão, entre outras atividades de fraco valor humanizante. O comportamento sedentário não é o oposto de atividade física. O indivíduo pode fazer atividade física e, no entanto, dedicar a maior percentagem do seu tempo a atividades sedentárias. Ora, acontece que as atividades sedentárias influenciam negativamente a saúde das crianças, jovens, adultos e idosos. Estas pessoas contraem mais probabilidade de vir a sofrer de doenças cardíacas e metabólicas, assim como problemas fisiológicos e psicológicos (Tremblay et al., 2011 cit in Marques, 2012). Inclusivamente, As crianças e jovens com comportamentos sedentários em idade escolar podem ter uma imagem corporal desfavorável (v.g. excesso de peso), redução de competências físicas, baixo rendimento escolar, ansiedade, depressão, diminuição da qualidade das interações sociais e dificuldade em estabelecer relações de intimidade, que, conseqüentemente, originarão problemas de autoestima.

Neste sentido, este pré-projecto de estágio vem propor as seguintes atividades:

- Colaborar nos projetos educativos em curso;
- Desenvolver Clubes de Cinema e de Leitura;
- Promover atividades desportivas.

De seguida, apresenta-se uma planificação exemplificativa do funcionamento das atividades propostas. O modelo de Pérez Serrano permite-nos refletir sobre os planos, recursos e atividades, definir previamente as finalidades e os objetivos que se querem alcançar e também nos leva a pensar de forma continuada sobre o presente de modo a podermos melhorar futuras intervenções.

No âmbito da planificação de atividades e projetos sociais é necessário ter em conta as seguintes fases: Diagnóstico, Planificação, Aplicação/Execução e Avaliação.

- **Diagnóstico** (identificação de problemas, necessidades e recursos)

Com o principal objetivo desenvolver competências culturais e cognitivas, verificando se o clube de leitura e de cinema têm grandes capacidades para o desenvolvimento das necessidades diagnosticadas.

- **Planificação**

Objetivos gerais:

- Estimular o processo de desenvolvimento pessoal e social reforçando a qualidade de vida durante o período de cumprimento da pena prisional;
- Incentivar a leitura como forma de promover o desenvolvimento pessoal e o sentido existencial.
- Promover a atividade desportiva de modo a combater o sedentarismo;

Objetivos específicos:

- No final desta formação o formando deve ser capaz de:
- Ler fluentemente e com prosódia;
- Ampliar a utilização de vocabulário novo;
- Compreender a composição textual de uma narrativa (Introdução, desenvolvimento, conclusão);
- (Re)Construir uma história de forma sequencial;
- Interpretar o subjacente de uma narrativa;
- Praticar autonomamente exercícios físicos (ciclos de crossfit).

- **Metodologia e Aplicação**

*Clube de Cinema e de Leitura*

- O género de filmes e de leitura será a “Comédia”;
- Inicialmente será feita uma exposição oral acerca das atividades a desenvolver de forma a captar a atenção e a motivação dos participantes;
- O conhecimento vai ser adquirido através da interação e partilha de ideias e interpretações;

-Inicialmente, e de forma a estimular a atenção dos participantes, iniciaremos pelo cinema e de forma gradual passaremos para a leitura. Existe, deste modo, a preferência de filmes baseados em livros de forma a fomentar, através do cinema, o interesse pela leitura.

*Planificação exemplificativa: (Duas sessões por semana)*

-1ª aula:

- Exposição oral do funcionamento do clube de cinema e leitura;
- Visionamento de um filme e partilha de comentários no final.

-2ª aula:

- Leitura e resumo de um texto de “duas” pelo estagiário, com convite à leitura e de uma página final por um voluntário;
- Partilhar e debater “Qual a ideia principal do texto?” – Brainstorming;
- Leitura de pequenos excertos previamente selecionados de forma estratégica para captar o interesse e o entusiasmo de ler.
- Nos últimos 15 minutos da sessão realiza-se um debate acerca do texto/filme.
- Quem lê? Inicialmente o formador de forma a estimular o entusiasmo dos participantes. Se durante a sessão alguém demonstrar disponibilidade, passa-se o livro a essa pessoa.

*Recursos:*

- Sala; cadeiras; projetor/TV, fotocópias, material de escrita (recursos exemplificativos).
- O texto será distribuído através de fotocópias (se autorizadas) (suporte de custos a definir);

*Atividade desportiva:*

- Método expositivo: Inicialmente será feita uma exposição acerca da atividade desportiva e os aspetos a desenvolver;

-Método participativo: ao longo da sessão existirá interação entre o formador e os participantes na aplicação e desenvolvimento de exercícios técnicos;

*Tempo:* Terá a duração de 1 hora.

*Recursos:* roupa confortável.

*Aplicação:*

-Inicialmente será feito um aquecimento corporal para iniciar a atividade física.

-Definição e demonstração de um ciclo com quatro estações (um exercício diferente em cada estação, dividindo-se em flexões, *burpees*, abdominais);

•**Avaliação** (diagnóstico, processo, final, revisão)

-Avaliação através da interação oral entre participantes e formador;

-Questionário anônimo de satisfação acerca de cada sessão;

-Revisão das atividades para aplicar melhorias possíveis em futuras aplicações.

**CONCLUSÃO**

O estágio realiza-se num estabelecimento com um elevado grau de complexidade e tensão, pelo que nos parece ser relevante a dinamização das ideias do atual pré-projeto, de acordo com todas as normas e limitações a cumprir dentro da instituição. O que se expôs constitui um esboço exemplificativo do que se tenciona realizar ao longo do período de estágio.

Por outro lado, é nosso entendimento que os desafios lançados permitirão desenvolver as competências analítico-reflexivas e operativas, requeridas para a aquisição do grau Mestre em Ciências da Educação.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brandão, P. (2007). A Pedagogia Social, uma antropologia de proximidade, hospitalidade e serviço. *Cadernos de Pedagogia Social*, 1, 105-115. Acedido a 10 de Setembro, 2016 em <http://www.fep.porto.ucp.pt/sites/default/files/files/FEP/CadernosPedagogiaSocial/CPSocial01.pdf#page=107>;
- Diaz, S. (2006). Uma aproximação à Pedagogia – Educação Social. *Revista Lusófona de Educação*, 91-104;
- Direção Geral Serviços Prisionais (2016). *Regulamento atividades 2010*. Acedido em Setembro 01, 2016 em [http://www.dgsp.mj.pt/backoffice/DocumentosSite/Rel\\_Actividade/RI\\_ativ\\_2010/RI\\_Activ\\_V-II.pdf](http://www.dgsp.mj.pt/backoffice/DocumentosSite/Rel_Actividade/RI_ativ_2010/RI_Activ_V-II.pdf);
- Marques, L. (2012). *Relação entre o Comportamento Sedentário dos Pais e o Comportamento Sedentário dos Filhos*. Porto: L. Marques. Dissertação de Mestrado em Atividade Física e Saúde apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Acedido a 9 de Setembro, 2016 em <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/65495>;
- Oliveira, P. (2007). Formação ao longo da vida: uma proposta de formação. *Cadernos de Pedagogia Social*, 1, 75-82. Acedido a 10 de Setembro, 2016 em <http://www.fep.porto.ucp.pt/sites/default/files/files/FEP/CadernosPedagogiaSocial/CPSocial01.pdf#page=107>;
- Organização das Nações Unidas.(1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Nações Unidas;
- REAPN (2009). Pobreza e Exclusão Social: um Guia para Professores. Rede Europeia Anti-Pobreza / Portugal. Acedido a 8 de Setembro, 2016 em [http://www.eapn.pt/publicacoes\\_visualizar.php?ID=150](http://www.eapn.pt/publicacoes_visualizar.php?ID=150);
- Universidade de Coimbra (2016). *Regulamento de Estágio do Mestrado em Ciências da Educação*. Acedido em Setembro 10, 2016 em [http://www.uc.pt/fpce/normas/pdfs/regulamentos/fpce/Regulamento\\_MCE\\_08\\_Maio.pdf](http://www.uc.pt/fpce/normas/pdfs/regulamentos/fpce/Regulamento_MCE_08_Maio.pdf);
- Varela, M. S. (2012). *La formación práctica en intervención socioeducativa*. Madrid: Sanz y Torres.

## Apêndice 2 – Apresentação T.S.R. – Escola, música e desporto

# Estabelecimento Prisional de Coimbra

## Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais

- Decreto-Lei n.º 51/2011
  - Capítulo II Ensino e formação profissional
    - Artigo 71º **Organização do ensino;**
    - Artigo 72º **Acesso ao ensino, acompanhamento e avaliação dos cursos e ações de formação;**
    - Artigo 73º **Incentivos ao Ensino.**
  
  - Capítulo IV Atividades sócio-culturais e desportivas
    - Artigo 93º **Atividades culturais e recreativas;**
    - Artigo 95º **Atividade desportiva;**
    - Artigo 96º **Acesso à atividade desportiva organizada.**

## Ensino e formação profissional

### • Organização do ensino

- A atividade escolar e formativa é estruturada de acordo com os mesmos princípios técnicos e pedagógicos estabelecidos no meio livre e enquadrada na programação do tratamento penitenciário.
- Os serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena procedem anualmente à caracterização das necessidades educativas da população prisional afeta ao estabelecimento prisional e, em articulação com as escolas associadas e outros parceiros locais, elaboram o projeto educativo do estabelecimento prisional.
- O projeto educativo é aprovado pelo diretor do estabelecimento prisional e remetido aos competentes serviços do Ministério da Educação, sendo enviada cópia à unidade orgânica dos serviços centrais que gere essa área do tratamento prisional.
- O estabelecimento prisional garante o suporte material e afeta os espaços necessários à realização de atividades escolares formativas, com as necessárias condições de funcionalidade e de segurança e providos do adequado equipamento.
- Para além dos espaços destinados às atividades letivas, sempre que possível, cada estabelecimento prisional afeta ainda para apoio ao ensino uma sala polivalente equipada com materiais didáticos e meios informáticos, com salvaguarda da segurança e das regras de restrição de comunicação dos reclusos com o exterior.

## Identificação das necessidades educativas (STP)



STP + Escola associada  
Propõem projeto educativo  
(Princípios técnicos e pedagógicos = meio livre)



Diretor do EP aprova o projeto e remete ao Ministério da Educação



Obrigações do EP:  
-Suporte material didático e informático;  
-Espaços físicos;  
-Criar mecanismos de funcionamento.



## Ensino e formação profissional

### • Acesso ao ensino, acompanhamento e avaliação dos cursos e ações de formação

- Os serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena disponibilizam informação sobre a oferta educativa disponível e motivam o recluso para a frequência do ensino, principalmente os jovens, os iletrados e aqueles que apresentem necessidades específicas.
- Os reclusos que pretendam frequentar o ensino formulam esse pedido através de formulário disponibilizado pelos serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena.
- Os serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena iniciam os procedimentos tendentes à inscrição dos reclusos e à organização dos diversos grupos ou turmas e, em articulação com as escolas associadas e demais entidades formadoras, elaboram a lista dos reclusos matriculados em cada curso ou ação.
- Os reclusos matriculados em cada curso ou ação são registados em aplicação informática do sistema de informação prisional, tendo em vista o acompanhamento e a avaliação dos cursos e ações.

## Ensino e formação profissional

### • Acesso ao ensino, acompanhamento e avaliação dos cursos e ações de formação

- No início das atividades escolares e formativas, é entregue ao recluso um cartão de aluno, que contém o horário das atividades e que o acompanha sempre que se desloque para o espaço escolar.
- Os encargos com a emissão de segundas vias do cartão de aluno, em virtude de extravio ou deficiente utilização, são suportados pelo recluso.
- São afixadas junto aos espaços de alojamento as listas dos alunos que se encontrem a frequentar as atividades escolares e formativas, com indicação dos respetivos horários.
- O recluso que frequenta atividades escolares e formativas está sujeito aos deveres de assiduidade e pontualidade.

## Ensino e formação profissional

### • Incentivos ao ensino

- Para os efeitos previstos no artigo 39.º do Código, o aproveitamento escolar, a assiduidade e o comportamento do recluso no espaço educativo são avaliados regularmente pelos serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena, com base na informação recolhida junto dos responsáveis pelas atividades escolares e formativas, ficando os respetivos registos arquivados no processo individual do recluso.
- As faltas injustificadas determinam a perda do subsídio previsto no n.º1 do artigo 39.º do Código pelo período correspondente.
- As faltas que resultem do cumprimento de medidas disciplinares ou da imposição de medidas cautelares ou de medidas especiais de segurança incompatíveis com a frequência de atividades escolares e formativas determinam a perda do subsídio previsto no n.º1 do artigo 39.º do Código pelo período correspondente.
- Os prémios referidos no n.º2 do artigo 39.º do Código são atribuídos pelo diretor do estabelecimento prisional, sob proposta da entidade responsável pelas atividades escolares e formativas e ouvidos os serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena, ao recluso que obtenha, em cada curso, as melhores classificações.

## Ensino e formação profissional

### • Incentivos ao ensino

- Os montantes dos prémios referidos no n.º2 do artigo 39.º do Código são fixados por despacho do diretor-geral.
- Os prémios e subsídios referidos no artigo 39.º do Código são atribuídos se a frequência do ensino estiver integrada em curso que confira bolsa de formação ou prestação económica equivalente.
- O recluso que pretenda frequentar níveis de ensino não disponíveis no estabelecimento prisional, nomeadamente o ensino superior, é apoiado pelos serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena na articulação com o respetivo estabelecimento de ensino, nomeadamente no contacto com os serviços administrativos e com os docentes, e, quando não disponha dos necessários recursos económicos, é apoiado pelos serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena em articulação com os serviços sociais dos respetivos estabelecimentos de ensino, nomeadamente para candidatura à atribuição de bolsas e outros benefícios.

## Ensino em meio prisional

- Desde o ano de 1979, que o ensino em meio prisional passou a ser assumido pelo Ministério da Justiça em conjunto com o Ministério da Educação, sendo até essa altura assegurado por profissionais do Ministério da Justiça que acumulavam funções de docentes com outras tarefas na área da educação.
- Em 1999 foi legislado o direito de acesso ao ensino e formação escolar em meio prisional, tal como se os indivíduos estivessem em meio livre (Despacho-Conjunto nº451/99)
- Ainda que numa primeira fase a implementação desta iniciativa tenha sido dificultada pela comunidade reclusa, que se mostrou reticente quanto ao seu reingresso (voluntário) para o ensino:
  - Em muitos casos, devido a trajetórias escolares marcadas por experiências negativas em meio livre
  - Ser uma área que à partida não oferece remuneração não tendo uma recompensa imediata,

## Motivos abandono do ensino:

- Falta de interesse/motivação
- Faltas Injustificadas
- Transferência de E.P.
- Liberdade
- Doença/Internamento hospitalar
- Falecimento
- Ausência ilegítima e evasão
- Indisciplina e espaço escolar
- Colocação noutra atividade a pedido do recluso:
  - Formação Profissional
  - Colocação laboral

## Educação E.P. Coimbra – Ano letivo 2016/17

Níveis de ensino	Matriculas (2016/2017)	Exclusões (24/11/2016)
10º ano	32	10
11º ano	12	3
12º ano	6	2
EFA B1	15	3
EFA B2	33	9
EFA B3 Iniciação	29	11
EFA B3 Continuidade	16	3
UFCD's	37	2
<b>Protocolo – Agrupamento de Escolas Eugénio de Castro</b>		

**Taxa de insucesso – Primeiro Trimestre letivo: 24%**

### Atividades sócio-culturais e desportivas

- **Atividades culturais e recreativas**

- As atividades culturais e recreativas programadas pelos serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena são enquadradas na programação de tratamento prisional e têm em conta a diversidade cultural dos reclusos.
- Os serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena organizam, pelo menos trimestralmente, a fim de assegurar o bem-estar físico e psíquico e favorecer o espírito de convivência social dos reclusos, eventos de promoção da leitura, exposições, colóquios, espetáculos musicais ou teatrais, tendo em atenção as sugestões dos reclusos e envolvendo-os na respetiva programação.
- A programação e a realização das atividades envolvem, sempre que possível, as entidades que têm intervenção direta junto da população reclusa, nomeadamente os professores e os voluntários.
- É fomentada a participação de entidades do exterior ligadas a estas atividades.



## Atividades sócio-culturais e desportivas

Assegurar o bem-estar físico e psíquico, favorece o espírito de convivência social

- Os STP estão distribuídos pelos pelouros:

- Música



Natal  
Comemorações alusivas  
Festa final ano letivo  
Intercâmbio com convidados externos  
Etc.

- Voluntariado

	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
<b>09:30</b>	94 – Rui Andrade	III	94 – Rui Andrade	III	94 – Rui Andrade	III	94 – Rui Andrade	III	94 – Rui Andrade	III
	111- António João	II	111- António João	II	111- António João	II	111- António João	II	111- António João	II
	197 – Licínio Serralheiro	III	197 – Licínio Serralheiro	III	197 – Licínio Serralheiro	III	197 – Licínio Serralheiro	III	197 – Licínio Serralheiro	III
	227- António Silva	III	227- António Silva	III	227- António Silva	III	227- António Silva	III	227- António Silva	III
<b>10:30</b>	368 – Ricardo Santos	I	368 – Ricardo Santos	I	368 – Ricardo Santos	I	368 – Ricardo Santos	I	368 – Ricardo Santos	I
	29 – João Pinto	II	29 – João Pinto	II	29 – João Pinto	II	29 – João Pinto	II	29 – João Pinto	II
	87 – José Figueiredo	II	87 – José Figueiredo	II	87 – José Figueiredo	II	87 – José Figueiredo	II	87 – José Figueiredo	II
	178 – Fernando Pinto	I	178 – Fernando Pinto	I	178 – Fernando Pinto	I	178 – Fernando Pinto	I	178 – Fernando Pinto	I
<b>11:30</b>	195 – Ransson Silva	II	195 – Ransson Silva	II	195 – Ransson Silva	II	195 – Ransson Silva	II	195 – Ransson Silva	II
Almoço										
<b>13:00</b>	213 – Dario Cinlo	I	213 – Dario Cinlo	I	213 – Dario Cinlo	I	213 – Dario Cinlo	I	213 – Dario Cinlo	I
<b>14:00</b>	271 – João Oscar	II	271 – João Oscar	II	271 – João Oscar	II	271 – João Oscar	II	271 – João Oscar	II
<b>14:30</b>	78 - João Jerónimo	III	78 - João Jerónimo	III	78 - João Jerónimo	III	78 - João Jerónimo	III	78 - João Jerónimo	III
	253 – Avelino Cardoso	II	253 – Avelino Cardoso	II	253 – Avelino Cardoso	II	253 – Avelino Cardoso	II	253 – Avelino Cardoso	II
	331 - José Adolfo	II	331 - José Adolfo	II	331 - José Adolfo	II	331 - José Adolfo	II	331 - José Adolfo	II
	347 – Hugo Monteiro	II	347 – Hugo Monteiro	II	347 – Hugo Monteiro	II	347 – Hugo Monteiro	II	347 – Hugo Monteiro	II
	431 – Paulo Fernandes	I	431 – Paulo Fernandes	I	431 – Paulo Fernandes	I	431 – Paulo Fernandes	I	431 – Paulo Fernandes	I
	463 – Nuno Monteiro	II	463 – Nuno Monteiro	II	463 – Nuno Monteiro	II	463 – Nuno Monteiro	II	463 – Nuno Monteiro	II
	474 - Mário Pessoa	IV	474 - Mário Pessoa	IV	474 - Mário Pessoa	IV	474 - Mário Pessoa	IV	474 - Mário Pessoa	IV
<b>15:30</b>	493 – Ivo Silva	II	493 – Ivo Silva	II	493 – Ivo Silva	II	493 – Ivo Silva	II	493 – Ivo Silva	II
<b>15:30</b>	2 – Wilson Fernandes	II	2 – Wilson Fernandes	II	2 – Wilson Fernandes	II	2 – Wilson Fernandes	II	2 – Wilson Fernandes	II
	135 – António Mendes	III	135 – António Mendes	III	135 – António Mendes	III	135 – António Mendes	III	135 – António Mendes	III
	160 – Fábio Pereira	III	160 – Fábio Pereira	III	160 – Fábio Pereira	III	160 – Fábio Pereira	III	160 – Fábio Pereira	III
	273 – João Fernandes	I	273 – João Fernandes	I	273 – João Fernandes	I	273 – João Fernandes	I	273 – João Fernandes	I
	403 – António Cunha	III	403 – António Cunha	III	403 – António Cunha	III	403 – António Cunha	III	403 – António Cunha	III
	444. Ricardo Henriques	II	444. Ricardo Henriques	II	444. Ricardo Henriques	II	444. Ricardo Henriques	II	444. Ricardo Henriques	II
<b>16:30</b>	482 – Miguel Ângelo	I	482 – Miguel Ângelo	I	482 – Miguel Ângelo	I	482 – Miguel Ângelo	I	482 – Miguel Ângelo	I
Jantar										
<b>18:00</b>	167 – Manuel Pinto	I	167 – Manuel Pinto	I	167 – Manuel Pinto	I	167 – Manuel Pinto	I	167 – Manuel Pinto	I
	322 – Herculano Pinto	I	322 – Herculano Pinto	I	322 – Herculano Pinto	I	322 – Herculano Pinto	I	322 – Herculano Pinto	I
	236 – Paulo Loureiro	II	236 – Paulo Loureiro	II	236 – Paulo Loureiro	II	236 – Paulo Loureiro	II	236 – Paulo Loureiro	II
	8 – Joaquim Almeida	IV	8 – Joaquim Almeida	IV	8 – Joaquim Almeida	IV	8 – Joaquim Almeida	IV	8 – Joaquim Almeida	IV
	25 – Fernando Ribeiro	III	25 – Fernando Ribeiro	III	25 – Fernando Ribeiro	III	25 – Fernando Ribeiro	III	25 – Fernando Ribeiro	III
	306 – Vítor Rosa	IV	306 – Vítor Rosa	IV	306 – Vítor Rosa	IV	306 – Vítor Rosa	IV	306 – Vítor Rosa	IV
<b>18:45</b>	495 – Telmo Batista	II	495 – Telmo Batista	II	495 – Telmo Batista	II	495 – Telmo Batista	II	495 – Telmo Batista	II

## Desporto

Com a aprovação do novo **Código da Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade (Lei n.º 115/2009)** e o subseqüente **Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais (Decreto-Lei n.º 51/2011)** verificou-se uma **evolução significativa no enquadramento normativo das atividades físicas e desportivas no meio prisional.**

Este facto, resultante do reconhecimento da importância do desporto no âmbito do tratamento prisional, da adoção de recomendações internacionais e também decorrente do trabalho realizado ao longo das últimas décadas, constitui um marco importante na institucionalização do desporto prisional em Portugal.

Do conjunto dos dois diplomas destacam-se as seguintes disposições:

- **Código da Execução das Penas e Medidas Privativas da Liberdade**

**Lei n.º 115/2009**

Artigo 49.º

*Atividades socioculturais e desportivas*

*2 – São organizadas nos estabelecimentos prisionais atividades desportivas, sob orientação técnica adequada, a fim de assegurar o bem-estar físico e psíquico do recluso e de favorecer o espírito de convivência social ordenada.*

*3 – O recluso deve ser incentivado a participar na programação e na organização das atividades referidas nos números anteriores, sem prejuízo da manutenção da ordem e segurança.*

**Atividades sócio-culturais e desportivas**

- **Atividade desportiva**

- A atividade desportiva é estruturada de acordo com princípios técnicos e pedagógicos e enquadrada na programação do tratamento prisional, cabendo aos estabelecimentos prisionais garantir o devido suporte material, orgânico e técnico no sentido de proporcionar aos reclusos as condições necessárias para a prática desportiva de modalidades individuais ou coletivas e a participação em quadros competitivos internos e externos.
- Devem ser particularmente desenvolvidas metodologias desportivas de índole coletiva, sem prejuízo de práticas físicas de carácter individual que visem o desenvolvimento de capacidades psicomotoras, excluindo-se aquelas que impliquem situações de confronto físico direto entre praticantes.
- Os horários das atividades desportivas organizadas são compatibilizados com os de outras atividades, designadamente laboral, escolar ou de formação profissional, sendo para o efeito criados grupos com horário pré ou pós-laboral, incluindo quando possível os fins-de-semana.
- A atividade desportiva organizada funciona com base na constituição de grupos por modalidades desportivas e na frequência de espaços desportivos específicos.
- É fomentada a participação de entidades externas em atividades desportivas.

## Atividades sócio-culturais e desportivas

### • Acesso à atividade desportiva organizada

- Todos os reclusos têm acesso às atividades desportivas organizadas, formalizando essa vontade mediante o preenchimento de impresso adequado para o efeito, indicando qual a modalidade ou forma de prática desportiva pretendida de entre as disponíveis no estabelecimento prisional.
- O acesso à prática da atividade desportiva organizada depende de declaração favorável por parte dos serviços clínicos, a qual é renovada anualmente, bem como dos serviços responsáveis pelo acompanhamento da execução da pena e dos serviços de vigilância e segurança.
- O acesso à prática desportiva organizada depende da existência de vagas nos grupos em funcionamento, sendo o número de elementos constituintes de cada grupo definido de acordo com as condições de espaço e o equipamento existente, e das características da modalidade desportiva.
- Caso a procura relativa às atividades desportivas organizadas exceda as possibilidades de oferta, é elaborada uma lista de espera por ordem cronológica de inscrição, sendo os pedidos contemplados de acordo com as eventuais vagas surgidas no final de cada mês, sem prejuízo de parecer clínico que aconselhe a admissão imediata de um recluso em algum grupo de modalidade desportiva.
- A participação nas atividades desportivas organizadas é registada através de uma ficha de presenças, sendo motivo de exclusão do grupo a ausência não justificada a 25% das sessões mensais.

## OBJETIVOS DO DESPORTO PRISIONAL

No caso do desporto prisional podemos enumerar um conjunto de objetivos que abrangem áreas como a da saúde, da reabilitação social e da segurança:

- Criar hábitos de vida saudável através da prática desportiva regular, sistematizada e devidamente enquadrada;
- Combater as consequências negativas resultantes do sedentarismo, quer na vertente física, quer na vertente psicológica;
- Proporcionar, através das práticas físicas e desportivas, espaços de descompressão e libertação de tensões numa perspetiva de promoção do equilíbrio emocional;
- Proporcionar a ocupação dos tempos livres através da prática desportiva organizada e enquadrada sob o ponto de vista técnico e pedagógico;
- Desenvolver aptidões e capacidades individuais numa perspetiva de reforço da autoestima e autoconfiança;
- Promover aprendizagens cognitivas e psicomotoras utilizando a diversidade de conteúdos práticos e teóricos do universo desportivo;
- Criar situações favoráveis à estimulação da sociabilidade, cooperação e inserção em grupo;
- Proporcionar contactos com o meio livre através da prática desportiva lúdica e/ou competitiva numa perspetiva de inclusão social;
- Contribuir para a segurança dos estabelecimentos prisionais através da redução dos níveis de tensão inerentes ao ambiente prisional.
- De salientar que o desporto tem vindo a ser cada vez mais reconhecido como um fator positivo e como uma ferramenta de intervenção e reabilitação para ser utilizada junto da população reclusa.
- As atuais políticas de intervenção recomendadas advogam a utilização do desporto e das atividades físicas como um veículo para atingir objetivos que não são específicos e exclusivamente desportivos.



Desporto



Futsal  
Sala manutenção  
Voleibol  
Ténis de mesa  
Basquetebol  
Jogos de mesa  
Etc.

**Sala de Manutenção - Novembro 2016**

GRUPO I - 10.00 horas às 11.00 horas				GRUPO II - 11.00 horas às 12.00 horas			
N.º	Nome	N.º	Nome	N.º	Nome	N.º	Nome
51	Vladimir Lopes	218	Luís Miguel Costa	401	Ricardo Flores	473	Rui Amorim
100	Berlekourt	228	Marian Claudio	408	Arturino Torres	529	João Pedro
185	Paulo André	243	Edison Amador			555	Alvaro Costa
195	Barbisan Silva	294	Fábio Pedro				
GRUPO III - 14.00 horas às 15.00 horas				GRUPO IV - 16.00 horas às 17.15 horas			
N.º	Nome	N.º	Nome	N.º	Nome	N.º	Nome
96	Nelson Duarte	200	João António	252	Paulo Baptista	292	João Moreira
172	Rui Costa	218	Luís Costa	291	Romeu Monteiro	450	Nhass Sidi
197	Lúcio Serraheira	248	António Nelson				
GRUPO V - 18.10 horas às 18.50 horas - Segundas, Quartas e Sextas-feiras				GRUPO VI - 18.10 horas às 18.50 horas - Terças e Quintas-feiras			
N.º	Nome	N.º	Nome	N.º	Nome	N.º	Nome
10	Paulo Ferraz	162	António Lérias	307	Manuel Domingos	370	Manuel Oliveira
35	Paulo Freitas	226	Nuno Nabreu	309	Jorge Soares	405	Paulo Ferreira
38	João Mafra	180	Bruno Monteiro	322	Haroldo Pinto	407	Mário Alves
123	Manuel Morais	244	Luís Santos	327	Carlos Mata	427	Filipe André
139	João Silva	296	João Ferreira	343	Pedro Rogério	443	Rafael Pinheiro
134	Manuel Barbosa	270	Paulo Soares	358	Ricardo Fernandes	497	Jaime Coimbra
148	Diogo Ferreira	274	Luís Filipe Mata	365	Carlos Rebelo	519	Luís Costa
150	Alfina Pedrosa	275	João Pereira	376	Ivo Antunes	543	Rui Silva
GRUPO VII - 18.10 horas às 18.50 horas - Terças e Quintas-feiras				GRUPO VIII - 18.10 horas às 18.50 horas - Terças e Quintas-feiras			
N.º	Nome	N.º	Nome	N.º	Nome	N.º	Nome
1	Jorge Lima	548	Miguel Rocha	553	João Paulo	554	Rafael Costa
165	Adalberto Sousa	550	Bruno Fernandes	556	Marco Coimbra	563	Edgar Pinto
466	Alexandre Flores	551	João Coimbra				
Faxinas/colaboradores da Secção Desportiva							
34	Muriel Margarida	37	Anderson Berra	208	Jorge Ramos	477	Miguel Ângelo
				Técnico Superior			

E.P. Coimbra, 2 de Novembro de 2016

Carlos Beziga

## Apêndice 3 – Jogos Mentais “Envelhecimento ativo”

*"É no tempo livre que passamos a maior parte dos nossos dias e é nele que devemos concentrar as nossas potencialidades."*

**Domenico De Masi**

---

Material didático entregue no âmbito da atividade  
"Envelhecer com Qualidade"



Estágio Curricular da Licenciatura em Serviço Social e do Mestrado em Ciências da Educação

2016/2017

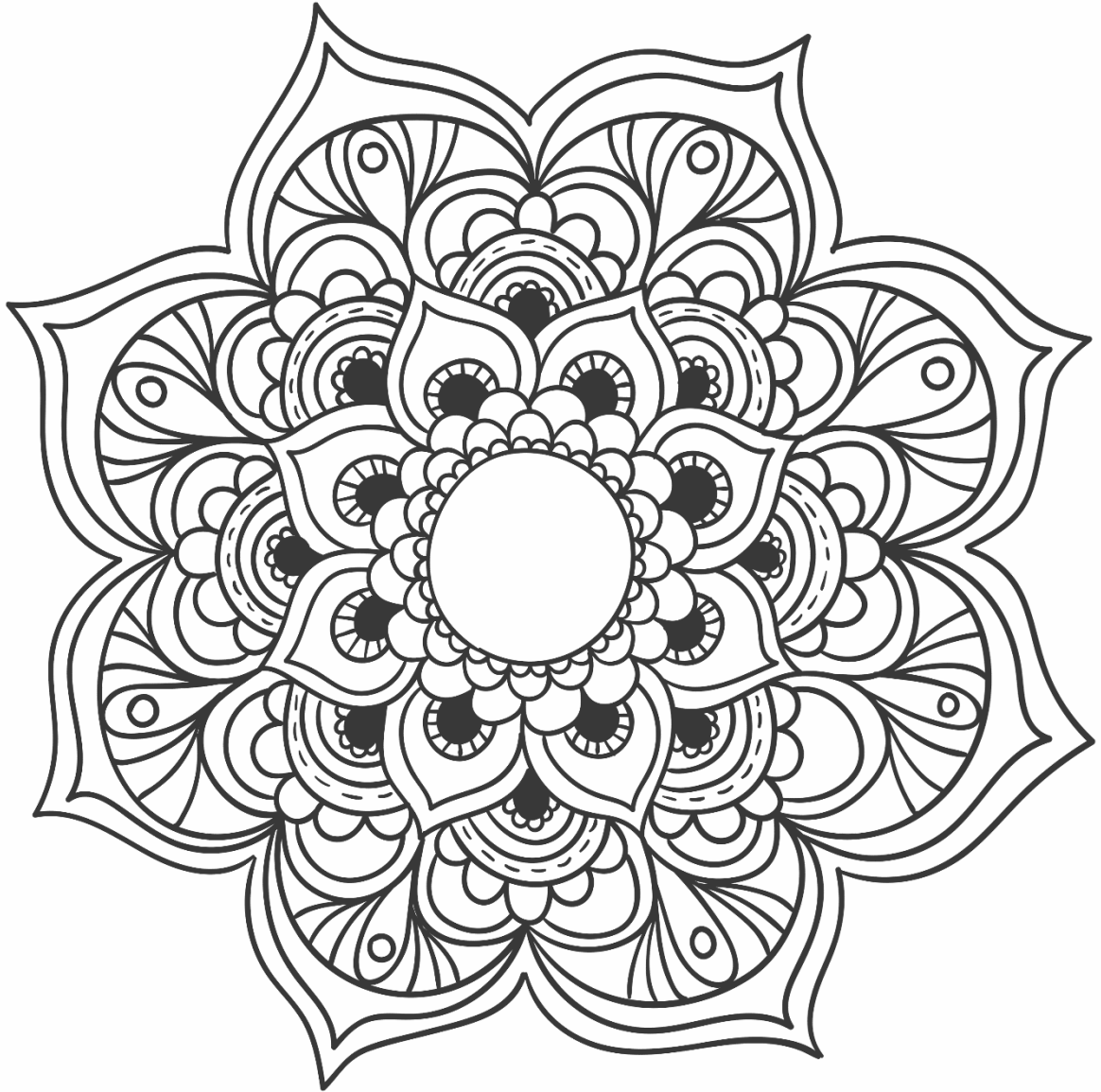
Elaborado por: Cláudia Martins, Fabrice da Costa, Rui Tejo

Realizado no Estabelecimento Prisional de Coimbra

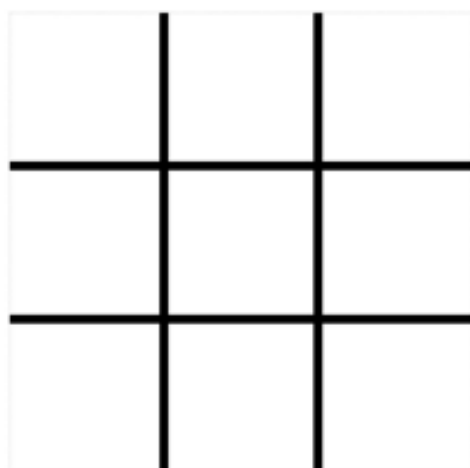
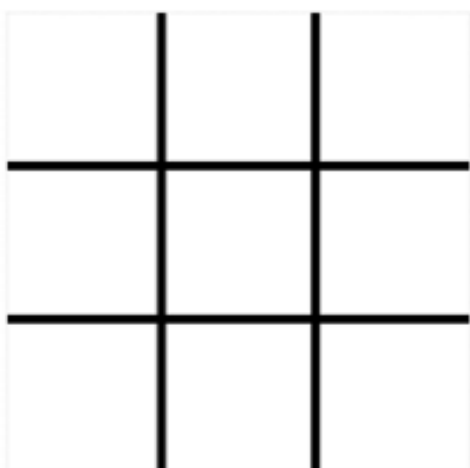
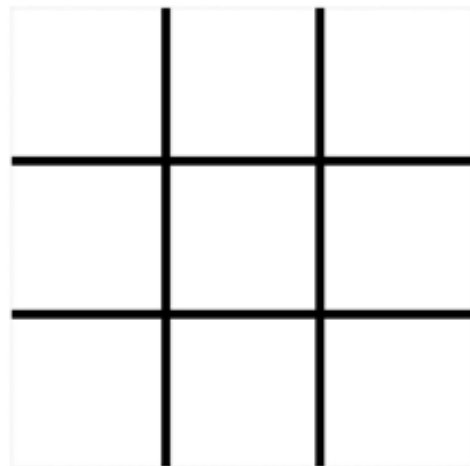
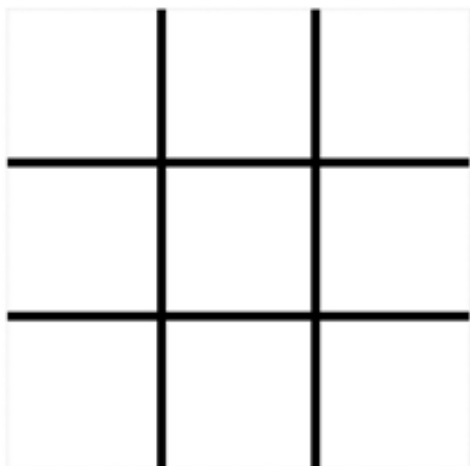
# Desenho Livre



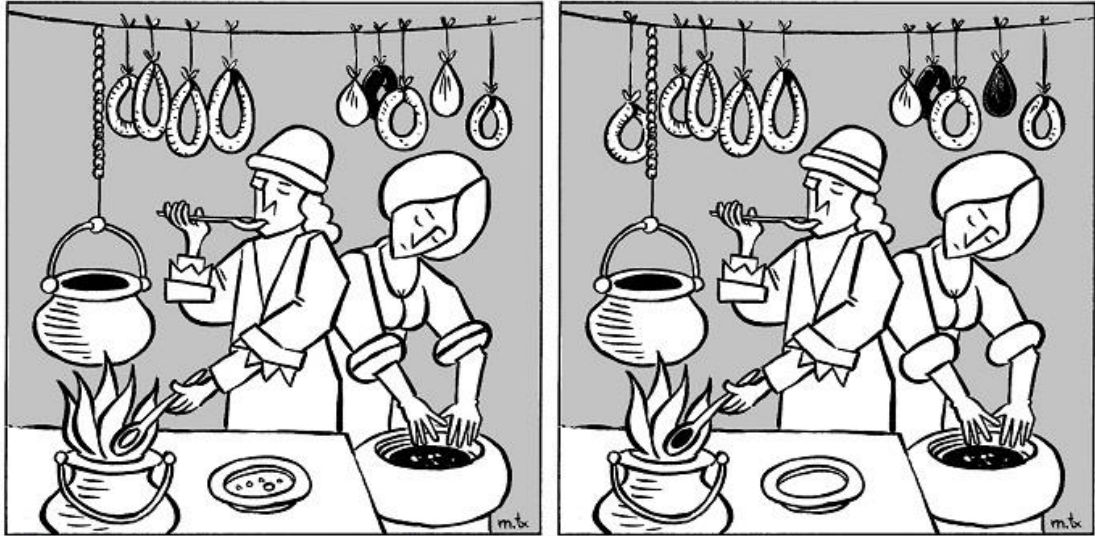




**JOGO  
DO  
GALO**

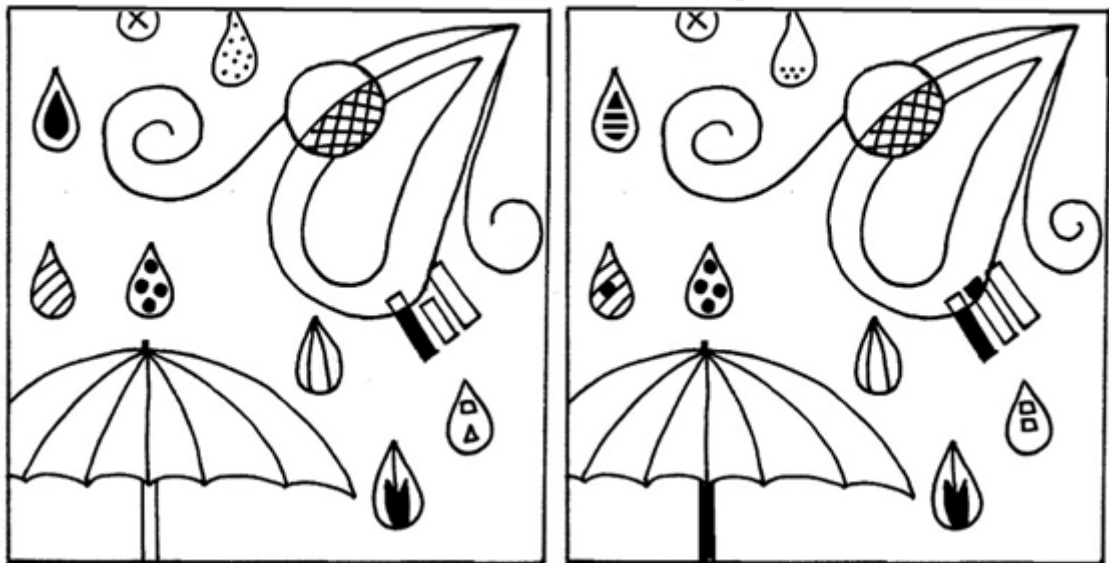


## DESCOBRIR AS 7 DIFERENÇAS



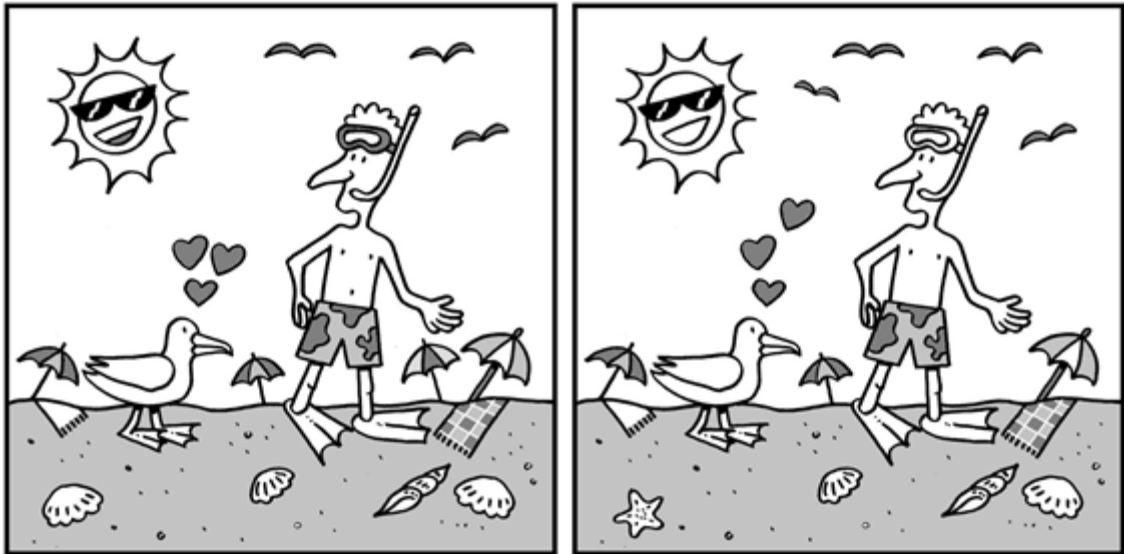
1- ENCHIDO LADO ESQ. 2- MIGALHAS PRATO 3- LABAREDAS 4- CHAPÉU DO PROVADOR 5- MANGAS VESTIDO SRA. 6- ENCHIDO LADO DIR. 7- COLHER

## DESCOBRIR AS 7 DIFERENÇAS





## DESCOBRE AS 7 DIFERENÇAS



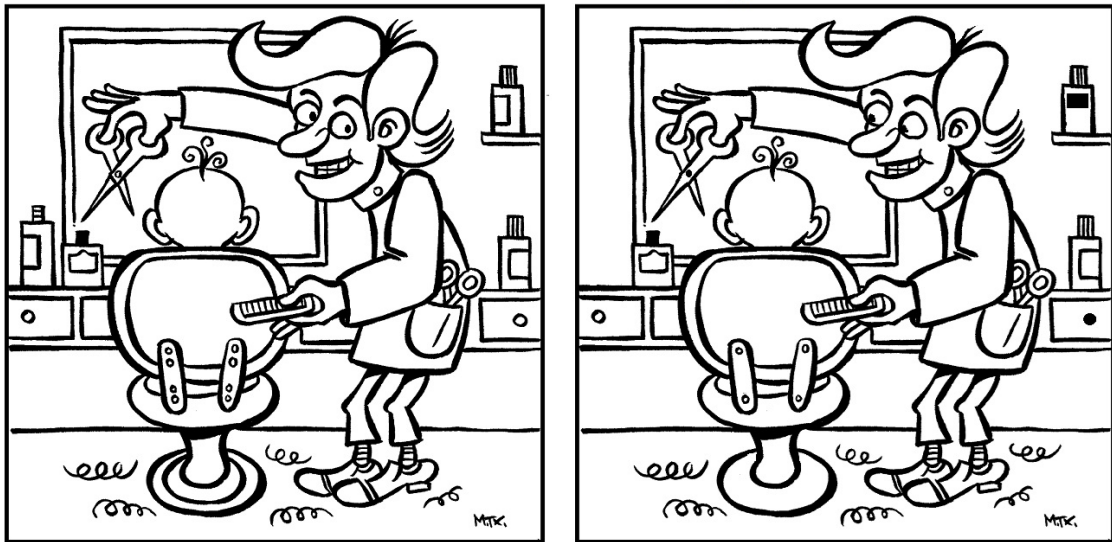
1-GUARDA-SOL 2-ESTRELA DO MAR 3-SOL 4-CORAÇÃO 5-PASSARRO A VOAR 6-UMBIGO 7-OCULOS DO HOMEM

## DESCOBRE AS 7 DIFERENÇAS

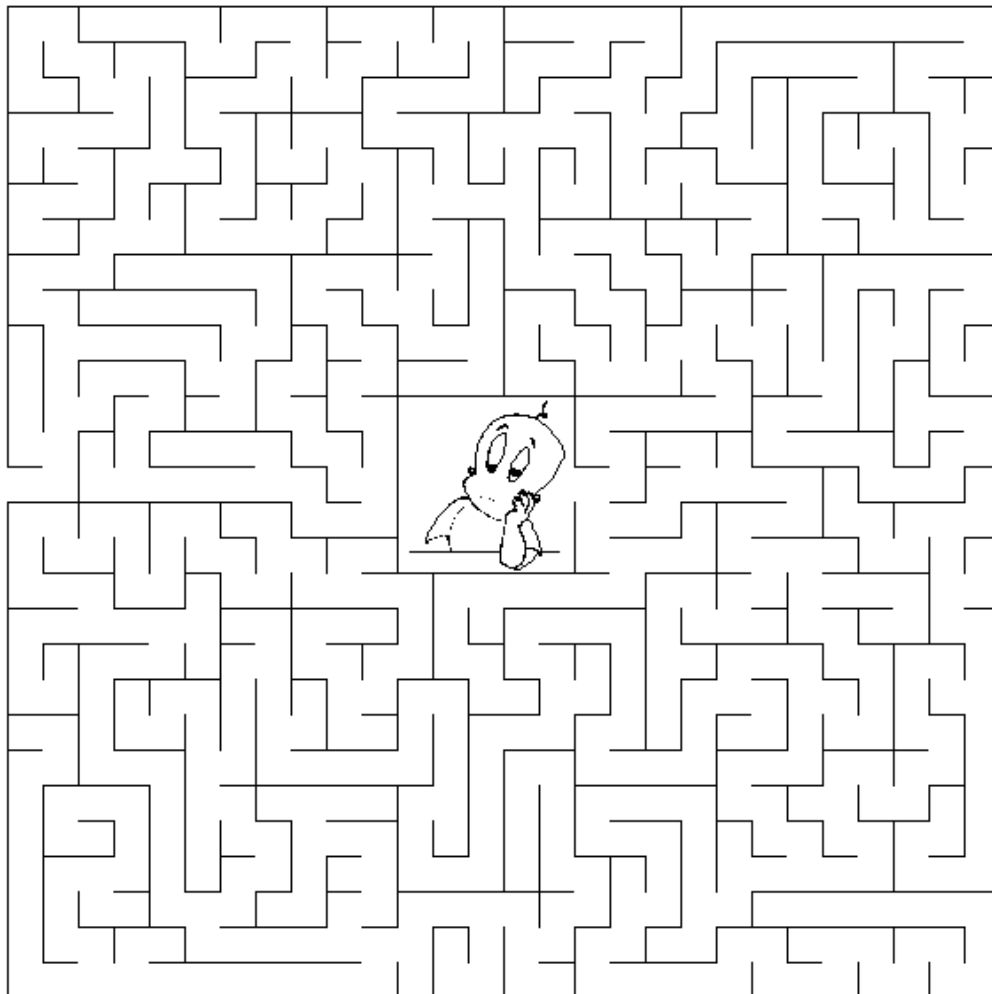


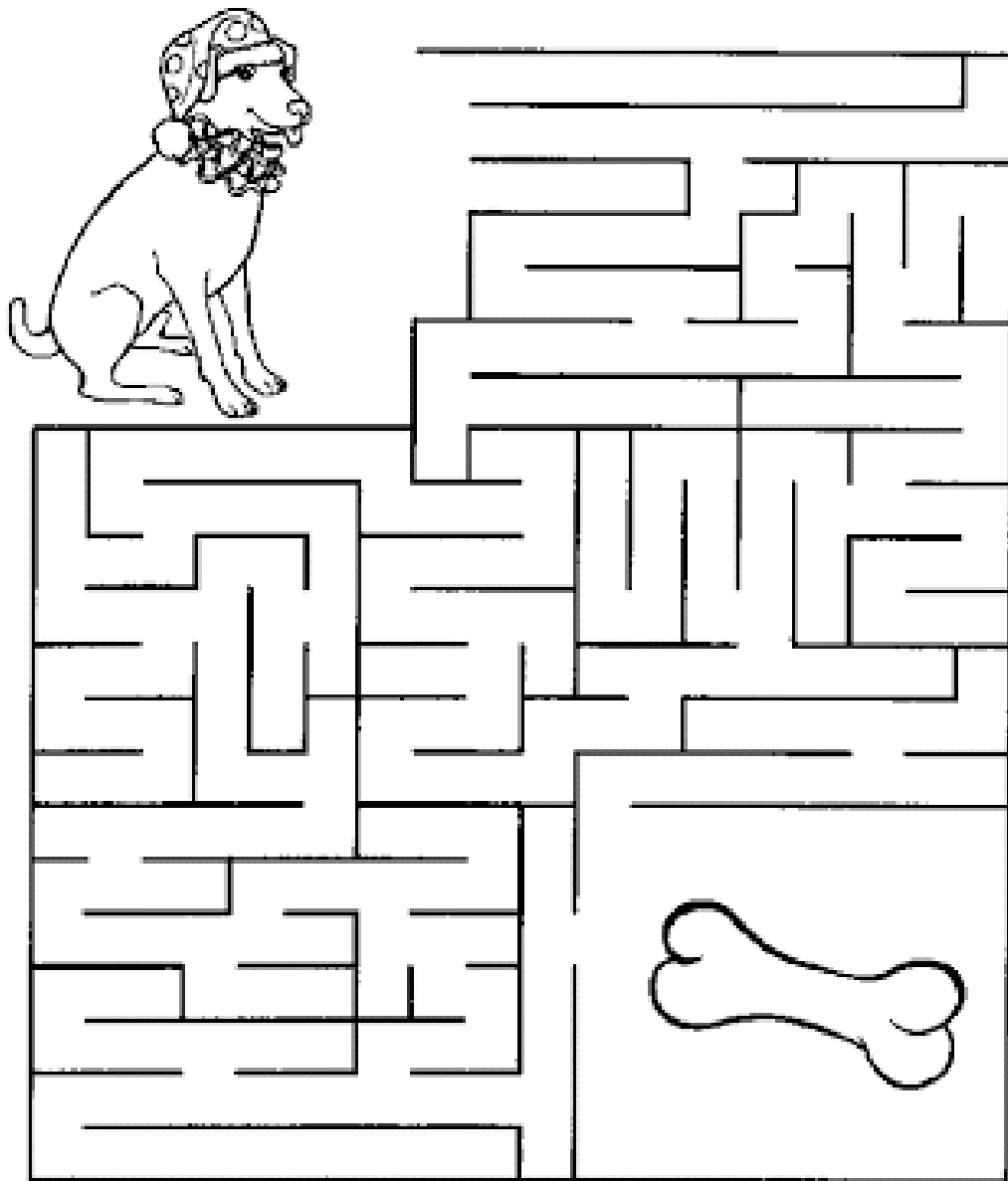
1-UNHA POLEGAR 2-FLORES ESQUERDA 3-FOLHA PLANTA 4-COGUMELO 5-CONE 6-PÉ DO BONECO 7-LUA

# DESCOBRE AS 9 DIFERENÇAS

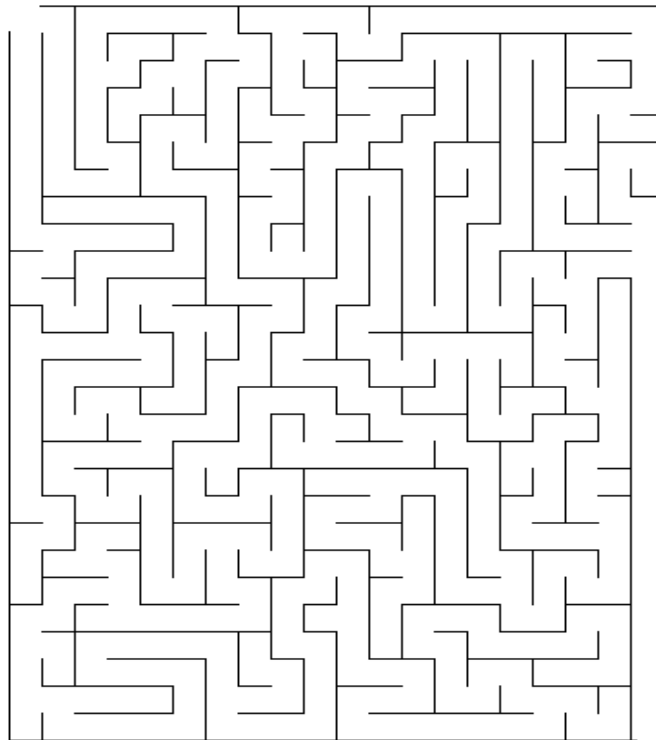


1-CABELOS NO CHÃO 2-FRASCO LADO ESQ. 3-FERRAGEM DA CADEIRA 4-PÉ DA CADEIRA 5-TESOURA NA MÃO 6-PUXADOR MÔVEL DIREITO 7-CABELO DO BARBEIRO 8-OLHOS DO BARBEIRO 9-RÓTULO DO FRASCO DIR.





### Encontre a Saída do Labirinto



			4		7	1	8	
1	4		8	3	6			9
7		3			1	4	6	5
				1		6		4
	7	1				2	3	
2		4		8				
9	1	2	3			8		6
8			9	2	4		7	1
	5	7	1		8			

	1						4	
8		5		3		6		2
3			4		6			8
	6						5	
		7	5		9	2		
		9		1		4		
	9		3		4		2	
5		4	6		1	3		9
	2						6	

3			2		7	1		
	6	2				3		
8								4
5	3	4	8		1		7	6
7		1	6		5	4		8
2	8		7		3	5	1	9
9								2
		8				7	9	
		7	4		9			3

	1		6		7	3	5	
		3	4		9	8		6
				8				1
		8				7		5
	4		3		8		9	
3		6				1		
6				7				
7		1	2		5	9		
	8	2	9		6		1	

	7	2	3	8	5	4		
	3	9		1	6			
1			2	7		3		6
7	8					6	4	
5								7
	9	4					3	1
4		1		6	3			8
			9	2		1	6	
		8	5	4	1	2	7	

6			5			8		2
	3	2	6		1		9	
1				2			3	
	8			1			6	5
		7	3		5	9		
9	1			7			8	
	9			5				8
	2		9		8	6	7	
3		8			2			9

## Corpo Humano

J	N	B	S	T	N	X	M	K	L	H	O	R	O	O	Q	O
P	O	A	U	B	F	X	P	J	S	N	Q	O	T	L	X	E
Y	E	E	R	E	S	E	B	F	U	M	N	G	B	H	Q	E
Y	E	R	L	I	O	U	Y	Y	J	K	B	A	H	O	Z	I
E	O	S	N	H	Z	M	U	G	U	M	B	I	G	O	W	E
P	D	Z	U	A	O	C	B	R	Y	A	B	H	K	B	T	Q
G	T	U	X	U	C	O	X	R	E	E	O	R	I	K	O	K
R	F	H	E	W	Y	P	L	F	O	E	J	Q	A	R	E	J
C	D	E	D	O	Z	U	K	Z	P	O	Y	U	E	Ç	U	U
E	O	S	O	B	R	A	N	C	E	L	H	A	T	D	O	J
C	I	T	O	R	E	L	H	A	S	C	E	P	Y	S	U	U
C	T	I	O	O	Z	E	V	H	C	E	Y	X	E	E	O	D
A	A	A	A	V	U	U	I	U	O	B	C	D	X	W	U	L
N	E	B	E	W	E	E	E	R	Ç	Z	R	O	E	S	H	O
U	X	A	E	A	C	L	T	U	O	U	Y	M	P	R	Z	V
A	X	X	R	Ç	A	O	O	E	H	E	O	H	Ã	L	P	V
R	A	B	O	C	A	P	R	E	U	K	L	C	A	O	É	I

Joelho  
Cabeça  
Ombro  
Dedo  
Nariz

Boca  
Pé  
Orelha  
Pescoço  
Mão

Umbigo  
Sobrancelha  
Perna  
Braço  
Cotovelo

Olho



## Sopa de Letras de Países

C O R A A I D N I D V L Q F U  
 D J N N L P N S B F G M Z Y J  
 E G H G A U S T R A L I A U D  
 O B O O G Q U E N I A Y V Y X  
 H D L L U F A A N D O R R A W  
 C F A A T L R H C I T A L I A  
 C S N T R T U P N G N M R I D  
 Z T D S O T H X G A A E S T T  
 M W A L P J U E E R M E N K D  
 I A Q I T C S R R M N E J T E  
 C T L M S P H O Q O B H L T R  
 H D E A A S C I D U V U W A A  
 I S C N S O U N N R I H R E D  
 L M H S S I I R G A B A B G Y  
 E A N D L Z A B R A S I L Y O

PORTUGAL	MALASIA
ESPAÑA	LUXEMBURGO
HOLANDA	ANDORRA
ALEMANHA	CHILE
ITALIA	
BRASIL	
ANGOLA	
INDIA	
CHINA	
QUENIA	
AUSTRALIA	
TURQUIA	
MARROCOS	
INDONESIA	
RUSSIA	

## Ferramentas

B	M	W	F	I	T	A	P	M	É	T	R	I	C	A	I	
L	A	E	Y	E	Z	C	H	K	R	I	A	Q	I	N	A	O
W	R	C	R	C	E	V	H	C	G	E	U	U	O	A	L	T
A	T	P	M	Y	B	T	W	A	U	E	G	G	Q	D	I	S
C	E	E	A	Z	A	X	M	K	V	P	U	O	C	S	C	I
B	L	R	R	R	A	O	G	Z	E	E	E	K	J	A	A	A
L	O	F	R	N	A	S	E	R	R	O	T	E	H	G	T	E
L	I	G	E	I	S	F	S	U	I	P	E	F	E	O	E	I
B	I	X	T	C	S	G	U	C	B	I	D	A	E	Y	I	E
E	U	M	A	O	X	M	Q	S	S	N	A	G	V	N	J	N
B	P	L	A	C	E	E	Q	P	O	C	U	T	E	Z	D	W
N	Í	V	E	L	O	N	R	O	E	E	D	C	L	G	H	A
X	A	H	U	V	P	W	C	Q	O	L	Y	E	J	N	D	U
B	E	R	B	E	Q	U	I	M	X	E	P	E	I	U	Q	H
R	P	O	E	O	F	H	M	U	C	A	K	N	P	S	H	H
C	Y	O	A	P	A	R	A	F	U	S	A	D	O	R	A	H
P	I	C	A	R	E	T	A	Q	C	J	V	M	F	X	U	P

Aparafusadora  
 Alicate  
 Berbequim  
 Picareta  
 Fita Métrica

Parafuso  
 Martelo  
 Lixa  
 Chave Fenda  
 Prego

Lima  
 Serrote  
 Pincel  
 Nível  
 Marreta

Bule

# Rios de Portugal



Lima  
Tejo  
Minho  
Sorraia  
Mira

Mondego  
Tua  
Nabão  
Vouga  
Tâmega

Cávado  
Zêzere  
Sado  
Coa  
Douro

Guadiana

# Animais Domésticos



Galinha  
Cavalo  
Pavão  
Coelho  
Ovelha

Burro  
Piriquito  
Cabra  
Porco  
Pato

Cão  
Hamster  
Gato  
Vaca  
Ganso

Canário

# Utensílios de Cozinha



Concha

Bule

Ralador

Tesoura

Frigideira

Espátula

Pincél

Tábua

Batedeira

Passador

Travessa

Faca

Pega

Balança

Garfo

Panela

## Sopa de Letras de Alimentos

C U L L M C Q D R A U S J J A  
O B A N W B V A L U O G Q J V  
U S E T R U G O I V J Z A G I  
V W C S Z E B Y O P L C H Z T  
E U B F B E R O R E V L L C E  
J K A E C O A F N T T P I E L  
U V N U T Q N T A W F O V N A  
A R R O Z E I I Q N H V R O D  
Z O Z I K L R S P L I P E U V  
A J V B H H P R I E O P H R T  
I I S A G W D M A R P I S A U  
E E V O E C W O C B X Z U E L  
V U K Z H U V O Q A A F O M H  
A Q G W Z J B A T A T A L F W  
Y U S T O M A T E D L E I T E

ARROZ  
AVEIA  
BATATA  
BETERRABA  
CEBOLA  
CENOURA  
COUVE  
ERVILHA  
ESPINAFRE  
FAVA  
IOGURTE  
LEITE  
LENTILHA  
MILHO  
NABO  
OVOS  
PEPINO  
PORCO  
QUEIJO  
TOMATE  
VITELA



## Apêndice 4 – Janela Temática “Envelhecer com qualidade”



## Apêndice 5 – Programa da festa de Natal

### Festa de Natal Estabelecimento Prisional de Coimbra

Data: 14, Dezembro de 2016

Hora: 14:30

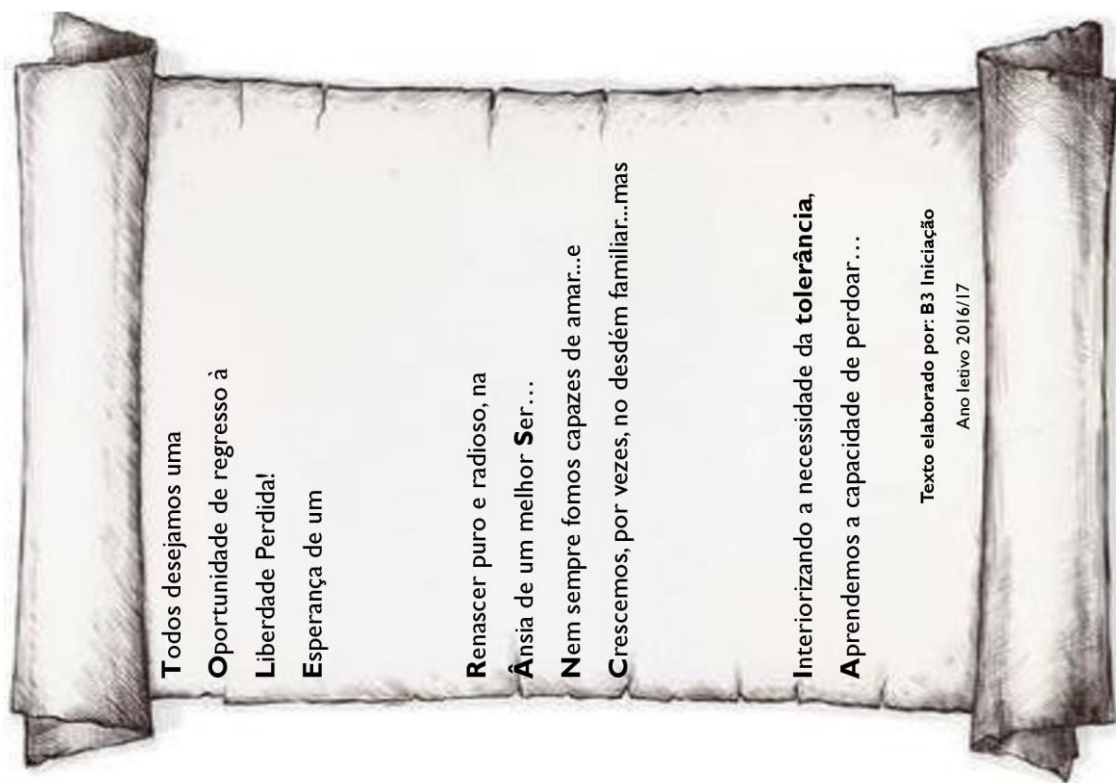
Local: Sala Multiusos

Tema: **Tolerância**



Programa da festa		
Ordem	Talento	Nome
1	Música de Natal	Noite Feliz
2	Música	"Imagine" – John Lennon - Estagiários
3		Apresentação – Diretor
4	Teatro	Teatro Sombras – "Tolerância"
5		Frases reflexivas - Participação 11º ano
6	Música	Pinto & Guedes "Povo que lavas no rio" e "Retrato sagrado"
7		Frases reflexivas - Participação 11º ano –
8	Stand Up	Monólogo Stand Up
9	Música	"Gipsy King"
10	Poesia	Declamação de um poema
11	Teatro	"À procura de uma peça"
12		Frases reflexivas - Participação 11º ano
13	Música	"Blowing in the wind" – Bob Dylan
14		Frases reflexivas - Participação 11º ano
15	Música	Grupo musical
16		Frases reflexivas - Participação 11º ano
17	Música	Grupo musical
18		Frases reflexivas - Participação 11º ano
19		Apresentação – Slides de Postais de Natal
20	Música	Música exterior
21		Encerramento

## Apêndice 6 – Lembrança natalícia



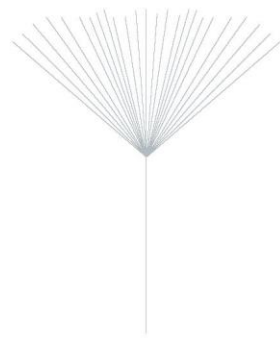


## Apêndice 7 – Propostas de cartaz

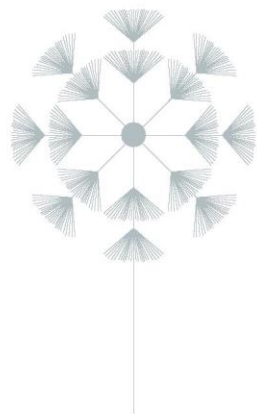




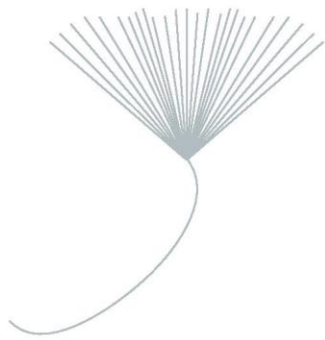
QUEM  
SOMOS  
Para onde vamos



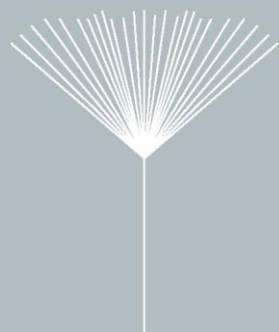
QUEM  
SOMOS  
Para onde vamos



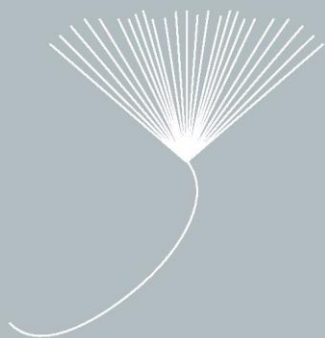
QUEM  
SOMOS  
Para onde vamos



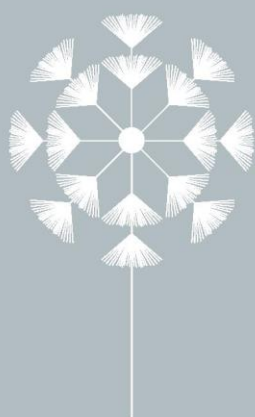
QUEM  
SOMOS  
Para onde vamos



QUEM  
SOMOS  
Para onde vamos



QUEM  
SOMOS  
Para onde vamos



QUEM  
SOMOS  
Para onde vamos





QUEM  
SOMOS  
Para onde vamos

## Apêndice 8 – Cartaz “Quem somos, Para onde Vamos”



## Apêndice 9 – Programa do evento 25 de Abril

### Comemoração 25 de Abril 2017



N.º	Género	Nome do Tema	Autor(es)	Interpretes	T
1	Música	Vampiros	Zeca Afonso	Voz e Guitarra Guitarra Bateria	3
2	Declamação	Data	Sofia de Mello Breyner	10º ano	3
3	Radiofonia	E depois do adeus	Ary dos Santos Paulo de Carvalho	Musica gravada, com a voz a anunciar o início da revolução	2
4	Apresentação	Agradecimentos		Prof.	
5	Declamação	Promessa	Sofia de Mello Breyner	1º ciclo	1
6	Musical	Trovas do vento que passa	Manuel Alegre Adriano Correia Oliveira	Guitarra Baixo Voz Voz	3
7	Declamação	Liberdade (Refrão)	Sérgio Godinho		1
8	Painel/Debate	<b>Educação /escola</b>		Moderador – Prof. Dr.	15
9	Declamação	Conquista	Miguel Torga	EFA B2	3
10	Música	Vejam bem	Zeca Afonso	Voz e Guitarra Guitarra Baixo Bateria	3
11	Painel	<b>Igualdade de Género</b>		Professora	15
12	Declamação	Trovas do Mês de Abril	Manuel Alegre	EFA B3 continuidade	3
13	Música	Traz um amigo também	Zeca Afonso	Voz e Guitarra Guitarra Baixo Bateria	3
14	Painel/debate	<b>Liberdade de expressão</b>		Moderador – Associação 25 de Abril	20
15	Declamação	Eu sou Português aqui		12º ano	3
16	Leitura texto	25 de Abril... quem somos			5
17	Declamação	Cantiga de Abril		11º ano	3
18	Musical	Venham mais cinco	Zeca Afonso	Guitarra Baixo	3
19	Declamação	As portas que Abril abriu	Ary dos Santos	EFA B3 iniciação	4
20	Encerramento			Dr.	3
					82

## Apêndice 10 – Jornal TIC TAC

# TIC TAC

---

Estabelecimento Prisional de Coimbra . Jornal 01 2017  
2017

## 2

# ÍNDICE

1. Quem somos
2. Educação
3. Eventos e Atividades
4. Crónicas da atualidade
5. The White Book
6. Passatempos

# FICHA TÉCNICA

Edição: Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação Rui Tejo  
e Licenciada em Design Gráfico Mariana Albuquerque

Designer: Mariana Albuquerque

Colaboradores:

António Moreira

Carlos Carvalho

Carlos Mata

David Silva

Espada Santa

Grupo do Atelier "Regulação Emocional"

Grupo do Programa "Envelhecimento Ativo"

João Óscar

Mário Pessoa

Rui Alexandre

Turma B3 iniciação

Estagiários:

Estagiária do Mestrado em Psicologia Adriana Bento

Estagiária da Licenciatura em Serviço Social Cláudia Martins

Estagiária do Mestrado em Psicologia Cristina Nogueira

Estagiário da Licenciatura em Serviço Social Fabrice Costa

Supervisão: SAEF



Cartaz alusivo ao tema Quem Somos transversal a todas as atividades do EPC 2017

Quem somos... e para onde vamos...

Somos seres vivos, únicos, porque individuais, e tão complexos que, por vezes, mal nos conhecemos. Filhos de um Deus divino... filhos do Universo ou tão só de Antónios e Marias, todos somos singularidades vivas, um tanto perdidas num oceano de dúvidas e de incertezas existenciais. Da diversidade deste tanto ser e das dúvidas que nos atormentam, surgem certezas da vivência que a própria vida nos deu. Somos filhos, pais, maridos, irmãos, companheiros de quem sofre a violência dos nossos erros, com muita tolerância, enorme amor e infinita esperança.

Somos almas plenas de esperança, a esperança de uma reflexão que apele à mudança e ao reencontro familiar por todos tão almejado... Somos campo fértil de imaginação, percursos reinventados, onde os tons verdejantes dão vida a um passado que desejamos cada vez mais distante. Novos trilhos surgem, então, no horizonte do nosso ser e, caminhando por entre cores nunca antes vistas, cada um avança movido pela esperança de melhor ser...

B3 Iniciação  
Ano Letivo: 2016/2017

## 4

Quem somos e para onde vamos

Eis um tema dos mais vastos que possa haver!  
Mergulho na incerteza do ser e no receio  
do que possa ver.  
O temor é tanto que, invariável  
e predominantemente, a pergunta é quase  
sempre formulada no conforto do plural.  
Não vá o "Diabo tecê-las" com alguma resposta  
que desnude em demasia a carapaça protectora  
do nosso individual.  
Haja coragem e algum despudor pessoal  
na busca do espelhar da verdade em despeito  
da aparência de fachada social.  
Quem sou eu e para onde vou?  
O primeiro passo nesta reflexão suscita algum  
desconforto e uma certa dificuldade  
em me reconhecer e situar algures no nenhures  
da imensidão da dúvida, mas passada após  
passada, vem a mim a confiança necessária  
para que eu consiga enfrentar o temível oráculo  
do meu ser. Estático, ali estou eu como  
que petrificado pelo receio de antevisão  
do que de mim possa espelhar, mas após  
um tempo de hesitação inicial, a determinação  
vence a resistência e à medida que avanço  
em direcção ao que me parece estranho,  
deparo-me com clarões ora diáfanos, ora  
garridamente coloridos, que se me apresentam  
como ilustrações de sequências infindáveis  
das minhas vivências do passado.  
À medida que essas visões vertiginosas vêm  
ao meu encontro, constato predominância  
do "bem" e, aqui e além, o "mal" lá aparece  
de forma muito minoritária como dispersa  
ao longo da minha existência.  
Descubro então que o "bem" e o "mal" têm  
efeitos e consequências diferentes e é por elas  
que são medíveis. Desde logo, ainda  
que o "bem" predomine em mim  
quantitativamente, afirma-se em clara  
insuficiência à diluição da consequência  
do "mal", ainda que minoritariamente presente.  
Continuando no meu tímido avançar, certas  
imagens mais penosas parecem resultar  
em feridas e ainda que desprovidas

de hemoglobina aparente, causam-me  
um infinito ardor.  
Lembranças com marca distinta de erros  
cometidos afectam todos os meus sentidos.  
Escolhas infelizes entre um "sim" e um "não"  
afirmam a desrazão dos feitos que nunca  
o deveriam ter sido. O factual inegável assumido  
conflitua permanentemente  
com o circunstancial resultante em convicção  
estabelecida e, deste esgrimir estéril entre  
certezas e convicções, a verdade factual  
desvanece-se sob a acção corrosiva do tempo.  
De nada nos serve lutar contra o vento...  
Surtem então visões de terra queimada. Cinzas  
ainda fumegantes e cheiros a fumaça  
persistente parecem indicar o errado e definir  
a fronteira virtual entre o "bem" do "mal"  
em imenso lamento de só "bem" não ser.  
Consciencialização! Sentido crítico que pouco  
contribui à acção correctiva tão desejada  
e que de forma frustrada, exprime-se em  
lágrimas silenciosas que, deslizando pelo manto  
da solidão até ao solo, sulcam as cinzas ainda  
mornas. Passado um tempo, que só a lentidão  
do seu passar poderia descrever, da humidade  
dessas lágrimas parecem nascer rebentos por  
entre as cinzas dessa terra queimada e, à medida  
que o tempo passa, o verde esperança parece  
vencer. Verde esperança que se acentua  
de forma crescente, como que em afirmação  
do que sou, verdadeiramente.  
O "mal" feito; esse, continuará eternamente  
presente e pesará para todo o sempre em forma  
de tatuagem de ferro incandescente  
para que olvidado não seja.  
O "bem"; esse, perdeu muito do seu esplendor  
inicial e, de forma muito recatada, carregará  
para todo o sempre a culpabilidade da sua  
distracção permissiva à acção do "mal".  
No que respeita à questão final, ... "Para onde  
vou"? ... a resposta parece menos evidente.  
Talvez continuar, passo a passo, o percurso  
delineado pela vida, em consciência madura  
do que hoje é passado e esperança do muito  
que possa ser mudado.

David Silva

PROJETO EDUCATIVO	
Entidade Promotora	Ofertas Formativas
Agrupamento de Escolas de Eugénio de Castro	EFA Escolar B1
	EFA Escolar B2
	EFA Escolar B3 Iniciação
	EFA Escolar B3 Continuidade
	Ensino Recorrente Científico Humanístico 10º, 11º e 12º ano
	Processador de texto
	Design – Comunicação e Multimédia
	Língua Inglesa
	Língua Francesa
Centro Protocolar de Justiça - CPJ	EFA B3 (cont.) dupla certificação – Eletricidade
	EFA B3 (inic.) dupla certificação – Canalização
	EFA (inic.) Refrigeração e climatização
Ensino Superior – Reunindo todos os requisitos necessários e de forma autónoma também é possível ingressar no Ensino Superior	

**Projeto Educativo**

“O nosso Projeto é o espelho da vontade de todos nós em despertar estados de sensibilidade que permitam aos nossos formandos a perceção de que a escola é um espaço de crescimento, valorização e enriquecimento pessoal e social. Propomo-nos levar a cabo um trabalho de renovação de atitudes demonstrando e exigindo empenho, consciencializando para os valores de uma cidadania positiva, participativa e solidária. "A educação exige os maiores cuidados, porque influi sobre toda a vida." (Projeto Educativo – EPC, 2017)

É fundamental ter conhecimento das oportunidades que o EPC disponibiliza. Além destas ofertas formativas, ao longo do ano, são realizadas várias sessões de sensibilização, workshops e programas onde abordam as mais diversas áreas temáticas de Educação para a Cidadania e Educação para a Saúde.



## Agricultura Biológica

A agricultura biológica é um sistema de produção que evita ou exclui o uso de fertilizantes sintéticos, pesticidas, reguladores de crescimento e aditivos nutricionais (pecuária).

Na medida do possível, os sistemas de agricultura biológica baseiam-se em rotações de culturas, estrume animal, leguminosas, siderações, resíduos de culturas e lixo orgânico da exploração, como forma de manter a produtividade do solo e a fertilização das plantas. O controlo biológico é usado para controlar insetos infestantes, doenças e pragas.

A ideia do solo como sistema vivo faz parte do conceito essencial interligação entre o solo. Planta - Animal e Homem.

Este é um conceito para que num sistema de agricultura biológica resulte.

A ideia de agricultura biológica apareceu nos anos 20, e desde então desenvolveu-se consideravelmente e continua a desenvolver-se com base em resultados de investigação científica, mas sempre mantendo a sua perspetiva filosófica fundamental de trabalhar com a natureza e não de dominá-la.

Longe de ser uma agricultura de retorno ao passado, a agricultura biológica é uma agricultura do futuro, o nosso futuro.

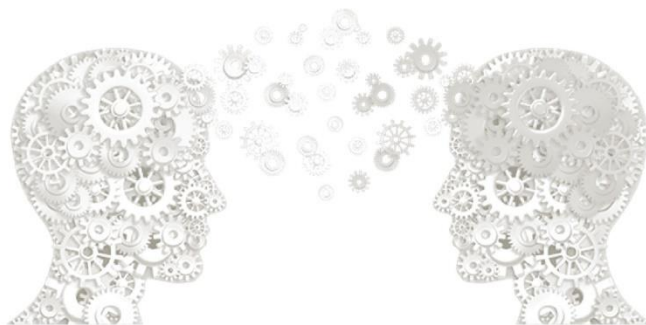
## Conceito:

Produção suficiente produtiva (quanto baste);  
Sustentável a longo prazo;  
Mantendo e/ou melhorando a fertilização dos solos.

António Moreira



# Ψ PSICOLOGIA



## O Significado das Emoções

Cada pessoa interpreta as situações do dia-a-dia de forma distinta, levando à experiência de emoções díspares que por sua vez levam a pensamentos e comportamentos diferentes.

A cada situação está associada uma emoção, quer seja a alegria, a tristeza, o medo, a raiva e o nojo/repulsa. Tal como a respiração, função vital para o corpo, a experiência das emoções é uma função vital para a manutenção da vida de uma pessoa.

As emoções são essenciais à nossa sobrevivência, todas elas têm um significado e uma função.

**Alegria:** está associada à vivência de um ganho. Pode ser descrita através das sensações de prazer, felicidade, satisfação, divertimento e bom humor. A função da alegria é reforçar os acontecimentos e situações positivas no decorrer da nossa vida.

**Tristeza:** ajuda-nos a adaptarmo-nos a uma perda significativa, por exemplo a morte de um ente querido ou uma grande desilusão. É natural e adaptativo sentir tristeza em situações de perda ou desapontamento. Não temos que recear sentir a tristeza. É bom sinal chorar quando estamos tristes, sendo uma forma de aliviar a nossa tristeza. A função desta emoção é elaborar perdas.

**Medo:** esta emoção associa-se ao nervosismo, preocupação, receio, desconfiança e terror. O medo é importante porque nos permite proteger em situações de perigo. A cautela que o medo nos impõe pode salvar-nos a vida. A sua função é portanto proteger-nos e preparar o corpo (maior fluxo sanguíneo, tensão corporal e a atenção fixa-se no perigo) para responder à ameaça. Se não sentíssemos medo, não saberíamos distinguir uma situação que envolve perigo de uma que não envolve.

**Raiva:** traduz-se pela necessidade de nos defendermos do perigo, não só da ameaça física mas também da ameaça directa ao amor próprio ou à dignidade, isto é, muitas vezes está associado ao facto de sermos tratados de uma forma injusta, insultados e humilhados. A função da raiva é defendermos os nossos direitos.

**Nojo/Repulsa:** está associado a sensações desagradáveis, distanciamento, e evitamento. O nojo impede-nos de ingerir substâncias potencialmente prejudiciais ao nosso organismo, evitar doenças e lugares contaminados. A função do nojo é impedir-nos de sermos envenenados, física e socialmente.

As Estagiárias de Psicologia  
Adriana Bento e Cristina Nogueira  
(Ateliêr de Regulação Emocional)

# 8

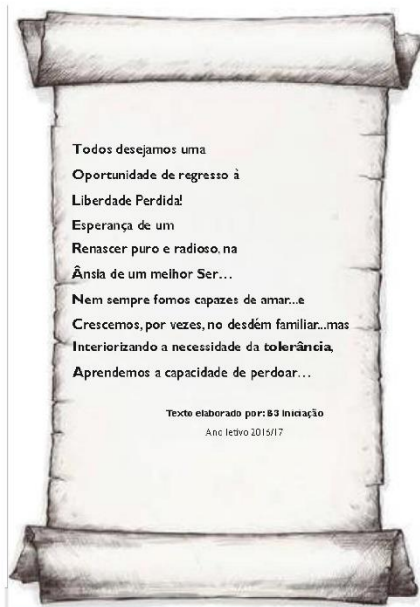
## EVENTOS E ATIVIDADES

### Festa de Natal

Realizada no dia 14 de Dezembro de 2016, a Festa de Natal teve o envolvimento de grande parte da população do EPC que, de forma organizada e em trabalho de equipa, fizeram a decoração do estabelecimento e participaram ativamente na festa.

De forma a evidenciar o tema da escola "Tolerância", foi elaborado, pelos estagiários, um presente de natal com o contributo da turma B3 iniciação.

Os estagiários  
Cláudia Martins e Fabrice Costa



Lembrança de natal – Tolerância

### Janela temática



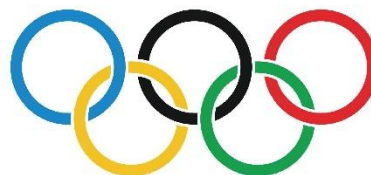
Janela temática elaborada pelos estagiários no âmbito do programa "Envelhecimento Ativo"



Janela temática elaborada no âmbito do atelier "Regulação Emocional"

## DESPORTO

O desporto, constituindo um aspeto essencial ao bem-estar físico e psicológico, é constantemente dinamizado através de diversas atividades desportivas. Relembramos assim, a visita dos estudantes da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que colaboraram, ao longo deste ano letivo, na organização das sessões desportivas do jogo da Petanca, futebol e voleibol. Salientamos também o torneio de ténis de mesa e de futebol que entusiasmou e despertou um espírito competitivo e desportivo na população do EPC.



## MUSICA

A música está ao alcance de uma inscrição. Ao longo do ano são organizados diversos eventos com a colaboração dos artistas musicais do EPC. Os interessados ensaiam diariamente com os equipamentos da sala de música de forma a partilharem os conhecimentos e descobrir novos talentos.



10

## 25 DE ABRIL DE 1974



O tempo vai caminhando em direção ao futuro, distanciando-nos cada vez mais do dia da Revolução de Abril de 1974! Desde então que o feriado nacional do 25 de Abril tem feito jus à data e, com ele, a cada ano que passa, é dia de discursos de memória e consolidação das comemorações oficiais de um dos momentos mais marcantes da nossa história contemporânea.

Quanto às inúmeras festas populares e outras reuniões sociais que proliferaram nos primeiros anos do pós-revolução, perderam-se no efémero fulgor populacional, hoje totalmente diluído pelo esquecimento geracional tão característico ao ser humano. Passados pouco mais de 40 anos deste acontecimento tão marcante e determinante para o que é hoje a presente realidade nacional, se questionados em maior detalhe sobre a vivência e os factos dessa época, uma maioria de jovens mais criativa, limitar-se-á a associar a data à liberdade de expressão! Contudo, e por muito importante que a liberdade de expressão seja, não consegue, por si só, transmitir o que era a vida antes do 25 de Abril de 1974.

Pessoalmente, e porque guardo em memória cristalina os últimos anos de ditadura, sou dos que pensam que muito e demasiado se fala aos jovens dos direitos

resultantes da Revolução, e pouco, ou quase nada, do negrume da vida do dia a dia que a antecedeu.

Esse vazio de conhecimento do passado tem levado as gerações mais novas a não valorizarem, em justo e merecido apreço, tudo o que (nos) adveio com a Revolução do 25 de Abril, pois, apesar de nem nos discursos oficiais comemorativos, se fazer referência a esse facto, não me recorde de outra Revolução que tenha dado, em simultâneo, liberdade a 6 países:

Portugal;  
Angola;  
Moçambique;  
Guiné- Bissau;  
Cabo Verde;  
São Tomé e Príncipe.

Em boa verdade histórica, as datas de independência das ex-colónias resumem-se à das formalidades administrativas que, todas juntas, resultaram de uma só data que, todas as populações em conjunto não deveriam não só nunca esquecer, mas de mão dada e em alegria coletiva, comemorar, festejar e clamar aos céus!

VIVA O 25 de ABRIL de 1974!

David Silva

# CRÓNICAS DA ATUALIDADE

## Intelectuais

“Modéstia e caldos de galinha nunca fizeram mal a ninguém”

Há uns tempos atrás, estando eu entregue ao meu deleite preferencial de leitura de um artigo científico publicado na revista “National Geographic”, fiquei um tanto espantado com esta afirmação em forma de parágrafo em destaque.

“...É ridículo uma pessoa intitular-se intelectual e ser ignorante em questões de ciências...”

Ainda que compreendendo nas entre linhas o sentido que o autor quis dar à expressão, parece-me que bem mais ridículo e um tanto pretensioso é, que, quem quer que seja, decida auto intitular-se de “intelectual”, seja ele iminente Cientista ou não.

Por norma, e sobretudo por dever de modéstia traduzido em humildade pessoal, o “intelectual” não se considera como tal, pelo menos até que essa consideração lhe seja atribuída por quem de melhor e mais saber do que o próprio interessado, e sempre em forma de mérito resultante de um conjunto de apreciações, avaliações e julgamentos, feitos a todo um estar e ser, do qual o conhecimento geral faz parte, e não só a especialização num conhecimento específico.

Para além do mais, o não respeitar esta regra seletiva, que se inscreve em decência relacional e respeito pela sapiência alheia, poderia levar a situações tão caricatas como a que seria se o Sr. Donald Trump viesse a considerar-se como “intelectual da asneira”.

Era só o que nos faltava...

David Silva

## Analfabetismo

Abril de 2017!

Meio milhão de analfabetos em Portugal! O número é chocante, atentatório ao ego Nacional e dissimula uma realidade muito mais escura que pouco se fala e menos se assume.

Entende-se por “analfabeto” aquele que nada sabe em termos de leitura e escrita ou, quanto muito, saberá “desenhar” a forma caligráfica do seu nome em necessidade da assinatura.

Porém, muitos outros há que não sendo analfabetos no sentido mais lato da palavra, ficam-se por um “conseguir ler e escrever” que por muito bom que seja, fica aquém do saber ler e escrever fluentemente.

Quantos jovens adultos que atingem o fim da actual escolaridade obrigatória, conseguem apenas ler de forma silábica e com correcção?

Na sequência desta interrogação, qual será então a percentagem real de Portugueses que entram na categoria do “conseguir ler e escrever” muito aquém do outrora exigido no antigo exame de 4ª classe?

Gente destinada a carregar o estigma causado por uma política defensora de uma certa “escolaridade lighth” bem mais vocacionada às estatísticas do que à aquisição de aprendizagens de cariz essencial ao desenvolvimento Humano.

A percentagem populacional condicionada a um simples “conseguir ler e escrever” adicionada aos 500.000 analfabetos referenciados, transmite-nos uma imagem de taxa de analfabetismo muito mais expressiva que reflecte uma certa percepção de pobreza intelectual.

Saber ler e escrever fluentemente é adquirir através da prática a fluência necessária à compreensão interpretativa da mensagem que a leitura nos dá.

É saber interpretar as regras da pontuação que veiculam sentidos, ora objectivos ora abstractos, que dão vida tridimensional ao texto que lemos.

Saber ler fluentemente, é criação de espírito crítico, raciocínio comparativo.

É criar opinião própria em rejeição do “pronto a pensar” que nos é diariamente incutido.

Saber ler fluentemente, é sair da clausura da ignorância que nos impediria de descobrir a magnificência da palavra Liberdade.

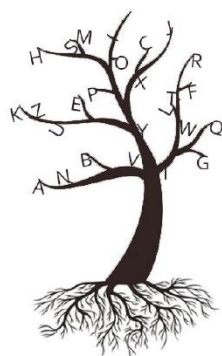
Saber ler fluentemente é algo tão fácil de aprender através da prática e tão gratificante para o ego e para a mente. Aprender a ler e escrever fluentemente, é a melhor forma de rejeitar a herança menos democrática que as sucessivas Políticas de Educação deixaram às novas gerações.

“Conseguir ler e escrever”, traduz-se por um “bem melhor do que nada” mas claramente insuficiente para responder às exigências da vida moderna.

Saber ler e escrever fluentemente é algo que se aprende e desenvolve com muita facilidade através da variadíssima leitura disponível na excelente biblioteca deste Estabelecimento Prisional.

Basta querer...

David Silva



Publicidade excessiva

Questão de respeito!

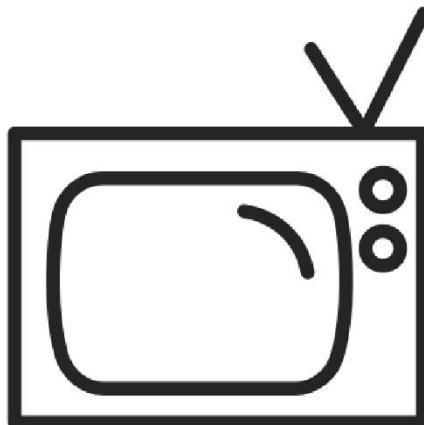
É sabido que a televisão privada é predominantemente financiada pelas receitas comerciais provenientes da publicidade e que, por privadas serem, não se subjugam às regras impostas aos canais públicos por serem subvencionados.

Ainda que assim seja, parece-me pertinente perguntar qual será o conceito de respeito que os canais privados têm em relação aos seus telespectadores clientes quando iniciam o telejornal das 20H, antecedendo-o de 10 minutos de publicidade, o interrompem às 20h08 para passarem 15/16 minutos de publicidade, confundida entre spots comerciais, patrocínios e programação interna, sabendo-se que mais à frente, novo intervalo publicitário virá.

A “red line” da normalidade parece-me ter sido há muito excedida e nesse desrespeito e desconsideração permanente, as televisões privadas ficam cada vez mais mal nesta fotografia.

Cuidado, pois quem muitos ovos de ouro quer, galinha mata...

David Silva



#### Indecência alimentícia

A criatividade aplicada aos programas de televisão é cada vez mais diversificada pela busca necessária e constante de novos conceitos de entretenimento, e o todo confundido exprime-se, frequentemente, por gostos e decência um tanto duvidosa, mas aceite em nome da avidez de audiências e dos valores colossais que isso representa em termos publicitários, acrescidos das vendas de licenças e/ou direitos de divulgação.

Ainda assim, certos temas e conteúdos parecem-me não ser de melhor escolha e, em todo o caso, nada compatíveis com uma certa realidade global.

Nomeadamente, um conjunto de programas que brincam com alimentos em demonstrações catastróficas de um não saber cozinhar e que, pessoalmente, me causam algum desconforto pelo desrespeito em relação aos alimentos e aos milhares de refugiados ameaçados de morrerem à míngua por esse Mundo fora.

Na certeza de que milhares de famílias pouco ou nada têm de comer, qual será

o sentimento ressentido a cada visionamento desses programas?

Por infelicidade sortuda, a maioria dessa pobre gente nem televisão ou luz elétrica tem e, desde logo, esses programas não são visionados nos campos de refugiados da África Subsariana e outros sítios mais onde, mães magras e desesperadas e crianças fantasma andam demasiado ocupadas a apanhar este e aquele bago de arroz perdido no chão.

Resta-nos o espelho da nossa consciência...

David Silva



## THE WHITE BOOK

A criação e dinamização desta edição do jornal Tique Taque contou com o contributo de todos nós. De forma a partilhar um pouco desse gesto, imaginemos um livro em branco em que todos os participantes refletem o seu estado de espírito em cada página. O resultado, como podemos ver de seguida, é um livro rico em emoções.

## Rock and Roll

Tu tão bela, que me aceitas  
Nos momentos que te toco.  
Não estrebuchas porque deixas  
E sempre no teu falar me foco  
Com as tuas curvas perfeitas  
Apoio-te na minha perna  
Sei que todas as mãos aceitas  
Por saber que és toda terna  
Tão sensível e única que és  
Só aceitas carícias suaves  
Senão fazes um grande banzé  
E não deixas sentir as claves  
Quando me sentes a divagar  
És toda tu harmonia  
Sinto o teu corpo a chilrear  
Fazendo-me sentir alegria  
No saber acariciar-te  
Toda tu és pura melodia  
Quando sentires o que é amar-te  
Levantas teu peito como cotovia  
Nos momentos que me alimentas  
Contigo sinto tudo ser magia  
Nos espaços que te ausentas  
Tudo se torna numa forte agonia  
Sabes o quanto te quero  
Nesta vida nos apoiamos

A tua melodia como a do melro  
O passar com alegria partilhamos  
Nesta vida zelo pelo bem  
Tu indefesa te protejo  
Melhor do que ninguém  
No teu vibrar me revejo.

M.P.

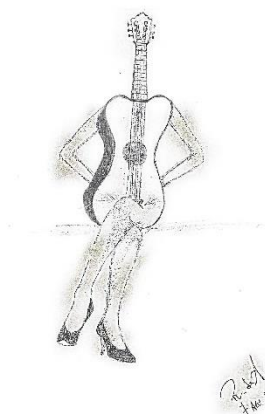


Ilustração: Rui Alexandre

## A Lua era o Sol

Marquei encontro comigo à noite,  
A minha cabeça preparava-se  
Para a longa viagem de hoje.  
O meu pensamento ia encontrar-se  
Com o longínquo e belo horizonte  
Onde o pôr do sol já deixara o monte.

Marquei encontro comigo à noite,  
Os olhos iluminavam bem a estrada  
Os pensamentos fluíam como se fossem  
No silêncio ruidoso da máquina  
As curvas surgiam sem ninguém  
As curvas com um toque eram rápidas.

Apenas a noite se tinha encontrado comigo  
A estrada estava limpa, eu estava seguro  
E ali estava eu, a viajar no escuro  
E ali estava eu, a encontrar-me comigo

Os tempos eram outros, eu viajava na minha  
Os olhos iluminavam com intensidade  
Na estrada o prazer era a velocidade  
Na estrada eram fortes os prazeres da vida

Marquei encontro comigo à noite  
Para alguns era um pesadelo  
Para outros um verdadeiro inferno  
Para mim, chamem-lhe apenas um modelo  
Quando conduzia no escuro do inverno  
Tenho saudades de não poder fazê-lo

Marquei encontro comigo à noite  
A Lua era o Sol, e o Sol tinha medo,  
Escondia-se quando eu me encontrava  
comigo  
A Lua era o Sol e eu pedia-lhe segredo  
Não fossem alguns perguntar o que se  
passava comigo  
Não sabiam que o silêncio da noite era o  
meu amigo.

João Óscar

## Sobrevivência

Por debaixo da luz trémule dos calmantes  
adormeceram palavras que não consigo  
acordar.

A cela cerrada sobre os sonhos, desnuda  
pensamentos indecifráveis nas sombras  
do crepúsculo.

Lágrimas de sangue chovem invisíveis  
destes olhos secos pelo deserto da vida  
que escolhi.

O que da beleza repousa sobre esta  
reclusão, veio finalmente a luz, durante  
a tarde de meu pensamento escuro.

E o caminheiro nos leva numa viagem  
para dentro da janela desta reclusão  
muito depois do entendimento das minhas  
próprias emoções e da linguagem  
que as destrói não deixando espaço a versos  
e poesia.

E assim tantas vezes nos destrói a indif-  
ferença as poucas palavras a total ausência  
de sentidos nos embalam numa destruição  
camuflada por um sorriso cínico ou uma  
reconfortante palavra esmiuçada em mil  
falsidades.

E nesta indiferença de palavras gestos  
e sentimentos. É num duelo pessoal,  
que procuramos reconquistar a felicidade  
na aurora perdida entre o frio das grades  
que nos rodeiam.

Mas disfarçada de manto vem a esperança  
que nos cobre e acaricia.

Deixando que nosso pensamento por mais  
uns tempos sobreviva.

Espada Santa

## 16

### Reflexão

Vivo só numa cela,  
Na qual são quatro paredes  
Com o nome de cada uma  
Solidão, tristeza, amargura e desespero.  
Dentro das quatro paredes...  
Na minha cela cai água,  
Cai água sem chover,  
São as lágrimas dos meus olhos  
Que choram por não te ver  
Liberdade.  
Freedom is the best  
Forget the rest

Carlos Carvalho

### O Galopante e o Guardiã

Por todos aqueles vales,  
Todas aquelas montanhas  
Galopando ao vento cintilante  
De respirar ofegante.  
Num poderoso contínuo de conquista,  
Em terrenos planos e íngremes.  
Deslocava-me como se fosse um Deus,  
Onde o mundo dominava,  
Todo o meu amor pela natureza,  
E, pelo domínio do esbelto animal  
Nobre, poderoso e fiel.  
Mas...!  
Naqueles momentos em que parava,  
No alto dos montes.  
E apreciava quem avistava  
Junto das suas meninas  
No meio do silêncio do oxigénio.  
Fazia-me confusão ver a vida que levava,  
Por achar que era a de maior solidão,  
Monótona e sem sentido.  
Para meu grande espanto  
Apercebo-me que era simplesmente  
Um galopante ingénuo por  
Pensar que tudo o que via era meu.  
Nunca imaginando que o verdadeiro  
Sentido da pura essência da vida,  
Que via à minha volta, era ele,  
O poderoso dono de toda a Natureza.

Era ele...!

O pleno equilíbrio da existência humana  
No saber estar bem na vida, com a vida.  
Era ele o genuíno guardião  
Do oxigénio multicolor  
De cheiro único e sublime  
Ele era o que não via por  
Ver que o que agora vejo  
Que não via o que ele era.

M.P.

### A Viajar

Neste mundo onde nós  
E outros como nós.  
Lutamos pela sobrevivência,  
Todos os dias,  
Todas as noites.  
Não vemos os rios  
Não vemos os vales  
Muito menos as montanhas.  
Não cheiramos as flores  
Não vemos as árvores  
Nem criamos quem amamos  
Nem acarinhamos quem nos ama.  
Não vemos a lua de forma nenhuma.  
Restando-nos a esperança e o acreditar,  
Caminhando por estes pilares  
Muito robustos e sombrios  
Mas...!  
Na nossa humildade do sonhar  
Podemos agarrar um raio de sol  
E desprendê-lo onde houver noite.  
Podemos descobrir uma nascente  
E nela limpar quem vive na lama.  
Podemos viver com coragem e dá-la  
A quem não sabe lutar.  
Nesta nossa passagem da vida  
Podemos cantá-la a quem nada  
compreende.  
Podemos viver sempre alguém  
Que nos ama.  
Porque nunca estamos sós...!

M.P.

## A Viajar..

Nascer é uma insónia  
 Crescer é sentir  
 Sentir é viver  
 Viver é existir  
 Saber aprender é  
 Saber tornar-se dadivoso.  
 Todos os estudantes ou trabalhadores  
 Que durante todos os dias, nesta vida.  
 Conseguem sair da caverna  
 À procura do conhecimento  
 Merecem todo o mérito  
 Não desistem de sonhar  
 Não andam por andar.  
 Mas...Sim!  
 Andam para viver  
 Porque conseguem ter aproveitamento  
 Para que no futuro consigam ser  
 Cidadãos ativos e equilibrados.  
 São os que aprendem a saber que  
 A arma mais poderosa é  
 Ter a mente desperta  
 Para saber comunicar e dialogar  
 Com lucidez e conscientes  
 Dos obstáculos que a vida  
 Lhes poderá proporcionar.  
 A esses chamamos-lhes  
 Guerreiros do amor  
 Porque,  
 Adquirem paixão pelo saber  
 Fortalecem a inteligência  
 Apuram a sensibilidade  
 Captam o brilho da afetividade  
 Desenvolvem o pensamento  
 São filhos do tempo  
 Porque,  
 Acreditam que com o tempo  
 Quem semeia colhe.

M.P.

## A Viajar...

Quando nascemos temos  
 Toda a riqueza do mundo.  
 Quando a deixamos de sentir  
 Fica a ser uma simples  
 Partícula no tempo,  
 Fazendo de nós prisioneiros  
 Cada vez mais pobres.  
 Por deixarmos que o inútil  
 Nos roubasse a validade,  
 Sem nos apercebermos que  
 A maior parte do tempo  
 Foi uma ilusão contínua  
 Numa procura incansável,  
 Por não termos descoberto  
 Quem somos, de onde viemos.  
 Quantas vezes,  
 Anseio por uma paz  
 Que visualmente  
 Fosse fácil ou decente.  
 Por viver neste espaço,  
 Numa sensação inquieta,  
 Onde a toda a hora  
 Coisa nenhuma da vida,  
 eu consigo contemplar.  
 Restando-me a noite,  
 Vagamente constelada.  
 Pelos sentidos,  
 Que se alimentam  
 Com a pouca aragem  
 Universal deste mundo,  
 Que sei que existe  
 E não consigo ver.  
 Vivo numa desolação  
 De um céu morto.  
 Não sentimos o vento  
 Mesmo deitado  
 Numa longínqua  
 Distância sem relevo.  
 Invado-me do mundo  
 Onde nunca esperava chegar.  
 Vivo acorrentado  
 Num cair lento da noite.  
 No conjunto abolido do céu  
 Respiro alto e desperto  
 Por ter uma alma

Que me toca no corpo.  
Sonho muito em vida  
Mesmo quando durmo.  
Nesta minha consciência  
Nunca há interrupção  
Por existir um perpétuo  
Desenrolamento de imagens.  
Muitas vezes não sei,  
Quando é a realidade.  
Por não distinguir  
Se o que vivi  
Foi a dormir ou a sonhar.  
Tornando-se um novelo  
Desmaranhado cheio de nós,  
Não se encontrando  
Um único ponto  
Por a mágoa ser invisível.

M.P.

Quem somos? Para onde vamos?

Quem sou eu? Quem são e o que são os outros para mim? Que queremos outros que eu seja? Para onde querem ir?

Deambulando, por um caminho de vivência que já percorri até aqui, gostaria de ser como um rio. Um rio, que em todo o seu percurso vai ultrapassando todos os obstáculos, até ao final do seu curso. Evidenciando toda a sua imponência, beleza e magia; transmitindo uma sensação de paz, alegria, serenidade e bem estar, quer em relação ao próprio tempo e espaço, quer em relação às pessoas. Um rio, a que nada nem ninguém impede de oferecer imagens belas e verdejantes, de uma beleza rara, levando consigo as águas límpidas, puras e cristalinas, como se de um espelho se tratasse.

Então, já imaginaram sermos como um rio? Sermos fonte inspiradora para tantos outros caminhos? Como pessoa que sou, sei bem o que quero ser e para onde quero ir, só não sei se conseguirei ultrapassar todos os obstáculos que se irão deparar no meu caminho, ou, se alguma vez, irei conhecer o meu verdadeiro eu. De facto, somos todos iguais, sendo cada um de nós único e diferente, podendo expressar uma opinião, sobre um qualquer tema e nenhuma estar errada, apenas incompleta. Por isso, eu quero ser alguém que não receia a vida e enquanto arder, risonho, nos meus olhos, um brilho de esperança, não recearei o que há-de vir. Talvez assim consiga ajudar outros no seu caminho, ajudá-los a carregar o peso das suas dificuldades, dos seus problemas e contrariedades, de modo a que todos possamos chegar onde queremos, rejubilando de uma felicidade plena.

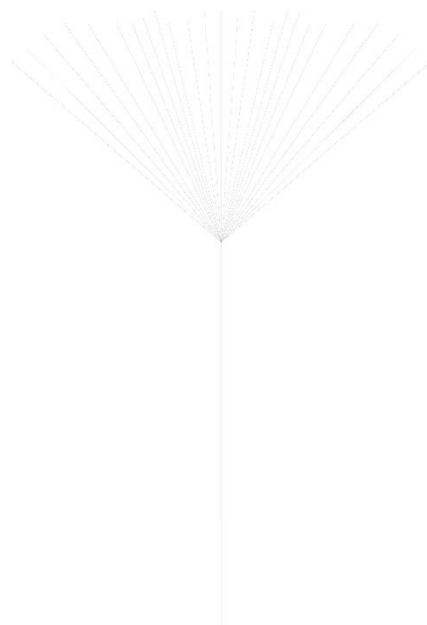
De acordar, contemplar e celebrar é o percurso que devemos fazer para que a vida, não se fique por um simples encontro de alegre convívio, mas seja uma ocasião para um verdadeiro enriquecimento do nosso ser. Nos caminhos e encruzilhadas da vida, somos diariamente confrontados com rostos e semblantes carregados de sofrimento, tristeza e angústia. Que tal pararmos para dar nem que seja, um sorriso, uma palavra, um abraço?

Talvez isso nos torne as pessoas que queremos ser e nos ilumine o nosso caminho. Há situações humanas que requerem hospitalidade, fraternidade, solidariedade e justiça. Este é o tempo para parar, contemplar, aproximar-se, doar o que somos e temos, acolher e cuidar. Tudo isto não é uma questão de fé, religião, economia ou política, é antes uma questão humana, de sensibilidade, humildade, sabedoria e de uma enorme capacidade para amar o outro. Nós não somos avaliados por aquilo que dizemos, vestimos, ostentamos, aparentamos ou temos, mas sim, pelas ações que praticamos. Então, nós como pessoas racionais e com capacidade de pensamento, poderemos escolher o que queremos, mas também, mas também o que não queremos, e optar pelo caminho que desejamos percorrer até ao final do sua curso e este que seja o que pretendemos para nós e para os outros. Tudo isto se pode revelar um trabalho muito intensivo e exaustivo, mas, no fim, todos teremos os feitos desse trabalho, que é o bem estar e o amor de uns pelos outros.

Continuo com as minhas dúvidas. Ainda não sei quem sou apesar de saber o que quero ser e sem saber para onde vou, continuarei em busca do caminho certo.

Cada um de nós pode ser o que quiser. O caminho faz-se caminhando. Por muito pequenos que sejamos podemos entreatudarmo-nos para grandes mudanças.

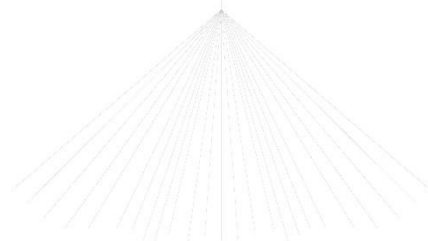
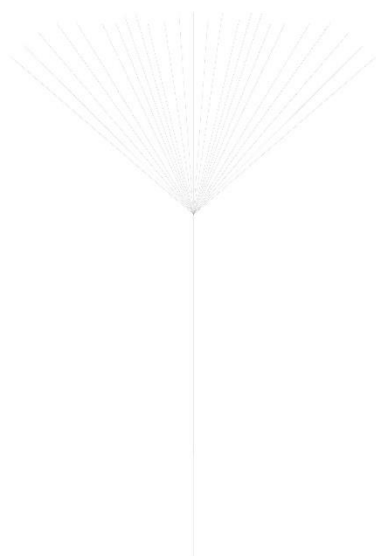
Carlos Mata



20

## PASSATEMPOS

Agora que estás quase a terminar de ler mais uma excelente edição do jornal Tic Tac, aproveitamos para te lembrar que, para além das ofertas já mencionadas ao longo desta edição, tens à tua disposição uma excelente biblioteca, um ginásio equipado, sala de Xadrez, sala de música, um recreio onde podes praticar vários desportos e assim passar o tempo de uma forma saudável e enriquecedora.



## **Apêndice 11 – Programa da festa de encerramento de ano letivo**

### **Programa de Encerramento do ano letivo de 2016/2017 E.P. Coimbra**

- Boas vindas;

- Apresentação dos trabalhos:

**B1** – Leitura de um poema;

**B3 Cont.** – Leitura de dois poemas;

**10ºano** – Narração de um excerto de uma lenda;

**B2** – Leitura de um poema;

**11º ano** – Leitura de um texto de agradecimento;

**B3 Inic.** – Leitura de um texto ilustrado com palavras-chave;

**12º ano** – Leitura de dois textos de agradecimento e despedida com oferta de um quadro ao Sr. Diretor do Agrupamento de Escolas Eugénio de Castro.

- **Entrega dos diplomas aos alunos finalistas do 12º ano.**

- Final da sessão – Lanche.

Ao longo do evento serão distribuídos exemplares do **Jornal do E.P.C.**

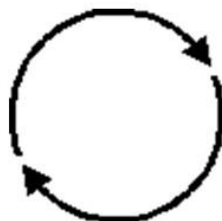
A acompanhar as intervenções de cada grupo, serão expostos símbolos escolhidos e elaborados pelos formandos acerca do significado que cada um atribuiu ao ano letivo.

Todas as intervenções serão acompanhadas por música ambiente.



## Atitudes e comportamentos em contexto de reclusão.

A limpeza.



A higiene.

A saúde.

**Módulo de sensibilização.**

1

## Atitudes e comportamentos de limpeza.

Expressões e Pensamentos comuns em contexto de reclusão:



***A limpeza?!!***

***...Que se lixe, isto é uma prisão...***

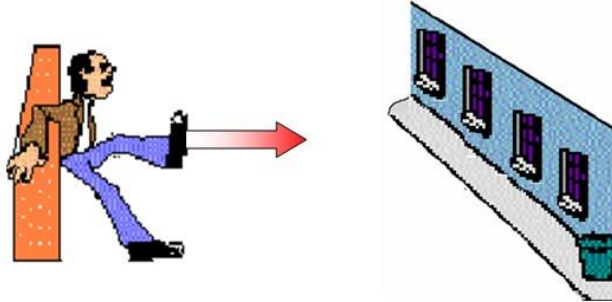
O nosso subconsciente parece ser o primeiro inimigo da limpeza em contexto de reclusão!

2

---

## Algumas razões do desinteresse pela limpeza.

Não gostamos da prisão e reagimos à reclusão pela rejeição de tudo o que lhe esteja associado.



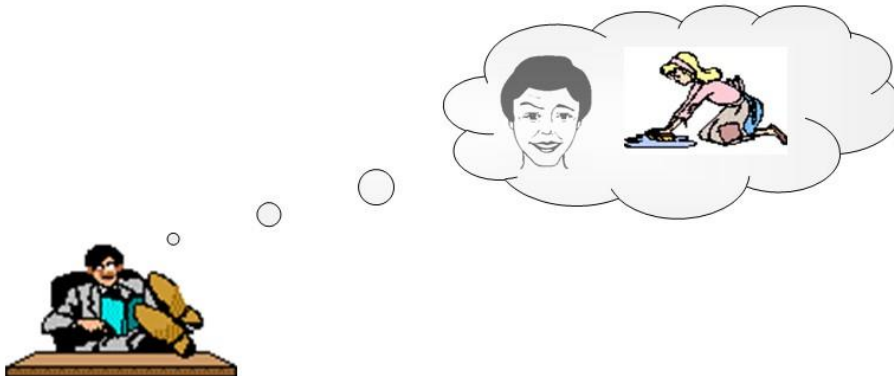
Incluindo a limpeza do local onde vivemos, contrariados.

3

---

## Algumas razões de desinteresse pela limpeza.

Por conforto, cultura ou educação, fomos mais ou menos habituados a que fossem outros a limpar o que sujávamos.



e continuamos a querer imputar a terceiros, essas tarefas de limpeza, achando-as “menos dignas”.

4

---

## Algumas razões de desinteresse pela limpeza.

Predominantemente em estado mais ou menos depressivo resultante da reclusão



não vemos a limpeza como uma prioridade ou necessidade real.

5

---

## Algumas razões de desinteresse pela limpeza.

Desta pequena reflexão, emergem três evidências comportamentais em relação à limpeza:

Todos gostamos de a ter.



Poucos gostamos de a fazer.



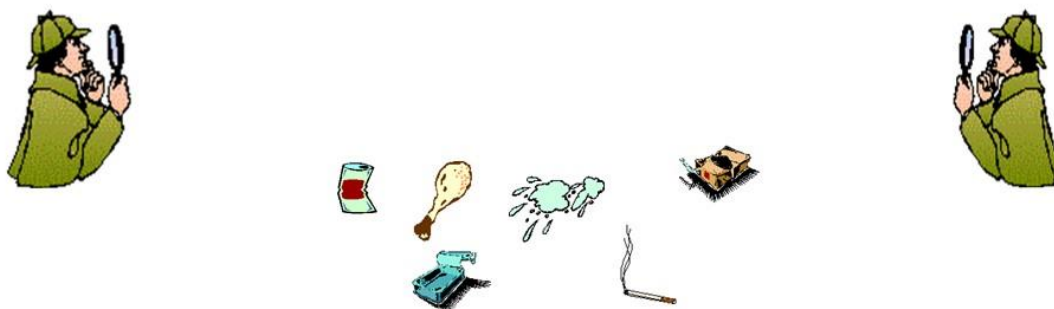
Muitos não a conseguem respeitar.



6

## Atitudes e comportamentos em reclusão.

No pátio ou nos pavilhões, qual de nós nunca atirou detritos para o chão?



**Todos o fazemos  
e nem sempre o reconhecemos.**

7

## Atitudes e comportamentos em reclusão.

Exigimos a limpeza aos faxinas, tratamo-los com uma certa desconsideração e por vezes, até algum desdém...

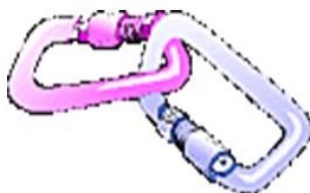


**... que se lixe, o faxina vai limpar...**

8

## Atitudes e comportamentos em reclusão.

Será que face ao peso avassalador de uma condenação, a limpeza é um real motivo de preocupação?



**Reflexão de grupo.**

9

## Atitudes e comportamentos de limpeza.

As preocupações de limpeza são fundamentais para a saúde e bem estar em liberdade e muito mais em contexto de reclusão.

A prisão nunca será a nossa casa, mas quer queiramos quer não, é o nosso actual local de vida.



**É um ambiente fechado onde coabitam muitos seres humanos, com todos os vírus, germes, bactérias, fungos, patologias e doenças próprias e comuns ao Homem.**

10

## Atitudes e comportamentos de limpeza.

A limpeza não só é agradável de ser vivida e compartilhada, como é a pedra basilar da saúde Humana à escala global.

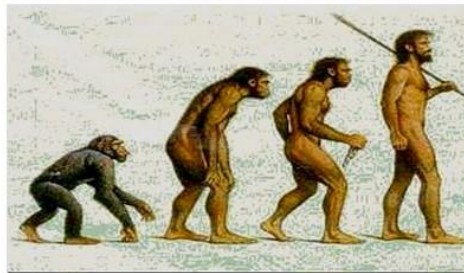


*...Todas as Civilizações ou Sociedades que desleixaram a importância da limpeza ao longo da sua vivência, pagaram-no terrivelmente caro e ainda hoje, muitas doenças prevalecem devido a esse erro comportamental...*

11

## Mudanças comportamentais.

Seja em liberdade ou em reclusão, a limpeza resulta em proveito comum e é a marca das sociedades evoluídas.

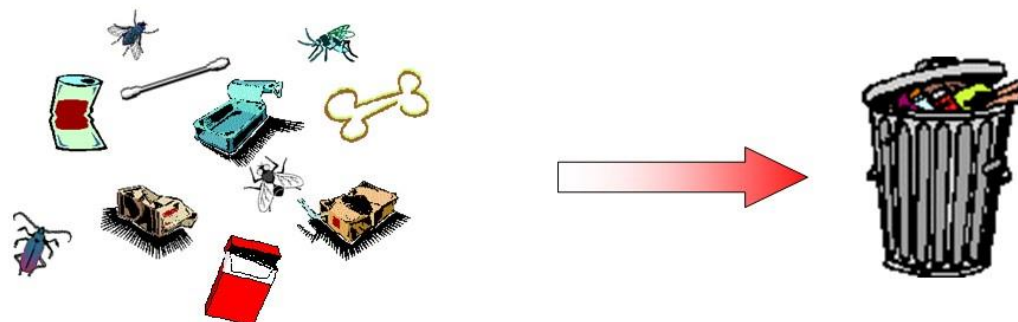


**Vamos evoluir nos comportamentos, ser mais civilizados e respeitar a limpeza que todos queremos, que tanto reclamamos e pouco respeitamos.**

12

## Mudanças comportamentais.

Vamos respeitar o trabalho dos faxinas nos pavilhões e corrigir o hábito de deitar detritos para o chão.



Papeis, restos de fruta, ossos e outros detritos, são a pôr nos baldes do lixo.

13

## Mudanças comportamentais.

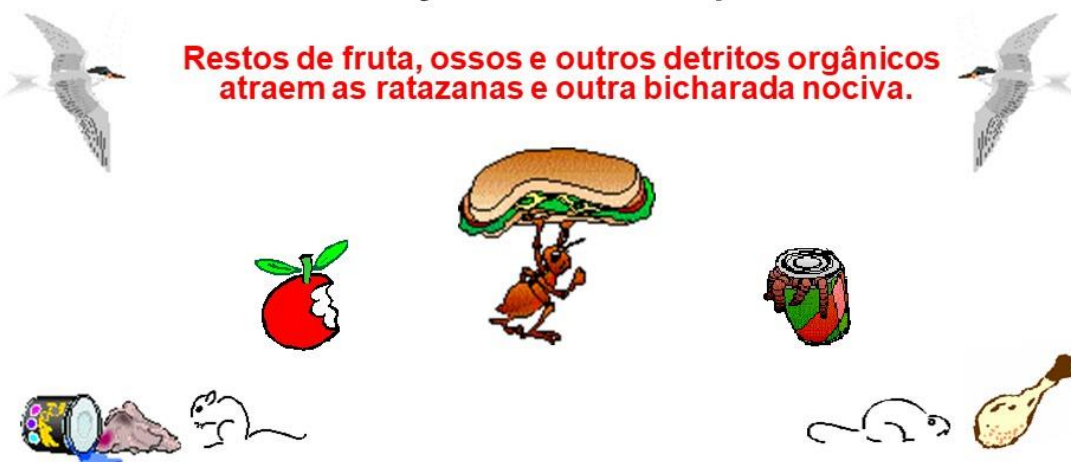


O pátio é a nossa “praia” de jogos e lazer.



Não sujemos “a nossa praia”.

Restos de fruta, ossos e outros detritos orgânicos atraem as ratazanas e outra bicharada nociva.



14

## Mudanças comportamentais.

Vamos corrigir o hábito de cuspir ou escarrar nos corredores dos pavilhões.

**Atenção!**



Cuspir ou escarrar no chão, é transformar a nossa área de vida num caldeirão de vírus, bactérias e outros agentes infecto-contagiosos.

**É uma verdadeira porcaria e uma enorme falta de educação.**

15

## Atitudes e comportamentos de higiene.

Se a limpeza é importante para o ser humano, a higiene ainda é mais fundamental e tanta vez descuidada.



**Cuide da sua higiene diária e em nome da sua saúde e melhor bem estar, adopte atitudes e comportamentos responsáveis.**

16



## Atitudes e comportamentos de higiene.

A higiene começa pelos cuidados pessoais diários.

Zelar-se  
diariamente.



Lavar-se  
regularmente.



Vestir roupa  
lavada.



Cuidar de si próprio e gostar de se ver ao espelho é uma das melhores formas de se sentir agradável e consolidar a auto estima.

17

## Atitudes e comportamentos de higiene.

Não são raros os exemplos de companheiros  
que têm uma certa aversão à água.



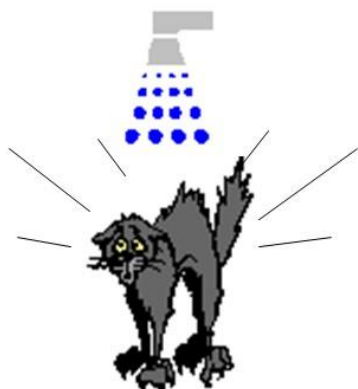
Em certos casos mais ou menos repetidos, o mau cheiro predomina  
na proximidade humana da fila de entrada para o refeitório!



18

## Atitudes e comportamentos de higiene.

Tome consciência dessa realidade.



Não seja como os gatos.



Tome banho regularmente.

Respeite os outros, respeitando-se a si próprio

19

## A convergência da limpeza e da higiene.

Duas necessidades básicas e distintas,  
mas intimamente ligadas e convergentes.

A limpeza.



A higiene.



Limpeza + higiene = **Saúde.**

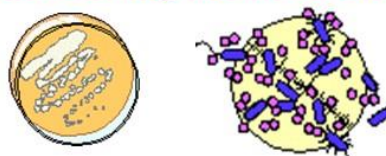
20

## Atitudes e comportamentos de saúde.

Viver com dentes estragados, é ter infecções permanentes que afectam o seu sistema imunitário e fragilizam a sua saúde geral!



As cáries dentárias são “a porta de entrada” aberta para alguns agentes infecto-contagiosos e certas patologias!



21

## Atitudes e comportamentos de saúde.

Cuide diariamente da sua higiene oral.



Lave os dentes  
diariamente.

22

## Atitudes e comportamentos de saúde.

Em liberdade ou em reclusão, a saúde é a maior riqueza que poderemos ter na vida.



No seu interesse e na prevenção da sua saúde, evite certas atitudes e comportamentos de alto risco.

23

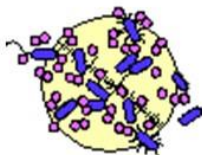
## Atitudes e comportamentos de alto risco.

**Atenção!**

“Este chapéu só serve a quem serve”...

A Metadona e os “Drunfos” mais ou menos negociados, já estiveram forçosamente na boca de alguém antes de entrarem na sua.

**Conhece o historial clínico desse “alguém”?**



Seja higiénico e racional, não corra riscos estúpidos e irreversíveis.

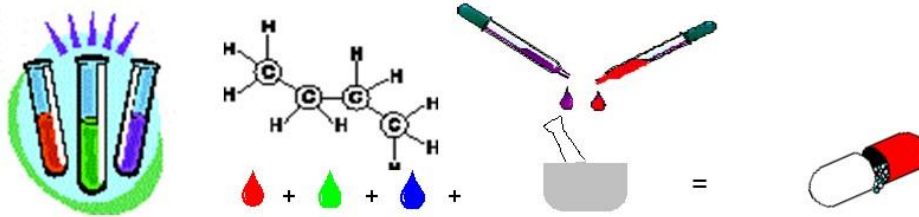
24

## Atitudes e comportamentos de alto risco.

### Conheça melhor os “Drunfos”.

Medicamentos da família dos psicotrópicos, predominantemente destinados ao tratamento dos distúrbios psico-comportamentais e perturbações do sono.

Um “Drunfo” é um medicamento feito à base de agentes químicos, cientificamente misturados e prescritos em doses mínimas.

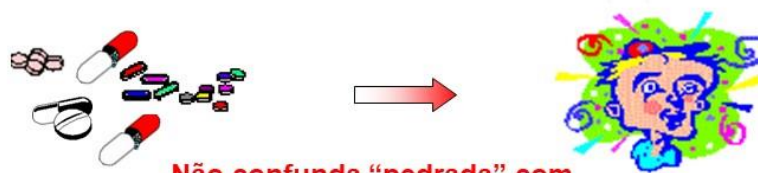


Quando tomado sob prescrição e sobretudo na dosagem indicada, os químicos que o compõem, têm efeitos curativos.

25

## Atitudes e comportamentos de alto risco.

Quando tomado sem prescrição, em dosagem excessiva e com efeito cruzado de outros medicamentos, os “Drunfos” tornam-se tóxicos e transformam-se em autênticos destruidores de órgãos.



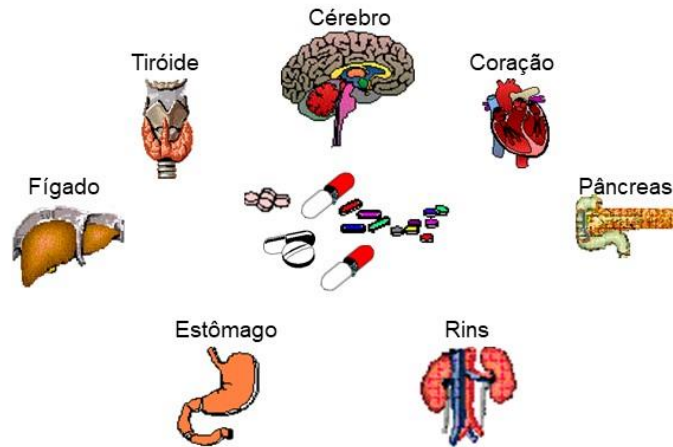
Não confunda “pedrada” com instabilidade ou colapso orgânico.



26

## Atitudes e comportamentos de alto risco.

### Os “Drunfos” destruidores de órgãos.



**Andar “Drunfado” não é uma “curtição”.  
É um suicídio orgânico.**

27

**Seja em liberdade ou em reclusão, vamos  
adoptar melhores atitudes e comportamentos  
de limpeza, higiene, saúde e consciência.**

28

## Apêndice 13 – Proposta de atividade “Poesia”



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

Autorizado

O Director

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

### Ficha de Proposta de Actividade

Natureza da Actividade: Realização de uma dinâmica Poética – Almada Negreiros – “As Quatro Manhãs”

O poema como o nome indica, divide-se por quatro, sendo que inicia de um modo esotérico e conclui dando vida à ideia do nascimento cosmológico/holístico. A dinâmica caracteriza-se pela abordagem da “Primeira manhã” da obra de Almada Negreiros.

Tendo como principais benefícios:

- Estimular o processo de desenvolvimento pessoal e social reforçando a qualidade de vida durante o período de cumprimento da pena prisional;
- Renovação da motivação e do estado de espírito;
- Maior capacidade de reter e relembrar informação;
- Ler fluentemente e com prosódia;
- Ampliar a utilização de vocabulário novo;
- (Re)Construir uma história de forma sequencial;
- Interpretar o subjacente de uma composição poética.

---

Data: 30/06/2017      Horário: Manhã (09:30 – 11:30)      Local: Sala de programas

---

Entidade promotora: Estagiário do Mestrado em Ciências da Educação - FPCEUC

---

Participantes do exterior: O convidado caracteriza-se por ser realizador, criativo e ator. Protagonista do documentário visionado na sessão cinematográfica “Quem somos” e vem, deste modo, dinamizar a sessão relativa ao Poema de Almada Negreiros.

Nome	Cartão cidadão
António Afonso	██████████

---

Material do exterior com entrada autorizada: 14 Dicionários; 14 Livros “Á conversa com Deus”.

Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais  
Estabelecimento Prisional de Coimbra  
Ruada Infanteria, 23 – 3000-129 Coimbra – Tel. 239793800 – Fax: 239701213  
E-mail: EPCoimbra@dgsj.mj.pt



Reclusos participantes:

Nº	Nome	Nº	Nome	Nº	Nome

Técnico responsável:

Parecer Chefia:	Parecer ATP:
-----------------	--------------