

# EmpregALMADA

A AGENDA DO EMPREGO, EMPREGABILIDADE,  
EMPREENDEDORISMO, FORMAÇÃO E QUALIFICAÇÃO EM  
ALMADA

GRUPO  
EMPREGABILIDADE

*Quem somos?*

---

AGENDA DE  
EVENTOS

*Maio e Junho 2021*

---

AGENDA DE  
RECURSOS

*Concelho de Almada*



# Grupo Empregabilidade

- 02 Grupo de Empregabilidade do Concelho de Almada - Quem somos?
- 03 Agenda de eventos: Maio e Junho 2021
- 09 Agenda de recursos: emprego, empregabilidade, empreendedorismo, formação e qualificação

A agenda EmpregALMADA pretende ser uma fonte de informação para ficar a par dos principais eventos a ocorrer no concelho de Almada nas temáticas do Emprego, Empregabilidade, Formação, Qualificação e Empreendedorismo.

A agenda é promovida por um grupo informal constituído por 12 entidades que trabalham no sector da empregabilidade no concelho de Almada – o Grupo de Empregabilidade.

A maioria dos eventos apresentados são promovidos pelas entidades pertencentes a este Grupo de Empregabilidade, no entanto estamos disponíveis para integrar eventos organizados por outras entidades

A agenda encontra-se organizada em duas secções: 1) Agenda de eventos onde poderá consultar o conjunto de atividades (sessões, workshops, webinars, cursos e formações) a ocorrer durante os meses de Maio e Junho; 2) Recursos onde poderá consultar os serviços de apoio à Empregabilidade oferecidos por estas entidades, assim como respetivos contactos e moradas.

As atividades previstas por cada uma das entidades centra-se em **4 principais temas**:

## Emprego



Apoio na elaboração de currículos e cartas de apresentação/motivação; Apoio na procura e candidatura a ofertas de emprego; informação sobre legislação laboral e sobre medidas de apoio/incentivo à contratação.

## Competências para a empregabilidade



Sessões coletivas e individuais de capacitação tendo em vista a definição de um objetivo profissional e o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais.

## Empreendedorismo



Acompanhamento durante o processo de exploração da ideia de negócio; Apoio na elaboração do modelo de negócio; divulgação de linhas de financiamento e apoio na respetiva candidatura; incubação de projetos.

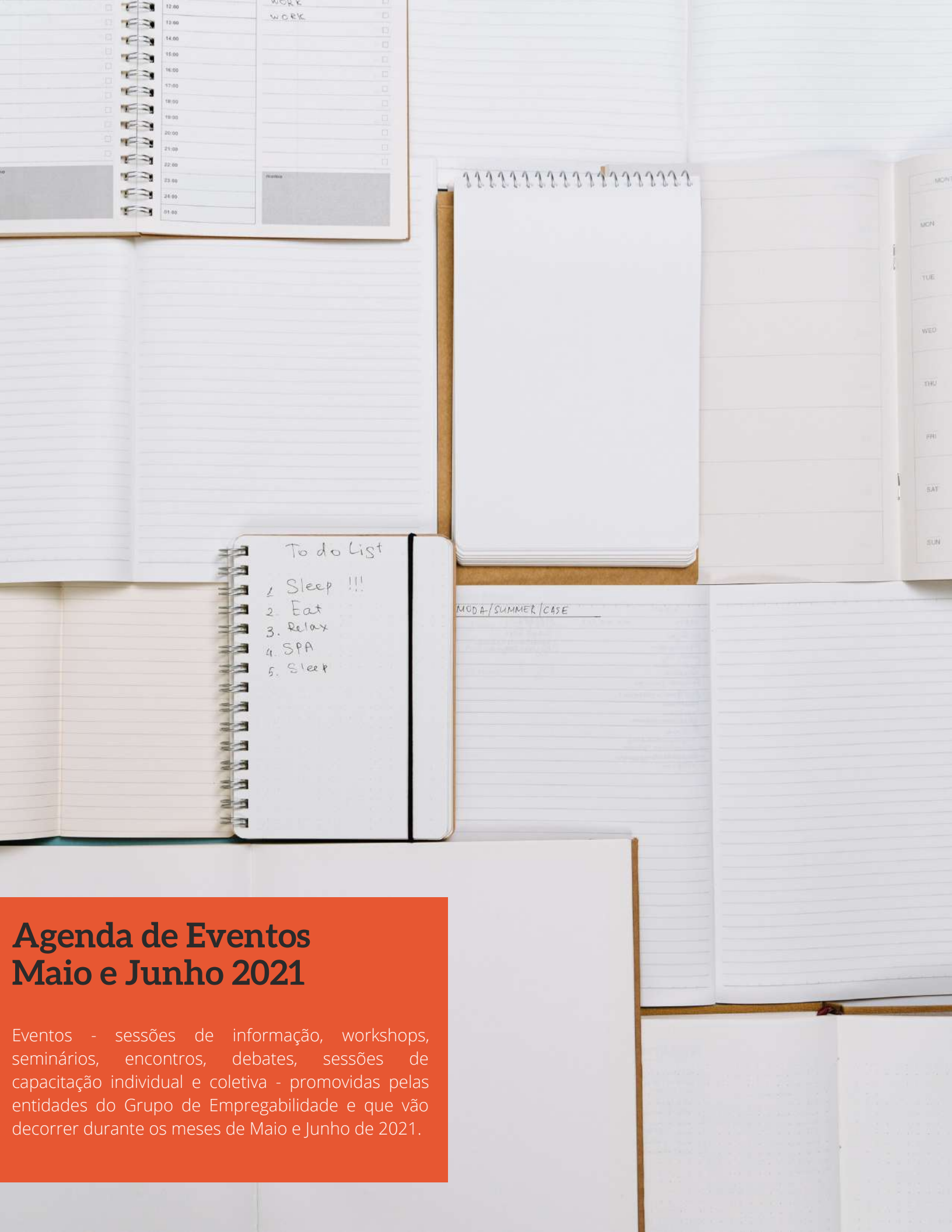
## Educação, Formação e Qualificação



Exploração de interesses e de oportunidades de formação e qualificação. Acompanhamento próximo durante o período de formação.

## Esta agenda é para si se...

- Quer melhorar a abordagem na procura de emprego: procura e candidatura a ofertas de emprego, elaboração do CV e carta de apresentação/motivação
- Quer melhorar as competências pessoais, sociais e profissionais
- Tem uma ideia de negócio e quer apoio na exploração desta ideia
- Procura oportunidades de formação/qualificação
- Procura oportunidades sobre estágios, oportunidades de voluntariado, programas de mobilidade.



12:00  
13:00  
14:00  
15:00  
16:00  
17:00  
18:00  
19:00  
20:00  
21:00  
22:00  
23:00  
24:00  
01:00

WORK

MEMO

### To do List

1. Sleep !!!
2. Eat
3. Relax
4. SPA
5. Sleep

MODA/SUMMER/CASE

# Agenda de Eventos Maio e Junho 2021

Eventos - sessões de informação, workshops, seminários, encontros, debates, sessões de capacitação individual e coletiva - promovidas pelas entidades do Grupo de Empregabilidade e que vão decorrer durante os meses de Maio e Junho de 2021.

# Acontece em Almada...

## Empregabilidade

### Literacia Digital +

As ações do Literacia Digital+ têm como objetivo capacitar e sensibilizar a população adulta desempregada para as competências digitais, desenvolvendo um conjunto alargado de experiências diversificadas e interativas. Pretende-se capacitar a população com ferramentas para o mercado de trabalho e desenvolver um passaporte digital que possibilite obter certificações para o reconhecimento das capacidades adquiridas.



A definir



Presencial



A definir

**Inscrições:** Presencial / e-mail

AI9 - Projeto Competências Digitais para Tod@s



rita.castela@ai9.pt | 965 075 477

ines.goncalves@ai9.pt | 912 467 507

### Autoestima e autoconfiança na procura de emprego

O (RE)age em Rede - CLDS 4G é um projeto de intervenção na comunidade, centrando-se na promoção da inclusão e no combate às situações de vulnerabilidade social nos territórios de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas. No âmbito da ação "Informa-te", iremos dinamizar, no dia 25 de Maio às 15h00, uma sessão dedicada à autoconfiança e autoestima na procura de emprego. Com o propósito de valorizar o perfil de empregabilidade e potenciar as oportunidades profissionais, procuramos com esta sessão dar dicas e exemplos práticos de como manter a confiança e autoestima no processo de procura de emprego



25-05-2021



Online



15h00

**Inscrições:**  
<https://forms.gle/HkfSbSjfmYD2oCzM8>

Marta Baptista - Psicóloga

afcaeiro@scma.pt | tlrodrigues@scma.pt  
935 560 087

# Acontece em Almada...

## Educação, Formação e Qualificação

### Oferta Formativa da EPED | Ano Letivo 2021/2022

Cursos Profissionais de nível IV, de dupla Certificação | Equivalência ao 12º ano de escolaridade e Diploma de Qualificação  
 Cursos: Profissional Animador Sociocultural; Técnico de Análise Laboratorial; Técnico de Gestão; Técnico de Gestão do Ambiente  
 Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos Todos os cursos têm a duração de 3 anos e uma Formação em Contexto de Trabalho (FCT), com a duração de 600 horas, no final do 3º ano.

 Maio e Julho

 Presencial

 Escola Profissional de Educação para o Desenvolvimento - EPED

 --

 **Inscrições:**  
<http://eped.pt/Formacao/Paginas/inscricoes.aspx>

 [info@copefap.pt](mailto:info@copefap.pt) | 212946040

### SPEAK ALMADA - Aprendizagem de línguas

O SPEAK Almada é um projeto de impacto social que contribui para tornar a cidade de Almada mais inclusiva. Junta pessoas recém-chegadas e pessoas locais através de grupos de línguas e eventos de intercâmbio cultural organizados pela comunidade. A partir do dia 25 de Maio iremos iniciar o nosso curso de Portuguese (Basic II).

Mais ofertas em aberto, disponíveis em: <https://www.speak.social/en/almada/>

 3ª e 5ª Feira

 Presencial

 SPEAK ALMADA - Bárbara Brás e Gabriela

 10h-11h30

 **Inscrições:**  
<https://www.speak.social/en/almada/>

 AD Sumus

### Inscrições para conclusão do Ensino Básico (4º, 6ª e 9º ano ) e Ensino Secundário (12º ano)

Abertas as inscrições para conclusão do Ensino Básico (4º, 6ª e 9º) e Ensino Secundário (Secundário)- via:

- RVCC - Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências que os adultos adquiriram ao longo da vida em contextos formais de educação e formação, ou contextos não formais e informais. Destinatários: adultos com idade igual ou superior a 18 anos com necessidade de reforço de conhecimentos e competências e com perfil adequado para o desenvolvimento de um processo de RVCC; Horário diurno ou pós laboral
- Curso de Educação e formação de Adultos: EFA B1-EFA B2-EFA B3-EFA SECUNDÁRIO -Tipo A, Tipo B, Tipo C; Destinatários: adultos com idade igual ou superior a 18 anos; Horário pós-laboral

 Ao longo do ano

 Online e presencial

 Centro Qualifica da Escola Secundária  
 Cacilhas-Tejo  
[escacilhastejo@centroqualifica.gov.pt](mailto:escacilhastejo@centroqualifica.gov.pt)

 --


 **Inscrições:** Presencial e online  
<https://cqcacilhas.wixsite.com/escacilhastejo-cq>

# Acontece em Almada...

## Educação, Formação e Qualificação

### Inscrições EFA B1 (4º ano de escolaridade) EFA B2 (6º ano de escolaridade)

Encontra-se em aberto o período de inscrições para os EFA's (Ensino e Formação de Adultos) B1 (4º ano de escolaridade) e B2 (6º ano de escolaridade), para o ano letivo 2021/2022. Os cursos irão decorrer em horário laboral (EFA B1 - período da manhã | EFA B2 - período da tarde), no Centro Comunitário PIA II (Monte da Caparica). Para mais informações, entre por favor em contacto com a técnica responsável pelo projeto (Ana Ruas) através dos seguintes contactos 963214494 | 212946940 | gipcaparica@scma.pt, ou presencialmente, agendando um atendimento para o Gabinete de Inserção Profissional nos seguintes horários: Segundas e Quartas das 14h às 17h e Quintas e Sextas das 9h30 às 12h30

 2ª e 4ª 14h-17h  
5ª e 6ª 09h30-12h30

 Online e Presencial  
 **Inscrições:**  
963214494 - 212946940

 Centro Comunitário PIA II |  
Agrupamento de Escola Monte da Caparica

### Cursos de Formação Profissional - Centro Quinta dos Inglesinhos



O Centro de Formação Profissional Quinta dos Inglesinhos vai abrir cursos de Formação Profissional em Julho de 2021.



São cursos de 400H nas áreas de : Ajudantes de Cozinha, Limpezas Industriais, Serviço de Apoio Doméstico, Jardinagem. Vamos ter cursos de 2900H a partir de Janeiro de 2022 nas mesmas áreas (Ajudantes de Cozinha, Limpezas Industriais, Serviço de Apoio Doméstico, Jardinagem).

Para ingressar nos nosso cursos, os candidatos deve: ter Idade igual ou superior a 18 anos; ter atestado Multiusos; ter autonomias pessoais adquiridas; estar inscrito no Centro de emprego (declaração da situação face ao emprego)

Benefícios: Bolsa de Formação; subsídio de refeição; subsídio de transporte; seguro de acidentes pessoais.

 Maio 2021

 Presencial e online  
 **Inscrições:** Presencial | 963 819 183  
social.qi@appacdm-lisboa.com

 APPACDM - Centro Quinta dos Inglesinhos  
 social.qi@appacdm-lisboa.com  
963 819 183

 --

# Acontece em Almada...







## Empreendedorismo

### Abertura de Candidaturas:

#### Projeto Almada Cabaz de Sonhos: Empreendeder no Feminino

Sempre sonhaste ter um negócio? Não tens ferramentas, conhecimento e financiamento? Candidata-te!

Requisitos das candidatas: residentes nos territórios correspondentes à União de Freguesias do Laranjeiro e Feijó e à União de Freguesias de Caparica e Trafaria. Preferencialmente: Ex-reclusas, mulheres em situações de violência doméstica, mulheres migrantes, desempregadas de longa duração, outras mulheres em situação de vulnerabilidade social

 Maio 2021	 Misto (online e presencial)	 Instituto Piaget - Sara Durão
 A definir	 <b>Inscrições:</b> sara.durao@almada.ipiaget.pt	 sara.durao@almada.ipiaget.pt   914647453

### Webinar Empregabilidade no feminino: partilha de experiências

No âmbito da ação "Informa-te" iremos dinamizar, no dia 18 de Maio às 14h30, a segunda edição do Webinar - Empregabilidade no Feminino: partilha de experiências. Num ambiente informal e com a participação de três convidadas:

- Isabel Baço: Técnica de Gestão ENVOL20 Almada - DLBC Urbano; - Catarina Galinho: Proprietária da Mercearia a Granel Biológica; - Raquel Cabrita: Proprietária da Immaginazione Artes e Decoração

Propomos nesta sessão a partilha de testemunhos de superação e as competências a valorizar no âmbito da empregabilidade e do empreendedorismo.

 18 Maio	 Online	 Projeto (RE)age em Rede - CLDS 4G
 14h30	 <b>Inscrições:</b> <a href="https://forms.gle/NWkcGxhmMLHKUbf7">https://forms.gle/NWkcGxhmMLHKUbf7</a>	 afcaiero@scma.pt   tldrigues@scma.pt

# Acontece em Almada...

## Empreendedorismo

### BigFISH \*Do Better, Be Better\* - Recrutamento das participantes

AD SUMUS Associação de Imigrantes de Almada, no âmbito da dinamização de um projeto de cariz social, designado BigFISH \*Do Better, Be Better\* procura: mulheres em idade ativa (maiores de 18 anos); que desenvolvam uma atividade e/ou negócio e que queiram expandir; queiram iniciar um projeto próprio (tenham apenas uma ideia de negócio); tenham espírito empreendedor; residam nas freguesias de Laranjeiro, Feijó, Caparica e Trafaria; tenham disponibilidade para frequentar ações de capacitação em horário laboral e pós-laboral.

Oferecemos: participação num projeto inovador e pioneiro; acompanhamento na criação de um Plano de Negócios; acompanhamento e orientação na criação de um negócio ou expansão do negócio existente; integração do negócio próprio, na loja virtual de forma gratuita até Dez 2022; incremento da rede de contactos (fornecedores e clientes); • apoio diverso (com material didático e publicitário).



A partir de 17 Maio



Presencial



AD SUMUS - Associação de Imigrantes de Almada



--



**Inscrições:**

210 828 133 / 928 074 593



210 828 133 / 928 074 593

bigfish@ad-sumus.pt

### BigFISH \*Do Better, Be Better\* - Apresentação Pública do Projeto

Projeto que procura estimular e incentivar uma cultura de empreendedorismo feminino, numa lógica de trabalho concertado e coerente com os diferentes atores sociais locais, através da promoção do acesso a recursos digitais de base comercial, nomeadamente o comércio eletrónico "E-commerce". Destina-se a mulheres empreendedoras, que enfrentam contextos de fragilidade socioeconómica, residentes nos territórios urbanos da Trafaria, Caparica, Laranjeiro e Feijó, que pretendam criar, reforçar ou mesmo expandir o negócio, com intuito de promover a igualdade de oportunidades ao nível da relação de género e contexto social. Combatendo o desemprego, criando novas formas de subsistência, prevenindo contextos de pobreza e exclusão social dessas mulheres, contribuindo paralelamente para o reforço da economia local.



4 Junho



Presencial



AD SUMUS - Associação de Imigrantes de Almada



15h30



**Inscrições:**

bigfish@ad-sumus.pt



967 481 278 | bigfish@ad-sumus.pt



# Acontece em Almada...

## Ferramentas Digitais

### I9 +55 Atividades Digitais

As ações do I9 +55 Atividades Digitais, têm como objetivo capacitar a população com mais de 55 anos para as ferramentas básicas de utilização do computador e da internet de forma segura e eficaz.



A definir



Presencial



A definir



**Inscrições:**  
Presencial



AI9 - Projeto Competências Digitais para Tod@s



rita.castela@ai9.pt | 965 075 477  
ines.goncalves@ai9.pt | 912 467 507

## Recursos do Grupo em Almada

Aqui pode consultar os recursos que as entidades do Grupo de Empregabilidade disponibilizam no concelho de Almada - Emprego, Empregabilidade, Empreendedorismo, Educação, Formação e Qualificação.



# Grupo de Recursos no concelho de Almada

Emprego . Empreendedorismo . Educação . Formação . Qualificação

Os recursos divulgados são da exclusiva responsabilidade da respetiva entidade promotora. O acesso aos serviços disponibilizados podem estar sujeitos a marcação prévia.

De forma a assegurar as medidas previstas pela DGS de contingência ao COVID-19, os serviços divulgados poderão estar a funcionar em formato misto - presencial e virtual - ou exclusivamente online.

## Emprego e Empregabilidade



**Associação MIMO**

**Gabinete Inserção Profissional**

Fátima Teives  
Rua Frei Domingos da Caridade n°3B -  
2810-198 Laranjeiro  
gip.mimo@gmail.com  
212 593 515 / 917 162 152



**Centro Comunitário PIA II**  
**Gabinete Inserção Profissional**

Ana Ruas  
Rua do Moinho n°7-11 2825-016  
Monte de Caparica  
gipcaparica@scma.pt  
212 946 940/963 214 494



**Centro Comunitário PIA II**  
**Espaço Jovem**

Cátia Durão  
Rua da Maçaroca, n°12 - 2825-027  
Monte de Caparica  
cvdurao@scma.pt  
212 946 940 / 962 477 403



**Centro Social da Trafaria**  
**Gabinete Inserção Profissional**

Vera Oliveira  
Avenida 25 de Abril, n°78 - 2825-893  
Trafaria  
giptrafaria@scma.pt  
212 919500 / 932 020 900



**Centro Social e Paroquial Cristo Rei**

Ana Martinho  
Rua da Bela Vista n° 22 - 2825-072  
Monte Caparica  
ana.martinho@cspcr.pt  
966 118 030



**Centro Social e Paroquial N. Sra. da  
Conceição**  
**Gabinete de Inserção Profissional  
Imigrante**

Dora Vieira  
Av. 1° de Maio n°4 r/c, 2825-392 Costa  
de Caparica  
gip.costacap@gmail.com  
212 900 380



**Centro Social Paroquial da Sobreda**  
**Gabinete Inserção Profissional**

Vera Parraguez  
Rua Jaime Ferreira Dias 2815-776  
Sobreda  
gip.cpsobreda@gmail.com  
212 953 120 / 962 1030 53



**Envol20 Almada DLBC URBANO**

Cláudia Gama / Isabel Baço  
Rua do Moinho n°7/11  
2825-016 Monte de Caparica  
cmgama@scma.pt / icbaco@scma.pt  
932 020 124 / 962 656 980

# Grupo de Recursos no concelho de Almada

Emprego . Empreendedorismo . Educação . Formação . Qualificação



## Espaço Equilíbrio, Saúde e Bem-estar Social"

Sara Freitas  
Rua José Alves da Cunha, nº 20A,  
2810-099 Laranjeiro  
espacoequilibrio.asdl@gmail.com  
936 143 611



## HR4U

Teresa Peres  
Praceta Quinta da Primavera, 7 2820-  
244 Charneca de Caparica  
teresa.peres@hr4u.pt  
964 241 490



## Leigos para o Desenvolvimento

Sara Silva  
Monte de Caparica  
caparicapragal@leigos.org  
939 190 374



## Lifeshaker Associação

Patrícia Gil  
Rua Raposo de Cima, Lote 12 - nº3  
2925-099 Monte de Caparica  
lifeshaker.associacao@gmail.com  
912 334 418



## AGE em Rede - CLDS 4G

Catarina Queiroz / Soraia Silveira  
Rua Manuel Silvestre da Costa nº6A  
2825-366 Costa de Caparica  
cq.ageemredeclds@gmail.com /  
ss.ageemredeclds@gmail.com  
925 002 256 / 939 395 573



## (RE)age em Rede - CLDS 4G

André Caeiro | Teresa Rodrigues  
Avenida Dom João I nº35 2825-112  
Almada  
afcaeiro@scma.pt / tlrodrigues@scma.pt  
935 560 087



## Centro de Educação e Formação de Competências

Rute Zorrinho  
Av. 1º de Maio nº4 r/c, 2825-392 Costa de  
Caparica  
csp.costadecaparica.intercultura@gmail.com  
212 900 380



## Projeto Competências Digitais para Tod@s

Rita Castela  
Rua Raposo de Cima, Lote 12, Loja 1  
2825-099 Caparica  
rita.castela@ai9.pt  
965 075 477



## +XL

## Projeto Escolhas 8G

Liliana Hidalgo  
Rua António Gonçalves, 2810-170,  
Almada  
maisxl.e8g@gmail.com  
967 894 783

# Grupo de Recursos no concelho de Almada

Emprego . Empreendedorismo . Educação . Formação . Qualificação

## Educação . Formação . Qualificação



### APPACDM - Quinta dos Inglesinhos

Alexandra Tavares / Maria José Novo  
Pêra de Baixo 2825-108 Monte de Caparica  
social.qi@appacdm-lisboa.com  
dir.qi@appacdm-lisboa.pt  
tafe.qi@appacdm-lisboa.com  
963 819 183



### Associação Novo Mundo

Ana Rita Seirôco  
Rua Dr.Pires de Castro nº16 Sala 2 2810-269 Laranjeiro  
gj.novomundo@gmail.com  
936 120 361



### Centro Comunitário PIA II Educação e Formação de Adultos

Ana Ruas  
Rua do Moinho nº7-11 2825-016 Monte de Caparica  
gipcparica@scma.pt  
212 946 940/963 214 494



### Escola Profissional de Educação para o Desenvolvimento (EPED)

Maria João Vicente  
Largo Bulhão Pato, 56 - Quinta da Torre  
2825-114 Monte da Caparica  
info@copefap.pt  
212946040



### HR4U

Teresa Peres  
Praceta Quinta da Primavera, 7  
2820-244 Charneca de Caparica  
teresa.peres@hr4u.pt  
964 241 490



### Instituto Piaget

João Gerales  
Avenida Jorge Peixinho 2805-059 Almada  
joao.gerales@almada.ipiaget.pt  
963 322 089



### Projeto AGE em Rede - CLDS 4G

Catarina Queiroz / Soraia Silveira  
Rua Manuel Silvestre da Costa nº6A  
2825-366 Costa de Caparica  
cq.ageemredeclds@gmail.com /  
ss.ageemredeclds@gmail.com  
925 002 256 / 939 395 573



### Projeto (RE)age em Rede - CLDS 4G

Cláudia Pereira / Teresa Rodrigues  
Avenida Dom João I nº35 2825-112 Almada  
cipereira@scma.pt / tlrodrigues@scma.pt  
935 560 087

---

# Grupo de Recursos no concelho de Almada

Emprego . Empreendedorismo . Educação . Formação . Qualificação

## Empreendedorismo



### Centro Comunitário PIA II Atividades Económicas Autónomas

Ana Ruas  
Rua do Moinho nº7-11 2825-016  
Monte de Caparica  
gipcparica@scma.pt  
212 946 940/963 214 494



### Envol20 Almada DLBC URBANO

Cláudia Gama / Isabel Baço  
Rua do Moinho nº7/11  
2825-016 Monte de Caparica  
cmgama@scma.pt / icbaco@scma.pt  
932 020 124 / 962 656 980



### Lifeshaker Associação Jobs Airport

Patrícia Gil  
Rua Raposo de Cima, Lote 12 - nº3 2925-099 Monte de Caparica  
lifeshaker.associacao@gmail.com  
912 334 418



### Projeto AGE em Rede - CLDS 4G

Catarina Queiroz / Soraia Silveira  
Rua Manuel Silvestre da Costa nº6A  
2825-366 Costa de Caparica  
cq.ageemredeclds@gmail.com /  
ss.ageemredeclds@gmail.com  
925 002 256 / 939 395 573



### (RE)age em Rede - CLDS 4G

André Caeiro / Teresa Rodrigues  
Avenida Dom João I nº35 2825-112  
Almada  
afcaeiro@scma.pt / tlrodrigues@scma.pt  
935 560 087



### AD SUMUS Associação de Imigrantes de Almada BigFISH \*Do Better, Be Better\*

Tina Maria Vaz / Fabrízia Santos  
Avenida  
Rua Professor Ruy Luís Gomes, nº 7 R/C  
2810-274 Laranjeiro  
direcao@ad-sumus.pt  
968 164 434 / 210 828133

# Ficha Técnica

## Equipa Técnica

### ENVOL20 Almada DLBC Urbano

- Cláudia Gama
- Isabel Baço

### (RE)age em Rede - CLDS 4G

- Cláudia Pereira
- Teresa Rodrigues

## O Grupo de Empregabilidade



## Contactos e Publicações:

Para informações sobre o conteúdo da revista ou para sugerir publicações contactar:

- Cláudia Gama: [cmgama@scma.pt](mailto:cmgama@scma.pt) 932 020 124
- Teresa Rodrigues: [tlrodrigues@scma.pt](mailto:tlrodrigues@scma.pt) 935 560 087

A divulgação de eventos e recursos deverá ser enviada até ao dia 8 de cada mês.