

ERASMUS+
TESTEMUNHOS

Estágios curriculares e recém graduados 2026

2025-1-PT01-KA121-VET-000313319

ESCOLA PROFISSIONAL TORRES NOVAS

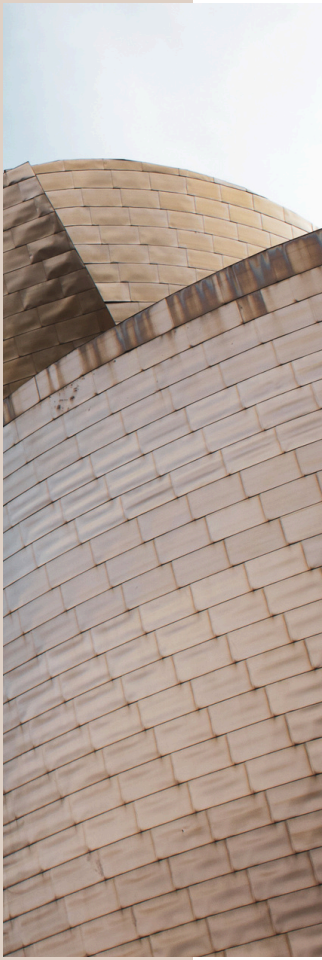
Cofinanciado pela União Europeia

ERASMUS+
DADOS GERAIS

- 13 estágios curriculares
- 1 estágio pós graduado
- Cidade destino: Bilbau

OBJETIVO

Contribuir para a melhoria da empregabilidade dos alunos da EPTN



PÓS GRADUADA
ANIMADOR SOCIOCULTURAL

MARIA CAROLINA RIBEIRO

Porque quiseste participar no Erasmus+?

Queria participar numa experiência nova.

Como descreves a experiência?

Desafiante.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?

Em certa parte sim, porque tornou-me mais independente e responsável!

Conselhos a dar aos futuros participantes

Tenham coragem para desafios que possam surgir e que não estejam dentro dos planos, foquem-se nos vossos objetivos e acima de tudo divirtam-se.

Uma coisa nova que aprendeste...

Uma nova rotina e a parte linguística.

A melhor recordação

O vínculo que criei com as crianças e com as educadoras.

2º GESTÃO

TOMÁS REIS

Porque quiseste participar no Erasmus+?

Este projeto fez-me muito bem e é uma experiência muito enriquecedora.

Como descreves a experiência?

Achei muito interessante ter a oportunidade de trabalhar a sério numa empresa e sermos nós a cuidar da casa.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?

O estágio foi importante para o meu futuro porque me permitiu ganhar experiência, desenvolver novas competências e perceber melhor como funciona o mundo do trabalho. Também ajudou a preparar-me para futuras oportunidades de emprego.

Conselhos a dar aos futuros participantes

Aconselho-os a serem responsáveis, pontuais e a aproveitarem ao máximo a experiência. Não tenham medo de fazer perguntas, aprender coisas novas e mostrar interesse no trabalho que realizam.

Uma coisa nova que aprendeste...

Contexto de trabalho , língua , comida e desenvolvimento de tarefas domésticas.

A melhor recordação

Depois de 1 mês e meio de trabalho receber uma boa nota foi muito bom.

2º GPSI

GUILHERME RODRIGUES

Porque quiseste participar no Erasmus+?

Porque via neste programa uma excelente oportunidade de criar experiência real de trabalho, conhecer melhor o país que me recebeu, os seus métodos de trabalho e ferramentas e uma forma de melhorar o meu currículo.

Como descreves a experiência?

Achei esta experiência como algo único e imperdível.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?

Sim, pois para além de ter saído com bastante experiência na área do hardware, saí com vários programas que nunca tinha ouvido falar em Portugal que me serão extremamente úteis no futuro, já para não falar do aprimorar do meu currículo.

Conselhos a dar aos futuros participantes

Para terem juízo, terem cuidado principalmente com ideias que podem parecer inofensivas e que pensem bem nos resultados que os atos deles podem ter.

Uma coisa nova que aprendeste...

“Puesta Punto”, “Agur”, “Tarjeta”...

A melhor recordação

Estar na praia ao anoitecer a jogar volei e a fazer amizade com espanhóis que mais tarde fomos ver jogar no seu campeonato de volei.

2º GPSI

NÉLIO COELHO

Porque quiseste participar no Erasmus+?

Eu quis participar no programa Erasmus+ por ser um programa que me iria ajudar nas minhas competências, tanto pessoais como técnicas.

Como descreves a experiência?

Foi uma experiência incrível.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?

O Erasmus é importante porque oferece experiências que podem fazer diferença tanto na vida pessoal quanto na profissional. Melhora o currículo, a aprendizagem de línguas e o conhecimento de outras culturas.

Conselhos a dar aos futuros participantes

Participem que não vão arrepender-se.

Uma coisa nova que aprendeste...

As tarefas do estágio já sabia, mas o programa ajudou-me a melhorar.

A melhor recordação

A minha melhor recordação foi o primeiro dia de estágio e o pôr do sol na praia.

2º COMUNICAÇÃO
CARLA CARVALHO

Porque quiseste participar no Erasmus+?
Quis participar para ver como era a experiência, queria também criar mais independência, estar em contacto com outra cultura e a língua espanhola. Ter uma experiência diferente ao estagiar noutro país como também ter outra perceção perante várias situações, profissionais e pessoais.

Como descreves a experiência?
Foi bastante positiva, mas teve altos e baixos.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?
Sim muito, pois o currículo fica com mais valor, e tenho sempre uma porta aberta em Espanha e também se ganha bastante independência e outra perceção da vida e do trabalho.

Conselhos a dar aos futuros participantes
Vai ser difícil, mas vale a pena pois irão ter uma perceção diferente da vida e do trabalho.

Uma coisa nova que aprendeste...
Melhorei o meu sotaque de espanhol e aprendi novas palavras, aprendi a cozinhar melhor e também a ser muito independente.

A melhor recordação
Quando conheci pessoas novas, ir à praia.

2º COMUNICAÇÃO
ANDREIA FIGUEIREDO

Porque quiseste participar no Erasmus+?
Foi uma coisa que eu sempre quis fazer.

Como descreves a experiência?
Incrível.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?
Sim, porque ajudou-me a evoluir como pessoa e profissionalmente.

Conselhos a dar aos futuros participantes
Aproveitem ao máximo porque passa rápido.

Uma coisa nova que aprendeste...
A língua espanhola.

A melhor recordação
Os convívios.

2º COMUNICAÇÃO

MADALENA RODRIGUES

Porque quiseste participar no Erasmus+?

Quis participar no programa Erasmus+ porque queria experimentar coisas novas e sair da minha zona de conforto.

Como descreves a experiência?

É uma experiência boa para pessoas aventureiras, mas tem muitos altos e baixos, e não foi nada como eu imaginei.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?

Sim, porque para entrar no programa são escolhidos "os melhores" e com o programa Erasmus+ no meu currículo irá sempre ser importante.

Conselhos a dar aos futuros participantes

Quando entrares em casa, filma sempre toda a casa e alguma coisa que não esteja em condições avisa sempre, e gerir tarefas com outros alunos porque nem sempre são cumpridas.

Uma coisa nova que aprendeste...

Aprendi algumas receitas novas, como funciona um estágio, gerir o tempo, e como funcionam as tarefas da casa.

A melhor recordação

A melhor recordação para mim foi os encontros com os colegas quando nos juntávamos à noite depois do trabalho.

2º GPSI

RAFAEL VIEIRA

Porque quiseste participar no Erasmus+?
Para obter uma boa experiencia a nível pessoal e profissional.

Como descreves a experiência?
Uma experiência inesquecível.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?
Acho que me vai ajudar no mercado de trabalho.

Conselhos a dar aos futuros participantes
Aproveitem que passa muito rápido.

Uma coisa nova que aprendeste...
A criar sites do zero.

A melhor recordação
A boa relação com o tutor da empresa e com os colegas.

2º COMUNICAÇÃO

MARGARIDA REPOLHO

Porque quiseste participar no Erasmus+?
Para aumentar os meus conhecimentos, experiência de vida, e ter mais possibilidades no futuro.

Como descreves a experiência?
Foi boa a experiência, aumentei os meus conhecimentos.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?
Sim, porque terei mais possibilidades no futuro, em contexto de trabalho.

Conselhos a dar aos futuros participantes
Estudar mais sobre a lingua materna do país, e ter capacidade de lidar com outros colegas.

Uma coisa nova que aprendeste...
Aprendi a andar de metro, que foi algo que nunca tinha feito.

A melhor recordação
Ir à praia com os meus colegas.

2º ANIMADOR SOCIOCULTURAL

MATILDE ABREU

Porque quiseste participar no Erasmus+?

Porque dá experiências novas e mais oportunidades de estudo.

Como descreves a experiência?

A minha experiência foi intensa mas divertida, trabalhei muito mas também me consegui divertir e conhecer novos sítios.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?

Acho que será importante para o meu futuro, pois há coisas que aprendi lá que serão úteis para o resto da vida.

Conselhos a dar aos futuros participantes

Provem comidas típicas e não comidas que há todo o lado. Passear é importante para conhecer sítios, visitem praias.

Uma coisa nova que aprendeste...

As coisas que eu mais ouvi e fui repetindo foi o "agur" que significa adeus em basco e o "tienes qué esperar".

A melhor recordação

Ter ido à praia e ter conhecido novas pessoas de outros países e da experiência que tive com os bebés com quem trabalhei.

2º GESTÃO

YASMIN DIAS

Porque quiseste participar no Erasmus+?

A candidatura surgiu mais por insistência dos meus pais e porque duas amigas minhas também se iam candidatar. No entanto, fui começando a gostar da ideia e decidi avançar.

Como descreves a experiência?

Foi uma experiência muito incrível. A independência que tivemos foi um dos aspetos de que mais gostei. A cidade é bastante grande e tem muitas atividades e locais interessantes para conhecer. Além disso, foi muito bom conviver com colegas da escola com quem nunca falávamos, pois tivemos a oportunidade de nos conhecer melhor e criar novas amizades.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?

Esta experiência, no seu todo, não só pelo estágio, mas também pela convivência na casa onde fiquei, ajudou-me a amadurecer e a desenvolver um maior sentido de responsabilidade e independência.

Conselhos a dar aos futuros participantes

Não se candidatem apenas por causa das amizades. No início, arrependi-me um pouco por esse motivo, porque as minhas amigas não conseguiram ir, fui com pessoas de quem não era muito próxima. No entanto, acabámos todos por criar uma boa relação.

Uma coisa nova que aprendeste...

Percebi que quando vivemos com outras pessoas, temos de compreender que não estamos na nossa própria casa e que nem tudo será feito da forma a que estamos habituados. É importante respeitar as diferenças e saber adaptar-nos.

A melhor recordação

O tempo passado no apartamento. Foi lá que vivemos os melhores momentos: as risadas, as refeições partilhadas, as brincadeiras e a convivência do dia a dia.

2º GPSI

JOÃO JERÓNIMO

Porque quiseste participar no Erasmus+?
Para poder evoluir as minhas skills e poder ter contacto com o exterior no mundo do trabalho.

Como descreves a experiência?
Muito boa e realmente ajuda no que promete e traz mais valias para a vida de cada um.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?
Sim, pois agora tenho mais confiança.

Conselhos a dar aos futuros participantes
Tenham calma e não desesperem.

Uma coisa nova que aprendeste...
"Puesta Punto" uma palavra que levo comigo pois ainda não aprendi a tradução técnica do serviço.

A melhor recordação
A praia.

2º GESTÃO

AGOSTINHO DOMINGOS

Porque quiseste participar no Erasmus+?

Inscrevi-me porque quis aventurar-me e sair da zona de conforto a fim de aprender coisas novas.

Como descreves a experiência?

Descrevo-a como a experiência de poder conectar-me ao mundo.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?

Será muito importante porque no meu país é muito valorizado esse tipo de atividade, para a procura de melhores empregos.

Conselhos a dar aos futuros participantes

Quem não arrisca não petisca.

Uma coisa nova que aprendeste...

Aprendi a trabalhar em equipa e a melhorar o meu espanhol.

A melhor recordação

Fotos com os colegas.

2º GPSI

GILDÁSIO BERNARDO

Porque quiseste participar no Erasmus+?

Queria uma experiência diferente, conhecer outro país, viver e trabalhar no estrangeiro e conhecer pessoas de diferentes nacionalidades.

Como descreves a experiência?

Uma experiência incrível, enriquecedora e também desafiante. Tive a oportunidade de viver com pessoas que não conhecia, explorar Bilbao, experimentar o dia a dia noutro país e até comecei a ir ao ginásio. Foi uma experiência brutal e que gostava mesmo de repetir.

Achas que será importante para o teu futuro? Porquê?

Sim, vai ser muito importante porque aprendi a adaptar-me a novas situações, a conviver com pessoas diferentes e a ser mais independente. Também me ajudou a perceber melhor como é trabalhar noutro país europeu, o que pode ser útil no futuro.

Conselhos a dar aos futuros participantes

Aconselho a não terem medo de sair da zona de conforto. É importante conhecer pessoas novas, experimentar coisas diferentes, conhecer a cidade e aproveitar todas as oportunidades. Mesmo que haja dificuldades, fazem parte da experiência e ajudam-nos a crescer.

Uma coisa nova que aprendeste...

Aprendi o que é trabalhar noutro país europeu e tive contacto com uma nova cultura. Também conheci novas formas de comunicar, experimentei comidas diferentes e aprendi algumas expressões em espanhol.

A melhor recordação

Conhecer pessoas novas de diferentes nacionalidades e todos os momentos que partilhei com elas. Também gostei muito de conhecer Bilbao e explorar a cidade.



ERASMUS+
ENSINO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Associação Torrejana de Ensino Profissional
Escola Profissional de Torres Novas

Acreditação Erasmus 2020-1-PT01-KA120-VET-094675