

Aluno(a): Duarte Espada N.º: 05 Ano letivo: 2024/2025
 Turma: TCMRPP 2022-2025 Ano de formação: 3.º
 Curso: Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
 Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
 Projeto: N/A
 Semana: 01 De: 17/03/2025 a: 21/03/2025

Balanço da Semana

Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Análise da comunicação do OASIS e a comunicação do FITTEJO - Redação de um texto sobre essa análise - Resumo sobre o que é um texto de blog, para que serve, o que é suposto ir no título (h1, H2, e por aí), o que são e para que servem palavras-chaves, e o SEO (3 páginas) - Sugestões de 10 temas para blog em abril e produção de 2 textos para blog - Análise dos vídeos do último ano
Causas do Atraso:	
- N/A	

Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:

- N/A

Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento:

Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola:

Conforme o Plano de estágio

21/3/25 *juice*

21/03/25 *Ante Jns*

FICHA DE EVOLUÇÃO SEMANAL FCT-PAP

Aluno(a): Duarte Espada N.º: 05 Ano letivo: 2024/2025
 Turma: TCMRPP 2022-2025 Ano de formação: 3.º
 Curso: Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
 Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
 Projeto: N/A
 Semana: 02 De: 24/03/2025 a: 28/03/2025

Balanço da Semana

Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Com base na análise do conteúdo, começar a definir o público-alvo do Fittejo, identificando os seus interesses, necessidades e preferências; - Analisar conta do Tiktok e Instagram; - Escrita de um texto blog para o Oásis; - Ver os conceitos básicos de SEO (Search Engine Optimization), para otimizar o conteúdo do blog e do site da Fittejo para os motores de busca.
Causas do Atraso:	
- N/A	
Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:	
N/A	

Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento:

Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola:

De acordo com o Plano de Estágio

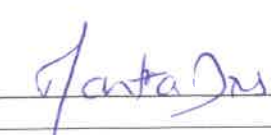
28/3/2025 *Jesus*

28/03/2025 *António*

FICHA DE EVOLUÇÃO SEMANAL FCT-PAP

Aluno(a): Duarte Espada N.º: 05 Ano letivo: 2024/2025
 Turma: TCMRPP 2022-2025 Ano de formação: 3.º
 Curso: Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
 Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
 Projeto: N/A
 Semana: 3 De: 31/03/2025 a: 04/04/2025

Balanço da Semana	
Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Gravação de conteúdos para a plataforma <i>TikTok</i> ; - Pesquisa de informação sobre edição de vídeos para postar na plataforma <i>TikTok</i> .
Causas do Atraso:	
- N/A	
Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:	
- N/A	

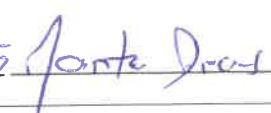
Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento: <u>04/04/2025</u> 	Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola: <u>Corporar o Plano de Estágio</u> <u>04/04/2025</u> 
--	--

FICHA DE EVOLUÇÃO SEMANAL FCT-PAP

Aluno(a): Duarte Espada N.º: 05 Ano letivo: 2024/2025
 Turma: TCMRPP 2022-2025 Ano de formação: 3.º
 Curso: Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
 Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
 Projeto: Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok
 Semana: 4 De: 07/04/2025 a: 11/04/2025

Balanço da Semana

Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Redação de um texto para o <i>blog</i> ; - Gravação de conteúdos para a plataforma <i>TikTok</i> ; - Pesquisa de informação sobre edição de vídeos para postar na plataforma <i>TikTok</i> .
Causas do Atraso:	
- N/A	
Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:	
- N/A	

Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento:	Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola:
<u>11 / 4 / 2024</u> 	Copiar o Plano de estágio <u>11 / 04 / 2025</u> 

Aluno(a): Duarte Espada **N.º:** 05 **Ano letivo:** 2024/2025
Turma: TCMRPP 2022-2025 **Ano de formação:** 3.º
Curso: Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
Projeto: Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok
Semana: 5 **De:** 14/04/2025 **a:** 17/04/2025

Balanço da Semana	
Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Gravação de conteúdos para a plataforma <i>TikTok</i> . - Edição de vídeos para publicar na plataforma <i>TikTok</i> . - Publicação de vídeos na plataforma <i>TikTok</i> .
Causas do Atraso:	
- N/A	
Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:	
- N/A	

Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento: <u>17 / 4 / 2025</u>	Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola: Conforme o Plano de estágio <u>17 / 04 / 2025</u>
--	--

FICHA DE EVOLUÇÃO SEMANAL FCT-PAP

Aluno(a): Duarte Espada N.º: 05 Ano letivo: 2024/2025
 Turma: TCMRPP 2022-2025 Ano de formação: 3.º
 Curso: Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
 Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
 Projeto: Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok
 Semana: 6 De: 21/04/2025 a: 24/04/2025

Balanço da Semana	
Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Gravação de conteúdos para a plataforma <i>TikTok</i> . - Edição de vídeos para publicar na plataforma <i>TikTok</i> ; - Publicação de vídeos na plataforma <i>TikTok</i> ; - Pesquisa de 10 temas para conteúdos do <i>blog</i> .
Causas do Atraso:	
- N/A	
Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:	
- N/A	

Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento: <u>24 / 04 / 2025</u>	Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola: Conforme o Plano de Estágio <u>24 / 04 / 2025</u>
--	---

Aluno(a): Duarte Espada N.º: 05 Ano letivo: 2024/2025
 Turma: TCMRPP 2022-2025 Ano de formação: 3.º
 Curso: Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
 Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
 Projeto: Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok
 Semana: 7 De: 28/04/2025 a: 02/05/2025

Balanço da Semana

Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Gravação de conteúdos para a plataforma <i>TikTok</i> . - Edição de vídeos para publicar na plataforma <i>TikTok</i> ; - Publicação de vídeos na plataforma <i>TikTok</i> .
Causas do Atraso:	
- N/A	
Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:	
- N/A	

Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento:

Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola:

2 / 5 / 2025 Júlio Ole

Le forne o plano de estágio
02/05/2025 António

FICHA DE EVOLUÇÃO SEMANAL FCT-PAP

Aluno(a): Duarte Espada N.º: 05 Ano letivo: 2024/2025
 Turma: TCMRPP 2022-2025 Ano de formação: 3.º
 Curso: Técnico/a de Comunicação – Marketing, Relações Públicas e Publicidade
 Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
 Projeto: Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok
 Semana: 8 De: 05/05/2025 a: 09/05/2025

Balanço da Semana

Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Gravação de conteúdos para a plataforma <i>TikTok</i>. - Edição de vídeos para publicar na plataforma <i>TikTok</i>; - Publicação de vídeos na plataforma <i>TikTok</i>; - Elaboração de um relatório sobre a atividade do <i>TikTok</i> durante o mês de abril; - Redação de um texto para o blog.
Causas do Atraso:	
- N/A	
Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:	
- N/A	

Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento:

Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola:

De acordo com o Plano de Estágio

22/05/25 *[Assinatura]*

22/05/2025 *[Assinatura]*

FICHA DE EVOLUÇÃO SEMANAL FCT-PAP

Aluno(a): Duarte Espada N.º: 05 Ano letivo: 2024/2025
 Turma: TCMRPP 2022-2025 Ano de formação: 3.º
 Curso: Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
 Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
 Projeto: Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok
 Semana: 10 De: 19/05/2025 a: 23/05/2025

Balanço da Semana	
Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Gravação de conteúdos para a plataforma <i>TikTok</i> . - Edição de vídeos para publicar na plataforma <i>TikTok</i> ; - Redação de dois textos para o blogue; - Pesquisa de 10 novos temas, associados ao verão, para o blogue.
Causas do Atraso:	
- N/A	
Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:	
- N/A	

Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento: <u>23 / 5 / 2025</u> <u>João Paulo</u>	Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola: <u>Conforme o Plano de Estágio</u> <u>23 105 1225</u> <u>João Paulo</u>
---	---

FICHA DE EVOLUÇÃO SEMANAL FCT-PAP

Aluno(a): Duarte Espada N.º: 05 Ano letivo: 2024/2025
 Turma: TCMRPP 2022-2025 Ano de formação: 3.º
 Curso: Técnico/a de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade
 Entidade de Acolhimento: Fitrotina Unipessoal (Oasis by Fittejo)
 Projeto: Estratégia Digital para o Crescimento do Ginásio no TikTok
 Semana: 13 De: 09/06/2025 a: 12/06/2025

Balanço da Semana

Trabalho Anterior Pendente:	Trabalho Realizado:
- N/A	- Gravação de conteúdos para a plataforma TikTok. - Edição de vídeos para publicar na plataforma TikTok; - Publicação de vídeos na plataforma TikTok;
Causas do Atraso:	
- N/A	

Trabalho Programado Para a Semana Seguinte:

- N/A

Observações do(a) Orientador(a) da Entidade de Acolhimento:

Parecer do(a) Orientador(a) de Estágio da Escola:

<u>12 / 6 / 2025</u> <u>Junico Ole</u>	<u>Corpo o Plano de estágio</u> <u>12 / 06 / 2025</u> <u>Junico Ole</u>
---	---