

Edição 19

Inverno 2025



nós

ARCIL[®]
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL

REGISTOS

DIA DAS EMOÇÕES

Influenciados pelo filme *Divertidamente 2*, realizámos o Dia das Emoções. No dia 12 de novembro desenvolvemos variadas atividades submetidas a determinadas emoções: tristeza, alegria, vergonha, ansiedade e medo. O objetivo era experienciar cada emoção, analisando e refletindo sobre o que cada um sentiu. O dia foi bastante produtivo, havendo espaço para comemorar o S. Martinho com um magusto após o almoço.



SAÚDE MENTAL E TRABALHO

No passado dia 29 de novembro, a equipa da Formação Profissional realizou um seminário dedicado ao tema da saúde mental no trabalho. Para isso contou com a presença de psicólogos, de técnicos responsáveis pelos recursos humanos de algumas empresas do concelho e de outras pessoas que partilharam a sua experiência. Esta iniciativa foi realizada na Casa Museu Carlos Reis e, para além dos nossos formandos e colaboradores da ARCIL, estiveram presentes várias pessoas da comunidade.

FESTA DE NATAL

No dia 13 de dezembro, o programa de Formação Profissional realizou a sua festa de Natal. Um momento de partilha, alegria e descontração entre todos. Para além do almoço, os nossos formandos expressaram os desejos para o Natal e para 2025. Não faltou o momento musical protagonizado pela equipa, bem como o Pai Natal que distribuiu umas deliciosas bolachas. E assim foi o Natal na Formação Profissional!



CURSO Nº 1 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE - LOUSÃ, CURSO Nº 2 COZINHEIRO/A E CURSO Nº 4 TÉCNICO/A DE LOGÍSTICA

Em dezembro iniciaram os cursos de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, de Cozinheiro/a, ambos de nível 2, e o curso de Técnico/a de Logística, de nível 4. Os formandos têm feito o seu percurso formativo com dedicação e empenho. Não têm faltado sugestões de atividades, bem como visitas a realizar. Esperamos que seja um caminho de aprendizagens para todos!



CURSO Nº 8 AJUDANTE DE COZINHA

Os formandos têm sido solicitados para inúmeros serviços de almoços, jantares e *coffee breaks*. Com trabalho e dedicação, mostraram que não há impossíveis!



E para sinalizar o fim das sessões formativas com a formadora Margarida, os formandos foram avaliados através da confeção de um almoço, sendo que a equipa técnica teve a difícil tarefa de provar!



DESTAQUES

Os nossos formandos de Ajudante de Cozinha e de Operador de Armazenagem continuam a fazer o caminho da inclusão através da formação em contexto de trabalho, realizando nas entidades/empresas da comunidade o estágio que os levará ao mercado de trabalho. Muitas têm sido as entidades parceiras que nos têm aberto as portas, acreditando no potencial dos formandos. Tal como aconteceu na edição de outono reiteramos a confiança dada e agradecemos às empresas locais.

Carina Santos



Tânia Cunha



Ana Cristina Cruz



Regina Nascimento



Maria Ermelinda Saraiva



José Afonso



Caritas Diocesana
de COIMBRA

O Parque
by ARCC

Micaela Costa



Dulce Massano



Marcos Lopes



Luciano Dinis
Novidades da Lousã

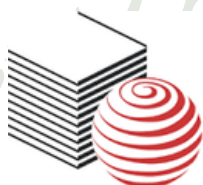


Rodrigo Serra



E AINDA...

Jorge Catalão



PRADO
CARTOLINAS DA LOUSÃ

José Rafael Silva

Renato Rodrigues



INÍCIO DO NOVO PROJETO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

A 3 de dezembro de 2024 demos início ao tão desejado Projeto de Formação Profissional no âmbito do novo Quadro Comunitário Pessoas 2030!

Com este projeto pretendemos dar resposta a mais de 100 formandos que vão passar pelos cursos de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, Cozinheiro/a, Técnico/a de Logística, Assistente de Cabeleireiro/a, Auxiliar de Agropecuária, Auxiliar de Mecânica e Técnico/a de Ação Educativa.

Com o novo projeto surge uma grande novidade, dado que vamos realizar cursos que permitem a certificação do 12º ano de escolaridade e nível 4 de profissionalização. Também vamos desenvolver cursos em dois concelhos vizinhos, Góis e Vila Nova de Poiares.

O Programa de Formação Profissional da ARCIL, através da sua equipa técnica e de formadores com uma vasta experiência na intervenção com jovens e adultos, vão certamente contribuir para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais, escolares e profissionais, que serão o ponto de partida para a efetiva inclusão social e profissional dos seus formandos.

Joana Santos

Gestão da Formação Profissional



CURSOS QUE INICIARAM

Curso nº 1 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - Lousã



Curso nº 2 Cozinheiro/a



Curso nº 4 Técnico/a de Logística



CURSOS QUE TERMINARAM

Curso nº 9 Auxiliar Agrícola



Curso nº 1 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



AGENDA CULTURAL

BLUE por Margarida Montenÿ sexta, 31 de janeiro • ensaio aberto • 15h Projeto Educativo, Mediação, Capacitação e Envolvimento da Comunidade sábado, 1 de fevereiro • 21h30 Artes performativas / Teatro Municipal da Lousã

AMIGOS DA TRETA com Aldo Lima e José Pedro Gomes sexta, 21 de fevereiro • 21h30 Comédia 75min M/14 / Teatro Municipal da Lousã

Talasnal ao Luar • Caminhada Noturna / 20h00 / 14 de fevereiro e 14 de março

O Meu Amor virá de Comboio, sábado, 8 de fevereiro Teatro fora de portas • Serpins 55min M/6

NÃO SOU NADA de Edgar Pêra com Miguel Borges, Victoria Guerra, Albano Jerónimo e Vítor Correia terça, 25 de fevereiro Cinema / Projeto Educativo, Mediação, Capacitação e Envolvimento da Comunidade 92min M/14 / Teatro Municipal da Lousã

Cinema às quartas • Café a Mina / 22h00 / Entrada gratuita

A COR DO LIMÃO por Andante Associação Artística quinta, 13 de fevereiro • 10h30, 14h30 Teatro / Projeto Educativo, Mediação, Capacitação e Envolvimento da Comunidade 40min / Teatro Municipal da Lousã

ENCANTADOS DE SERVILO de Paulo Ribeiro sexta, 28 de fevereiro Dança / Projeto Educativo, Mediação, Capacitação e Envolvimento da Comunidade 75min M/6 / Teatro Municipal da Lousã

Paulo de Carvalho • Contar cantigas, com Victor Zamora / 21h30 / 08 de março / Teatro Municipal da Lousã

DIAS COMEMORATIVOS



DIA INTERNACIONAL DO RISO

A 18 de janeiro comemora-se o Dia Internacional do Riso. E como gostamos muito de rir, apresentamos-te de seguida umas anedotas para te deixar bem-disposto(a)!

A PROFESSORA PERCEBE QUE O JOÃOZINHO NÃO ESTÁ ATENTO À AULA, ENTÃO PERGUNTA-LHE:

— JOÃOZINHO, DIGA-ME UMA PALAVRA QUE COMECE COM A LETRA D.

— ONTEM! — RESPONDEU.

— MAS ONTEM NÃO COMEÇA COM A LETRA D — DIZ A PROFESSORA.

— AI, COMEÇA SIM, SENHORA PROFESSORA. ENTÃO, ONTEM FOI DOMINGO.

O que é que o livro de Matemática disse ao livro de História?

Não me venhas com histórias que eu já tenho muitos problemas!

PROFESSORA: ARTUR, A SUA COMPOSIÇÃO “O MEU CÃO” É EXATAMENTE IGUAL À DO SEU IRMÃO. COPIOU ?

ARTUR: NÃO, PROFESSORA. O CÃO É QUE É O MESMO.

A avó repreende o neto:

— Por que é que atiraste uma pedra à cabeça do teu primo?

— Porque ele beliscou-me! — respondeu.

— E por que é que não me chamaste? — perguntou a avó.

— Porque tu não irias acertar.

- DOUTOR, COMO FAÇO PARA EMAGRECER?

- BASTA A SENHORA MOVER A CABEÇA DA ESQUERDA PARA A DIREITA E DA DIREITA PARA A ESQUERDA.

- QUANTAS VEZES DOUTOR?

-SEMPRE QUE LHE OFERECEREM COMIDA.

Como deixar alguém curioso?

Eu conto amanhã.

O que diz uma pulga a outra pulga? - Vamos a pé ou esperamos pelo cão?

DISCRIMINAÇÃO ZERO!

A 1 de março comemora-se o Dia da Discriminação Zero e, antecipando esse dia, os nossos formandos do curso de Técnico de Logística captaram em imagens uma forma de combater este preconceito.

Enaltecendo os valores da compreensão, tolerância e empatia, conseguiremos uma sociedade mais justa.

O objetivo é recordar que devemos salvaguardar o direito inalienável de todas as pessoas a serem protegidas contra a discriminação com base na sua origem, orientação sexual, religião, idade, estado de saúde, capacidade física, etnia, identidade de género e todas as outras características que façam parte da sua identidade.



PASSATEMPOS

Descobre as 6 diferenças:



Preenche e completa todas as quadrículas da tabela com os números de 1 a 9, sem os repetir na linha, na coluna e no grupo:

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

Descobre as frutas abaixo indicadas

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

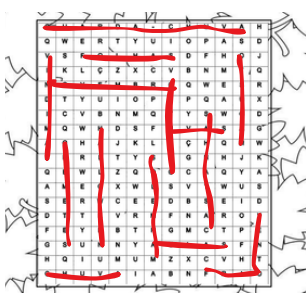
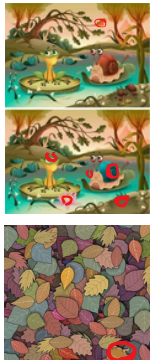
Quantos animais vês?



- a) 9 b) 8 c) 10 d) 12

- morango melão laranja meloa tangerina
- pêssego manga uva figo ameixa
- pêra amora banana ananás melancia

SOLUÇÕES NÓS MAGAZINE DE OUTONO



RECEITAS

No dia 14 de fevereiro, comemora-se o Dia dos Namorados e os nossos formandos do curso nº 2 Cozinheiro/a idealizaram a ementa perfeita para surpreenderes a tua cara metade.



Entrada do Cupido

Folhado de camarão, um prazer suave e irresistível desde o primeiro pedaço.

Preparação

- Descasca os camarões. Numa panela com água a ferver, tempera com sal, junta uma folha de louro, a malagueta, o ramo de salsa, as cascas e cabeças dos camarões e deixa cozinhar por 20 minutos.
- Com a ajuda de uma faca, marca a moldura com 1 cm de diâmetro em cada retângulo de massa folhada.
- Coloca a massa num tabuleiro de ir ao forno e pincela cada retângulo com o ovo batido.
- Leva a massa folhada ao forno pré-aquecido a 170° e deixar cozer durante 40 minutos.
- Quando o caldo reduzir para metade, retira-o do lume e coa-o.

Ingredientes

2 retângulos de massa folhada
250 gr de camarões frescos
1 colher de sopa de manteiga
1 dente de alho picado
60 ml de whisky
Meia cebola picada
1 colher de sopa de farinha com fermento
200 ml de leite
200 ml de natas
2 raminhos de salsa
1 folha de louro
1 malagueta
1 ovo batido para pincelar
Sumo de limão
Sal qb

- Numa frigideira coloca metade da manteiga e metade do alho. Deixa aquecer e junta os camarões. Tempera com sal. Quando estiver bem quente, rega com whisky. Deixa flamejar em lume forte até a chama se extinguir. Rega com sumo de limão e salpica com salsa picada.
- Num tacho, leva ao lume a restante manteiga, a cebola e a outra metade do alho. Mexe e deixa refogar. Ao refogado junta a farinha e mistura bem. Aos poucos, enquanto mexes, junta 150 ml do caldo, o leite e as natas. Quando começar a borbulhar, junta o camarão e mais um pouco de salsa picada.
- Pega na massa folhada, passa com uma faca à volta de cada tampa e retira-a. Recheia o retângulo de massa folhada com o recheio e cobre novamente com a tampa.

A paixão

Lombinho de porco rendido à cremosidade das natas e ao calor das pimentas



Ingredientes

1 lombinho de porco
1 colher de sopa bem cheia de banha
1 cebola grande picada
2 folhas de louro
1 colher de chá de molho inglês
Caldo de carne
150 ml de vinho tinto
200 ml de natas
Pimenta qb
Sal qb
Pimenta em grão a gosto

Preparação

- Tempera a carne por igual com sal e pimenta.
- Num tacho largo leva ao lume a banha e deixa aquecer bem.
- Frita a carne até ficar lourinha. Retira-a para um prato e junta à gordura que ficou no tacho a cebola picada e o louro. Deixa refogar até alourar.
- Junta novamente a carne ao refogado e adiciona o molho inglês, o vinho tinto e um pouco de caldo de carne.
- Tapa e deixa cozinhar por 20 minutos. De 5 em 5 minutos vira a carne e vai adicionando caldo.
- Passados 20 minutos, retira a carne do tacho. Retira também as folhas de louro e com a varinha mágica tritura o molho. Acrescenta as natas e vai mexendo bem.
- Coloca a carne na travessa e rega com o molho.
- Acompanha com arroz, puré ou legumes.



Doce Pecado

Delícia de chocolate com gelado acariciada por frutos vermelhos para um final a dois



Ingredientes

4 ovos
2 colheres de sopa de açúcar em pó
2 colheres de sopa de farinha peneirada
300 gr de chocolate em barra
120 gr de manteiga
Gelado de baunilha qb
Frutos vermelhos qb

Preparação

- Liga o forno a 220°.
- Unta com manteiga uma forma de mola e de seguida forra-a com papel vegetal e reserva.
- Derrete o chocolate com a manteiga no micro-ondas ou em banho-maria.
- Bate as gemas com o açúcar até ficar com coloração esbranquiçada. Junta a farinha e bate mais um pouco.
- Quando o chocolate estiver quase derretido retira e incorpora-o nas gemas mexendo sempre.
- Bate as claras em castelo e junta ao preparado anterior. Coloca na forma e leva ao forno durante 12 minutos. Deve ficar mal cozido no meio, com o chocolate viscoso.
- Serve quente em fatias com gelado de baunilha e frutos vermelhos.

CURIOSIDADES

CONHECES O ANO NOVO CHINÊS?

A 29 de janeiro iniciou-se o Ano Novo Lunar, este ano regido pela serpente.

No horóscopo chinês, a serpente é associada à **sabedoria, intuição, criatividade e renovação**.

A habilidade de trocar de pele simboliza transformação e renascimento, o que torna este um ano propício para mudanças significativas e novos começos. Também pode indicar, no entanto, momentos de estratégia e planeamento cuidadoso, já que a serpente é um animal reservado e calculista.



Como funciona o horóscopo chinês?

O horóscopo chinês segue um ciclo de 12 anos, no qual cada ano é representado por um animal do zodíaco. São eles:

Rato: Inteligente, astuto e adaptável.

Boi: Trabalhador, confiável e determinado.

Tigre: Corajoso, apaixonado e impulsivo.

Coelho: Gentil, elegante e pacífico.

Dragão: Poderoso, carismático e visionário.

Serpente: Sábia, intuitiva e misteriosa.

Cavalo: Energético, independente e aventureiro.

Carneiro: Criativo, sensível e compassivo.

Macaco: Esperto, brincalhão e versátil.

Galo: Confiante, meticuloso e determinado.

Cão: Leal, honesto e protetor.

Porco: Generoso, gentil e sincero.

DICAS

POUPAR DINHEIRO!

Deixamos-te um desafio para começares a poupar dinheiro logo no início do ano e chegares a dezembro com um mealheiro recheado!

Então, pega num mealheiro e vai colocando lá moedas, preferencialmente todos os dias, mas, se não conseguires fazê-lo diariamente, coloca sempre que puderes! Só para teres uma ideia:

50 cêntimos x 365 dias = 182.5€

20 cêntimos x 365 dias = 73€

Só podes abrir o mealheiro no dia 31 de dezembro!

"Grão a grão enche a galinha o papo"



HORA DA LEITURA

Ser Humano

Sempre que puder ser paz na vida de alguém, seja.

Seja o abraço que acolhe, a palavra que acalma, o silêncio que entende. O mundo já carrega dores suficientes e um gesto de gentileza pode ser o alívio que alguém precisa para continuar.

Ser paz não é sobre resolver os problemas do outro, mas sobre ser um porto seguro, mesmo que por um instante.

É escolher a empatia, a compreensão e o amor num mundo que muitas vezes escolhe o contrário.



Textos elaborados pela formanda Élia Fernandes
Desenho realizado pela formanda Milene Soares

A coragem

Houve mil coisas que não escolhi, chegaram de repente, sem aviso, e transformaram a minha vida para sempre. Coisas boas e ruins, que eu nunca procurei, mas que me encontraram mudando o rumo dos meus dias. Foram caminhos que perdi, uma vida que não esperava viver. Mas, se não pude escolher, o que veio, eu escolhi como enfrentá-lo.

Escolhi sonhos para colorir os meus dias, esperanças para sustentar a minha alma e coragem para desafiar o inevitável. Porque viver é isso: não controlar o que chega, mas decidir como permanecer de pé.



Desejamos às nossas queridas colegas
Patrícia Carvalho e Vânia Jorge
as maiores felicidades!



CURSOS DE FORMAÇÃO INICIAL
COM CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL

NÍVEL 4 | 12º ANO DE ESCOLARIDADE

PERCURSO A

2900 HORAS | 2 ANOS

- TÉCNICO/A DE AÇÃO EDUCATIVA
- TÉCNICO/A DE LOGÍSTICA

NÍVEL 2 | 9º ANO DE ESCOLARIDADE

PERCURSO A

2900H | 2 ANOS

- ASSISTENTE DE CABELEIREIRO/A

PERCURSO B

3600H | 2,5 ANOS

- ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE
 - Ministrado na Lousã, Góis e Vila Nova de Poiares
- COZINHEIRO/A

CURSOS DE FORMAÇÃO
CONTÍNUA

CERTIFICAÇÃO DAS UNIDADES DE
FORMAÇÃO DE CURTA DURAÇÃO

400H | 4 MESES

- ASSISTENTE OPERACIONAL
- AUXILIAR DE RESTAURAÇÃO

APOIO AOS
FORMANDOS

- BOLSA DE FORMAÇÃO
- SUBSÍDIO DE ALIMENTAÇÃO
- SUBSÍDIO DE TRANSPORTE
- SUBSÍDIO DE ACOLHIMENTO
- SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS

CURSOS DE FORMAÇÃO INICIAL
SEM CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL

PERCURSO C

2900H | 2 ANOS

- AUXILIAR DE MECÂNICA
- AJUDANTE DE COZINHA
- AUXILIAR DE AGROPECUÁRIA

APOIO
PSICOSSOCIAL

- ACOMPANHAMENTO DOS FORMANDOS EM DIFERENTES CONTEXTOS (FAMÍLIA, MEIO HOSPITALAR, COMUNIDADE, ...)
- ARTICULAÇÃO COM SERVIÇOS ESPECIALIZADOS



CONTACTE-NOS

✉ formacao.profissional@arcil.org

☎ 914 685 218 | 239 990 300