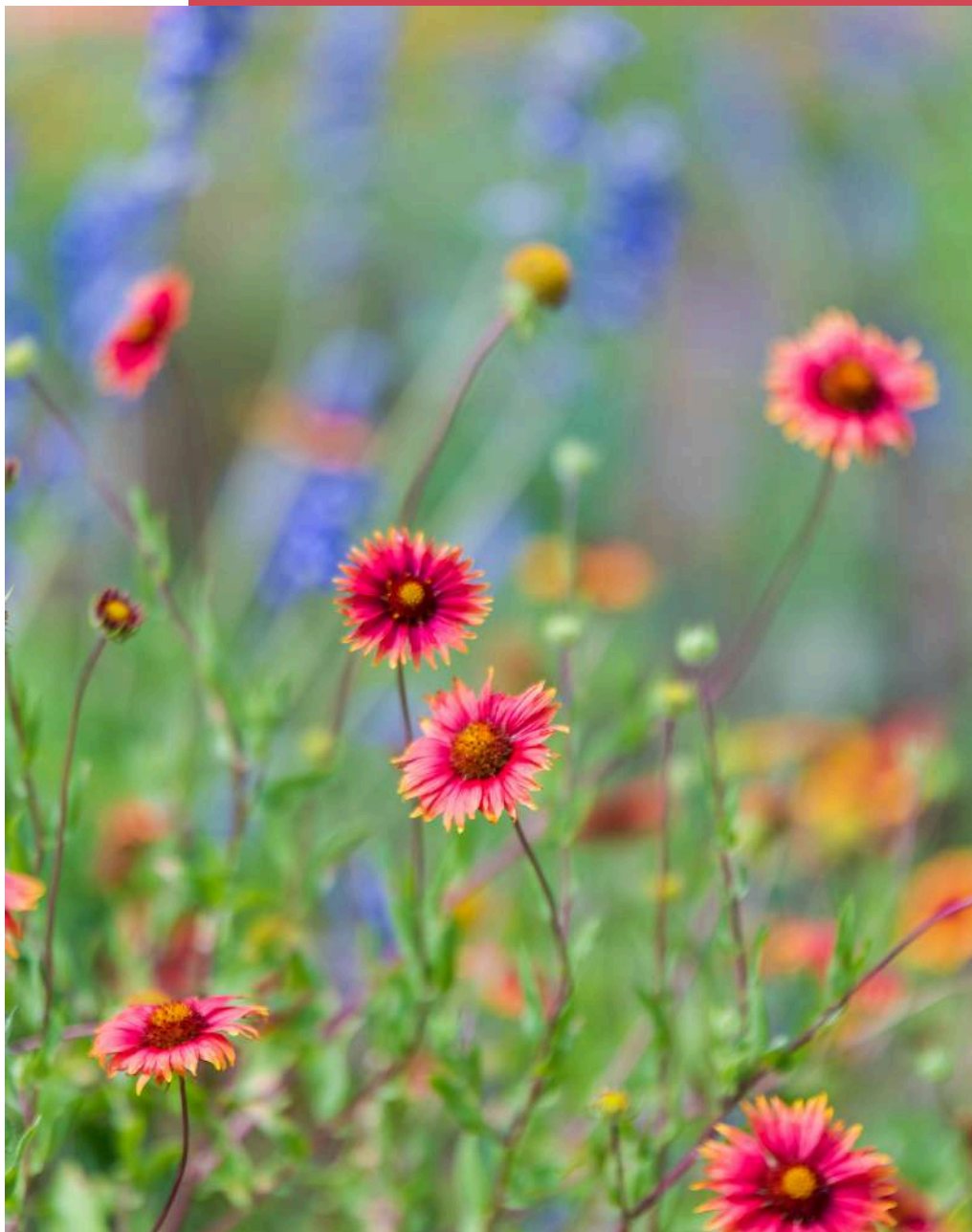


Edição 20

Primavera 2025



nós

ARCIL
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL

REGISTOS

CURSO Nº 1 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE - LOUSÃ

As formandas passaram um dia no CACI da Arcil e puderam observar o funcionamento e o tipo de atividades realizados pelos clientes.



Após a visita, calendarizou-se um dia por semana para que as formandas possam apoiar as atividades com os clientes do CACI, adquirindo assim alguma experiência e tornando a formação mais rica em aprendizagens.



Tiveram ainda a oportunidade, no âmbito da componente formativa Cultura, Língua e Comunicação, de dramatizar a história do livro “Não abras este livro” junto das crianças e dos idosos da Associação de Defesa do Idoso e da Criança de Vilarinho.



No dia 1 de abril participaram numa sessão de esclarecimento sobre estratégias pedagógicas para comunicar com crianças invisuais promovida pela ACAPO.

CURSO Nº 2 COZINHEIRO/A

Os formandos tiveram a oportunidade de visitar a **Fábrica de Pastelaria S. Silvestre**. Esta visita decorreu no âmbito da UFCD Limpeza e higienização dos equipamentos e instalações de restauração. Foram acolhidos pelo responsável da Qualidade João Pereira que mostrou todos os procedimentos de higiene e segurança alimentar praticados na preparação e confeção de produtos de pastelaria e confeitaria.



Foram também recebidos na **Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra** pelo diretor Dr. Luís Marques que os levou a tomar um *coffebreak* preparado pelos alunos de hotelaria. Os formandos conheceram as instalações que primam pelas excelentes condições de formação e de trabalho, assistiram a um workshop de Pastelaria, participaram numa aula de Bar e almoçaram uma refeição também preparada pelos alunos. À tarde estiveram numa palestra promovida pelo diretor sobre a formação e a empregabilidade na restauração.



No dia 4 de abril rumaram a Óbidos para o **Festival Internacional do Chocolate**. Sob o tema “Ciência” esta edição convida-nos a descobrir as grandes invenções científicas e os seus protagonistas. Assistiram à transformação do cacau em deliciosas criações até às técnicas mais avançadas de confeitaria. O Festival Internacional de Chocolate de Óbidos é uma oportunidade para descobrir o chocolate de forma divertida, inovadora e o seu impacto na gastronomia.



CURSO Nº 4 TÉCNICO/A DE LOGÍSTICA

As empresas **Nutriva**, **Ansell**, **Fresbeira** de Vila Nova de Poiares e o hipermercado **Auchan** de Miranda do Corvo receberam os nossos formandos que puderam observar boas práticas existentes na logística, identificar e caracterizar as diversas zonas de operações num armazém, caracterizar os equipamentos de armazenagem, bem como observar os diferentes processos de preparação de encomendas e fecho de carga.



Durante as próximas segundas-feiras os formandos do curso de Técnico de Logística irão realizar a formação tecnológica nos serviços de logística da Arcil: cozinha/limpeza, economato, compras e armazém. Pretende-se que seja uma aprendizagem que acrescente experiência relevante na formação dos nossos formandos, dotando-os de mais competências para a fase posterior da formação em contexto de trabalho.



DESTAQUES

Dia dos Namorados

No dia 14 de fevereiro a Formação Profissional celebrou o amor com a realização de uma Feira do Dia dos Namorados. A participação dos formandos na decoração do espaço, na apresentação dos produtos e na realização de deliciosas receitas, tornou o evento num verdadeiro sucesso.



“O difícil não significa impossível”

No dia 13 de março, os formandos assistiram à palestra do ator e orador Paulo Azevedo, intitulada “O difícil não significa impossível”, no Teatro Municipal da Lousã. Paulo, que nasceu sem braços e sem pernas, falou sobre os obstáculos que ultrapassou na sua vida para cumprir os seus objetivos, transmitindo a mensagem de que a forma como encaramos as contrariedades e os desafios fazem toda a diferença e que não condicionam o alcance do sucesso!



“MAL-ME-QUER”

No dia 20 de março os formandos assistiram, no Teatro Municipal da Lousã, à peça “MAL-ME-QUER” do Teatro-Debate sobre a violência no namoro, abordando comportamentos, contextos e consequências nas relações entre os jovens.



Encontro Regional de Jovens

No passado dia 28 de março decorreu na Nave de Exposições, o 1º Encontro Regional da Juventude, no qual o Programa de Formação Profissional marcou presença. O programa contou com um conjunto diversificado de atividades e dinâmicas. A formação divulgou a oferta formativa e os formandos dinamizaram atividades de promoção à participação dos jovens. Destaca-se o showcooking realizado pelos formandos de cozinha que prepararam e confeccionaram iguarias que foram um sucesso.



Perguntámos aos formandos como tem sido para eles a experiência na Formação Profissional...



Uma nova experiência



FAZER ATIVIDADES

Oportunidade



DESCANSO

O que eu quero ser
no futuro



EVOLUÇÃO



Promover a minha saúde



DIAS BONS E DIAS MAUS

+ Dias bons



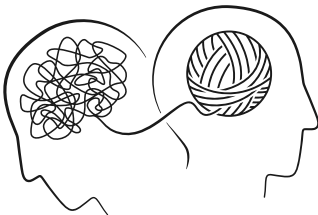
Positivo

i G F oM



SOCIALIZAR

NOVAS AMIZADES



ESTÁ A FAZER-ME BEM À CABEÇA

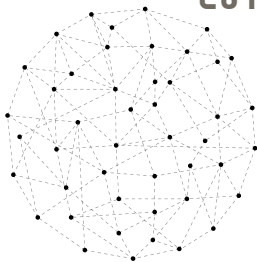


+ FORTE

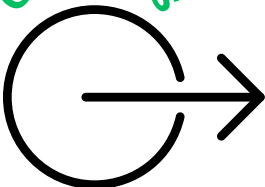
Enriquecimento



Conexão



Objetivos



AJUDA-ME COM AS DIFICULDADES



CURSOS QUE TERMINARAM

Curso nº 7 Cuidador/a de Crianças e Jovens



Curso nº 4 Cozinheiro/a



AGENDA CULTURAL

Abril

“A liberdade a passar por aqui”

- **Exposição**

22 de abril a 4 de maio /
Biblioteca Comendador
Montenegro

JP Simões canta José Mário Branco

- **Música**

26 de abril . 21h30 / Teatro
Municipal da Lousã

Coppélia - Companhia Nacional de Bailado em direto

- **Dança**

29 de abril . 20h / Teatro
Municipal da Lousã

Maio

Sul

- **Teatro**

3 de maio . 21h30 / Teatro
Municipal da Lousã

Sara Correia

- **Música**

10 de maio . 21h30 / Teatro
Municipal da Lousã

Manel Cruz

- **Música**

30 de maio . 21h30 / Teatro
Municipal da Lousã

Bonecos do Mercado

- **Teatro marionetas**

31 de maio . 11h / Mercado
Municipal da Lousã

Junho

T0+1

- **Circo contemporâneo**

2 de junho . 10h30, 15h /
Teatro Municipal da Lousã

Rizoma

- **Circo contemporâneo**

7 de junho . 17h / Teatro
Municipal da Lousã

Une partie de soi

- **Circo contemporâneo**

7 de junho . 19h / Teatro
Municipal da Lousã

Todos ao monte e fé em Deus

- **Teatro**

14 de junho . 21h 30/ Teatro
Municipal da Lousã

DIAS COMEMORATIVOS

O Dia Internacional das Pessoas Ciganas comemora-se no dia 8 de abril. Esta data foi criada no Primeiro Congresso Mundial Romani em 1971. A finalidade deste dia é promover a inclusão da comunidade cigana na sociedade, dando a conhecer a sua cultura e história.

Para sinalizar este dia na Formação Profissional, as nossas formandas de etnia cigana Márcia Ferreira e Paula Lobo elaboraram uma ementa com pratos tradicionais ciganos, que foi confeccionada pelos formandos do curso de Cozinheiro. A equipa pôde degustar a ementa constituída por sopa de feijão, galinha do Natal, doce cigano e filhoses.

No sentido de todos ficarmos a conhecer melhor a cultura cigana, realizou-se da parte da tarde uma tertúlia em que as formandas puderam esclarecer dúvidas, acabar com preconceitos e desconstruir mitos associados à cultura cigana. Ficámos todos muito mais esclarecidos!



PASSATEMPOS

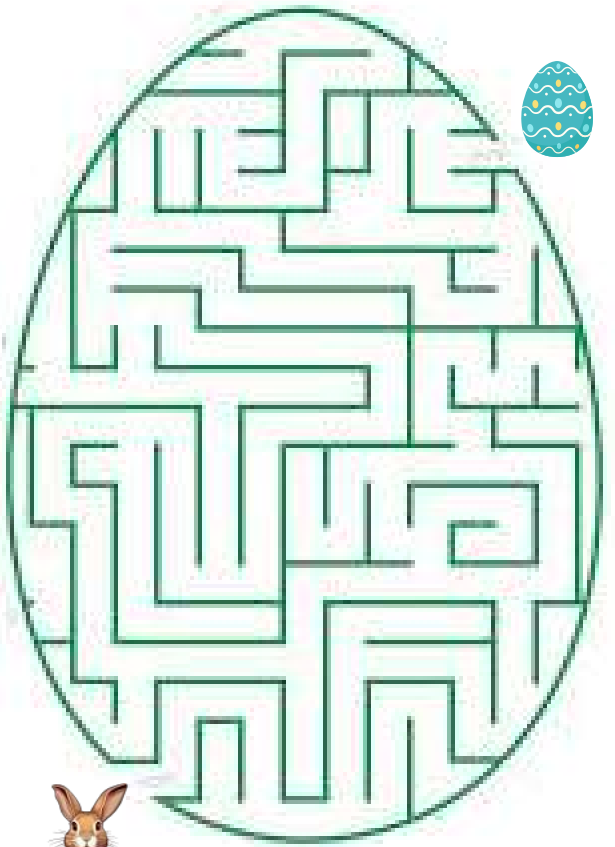
Sopa de letras

⇒ Procura as palavras na vertical, horizontal e diagonal



AMÊNDOA - CESTO - COELHO - CHOCOLATE - COMPASSO - CRUZ -
FAMÍLIA - FÉRIAS - FOLAR - PÃO DE LÓ - RAMOS

Leva o coelho a encontrar o ovo



Descobre as 10 diferenças



SOLUÇÕES NÓS MAGAZINE DE INVERNO



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



a) 5 b) 8 c) 10 d) 12



Folar da Páscoa

Ingredientes

- 40 gr Fermento de padeiro
- 500 gr Farinha de trigo
- 100 ml Leite morno
- 100 gr Açúcar
- 75 gr Margarina
- 1 colher de café canela em pó
- 1 colher de café erva-doce
- 1/2 cálice Aguardente
- 2 Ovos
- Sal q.b. (opcional)
- 2 Ovos cozidos
- Gema de ovo para pincelar q.b.



PREPARAÇÃO

- Mistura o fermento com 100 gr de farinha e adiciona metade do leite. Mexe até formar uma massa que se solta da tigela e das mãos (se necessário adiciona o leite todo).
 - Numa taça, coloca a restante farinha e faz um buraco no centro, coloca aí a massa do fermento, ao redor desta põe o açúcar, a margarina cortada em cubinhos, a canela, a erva-doce, a aguardente e os ovos levemente batidos com um garfo (se colocares sal, adiciona-o aos ovos).
 - Amassa tudo muito bem até que a massa se despegue da taça, e bate-a na mesa de trabalho umas 15 a 20 vezes até ficar com uma consistência fofa e elástica.
 - Passa uma taça por água a quente e limpa-a muito bem, coloca lá dentro a massa, polvilha com farinha, tapa e coloca-a num local morno. Deixa levedar até duplicar de volume, entre uma e duas horas.
-
- Retira um pouco de massa para a decoração e divide a restante massa em duas porções iguais formando duas bolas como se faz com o pão, achata um pouco, coloca no meio um ovo cozido, decora com rolinhos de massa por cima do ovo.
 - Leva ao forno quente a 200 °C durante cerca de 30 minutos. Ao fim de dez minutos cobre com papel de alumínio para não queimar, a cinco minutos do final, retira o tabuleiro do forno e pincela os folares com uma gema de ovo misturada com um pouco de leite. Leva de novo ao forno para acabar de cozer, se necessário colocar de novo a folha de alumínio.

CURIOSIDADES

QUEM É QUEM E O QUÊ?

Ainda trocas os nomes às pessoas da equipa da Formação? Então, para termos a certeza de que não há confusões, liga o nome a cada pessoa, bem como a sua função.

Joana Santos



Marta Ribeiro



Sandra Santos



Joana Soares



Emília Santos



Fátima Martins



AUXILIAR DE AÇÃO SOCIAL



COORDENADORA PEDAGÓGICA



PSICÓLOGA



COORDENADORA DOS ESTÁGIOS



GESTORA DA FORMAÇÃO

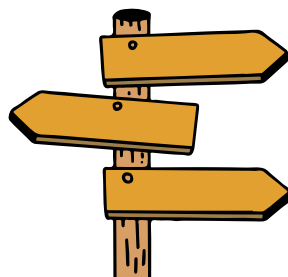


ASSISTENTE SOCIAL

DICAS

Com a chegada da primavera e do bom tempo, chega também a vontade de sair de casa! Então, desafiamos-te a aliares essa vontade à prática de exercício físico, nomeadamente caminhadas. Ficam as dicas para tornar as tuas caminhadas mais prazerosas:

**Caminhar em boa
companhia**



Variar os percursos

Criar uma rotina



HORA DA LEITURA

Mãe e Filho

Quando o bebé ainda está na barriga, já se sente o prazer
de ser mãe...

Ele nasce e enche a mãe de amor e de preocupação.

E o mundo de mãe nunca para!

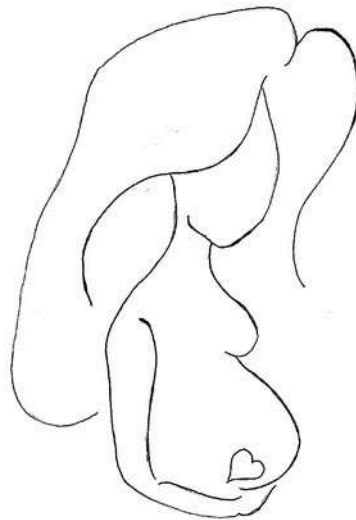
O bebé cresce, torna-se criança, depois adolescente e
adulto, mas filho jamais deixa de ser!

Ah, mãe! Como era bom ter o teu abraço e sentir o teu
carinho. És a minha luz! És o meu porto de abrigo.

Mãe, morei nove meses na tua barriga e vais morar para
sempre no meu coração.

Texto elaborado pela formanda Paula Oliveira

Desenhos elaborados pela formanda Milene Pires





Desejamos à nossa colega Vera Correia as maiores felicidades!