

Edição 22



O outono 2025

nós

ARCIL
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL

REGISTOS

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



Treino de pequenos arranjos de costura realizados pelas formandas no âmbito da UFCD Lavandaria e Tratamento de Roupas.

Avaliação realizada na UFCD Produção alimentar - pastelaria e sobremesas.



CURSO Nº 2 COZINHEIRO/A

Os formandos têm estado muito ocupados na confeção de almoços que têm sido realizados na Quinta do Caimão, decorrentes de iniciativas de voluntariado levadas a cabo pela Coimbra Business School ISCAC e pela Critical Software.

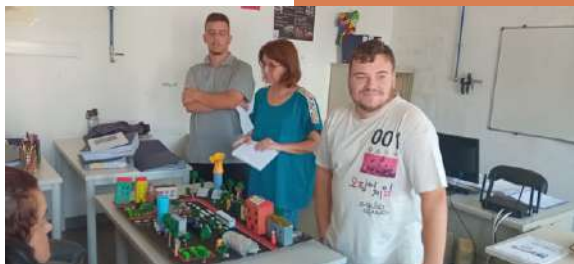


E também presentearam a equipa da Formação Profissional com um almoço decorrente da avaliação em Balanço de Competências. Obrigada!



CURSO Nº 4 TÉCNICO DE LOGÍSTICA

No âmbito da componente formativa STC_6 Modelos de urbanismo e mobilidade, os formandos apresentaram um modelo de cidade sustentável: espaços verdes, energias renováveis, carros elétricos, ciclovias e pontos de reciclagem. Tudo feito a partir de materiais reciclados.



Os formandos realizaram uma visita a dois hipermercados da Lousã, com o objetivo de observar e analisar práticas reais de atendimento ao cliente. Esta atividade teve como foco principal a avaliação da postura profissional, da comunicação e da eficácia do serviço prestado pelos colaboradores.

CURSO Nº 5 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE - POIARES



Os nossos formandos iniciaram a aprendizagem nas UFCD relacionadas com a confeção, mostrando a versatilidade que existe neste curso. Apesar do cansaço, os bons resultados estão à vista!



CURSO Nº 6 AUXILIAR DE AGROPECUÁRIA

Os formandos têm estado a trabalhar nas estufas: preparação do camalhão, aplicação da tela e da terra para a plantação de couves e alfaces. Também têm feito o processo de transformação da infusão hortelã-menta e debulharam orégãos.



CURSO Nº 8 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE - LOUSÃ II

No âmbito da UFCD Higienização de Espaços e Equipamentos, as nossas formandas têm acompanhado o setor de limpezas nas suas tarefas diárias, aplicando as técnicas básicas de higienização aprendidas.

Na UFCD Decoração de Espaços, as formandas delinearam um projeto de decoração de uma sala, fazendo um orçamento do material e mobiliário necessário. Para isso foram ao Leroy Merlin e à Hôma onde simularam a seleção do equipamento necessário de forma a cumprir o orçamento.



CURSO Nº 10 AJUDANTE DE COZINHEIRO

Os formandos têm mostrado que conseguem estar à altura dos desafios: preparação e confeção de um almoço para 40 pessoas. Têm praticado as confeções com bastante regularidade, mostrando que, por mais dificuldades que existam, a prática diária melhora a qualidade dos serviços



Também conheceram o Centro de Emprego da Lousã no âmbito da UFCD Procura Ativa de Emprego. E conheceram a Biblioteca Municipal da Lousã a propósito da componente de Cultura, Língua e Comunicação.

CURSO Nº 11 TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA

Ainda no verão, os formandos foram conhecer a Associação Vitamina Natureza em Coimbra, um Centro Educativo que proporciona oficinas de férias, levando as crianças a ter um papel ativo e democrático na organização do seu dia. As atividades são essencialmente na natureza, promovendo a brincadeira ao ar livre.





Ainda houve tempo para visitarem a exposição *Talking Brains - Programados para falar* em vigor no Exploratório de Coimbra. Esta exposição retrata a evolução da linguagem ao longo dos tempos, e reflete sobre a origem das mais 7000 línguas existentes no mundo.

A visita a *Talking Brains - Programados para falar* permitirá compreender o que é a linguagem e como evoluiu através do tempo, explorando a fascinante complexidade do cérebro linguístico, percebendo, ao mesmo tempo, como funciona um cérebro saudável ou um cérebro afetado por uma patologia.



CURSO Nº 15 TÉCNICO DE LOGÍSTICA II E CURSO Nº 4 TÉCNICO DE LOGÍSTICA

Ambos os cursos tiveram oportunidade de conhecer a fábrica Sumol Compal, em Pombal, empresa líder no mercado português de bebidas não alcoólicas. Conheceram o museu que mostra a evolução das bebidas ao longo dos anos, o centro de frutologia e o centro de produção.



CURSO Nº 15 TÉCNICO DE LOGÍSTICA II



Visitaram a Trevipapel na Lousã, uma das principais empresas do país no fabrico de produtos de higiene e limpeza, tanto no âmbito doméstico como profissional.



DESTAQUES

FESTA DE VERÃO

No dia 25 de julho a Formação Profissional rumou até à praia fluvial de Serpins para mais um convívio de verão. A boa disposição reinou durante todo o dia!



JOGOS SEM FRONTEIRAS

A convite da APCC de Coimbra, o Programa de Formação Profissional participou no passado dia 26 de setembro, na 1ª edição dos Jogos Sem Fronteiras. O dia foi de desafios, jogos e acima de tudo, de muitas gargalhadas e diversão. Parabéns aos nossos formandos que tão bem representaram a Arcil, ficando num honroso 3º lugar.



CURSOS QUE TERMINARAM

Curso nº 3 – Mecânico de Serviços Rápidos



Curso nº 12 – Assistente Operacional para a Infância



Curso nº 13 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade – Poiares



CURSOS QUE INICIARAM

Curso nº 15 – Técnico de Logística



AGENDA CULTURAL

25 OUTUBRO * 21H30
CHECK-OUT, ADRIÁN CONDE
(TEATRO) * TML

29 OUTUBRO * 21H00
ON FALLING (CINEMA) * TML



2, 9, 16, 19, 23 E 30 DE NOVEMBRO
*21H30

HARRY POTTER * PÁTIO DA MINA

2 NOVEMBRO * 17H

SERENA SERENATA, ÓPERA ISTO
(MÚSICA) * TML

8 NOVEMBRO * 21H30
CURAR UMA CANÇÃO
(MÚSICA) * TML

9 NOVEMBRO * 17H
A MÚSICA CIGANA A GOSTAR DELA
PRÓPRIA
(MÚSICA) * TML

12 NOVEMBRO * 21H
O FABULOSO DESTINO DE AMÉLIE
POULAIN
(CINEMA) * TML

15 NOVEMBRO * 21H30
UMA BRANCURA LUMINOSA
(TEATRO) * TML

26 NOVEMBRO * 21H
CINEMA PARAÍSO
(CINEMA) * TML

10 DEZEMBRO * 21H
NO OTHER LAND
(CINEMA) * TML

13/14 DEZEMBRO * 21H30/16H
PÃO DA TERRA, EUGÉNIO
RODRIGUES
(MÚSICA) * TML

18 DEZEMBRO * 21H30
SOMBRA, BUMBA NA FOFINHA
(COMÉDIA) * TML

20 DEZEMBRO * 21H30
CHRISTMAS MOVIES SONGS
AUREA
(MÚSICA) * TML



A NÃO PERDER!

11 DE NOVEMBRO

**FEIRA DO OUTONO
DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

CASTANHAS ASSADAS



BEBIDAS QUENTINHAS



CONCURSO DE ESTÁTUAS VIVAS ALUSIVAS AO OUTONO

COMPOTAS



E MUITO MAIS!

APARECE!
ÁTRIO DA SEDE DA ARCIL

E AINDA!



Colheita de Sangue

**LOUSÃ
NAVE
08/11/2025**

09:00h às 13:00h

Organizador Local:

Parque Municipal de Exposições /
CSTC



OUTONO 2025 | EDIÇÃO 22

DIAS COMEMORATIVOS

No dia **18 de novembro** assinala-se o **Dia Nacional do Formador**, como forma de reconhecer a importância do trabalho dos formadores e a aprendizagem ao longo da vida. Neste momento, a Formação Profissional conta com uma equipa repleta de formadores. O curso **nº 1 AFAC**, andou a fazer perguntas aos formadores e desafia-te, a partir de informações pessoais de cada um, descobrir “Quem é quem”? Será que os conheces bem fora da sala de aula?

1. É da terra dos maranhos, mas a sua especialidade é arroz de pato. O filme que mais a marcou foi *A Lista de Schindler* e adora qualquer música de Élis Regina. Tem medo de estar em espaços muito apertados e adora fazer caminhadas com os seus cães, ler e viajar. E foi numa das suas viagens que mergulhou em recifes de coral. R.: _____



2. Apesar de ser da terra da tigelada, todos adoram a sua cataplana de bacalhau. É aficcionado por desporto automóvel e aprecia músicas como *My way* e *C'est en septembre* e dos filmes *Uns e os outros* e *O caçador*. Não se sente muito bem em espaços subterrâneos, mas sentiu-se muito, muito feliz aquando do nascimento dos filhos. R.: _____

3. Não anda de submarino, nem que lhe paguem, mas para viajar ao ar livre contem com ela! Ainda hoje recorda a sua experiência de caiaque pela costa espanhola. É da terra da chanfana, mas o prato que mais gosta de cozinhar é massa à bolonhesa, de origem italiana, tal como o seu filme preferido, *Cinema Paraíso*. Já as músicas são dos Sigur Rós, uma banda islandesa. R.: _____



4. Deem-lhe massa e um forno, que toda a massa gratinada lhe sai divinamente. *Darty Dancing* é o filme da sua vida adora as músicas de Luís Trigacheiro. Ler e ver televisão estão na lista dos seus passatempos preferidos, mas também alinha num passeio pelas suas aldeias serranas, desde que não encontre aranhas! A ida ao Jardim Zoológico com a sua filha ficará para sempre na sua memória. R.: _____

5. É natural da cidade conhecida pelo milagre das rosas, mas atualmente vive na vila vizinha. O arroz de bucho é uma das suas especialidades. É fã de Céline Dion e *The power of love* é a sua música preferida. Gosta de viajar e a sua experiência incrível foi andar na montanha russa. Tem pavor de viver num ambiente de guerra, mas adora o filme de ação *Top Gun: Maverick*. R.: _____



6. Adora viajar na sua autocaravana ao som de Hauser. Mas é em casa que assiste à sua série preferida *Good Doctor* a comer uma fatia do seu maravilhoso bolo de laranja, acompanhado de um bom queijo da serra, atração gastronómica da sua terra. Tem medo de alturas e elege o momento do parto como uma experiência inesquecível. R.: _____

7. As comidas de tacho são a sua especialidade, principalmente cabidela de galo! Adora viajar, elegendo como experiência incrível a viagem a Nova York. Não esquece o filme *Diamantes de Sangue* e sabe de cor as músicas dos Xutos e Pontapés. É da terra de uma das barragens mais imponentes do país. Não gosta de ratos e tem medo do fogo. R.: _____

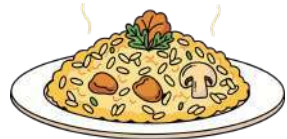


8. É natural da terra que dá nome à serra mais bonita do mundo e onde, felizmente, não há muitas cobras, animal de que foge a sete pés. Adora cantar e a sua música preferida é *Love by Grace*. Já viu o *Titanic* vezes sem conta. A carne assada no forno é a receita que melhor confeciona. Considera a maternidade como a experiência mais incrível da sua vida. R.: _____

9. Ainda há pouco tempo concretizou o sonho de ir à Disneyland Paris com a sua família. Adora cozinhar, principalmente bifes com cogumelos e natas. O seu filme preferido é *Ghost: espírito do amor*, não fosse ela da terra da olaria! Balança ao som das músicas de Teddy Swims, mas corre se vir ratos e, imaginem, tartarugas! R.: _____



10. Cresceu a tentar copiar a coreografia do seu filme preferido, *Dirty Dancing*, e a ouvir as músicas da sua banda de eleição, os Queen. É natural da terra do vidro. Adora animais, exceto corvos! Gosta de passear e faz um risotto de cogumelos de comer e chorar por mais. Ser mãe é, para si, a experiência mais incrível do mundo! R.: _____



11. Foi nos Alpes italianos onde viveu aventuras incríveis, mas foi numa praia com extenso areal onde deu os primeiros passos. Na cozinha, a sua especialidade é lasanha. *O Amor acontece* é o filme da sua vida e a música intemporal *Show must go on*, dos Queen a sua preferida! Nos seus tempos livres gosta de ler e de fazer palavras cruzadas. Tem medo de roedores (onde se incluem os hamsters!). R.: _____

12. No ano em que estreava no cinema o filme da sua vida, *Pearl Harbor*, nascia a sua cantora preferida Billie Eilish. Faz uma lasanha deliciosa, mas a chanfana, especialidade da sua terra, ocupa um lugar muito importante à sua mesa. A viagem a Barcelona foi inesquecível, mas não esquece o medo de alturas. R.: _____



13. *As palavras que nunca te direi* é o seu filme preferido e adora ouvir a música *Viva la vida* dos Coldplay. Adora passear o seu cão e viajar. A sua especialidade é arroz de marisco, mas quando vai à sua terra natal não vem de lá sem bicas de azeite e broas de mel. Tem medo de répteis. A ida a Fátima a pé foi, para si, uma experiência única. R.: _____

14. Dos muitos pratos que confeciona maravilhosamente, o caril de gambas é o que mais gosta de cozinhar. Adora dançar ao ritmo de *La bajata*, viajar e conviver. Já fez um interrail pela Europa e foi das melhores experiências que viveu. O filme da sua vida é a *Vida é bela*. É da terra das lesmas (biscoitos), mas tem pavor de ratos. R.: _____



15. Já viveu no estrangeiro e foi, para si, inesquecível. É da terra do mel, mas tem medo de abelhas. *Os condenados de Shawshank* é o filme que mais o marcou e as músicas de Pearl Jam fazem parte da sua lista de músicas preferidas. Gosta de jogar padel e diz que alho francês à brás é o prato que todos elogiam. R.: _____

16. Mais uma fã do filme *Titanic* (ou será do Leonardo Di Caprio?!). Vem da cidade do Portugal dos Pequenitos, mas faz um frango no forno que todos os grávidos adoram. *Encosta-te a mim*, do Jorge Palma é a sua música preferida. Gosta de fazer peças de artesanato. Fazer ski foi uma experiência tão espetacular que até gritou de tanta emoção, ainda assim, não tanto como quando vê uma centopeia! R.: _____



17. Nos seus tempos livres, entretém-se a pintar mandalas e a ouvir (e apostamos que a dançar!) músicas do seu cantor preferido, Mickael Jackson! A viagem a Itália foi uma experiência fantástica e de certeza que foi de lá que trouxe inspiração para a sua especialidade: massa com camarão. Emocionou-se com o filme *Um sonho possível*. Tem pavor de sebes de arbustos... R.: _____

18. É da terra dos campos de arroz, mas prefere cozinhar um bom polvo à lagareiro! Chorou a ver filme *A vida é bela*, mas diverte-se a ouvir *Viva la vida* dos Coldplay! Gosta de ler e de passear, mas por locais onde não encontre cobras. Já foi ao Vaticano e teve a oportunidade de ver o Papa Francisco! R.: _____



19. A sua terra é conhecida pelo seu campo arqueológico e pela sua gastronomia, mas, ao invés dos pratos típicos alentejanos, a sua especialidade é chili com carne... O seu filme de eleição é *As escolhas de Sofia*. Gosta de caminhar na praia, mas foi no rio que viveu a sua grande aventura: escalar a ponte do Boque, em Serpins. Felizmente foi ao ar livre, porque sofre de claustrofobia! R.: _____

20. O seu bacalhau com natas é maravilhoso, segundo dizem! Gosta de passear pela "sua" serra e de conhecer sítios novos. O filme *Armageddon* é um dos seus preferidos e a sua banda sonora *I d'ont wanna miss a thing* uma das suas músicas prediletas. Tem medo de "andar debaixo de terra". Já viu o Mickael Jackson ao vivo e a cores, na Suíça! R.: _____



Para te ajudar, colocamos aqui as fotografias e os nomes dos formadores!



Margarida Marques



CARLA HENRIQUES



Paula Antunes



MÁRIO VENTURA



Marisa Amaro



Margarida Rosa



Sara Pinheiro



Ulisses Martins



Joana Soares



AMPARO PALMA



Inês Figueiredo



Sandra Santos



Marta Ribeiro



Sandra Carvalho



Joana Simões



Ana Mendes



Salomé Rodrigues



Pedro Silva



Cláudia Soares



Andreia Marques

PASSATEMPOS

Encontra as 10 diferenças

Adivinha



Sou um fruto de Outono
Quando chego a amadurecer
Dou um trabalhão ao dono
Se ele me quiser comer.
Quem sou eu?

R: _____

Descobre as seguintes palavras

Folhagem

Bosques

Anualmente

Outono

Árvores

Mudar

Beleza

Alegria

F Ê L L Ú N S Ò E T D Õ L F
F O À Ô F S Ç O U T O N O A
P Â L P Q E Õ Ò A Ô B E B Ç
D À Ú H M T Ç F L M Ú X Ó K
N Á U C A Â Â Ú É I H Ú N A
L Ô À H Ô G Ü D Ó R Â O À L
Õ E À C Ú X E M Õ S Â V D E
P O T Ò Â Ç Õ M T C T S Ü G
Õ V P Á Á Â M U Â P Ç B H R
A R V O R E S X E N R B Ü I
P Z B Ê E W Ç Ü P R M O B A
Z A T E Z V Â É Í M Â S Q Ô
E B Ü X Ô O Q I N U U Q D L
H V R N F G D F M N O U X S
À Ô E S R Í T I M Q Ô E Õ Ü
I H R A J U E Y J T Ò S Ê Â
F Ü D W N F T D O Á G Q V Õ
K U F O C H Õ G B P R I A Á
M É J O R M B S É V Á Z S Õ
J F À C I D À E Q P Õ Q M Ô
U É T M Z Â R V L Í Ê E J I
Z A O Õ Â Õ L Õ G E Í Z G Y
P W Ç Ü C S Ê Â H D Z Ê Ô I
M S S Ú J X Ç Ê C L Q A E S
A N U A L M E N T E P D T U

Onde está a cereja?



SOLUÇÕES NÓS MAGAZINE VERÃO



Animais Marinhos



Lombo de Porco Recheado com Sabores de Outono



Ingredientes

Q.b. Azeite	Q.b. Sal
Q.b. Manteiga	Q.b. Pimenta
1 Cebola Roxa	3 colheres de sopa Pão Ralado
4 dentes Alho	1/2 chávena Caldo de Carne
2 Ramos Pequenos Salva	2 kg Lombo de Porco
1 Ramo Pequeno Alecrim	1 + 1/2 chávena Batatinhas Pequenas Congeladas
1 chávena Castanhas Cruas Peladas	1 chávena Castanhas congeladas
30 gr Nozes	Q.b. folhas de Alecrim
30 gr Alperces Secos	Q.b. Azeite
	Q.b. Vinho Branco

Preparação

1. Para o prato principal, um lombo com sabor a Outono...
2. Liga o forno nos 180 graus e aquece numa frigideira 1 fio de azeite e 1 noz de manteiga.
3. Deixa derreter e junta uma cebola roxa picada.
4. Enquanto refoga, pica 4 dentes de alho, 2 raminhos de sálvia e outro de alecrim.
5. Junta tudo à cebola e deixa tomar gosto.
6. Depois pica 1 chávena de castanhas cruas e peladas, 1 mão cheia de nozes e outra de alperces secos.
7. Junta à frigideira, tempera com sal e pimenta e deixa fritar.
8. Junta 3 colheres de sopa de pão ralado, mexe e rega com meia chávena de caldo de carne, acrescentando mais um pouco, se for necessário.
9. Mistura bem para ficar tudo ligado e desliga o lume.
10. Depois abre um lombo de porco com cerca de 2 kgs, tempera com sal e pimenta de ambos os lados, barra com o recheio e enrola a carne.
11. Ata com fio de cozinha e coloca num tabuleiro.
12. Tempera batatinhas e castanhas com alecrim, pimenta, sal e azeite e coloca em redor da carne.
13. Rega com mais azeite e um pouco de vinho branco, tapa com papel prata e leva ao forno entre 45 minutos a uma hora.
14. A meio do tempo, tira o papel, para a carne corar.
15. Quando o lombo estiver bem assado, só fica a faltar a parte melhor que é saborear este belo prato de S. Martinho.

CURIOSIDADES

A 16 DE OUTUBRO COMEMORA-SE O DIA MUNDIAL DO PÃO E TEMOS PARA TE REVELAR ALGUNS FACTOS CURIOSOS QUE TALVEZ NÃO SAIBAS:

-  O pão apareceu há cerca de 14.400 anos na região que é o hoje a Jordânia (Médio Oriente), onde moíam sementes selvagens e as coziavam sobre pedras quentes
-  Com o desenvolvimento da agricultura, há cerca de 12.000 anos, começaram a cultivar-se cereais e a produção de pão começou a ser feita a partir da cevada
-  Por volta de 1800 a.c os egípcios inventaram a fermentação, o que levou à confeção de pães mais macios
-  No Antigo Egito o pão era usado para pagar salários
-  A primeira máquina de cortar pão foi inventada em 1928, tornando possível a venda de pão fatiado ou pão de forma
-  O pão mais consumido no mundo é o pão de forma
-  O pão mais consumido em Portugal é o pão branco, mais conhecido por carcaça ou paposeco
-  A Turquia é o país com maior consumo de pão

DICAS

Estratégias Alta-Mente para cuidar da tua Saúde mental

Pratica exercício físico, dança a tua música favorita, faz caminhadas



Faz uma alimentação que aumente o bem estar: frutas, vegetais e bebe bastante água



APANHA SOL SEMPRE QUE PUDERES



DORME ENTRE 7 A 9 HORAS POR DIA



Concentra-te no que podes controlar

Não vejas informação depressiva



PRATICA A GRATIDÃO



FECHA OS OLHOS, RESPIRA FUNDO E SENTE-TE A RELAXAR



DESLIGA AS REDES SOCIAIS



Procura ajuda se necessário

HORA DA LEITURA

A CRIANÇA

Crianças são vento que dança na rua,
Sorrisos que acendem a alma vazia.
São olhos que brilham sem ter intenção,
espelho do mundo, pura emoção.

Correm na chuva inventam o sol,
fazem do nada o castelo de lençol,
nas mãos pequenas, colhem o universo
nos sonhos grandes, mil mundos diversos.

Falam com flores, entendem o vento,
vivem o agora sem fingimento,
não temos o tempo não guardam rancor,
ensinam o adulto o sentimento do amor,

Ah, se conseguíssemos ser novamente assim,
puros, inteiros do começo ao fim.
Seria um lugar mais leve,
onde o riso e a lei se fizessem escrever.

O OUTONO

No outono as folhas caem,
Pelo ar vão dançar,
Vermelhinhas amarelinhas.
Gostam mesmo de voar.

O vento sopra contente,
Brinca com elas no chão,
Fazem caminhadas coloridas,
No jardim e no portão.



