

Edição 23

Natal 2025



nós

CURIOSIDADES

Sabias que nem toda as pessoas gostam do Natal? Existem alguns vilões que querem sempre acabar com esta época festiva. Conhece alguns deles.

Grinch



É uma criatura verde muito mal-humorada que odeia o Natal. Vive numa montanha com o seu cão Max e decide estragar o Natal da vila, depois de ter sido gozada em criança, por causa da sua aparência. No entanto, acaba por perceber que o Natal não está nos presentes, mas nas pessoas que o acolhem apesar de ter roubado os presentes! Quando se sente amado, passa a gostar também do Natal.

Krampus

Figura demoníca do folclore alpino que castiga as crianças que se portaram mal ao longo do ano. É o oposto do Pai Natal. Dizem que na noite de Natal, a partir da meia noite, batia nas crianças com um chicote e colocava-as dentro de um cesto!



Scrooge



Personagem principal de Um Conto de Natal de Charles Dickens, Scrooge é um velho ganancioso e avaro que maltrata todos aqueles que o rodeiam. Quando os espíritos do Natal Presente, do Natal Passado e do Natal Futuro que o confrontam com duras verdades. A partir daí tenta ser um homem melhor!

AGENDA DE NATAL



RECEITAS

BACALHAU DA CONSOADA

Ingredientes

- 900 gr de bacalhau demolhado
- 4 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 2 e ½ colheres de chá de sal
- 2 unidades de couve portuguesa
- 3 ovos
- 700 gr de batata para cozer
- 5 colheres de sopa de azeite
- 300 gr de cenouras
- pimenta preta qb



Preparação

1. Dispõe o bacalhau num tacho, cobre com água, junta um dente de alho esborrachado e folha de louro e tempera com uma colher de chá de sal e reserva.
2. Separa as folhas da couve, elimina o talo central e coze-as em água a ferver até estarem tenras.
3. Coloca os ovos e as batatas descascadas noutro tacho, cobre com água e tempera com uma colher de chá de sal. Passados 10 minutos retira os ovos e deixa cozer as batatas por mais 15 minutos.
4. Aquece duas colheres de sopa de azeite numa frigideira larga, junta os restantes alhos picados e as cenouras cortadas às rodelas. Salteia durante 15 minutos em lume moderado.
5. Ao mesmo tempo, escorre muito bem as folhas de couves e leva o bacalhau ao lume, deixando ferver por 8 minutos.
6. Pica a couve grosseiramente em tiras e adiciona-as às cenouras. Tempera com o restante sal e pimenta moída, mexendo ocasionalmente até as cenouras estarem tenras. Junta as batatas escorridas e envolve.
7. Coloca os legumes numa travessa e por cima dispõe o bacalhau, sem pele e limpo das espinhas maiores. Rega com azeite e decora com os ovos cozidos cortados ao meio.

<https://www.pingodoce.pt>

TRONCO DE NATAL

Ingredientes

Para a massa:

- . 225 gr de chocolate para culinária
- . 7 ovos
- . 200 gr de açúcar
- . 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- . manteiga e açúcar em pó qb



Preparação

1. Unta com manteiga, forrar com papel vegetal e voltar a untar uma forma 31x35cm.
2. Pré-aquece o forno a 180 graus
3. Derrete o chocolate em banho-maria. Separa as gemas das claras, bate as claras até estarem firmes.
4. Bate as gemas com o açúcar até estarem bem cremosas e esbranquiçadas.
5. Acrescenta o chocolate derretido e bate. Acrescenta o chocolate em pó e volta a bater.
6. Acrescenta as claras aos poucos, envolvendo à mão.
7. Deita num tabuleiro e leva ao forno por 15 a 20 minutos.

Para o recheio:

- . 500 gr de morangos
- . 250 gr de mascarpone
- . 1 chávena de açúcar em pó
- . 200 ml de natas gordas

Preparação

1. Lava os morangos e enxuga-os. Corta o pé e deixa cerca de 10 morangos inteiros. Pica os restantes.
2. Bate o mascarpone e o açúcar em pó até envolver bem.
3. Junta as natas e bate até estarem bem firmes.
4. Tira a torta do forno e polvilha-a com açúcar em pó.
5. Cobre com papel vegetal e coloca uma travessa por cima e vira-a.
6. Reira o papel vegetal e deixa arrefecer.
7. Cobre a torta com o chantilly, coloca os morangos picados por cima e os morangos inteiros nas pontas da torta.
8. Enrola a torta com cuidado.
9. Transfere para uma travessa, leva ao frio e decora a gosto na hora de servir.

<https://www.instagram.com.filipagomes>

PASSATEMPOS

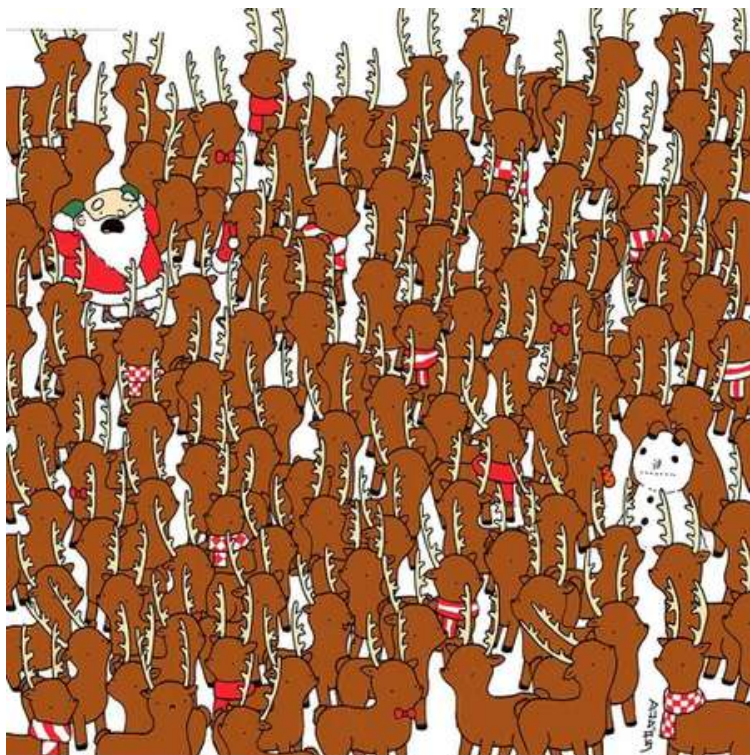
Guia o elfo até ao Pai Natal

Quantos elementos de cada família existem?



Consegues encontrar o urso escondido entre as renas?

Encontra as 10 diferenças





Encontra as palavras



Advento	Gaspar
Árvore	Igreja
Bacalhau	Iluminação
Baltasar	Jesus
Bolas	Lembranças
Broas	Meia
Cânticos	Melchior
Chaminé	Missa
Chocolates	Noite
Consoada	Pinheiro
Estrela	Prendas
Família	Presépio
Festividade	Rabanadas
Filhosos	Sapatinho
Fitas	Tradição

Onde está o boneco de neve?



Encontra a palavra errada



Encontra a sombra correta para cada fila de presentes



CONTO DE NATAL

É véspera de Natal. Mas não para Irina. Para ela só será Natal a 7 de Janeiro, quando as aulas tiverem recomeçado.

A mãe aproveita umas horas extra, na pastelaria, para preparar fornadas de bolos-reis.

O pai, antes de sair, marcou-lhe páginas e páginas de trabalhos de casa. É preciso, para poder acompanhar os colegas, folheando o dicionário, a pequena ucraniana procura as palavras portuguesas que há de escrever em frente das que tão bem conhece.

ОЛІВЕДЬ — lápis

ЗОШИТ — caderno

КИГА — livro

ШКОЛА — escola

Tudo diferente! Até o abecedário... Na escola, os outros fazem pouco dela e chamam-lhe “língua de trapos”. Que quererá isso dizer? Vai à página 190, logo em seguida à 293. Era de calcular...

Tem, no entanto, orgulho em ser a melhor a matemática. Ninguém a bate em contas. Quando a professora entrega os testes e lhe dá vinte, há sempre um grupinho irritado que, no recreio seguinte, se junta, numa roda, à sua volta, cantarolando:

*Irina, Irina, Irina,
Que menina tão fina!
Tem cara cor de sal,
Olhos cor de piscina.
Cabelos cor de margarina.
Ai, doem-te as saudades?
Vai tomar aspirina.*

Na Ucrânia deixou tantos amigos...

Evita aqueles olhos escuros que se fixam nela, uns curiosos, outros trocistas, outros indiferentes.

Sente-se como uma extraterrestre. Porque é que os pais a mandaram vir?

Isola-se no recreio, a um canto, tentando desvendar a algarviada das conversas. Às vezes, o Afonso murmura-lhe ao ouvido um segredo:

— Pareces uma fada!

E foge logo a correr.

Que palavrão será “fada”? Nem vale a pena procurar no dicionário. Algumas palavras que lhe dizem nem sequer lá vêm. A princípio ainda perguntou à mulher da limpeza o que significavam mas ela empurrou-a com a esfregona.

— Ordinária! Estes imigrantes mal sabem falar mas fixam logo a porcaria... Porque não voltam para o sítio de onde vieram?

Com lágrimas nos olhos, Irina vai agora à janela e vê as luzinhas acender e apagar nas árvores despidas. Por trás das paredes deslavadas das velhas casas, decerto se celebra a consoada. Como será?

Doze pratos se punham na mesa de festa no Natal da sua terra. Uma em memória de cada apóstolo.

É Natal em Portugal. Que interessa? A família está dispersa. A mãe a fazer bolos-reis que não vai provar porque para os ortodoxos é tempo de sacrifício e jejum. O pai lá anda, na construção civil. Como mais ninguém queria trabalhar na noite de 24, foi, sozinho, pintar um café que está a ser remodelado, ao fundo da rua. Os dois irmãos mais novos ficaram em Priluki, lá longe, com a avó.

Irina aquece a sopa e arranja uma sandes de queijo. Como pesa o silêncio!

De repente, sente um grito abafado no andar de cima. Algum assalto? Alguém que caiu? Não sentiu passos nem o baque de uma queda...

Com o coração a bater, põe-se a espreitar pelo óculo. Nada!

— Acudam! Acudam!

Mais ninguém se encontra no prédio. As lojas do rés-do-chão estão fechadas, os vizinhos do primeiro andar foram de férias. Por cima, na mansarda, mora uma rapariga nova, gorda, pálida.

Irina abalança-se a subir. A porta encontra-se apenas encostada e a miúda entra, a medo. Já ninguém grita. Um gemido fraco ecoa ao fundo do corredor.

Haverá feridos? Tem horror ao sangue. Por um momento, pensa em voltar para trás. Mas prossegue, pé ante pé, até ao quarto.

Deitada na cama, a moça, que ela conhece de vista, geme, agarrada à barriga enorme. Irina aproxima-se, repara que está alagada em suor.

— Ladrão atacar tu? Estar doente?

Tremendo, a outra responde:

— Chama o 112. O bebé vai nascer.

Que será o 112? Estará ela a delirar? Quase desfalece.

Então Irina precipita-se pela escada abaixo. A rua encontra-se deserta. Não conhece ninguém nas redondezas.

Corre até

ao café onde o pai está a pintar paredes. — Pai, pai! — grita ela.

Anton desce do escadote, pousa o rolo, inquieto ao ver a filha naquela aflição.

— Que foi? Aconteceu alguma desgraça?

Mal sabe o que se passa, marca um número no telemóvel, dá a morada, pede urgência. Segue-a em passo apressado. Sobre eles desaba uma chuva gelada. Ficam com os cabelos a escorrer, encharcam os sapatos nas poças que, num instante, se formam.

Chegados ao prédio, o ucraniano galga os degraus dois a dois, entra sozinho no quarto da vizinha. A filha fica à espera.

— Irina, ferve uma panela de água. Traz-me um frasco de álcool, uma tesoura, toalhas.

A miúda obedece, confusa.

— Traz-me roupa lavada, para me mudar!

O pintor despe o fato-macaco, sujo de tinta e de pó, na casa de banho, enfia uma camisa branca, umas calças desbotadas. Esfrega as mãos e a tesoura com álcool.

— Irina, a água já ferve?

De novo no quarto, fala pausadamente com a rapariga, em voz alta. Ouve-se tudo cá fora.

— Força! Coragem! Está quase...

De súbito ouve-se o choro de um bebé.

— Entra, Irina — diz, pouco depois, o pai. — Vem ajudar. Já és crescida.

Entrega-lhe o recém-nascido.

A rapariga, na cama desalinhada, sorri.

— Embrulha-o num xailinho. Está na gaveta do meio.

Irina aconchega aquele corpo tão pequenino e frágil. Embala-o devagarinho, como fazia com as bonecas. Uma minúscula mãozinha aperta então o seu polegar.

O alarme de uma ambulância apita. Pára à entrada do edifício. Duas enfermeiras precipitam-se pela porta dentro.

— Então, viram-se atrapalhados? Um parto faz sempre confusão, principalmente aos homens.

— Sou médico — confessa o ucraniano. — Mas, em Portugal, ando nas obras...

As enfermeiras cruzam um olhar subitamente triste. Examinam a criança.

— O bebé nasceu no dia de Natal. É o nosso Menino Jesus.

A mãe olha para o homem e pergunta:

— Como é que o doutor se chama?

— Anton.

— António? Quer ser o padrinho? Vou pôr-lhe o seu nome.

As enfermeiras levam a rapariga e o bebé para a ambulância.

— Vão dar um passeio até à maternidade. Estão ambos ótimos.

— Manhã nós visitar! — exclama a garota.

Já passa da meia-noite. Pai e filha descem até ao patamar do primeiro andar. Na escada nunca há luz. Felizmente a gente do 112 usa lanternas... Mas, logo que o pessoal da ambulância se afasta, a escuridão instala-se. Às apalpadelas, o pai mete a chave na fechadura. Tropeça num embrulho.

— Que será? — espanta-se ele. — Esta é uma noite de surpresas.

Sobre o tapete de cairo está um embrulho enfeitado com um laçarote cor-de-rosa. Traz um bilhete preso com fita-cola.

Para uma fada loura. com amizade

A menina abre-o. É um conjunto de canetas de ponta de feltro.

— O Pai Natal português não se esqueceu de ti — ri-se o médico.

— O Afonso é a única pessoa que me trata por fada — replica a Irina, um bocadinho corada.

Corre para o dicionário, passando as páginas até à número 159 e exclama, radiante:

O3HAKA — fada

Depois, pega numa folha de papel e desenha, a amarelo, uma estrela a brilhar, a brilhar, a brilhar.



OS NOSSOS FORMANDOS DESEJAM A TODOS UM FELIZ NATAL

Descobre qual é o curso remetente (o que escreve a mensagem) e qual é o curso destinatário (o que recebe a mensagem)!

Todos os cursos escreveram e receberam uma mensagem de Natal.

Nas páginas seguintes, tens as fotografias dos cursos e dos respetivos formandos, para melhor os identificares!

*Somos de longe, mas estamos
presentes!*

*Queremos desejar-vos um Feliz Natal
em paz e harmonia, com saúde e amor!*

*Desejamos que tenham um próspero
Ano Novo e boa sorte nos estágios!
Divirtam-se muito a jogar às cartas e à
bola nos intervalos! Se quiserem jogar
connosco, esperamos por vocês no
próximo verão à beira-rio!*



*Somos todos bons rapazes
E sabemos organizar
Tudo o que precisarem
Para poderem cozinhar.*

*Um Santo e Feliz Natal,
Queremos todos desejar!
E que seja muito especial
O novo ano que vai entrar!*



*Abençoados por Nossa Senhora, nesta
paisagem do capril, temos a
necessidade de desejar que 2026 não
traga tempestades tão abundantes no
vosso curso, mas a tranquilidade!*

*Desejamos um Feliz Natal, com mais
vontade de trabalhar e um ótimo 2026!*



*Os stackers e empilhadeiros desejam
um Feliz Natal com muito amor,
carinho, saúde e prosperidade aos
nossos colegas poiaritos!*



Somos as caixinhas de surpresa e desejamos que o Natal seja um momento de renovação, que os Reis Magos percorram a Natureza e que encontrem o menino Jesus na sua casa, na manjedoura, rodeado dos seus animais e de Maria e José! Que a esperança e o amor floresçam no vosso coração.



Entre tachos e panelas desejamos aos nossos colegas um bom natal, e que não se esgotem os stocks da boa comida!



Com técnicas divertidas ensinamos a brincar. Frente a frente estamos prontos para vos ajudar. Observadoras, cuidadoras e com atenção arregaçam as mangas e entram em ação. Com amor e ternura, cuidam sem distinção, porque a comunidade carece da sua atenção! Feliz Natal!



Que este Natal nos una como numa concentração, com amizade e boa energia. Que a tranquilidade da praia fluvial e do rio Ceira nos inspire e que cada espaço seja uma verdadeira Casa do Artista, cheia de criatividade e alegria! Boas festas das meninas da sala mais solicitada!



*Haja paz, saúde e alegria e vamos
trabalhar com sabedoria para o
bacalhau apresentar! Entre bolos e
bolinhos, muita farinha há no ar, ovos,
açúcar, amor e carinho para as
rabanadas saborear. Não esquecer as
frutas cristalizadas para o bolo rei
brilhar!*

*Desejos apimentados e floreados dos
colegas das galochas!*



*Neste Natal, agradecemos a confiança
e a parceria. Entre tachos e panelas,
que a magia desta época natalícia
traga aos pequeninos uma refeição
quentinha e boa! Boas Festas!*





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



CURSO Nº 2 COZINHEIRO



CURSO Nº 4 TÉCNICO DE LOGÍSTICA



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



CURSO Nº 10 AJUDANTE DE COZINHA



CURSO Nº 7 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE - GÓIS



CURSO Nº 6 AUXILIAR AGROPECUÁRIA



CURSO Nº 8 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE



CURSO Nº 11 TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA



CURSO Nº 15 TÉCNICO DE LOGÍSTICA

**A EQUIPA DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL
DESEJA A TODOS UM FELIZ NATAL E UM
PRÓSPERO ANO NOVO!**





FELIZ NATAL!



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.