

Edição 24

Inverno 2026



nós

ARCIL
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL

REGISTOS

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

No âmbito da UFCD de Práticas de Segurança, Higiene e Saúde, foi reforçada a importância do manuseamento de extintores e de noções de suporte básico de vida, aprendizagens realizadas junto dos Bombeiros Voluntários da Lousã. Durante a sessão, as formandas tiveram a oportunidade de adquirir conhecimentos técnicos e práticos sobre os diferentes tipos de extintores, bem como noções fundamentais de suporte básico de vida, sublinhando a importância da prevenção e da resposta rápida em situações de emergência.



CURSO Nº 1 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE LOUSÃ I E CURSO Nº 2 COZINHEIRO

Em outubro realizou-se a 10ª Edição do Festival da Canção da Pessoa com Deficiência Intelectual e os nossos formandos ficaram responsáveis pelo jantar de boas-vindas a todos os participantes. Foi um banquete para mais de 90 pessoas, naquilo que foi uma celebração da arte e da inclusão!



Os formandos de ambos os cursos participaram na confeção das refeições, marcadas não só pela qualidade gastronómica, como também pela boa disposição e espírito positivo demonstrados ao longo de todo o trabalho.



CURSO Nº 2 COZINHEIRO



Durante a época natalícia, os formandos demonstraram um elevado nível de empenho, profissionalismo e dedicação ao realizarem diversos serviços de jantares, marcando de forma positiva este período festivo. As iniciativas integraram-se no percurso formativo dos formandos, permitindo-lhes aplicar conhecimentos e técnicas adquiridas ao longo da formação.

No âmbito do Projeto Ser + Solidário, os formandos confeccionaram aproximadamente 1900 bolachas que complementaram os cabazes de Natal para famílias carenciadas da comunidade. A atividade, realizada no âmbito da UFCD Empreendedorismo, envolveu um intenso trabalho de planeamento, preparação e confeção, exigindo organização, rigor e espírito de equipa. Desde a seleção dos ingredientes até à embalagem final, cada etapa foi realizada com cuidado e dedicação, tendo como principal objetivo proporcionar um gesto de conforto numa época particularmente significativa.



CURSOS Nº 4 E Nº 15 TÉCNICO DE LOGÍSTICA

Os formandos realizaram uma visita à fábrica Papel do Prado, uma iniciativa que se revelou de grande importância para a consolidação de conhecimentos. A experiência permitiu o contacto direto com os processos industriais e logísticos associados a uma unidade de produção de grande escala. Durante a visita os formandos tiveram a oportunidade de observar todo o circuito logístico, desde a receção das matérias-primas até ao armazenamento e expedição do produto final.



CURSO Nº 4 TÉCNICO DE LOGÍSTICA

Os formandos tiveram oportunidade de visitar a exposição “Talking Brains - Programados para falar” em exibição no Exploratório de Coimbra. Esta visita foi realizada no âmbito da componente formativa de Sociedade, Tecnologia e Ciência. Esta exposição permitiu aos formandos compreender o que é linguagem e como esta evoluiu ao longo dos tempos.



Os formandos desenvolveram recentemente, no âmbito da UFCD Balanço de Competências, um torneio de cartas “Keims”, promovendo momentos de descontração e convívio. A iniciativa teve como principal objetivo incentivar o espírito de equipa, a cooperação e o respeito pelas regras, competências essenciais também no contexto profissional. Ao longo do torneio, os formandos demonstraram *fair play*, concentração e boa disposição, num ambiente marcado pelo convívio saudável. Parabéns às vencedoras Cristina e Lina!



CURSO Nº 5 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE - VILA NOVA DE POIARES E CURSO Nº 10 AJUDANTE DE COZINHA

Em novembro passado os formandos de ambos os cursos rumaram a Ílhavo para conhecerem o Museu Marítimo e o Aquário de Bacalhaus. O Museu é um testemunho vivo da forte ligação de Ílhavo ao mar e à Ria de Aveiro. A pesca do bacalhau e as fainas da Ria são as principais referências patrimoniais do Museu.

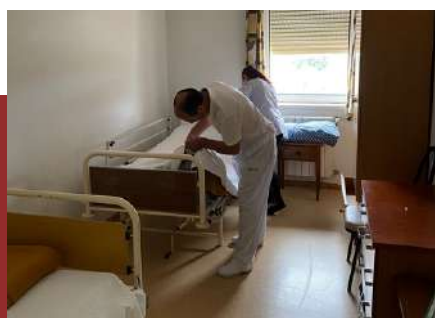


Da parte da tarde participaram num workshop de Ovos Moles na Oficina do Doce em Aveiro. Aqui conheceram a criação e produção dos Ovos Moles, doce típico desta cidade, que foi o primeiro produto conventual português distinguido com a denominação de Indicação Geográfica Protegida, atribuída pela União Europeia.



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

Os meses de novembro e dezembro foram ricos em formação prática em contextos profissionais diversos, permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso formativo. Assim, durante alguns dias estiveram na Associação de Desenvolvimento Integrado de Poiares (ADIP), na Escola Básica e Secundária Dr. Daniel de Matos e nos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Poiares, onde tiveram a oportunidade de realizar as mais variadas tarefas, desenvolvendo competências técnicas, sociais e humanas, nomeadamente no apoio a crianças e idosos. O trabalho de equipa, a gestão de situações do quotidiano e o respeito por normas e rotinas institucionais prepara-os futuramente para uma melhor integração no mercado de trabalho. Desde já agradecemos às entidades acima referidas que tão bem acolheram os nossos formandos.





CURSO Nº 6 AUXILIAR DE AGROPECUÁRIA



Os formandos têm estado ativamente envolvidos nas culturas próprias de inverno, com especial destaque para a cultura das couves, que encontra nesta estação as condições ideais para o seu desenvolvimento. No entanto, a chuva intensa provocou a acumulação de água nas parcelas agrícolas, tornando necessária a limpeza e manutenção das valas de drenagem, de forma a garantir o correto escoamento da água e a proteção das culturas.

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

Os formandos visitaram um conjunto de entidades da vila de Góis. Estas visitas permitiram aos formandos conhecer o funcionamento das instituições que desempenham um papel fundamental no apoio à população e na dinamização da comunidade local. O contacto direto com os diferentes serviços e profissionais, possibilitou uma melhor compreensão das respostas sociais existentes e da forma como se articulam entre si. O próximo passo será perceber que atividades os nossos formandos poderão desenvolver na comunidade.



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



As formandas, no âmbito da componente formativa de Competência Digital, desenvolveram uma sessão sobre *Cyberbullying*. Durante a sessão foram abordados os principais conceitos relacionados com *cyberbullying*, os diferentes tipos de comportamentos abusivos em contexto *online* e os impactos emocionais, sociais e psicológicos que podem ter nas vítimas. A iniciativa promoveu a reflexão sobre o uso responsável das redes sociais, das plataformas digitais e das tecnologias de comunicação.

Na UFCD Cuidados Continuados, as formandas conseguiram recriar, no Lar 2 a funcionar na Santa Casa da Misericórdia da Lousã, de forma segura e controlada, situações do quotidiano profissional, tendo à disposição uma série de equipamentos de higiene. O conhecimento e a correta utilização destes equipamentos é imprescindível na preparação dos nossos formandos. A prática adequada permite que estes futuros profissionais atuem com segurança, reduzindo riscos tanto para si como para os utentes, assegurando que os cuidados de higiene sejam realizados de forma completa, confortável e humanizada.



CURSO Nº 1 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE LOUSÃ I E CURSO Nº 10 AJUDANTE DE COZINHA

Para comemorar o Halloween de forma saborosa e criativa, os formandos criaram uma ementa alusiva à temática, bem como decoraram o espaço a preceito. Esta atividade estimulou a criatividade, o trabalho de equipa e a atenção aos detalhes na apresentação dos alimentos. Os produtos finais estavam deliciosos, mas também visualmente apelativos.



CURSO Nº 11 TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA

Edifica-te! a palestra dada em outubro passado pelo ator Paulo Azevedo foi dedicada a todas as pessoas que diariamente vencem os seus obstáculos e ainda conseguem ver o lado positivo da vida. A iniciativa destacou como a resiliência, o otimismo e a capacidade de adaptação são essenciais não apenas na vida pessoal, mas também no percurso profissional.

Iniciativas deste tipo reforçam a importância de preparar os formandos não apenas tecnicamente, mas também emocionalmente, incentivando-os a desenvolver o pensamento positivo.



Os formandos tiveram a oportunidade de conhecer alguns Jardins de Infância da Lousã, uma iniciativa que se revelou fundamental para a sua formação prática e para o aprofundamento do conhecimento sobre a realidade educativa local. O contacto direto com estes espaços permitiu aos formandos observar métodos pedagógicos, rotinas diárias, organização de atividades e estratégias de interação com as crianças.



Para assinalar o Halloween os formandos percorreram os vários espaços da ARCIL e presentearam as pessoas com cantigas e distribuíram rebuçados, contagiando todos com o espírito divertido da época. Mais do que uma tradição, o Halloween tornou-se uma oportunidade de criatividade e partilha!



No âmbito da UFCD Técnicas de Animação para Crianças e Jovens, os formandos visitaram o Presépio de Penela que convida a uma viagem no tempo ao nascimento de Jesus, através de projeções holográficas.

CURSO Nº 15 TÉCNICO LOGÍSTICA

Os formandos rumaram até Coimbra para conhecerem o armazém do hipermercado Auchan do Alma Shopping. Durante a visita puderam observar processos essenciais como receção, armazenamento, preparação de encomendas, gestão de stocks e expedição de produtos. Esta experiência permitiu perceber a importância da organização, do planeamento e da eficiência operacional para o correto funcionamento de um armazém de grande escala.



Na UFCD Movimentação e Operação de Empilhadores, os nossos formandos continuam a praticar a condução de empilhadores e o manuseamento de empilhadores elétricos, preparando-os para responder de forma eficaz e segura às exigências do mercado de trabalho. Esta aprendizagem contribui para competências essenciais, como a responsabilidade, a atenção ao risco e o cumprimento rigoroso das regras de segurança.

CURSO Nº 11 TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA E CURSO Nº 15 TÉCNICO LOGÍSTICA

No âmbito da UFCD Modelos de Urbanismo e Mobilidade, os formandos foram experimentar o metrobus. O Metro Mondego iniciou oficialmente o troço Serpins - Portagem (Coimbra) a 16 de dezembro de 2025 e o serviço foi, até ao final do ano, gratuito. Uma vez que se trata do principal transporte público entre Lousã - Coimbra, é importante que os formandos conheçam e se sintam seguros em utilizá-lo para as mais diversas situações da sua vida pessoal, promovendo também a autonomia nas suas deslocações.



DESTAQUES

O Programa de Formação Profissional realizou a Feira de outono, onde para além de produtos alimentares outonais, houve espaço para um incrível concurso de Estátuas Vivas, onde os formandos criaram disfarces alusivos ao outono, tendo o resultado sido espetacular!



A habitual Festa de Natal da Formação Profissional voltou a ser um momento de grande animação, marcado pela boa disposição. A iniciativa reuniu formandos, formadores e restante equipa técnica onde, num ambiente de entreajuda, se celebrou a época natalícia. Os pontos altos foram os jogos dinamizados pelos formandos, atividades pensadas e preparadas com empenho pelos autorrepresentantes, onde a criatividade, o trabalho de equipa e a interação entre todos, garantiu momentos de diversão e envolvimento.



CURSOS QUE INICIARAM

Curso nº 7 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade – Góis



Curso nº 16 Auxiliar de Apoio Familiar e à Comunidade



Curso nº 12 Assistente Operacional – FC



ESTÁGIOS QUE INICIARAM

Curso nº 4 Técnico de Logística



Curso nº 15 Técnico de Logística



Curso nº 11 Técnico de Ação Educativa



Curso nº 10 Ajudante de Cozinha



Curso nº 6 Auxiliar de Agropecuária



AGENDA CULTURAL

7 FEVEREIRO * 21H30
ANA LUÍSA CAIANO (MÚSICA) * TML

8 FEVEREIRO * 21H30
ANTES DO ANOITECER (CINEMA) * A MINA

11 FEVEREIRO * 21H
A MEMÓRIA DO CHEIRO DAS COISAS (CINEMA) * TML

12 FEVEREIRO * 21H30
COMER, ORAR E AMAR (CINEMA) * A MINA

13 FEVEREIRO * 21H
DR. WHY (QUIZ FAMILIAR) * A MINA

14 FEVEREIRO * 21H30
MARISA LIZ - MENSAGENS DE AMOR (MÚSICA) * TML

14 FEVEREIRO * 21H30
MARISA LIZ - MENSAGENS DE AMOR (MÚSICA) * TML

15 FEVEREIRO * 17H
MÁSCARAS DE CARNAVAL (WORKSHOP) * A MINA

15 FEVEREIRO * 21H30
ANTES DA MEIA-NOITE (CINEMA) * A MINA

18 FEVEREIRO * 21H30
BOYHOOD- MOMENTOS DE UMA VIDA (CINEMA) * A MINA

19 FEVEREIRO * 21H30
AS MORTES DE DICK JHONSON (CINEMA) * A MINA

20 FEVEREIRO * 22H/23H
GONÇALO GUINÉ / CARLOS BRAZ (MÚSICA HIP HOP) * A MINA

22 FEVEREIRO * 21H30
HISTÓRIA DE UM CASAMENTO (CINEMA) * A MINA

25 FEVEREIRO * 21H
BUGÓNIA (CINEMA) * TML

26 FEVEREIRO * 21H
RITA SILVA E JOÃO FONSECA (MÚSICA) * A MINA

27 FEVEREIRO * 21H30
FADO AO CENTRO (MÚSICA) * A MINA

28 FEVEREIRO * 21H30
REI LEAR - COMPANHIA CHAPITÔ (TEATRO) * TML

7 MARÇO * 21H30
UM SERÃO COM PEDRO TOCHAS (TEATRO)
* TML

11 MARÇO * 21H
SETE INVERNOS EM TEERÃO (CINEMA)
* TML

14 MARÇO * 21H30
CARMINHO - EU VOU MORRER DE AMOR
OU RESISTIR (MÚSICA) * TML

20 MARÇO * 21H30
YERAI CORTÉS - GUITARRA CORAL
(MÚSICA) * TML

25 MARÇO * 21H
OS VERDES ANOS (CINEMA) * TML

25 MARÇO * 21H
OS VERDES ANOS (CINEMA) * TML

27 MARÇO * 21H30
CANTAR DE GALO - MALA VOADORA
(TEATRO) * TML

PR' 26
Eleições Presidenciais 2026
8 de Fevereiro 2.º Sufrágio

13 DE FEVEREIRO

DESFILE DAS
ESCOLAS PELAS
RUAS DA VILA

CARNAVAL



DIAS COMEMORATIVOS

DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

Assinala-se, anualmente, a **4 de março**, com o objetivo de sensibilizar a sociedade sobre esta doença crónica, que em Portugal afeta cerca de 30% da população entre homens, mulheres e crianças.

Para ficares a conhecer um pouco mais sobre o impacto desta doença na vida das pessoas, apresentamos-te os casos de duas formandas que vivem/viveram com essa condição, a quem fizemos algumas perguntas:

Quando foram diagnosticadas com obesidade e quanto chegaram a pesar?

Cátia: Desde criança, porque tomava cortisona por causa da bronquite asmática. Já em adulta, cheguei a pesar 150 Kg.

Elsa: Já em adulta, devido à toma de antidepressivos. Atingi os 115 kg.

Quais foram as vossas maiores dificuldades?

Cátia: Sofri *bullying* na infância e na adolescência; tive dificuldade em arranjar trabalho; sentia dificuldade em movimentar-me e sentia mais cansaço e menos energia; tinha dificuldade de arranjar tamanhos de roupa; e reparava no olhar discriminatório das pessoas...

Elsa: Uma vez que sempre continuei a trabalhar, sentia muito cansaço.

Procuraram ajuda? Quais foram as primeiras indicações?

Cátia: Procurei! Inicialmente, comecei por ter mais cuidados com a alimentação, mas, como não resultou, há dois meses fui submetida a cirurgia.

Elsa: Fui encaminhada por indicação médica e, devido a vários problemas de saúde, fui logo operada. Já passaram quatro anos.

Que resultados atingiram até agora?

Cátia: 124kg, mais ainda a reduzir!

Elsa: 82 kg!

**Espreita as nossas
Receitas!**

Que conselhos dão a quem está com excesso de peso?

Cátia e Elsa: Ter cuidado com a alimentação e fazer exercício físico, pelo menos 45 min. de caminhada por dia!

E TU? SABES SE ESTÁS ACIMA DO TEU PESO IDEAL?

Deixamos-te alguns links de páginas da internet que te ajudarão a calcular o teu Índice de Massa Corporal (IMC), de acordo com a classificação definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), válida para pessoas adultas:

<https://www.celeiro.pt/cuide-de-si/testes/indice-de-massa-corporal>

<https://www.hospitaldaluz.pt/pt/saude-e-bem-estar/indice-massa-corporal-imc-calculador>

<https://www.medicare.pt/mais-saude/dieta-e-nutricao/calculador-imc>

ATENÇÃO!

O excesso de peso e a obesidade potenciam o aparecimento de patologias, tais como: **diabetes; doenças cardiovasculares; doenças respiratórias; doenças osteoarticulares; e patologias psíquicas!**

PASSATEMPOS

Encontra as 10 diferenças



Rios de Portugal

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

Lima Tejo Minho Sorraia Mira Mondego

Tua Nabão Vouga Tâmega Cávado

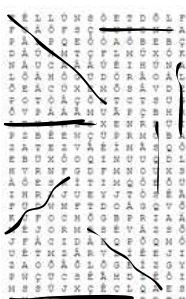
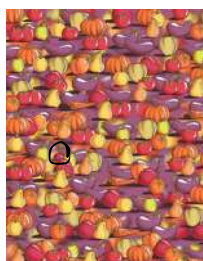
Zêzere Sado Côa Douro Guadiana

SOLUÇÕES NÓS MAGAZINE DE OUTONO

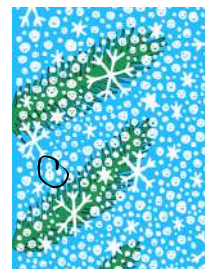
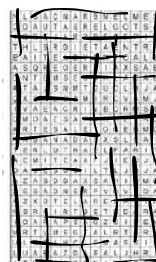
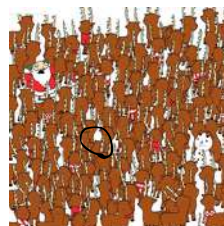


Sou um fruto de Outono
Quando chego a amadurecer
Dou um trabalhão ao dono
Se ele me quiser comer.
Quem sou eu?

R: Noz



SOLUÇÕES NÓS MAGAZINE DE NATAL



Dia do Formador:

- Marta Ribeiro;
- Ulisses Martins
- Joana Soares;
- Paula Antunes;
- Sandra Carvalho;
- Inês Figueiredo;
- Pedro Silva;
- Sandra Santos;
- Marisa Amaro;
- Cláudia Soares;
- Carla Henriques;
- Andreia Marques;
- Sara Pinheiro;
- Margarida Marques;
- Mário Ventura;
- Joana Simões;
- Margarida Rosa;
- Ana Mendes;
- Amparo Palma;
- Salomé Rodrigues

RECEITAS

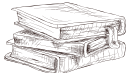
AQUI VAI UM MENU PARA TE AJUDAR A PLANEAR A TUA SEMANA DE FORMA SAUDÁVEL E ECONÓMICA!

SEGUNDA-FEIRA4,39€ PEQUENO-ALMOÇO logurte líquido, pão de mistura com compota e tangerina MERENDA DA MANHÃ logurte líquido com flocos de trigo integral e uvas ALMOÇO Sopa de hortícolas Bacalhau no forno com batata e couve lombarda Laranja MERENDA DA TARDE Sumo de laranja 100% e pão de mistura com queijo de barra JANTAR Sopa de hortícolas Rancho de peru com couve portuguesa Pera	QUINTA-FEIRA4,51€ PEQUENO-ALMOÇO Sumo de laranja 100% e pão de mistura com queijo fresco MERENDA DA MANHÃ logurte sólido com flocos de aveia ALMOÇO Sopa de hortícolas Costeleta de porco grelhada com arroz de brócolos Maçã MERENDA DA TARDE Chá verde, pão de mistura e nozes JANTAR Sopa de hortícolas Pescada com molho de cebola, batata e grelos Kiwi
TERÇA-FEIRA3,78€ PEQUENO-ALMOÇO Leite, pão de mistura com manteiga e pera MERENDA DA MANHÃ logurte sólido e ameixa ALMOÇO Sopa de hortícolas Omelete de legumes e hortícolas com arroz branco Ananás MERENDA DA TARDE Tostas integrais com queijo fresco e kiwi JANTAR Sopa de hortícolas Cavala assada no forno com tomate e arroz Maçã	SEXTA-FEIRA3,84€ PEQUENO-ALMOÇO Panqueca de banana MERENDA DA MANHÃ logurte líquido e pera ALMOÇO Sopa de hortícolas Arroz de repolho e cenoura com filete de pescada e tomilho Tangerina MERENDA DA TARDE Leite com café e pão de mistura com manteiga JANTAR Sopa de hortícolas Bife de frango de cebolada e pimentos com batata Uvas
QUARTA-FEIRA3,64€ PEQUENO-ALMOÇO logurte sólido com cereais de trigo integral, kiwi e nozes MERENDA DA MANHÃ Pão de mistura e banana ALMOÇO Sopa de hortícolas Arroz de sardinha com tomate e pimentos Diospiro MERENDA DA TARDE Tostas integrais com compota e ameixa JANTAR Sopa de hortícolas Massa de frango com cenoura Romã	CUSTO POR PESSOA/DIA NOTA: Menu para um indivíduo adulto saudável com necessidades energéticas de 2000 Kcal.  ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

CURIOSIDADES

Dia **21 de fevereiro** comemora-se o **Dia Internacional da Língua Materna**. Seguem-se algumas curiosidades sobre a língua portuguesa que talvez desconheças:



- Com mais de 265 milhões de falantes espalhados pelo mundo, a língua portuguesa é o idioma mais falado no hemisfério sul e um dos mais falados no mundo inteiro 
- Na língua portuguesa existe uma palavra com 46 letras. A palavra é **“pneumoultramicroscopicossilicovulcanoconiótico”** e é a maior da língua portuguesa, ela define uma patologia em que o indivíduo inala cinzas vulcânicas e as mesmas comprometem parte do pulmão.
- Existem algumas palavras de origem portuguesa que não têm tradução noutra língua, como por exemplo saudade, desenrascar e desbundar. 
- É a língua oficial em nove países: Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Guiné Equatorial, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste.

www.bertrand.pt

DICAS

Como te podes preparar para uma tempestade?

Prepara um kit de primeiros socorros;

Garante que no kit de sobrevivência não faltam lanternas, pilhas, rádio, alimentos enlatados e água potável;

Verifica telhados e janelas e desentope caleiras;

Garante que objetos soltos (móveis, lixo, vasos, etc.) em varandas ou jardins estão protegidos;

Guarda o carro numa garagem ou numa zona abrigada;

Desconecta as televisões, computadores e outros eletrodomésticos importantes, das tomadas;

Acompanha e leva muito a sério os avisos meteorológicos das autoridades, nomeadamente o IPMA (Instituto Português do Mar e da Atmosfera) e a Proteção Civil;

Confirma se as apólices de seguro que tens contratadas (Seguro Multirriscos Habitação, Seguro Automóvel, Vida, etc.) estão em vigor (nomeadamente pagas) e quais as coberturas que estas contemplam.



HORA DA LEITURA

No dia **23 de janeiro** assinalou-se o **Dia Mundial da Escrita à Mão**. Assim, para reavivar a importância da caligrafia, apresentamos-te este texto escrito à mão pelos formandos do curso nº 7 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - Góis:

Adoro a vida

Adoro estar com a família, os amigos e conhecer pessoas novas.
Adoro ajudar os outros, adoro os animais, adoro que a vida me sorria.
Sentir o cheiro da vida, das flores e da alegria.
Estar incluído no nosso mundo é tão bom, e uma das coisas maravilhosas é viver a vida como queremos, ganharmos experiência e continuarmos nós com os outros. Adoro a maturidade - faz-me sentir mais calma. Adoro petiscos em restaurantes ou pique-niques.
Adoro o nascer e o pôr-do-sol, o arco-íris e uma criança a chapinhar nas poças de água da chuva.
A vida é para ser vivida de forma digna e confortável, apreciando as grandes e pequenas coisas, a música e o silêncio.

AFAC 7 de Góis
Edgar, Fatima, Gabriela,
Guilherme, Patrícia e Rosa

