

Edição 25

Primavera 2026



nós

ARCIL[®]
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL

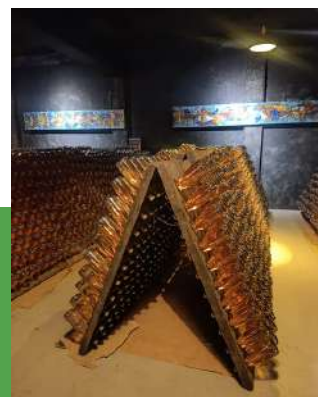
REGISTOS

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

No âmbito da UFCD Tratamento de Plantas e de Animais, as formandas criaram quadros de flores artesanais que se revelaram um verdadeiro testemunho de sensibilidade, dedicação e sentido estético. Com recurso a diferentes materiais, cores e técnicas, as formandas conseguiram dar vida a composições únicas. Parabéns!



No passado dia 14 de abril, no âmbito da UFCD Queijos e Bebidas, as formandas rumaram ao Aliança Underground Museum, o primeiro museu subterrâneo de espumantes, vinhos e aguardentes, juntamente com oito coleções de arte: arqueologia, cerâmica, azulejaria e coleção etnográfica africana.



CURSO Nº 2 COZINHEIRO/A

Os formandos protagonizaram recentemente um almoço especial, confeccionado integralmente pelos próprios, destinado aos colaboradores e formadores da Formação Profissional. A iniciativa teve como principal objetivo demonstrar, na prática, os conhecimentos e competências adquiridos ao longo da formação. Os formandos evidenciaram estar cada vez mais preparados para enfrentar os desafios do mundo da restauração.



Promoveram também um almoço para a equipa técnica e as colegas da ASSOL (Associação de Solidariedade Social de Lafões). O evento teve lugar nas instalações da Formação e contou com um ambiente animado. As colegas da ASSOL expressaram o seu apreço pelo profissionalismo e dedicação demonstrados pelos formandos.

Os formandos tiveram a oportunidade de realizar uma visita de estudo ao prestigiado restaurante da Quinta das Lágrimas, um dos mais emblemáticos espaços gastronómicos da cidade de Coimbra. A iniciativa proporcionou o contacto direto com a realidade profissional de um restaurante de excelência, reconhecido pela sua qualidade e sofisticação.



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

No âmbito da UFCD Higienização de espaços e equipamentos, os formandos visitaram a HigiPoiares, uma empresa especialista em soluções profissionais de higiene e limpeza para indústrias. Obrigada por acolherem tão bem os nossos formandos.



Da teoria passaram à prática com a higienização do Lar Residencial da Arcil. Desde a manutenção de espaços comuns até à correta limpeza de equipamentos, os formandos demonstraram rigor, responsabilidade e atenção às normas de segurança e higiene. A componente prática revelou-se fundamental para consolidar aprendizagens, permitindo aos formandos compreender a importância de cada procedimento e desenvolver autonomia nas tarefas.

No âmbito da UFCD Decoração de Espaços, os formandos foram até Coimbra aprofundar conhecimentos práticos na área de decoração de interiores. A iniciativa teve como principal propósito o contacto direto com lojas da especialidade, permitindo aos formandos explorar diferentes soluções decorativas, materiais e tendências do mercado. Esta experiência insere-se no desenvolvimento de um projeto formativo que desafia os formandos a planear e orçamentar a decoração de um quarto e de um espaço exterior.



CURSO Nº 6 AUXILIAR DE AGROPECUÁRIA

Os formandos têm vindo a desenvolver diversas atividades práticas essenciais ao bom funcionamento de uma exploração agrícola. Entre as tarefas realizadas, destacam-se as ações de limpeza e higienização das instalações, fundamentais para garantir condições de salubridade e bem-estar animal. Outras atividades desenvolvidas têm sido o arraçãoamento e abeberamento dos animais, atividades que exigem responsabilidade e atenção, garantindo uma alimentação equilibrada e o acesso permanente a água limpa.



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



No âmbito da UFCD Promover a saúde e a preservação do ambiente e do património, os formandos realizaram recentemente uma ação de limpeza na vila de Góis. A iniciativa consistiu na recolha de resíduos numa zona da vila, onde procederam à apanha do lixo, contribuindo de forma direta para a melhoria das condições de limpeza do espaço público. Esta ação teve como principal objetivo promover valores de cidadania, responsabilidade ambiental e trabalho em equipa. Também construíram um ecoponto que ficará na sala de formação.

De 6 a 10 de abril decorreu a Semana da Saúde em Góis, com várias ações de promoção de hábitos de vida saudáveis e literacia na saúde, dinamizadas através de atividades físicas e educativas, abertas à comunidade. Os nossos formandos participaram nas ações: “O desafio de cuidar na demência” e “A importância da psicologia na saúde”. O contacto com estes temas ajuda-os a tomar decisões mais informadas para si próprios.



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



As formandas iniciaram as UFCD da área da cozinha. Desenvolvem a capacidade de planear refeições nutritivas, seguras e adequadas a cada público, promovendo a saúde e a qualidade de vida dos utentes.

No âmbito da UFCD Balanço de Competências, as formandas Cristina e Isabel mostraram os seus dotes de *tricot* e de *crochet*, respetivamente, e aproveitaram para ensinar estas competências às suas colegas!



CURSO Nº 11 TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA

Os formandos realizaram atividades de simulação de higiene a bebés, reforçando competências essenciais para a prestação de cuidados adequados nesta fase sensível do desenvolvimento humano. A simulação permitiu aos formandos treinar, em ambiente controlado, técnicas fundamentais como o banho do bebé, a limpeza adequada da pele, a muda da fralda e os cuidados de higiene diária.



O município de Penela promoveu, em março, a Semana da Leitura. Os formandos tiveram a oportunidade de participar na atividade “Hora do Conto” juntamente com os alunos do curso de Técnico de Animador SocioCultural, da Escola Profissional de Sicó. Com esta iniciativa, os formandos tiveram a oportunidade de interagir com outros colegas, revelando-se uma oportunidade enriquecedora para todos.



CURSO Nº 17 TÉCNICO DE LOGÍSTICA

Os formandos visitaram a Louzanpel, empresa transformadora de papel, especializada na elaboração de guardanapos personalizados e decorados. Durante esta visita tiveram a oportunidade de observar, em contexto real, as diferentes etapas da cadeia produtiva. Este contacto facilita a compreensão dos fluxos logísticos, da organização de armazéns e da gestão de *stocks*.



CURSO Nº 11 TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA E CURSO Nº 17 TÉCNICO DE LOGÍSTICA

No âmbito da UFCD Redes de Informação e Comunicação, os formandos visitaram o Diário de Coimbra. Durante a visita tiveram a oportunidade de conhecer as diferentes etapas do trabalho jornalístico, nomeadamente a edição e publicação de conteúdos. Esta experiência além de reforçar os conteúdos programáticos, permite também a formação de cidadãos mais informados, críticos e preparados para interagir num mundo cada vez mais conetado.



CURSO Nº18 AUXILIAR DE APOIO FAMILIAR E À COMUNIDADE

Em Animação e Lazer os formandos apresentaram sessões desenvolvidas pelos próprios, de acordo com os seus interesses, desde os Bombeiros Municipais da Lousã ao Corpo Nacional de Escutas. Esta abordagem coloca os formandos no centro da aprendizagem, incentivando a autonomia, a responsabilidade e a iniciativa.



DESTAQUES

1976

HÁ 40 ANOS NASCIA A FORMAÇÃO PROFISSIONAL

JOVENS E ADULTOS COM DEFICIÊNCIA E/OU INCAPACIDADE TIVERAM A OPORTUNIDADE DE OBTER UMA QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL EM DIVERSAS ÁREAS



2011

MARCO IMPORTANTE NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL, CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL E CERTIFICAÇÃO ESCOLAR (9º ANO DE ESCOLARIDADE)



Atualmente

CERTIFICAÇÃO ESCOLAR (9º ANO E 12º ANO)
CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL (NÍVEL 2 E NÍVEL 4)
CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL



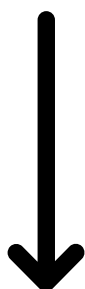
**Técnico de
Ação Educativa**



**Técnico de
Logística**



**Auxiliar de
Agropecuária**



**Auxiliar de
Apoio Familiar
e à
Comunidade**

**Assistente Familiar
e de Apoio à
Comunidade**



**Ajudante de
Cozinha**

Cozinheiro

O Futuro...

NÃO SABEMOS O QUE O FUTURO NOS RESERVA, APENAS TEMOS A
CERTEZA DE QUE A FORMAÇÃO PROFISSIONAL SE CONSTRÓI NA
INCLUSÃO, ONDE CADA UM ENCONTRA OPORTUNIDADES PARA
DESENVOLVER COMPETÊNCIAS, CONQUISTAR AUTONOMIA E
PARTICIPAR PLENAMENTE NA SOCIEDADE



ESTÁGIOS QUE INICIARAM

Curso nº 1 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Curso nº 2 Cozinheiro/a



AGENDA CULTURAL

24 ABRIL * 21H30

RICARDO RIBEIRO CANTA ZECA
AFONSO (MÚSICA) * TML

24 ABRIL * 22H

TRIBUTO À INTERVENÇÃO -
COMEMORAÇÕES 25 DE ABRIL
(MÚSICA) * A MINA

25 ABR - 30 MAI

"LER, ESCREVER, OBEDECER - A
ESCOLA NO ESTADO NOVO"
(EXPOSIÇÃO) * MUSEU
ETNOGRÁFICO DR. LOUZÃ
HENRIQUES

25 ABRIL * 9H

HASTEAR DA BANDEIRA E
INTERPRETAÇÃO DO HINO
NACIONAL PELA SOCIEDADE
FILARMÓNICA LOUSANENSE E
ASSOCIAÇÃO FILARMÓNICA
SERPINENSE * JARDIM DO EDIFÍCIO
DOS PAÇOS DO CONCELHO

25 ABRIL * 11H

"CRAVOS E CORDAS", GRUPO
ALMEDINA ENSEMBLE
(ESPETÁCULO) * TML

26 ABRIL * 21H30

A NATUREZA SELVAGEM
(CINEMA) * A MINA

1 E 2 MAIO * 21H30

BAIÃO D'OXIGÉNIO, JOÃO BAIÃO
(TEATRO) * TML

6 MAIO * 21H

O AGENTE SECRETO (CINEMA) * TML

9 MAIO * 21H30

"AS FOLHAS MUDAM DE COR" -
ANTÓNIO PINHO VARGAS (MÚSICA)
* TML

16 MAIO * 21H30

"MÃES" (MÚSICA/TEATRO) * TML

20 MAIO * 21H

O GRANDE DITADOR (CINEMA) *
TML

22 MAIO * 21H

MARTY SUPREME (CINEMA) * TML

23 MAIO * 21H30

RODOPIOS (DANÇA) * TML

30 MAIO * 21H30

ORAÇÃO AO TEMPO, ANTÓNIO
ZAMBUJO (MÚSICA) * TML

3 JUNHO * 21H

DIAS PERFEITOS (CINEMA) * TML

6 JUNHO * 21H

VALOR SENTIMENTAL (CINEMA) *
TML

13 JUNHO * 21H30

O RETORNO DO BARCO VAZIO,
BARRACA PRETA (TEATRO) * TML

17 JUNHO * 21H

LA LA LAND (CINEMA) * TML

DIAS COMEMORATIVOS

Para assinalar o **Dia da Criança** vamos recuar no tempo em que os nossos formandos eram crianças. Consegues adivinhar quem são?

Para te ajudar, dizemos-te quem é que podes encontrar:

AFAC 1: Milene Pires, Cristina Lopes, Laura Maciel e Élia Fernandes

Coz. 2: Paulo Serra e Paula Lobo

T. Log. 4: Adonai Bernardo, Alexandre Dias e José Alves

AFAC 5: Cândida Amante, Maria João Carvalho, Cátia Alves e Teresa Ferreira

AFAC 7: Rosa Silva, Guilherme Pinto, Dália Patrícia Carvalho e M^a Fátima Caetano

TAE 11: Regina Costa e Lina Castanheira



PASSATEMPOS

Descobre as 7 diferenças



Sopa de Letras de Flores

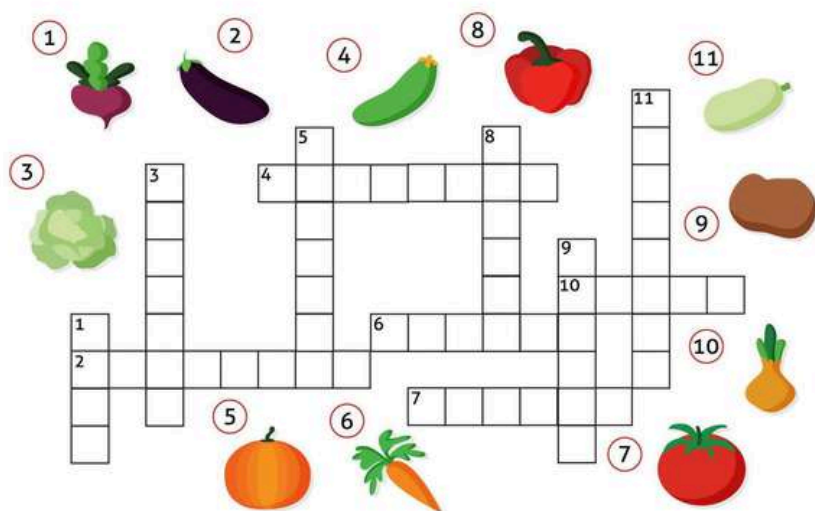
R S B O L B P R O Z A C R Z T
O P K V K Y M S X Y E Y V Y N
U U O A J N O N G O D X G X D
Q H U R F Q F C F P I L A S Z
V U L C Y F T F Y A U O P Q P
L N L H Q K V E K I Q S I N B
L A M P M R E O E C R S L D S
Z R A V A I E S S N O A U U G
A C G Y R H N N U E A R T Q K
L I N E G J T B X T T I P M W
H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

CRAVO
DALIA
GIRASSOL
HORTENCIA
LIRIO
MAGNOLIA
MARGARIDA
NARCISO
ORQUIDEA
ROSA
TULIPA
VIOLETA

Descobre a sombra de cada flor



Palavras Cruzadas



SOLUÇÕES NÓS MAGAZINE DE INVERNO

Rios de Portugal



Lima Tejo Minho Sorraia Mira Mondego
Tua Nabão Vouga Tâmega Cávado
Zêzere Sado Côa Douro Guadiana



Sopa Primavera

Ingredientes

- 1 alho francês pequeno
- 50 g de Vaqueiro Líquida
- 50 g de cogumelos
- 200 g de juliana de couve lombarda e cenoura
- 50 g de ervilhas congeladas
- 50 g de milho congelado
- 1,7 l de caldo de galinha
- 100 g de massinhas

Preparação

1. Corta o alho francês em rodela, lava e escorre muito bem.
2. Leva a Vaqueiro Líquida ao lume brando numa panela e deixa amolecer.
3. Junta os cogumelos, lavados e cortados em lâminas e o alho francês.
4. Aumenta um pouco o lume e deixa saltear durante cerca de 5 minutos.
5. Adiciona a juliana de couve lombarda e cenoura, previamente lavada e escorrida, as ervilhas e o milho.
6. Tapa a panela e deixa suar, mexendo de vez em quando durante 20 minutos.
7. Rega com o caldo de galinha quente e quando levantar fervura, adiciona as massinhas.
8. Coze até as massas estarem *al-dente*, o que deve demorar cerca de 15 minutos.



<https://www.vaqueiro.pt/recipes/sopa-primavera-198763>



Frango Primavera

Ingredientes

- 1 frango em pedaços
- 300 g macedónia de legumes
- 1 lata tomate em cubos
- 1 cebola
- 3 dentes alho
- 500 ml caldo de carne
- 2 colheres (sopa) vinho branco
- Azeite q.b.
- Sal q.b.

Preparação

1. Deita um pouco de azeite num tacho, junta a cebola e os alhos picados e deixa refogar.
2. Adiciona, de seguida, o tomate e o vinho branco e deixa cozinhar.
3. Acrescenta os pedaços de frango, tempera com sal, mexe e deixa refogar durante 10 minutos.
4. Junta o caldo de carne e depois a macedónia de legumes.
5. Envolva e deixa cozinhar durante cerca de 8 minutos, ou até o frango ficar tenro.
6. Serve quente.

https://teleculinaria.pt/receitas/frango-primavera/#goog_rewarded

CURIOSIDADES

A Páscoa é uma das festividades religiosas mais importantes do mundo. Mas, sabias que...

O nome “Páscoa” significa passagem?

Além do significado cristão e judaico, há vestígios de que a data celebrava a passagem do inverno para a primavera em povos antigos do hemisfério norte. Neste sentido, a palavra Páscoa tem como origem a palavra em hebraico “Pessach”.



A data da comemoração muda todos os anos?

O momento é comemorado no primeiro domingo depois da lua cheia após o início do equinócio vernal, que ocorre em 21 de março. Como a data em que a lua cheia aparece varia, a Páscoa pode acontecer entre 22 de março e 25 de abril.

Os ovos surgem em muitas tradições antigas como símbolo da vida e do nascimento?

Há muito tempo, em povos da antiguidade, ovos de galinha pintados à mão eram dados de presente. Civilizações não cristãs usam o costume para celebrar a chegada da primavera e a vida. O cristianismo acabou a incorporar a tradição para festejar a ressurreição de Jesus.



A tradição dos ovos de chocolate veio muito tempo depois do costume dos ovos de galinha?

A hipótese mais conhecida diz que no século XVIII, em padarias francesas, ovos de galinha eram esvaziados e recheados com chocolate.

O coelho retrata a Páscoa por também ser um símbolo da vida, assim como o ovo?

O animal lembra fertilidade, pela sua grande capacidade de procriação. Uma das teorias sobre a origem da tradição é de que os coelhos passaram a fazer parte da Páscoa a partir do início do século XVIII, na Alemanha, onde seriam responsáveis por trazer os ovos coloridos para as crianças e escondê-los no jardim.



A tradição cristã mais popular para a ementa da Sexta-feira Santa é o consumo de peixes?

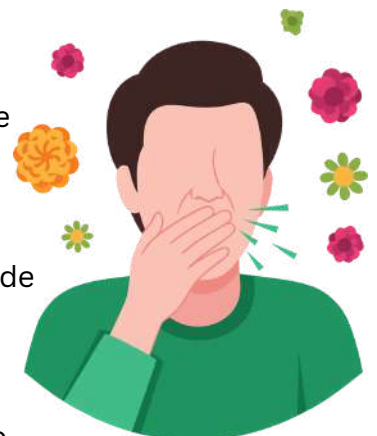
O costume espalhou-se como uma das ações de sacrifício propostas pela Bíblia, em homenagem a Jesus Cristo, aos seus 40 dias de jejum no deserto e à sua crucificação. Por isso, os católicos evitam carne vermelha na quaresma, que são os 40 dias que antecedem a Páscoa, principalmente nas quartas e sextas-feiras, culminando na Sexta-Feira Santa.

DICAS

“Na primavera o pólen anda no ar e eu não consigo parar de espirrar!”, já cantavam os Fúria do Açúcar...

Dicas para evitar alergias:

- Mantém as janelas fechadas, durante os períodos de alta concentração de pólen.
- Usa máscara cirúrgica se precisares sair para reduzir a inalação de pólen.
- A lavagem nasal, com solução salina ajuda a remover o pólen e outras partículas que podem provocar irritação, assim como o uso de colírios pode ser benéfico para casos de irritação ocular.
- Evita atividades ao ar livre nos dias mais quentes e secos uma vez que o pólen tende a ser mais forte
- Aspirar regularmente e limpar o pó nas superfícies pode ajudar a reduzir o pólen que entra dentro de casa.



HORA DA LEITURA

A **21 de março** assinalou-se o **Dia Mundial da Poesia** e no dia **25 de abril** comemoramos a Liberdade!

Deixamos-te um poema de um grande escritor português que lutou pela democracia no nosso país!

Trova do vento que passa

Pergunto ao vento que passa
notícias do meu país
e o vento cala a desgraça
o vento nada me diz.

Pergunto aos rios que levam
tanto sonho à flor das águas
e os rios não me sossegam
levam sonhos deixam mágoas.

Levam sonhos deixam mágoas
ai rios do meu país
minha pátria à flor das águas
para onde vais? Ninguém diz.

Se o verde trevo desfolhas
pede notícias e diz
ao trevo de quatro folhas
que morro por meu país.

Pergunto à gente que passa
por que vai de olhos no chão.
Silêncio - é tudo o que tem
quem vive na servidão.

Vi florir os verdes ramos
direitos e ao céu voltados.
E a quem gosta de ter amos
vi sempre os ombros curvados.

E o vento não me diz nada
ninguém diz nada de novo.
Vi minha pátria pregada
nos braços em cruz do povo.

Vi meu poema na margem
dos rios que vão pró mar
como quem ama a viagem
mas tem sempre de ficar.

Vi navios a partir
(Portugal à flor das águas)
vi minha trova florir
(verdes folhas verdes mágoas).

Há quem te queira ignorada
e fale pátria em teu nome.
Eu vi-te crucificada
nos braços negros da fome.

E o vento não me diz nada
só o silêncio persiste.
Vi minha pátria parada
à beira de um rio triste.

Ninguém diz nada de novo
se notícias vou pedindo
nas mãos vazias do povo
vi minha pátria florindo.

E a noite cresce por dentro
dos homens do meu país.
Peço notícias ao vento
e o vento nada me diz.

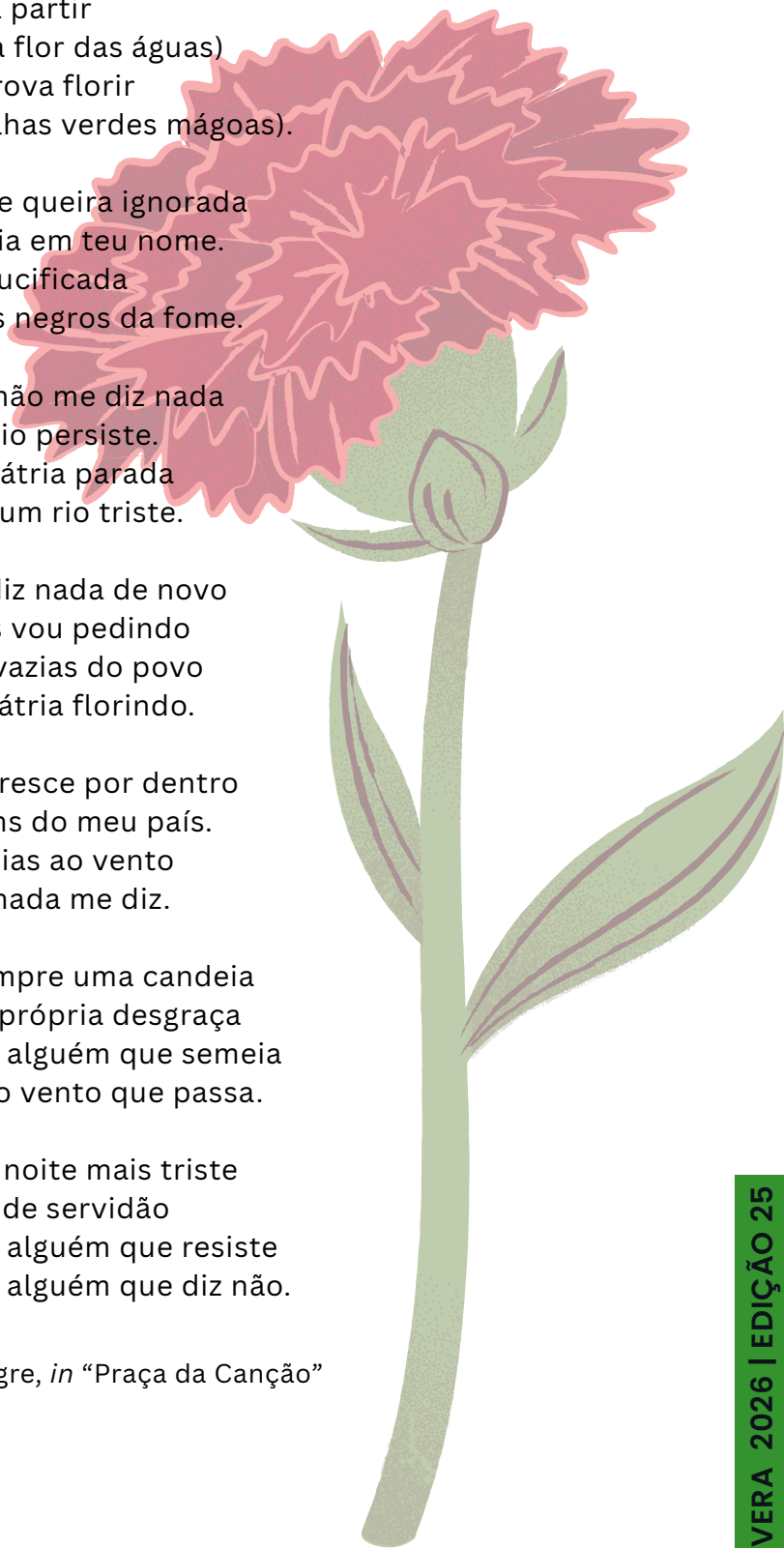
Mas há sempre uma candeia
dentro da própria desgraça
há sempre alguém que semeia
canções no vento que passa.

Mesmo na noite mais triste
em tempo de servidão
há sempre alguém que resiste
há sempre alguém que diz não.

Manuel Alegre, in “Praça da Canção”



Sugerimos-te que ouças este poema musicalizado pela voz de Adriano Correia de Oliveira!





Os Fundos Europeus mais próximos de si.