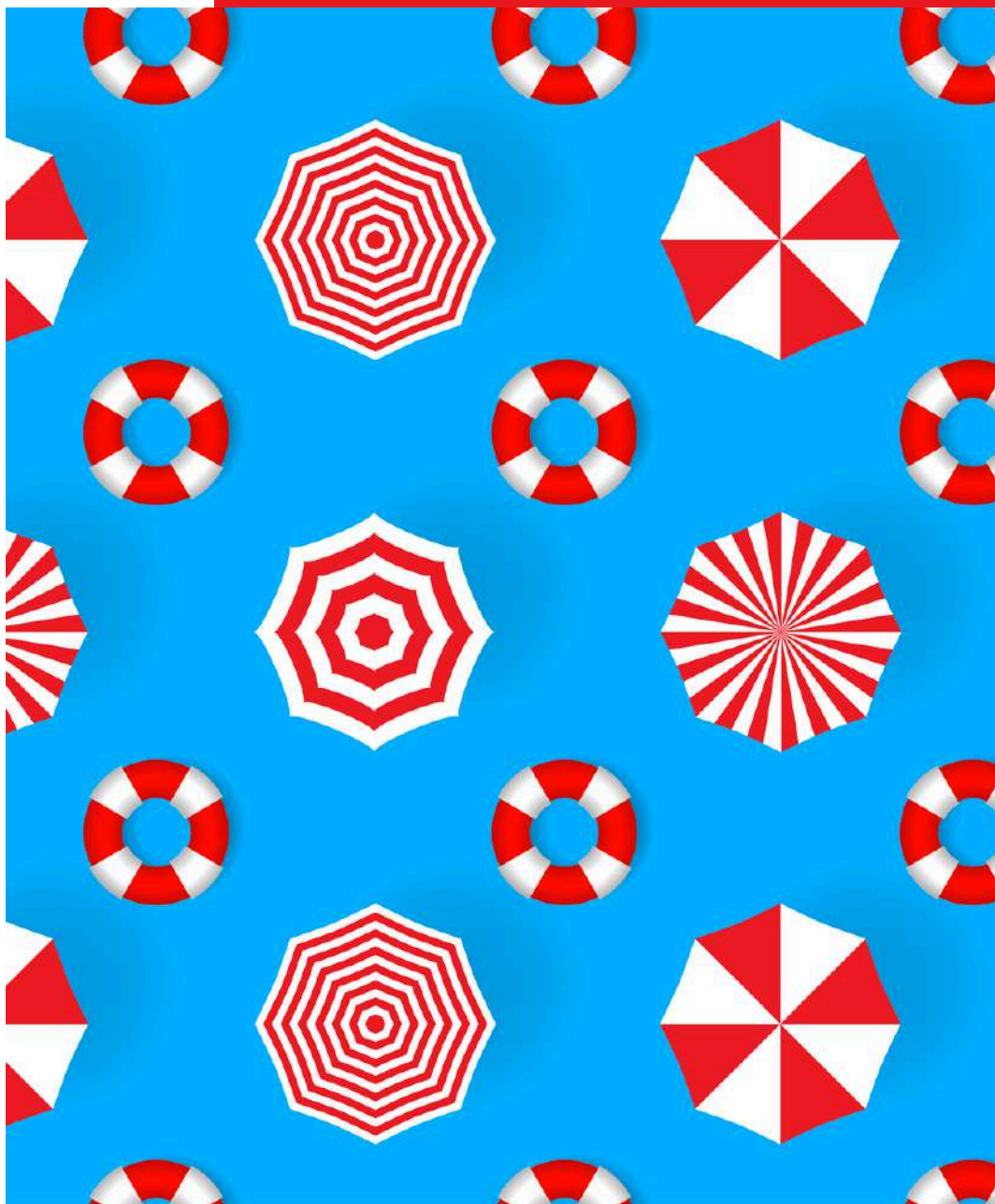


Edição 26

Verão 2026



nos

ARCIL[®]
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL

REGISTOS

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

No âmbito da UFCD de Empreendedorismo, as formandas realizaram um *workshop* sobre alimentação saudável, proporcionando aos colegas uma experiência prática e educativa centrada na preparação de alimentos nutritivos e saborosos à base de frutas e legumes. Durante a atividade foram confeccionadas e apresentadas cinco propostas saudáveis: um batido de frutas, uma bebida detox, um sumo natural, umas panquecas saudáveis e uma salada fria. Todas as receitas foram elaboradas com ingredientes frescos, destacando os benefícios do consumo regular de frutas e hortícolas.



CURSO Nº 2 COZINHEIRO

Agradecemos aos formandos pelo magnífico pequeno-almoço que proporcionaram aos formadores e equipa técnica. O cuidado na confeção, a apresentação dos alimentos e a dedicação demonstraram as competências que têm vindo a desenvolver ao longo da formação. Foi um momento muito agradável, que permitiu apreciar o vosso profissionalismo.



CURSO Nº 1 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE, CURSO Nº 2 COZINHEIRO/A E CURSO Nº 5 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE POIARES

A 29 de maio decorreu a 18ª Descida da Serra da Lousã em Cadeiras de Rodas que reuniu mais de uma centena de participantes e voluntários, num dia marcado pela inclusão, convívio e superação. O evento contou ainda com o importante contributo dos formandos do curso de Cozinheiro e dos cursos de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade que assumiram a preparação e o serviço da refeição destinada a todos os presentes.



CURSO Nº 4 TÉCNICO DE LOGÍSTICA

Para assinalar o Dia da Europa celebrado a 9 de maio, os nossos formandos desenvolveram uma atividade, no âmbito da Cidadania e Profissionalidade, dedicada ao conhecimento dos países que integram a União Europeia. A iniciativa consistiu na realização de um *quiz* temático, após uma apresentação sobre gastronomia, cultura e curiosidades inerentes a cada país. A atividade promoveu a aprendizagem de forma dinâmica e interativa.



Como forma de avaliar os conhecimentos adquiridos na UFCD Perfil e Potencial do Empreendedor, os formandos dinamizaram uma atividade dedicada à promoção do bem-estar, através da realização de diversas atividades físicas dirigidas aos colegas. A ação foi planeada pelos formandos, que conceberam, prepararam e orientaram os exercícios, colocando em prática competências fundamentais associadas ao empreendedorismo.

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

Os formandos tiveram a sessão de formação no Lar da Santa Casa da Misericórdia da Lousã, onde realizaram procedimentos relacionados com o apoio à alimentação e com técnicas de mobilização e transferência. Durante a atividade tiveram a oportunidade de simular diferentes situações reais, desenvolvendo capacidades técnicas, mas também competências relacionais como a comunicação e a responsabilidade.



CURSO Nº 6 AUXILIAR AGROPECUÁRIA

O curso de Auxiliar de Agropecuária está a participar num projeto de aromáticas em modo de produção biológica, nomeadamente a hortelã menta, nas variedades piperita, spicata e mourisca. Esta produção, em parceria com o departamento de Engenharia Química da Universidade de Coimbra, destina-se à obtenção de óleos essenciais, após a sua destilação em verde. Os óleos essenciais de menta são dos produtos naturais mais comercializados, com enorme relevância económica e projeção no mercado global.



Estes óleos podem ser usados na indústria farmacêutica, na área da cosmética, aromaterapia, culinária, etc. Os formandos prepararam o terreno, com a execução de camalhões, instalaram a rega gota-a-gota, aplicaram tela e plantaram a hortelã. Um mês após a plantação, procederam à monda de ervas daninhas; dois meses após a plantação procederam à primeira colheita que foi para avaliação da qualidade.

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

Os formandos de Góis participaram na 2ª edição do desafio “Góis em Comunidade: Tradição dos Maiores e das Maias”, uma iniciativa que teve como principal objetivo preservar e promover as tradições locais, incentivando a criatividade e o envolvimento da comunidade na valorização do património cultural. Os formandos conceberam e construíram um boneco em ponto grande, rodeado de flores, que ficou exposto junto ao fontanário do município, integrando a decoração dos espaços públicos. A exposição permitiu dar visibilidade ao trabalho realizado pelos formandos.



Durante os meses de maio e junho, os formandos desenvolveram competências em contexto real de trabalho no Agrupamento de Escolas de Góis e no Centro Social Rocha Barros. Ao longo da experiência os formandos desenvolveram tarefas desde o tratamento e organização de roupa, apoio na preparação de lanches e higienização de espaços comuns, sempre sob supervisão de profissionais da área. A colaboração entre as entidades e a formação profissional continua a revelar-se fundamental para aproximar os formandos da realidade laboral, proporcionando experiências enriquecedoras e potenciando a sua integração no mercado de trabalho.



Ainda houve tempo para visitar a 28ª Feira do Livro de Góis, uma oportunidade de conhecer lançamentos literários, descobrir novos autores e promover a leitura.

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

A 28 de maio assinalou-se o Dia Internacional da Saúde Feminina e as formandas desenvolveram e distribuíram um panfleto informativo com o objetivo de sensibilizar os colegas para os cuidados de saúde da mulher. A iniciativa procurou divulgar informações relevantes sobre a prevenção de doenças, sinais de alerta, adoção de hábitos saudáveis e promoção de bem-estar físico e mental.



As formandas tiveram a iniciativa de planejar, organizar, limpar toda a cozinha da Formação Profissional, que, com a chegada de novos equipamentos, havia a necessidade de a transformar num espaço mais funcional, higiénico e seguro. Graças à sua capacidade de trabalho, a cozinha ficou mais adequada às atividades diárias.

CURSO Nº 11 TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA



Durante o mês de junho esteve na Biblioteca Municipal da Lousã, a exposição "Abraçar a primavera" com trabalhos realizados essencialmente pelos formandos de Técnico/a de Ação Educativa, onde demonstraram, através das várias técnicas de pintura aprendidas, uma enorme variedade de peças coloridas, produzidas com os diversos materiais. Os formandos dos cursos de Auxiliar de Agropecuária e de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade I também participaram com a realização de quadros alusivos à primavera.



CURSO Nº18 AUXILIAR DE APOIO FAMILIAR E À COMUNIDADE

No âmbito da UFCD Tratamento de Plantas e de Animais, os formandos visitaram o Jardim Botânico da Universidade de Coimbra. Tiveram a oportunidade de conhecer a diversidade de espécies vegetais existentes, bem como a sua importância científica, ambiental e histórica.



Conheceram ainda o Pet & Tea, uma pastelaria diferente, cuja atração são os gatos, com quem as pessoas podem brincar.



As receitas servem para pagar as despesas dos animais e o restante vai para o Canil Municipal de Coimbra e outras associações de proteção aos animais.



Ainda no contexto da mesma UFCD, os formandos desenvolveram arranjos florais, naturais e artificiais, explorando diferentes técnicas de seleção, combinação e organização de flores e elementos decorativos. Para além da componente artística, esta iniciativa contribuiu para o desenvolvimento de competências relacionadas com o tratamento e conservação de plantas, reforçando os cuidados necessários para manter a sua beleza e durabilidade.



No passado dia 3 de julho os formandos visitaram a Santa Casa da Misericórdia da Lousã. Conheceram as várias valências desta instituição e tiveram a oportunidade de compreender o papel do Auxiliar Familiar e de Apoio à Comunidade. Ficaram a conhecer as diversas funções que este profissional pode desempenhar, nomeadamente na prestação de cuidados de higiene e conforto, apoio na alimentação, acompanhamento nas atividades diárias e promoção de bem-estar dos utentes. A visita permitiu um contacto direto com a realidade profissional, contribuindo para uma melhor compreensão das competências exigidas.



DESTAQUES

No passado dia 25 de maio, o Programa de Formação Profissional, juntamente com o Centro de Recursos da Arcil, participou na 10ª Feira de Emprego e Formação Profissional do Concelho de Góis. Com o título “Da formação ao mercado de trabalho: um salto para o futuro”, o evento reuniu várias entidades para debater os temas fundamentais para a transição para a vida ativa. Os formandos de Góis estiveram presentes e dinamizaram o espaço da Formação Profissional com as atividades “Mito ou Realidade” e “O meu sonho” como forma de sensibilizar os jovens para a questão da deficiência e do trabalho.



A Deco proporcionou no dia 2 de Julho uma sessão intitulada “Casas com boa energia”. O objetivo foi sensibilizar os formandos para o consumo responsável, bem como promover a literacia energética, incentivando a adoção de hábitos de consumo mais sustentáveis. Durante a sessão foram abordados temas relacionados com a utilização eficiente da energia em contexto doméstico, destacando-se as pequenas mudanças de comportamento que podem contribuir para a redução dos consumos e dos custos associados.

No dia 3 de junho, o município da Lousã, juntamente com a associação Activar, promoveram uma sessão intitulada “Lousã a sorrir”, um animado momento de yoga do riso. Através de exercícios de respiração e práticas de riso induzido, os formandos foram convidados a libertar tensões, estimular emoções positivas e promover uma atitude mais otimista perante a vida.



NO ÂMBITO DAS COMEMORAÇÕES DOS 40 ANOS DO PROGRAMA DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL, PARTILHAMOS UMA ENTREVISTA ESPECIAL COM A FORMADORA MAIS ANTIGA, A ENGENHEIRA AMPARO. COM UM PERCURSO PAUTADO PELA DEDICAÇÃO E SENSIBILIDADE COM QUE MARCOU A VIDA A CENTENAS DE FORMANDOS, ESTA ENTREVISTA CONTRIBUI PARA A VALORIZAÇÃO DO PAPEL TRANSFORMADOR DO FORMADOR NA VIDA DE TANTAS PESSOAS.

Entrevistador: Como vieste parar à Formação Profissional da Arcil?

Amparo: Comecei a trabalhar nesta área numa instituição em Lisboa, depois vim a uma entrevista e, desta primeira experiência de 3 anos em Lisboa, percebi que gosto de trabalhar com pessoas, perceber quais são as suas necessidades e trabalhar para os seus projetos de vida.

Entrevistador: Estás há quantos anos a trabalhar na Arcil?

Amparo: Há 27 anos! Já me passaram muitas pessoas “pelas mãos”, pessoas muito diferentes. No fundo, o meu percurso acaba por ser um misto de emoções.

Entrevistador: Após tantos anos, o que é que ainda te move na área da reabilitação e formação?

Amparo: Continuo a ter alegrias, desafios e algumas desilusões, mas sobretudo acho que continuo a ver o lado positivo da aprendizagem. Identifico-me muito com o meu trabalho e com o que posso contribuir na vida destas pessoas.

Entrevistador: O que achas que é necessário para se ser um bom formador nesta área?

Amparo: Quando recebo os formandos tento conhecê-los e perceber qual é o potencial de cada um. Aproveitar aquilo que já trazem de conhecimentos e potenciar isso ao máximo. Sou muito otimista, tento ver sempre o que de bom o formando tem para dar e minimizar o que tem de menos bom.

Entrevistador: Passados todos estes anos, consegues lembrar-te de algum desafio particularmente difícil?

Amparo: Já surgiram muitos desafios! Alguns marcaram-me pela negativa, lembro-me de um formando que foi agressivo comigo. Mas para mim os maiores desafios são aqueles em que me tenho de adaptar ao formando.



Mas depois vejo que o formando alterou os seus comportamentos e adquiriu conhecimentos, o que acaba por ser uma satisfação pessoal muito grande. Depois há os desafios que não correm tão bem, são as desilusões que também fazem parte. Quando investimos muito num formando, que à partida tem tudo para correr bem, mas não corre, penso sempre no que poderia ter feito melhor, que adaptações poderia ter feito e não fiz.

Entrevistador: O que estás a dizer é muito interessante, acabas por colocar o foco no teu trabalho.

Amparo: Sim, reflito muito sobre a minha prática, acho que poderia individualizar mais o apoio, mas nesse sentido sinto que também ainda estou a aprender.

Entrevistador: Que diferenças vês na Formação Profissional desde que entraste? Estamos a ir por um bom caminho?

Amparo: Há enormes diferenças! A nossa forma de trabalhar, dantes fazíamos tudo a papel e caneta e com as novas tecnologias, nomeadamente a webforma veio facilitar muito o nosso trabalho. Deu-nos mais espaço para nos dedicarmos aos formandos.

Os cursos que passaram a ser certificados vieram abrir mais portas, chegaram-nos mais formandos. Mas por outro lado, com o aumento de cursos a equipa tornou-se muito maior, o que forçosamente nos afastámos mais uns dos outros.

Entrevistador: Achas que podemos fazer a diferença na vida das pessoas?

Amparo: Quando os formandos passam por aqui, a formação acaba por marcá-los. Muitas vezes ligam-me, mesmo passados alguns anos, a contar como está a correr a vida, o que andam a fazer e isso para mim é muito gratificante.

Entrevistador: O que ainda está por fazer na Formação Profissional?

Amparo: Achava interessante juntar os formandos de diferentes cursos, poderem partilhar as sessões de matemática, por exemplo, e interagirem mais uns com os outros. Não devia haver limite de formandos, ou pelo menos esse limite ser mais flexível.

Entrevistador: Há alguma barreira que seja difícil transpor?

Amparo: Há formandos mais difíceis, quase impenetráveis e aí tento ser o mais profissional possível, reforçar e manter-me neutra e ser muito diretiva nas tarefas a fazer.

Entrevistador: Ao longo destes anos foste fazendo outras funções para além da formação profissional. Qual te dá mais prazer?

Amparo: Sim, isso foi acontecendo e aqui na Quinta estou responsável pela produção, pelos animais e pelo CEP, além da formação, o que nem sempre é fácil e gera em mim alguns conflitos, porque acho que há sempre uma parte que fica para trás. Mas para mim, a formação é a prioridade.

Entrevistador: Do que vais ter mais saudades?

Amparo: Da satisfação de ver que muitos conseguem atingir os objetivos e superá-los e saber que contribuí para isso, dá-me uma grande alegria e é disso que vou sentir muitas saudades.

ESTÁGIOS QUE INICIARAM

Curso nº 11 Técnico de Ação Educativa – FB



AGENDA CULTURAL

10 JULHO * 21 H

DR. WHY | ATIVIDADE FAMILIAR * MINA

10 JULHO * 21 H

A SINFONIA "DO NOVO MUNDO" DVORÁK |
MÚSICA * TML

11 JULHO * 22 H

STAND UP NA PENHA * MINA

12 JULHO * 21H30

T2: TRAINSPOTTING | SESSÃO DE CINEMA * MINA

15 JULHO * 21H30

GUARDIANS OF THE GALAXY VOL.2 | SESSÃO DE
CINEM * MINA

18 JULHO * 23H

80'S - MINA CLUB * MINA

19 JULHO * 21H30

GOODFELLAS | SESSÃO DE CINEMA * MINA

22 JULHO * 21H30

GUARDIANS OF THE GALAXY
VOL.3 | SESSÃO DE CINEMA
* MINA

25 JULHO * 23H

FAIÚ | MINA CLUB * MINA

26 JULHO * 21H

FEAR AND LOATHING IN LAS VEGAS |SESSÃO DE
CINEMA * MINA

29 JULHO * 21H

PROJECT HAIL MARY |SESSÃO DE CINEMA * MINA

31 JULHO * 22H

ANOTHER DUCK SESSIONS | MINA CLUB* MINA



1 AGOSTO * 22 H

LUÍS TRAVASSOS | MINA CLUB | CONCERTO *
MINA

2 AGOSTO * 21H30

VIVE E DEIXA ANDAR | SESSÃO DE CINEMA * MINA

5 AGOSTO * 21H30

STAR WARS EP. IV - A NEW HOPE | SESSÃO DE
CINEMA * MINA

7 AGOSTO * 23 H

NEKA |MINA CLUB | DJSET * MINA

9 AGOSTO * 21H30

A MINHA CASINHA | SESSÃO DE CINEMA * MINA

12 AGOSTO * 21H30

STAR WARS EP. V: THE EMPIRE STRIKES BACK
SESSÃO DE CINEMA * MINA

14 AGOSTO * 21 H

DR. WHY | ATIVIDADE FAMILIAR * MINA

16 AGOSTO * 21H30

UM FILME DO CARAÇAS | SESSÃO DE CINEMA *
MINA

19 AGOSTO * 21H30

STAR WARS EP. VI: RETURN OF THE JEDI
SESSÃO DE CINEMA * MINA

23 AGOSTO * 21H30

O PÁTIO DAS CANTIGAS | SESSÃO DE CINEMA *
MINA

26 AGOSTO * 21H30

SUPER MARIO BROS. MOVIE | SESSÃO DE CINEMA *
MINA

30 AGOSTO * 21H30

O LEÃO DA ESTRELA | SESSÃO DE CINEMA * MINA



DIAS COMEMORATIVOS



Dia 30 de junho comemora-se o **Dia Mundial das Redes Sociais**. As redes sociais estão presentes na vida de quase todos os jovens e até crianças. São um espaço para conversar, aprender coisas novas, descobrir talentos e acompanhar o que acontece no mundo. No entanto, aquilo que pode ser uma grande vantagem também pode tornar-se um problema:

- 👍 Atualmente mais de **5 mil milhões de pessoas** utilizam redes sociais em todo o mundo, o que representa mais de 60% da população mundial.
- 👍 Entre os adolescentes, muitos passam entre **3 e 5 horas** por dia em plataformas como o TiK ToK, Instagram e Snapchat.
- 👍 **97%** dos portugueses entre os 15 e os 64 anos com redes sociais, acedem-lhes todos os dias.
- 👍 Os jovens portugueses passam em média, **2 horas** por dia nas redes sociais.
- 👍 Segundo o projeto EU Kids Online Portugal, 40% dos rapazes e 26% das raparigas entre os 9 e os 16 anos já tiveram contacto com conteúdos pornográficos online, sendo a idade média do primeiro contacto aos **11 anos**.
- 👍 Em Portugal, o contacto com as redes sociais acontece cada vez mais cedo. Muitos jovens começam a utilizá-las por volta dos **10 anos**, apesar de a maioria das plataformas definir os 13 anos como idade mínima para criar conta.

Este uso excessivo pode provocar ansiedade, falta de concentração, problemas de sono e uma constante comparação com vidas que parecem perfeitas, mas que muitas vezes mostram apenas os melhores momentos. Esta é a grande contradição das redes sociais: aproximam as pessoas que estão longe, mas podem afastar quem está perto, oferecem informação e conhecimento, mas também espalham notícias falsas, permitem mostrar quem somos, mas ao mesmo tempo, podem criar pressão para parecer alguém diferente. Por isso, especialistas defendem que o mais importante não é proibir totalmente as redes sociais, mas promover um uso equilibrado e acompanhado por adultos.



PASSATEMPOS

Descobre os 12 objetos indicados



Descobre as 5 diferenças



Faz corresponder a letra ao número. A que corpo corresponde cada cabeça?

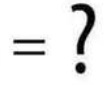


Qual o resultado da última operação?

 +  = 30

 +  = 20

 +  = 8

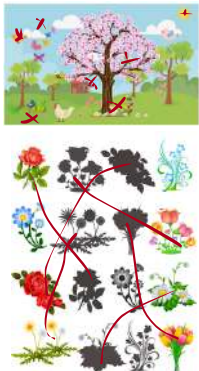
 +  ×  = ?

SOLUÇÕES NÓS MAGAZINE PRIMAVERA

Sopa de Letras de Flores

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

GRAVO -
DALIA -
GIRASSOL -
HORTENCIA -
LIRIO -
MAGNOLIA -
MARGARIDA -
NARCISO -
ORQUIDEA -
ROSA -
TULIPA -
VIOLETA -



RECEITAS

Gelados caseiros

Gelado de Stracciatella com Leite Condensado



Ingredientes:

150 g de Chocolate Preto 70%
NESTLÉ Sobremesas
185 g de Leite Condensado NESTLÉ
300 ml de Natas LONGA VIDA para
bater
1 c. de chá de extrato de baunilha.

Preparação:

- Mistura as natas, o leite condensado e o extrato de baunilha;
- Bate tudo durante três minutos até engrossar;
- Adiciona o chocolate picado e mistura tudo muito bem;
- Coloca tudo num recipiente e guarda no congelador.

<https://saboreiaavida.nestle.pt/cozinhar/receita/gelado-stracciatella>



Gelado de Frutos Vermelhos

Ingredientes:

500 g de frutos vermelhos congelados
Raspa e sumo de 1 limão
397 g de leite condensado
600 ml de natas
Pedaços pequenos de morango q.b.

Preparação:

- Coloca os frutos vermelhos congelados numa taça grande e adiciona a raspa e o sumo de 1 limão. Com um esmagador, esmaga bem a fruta.
- Junta o leite condensado e envolve bem até obter uma mistura homogênea.
- À parte bate as natas líquidas até obter picos firmes. Adiciona o preparado anterior às natas batidas e envolve delicadamente.
- Verte este preparado para uma forma retangular e espalha alguns pedaços de morangos por cima. Tapa com película aderente e leva ao congelador por pelo menos 4 horas.
- Serve bolas de gelado e delicia-te!

<https://feed.continente.pt/receitas/gelado-de-frutos-vermelhos>

CURIOSIDADES

Desde a sua primeira edição, em 1930, no Uruguai, o Mundial acumulou factos que surpreendem até os maiores aficionados.



- ⚽ A primeira edição teve apenas 13 seleções, e curiosamente nenhuma equipa europeia queria participar devido à longa viagem de navio até a América do Sul. O Uruguai sagrou-se campeão ao vencer a Argentina na final.
- ⚽ O melhor marcador da história dos Mundiais é Lionel Messi (Argentina), com 21 golos, seguido de Kylian Mbappé (França), com 20 golos. A luta continua neste Mundial 2026!
- ⚽ O recorde de golos numa única edição pertence a Just Fontaine (França), com 13 golos em 1958.
- ⚽ O golo mais rápido foi marcado por Hakan Şükür (Turquia) em apenas 11 segundos no Mundial de 2002.
- ⚽ A maior goleada aconteceu em 1982: Hungria 10–1 El Salvador.
- ⚽ A seleção com mais taças de Campeão do Mundo é a do Brasil, com cinco títulos. Logo atrás estão Alemanha e Itália, com quatro cada. Mais recentemente a Argentina, com três títulos, é a atual Campeã do Mundo conquistado em 2022 no Catar.
- ⚽ Portugal alcançou o seu melhor resultado de sempre num Campeonato do Mundo de Futebol, em 1966, ao terminar no 3.º lugar, em Inglaterra. Conhecida como "Os Magriços", a seleção nacional derrotou a União Soviética por 2-1 na atribuição do último lugar do pódio.

DICAS

As temperaturas estão em alta e o ar condicionado, as ventoinhas e os frigoríficos trabalham mais do que nunca. Mas sabias que pequenas mudanças nos teus hábitos podem ajudar a reduzir o consumo de energia e ainda baixar a conta da eletricidade?



- 💡 Sempre que possível fecha os estores durante as horas de maior calor e abre as janelas de manhã cedo ou no início da noite para refrescar a casa de forma natural.
- 💡 Em vez de usares o forno, opta por refeições frescas, como saladas e assim também evitar aquecer ainda mais a casa.
- 💡 Desliga todos os carregadores, consolas, computadores e televisões quando não estão a ser utilizados. Mesmo em modo de espera, continuam a consumir eletricidade.
- 💡 Caso tenhas tarifa bi-horária isso quer dizer que a eletricidade durante a noite fica mais barata, normalmente a partir das 22 ou das 00 horas. Aproveita para ligares a máquina da roupa ou da loiça nesse horário.

HORA DA LEITURA

Da serra até à vila,
É tudo uma animação.
A Lousã veste-se a rigor
P'ra festejar o São João!



Em Vila Nova de Poiares
Temos AFAC e todos os santinhos,
Manjericos e balões
E alegria nos caminhos.

As festas populares
Trazem música e alegria.
Com muitos santos p'ra rezar,
Que não são nada fantasia!

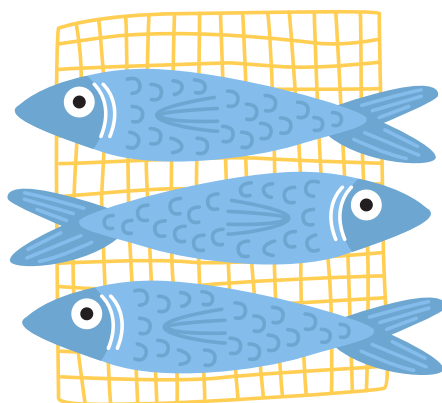
Cada marcha vem cantar
Com orgulho e tradição
Faz a noite deslumbrar
Na alegria do São João!

Meio século a incluir,
Cinquenta anos de amor!
A ARCIL ajuda a sorrir,
Sempre com grande fervor!

No São João há alegria
A fogueira a crepitar
Canta o povo noite e dia
Até o sol despontar!

Subiu o balão ao céu
Sem pedir autorização!
Levou um beijo que era teu
P'ra entregar ao São João!

No São João
Vamos à diversão
Ver as marchas
Dançar com o coração!



Na noite de São João
Na terra da minha amada:
Muito vinho, muito pão
E muita sardinha assada!

O manjerico perfumado
Enfeita cada varanda
cada verso é um recado
que o São João vos manda!

O S. João é diversão,
Como joga a Seleção;
Se há sardinha no carvão,
Há cozinheiro em ação!

Nos santos populares
Há arcos e balões.
Come-se a bela sardinha
Com todos os foliões!

São os Santos Populares
Que estão aqui a chegar.
Vamos todos à janela
Ver as marchas a bailar!





Os Fundos Europeus mais próximos de si.