Edição 27

Outono 2026



nós

ARCIL
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

REGISTOS

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

As nossas formandas aceitaram o desafio e mostraram que aprender também pode ser divertido e que "puxar" pela cabeça nunca fez mal a ninguém! No âmbito da UFCD Animação e Lazer, as formandas desenvolveram uma atividade dedicada ao mundo dos enigmas, desafios e jogos de raciocínio. Foram apresentados diferentes quebra-cabeças que desafiaram a capacidade de pensar, observar, raciocinar e encontrar soluções. Entre a resolução dos desafios, os formandos divertiram-se e ficou a certeza de que aprender pode ser um verdadeiro jogo!







CURSO Nº 5 ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE POIARES









Os formandos tiveram a oportunidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos na UFCD Tratamento de Plantas e Animais através de arranjos florais combinando flores, plantas, cores texturas e elementos decorativos, dando origem a trabalhos originais e cheios de vida. Mais uma vez, a formação revelou que aprender fazendo é uma excelente forma de experimentar, descobrir novas capacidades e transformar ideias em realidade.

Os formandos tiveram uma experiência muito diferente e especial no âmbito da UFCD Animação e Lazer: participaram na gravação de um verdadeiro telejornal, com direito a cenário, apresentadores, repórteres e toda a dinâmica de uma produção televisiva! Para tornar esta experiência possível, contámos com a presença de Nuno Cadete, professor de Comunicação e Marketing na ETP Sicó, que trouxe até à formação os seus conhecimentos, proporcionando aos formandos uma atividade muito interessante. Obrigada, professor Nuno!









Ainda no âmbito da mesma UFCD, os formandos saíram da sala de formação e foram à descoberta dos principais pontos turísticos do concelho de Vila Nova de Poiares. A visita permitiu conhecer melhor o território, a sua cultura e alguns dos locais que fazem parte da identidade deste concelho.

CURSO Nº 6 AUXILIAR AGROPECUÁRIA

O projeto de aromáticas em modo de produção biológica continua em andamento. Neste momento, os formandos procedem à colheita da hortelã, ao seu corte e embalamento, sendo posteriormente expedido para o Departamento de Engenharia Química da Universidade de Coimbra.









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

Os formandos realizaram uma visita à Santa Casa da Misericórdia de Góis, numa experiência que lhes permitiu conhecer melhor a realidade das instituições sociais e o trabalho desenvolvido junto da comunidade. Durante a visita, os formandos tiveram oportunidade de conhecer os diferentes espaços e serviços da instituição, perceber como se organiza o seu funcionamento e contactar com os profissionais que diariamente acompanham e apoiam os utentes.



Esta experiência foi particularmente importante para os formandos, uma vez que lhes permitiu relacionar os conhecimentos adquiridos em formação com situações concretas do dia a dia. Ao longo da visita foram abordados aspetos relacionados com o acompanhamento, cuidado, bem-estar e autonomia das pessoas.

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

No dia 21 de setembro assinala-se o Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer. Como sabes, esta doença é responsável pela incapacidade e dependência das pessoas com mais idade em todo o mundo. Estima-se que no nosso país existam cerca de 200.000 pessoas com demência e, segundo a Alzheimer Europe, este número pode vir a aumentar, em 2050, para 350.000. Para assinalar o dia, as formandas criaram uma caixa de correio e convidaram os formandos a escrever uma memória particularmente feliz, que os faça sorrir. A memória é uma área particularmente afetada por esta doença, dado que se trata de uma doença cerebral progressiva e degenerativa.



Lê a história da Hora da Leitura!

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





No passado dia 23 de setembro, a ARCIL recebeu a visita da CNCA - Coordenação Nacional das Comunidades de Acolhimento - Itália, no âmbito do ERASMUS +. Esta visita teve como objetivo conhecer outras realidades na área da Agricultura Social. E, se há uma coisa que sabemos fazer muito bem na Formação Profissional é receber quem nos visita! Por isso, os nossos formandos confecionaram, mais uma vez, um delicioso almoço!

CURSO Nº 11 TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA





Recebemos, em agosto, a Sara Fernandes, mais conhecida por "Conchita", uma incrível contadora de histórias, que trouxe consigo uma mala cheia de imaginação, criatividade e, claro, muitas histórias para contar! Ao longo da sessão, Conchita dinamizou e leu várias histórias, envolvendo os formandos numa verdadeira viagem pelo mundo dos livros e da fantasia. Afinal, contar uma história é muito mais do que ler palavras é dar vida às personagens, despertar emoções e estimular a imaginação. Obrigada, Conchita!





CURSO Nº 14 ASSISTENTE OPERACIONAL - FC

No dia 7 de setembro, a Câmara Municipal da Lousã realizou o seminário "Setembro Amarelo - Prevenção do Suicídio". Na sessão foram abordadas questões relacionadas com a saúde mental, os sinais de alerta, os fatores de risco e a importância de procurar ajuda quando uma pessoa está a atravessar um momento de grande sofrimento emocional. Saber ouvir sem julgar, demonstrar disponibilidade e encaminhar uma pessoa para a ajuda especializada pode fazer a diferença.



CURSO Nº 18 AUXILIAR DE APOIO FAMILIAR E À COMUNIDADE



Os formandos visitaram a Santa Casa da Misericórdia da Lousã e as suas principais respostas sociais: jardim de infância, centro de dia e lares. A ênfase foi dada aos apoios para pessoas idosas, percebendo a importância dos cuidados prestados e do acompanhamento próximo e humanizado. Foi também uma oportunidade para refletir sobre o papel dos profissionais que trabalham nesta área. Cuidar de uma pessoa idosa não significa apenas ajudar nas tarefas do dia a dia, significa saber ouvir, respeitar, acompanhar, proporcionar conforto e promover, sempre que possível a sua autonomia e qualidade de vida.

No âmbito da UFCD Técnicas de transferência, mobilização e transporte, os formandos puderam conhecer e experimentar diferentes equipamentos de apoio, aprendendo a usá-los de forma correta e segura.







Praticar desporto é mais do que manter o corpo ativo, é também uma forma de cuidar da nossa saúde mental, desenvolver competências e fortalecer a confiança. E foi isso que os nossos formandos foram fazer através da prática do judo. Agradecemos ao Montanha Clube por terem proporcionado uma manhã diferente!

DESTAQUES

A Formação Profissional voltou a cumprir a tradição e tivemos mais uma Festa de Verão, um momento que celebramos todos juntos. Momentos como este são importantes porque a formação também se faz de boa disposição, sorrisos, o que contribui para relações mais positivas e um ambiente de formação mais saudável e acolhedor. Para o ano há mais!

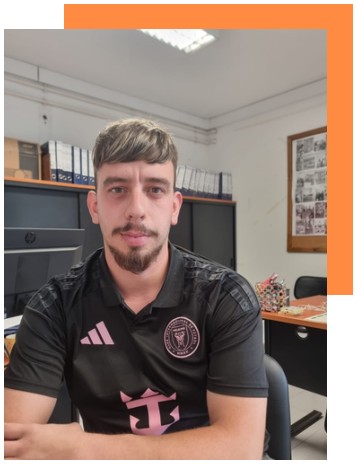






A **Formação em Contexto de Trabalho** (FCT) é uma etapa fundamental na vida dos nossos formandos. Permite contactar diretamente com o mundo profissional, desenvolver competências, ganhar autonomia e descobrir as suas capacidades num contexto real de trabalho. Para muitos, esta experiência representa o primeiro contacto com uma empresa ou instituição e constitui uma oportunidade única para demonstrar aquilo que sabem fazer, aprender novas tarefas e desenvolver competências pessoais e profissionais, como a responsabilidade, a pontualidade, o trabalho de equipa, a comunicação e a capacidade de adaptação. E, acima de tudo representa um importante passo para uma futura contratação. Assim, entrevistámos o formando Alexandre Dias, do curso de Técnico de Logística, que tem tido um excelente desempenho como estagiário no Intermarché da Lousã.

Entrevistador: Desde quando estás a estagiar no Intermarché da Lousã?
Alexandre: Desde o dia 9 de janeiro deste ano.
Entrevistador: Como te sentiste quando soubeste que ias iniciar o estágio?
Alexandre: Fiquei nervoso, porque ia para um sítio novo, com novas pessoas e não sabia como ia correr.
Entrevistador: E como tem corrido a experiência?
Alexandre: Ao início foi um pouco complicado, porque tive dificuldade em me ambientar. Se vou para qualquer lugar novo, custa-me sempre um pouco e tenho vontade de desistir, mas não o fiz. Ao início não correu tão bem porque fazia algumas asneiras, cortava alguns pacotes de farinha, passava com o x-ato nas massas e rasgava a embalagem, não fazia as coisas com cuidado e chamavam-me a atenção.
Entrevistador: E agora, como correm essas tarefas?
Alexandre: Aprendi e faço de maneira a não cortar demasiado.



Entrevistador: Diz-me como é um dia de estágio?
Alexandre: Entro às 8 horas e a primeira coisa que faço é vestir a farda. Depois vou direto ao armazém buscar os bolos da S. Silvestre e levo-os para o bar. Vou ao armazém e conduzo o porta-paletes elétrico e manual, também já me deixaram usar o *stacker* que leva mais carga. Chamam-me à caixa para levar os produtos que não têm o código de barras; dou as botijas de gás aos clientes; e também faço a limpeza dos espaços. Depois é conforme, às sextas é sempre mais trabalhoso porque chegam os produtos para o fim de semana e então passo a manhã a repor produtos nas prateleiras.
Entrevistador: Há alguma coisa que tenhas aprendido no estágio que não sabias?
Alexandre: Não, porque tudo o que aprendi já tínhamos falado nas aulas teóricas.
Entrevistador: Então, achas que a formação te preparou para o estágio?
Alexandre: Sim, todas as palavras usadas no armazém, já sabia o que queriam dizer.
Entrevistador: Se te fizessem um contrato, gostavas de ficar no Intermarché a trabalhar ou gostavas de experimentar outro sítio?
Alexandre: Gostava de ficar onde estou, já conheço a casa, as pessoas e gosto de lá estar, já me sinto à vontade.
Entrevistador: Que conselho darias aos teus colegas que vão iniciar o estágio agora?
Alexandre: Tentar manter a calma nas primeiras semanas, alguma dúvida perguntar sempre e cumprir os horários.

Encontrar um local de estágio adequado a cada formando, exige atenção, dedicação e conhecimento. É necessário conhecer as capacidades e interesses de cada um e, ao mesmo tempo, encontrar uma entidade que possa proporcionar um ambiente de trabalho adequado e uma oportunidade de aprendizagem. É esse o difícil trabalho da coordenadora da formação em contexto de trabalho, Sandra Santos.

Entrevistador: Em que consiste, exatamente, o trabalho de uma coordenadora da formação em contexto de trabalho (FCT)?
Sandra: Consiste em toda a prospeção do mercado de acordo com os interesses dos formandos e também em relação àquilo que achamos de que são capazes, porque muitas vezes os formandos consideram que sabem fazer determinadas tarefas, mas na realidade não é assim. Procurar entidades que se ajustam ao perfil do formando e o queiram aceitar e, por fim, o acompanhamento em toda a FCT, ou seja, o antes, o durante e o depois, isto é, perceber até que ponto as empresas querem ficar com os formandos.
Entrevistador: Qual é a parte mais exigente do teu trabalho?
Sandra: Para mim, o mais difícil é conseguir que as empresas tenham mente aberta para receber a nossa população, com as suas características e individualidades.
Entrevistador: Que sejam capazes de ultrapassar alguns preconceitos, é isso?
Sandra: Sim, mas também os desafios da incapacidade dos nossos formandos.
Entrevistador: O que é que acontece nos "bastidores" antes de um formando iniciar a formação em contexto de trabalho?
Sandra: Primeiro, perceber o que o formando quer, depois, perceber junto da equipa se aquilo que ele quer está adequado à realidade e depois conseguir que a empresa o aceite.
Entrevistador: E quando uma empresa não aceita a formação em contexto de trabalho?
Sandra: Quando estou com o formando, peço várias opções, se a primeira opção fechar a porta, vou para a segunda opção e assim sucessivamente.

Entrevistador: É difícil encontrar empresas disponíveis para aceitar pessoas com deficiência e/ou incapacidade?



Sandra: Acho que é difícil encontrar empresas que lhes deem um futuro, porque já temos várias parcerias em que aceitam os formandos em FCT, ou seja, se eu não pensar na empregabilidade, não tenho tido grandes dificuldades. Por exemplo, no Intermarché da Lousã temos o Alexandre, não vou colocar lá mais nenhum formando em FCT para não "estragar" a empregabilidade do Alexandre.

Entrevistador: Quais são os obstáculos que encontras quando contactas com uma empresa pela primeira vez?

Sandra: A maior dificuldade é o preconceito ligado à deficiência, pensam que quem tem deficiência não tem muitas capacidades, não sabe fazer nada. Também já aconteceu empresas recusarem estágios, porque tiveram más experiências com formandos do IEFP e acham que vai acontecer o mesmo. Acaba por ser também um preconceito, porque muitas vezes pensam que os formandos são preguiçosos e não querem fazer nada. Mas o preconceito também existe em nós técnicos, já fui contactada por empresas que querem contratar um formado porque as poucas tarefas que faz, fá-las muito bem, o que às vezes também me surpreende.

Entrevistador: O que falta fazer para que a inclusão profissional seja uma realidade cada vez maior?

Sandra: Falta fazer o trabalho em casa. Só és um bom profissional se fores uma boa pessoa, e só és uma boa pessoa se fores bem formada, se os teus pais te ensinaram a olhar para a diferença com respeito.

Entrevistador: Mas é sempre possível sensibilizar, informar as pessoas.

Sandra: Sim, mas não é suficiente. É preciso mudar mentalidades e isso leva o seu tempo. Até a própria palavra diferença está errada, cada um tem a sua individualidade e a palavra diferença reforça o nós e os outros e isso está errado. As palavras têm peso e temos de começar a pensar no que dizemos.

ESTÁGIOS QUE INICIARAM

Curso nº 5 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - Poiares



Curso nº 8 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - Lousã II



Curso nº 17 Técnico de Logística II FB



AGENDA CULTURAL

2 A 31 OUTUBRO
PAREDES DE ABRIL | MANUEL FILIPE - DA OBRA AO NEGRO, ÀS CORES DA LIBERDADE * MUSEU MUNICIPAL PROF. ÁLVARO VIANA DE LEMOS

21 OUTUBRO * 21H30
A NIGHTMARE ON ELM STREET| SESSÃO DE CINEMA * MINA

24 OUTUBRO * 21H30
RITA SILVA| MÚSICA * MINA

24 OUTUBRO * 21H30
BONECOS DE SANTO ALEIXO | MARIONETAS| TEATRO * TML

25 OUTUBRO * 21H30
COCO| SESSÃO DE CINEMA * MINA

28 OUTUBRO * 21H
DAMAS| CINEMA* TML

28 OUTUBRO * 21H30
THE EXORCIST| SESSÃO DE CINEMA * MINA

30 OUTUBRO * 21H30
ARTE| TEATRO* TML

31 OUTUBRO * 23H
80'S & 90'S MIGUEL FÃO| DJ SET * MINA





7 NOVEMBRO * 21H30
TRIBUTO A MARCO PAULO| MÚSICA * TML

8 NOVEMBRO * 21H
O HOMEM ELEFANTE| CINEMA* TML

14 NOVEMBRO* 21H30
MAIÚSCULA | TEATRO NACIONAL SÃO JOÃO| TEATRO * TML

25 NOVEMBRO * 21H
MEMÓRIAS DE UM CARACOL| CINEMA* TML

28 NOVEMBRO * 21H30
AMANHÃ NÃO ESTÁ CERTO - PEDRO TEIXEIRA DA MOTA | COMÉDIA STAND-UP* TML

5 DEZEMBRO* 21H30
RITMOS INCLUSIVOS| MÚSICA * TML

9 DEZEMBRO * 21H
JULES AND JIM| CINEMA* TML

16 DEZEMBRO * 21H
MORANGOS SILVESTRES| CINEMA* TML

26 DEZEMBRO * 21H30
O LAGO DOS CISNES| CINEMA* TML

DIAS COMEMORATIVOS

E o prémio vai para...os nossos formadores! Para assinalar o **Dia Nacional do Formador**, comemorado no dia 18 de novembro, decidimos fazer uma homenagem diferente. Criámos categorias muito especiais, **votadas pelos formandos**, para reconhecer aquela característica que torna cada formador único!

Margarida Marques



A SABE TUDO

Carolina Costa



O SORRISO CONTAGIANTE

Paula Antunes



A IMPERATRIZ DAS FICHAS

Joana Soares



A MOTIVADORA OFICIAL

Ulisses Martins



O REI DAS HISTÓRIAS

Marta Ribeiro



A INCANSÁVEL

Joana Simões



A MESTRE DAS IDEIAS

AMPARO PALMA



A CORAÇÃO DE OURO

Pedro Silva



O FOCADO

CARLA HENRIQUES



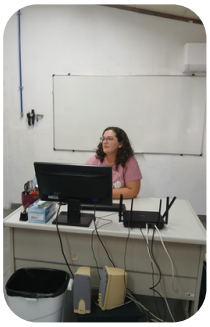
A QUE DÁ SEMPRE MAIS TRABALHO

Cláudia Soares



A SONHADORA

Marisa Amaro



A CAÇADORA DE ERROS

Andreia Marques



A RAINHA DAS FOTOS

Sandra Carvalho



A DETETIVE DOS TRABALHOS BEM FEITOS

Kevin Heleno



O BRINCALHÃO

Salomé Rodrigues



A INIMIGA DOS ATRASOS

Ana Mendes



A PACIENTE

Margarida Rosa



A ESPECIALISTA EM EXPLICAR PELA 3ª VEZ



PASSATEMPOS

Quantos elementos vês de cada categoria?
Quantas abóboras, quantas maçãs...



Encontra o rato



Descobre as 8 diferenças



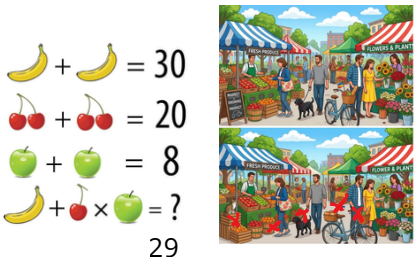
S	P	I	D	E	R	T	I	C	E	D	C
H	X	L	P	N	I	G	H	O	S	T	L
S	P	I	F	E	T	I	G	S	O	R	T
H	A	U	N	T	E	D	O	T	C	I	C
A	M	E	M	G	F	C	F	U	R	C	U
S	S	J	U	P	T	U	L	M	P	K	S
C	T	B	G	U	K	W	I	E	F	R	X
A	A	A	B	O	R	I	D	K	C	T	U
R	R	T	R	E	A	T	N	U	A	E	M
Y	A	R	M	L	E	C	O	T	N	I	I
D	F	C	O	N	F	H	S	E	D	E	N
G	S	P	O	O	K	Y	D	O	Y	E	T

TRUQUE	ARANHA	FANTASIA	ABÓBORA
TRAVESSURAS	BRUXA	ESPANTALHO	DOCE
FANTASMA	MORCEGO	ASSOMBRAR	ZUMBI

SOLUÇÕES NÓS MAGAZINE VERÃO



1-D
2-B
3-A
4-C
5-E





RECEITAS

PUMPKIN SPICE LATTE

Ingredientes
1 café expresso
1 colher de chá de canela em pó
1/4 colher de chá de gengibre em pó
1/4 colher de chá de noz-moscada em pó
1 colher de sopa de açúcar mascavado
3 colheres de sopa de puré de abóbora
200 ml de leite
Chantilly, q.b.
Canela, q.b.



Preparação
Começa por misturar as especiarias. Coloca-as num tacho pequeno e junta o açúcar, o puré de abóbora e o leite, mexendo bem até levantar fervura. Depois tira um café expresso e verte para uma chávena. Por fim, junta a mistura de leite e especiarias. Decora com chantilly e canela.

PANQUECAS DE ABÓBORA

Ingredientes
1/2 chávena de bebida vegetal
1 chávena de puré de abóbora
1 ovo
2 colheres de sopa de azeite
Raspa da casca de 1 laranja
240 g de farinha T55
3 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de fermento em pó
1/2 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de canela em pó



Preparação
Coloca numa taça a bebida vegetal, o puré de abóbora, o ovo e o azeite e mistura bem. Junta a farinha, o fermento, o gengibre e a canela, até obter uma massa espessa. Depois, numa frigideira antiaderente, coloca pequenas porções e cozinha de ambos os lados até formar panquecas altas e douradas. Serve com mel, canela ou frutos secos.

https://sapo.pt

CURIOSIDADES

SABIAS QUE NO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2026, DE JANEIRO A JUNHO, A FORMAÇÃO PROFISSIONAL:

- Apoiou 87 formandos
- **Contou com 17 formadores externos e 4 internos**
- **Realizou 8 939 horas de formação em sala**
- Realizou **10 121** horas de formação em contexto de trabalho
- ***Trabalhou com 22 entidades parceiras***
- **Desenvolveu 51 657 horas de volume de formação**
- Fez **14** visitas de estudo
- **Desenvolveu 5 atividades na comunidade**

DICAS

Como sabes, o Programa de Formação Profissional celebra **40 anos** de existência. Por isso, deixamos aqui **40 dicas** que te podem ajudar no teu percurso formativo!

1. APRENDER É SEMPRE UMA BOA ESCOLHA
2. PERGUNTAR NÃO É SINAL DE FRAQUEZA
3. ERRAR FAZ PARTE DA APRENDIZAGEM
4. SÊ PONTUAL
5. VEM PREPARADO PARA APRENDER
6. ESCUTA OS FORMADORES
7. PARTICIPA NAS ATIVIDADES
8. TRABALHA EM EQUIPA
9. RESPEITA AS DIFERENÇAS
10. CUIDA DA TUA APRESENTAÇÃO
11. APRENDE A COMUNICAR
12. SÊ RESPONSÁVEL
13. ACEITA CRÍTICAS CONSTRUTIVAS
14. VALORIZA OS TEUS PROGRESSOS
15. NÃO DESISTAS À PRIMEIRA DIFICULDADE
16. DESCOBRE AQUILO EM QUE ÉS BOM
17. EXPERIMENTA COISAS NOVAS
18. CUIDA DOS MATERIAIS E EQUIPAMENTOS
19. SÊ CURIOSO
20. APRENDE COM OS COLEGAS
21. ORGANIZA O TEU TEMPO
22. CUMPRE AS REGRAS DE SEGURANÇA
23. SÊ EDUCADO E CORDIAL
24. CONFIA NAS TUAS CAPACIDADES
25. PEDE AJUDA QUANDO PRECISARES
26. APRENDE A RESOLVER PROBLEMAS
27. CUIDA DA TUA ATITUDE
28. SÊ FLEXÍVEL
29. VALORIZA O ESTÁGIO
30. CRIA BONS HÁBITOS
31. CONHECE OS TEUS DIREITOS E DEVERES
32. CELEBRA AS PEQUENAS CONQUISTAS
33. NÃO TE COMPARES COM OS OUTROS
34. MANTÉM UMA ATITUDE POSITIVA
35. ACREDITA EM TI
36. ACREDITA NO FUTURO
37. FALA SEMPRE QUE ACHARES NECESSÁRIO
38. NÃO TE DEIXES INFLUENCIAR NEGATIVAMENTE PELOS OUTROS
39. NÃO ALIMENTES CONFLITOS
40. NUNCA DEIXES DE APRENDER

HORA DA LEITURA



No dia 21 de setembro, assinalou-se o **Dia Mundial da Doença de Alzheimer** e, ainda, no âmbito da atividade dinamizada pelas formandas do curso n.º8 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II, apresentamos-te uma história sobre este tema, mas que poderá ter **dois desfechos distintos!**

O Chá das Cinco

Mariana olhava para o pai através do vapor da caneca de chá. O Sr. Afonso, outrora um engenheiro de mente brilhante e temperamento severo, agora fitava a janela com um olhar vago, mas tranquilo. Ele já não sabia o ano em que estava, nem o nome da rua onde morava. Para Mariana, cada visita era uma caminhada numa corda bamba emocional, equilibrando-se entre a saudade do homem que ele foi e a aceitação do homem que ele era agora.

De repente, o Sr. Afonso virou-se para ela. Os olhos dele ganharam um brilho de lucidez repentina.

— Tu tens os olhos da minha mãe — disse ele, com um sorriso terno. — Quem és tu, minha jovem?

A partir daqui, a história divide-se em dois caminhos. Escolhe o desfecho que queres seguir:

Final 1: O Labirinto da Realidade

Mariana sentiu o habitual nó na garganta. A dor de ser esquecida pelo próprio pai nunca diminuía; apenas se tornava uma ferida anestesiada.

— Sou a Mariana, pai. A tua filha — respondeu ela, forçando um sorriso e segurando-lhe a mão.

O Sr. Afonso franziu a testa, confuso. Afastou a mão devagar, o semblante obscurecido pela desconfiança.

— Não, a minha filha é uma menina. Ela anda na escola. Você está a tentar enganar-me.

Mariana tentou insistir. Mostrou-lhe uma fotografia antiga no telemóvel, explicou o tempo que tinha passado, tentou trazê-lo à força para o presente. Mas quanto mais ela puxava o pai para a realidade factual, mais ele se retraía no seu labirinto de sombras. O resto da tarde passou entre o silêncio desconfortável e a agitação dele, que pedia para "ir para casa", mesmo já estando nela.

Quando Mariana se despediu nessa noite, chorou no carro. O Alzheimer tinha vencido mais uma batalha. O pai estava ali no corpo, mas a sua história e a ligação entre eles pareciam estar a apagar-se, deixando apenas o eco de uma saudade precoce e o peso de um adeus em conta-gotas.

Final 2: O Abraço no Presente

Mariana sentiu a picada da saudade, mas lembrou-se do que os médicos lhe tinham ensinado: não o tragas para o teu mundo, viaja tu para o dele.

Ela sorriu, aceitando o papel que o destino lhe dera naquela tarde.

— Sou uma amiga que veio fazer-lhe companhia e tomar um chá — disse ela, com a voz suave.

O rosto do Sr. Afonso iluminou-se. A desconfiança desapareceu, dando lugar a uma cortesia antiga e calorosa.

— Pois seja muito bem-vinda! Sabe, eu tenho uma filha. Ela é a luz dos meus olhos. Onde quer que ela esteja agora, espero que saiba que o pai a ama muito.

Mariana sentiu uma lágrima correr-lhe pelo rosto, mas desta vez não era de dor. Era de uma gratidão profunda. O orgulho e a rigidez que o pai tivera em vida desapareceram com a doença, deixando apenas o amor em estado puro. Ele podia não se lembrar do nome dela, mas a essência do amor de pai permanecia intacta, guardada num lugar que o Alzheimer não conseguia alcançar.

Eles passaram o resto da tarde a conversar sobre o passado dele, rindo de histórias antigas. Mariana percebeu que, ao deixar de lutar pela memória das palavras, tinha salvo a memória do coração.



AGRADECEMOS A TODOS OS FORMANDOS QUE TORNARAM POSSÍVEL, DAS MAIS DIVERSAS FORMAS, A CELEBRAÇÃO DOS 50 ANOS DA ARCIL.

Assurance in Social Services
CERTIFICADA
INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL
PESSOAS 2030
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia
Os Fundos Europeus mais próximos de si.