

Edição nº 10 | Primavera 2023

**nós**

**ARCIL**®  
FORMAÇÃO  
PROFISSIONAL

# Registos

## Dia de Reis

No dia 06 de janeiro cantaram-se os Reis na Arcil. Os nossos formandos do curso de Cozinheiro/a animaram o dia!



## Dia dos Namorados



O dia de S. Valentim não passou despercebido ao Programa de Formação Profissional que comemorou o dia com a venda destas flores tão bonitas!

## Carnaval

No passado dia 20 de fevereiro, o Programa de Formação Profissional realizou um concurso de Máscaras de Carnaval. O concurso foi muito renhido, pois todas as máscaras estavam muito criativas!



1º lugar  
Curso nº 10 Auxiliar  
Agrícola - Góis



2º lugar  
Curso nº 7 Cuidador/a de  
Crianças e Jovens



3º lugar  
Curso nº 4 Cozinheiro/a



4º lugar  
Curso nº 1 Assistente Familiar e de  
Apio à Comunidade



5º lugar  
Curso nº 6 Auxiliar de Jardinagem

## Showcooking

No dia 23 de fevereiro, o curso Cozinheiro/a presenteou-nos com um showcooking de Bacalhau com Broa. A apresentação, que decorreu de manhã e de tarde, foi realizada pelos formandos juntamente com o formador da componente tecnológica. Todos os que provaram chegaram à mesma conclusão: estava uma delícia!



## Sessão: Finanças Pessoais

Os formandos de vários cursos da Formação Profissional da ARCIL participaram, no dia 22 de fevereiro, na sessão de (In) Formação sobre “Finanças pessoais em crise” promovida pela Deco – Associação Portuguesa Para A Defesa Do Consumidor, em parceria com o Município da Lousã, na qual foram abordados diversos temas relativos à gestão das finanças pessoais.



## Sessão: Dia da Mulher



Na semana de 6 a 10 de março participámos em algumas tertúlias realizadas pela Câmara Municipal da Lousã para comemorar o Dia Internacional da Mulher, assinalado a 08 de março, que pretende homenagear e celebrar as conquistas sociais, políticas e culturais das mulheres em todo o mundo.

É importante lembrar que todos têm um papel a desempenhar na luta pela igualdade de género.

Mulher é símbolo de força, coragem, perseverança, ternura, delicadeza e afeto. Merece respeito e admiração!

As mulheres são amigas, são muito fortes e inteligentes. Feitas de sonhos, de força, amor e inspiração. A mulher é o ser mais belo que existe no universo!

**Realizado pelo curso nº 5 Operador/a de Armazenagem**

## Atividade: Dia da Matemática



No dia 14 de março, Dia da Matemática e Dia do Pi, os formandos do curso de Cozinheiro/a, na componente de Matemática para a Vida, fizeram e distribuíram pela ARCIL, um delicioso biscoito em forma de  $\pi$  e um marcador de livros com uma breve explicação do dia. Foi uma forma diferente de celebrar este dia.



## Atividade: Dia Mundial da Árvore

No dia 21 de março comemorou-se o Dia Mundial da Árvore e assinalou-se da melhor maneira. O Programa de Formação Profissional, composto por todos os formandos, formadores e equipa técnica, rumou à Quinta do Caimão para plantar 8 árvores de fruto. Além desta bela iniciativa, o restante tempo foi passado a conhecer a Quinta, realizando um percurso pedestre em seu redor.



## Destaques

### Cursos que iniciaram



Curso nº 7 Cuidador/a de Crianças e Jovens



Curso nº 5 Operador/a de Armazenagem



Curso nº 19 Ajudante de Cozinha Formação Contínua



Curso n° 18 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade Formação Contínua

## Cursos que terminaram



Curso n° 14 Assistente Operacional para a Infância



Curso n° 15 Ajudante de Cozinha 2



Curso n° 5 Operador/a de Jardinagem

## Estágios que iniciaram



Curso n° 6 Auxiliar de Jardinagem



Curso n° 10 Auxiliar Agrícola

## Dias comemorativos

### 20 de março: Dia da Saúde Oral

Entrevista à Médica Dentista Nídia:

#### Que cuidados devemos ter com a higiene da boca e dentes?

Os principais cuidados são: lavar os dentes corretamente 2 a 3 vezes por dia; nunca ir dormir sem lavar os dentes; usar fio dentário; ter cuidado com a alimentação; visitar regularmente o dentista; e executar corretamente a técnica de escovagem dos dentes.

### Que cuidados devemos ter com alimentação para proteger saúde oral?

Devemos evitar o consumo de regular de tabaco, café, açúcar, refrigerantes, molhos (ketchup, maionese, mostarda, entre outros), sal, alimentos ácidos ou com muito limão ou vinagre.

### Quais as principais consequências da má higiene oral?

Muitas vezes a má higiene oral leva ao surgimento de cáries, infeções nas gengivas, dores, abscessos, inibição da alimentação, entre outras. Muitas vezes estas consequências levam a problemas mais graves que podem ser físicos ou até psicológicos como isolamento por baixa autoestima.

### Em caso de sangramento de gengivas o que devemos fazer?

A principal causa do sangramento das gengivas é a inflamação que pode ter várias origens, nomeadamente, má higiene dos dentes; patologias crónicas (por exemplo: diabetes; anemia; linfomas, entre outras); etapas da vida da mulher (adolescência, gravidez ou menopausa); toma de medicação específica para a epilepsia ou hipertensão; deficiência de nutrientes e má alimentação.

### Quantas vezes por ano devemos ir ao dentista?

Devemos ir 1 a 2 vezes por ano, exceto em caso de tratamento ou histórico que exija mais idas.

### Qual a escova e pasta de dentes ideais para uso regular?

Caso a pessoa saiba aplicar corretamente a técnica de escovagem de dentes, uma escova de dentes simples macia ou de dureza média é suficiente. Ao nível da pasta de dentes pode usar-se uma pasta básica das marcas existentes no mercado, apenas tem que se prestar atenção à quantidade de flúor que para adultos deve ser maior que 1000 ppme e que para as crianças deve ser de 250 ppme. (ver na descrição dos ingredientes da pasta).

Realizado pelo curso nº 1 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade



Perguntámos aos nossos formandos o que é a felicidade...

Um estado de quem quer ser feliz

Estar em silêncio



Amizade

Respirar

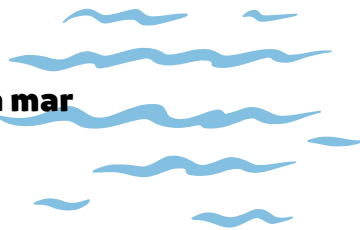
É ser e não ter

Alcançável

Utopia

Mágica

Caminhar à beira mar



Saúde

Vida

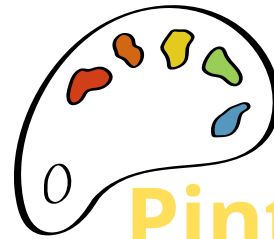
Estar em paz comigo mesmo e com os outros ao meu redor

Se quer encontrar a felicidade encontre a gratidão

Carinho



Dar um sorriso



Pintar

Estar bem

Algo que temos à nossa volta, mas que não valorizamos

É um bem que se multiplica ao ser dividido

Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade

Paz



Empolgação

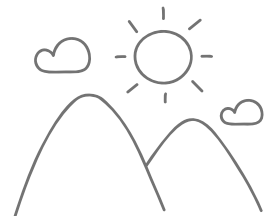
Alcançar os meus objetivos de vida

Adrenalina



Alegria

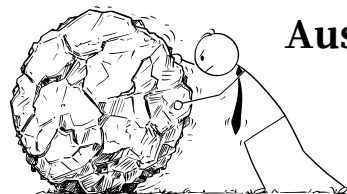
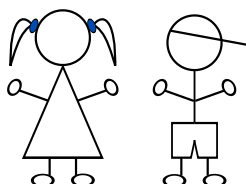
Estar com os meus



Conviver com todos

Os meus filhos

Ausência de tristeza



Obstáculos que conseguimos ultrapassar

Surreal

É perceber que se tem muitas coisas que o dinheiro não pode comprar

Pergunto à memória por um verso  
mas ele desprende-se  
e esvoaça livremente  
como borboleta colorida  
num jardim de encantamentos

Corro atrás dele  
chamo  
peço  
imploro  
que se deixa pousar  
na minha mão expectante

Contudo, brincalhão,  
continua em ziguezague  
afastando-se como quem quer  
chegar ao horizonte

Paro  
sento-me  
desisto desolada

Olho para o papel  
e vejo surpreendida  
que afinal,  
o poema está completo

Poema realizado pela formanda Gabriela Ramos do curso nº 10 Auxiliar Agrícola Góis

# PRIMAVERA

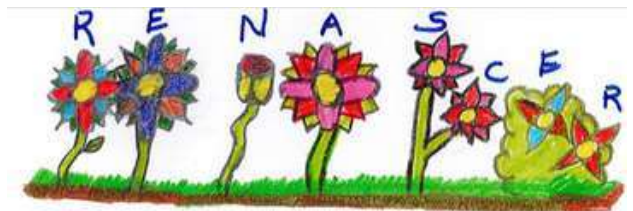
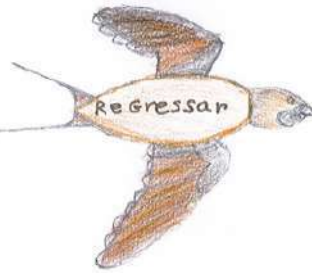


Ilustração do poema realizada pelo curso nº 10 Auxiliar Agrícola Góis



Primeira estação do ano,  
**R**enascer e despertar!  
Imaginar um desenho no pano,  
**M**emórias dos nossos dias a recordar.  
**A**brir o coração ao redor da natureza,  
**V**iver, sorrir, socializar e apreciar.  
**E**voluir no nosso mundo com certeza,  
**R**espirar, respirar e respirar.  
**A**rco-íris de sete cores, conviver e amar!

Poema realizado pela formanda Rosa Silva do curso nº 10 Auxiliar Agrícola Góis



A família é um conjunto de pessoas que estão ligadas entre si pelo afeto e podem ter laços de parentesco.

Antigamente, as pessoas juntavam-se para sobreviver – protegiam-se e partilhavam tarefas. Eram pessoas do mesmo sangue.

Atualmente, as famílias são diferentes, evoluíram e são mais do que laços de sangue, são relações de carinho.

Com o surgimento do divórcio, da legalização do casamento do mesmo sexo, da adoção, entre outras situações, é possível observar-se a formação de novas estruturas familiares.



Nuclear



Alargada



Monoparental



Recompostal



Homossexual

Realizado pelo curso nº 7 Cuidador/a de Crianças e Jovens

## Receitas

Aqui está a receita de Bacalhau com Broa que tanto sucesso fez no showcooking do curso de Cozinheiro/a.

### Bacalhau com broa

#### Ingredientes: (para 5 pessoas)

- 1 kg de bacalhau posta tradicional
- 20 batatas pequenas
- 1 kg de couve lombarda
- 500 gr de broa de milho
- 250 gr de queijo mozzarella em barra
- 2 cebolas grandes
- 50 gr de alhos
- Vinho branco q.b.
- Sal q.b.
- Piri-piri q.b.
- 2 folhas de louro
- Azeite q.b.



**Preparação:**

Cozer o bacalhau; assar as batatas com bastante sal; fazer uma cebolada, cortando as cebolas às rodelas; picar o alho (uma parte) e juntar louro, azeite, piri-piri e deixar alourar.

Quando estiver seco juntar o vinho branco. Cozer a couve, picar a broa e cortar o queijo aos cubos e reservar.

Quando o bacalhau estiver cozido, deixar arrefecer e lascá-lo com cuidado. Picar o restante alho, juntar azeite e reservar.

Num tabuleiro de ir ao forno, colocar as batatas a murro, por cima adicionar um pouco da cebolada e do alho picado, por cima as lascas do bacalhau, as couves, a broa picada e o queijo.

Entre cada camada de batata, bacalhau e couve regar sempre com a cebolada e o alho picado. Regar com azeite o queijo e levar ao forno até ficar dourado.

***Para esta edição, os nossos formandos do curso de Cozinheiro/a sugeriram uma forma um pouco diferente de comer atum e uma sobremesa que sabe bem em qualquer altura do ano.***

## Receita de Lasanha de Atum com Espinafres

**Ingredientes:** (para 6 pessoas)

- 250g de massa para lasanha
- 4 latas de atum
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho picados
- Polpa de tomate q.b.
- 500 ml de molho béchamel
- 2 folhas de louro
- 200g de queijo mozzarella ralado
- 1,5 dl de azeite
- Orégãos q.b.
- Sal grosso q.b.
- Noz-moscada q.b.
- Pimenta q.b.
- 1 molho de espinafres
- 1 copo de vinho branco

**Preparação:**

Ligar o forno a 180° C. Escolher e lavar bem os espinafres e cozê-los numa panela com água a ferver e temperada com sal por 5 minutos. Depois de cozidos escorrer muito bem os espinafres.

Em dois tachos diferentes colocar azeite, cebola e alhos picados, as folhas de louro e deixar refogar.

Num dos tachos colocar o atum, no outro colocar os espinafres e deixar fritar um pouco. Juntar a polpa de tomate ao atum e aos espinafres. Dividir o vinho pelos dois tachos e temperar com pimenta, noz-moscada e orégãos. Deixar ferver durante uns minutos.

Num tabuleiro de ir ao forno, colocar camadas alternadas de atum, uma colher de sopa de molho béchamel, queijo mozzarella e uma folha de massa. Em seguida, colocar uma camada de espinafres, uma colher de sopa de molho béchamel, queijo mozzarella e uma folha de massa e assim sucessivamente até acabar os ingredientes, sendo a última camada de massa.

Cobrir a lasanha com o restante molho béchamel e polvilhar com o restante queijo mozzarella. Levar ao forno e deixar cozinhar entre 30 a 40 minutos.

## Receita de Bolo de Bolacha

**Ingredientes:** (para 12 pessoas)

- 1 lata de leite condensado cozido com 397g
- 4 ovos
- 6 folhas de gelatina
- 200 ml de natas para bater
- 360g de bolachas Maria (2 pacotes)
- Café forte frio adoçado com açúcar
- 100g de amêndoa laminada
- Açúcar em pó para polvilhar



### Preparação:

Partir os ovos e separar as gemas das claras. Às gemas, adicionar o leite condensado e bater até ficar cremoso. Colocar as folhas de gelatina a demolhar durante 3 minutos em água fria.

Num tacho com 3 colheres de sopa de água, juntar a gelatina escorrida.

Deixar aquecer em lume brando sem parar de mexer até dissolver.

Juntar a gelatina ao leite condensado e mexer bem. Bater as natas até ficarem consistentes.

Bater as claras em castelo até que ficarem firmes.

Aos poucos e com cuidado, envolver bem o leite condensado com as claras e as natas.

Passar as bolachas por café e, numa forma com 26 cm de diâmetro de aro amovível, espalhar no fundo uma camada de bolachas. Por cima colocar uma camada de leite condensado, claras e natas e alisar.

Repetir o processo em várias camadas até acabar os ingredientes, sendo a última camada a de leite condensado, natas e claras.

Levar ao frigorífico até que solidifique e que fique fresca.

Colocar as amêndoas num tabuleiro. Levar ao forno quente para torrar aproximadamente 5 minutos.

Retirar as amêndoas douradinhas e, na hora de servir, espalhá-las por cima do bolo. Polvilhar com um pouco de açúcar em pó. Passar com uma faca à volta do aro e retirar o bolo de bolacha.

**A chegada da primavera traz consigo a promessa de uma estação de crescimento. Chegou a altura de preparar os espaços verdes para florescerem e prosperarem.**



A prevenção dos incêndios passa por uma limpeza dos espaços verdes na primavera. Para isso, a motorroçadora é essencial. É um equipamento motomanual, amplamente utilizado na limpeza e controlo de infestantes, herbáceas e matos, na manutenção de espaços verdes, bermas de estradas e caminhos, espaços rurais em geral e na floresta em particular.



Cortar a relva não é apenas uma questão de estética: é uma tarefa de manutenção essencial que promove o crescimento e a vitalidade. Saber como cortar relva corretamente ajuda a garantir um crescimento denso, saudável e a eliminar ervas daninhas invisíveis, uma vez que o corte regular da relva promove um crescimento mais espesso.



## **Também é importante nesta estação:**

- Aplicar fertilizantes orgânicos. Estimular o crescimento, a floração, a regeneração das plantas.
- Fazer um pequeno projeto para remodelar ou substituir plantas que não sobreviveram ao inverno rigoroso.
- Plantar e transplantar árvores, arbustos, flores e bolbos.
- Podar sebes e arbustos

Realizado pelo curso nº 6 Auxiliar de Jardinagem



## Ser dador de Sangue

O Dia Nacional do Dador de Sangue assinala-se a 27 de março. A data serve para evidenciar, junto da população em geral, o valor social e humano da dádiva de sangue, estimulando a sua prática e tornando mais conhecida a sua imprescindibilidade.



Não é aconselhável dar mais de 3 a 4 vezes por ano, com um intervalo entre cada doação de sangue de pelo menos 2 meses

A pessoa que quer dar sangue deve preencher um documento em como dá o seu consentimento

Pessoa com 18 anos ou mais, que pese acima dos 50 kg e que seja saudável

Antes da doação de sangue é realizada uma avaliação clínica por um profissional de saúde

Uma pessoa que esteja a tomar antibiótico, só pode dar sangue 14 dias após a toma do medicamento

Na dádiva de sangue são retirados cerca de 450 ml

Uma grávida não pode dar sangue

### COM QUEM É COMPATÍVEL?

SE É RH+	PODE RECEBER	PODE DAR
A+	A+, A-, O+, O-	A+, AB+
B+	B+, B-, O+, O-	B+, AB+
O+	O+, O-	O+, A+, B+, AB+
AB+	Todos com RH+ e RH-	AB+
SE É RH-	PODE RECEBER	PODE DAR
A-	A-, O-	A-, A+, AB-, AB+
B-	B-, O-	B-, B+, AB-, AB+
O-	O-	Todos com RH+ e RH-
AB-	Todos com RH-	AB-, AB+

DÊ SANGUE. SALVE VIDAS.

SNS SERVIÇO NACIONAL DE DADOE IP\*ST Instituto Português do Sangue e da Transfusão

Fonte: @sns\_pt (instagram)

## DOU SANGUE SALVO VIDAS

IP\*ST Instituto Português do Sangue e da Transfusão



Calendário de locais para dar Sangue

## Dia da Liberdade

No âmbito da comemoração deste dia, perguntámos a alguns dos formandos:

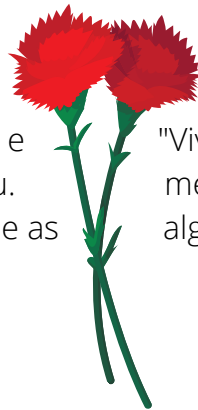
### O que te lembras do 25 de Abril?

"Quando foi o 25 de Abril tinha 13 anos e como vivia em Lisboa sentiu-se imediatamente uma nova atmosfera. A atmosfera de receio desapareceu! O 25 de Abril foi ótimo! Passámos a poder falar de tudo."

Maria Gabriela Ramos - curso nº 10 Auxiliar Agrícola - Góis

"Na altura do 25 de Abril tinha 13 anos e vivia nos Açores, na ilha do Faial. Nesse dia houve uma grande manifestação nas ruas e eu participava nela com o meu pai, embora ainda para mim fosse um pouco confuso. Sei que passámos a ter mais liberdade para falar."

Maria Amélia Silva - curso nº 18 AFAC FC



"No dia 25 de Abril de 1974 tinha 13 anos e estudava num colégio de freiras em Viseu. Lembro-me das freiras trancarem as portas e as janelas com medo!"

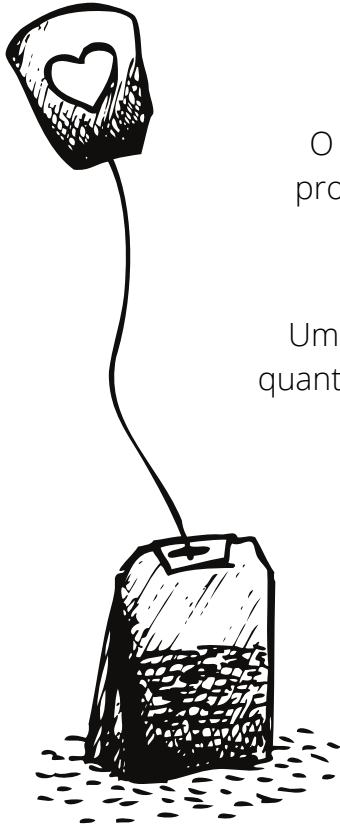
Ana Ramalho - curso nº 18 AFAC FC

"Vivia em Coimbra e tinha 15 anos. Lembro-me de não ter tido escola e de haver muita algazarra nas ruas. O melhor que teve o 25 de Abril foi a PIDE ter acabado."

Celestina Costa - curso nº 18 AFAC FC

## Hora do chá

No dia 21 de maio comemora-se o Dia Internacional do Chá e...



O chá preto é o tipo de chá mais produzido e exportado no mundo.

Uma chávena de chá branco possui a mesma quantidade de substâncias antioxidantes que dez copos de sumo de maçã.

Os maiores produtores de chá no mundo são a China e a Índia.

Uma chávena de chá preto tem metade da cafeína presente numa chávena de café.

Existem aproximadamente 3 mil variedades de chá.

Sabias, que a seguir à água o chá é a bebida mais consumida no mundo?

Os 4 principais tipos de chá são o Branco, Verde, Preto e o famoso Oolong.



## Sopa de letras construída pelo curso nº 5 Operador de Armazenagem no âmbito das TIC

Na sopa de letras procura as palavras abaixo, nas várias direções: horizontal, vertical e diagonal.

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

PÓLEN BRISA

ANDORINHAS RENASCER

FOLHAS MARÇO

FLORES PÁSCOA



**App sopa de letras para android**

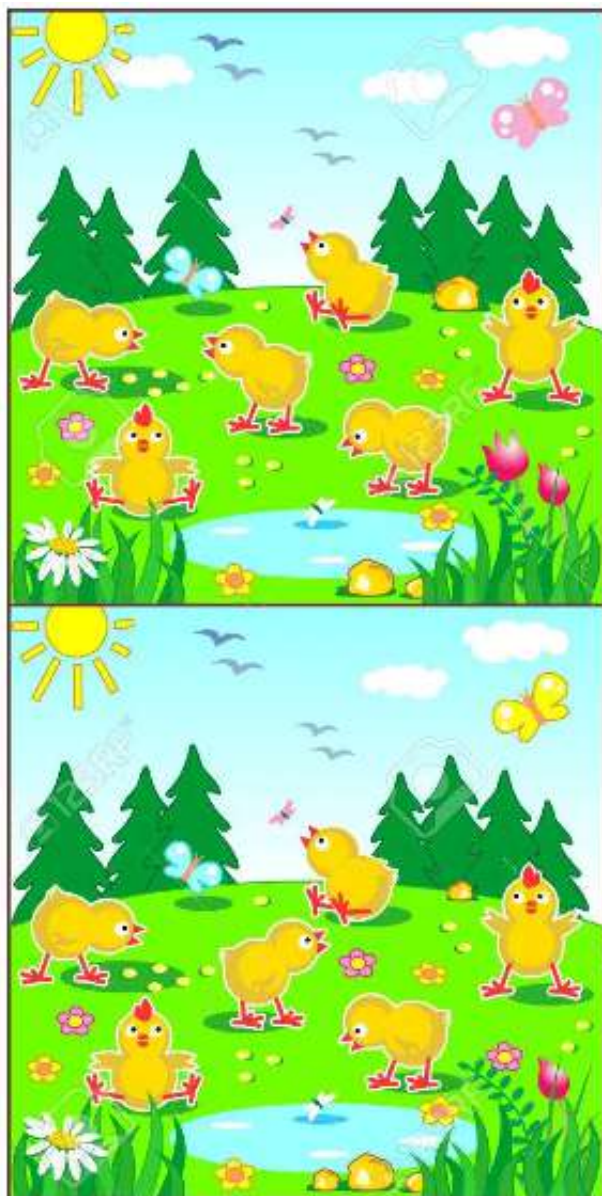


**App quebra cabeças para android**



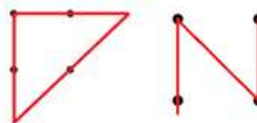
**App sudoku de números para android**

## Encontra as 7 diferenças



## Soluções da edição anterior

Ligue os 4 pontos com apenas 3 linhas:



É de dar nó na cabeça.  
Vamos analisar:

Um mudo não pode falar oralmente, mas pode se comunicar pela linguagem de sinais.

O surdo não consegue ouvir, mas pode ver a linguagem de sinais.

O cego não pode ver, assim, não consegue ver uma conversa por linguagem de sinais.

A partir deste ponto de vista, podemos concluir que o mentiroso foi o mudo.

Resposta: o mudo



### Passatempo nº 1



Acordo Ortográfico: "Caça ao intruso"

1. a) dezembro <b>b) Outubro</b> c) setembro-feira d) maio	2. a) comprimenta <b>b) antevigília</b> c) melancolia d) amarelo	3. a) vomo <b>b) arilam</b> c) tãem d) maridão
4. <b>a) Março</b> b) Outubro c) Junho d) domingo	5. a) autostreita b) estracaculor <b>c) amarelo</b> d) antevigília	6. a) vomo <b>b) arilam</b> c) tãem d) maridão
7. <b>a) antevigília</b> b) amarelo c) setembro-feira d) maio-feira	8. a) vomo b) arilam c) tãem <b>d) maridão</b>	9. a) vomo b) arilam c) tãem <b>d) maridão</b>
10. a) vomo b) arilam <b>c) antevigília</b> d) maio-feira	11. <b>a) antevigília</b> b) arilam c) tãem d) maio-feira	12. a) vomo b) arilam <b>c) antevigília</b> d) maio-feira

## Hora da leitura

### O mar e o sonho da joaninha

A joaninha trabalha todos os dias e sente-se cansada de tantas tarefas que tem para fazer. Para além de trabalhar todos os dias na pastelaria, tem de cuidar dos seus filhos, da casa, dos animais domésticos e da horta. Por tudo isto, sobra-lhe sempre muito pouco tempo. Mas tem um sonho muito grande que é ir conhecer o mar e fazê-lo na companhia das pessoas que mais ama – os filhos e a avó paterna.

Num domingo de manhã, a joaninha acorda cedo, cuida dos seus filhos e pensa "Que belo dia que está! Gostaria tanto de hoje ir conhecer o mar e levar comigo as pessoas que mais amo para partilhar com eles toda a emoção que vou sentir".

A joaninha e os filhos pegaram nas suas coisas e, com todo o entusiasmo, puseram-se a caminho em direção à casa da avó. A avó ficou surpreendida por vê-los:



- Oh! O que fazem vocês aqui?  
-Tive um sonho esta noite. Quero ver o mar e toda a sua beleza e, para isso precisamos de ti, querida avó! Vamos?! - perguntou a joaninha.  
- Claro que sim! Vou só procurar o protetor solar para não apanharmos nenhum escaldão! Foram todos no carro - a Madalena, o Tiago, a avó Maria e a joaninha - e cantarolaram toda a viagem. Quando chegaram, pararam o carro junto às dunas e ficaram, por instantes, a contemplar toda a sua beleza.  
- Que ondas estrondosas! Têm uma força parecida à do fogo - disse a joaninha.  
- Vejam, Madalena e Tiago, como é o mar! É de um azul tão brilhante como é o céu que nos cobre - admirou a avó.  
- Avó, mas o céu não é composto por água, pois não? - perguntou Tiago.  
- Meu querido, para o céu vão todas as gotinhas de água que o mar envia e, com estas, formam-se nuvens. Quando estas estão cheias abrem-se como se fossem um paraquedas e enviam-nos a chuva com a graça de Deus - explicou a avó.



**Ilustração de Débora Cruz**

Curso nº7 - Cuidador de Crianças e Jovens

- Ah! O mar é feito de chuva e a chuva vai e volta - disse o Tiago.

A joaninha estava imobilizada por ver, pela primeira, vez tanta beleza e de ver os rostos dos seus filhos com um sorriso rasgado por terem descoberto que o mar é mágico.

- Algum de vós sabe ou imagina o que existe no fundo do mar? - perguntou a joaninha.

- Mãe, na escola aprendi que o fundo do mar é a porção da costa terrestre que fica abaixo do mar - respondeu Madalena.

- E quem vive no fundo do mar? - perguntou a mãe.

- Mãe, também aprendi na escola que no fundo do mar há muita vida: peixes, algas, corais do mar e muitas coisas mais que só mergulhadores conseguem ver e fotografar - respondeu Madalena.

- Eu também ouvi na televisão que no fundo do mar existem barcos afundados, lixo que vai das praias e muito mais, sabem? E disseram, também, que nós estamos a destruir os mares e os oceanos - acrescentou a avó.

A conversa prolongou-se e era chegada a hora de estenderem uma toalha para fazerem um piquenique em família e disfrutarem do som do mar e do cheiro a maresia.

Na viagem de regresso, cansados de um dia em cheio, trocaram algumas palavras:

- Quando podemos voltar, mãe? - perguntou o Tiago.

- O mar é muito mais deslumbrante quando é visto com os nossos próprio olhos - exclamou Madalena.

A avó, perante o silêncio da mãe, respondeu:

- Meus queridos, eu prometo-vos que voltaremos no próximo mês! Eu cá me arrango para fazer um pé-de-meia para o combustível. A joaninha estava muito contente pois tinha realizado o seu sonho na companhia de quem mais amava. Estava grata à beleza da natureza. Pouco ou nada conseguia dizer a não ser que o mar e a sua luz lhe tinham aberto um novo caminho - o da descoberta!

**Conto criado por Rute Duarte**

Curso nº7 - Cuidador de Crianças e Jovens



Cofinanciado por:

