Das 9 às 5

Nº 9

Edição Mensal: fevereiro 2020

Jornal da Formação Profissional

Coronavírus – COVID - 19

Perante o que se tem visto, **ANTES DE TUDO PROTEJA-SE**!



1. **Lave frequentemente as mãos**

2. **Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo**



3. **"Pratique" o Isolamento Social**



Recomendações da Direção Geral de Saúde

14 Fevereiro – Dia dos Namorados



O Dia dos Namorados, ou dia de São Valentim, celebra-se a 14 de fevereiro.

A origem remota ao século III d.C., quando o Imperador Cláudio II proibiu os casamentos, para conseguir ter mais soldados para as suas tropas. Um sacerdote da época, de nome Valentim, desrespeitou este decreto imperial, realizando casamentos.

O segredo foi descoberto e Valentim foi preso, torturado e condenado à morte. Executado no dia 14 de fevereiro do ano de 269, a data deu origem ao dos namorados.

Antes de morrer Valentim conseguiu enviar e receber algumas cartas ainda na cela, o que originou a troca de cartões, os chamados "valentines".[1]

Cláudia Monteiro

Compostagem (parte 2)

Como fazer a Compostagem:

Podemos utilizar os compostores de plástico que se encontram no mercado, ou fazer em pilha, mas garantindo que se cumprem os seguintes pressupostos:

1. **Matéria Orgânica Inicial** – 3 partes de materiais secos ou castanhos e 1 parte de materiais húmidos ou verdes.
2. **Humidade** – deve regar-se a pilha com regularidade.
3. **Arejamento** – Fazer o arejamento ou reviramento com frequência.
4. **Temperatura** – vai condicionar a duração do processo, pois deve ser superior a 80º C, para garantir a pasteurização do composto

Materiais proibidos: Dejetos de cão, gato, humanos e suínos, espécies infestantes, plantas com doenças e comida processada.

Continua…

(formandos de Jardinagem)

[1] In https://www.calendarr.com/portugal/dia-dos-namorados-dia-de-sao-valentim/

Dia da Defesa Nacional

Este ano no mês de Fevereiro tivemos 2 formandos que foram ao dia da Defesa Nacional.



"Fui para o palácio de Queluz às 8h30 e fique á espera que me chamassem para entrar no quartel, por volta das 9h00 os militares pediram-nos para fazermos duas filas indianas, logo de seguida, pediram a minha identificação para ver os meus dados pessoais. Depois fui para uma sala assistir uma palestra de 2h30, que foi uma bela seca. Depois fomos para uma garagem que tinha muitas armas e carros blindados "até aos dentes", eu tive a oportunidade única de entrar em um Hummer H1. Logo de seguida testei uma pistola de ar comprimido. O almoço foi bife de frango com arroz de cenoura, a sobremesa foi pastel de maçã. Após o almoço demos uma volta num mercedes unimog foi a parte do dia que mais gostei. Como estava a chover não vimos a bandeira a ser içada e fui embora mais cedo."

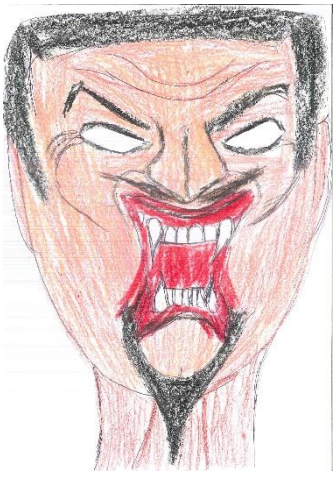


Leandro Delgado

"Eu gostei muito de ir ao dia da Defesa Nacional, porque andei de cavalo e de carrinha. O meu almoço foi bife de frango com arroz de cenoura e a sobremesa foi um pastel de nata. No final vi a bandeira a ser içada e todos cantámos o hino nacional."

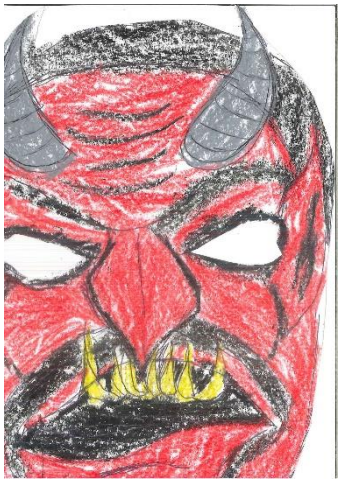
Ana Beatriz Gomes

Carnaval



Quando temos ideias para sugestões de máscaras…

☺



Festa de Despedida



No dia 28 de Fevereiro, realizámos um churrasco no jardim da AFID, como festa de despedida aos colegas que no dia 20 de fevereiro terminaram o seu percurso formativo.

Comemos bifanas, entremeadas, salsichas, etc., batatas fritas.



Conversámos e convivemos uns com os outros. Havia dois bolos, um para celebrar o aniversário do professor João, que tinha sido no dia anterior, e outro para celebrar o fim da formação de alguns dos nossos colegas. No final da festa, a AFID Ritmo tocou com e para todos.

Boa sorte a todos os colegas que formação que terminaram a sua formação.

Sugestão Musical:

Weather - A Story Told

Leandro Delgado

Miminhos

Miminhos feitos pelos formandos da Pasteleiro(a)/Padeiro(a) no dia dos namorados.





Espaço Cozinha

Beijinhos[2]



Ingredientes:

Para a massa

100 g de açúcar

150 g de farinha de trigo

3 ovos

raspa de ½ limão

Para a cobertura

4 claras

8 colheres (sopa) de açúcar

corante alimentar (verde, vermelho, azul, amarelo…)

Confeção:

Ligue o forno a 180° C.

Unte um tabuleiro com manteiga, forre-o com papel vegetal também untado e reserve.

Bata os ovos com o açúcar, juntando depois a farinha e a raspa de limão.

Coloque a massa num saco de pasteleiro e tenda bolinhos no tabuleiro.

Leve ao forno durante 15 minutos.

Retire os bolinhos e reduza a temperatura do forno para os 100º C.

Para a cobertura, junte as claras com o açúcar e leve ao lume, em banho-maria, mexendo para dissolver o açúcar.

Retire do lume e bata até obter um merengue firme.

Divida o merengue de acordo com as cores do corante, deixando uma delas de parte (essa será a cobertura branca).

Adicione um pouco de corante pelas diferentes partes do merengue (se desejar uma cor mais acentuada, ponha um pouco mais, mas se preferir cores suaves, é necessário muito pouco corante)

Coloque separadamente o merengue num saco de pasteleiro de boquilha frisada e tenda beijinhos sobre os bolos.

Leve ao forno durante 1 hora. Deixe arrefecer e sirva.

Bom apetite. ☺ ☺

Beatriz Gomes

[2] http://www.docesregionais.com/beijinhos/

Tempos Livres ☺ (Sopa de letras)

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

1. Flor que vem em várias cores, cada uma com o seu significado, por norma oferecida no dia dos namorados.

2. País em que se originou o pretexto e o simbolismo do dia dos namorados com o romance e demonstrações de afeto no Século 18.

3. Deus greco-romano do desejo, afeto e atração cujo design foi modificado no período helenístico, tornando-se uma figura popular neste dia.

4. Nome do doce usualmente dado neste dia que não só muitos adoram, mas também tem propriedades benéficas para a saúde.

5. Muitos casais decidem dar um grande passo no seu relacionamento, cerca de 11% dos pedidos são feitos neste dia.

6. Químico fabricado pelo nosso cérebro usualmente intitulado por “químico do prazer” que é fabricado em maiores quantias quando estamos com aqueles que amamos.

Ficha Técnica:

Imagens retiradas da internet.

Jornalistas: Beatriz Gomes, Cláudia Monteiro, Cláudio Pires, Diana Correia, Jonas Antunes, Leandro Delgado, Luís Duarte Marques, Marta Castro, Rafael Nabais, Ricardo Ramada, Ylim Andara.

Desenhos: Leandro Delgado e Ricardo Ramada

Edição: Vários

Soluções:

Sopa de Letras:

1-Rosa; 2- Inglaterra: 3- Cupido; 4- Chocolate; 5- Casamento; 6- Dopamina

afid
fundação afid diferença

afid ritmo

Cofinanciado por:

GOVERNO DA REPÚBLICA PORTUGUESA

INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL