

SUPLEMENTO

CRIANÇAS
e
JOVENS



Gazeta das Caldas

Este suplemento é parte integrante da edição nº 5176 da *Gazeta das Caldas* e não pode ser vendido separadamente.



A parentalidade positiva

Por: Magda Gomes Dias*

Todos desejamos o melhor para os nossos filhos: que tenham saúde, que sejam felizes e que sejam crianças educadas, respeitadoras do outro e de si próprias. Que se safem na vida, que sejam assertivas, que saibam procurar a sua felicidade, que se defendam.

Quando os educamos usamos as melhores estratégias que temos à mão: as que aprendemos com quem nos educou e também aquelas que têm mais a ver connosco, com o momento. Fazemos o nosso melhor. E sim, castigar e bater funcionam - como já tantas vezes disse aqui - no imediato. E muito provavelmente é isso que procuramos: que funcione. No imediato. Aliás, a maior parte de nós foi castigado e apanhou uma palmada ou outra dos pais e não veio mal ao mundo. Muitos de nós dirão que os pais até estavam correctos em castigar e bater porque a mensagem passou. Depois parece existir o outro lado da questão - o lado mais permissivo, o lado em que tudo se permite, seja por falta de firmeza, por cansaço ou sentimento de culpa - e quando tudo se permite, então mais cedo ou mais tarde as coisas vão dar para o torto. Uma educação sem limites é uma educação em que a criança se sente perdida, não se consegue gerir e percebe que os pais, sendo incapazes de lhe colocarem limites [que na verdade são determinantes para que ela cresça em segurança emocional e física] então também são incapazes de a defenderem, o que torna a vida profundamente angustiante. E quando aprende a viver sem limites e a fazer o que deseja [não porque ela quer mas sim porque foi assim educada] então irá ter muita dificuldade em entender que as regras são absolutamente necessárias ao bem estar e à segurança - não só as dela como às da sociedade em geral.

Simultaneamente, parece haver algum receio na nossa capacidade em educar sem ser à força.

E quando escrevo estas palavras tenho a certeza que haverá leitores que se perguntarão se tento convencer os meus filhos com palavras mansinhas, com muitos pedidos ou com estratégias de convencimento. Se negoceio muito e se cedo outras tantas vezes. No entanto esta não é a questão.

Educar não são apenas ordens que damos aos miúdos que têm de ser inequivocamente aceites.

Educar pressupõe estabelecer uma relação com a criança que, ao sentir-se ligada a nós terá mais vontade de cooperar. Educar pressupõe também o uso do bom senso, saber escutar, negociar quando for necessário negociar e estabelecer regras claras [da próxima vez que enunciarmos uma regra, tenta perceber se ela está totalmente clara para a criança e se ela a percebeu direitinha, por exemplo].

Educar pressupõe saber que o nosso papel é liderar e, como tal, esse papel não pode ser posto em causa - em princípio sabemos que estamos a fazer o certo.

Educar pressupõe sermos firmes e gentis também - não precisamos de fazer birras nem precisamos de colocar caras de maus, nem de levantar o tom de voz, nem de ameaçar. Na verdade, se normalmen-

te o fazes, é muito possível que os teus filhos já se tenham habituado e já não te escutem. E sim, é natural depois dizeres que já tentaste tudo mas eles não te escutam...)

Educar sem castigar nem bater não é impossível - e não faz mal se já o fizeste. Mas quero que saibas que é possível QUANDO tens como foco ensinar o teu filho a escolher e a tomar as melhores decisões e comportamentos que o vão beneficiar, ensinando-o a gerir o que ele sente e o que pode fazer com a frustração de não ter a mochila que tanto deseja. Dá trabalho, claro! E se não estás para ter trabalho então claramente esta filosofia não é para ti. Mas ao começares a ler sobre este assunto vais perceber que aquilo que ganhas é uma relação com os teus filhos com ainda maior significado, com ainda mais valor do que aquela que já tens.

Educar com base na Parentalidade Positiva promove a autonomia da criança e uma auto-estima mais segura e portanto ajuda a criança a pensar pela sua cabeça e, aos poucos, a tomar as melhores decisões para si.

A Educação Positiva não é uma educação para fofinhos nem cutchi cutchi.

Quando se educa com base na Parentalidade Positiva diz-se 'não', diz-se 'chega', estabelecem-se limites muito claros MAS percebemos que não são precisos gritos, nem caras de maus nem tão pouco ameaças. Zangamo-nos com os nossos filhos? Claro que sim! Como também nos zangamos com outras pessoas.

Educar com base na Parentalidade Positiva NÃO anula o conflito, não aniquila as birras mas dá-nos outras formas de gerirmos essas situações sem que elas se tornem desgastantes, frequentes. Mas 'Eu já lhe disse 4 vezes, já conversei com ele e ele volta sempre à carga', dizes tu. Chego à conclusão que muitos de nós temos tanto receio que os nossos filhos não dêem certo, que tenham problemas, no futuro e também no presente, por conta de uma suposta falta de educação, que não sofram o suficiente para saberem o quanto a vida custa que, com vontade de ensinar o que realmente é importante, achamos que é mais seguro irmos pelo uso de estratégias mais autoritárias e que, pelo menos connosco, parecem não ter falhado.

No entanto, quando o foco é a criação de uma relação parental com significado, com base nos valores que são importantes para cada família, então é impressionante ver que a cooperação entre pais e filhos se torna muito mais fácil, fluida e feliz. Naturalmente, e para quem está a ler e a descobrir isto pela primeira vez, o receio pode ser grande. Mas o que eu garanto é que não só é possível como é extraordinariamente gratificante.

E, por ser uma filosofia, a mudança não acontece do dia para a noite. Nem o objectivo é a perfeição e sim a melhoria contínua. ||

* Especialista em Inteligência Emocional, em Disciplina Positiva, em Coaching e em Formação para o Entusiasmo.

Há cada vez mais crianças nas estâncias termais

As termas não são só para os "velhos" e embora o termalismo infantil não seja uma novidade - existe há décadas - nos últimos anos tem-se verificado um crescimento exponencial desta prática. Há cada vez mais crianças a frequentarem estâncias termais não só para o tratamento precoce de diversas patologias mas também porque há o reconhecimento que as águas medicinais promovem o bem-estar e a saúde dos mais novos, melhorando a sua qualidade de vida. Quem o diz é Ana Zão, médica do Centro Hospitalar do Porto, que esteve nas Caldas da Rainha a propósito do Congresso de Hidrologia Médica e falou das Termas de São Jorge (Santa Maria da Feira) como um exemplo de sucesso do termalismo pediátrico.



As doenças do foro respiratório são aquelas que podem usufruir de maiores benefícios com os tratamentos termais em idade precoce

Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

As principais doenças que podem ser combatidas com os tratamentos termais na infância são as do foro respiratório e otorrinolaringológico, seguindo-se as patologias dermatológicas, em particular a dermatite atópica (pele muito irritada e seca). "Segundo vários investigadores, três em cada quatro crianças que recebe tratamento termal, este é dirigido ao tratamento de patologias respiratórias, sobretudo rinite, sinusite, asma e bronquiolite", refere Ana Zão, médica do Centro Hospitalar do Porto, acrescentando que embora haja poucos estudos sobre a eficácia das águas termais em doenças musculoesqueléticas nas crianças, "há evidências que os tratamentos também melhoram a dor, défices de força muscular e funcionalidade, o padrão de marcha e a sensação de bem-estar". Os benefícios da utilização das termas durante infância estendem-se ao efeito imunomodulador da água mineral natural, cujas propriedades físicas, biológicas e químicas actuam no sistema imunológico da criança, aumentando a sua capacidade de resposta a determinados microorganismos como vírus e bactérias. Mas as termas são também um exemplo da medicina preventiva e da promoção da salutogénese (prática científica que procura factores que geram saúde em vez das causas das doenças). "Por exemplo, no caso da rinosinusite, os tratamentos termais têm diminuído não só a necessidade de recorrer a fármacos, mas também o número de hospitalizações, o absentismo escolar e, consequentemente, acarretam melhoria significativa da qualidade de vida das crianças", ilustra Ana Zão, real-

çando que se tem verificado um crescimento do termalismo infantil precisamente porque há evidências científicas que comprovam as mais valias, a segurança e a relação vantajosa custo-eficácia destes tratamentos.

O exemplo de São Jorge

Na sua intervenção no X Congresso de Hidrologia Médica, realizado nas Caldas da Rainha entre 18 e 20 de Maio, Ana Zão abordou o exemplo das termas de São Jorge, localizadas em Santa Maria da Feira, como um caso de sucesso no que respeita ao investimento no termalismo infantil. A médica realçou que esta estância termal soube tornar-se atractiva às crianças, implementando medidas como a criação de uma mascote infantil (o "Gotinhas"), de um boletim termal específico para os mais novos e do "TermaKids", um conceito lúdico, educativo e social de tratamento. Souberam também adaptar o espaço físico onde são tratadas as crianças, apostar em formação específica dos funcionários nesta área e desenvolver projectos de investigação e actividades em conjunto com hospitais e centros de saúde. O trabalho de promoção do termalismo infantil nas Termas de São Jorge já foi inclusive reconhecido internacionalmente o ano passado, com a atribuição do prémio ESPA Innovation Awards pela European Spas Association. De 1998 a 2016 foram tratadas 4051 crianças nestas termas, o que corresponde a 7% do total dos tratamentos ali realizados, sendo que a maioria dos doentes pediátricos observados encontrava-se na faixa etária dos cinco aos nove anos (32%), seguindo-se as crianças entre os 10 e 14 anos (28%). ||

Alunos da Escola do Avenal foram adultos por um dia na Kidzania

Gerir o seu próprio dinheiro, “trabalhar” para ganhar um salário e experimentar algumas profissões. Tudo isto foi possível na KidZania, parque temático do Dolce Vita Tejo, onde a **Gazeta das Caldas** acompanhou a visita de uma turma da EB1 do Avenal.

Os 25 alunos do 2º A foram premiados com esta viagem pois venceram o passatempo promovido pelo nosso jornal, que desafiou as escolas do 1º ciclo do concelho a criarem uma capa para a **Gazeta**. No dia 17 de Maio tiveram a oportunidade de serem adultos por um dia e brincarem ao faz de conta na cidade da KidZania.

Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

A partida da escola primária do Avenal está marcada para as 8h45. Dentro do autocarro, a primeira coisa a fazer é sentar os alunos que facilmente enjoam à frente. O entusiasmo mede-se pelos sorrisos de orelha a orelha dos 25 alunos do 2ºA, pelas palmas e canções.

“Hoje estamos livres da escola, isto é que vida!”, comentava uma das crianças. Para esta turma, a ida à KidZania não é uma novidade, pois no ano anterior fizeram uma visita de estudo àquele parque temático. Mas a excitação não é menor por isso. Pelo contrário: como já têm ideia do que vão encontrar, os colegas comentam entre si as actividades que não querem perder e há até grupos a escreverem listas em bloco de notas para não esquecerem das experiências em que pretendem participar.

À medida que Lisboa se vai aproximando, os alunos realçam que os prédios são maiores que nas Caldas da Rainha e dizem orgulhosos que sabem que hoje vão até à capital do país. Quando chegam ao Dolce Vita Tejo, há tempo para lanchar antes de entrarem na KidZania.

Bem-vindos senhores

Os 25 alunos são desde logo recebidos como verdadeiros adultos. Não há cá “meninos”. As crianças são tratadas por “senhores” e o primeiro que fazem é trocarem os cheques que lhes foram entregues à entrada por notas. E fazem-no indo ao banco, patrocinado pela Caixa Crédito Agrícola. Tudo se parece com a realidade, desde o

balcão, o funcionário até a caixa multibanco. Com uma diferença. Aqui não há euros, mas sim kidZos, a moeda oficial da KidZania. Dois dos valores estimulados por este parque temático é a autonomia e independência. Por isso mesmo, as crianças têm liberdade para andarem sozinhas pela KidZania e escolherem as actividades em que querem participar. Nesta cidade do faz de conta há ruas, praças e monumentos.

Há também 60 profissões disponíveis, distribuídas por estabelecimentos que são tal e qual a realidade e que são patrocinados por diversas marcas. Embora a experiência seja a brincar, os pequenos encaram cada tarefa com a responsabilidade de um adulto. Podem ser carteiros nos CTT, cozinheiros da Telepizza ou do McDonalds, fazer gelados na Olá e sumos na Compal, ser operadores de caixa ou repositores no Lidl, polícias, bombeiros, técnicos do INEM, farmacêuticos, locutores da RFM, apresentadores da SIC, jornalistas do **Expresso**, revisores da EDP ou construtores civis. Por cada trabalho, as crianças recebem um salário.

Mas há também actividades em que têm que pagar para usufruir da experiência. Por exemplo, para poderem conduzir os carros da pista de automóveis têm que tirar a carta de condução e para obterem um cartão da universidade têm que pagar as propinas. Se quiserem ir à discoteca, comprar lembranças ou fazer pinturas faciais, também são obrigados a desembolsar uns quantos kidZos. O conceito KidZania nasceu no México em 1999 e já está presente em países como o Japão, Indonésia, Dubai, Coreia do Sul, Malásia, Chile,



A turma da Escola Básica do Avenal ganhou o concurso da **Gazeta das Caldas** e como prémio recebeu uma visita à KidZania.

Bangueloque, Índia, Egipto, Turquia, Arábia Saudita, Brasil, Reino Unido, Rússia e Singapura. A KidZania de Lisboa foi a primeira da Europa e implicou um investimento de 15 milhões de euros.

Diversão e educação no mesmo espaço

Após cinco horas de diversão e já de regresso para as Caldas, Teresa Araújo conta que aprendeu como tratar a pata de um animal no veterinário e como se cuidam os bebés nas maternidades. A amiga Sofia Almeida comenta que agora já sabe como se fazem os hambúrgueres do McDonalds, enquanto Maria Francisca está entusiasmada por ter sido jornalista de rádio e

imprensa no mesmo dia. Também a colega Laura Lucas se junta à conversa para dizer que após a visita à KidZania já sabe o que acontece aos medicamentos que se encontram fora da validade e que os farmacêuticos são profissionais que não trabalham apenas no atendimento ao público, mas também nos hospitais e em laboratórios. “A KidZania é um espaço onde aprendemos e nos divertimos ao mesmo tempo”, realçam as alunas, que acrescentam que dão muita importância ao dinheiro que ganham nas actividades, não só porque “é um sinal do nosso esforço e de que trabalhamos, mas também porque podemos gastá-lo em coisas que gostamos como as lembranças”.

Já Alexandre Silva comenta que se dependesse apenas dele “vinha à KidZania todos os dias”. “Aqui fiz coisas que nunca tinha feito antes e que podem vir a ser úteis mais tarde porque nos ajudam a perceber o que queremos ser no futuro”, afirma o aluno, que elogia o facto de o terem tratado sempre como um adulto.

Embora não sejam leitores da **Gazeta das Caldas**, a maioria dos alunos conhece o jornal, não só porque foi o promotor do passatempo que os levou à KidZania, mas também porque costumam vê-lo nos cafés ou em casa de familiares.

A turma foi acompanhada dos professores Ana Antunes e Abílio Sabino. ■



Os alunos que foram jornalistas tiveram que se deslocar ao local das ocorrências para cobrirem o acontecimento



Aprender a identificar os medicamentos fora de prazo e saber onde entregá-los foram algumas das actividades da Farmácia



No supermercado as crianças tanto estiveram no papel de operadores de caixa e repositores como no de clientes

Associação quer crianças a brincar na rua e sem telemóveis

"Brincar de Rua" é como se designa o projecto de inovação social que pretende que as crianças e suas famílias voltem a brincar no espaço público dos seus bairros, ao ar livre, em segurança e sem tablets nem telemóveis. O projecto destina-se a crianças dos cinco aos 12 anos e é promovido pela Ludotempo - Associação de Promoção do Brincar, sediada em Leiria.

Natacha Narciso
nnarciso@gazetacaldas.com

Animar as ruas, tal como acontecia antigamente, em que as crianças faziam do espaço público o seu local de recreio, é o objectivo da Ludotempo. Esta associação quer envolver famílias e entidades locais neste projecto em que brincar sem recurso a aparelhos electrónicos é o mote principal. Assenta também na criação de uma rede digital (plataforma web) de promoção do Brincar nas ruas de cada bairro de Portugal. Segundo Francisco Lontro, presidente da associação, quer-se formar embaixadores do Brincar (monitores locais que vão participar na criação de grupos comunitários). Está pensado um sistema avançado de promoção da segurança das crianças, que passa por um dispositivo de geolocalização colocado na criança, que permite aos pais e monitores sabermos sempre onde esta se encontra. O projecto já teve uma fase piloto



O projecto já teve uma experiência piloto em Leiria e deverá ser implementado a nível nacional

em Leiria e, segundo Francisco Lontro, a sua implementação não poderia ter tido melhores resultados. Partiram com um grupo experimental de 15 crianças e acabaram com quatro vezes mais pré-inscrições, num total de 68.

Do projecto faz parte a formação de mediadores para cada grupo (estudantes universitários, familiares das próprias crianças, vizinhos ou reformados) que vão assegurar a segurança dos miúdos e, se necessário, sugerir

brincadeiras.

Pertencer a um grupo de brincar comunitário tem como intuito proporcionar às crianças "experiências de encontro entre pares, em que a proposta de actividades gira em torno do brincar livre e


espontâneo e do jogo não digital", explicou Francisco Lontro, tendo em conta a experiência do projecto-piloto.

"O bairro ganha "ocupação" desses seus espaços, participação e envolvimento através das actividades dos mais novos", disse o promotor, explicando que adaptou o projecto à realidade após ter tido conhecimento como funcionam modelos similares na Alemanha, Inglaterra e EUA.

Em Leiria, crianças e famílias foram desafiadas a criar e decorar barcos de papel originais, que foram lançados simultaneamente no rio Lis, realizando um pequeno percurso na água e sendo depois recolhidos pela equipa.

Em Leiria o projecto está em fase de implementação, mas segundo o presidente da Ludotempo a ideia é para ser implementada a nível nacional. Na capital de distrito, o Brincar de Rua conta com o apoio da Câmara, da União de Freguesias e do IPL. ▮

PUB.



CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL PARA A INDÚSTRIA DE CERÂMICA
Rua Luis Caldas - apart. 39 -
P 2504 - 909
• Caldas da Rainha • PORTUGAL
tel. 262 840110 • fax 262 842224
e-mail forme@cencal.pt
www.cencal.pt

Cursos Formação Dual – Sistema de Aprendizagem – Jovens

Nível Secundário - Equivalência escolar ao 12º ano e certificação profissional

Curso com Inscrições em aberto

Técnico Comercial

(Cód.: 341GE326.17)

Destinatários: Jovens com idade a partir dos 15 anos e inferior aos 25 anos, com o 9º ano de escolaridade completo e sem o 12º ano completo.

Apoios Sociais: Bolsa de Profissionalização mensal e para Material de Estudo, subsídio de transporte, refeição gratuita no Cencal, de acordo com a legislação em vigor. Material de estudo e didático gratuito.

Local de Realização: Cencal – Caldas da Rainha

Início previsto: Outubro 2017


Duração: cerca de 2 anos

Inscrições: Proceder à inscrição diretamente no Cencal ou via internet em www.cencal.pt. O candidato deverá apresentar cópia do certificado de habilitações, do cartão de cidadão e documento comprovativo da sua situação de emprego. Os candidatos estrangeiros terão de apresentar no ato de inscrição cópia da sua autorização de residência e passaporte. No caso de menor tem de entregar autorização do encarregado de educação para a frequência do curso.

Para mais informações consultar o site do Cencal em www.cencal.pt.

Nota: O Cencal reserva-se o direito de anular, adiar ou alterar a ação de formação por motivos imprevistos. Os candidatos que se inscreverem numa ação de formação do Cencal, serão sujeitos a um processo de seleção, nomeadamente em caso de excesso de inscrições, através de critérios internos em vigor neste Centro de Formação.

Co-Financiado por:



PUB.

Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro, um Agrupamento em consolidação

Ao terminar mais um ano letivo, apodera-se-nos um sentimento de satisfação ao contemplar os resultados da dinâmica que envolveu todos os que veem na escola um local de aprendizagem, não só dos conteúdos disciplinares, mas da socialização. Pretendemos sobretudo continuar a informar e a sensibilizar a comunidade educativa para as áreas de atuação que temos privilegiado. Ensinar, criar, construir, emprender, inovar, experimentar, socializar, partilhar, são ações que praticamos de forma convicta, que pretendem ir ao encontro das expectativas de todos os que diariamente, connosco vivem, sentem e refletem a importância de uma escola de todos e para todos. Pensamos ter conseguido em parte os objetivos traçados. Importa continuar com o mesmo entusiasmo que ficou patente ao longo de três que consolidou e viu crescer o nosso agrupamento. Conscientes de que muito ainda pode ser feito, realçamos o esforço e empenho de todos os profissionais que mais uma vez contribuíram para mais um ano de muitas conquistas e sucessos.

O Agrupamento e as Escolas que o integram são projetos em constante construção. Ano após ano, todos juntos, vamos realizando os nossos projetos, construindo



do as condições que permitirão aos nossos alunos a conquista de um futuro onde haja lugar para os seus sonhos e legítimas aspirações. Há momentos de partilha, mas nunca esquecendo que é preciso deixar espaço para a construção da individualidade de cada uma das Escolas.

Neste tempo de reflexão que é o final de cada ano escolar, avaliamos o caminho percorrido com a tranquilidade de quem fez tudo o que estava ao seu alcance para elevar e dignificar o nome do Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro. E assim, prestigiar todas as Escolas que dele fazem parte, mesmo as mais pequenas e mais distantes.

Maria do Céu Santos - Diretora do Agrupamento do AERBP



Agrupamento de Escolas **Rafael Bordalo Pinheiro**



OFERTA FORMATIVA

Pré-escolar: Jardins de Infância de A-dos Francos, Alvorninha, Carreiros, Carvalhal Benfeito, Casais da Serra, Rabaceira, Ramalhosa, Santa Catarina, Santa Susana e S. Gregório

Iniciação à Língua Inglesa e Atividade Física (projetos em articulação com a Câmara Municipal de Caldas da Rainha)
Componente de Apoio à Família: Serviço de almoço, prolongamento de horário e transporte

1º Ciclo: Escolas Básicas de A-dos Francos, Alvorninha, Carvalhal Benfeito, Casais da Serra, Relvas, Santa Catarina, Santa Susana e S. Gregório

1º e 2º ano: 25 horas letivas com reforço das áreas de expressão artística (plástica dramática e musical); 5 horas de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC): Inglês/ Atividade Física e Música/ Aprender a Brincar

3º e 4º anos: 25 horas letivas com a disciplina de Inglês; 5 horas de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC): Inglês/ Atividade Física e Música/ Leitura Expressiva/ Ensino Experimental das Ciências
Componente de Apoio à Família: Serviço de almoço e transporte

2º Ciclo (Santa Catarina):
Ensino articulado de música (5º e 7ºano)

3º Ciclo (Escola Bordalo Pinheiro):
Ensino articulado de música (7ºano)
Língua estrangeira: Francês - Espanhol - Alemão

Ensino Secundário:

- Artes Visuais
- Ciências e Tecnologias
- Ciências Socioeconómicas
- Línguas e Humanidades

Cursos Profissionais*

- Técnico de Apoio à Gestão Desportiva
- Técnico de Audiovisuais
- Técnico de Comercial
- Técnico de Design de Moda
- Técnico de Eletrotecnia
- Técnico Mecatrónica Automóvel
- Técnico de Gestão e Programação Sistemas Informáticos
- Técnico de Turismo



* Cursos com forte dinâmica nos eventos da cidade e do concelho, forte ligação com o mundo empresarial aos quais é atribuída de bolsa de profissionalização, apoio nos transportes, refeições e bolsa de material para alunos com escalão A e B da Ação Social Escolar

Centro Qualifica (CQ) Apoia os jovens e os adultos na identificação de respostas educativas e formativas adequadas ao perfil de cada candidato, tendo em conta também as necessidades do tecido empresarial.
No CQ no processo de Reconhecimento e Validação de Competências (RVC) pode obter certificação escolar equivalente ao 6º, 9º ou 12º e certificação profissional na área administrativa, da mecânica de automóveis, na área da eletricidade, do turismo da informática e do comércio, caso seja um profissional de uma destas áreas.

Ensino noturno

Educação e Formação de Adultos (EFA)

- EFA escolar (300 horas e 600horas)
- Português para Falantes de Outras Línguas (PPFOL)

Ensino Especial

Unidade de Apoio Especializado aos alunos com multideficiência em todos os ciclos na Escola Básica de Santa Catarina
Ensino Bilingue e apoio especializado para alunos surdos em todos os ciclos

Intercâmbio Intercultural AFS: Programa Internacional de integração de alunos no estrangeiro

Erasmus + Projeto europeu envolvendo alunos e professores com deslocações financiadas ao estrangeiro

Em direção ao sucesso: Aulas de Apoio às disciplinas sujeitas a exame nacional; Projeto Khan Academy; programas de tutoria; Sala de Estudo para todas as disciplinas

Atividades gratuitas e facultativas:

- Laboratórios de Línguas
- Clubes
- Banda musical
- Desporto Escolar



“Nunca houve tanta juventude...como agora”

Por: Hélder Luiz Santos*

Escrever sobre Jovens e Juventude nos dias de hoje, vem-me à memória as palavras do poeta Walt Whitman que dizia que “Nunca houve tanta Juventude ou experiência como agora” depois de dizer que “Nunca houve tanta iniciativa como agora”.

Os jovens com quem me cabe trabalhar são aqueles que conjuntamente com as características próprias da idade são vítimas dos rótulos do grupo social em que vivem. Estes rótulos em vez de ajudarem são muitas vezes formas de estigmatização que em nada os ajudam a serem considerados como cidadãos sujeitos de direitos.

Jovens em situação de Rua, Toxicodependentes, Desempregados, Alunos mal comportados, Alunos não atingem os objectivos, Jovens em abandono escolar, Jovens delinquentes, Jovens radicalizados, são algumas dos rótulos usados para agrupar os jovens com quem trabalho e quando mais o faço mais me pergunto se falamos dos jovens ou dos sintomas que eles apresentam. Por detrás do sintoma existe a pessoa.

Reparem! certamente já ouviram o comentário “Os jovens de hoje gostam do luxo. São mal comportados, desprezam a autoridade. Não têm respeito pelos mais velhos, só passam o tempo a falar em vez de trabalhar”, mas isto foi escrito por SÓCRATES, ou algo assim “Os jovens são

maus e preguiçosos. Nunca serão como a juventude de outros tempos (inscrição em cerâmica, Babilónia) ou ainda desabafos “O pai teme os seus filhos. O filho achava-se igual ao seu pai e não tem nem respeito nem consideração aos seus pais. O que ele quer é ser livre. O professor tem medo dos seus alunos. Os alunos cobrem o professor de insultos”, Platão. Todos estes comentários foram escritos à cerca de 2500 no entanto poderiam ser hoje publicados no nosso jornal sem grande espanto.

Mas em que situação se encontram os jovens no nosso meio social?

Fenómenos, como, do desemprego Juvenil tomou proporções insuportáveis tanto na região Oeste como no país como na Europa. Além disso, bem conhecidos por todos, comprovamos que os fenómenos de precariedade da degradação das condições de trabalho aumentam e com elas as expectativas e a construção do projeto de vida dos jovens sofre uma profunda transformação.

Ao empobrecimento gradual das classes de mais baixos rendimentos e da classe média, somou-se uma mudança sociocultural, um mal-estar generalizado que tem a ver com a redução das expectativas,

com uma nova ideia do futuro que já não está associada à ideia de progresso, mas sim a uma incerteza crescente. Os jovens de hoje vêm assumindo que as suas condições de vida serão piores do que as de seus pais. As perspectiva de condições de vida melhor desvaneceram-se e em seu lugar fica uma perspectiva de degradação dessa mesma vida.

Essa crença tem um impacto sobre o comportamento, valores e sociedade. Assim, no meio de uma grande diversidade de jovens, encontramos muitos indivíduos bloqueados, paralisados, invisíveis. Uns com uma boa formação, outros com uma formação média ou baixa, mas ambos ficam em suas casas nos seus bairros, nos seus grupos, e não circulam, não interagem nem mesmo para protestar. Alguns consomem substâncias psicoativas que lhes agravam a passividade, outras vezes consomem produtos de lazer de forma compulsiva. Porque para existir hoje deve-se ser consumidor e não um produtor.

Quicá, pode-nos parecer que estes comportamentos são surpreendentes, mas se os olharmos em detalhe não são mais do que adaptações a um contexto que oferece poucas oportunidades para criar projetos de vida próprios. É verdade que os jovens activos aproveitam as muitas oportu-

nidades neste mundo global para: viajar, conectar-se e crescer, mas estes são uma minoria.

Como podemos contribuir para que os Jovens tenham um papel mais activo?

A emancipação é uma necessidade dos indivíduos para construir uma sociedade baseada na solidariedade entre gerações. Tudo indica que temos de melhorar a formação e construir um modelo social e culturalmente produtivo que gere riqueza e oportunidades e que seja sustentável. Mas para isso talvez seja necessário ver a emancipação dos jovens não como resultado do ponto de vista económico, mas como uma necessidade social, se fizermos isso, possivelmente encontraremos mais rapidamente novos modelos de produção.

O sistema educativo pode ajudar a mudar a ordem das expectativas, porque a promessa feita pela escola (com base no sistema industrial) “se estudares trabalharás” há muito tempo que não se cumpre. E os jovens sabem-no e por isso o interesse na escola diminui e com ele chega o fracasso e o abandono precoce. Não é tanto uma questão de métodos, mas sim, do significado que tem hoje a formação e

a educação. Vivemos um “esvaziamento de sentido” e um isolamento crescente dos indivíduos que não conseguimos mobilizar para participar em projetos colectivos.

No nosso trabalho com jovens e jovens com menos oportunidades, especialmente vulneráveis, vemos como alguns dos seus comportamentos e dinâmicas ao longo do tempo se tornam modos sociais generalizados. Isso acontece porque as classes médias são atingidas pela precariedade material, mas também porque as primeiras mudanças sociológicas têm impacto em primeiro lugar nos grupos mais desfavorecidos. Existe um problema relacionado com condições materiais de vida, mas acima de tudo existe um vazio, o projeto conjunto foi segmentado e emergem comunidades, grupos, grupúsculos, ou indivíduos encerrados sobre si mesmos e privatizações de espaços físicos e afectivos. Por exemplo, muitas vezes o grave problema da radicalização jihadista na Europa é analisada como um problema de pobreza, mas a questão é mais complexa e envolve questões mais psicossociais: a proposta do radicalismo (de qualquer tipo) fornece a identidade, um sentido para a vida, uma possibilidade de ser útil à comu-

nidade, a transcendência, o acompanhamento. Digamos que a capacidade de consumo não é o suficiente para viver.

Não devemos esquecer os eufemismos com os quais o mercado requer aos trabalhadores especialmente aos jovens: flexibilidade, trabalho temporário, etc. Levando os jovens a um trabalho temporário precário. É uma questão de domesticação social em que 90% dos jovens aceitam as condições do contrato, funções, horários de trabalho, etc. ilegal apenas para ter um emprego enquanto se preparam para a mudança, a adaptação e a reciclagem perpétua. Muito criativo para alguns e muito ameaçador para a maioria.

Enquanto os adultos estão imersos nas contradições de um mundo global que não entendem. Existe um processo de falência que pode não nos permitir ter sucesso nas repostas.

Acabo com um convite enviem-nos histórias do que é ser jovem ou de como se relacionam com jovens, deixem-nos aqui os seus contactos: helluis@gmail.com twitter: @helluis

*Director de formação
SwTI - Street work Training Institute

Algumas ideias para melhorar a “Situação do que é ser Jovem Hoje”:

Escutar os jovens, antes de mais, **ouvir não basta!** sobre quais são os seus problemas e como podemos todos fazer parte da solução.

Apoiar novos dispositivos que ajudem os jovens das aldeias e das cidades da região do Oeste a exercer sua cidadania. Não basta convidar os jovens é necessário ir ao encontro dos grupos de Jovens sejam eles formais sejam informais, sobretudo ir ao encontro para escutar colocar questões e não para dar repostas.

A juventude é muito diversificada, e difere por motivos de classe social, de escolaridade do território rural ou urbano em que vive, por isso, **quando falarem com os jovens não generalizem nem julguem e considerem os jovens de diferentes matizes**, todos eles seja qual for a sua condição ou comportamento são fundamentais na construção da solução.

Os adultos tornem-se referentes adultos prontos a acompanhar os jovens, a os contradizer, a provoca-los e a darem-lhes conforto.

Há que experimentar para conhecer e tomar decisões. Todos devemos compreender **falar faz parte da aprendizagem**, ou pelo menos provar e mudar. Em vez de punir os jovens pelas suas falhas, arranjem oportunidades para se poderem por à prova.

Formação e Atitudes dos Educadores.

Promovam desafios e trabalhos diferentes, atividades voluntárias ou de participação social ou cultural, numa dinâmica de testar/avancar e não de avaliar/reter. Considerem que é tão importante ter essas experiências de vida como ter obtido diplomas.

Há olhos que olham a realidade dos jovens e não a veem. Sabemos que para ver temos que educar o olhar. O que há para ver é o que é geralmente invisível ou não se quer ver: As desigualdades, as rupturas, as necessidades, o abandono, a marginalização, a pobreza, o sofrimento. Sem esta visão, não há esperança de humanização.

Sem a comoção de perceber a diferença não podemos aspirar a despertar o espírito crítico em relação àquilo que nos oferecem. Pode-se e deve-se começar a ver as diferenças dentro da própria aldeia ou cidade e depois avançar em considerações sobre os meandros da nossa sociedade. #H.L.S

PUB.

**ENSINO SECUNDÁRIO
PROFISSIONAL 2017.2018**

TÉCNICO DE DESENHO GRÁFICO

TÉCNICO DE DESPORTO

TÉCNICO DE AÇÃO EDUCATIVA

ASSEGURA A TUA VAGA NUM CURSO DE SUCESSO!
Inscrições através de geral@crdl.pt ou presencialmente

PUB.

A ETEO e o Termalismo

Na Semana Termal que decorreu de 16 a 20 de maio, a ETEO participou num projeto conjunto com a Câmara Municipal de Caldas da Rainha, com uma animação no Largo Rainha D. Leonor em que foi apresentada a reprodução de uma liteira para o transporte de doentes, nos finais do século XVIII. Esta iniciativa foi realizada no âmbito do desenvolvimento de um projeto do EmpreendoTur (Projetos Inovadores na Área do Turismo)

A importância do Termalismo foi mais uma vez privilegiada pela ETEO que vai no próximo ano letivo abrir o curso de Técnico de Termalismo, apostando na recriação de personagens e cenários ligados à Cidade Termal.

PUB.

ESCOLA TÉCNICA EMPRESARIAL DO OESTE

**OFERTA FORMATIVA
cursos profissionais 2017-2018**

TÉCNICO DE TERMALISMO

TÉCNICO INSTALADOR DE SISTEMAS TÉRMICOS DE ENERGIAS RENOVÁVEIS

TÉCNICO AUXILIAR DE SAÚDE

TÉCNICO DE COMUNICAÇÃO E SERVIÇO DIGITAL

ANIMADOR SOCIOCULTURAL

Nível de qualificação:
Equivalência ao 12º ano
Qualificação profissional nível IV (Reconhecimento nos países da UE)

Duração dos Cursos:
3 anos

Atribuição de:
Subsídio de Refeição
Subsídio de Transporte
Bolsa de Profissionalização
Bolsa de Material de Estudo (aos alunos com escalão 1 e 2, no âmbito da Ação Social Escolar)
Possibilidade de Estágios Profissionais na Europa, no âmbito do programa Erasmus+

APEPO - ASSOCIAÇÃO PARA O ENSINO PROFISSIONAL DO OESTE
ESCOLA TÉCNICA EMPRESARIAL DO OESTE
Rua Cidade de Abrantes, n.º 8 | 2500-146 Caldas da Rainha
Tel. 262 842 247 | Fax 262 842 275
www.eteo-apepo.com | Email: geral@eteo-apepo.com

Festa da criança: o Parque transformado num espaço de diversão

Durante cinco dias a zona das merendas do Parque D. Carlos I está transformada num espaço de diversões e lazer, com insufláveis, desportos, jogos, pinturas faciais, entre outras actividades. A Festa da Criança, organizada pela S.I.R. Os Pimpões, é patrocinada pela autarquia e a organização estima receber entre três a quatro mil crianças das escolas até hoje, sexta-feira. Amanhã e domingo a festa é aberta ao público.



Texto e fotografias: Isaque Vicente
ivicente@gazetacaldas.com

Tal como no último ano, a Festa da Criança decorreu no Parque D. Carlos I e levou milhares de crianças a passar um dia diferente num espaço de excelência da cidade, que durante estes dias ganhou um novo colorido. Nesta edição o evento cresceu no número de dias, possibilitando às crianças passar mais tempo no Parque. As turmas fizeram picnics e continuavam a brincar durante a tarde.

As gargalhadas das crianças são o maior testemunho da importância desta iniciativa que é organizada pelos Pimpões e que reúne 19 colectividades, entidades e empresas, umas locais, outras nacionais. Cada uma contribui com o que de melhor pode oferecer às crianças: os Pimpões ensinam a encastrar e a driblar, o Caldas Sport Clube treina o controlo de bola, o Empenho e Carisma - Pentatlo Moderno ensina a disparar com laser e o Paul de Tornada faz um jogo com perguntas e puzzle. As crianças podiam também dis-

parar com arco (Arco Clube), fazer desenhos, pinturas faciais e jogos tradicionais (EITEO), jogar badminton (Federação Portuguesa de Badminton) e cricket (Toca dos Láparos).

No Museu de José Malhoa havia puzzles com imagens de pinturas ou de peças de Bordalo Pinheiro. Mas aí também se podia jogar com uns cubos didácticos que têm nas seis faces partes de seis pinturas do autor: Festejando o S. Martinho ou Os Bêbedos, As Promessas, Conversa com o vizinho, Retrato de Laura Savini, Gritando ao rebanho e o quadro da Rainha D. Leonor. O objectivo é mesmo juntar os cubos para formar a pintura.

No interior do museu os alunos vêem um vídeo e terminam com uma visita onde devem encontrar os quadros que viram anteriormente. Na Casa dos Barcos estava um stand do Instituto Português da Juventude. No mesmo espaço a **Gazeta das Caldas** tinha expostas todas as primeiras páginas feitas por alunos para o concurso do nosso jornal.

No evento havia também uma zona dedicada às forças policiais, em que

a PSP dava a conhecer o trabalho de inactivação de bombas e alguns conselhos para as idas à praia, como a pulseira com um número identificador que os pais podem pedir e que acompanha os filhos durante todo o Verão. A mascote da GNR também animou os mais novos.

A importância dos pimpões

Cristina Branco, educadora do Centro Social e Paroquial de Caldas da Rainha, disse que esta é uma maneira de as crianças saírem das instalações e conviverem com a natureza, interagindo com outras crianças num espaço agradável. "O tempo ajudou", salientou a professora, elogiando a diversidade de actividades e o papel dos guias que acompanham as turmas. Comparando com a Expoeste, considera que "aqui é muito melhor, não só pelo espaço, como pelas diversões. Devia haver mais dias assim".

Susana Chust, presidente dos Pimpões, disse que a maior dificuldade foi organizar o evento. "Tem uma logística muito com-

plicada", fez notar. Além dos cerca de 50 voluntários diários (dos cursos de Apoio à Infância e Apoios à Gestão Desportiva, da Escola Bordalo Pinheiro e também da Escola Superior de Desporto de Rio Maior), foi necessário contratar monitores. "Esperamos entre três a quatro mil crianças até ao fim-de-semana", disse a presidente da colectividade.

André Fialho, um dos dois responsáveis pela organização do evento, disse que o número de parceiros envolvidos se manteve do último ano para este. "Temos colectividades e empresas e o que queremos é proporcionar o máximo de actividades aos nossos jovens", realçou Susana Chust.

Tinta Ferreira, presidente da autarquia, destacou o espaço que recebe a festa. "Há muitas actividades, os Pimpões desenvolvem esta iniciativa muito bem, com participação de outras colectividades, que é um espírito que se mantém", afirmou.

O autarca disse que é cada vez mais difícil encontrar pessoas dos agrupamentos para a comissão organi-

zadora, o que torna esta parceria mais importante.

"Há um conjunto de iniciativas de carácter pedagógico que são extremamente relevantes e depois há a componente lúdica", concluiu.

O evento deste ano custou à autarquia 23 mil euros mais o apoio com o transporte das crianças. II

Festa aberta ao público

Durante o fim-de-semana a festa é aberta ao público. Amanhã às 10h30 há um espectáculo de magia, seguido de aula de hip-hop. Durante a tarde há um espectáculo de palhaços e o musical infantil "História da Carochinha".

No domingo realiza-se o musical infantil "Abelha Maia", seguido de aula Baby Gim. Pelas 15h00 há magia e duas horas depois um concurso de talentos.

A playzone, cuja entrada é paga (2,50 euros por criança), inclui insufláveis, piscina de bolas, pinturas faciais, aulas e espectáculos. II



PUB.

1º Ciclo
Centro Social Paroquial de Caldas da Rainha

2017 / 2018

Matrículas Abertas até 15 de junho

Valores Para a Vida

6533

Instituição Particular de Solidariedade Social Serra do Bouro

CRECHE fonte santa
Centro Social da Serra do Bouro

INSCRIÇÕES ABERTAS

Horário de Funcionamento da creche:
Segunda a Sexta-feira 7h30 às 19h

Serviço de transporte disponível
Inclusive Caldas da Rainha

Aberto durante todo o ano

262975010
fontesantaipss@gmail.com

3463

DIA DA CRIANÇA

2=3*

2=3 EM PRODUTOS DE PUERICULTURA

* Oferta do produto de menor valor. Excepto medicamentos. Não acumulável com outras campanhas/promoções em vigor. Limitado ao stock existente. Válido de 1 a 15 de Junho.

ROSA CALDENSE SANTA CATARINA ARTICULAR

9534

O Francisco e o Afonso treinam no Coto e já brilham nos saltos a cavalo

Francisco Fontes e Afonso Rebelo são irmãos e apaixonados por cavalos. Montam desde pequenos e revelaram cedo o interesse pela competição. Hoje somam distinções nacionais e o Francisco, de 17 anos, já participou em torneios internacionais, tendo-se classificado nos lugares cimeiros. É o primeiro do ranking nacional na sua categoria.

A equitação - na modalidade de saltos - é levada a sério em treinos intensivos no picadeiro dos pais no Coto. Francisco Fontes tem vindo a evoluir de tal forma que, para o ano, deverá ter que ir para o estrangeiro para se dedicar profissionalmente à modalidade. Por cá faltam apoios, o mediatismo e provas avançadas de saltos.

Natacha Narciso

nnarciso@gazetacaldas.com

Gostam de montar, de saltar e de aparelhar os cavalos, sem esquecer de lhes dar banho, comida e mimos. **"Os cavalos são como as pessoas - temos que lhes mostrar que cuidamos e gostamos deles"**, explica Francisco Fontes, de 17 anos. O seu irmão Afonso tem oito anos e começou a montar e a competir desde tenra idade.

Ambos acham que não há nada melhor do que montar a cavalo. **"É ótimo! Quando montamos, todos os problemas desaparecem"**, disse Francisco Fontes que começou a montar aos três anos. Depois de um período parado, regressou à equitação aos 10 anos e desde então nunca mais se afastou dos picadeiros. Passado um mês de ter reiniciado os treinos, já realizava com sucesso a sua primeira prova. O cavaleiro caldense defende que quando monta a cavalo vive um sentimento que lhe permite "afastar-se" do quotidiano. Mas há um preço a pagar que é caro: quem quer atingir a alta competição tem muita responsabilidade e tem de fazer sacrifícios. Francisco Fontes frequenta o 11º ano de Desporto no Colégio Rainha D. Leonor e, depois de terminar o ensino secundário, quer tirar o curso de professor de equitação. Depois pretende ser cavaleiro profissional e terá que ir viver para a Bélgica ou para a Irlanda. **"É aborrecido sair do país, mas cá não há oportunidades"**, disse o jovem.

Afonso Rebelo está no 3º ano do primeiro ciclo, na Infancoop. Os irmãos montam todos os dias e só têm folga ao domingo. Quando não há provas. Se houver competição, então não há descanso. E os amigos? A resposta é sempre parecida... **"Hoje não posso. Tenho treino"**. O cavaleiro sabe que é preciso fazer escolhas... No Verão passado, Francisco Fontes foi a uma festa de anos e duas vezes à piscina com os seus amigos. De resto, esteve sempre a treinar pois sabe que só assim chega ao topo e é desta forma que se tem mantido no primeiro lugar do ranking nacional da Juventude (até aos 19 anos). Os grandes prémios já são disputados com cavaleiros profissionais em Portugal e no estrangeiro, tendo ganho algumas distinções na Irlanda e em Itália. Primeiro conquistou uma medalha de bronze no Campeonato Nacional e outra de ouro na Taça de Portugal.

Já se classificou duas vezes no primeiro lugar no Internacional em Arezzo (Itália) e também participou em quatro taças das nações. Já tem vários primeiros lugares em provas nacionais.

Afonso Rebelo, com os seus oito anos, já consegue ultrapassar obstáculos com 1,20 metros com o seu cavalo. O mano Francisco já chega ao 1,60 metros, mas em Portugal, por norma, as provas só chegam aos 1,45 metros, logo perspectiva-se para breve uma ida para o estrangeiro.

E se Francisco Fontes já parte à conquista das provas internacionais, Afonso Rebelo está a crescer nas pistas nacionais. Em breve vai saltar no concurso para a taça de iniciados em Coimbra. O mais velho, por seu lado, vai ao Internacional de Coimbra tendo assim a oportunidade de competir com os seniores. De modo a ser mais fácil encarar os saltos de competição, os cavaleiros treinam mais alguns centímetros para encerrar, de forma mais confortável, as provas.

"Cavalos tratados como as crianças"

Cavaleiros e cavalos têm dias bons e dias maus. Há humores e indisposições que podem fazer com que treinos e provas não corram da melhor forma. Não há nenhum atleta que não tenha tido um dia mau. Ele ou o seu cavalo.

Os animais que são os melhores para saltar são belgas, holandeses ou da raça sela francesa. Os seus são logo registados à nascença. Têm passaporte para poder viajar para as provas internacionais. Há também quem ter em atenção vários aspectos relacionados com os cavalos. É preciso que tenham bons veterinários, tratadores (que se ocupam da alimentação e da limpeza do espaço) e de um bom ferrador.



Afonso começou a montar depois de aprender a andar e vai seguir as cavalgadas do irmão



A mãe, Verónica Ferreira sempre gostou de equitação e o pai de Afonso, Ricardo Rebelo, é o treinador dos dois jovens.

No fundo, um cavalo é tratado como se fosse uma criança: tem horas para comer, para trabalhar, tudo previsto. Quem cuida dos animais não tem repouso pois não há dias em que não tenham que lhes dar atenção.

Apoio da família é fundamental

Para Verónica Ferreira, mãe dos dois irmãos cavaleiros, em Portugal **"faltam cavalos, patrocinadores e dinheiro para concursos"**. Só a inscrição para um fim-de-semana de concurso, em Vilamoura custa 550 euros, acrescentou. A esta verba soma-se a estadia, a viagem da equipa, do cavalo e do cavaleiro. Tudo somado dá maquiagem avultada nem sempre suportáveis para o bolso das famílias portuguesas. Por isso, o país até possui grandes cavaleiros mas **"têm que ir trabalhar para o estrangeiro"**.

"No início de cada época é preciso definir objectivos", comentou a mãe dos jovens que os acompanha para todo o lado. Todo este esforço da fami-

lia **"vale a pena quando os vemos no desfile da equipa e ouvimos o hino nacional"**, contou Verónica Ferreira que se emociona ao ver os filhos e ouvir o hino nestes certames.

"Um enorme respeito pelo cavalo"

E o que é preciso para se ser um bom cavaleiro? Segundo Ricardo Rebelo, que é treinador de equitação há mais de 20 anos, **"é preciso ter um enorme respeito pelo cavalo"**. Depois tem que se ter jeito para montar a cavalo, algo com que se nasce mas que também se aperfeiçoa e se trabalha. **"Segue-se uma grande força de vontade e muito trabalho"**, afirmou o treinador, que além dos filhos tem outros jovens que leva a competições. Dá-lhes o exemplo de Ronaldo que, à conta de muito sacrifício e trabalho extra, **"conseguiu atingir um nível elevado na sua modalidade"**.

O treinador, que segue e acompanha os cavaleiros sempre que têm

competições, considera que no país há falta de apoio à modalidade e acha que o primeiro problema se prende com o facto de a equitação não ser exibida na televisão. O facto de não haver apostas em Portugal, **"não permite que a modalidade se desenvolva tanto como noutros países"**, disse Ricardo Rebelo.

O facto de existir um programa de equitação na televisão por cabo já ajuda, mas era preciso que passasse num canal destinado ao grande público de modo a conseguir-se mais apoios. **"Não podemos competir com cavaleiros que têm animais de saltos que podem custar três milhões de euros"**, comentou o treinador que gostava que o Estado pudesse apoiar de uma outra forma esta modalidade, dado que há tradição nesta área em várias regiões do país.

Seja de transporte rodoviário ou de avião, o casal e os filhos vão sempre juntos e apoiam-se, dando assim prosseguimento a uma paixão que, provavelmente, se vai transformar na profissão de Francisco e de Afonso. ||



Francisco numa competição em Millstreet, na Irlanda

PUB.



**C
O
N
V
I
T
E**

5 de junho - 13:35h às 17:00h
6 de junho - 08:20h às 17:00h

Dias do
do

D. JOÃO II
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
CALDAS DA RAINHA

Escola Básica D. João II
Qualidade, rigor, honestidade e cooperação

- Exposições • Mostra de trabalhos dos alunos • Workshops
- Jogos • Laboratórios Abertos • Música • Dança
- Concursos



PUB.

“Qualidade, Rigor, Honestidade e Cooperação”

O Agrupamento de Escolas D. João II pauta a sua ação por princípios de equidade e justiça, expressos na implementação de medidas, como a oferta de diferentes serviços especializados de apoio, que visam a inclusão socioeducativa dos alunos, quer com necessidades educativas especiais, quer com dificuldades de aprendizagem e de comportamento.

Valoriza-se a dimensão artística, cultural, ambiental, desportiva e social, as quais visam a promoção de diferentes atividades e projetos com impacto na formação integral dos alunos. As atividades experimentais fazem parte do quotidiano educativo do Agrupamento, o que contribui para fomentar uma atitude positiva face ao método científico e à aprendizagem das ciências.

Os alunos envolvem-se ativamente na dinâmica educativa e formativa, o que lhes tem conferido um sentido de pertença e de identidade com o Agrupamento. O clima de proximidade e de cooperação entre os profissionais e os alunos promove o envolvimento em atividades e projetos, desenvolve o sentido de responsabilidade e a intervenção social e cívica.

A aplicação dos projetos curriculares, como instrumentos privilegiados de gestão do currículo e adaptação às características dos alunos, operacionaliza formas de atuação comuns, que permitem, através da sua avaliação, redefinir estratégias e metodologias com vista à resolução de problemas detetados.




Desejamos que os pais participem e colaborem, sugerindo e refletindo em conjunto conosco, no papel que lhes incumbe no desenvolvimento harmonioso dos seus educandos. Acreditamos, pois, numa escola que reflete, pondera e se adapta permanentemente para que possa ser melhor a cada ano que passa e para que melhor possa servir os alunos garantindo o bom aproveitamento escolar e promovendo uma cultura de exigência e de sentido de responsabilidade.

Assim a qualidade é, sem sombra de dúvida, um atributo que o agrupamentos deseja e no qual têm vindo a apostar. A necessidade de satisfazer as expectativas dos alunos, pais e/ou encarregados de educação, a necessidade da própria escola conhecer-se a si própria, identificando os seus pontos fortes e os pontos a melhorar, de modo a poderem implementar processos de melhoria contínua com vista à excelência, levou a que o agrupamento desejasse ver associado a tudo o que faz o conceito de qualidade.

O Diretor do Agrupamento
Jorge Manuel Martins Graça

PUB.



OFERTA EDUCATIVA
QUALIDADE, RIGOR, HONESTIDADE E COOPERAÇÃO

ENSINO REGULAR
Educação Pré-escolar
1.º Ciclo do Ensino Básico

Oferta Complementar - 1.º Ciclo
Educação para a Cidadania/TIC


Atividades de Enriquecimento Curricular - AEC - 1.º Ciclo

1.º e 2.º anos – Atividades Lúdico-Expressivas (120 min.); Atividade Física e Desportiva (120 min.); Ensino do Inglês (60 min.)

3.º e 4.º anos – Atividades Lúdico-Expressivas (60 min.); Atividade Física e Desportiva (60 min.); Ciências Experimentais (60 min.)

2.º e 3.º Ciclo do Ensino Básico

Ensino Articulado da Música
Parceria com CCR – Conservatório de Caldas da Rainha




Língua Estrangeira II
Alemão, Espanhol e Francês

Oferta de Escola
Robótica; Música; Arte Dramática / Dança; Educação Tecnológica e Jornalismo / Video / Fotografia


OFERTAS FORMATIVAS

Curso CEF – Tipo 2
Biênio (2017/2019) – Instalação e Operação de Sistemas Informáticos

EFA Escolar B2 e B3
PFOL A1+A2 e B1+B2



SEDE: EB D. João II, Caldas da Rainha
<http://www.agdjoao.org>
Tel: 262 870 700 / Fax: 262 842 302

 REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

(0340)

Costurar está outra vez na moda e a culpa é das novas gerações

Já não são só as avós que têm habilidade para a costura. Há uma nova geração, a dos netos, que se tem rendido cada vez mais às agulhas, às linhas e aos tecidos. São jovens na casa dos vinte e poucos anos (até mais novos) e vêem na arte da costura uma oportunidade para personalizarem o seu guarda roupa, para passar o tempo – há quem lhe chame terapia – ou mesmo para lançar pequenos negócios.

Coser voltou a estar na moda há cerca de cinco anos e com isso dispararam os cursos de costura, embora estes não sejam uma novidade. Existem há anos, desde o século passado, mas agora chamam-se workshops.

Maria Beatriz Raposo
mbraposo@gazetacaldas.com

Entramos no Planeta dos Tecidos a um sábado à tarde e a azáfama é grande. À medida que vão cortando tecido e atendendo os clientes, as irmãs Inês e Elisabete Silva arranjam um tempinho para conversar connosco. Acenam quando lhes perguntamos se o interesse pela costura por parte dos jovens é uma realidade e explicam que tem vindo a crescer principalmente porque "eles estão fartos de andar todos vestidos de igual e encontram na costura uma forma de personalizar o seu guarda roupa".

Os rapazes nem tanto, mas são cada vez mais os jovens que procuram workshops de costura para aprenderem o básico. Algumas aventuraram-se a costurar de raiz todo o tipo de peças de roupa, mas a maior parte limita-se a transformar vestuário que já tem em casa ou que compra nas lojas.

"Quando são elas a fazer não há dúvida que quase sempre sai mais barato e compensa pela qualidade dos tecidos", diz Elisabete Silva, acrescentando que a chegada do Verão tem motivado a que muitas raparigas se dediquem à confecção de fatos de banho. "Associados aos biquínis compram também tecidos para fazerem as toalhas, bolsas e páreos com padrões e condizer", salienta a responsável do Planeta dos Tecidos. No dia anterior, as funcionárias da loja ficaram boquiabertas quando atenderam uma menina de nove anos que queria comprar tecidos para criar os seus próprios calções,



Para Margarida Sousa e Joana Casimiro a costura foi uma oportunidade para lançarem um negócio de fatos de banho

tops e biquínis. "Foi uma miúda que acompanhou a mãe num curso de costura e acabou por aprender também. Chegou aqui e decidiu sozinha que tecidos queria, explicando-nos que gostava de fazer a sua roupa para marcar a diferença", conta Elisabete Silva, que realça o papel importante das escolas na incentivo à iniciação na costura em tenra idade.

De ano para ano, assim que se aproxima a altura dos bailes de finalistas, há também cada vez mais adolescentes que chegam à loja à procura de tecidos para confeccionarem os seus vestidos. Algumas vêm com desenhos na mão, mostrando os modelos que elas próprias idealizaram, ou então com fotografias de vestidos que encontraram na internet e que

pretendem adaptar ao seu gosto. "Depois há muitas jovens mães que aprendem a costurar para criarem o enxoval do seu bebé e hoje em dia é possível fazer tudo. Desde as almofadas de amamentação, sacos, babetes, fraldas e roupinhas, até porque há tecidos próprios para as peles dos bebés", realça Inês Silva, que entretanto é chamada a atender uns clientes que acabam de entrar na loja. Mesmo a propósito, são duas jovens.

Joana Fragoço vem acompanhada de uma amiga e tem 21 anos. "Procuro tecidos para aplicar em almofadas e fazer uns peluches para um projecto que tenho que apresentar na escola", disse a jovem que é estudante de Design Gráfico na ESAD e começou por aprender crochê com a avó, tinha

uns 11 anos. Pouco tempo depois estreou-se no primeiro workshop de costura e actualmente já cria artigos para venda.

Oportunidade de negócio

A costura como oportunidade de negócio também é uma realidade. Muitas vezes começa apenas como um hobby – há quem lhe chame terapia – mas acaba mesmo por tornar-se num mini negócio que é conciliado com outras actividades profissionais. Foi o que aconteceu com as caldenses Joana Casimiro e Margarida Sousa, duas amigas de 23 anos que no início de Abril lançaram a Maju, um projecto online de venda de swimwear.

Antes de iniciarem esta aventura,

pouco ou nada sabiam de costura. "Sabíamos fazer pequenas coisas, principalmente porque no Carnaval tínhamos iniciativa de fazer os nossos próprios fatos, mas pouco mais", conta Joana Casimiro, que chegou a frequentar um workshop para aprender técnicas básicas. Inicialmente o objectivo era apenas fazerem os seus próprios fatos de banho, mas concordaram que se a experiência corresse bem podiam tentar vender alguns modelos online. Quando terminaram as licenciaturas, decidiram que era altura de dar o primeiro passo e investiram cada uma 250 euros numa máquina de corte e cose.

Depois foram necessários dois meses e meio de cose e descope para chegarem às medidas certas. "Eu desenhava os moldes e a Joana testava em tecido, mas foram precisas várias tentativas até chegarmos aos moldes finais. Mesmo agora sinto que vamos aperfeiçoando cada vez mais as nossas técnicas", diz Margarida Sousa, revelando que actualmente conseguem confeccionar dois fatos de banho e dois biquínis por dia.

Em vez de optarem por criar uma coleção, as duas amigas disponibilizam online os padrões e os modelos das peças, deixando ao cliente a tarefa de escolher as combinações. "Nunca quisemos escolher pelas pessoas, preferimos que elas personalizem a seu gosto porque é essa possibilidade que falta lá fora, nas lojas", realça Joana Casimiro, que está a terminar o mestrado em Gestão de Qualidade e Segurança Alimentar. Já Margarida Sousa, licenciada em Gestão Hoteleira, trabalha num res-



Estes dois jovens pertencem a uma Associação de Estudantes e decidiram comprar tecido para personalizarem os prémios que vão entregar no baile de finalistas



São cada vez mais os jovens que optam por comprar tecidos para criarem peças de raiz ou transformarem o seu guarda roupa

taurante aos fins-de-semana.

Embora conciliem o projecto com estas actividades, a dupla faz questão de ter um horário de trabalho de forma a dar uma resposta mais eficiente às encomendas. Estão no atelier das 9h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00 de segunda a sexta-feira. O tempo que dedicam à Maju não é só passado a coser, mas também a gerir as redes sociais onde divulgam os seus fatos de banho, principalmente o Instagram (<https://www.instagram.com/maju.onlinestore/>) onde já têm mais de 4000 seguidores.

"Não tínhamos a noção que iam ter tanta gente a contactar-nos apenas por curiosidade, mas que depois não chegaríamos a avançar com a compra. Independentemente disso, temos que dar resposta a toda a gente e há dias em que recebemos mais de 10 mensagens", conta Joana Casimiro.

Uma ferramenta para a faculdade

Aprender a costurar pode também ser uma mais valia para quem pretende estudar moda. Foi assim com Margarida Runa, 21 anos, que nem gosta muito de costura mas frequentou um curso nos Pimpões porque sabia que os conhecimentos poderiam ser-lhe úteis quando iniciasse a licenciatura em Design de Moda. Em seis meses, "aprendi não só a costurar como a fazer moldes de várias peças de roupa e a adaptá-los a diferentes tamanhos, por isso o workshop ainda foi mais útil do que pensava inicialmente", diz a jovem, que no futuro pretende criar a sua própria linha de vestuário.

No caso de Margarida Runa, a costura fará parte do seu percurso profissional, mas a estudante reconhece que é "uma mais valia para

qualquer pessoa, até porque é uma competência que confere aos jovens autonomia no dia-a-dia: compram umas calças, precisam de fazer uma batinha e já não precisam de ir à costureira", salienta.

Antes de frequentar o workshop, Margarida pensava que a costura era um bicho de sete cabeças, mas assim que começou a ir às aulas, "apercebi-me que basta um pouco de treino para que o mecanismo seja quase automático". Basta ser paciente.

O empurrão dado pela crise

Há cinco anos para cá Mário Felizardo tem notado um aumento da procura de máquinas de costura pelos jovens. O representante da Bernina em Portugal – que tem loja nas Caldas – salienta que os adolescentes optam por máquinas de iniciação (há opções a partir dos 179 euros) enquanto que os jovens desempregados, já com algum fundo de maneio, preferem investir em máquinas mais caras, muitas vezes para montarem negócios ligados à costura.

Os workshops de iniciação e os de costura criativa são os mais procurados e as motivações voltam a ser as mesmas: "é uma forma de se diferenciarem através da roupa, um hobby e também uma oportunidade para apanhar mais uns euros ao final do mês", diz Mário Felizardo, acrescentando que a crise também contribuiu para que a arte da costura voltasse a ser moda. "É que se calhar antes um fecho estragava-se e as pessoas compravam umas calças novas, mas com a crise, muitos preferiram aprender a costurar e gastar cinco euros num fecho em vez de 35 num par novo de calças", explica o responsável. ■

PUB

Agrupamento de Escolas Raul Proença Caminhamos juntos!

O Agrupamento de Escolas Raul Proença (AERP) é um conjunto de escolas com respostas diversificadas face às necessidades individuais dos seus alunos, e dos encarregados de educação, fomentando o desenvolvimento de uma formação integral. Do pré-escolar ao ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Profissionais), o AERP oferece todos os anos de escolaridade, no pressuposto de um projeto educativo consistente e com provas dadas.

Contudo, o AERP não se fecha em si próprio, está aberto a toda a comunidade e envolve-se nas suas iniciativas. ECOcaminhada, "Message in a Bottle", Dia Aberto, Desporto Escolar, Empreendedorismo e Férias Ativas são apenas alguns exemplos desta prática. A afirmação dos nossos princípios, em que se combina exigência, criatividade, liberdade e responsabilidade, faz parte do nosso ADN.

Queremos que mais alunos venham fazer parte desta nossa grande família. Temos inscrições/matriculas abertas para todos os anos dos diferentes ciclos de ensino. Estamos sempre de portas abertas para vos receber, pelo que podem visitar



as escolas do AERP e falar com elementos da Direção e/ou Coordenação de cada estabelecimento. Para 2017/2018, nos anos de início de ciclo, temos autorização para abrir na EBI de Santo Onofre 9 turmas do 5º ano e 3 turmas do 7º ano e na Escola Raul Proença 7 turmas do 7º ano e 10 turmas do 10º ano, sendo que uma delas é do ensino profissional. Acreditamos que prestamos um serviço educativo de qualidade e continuaremos a trabalhar, sabendo que há sempre margem para melhorar.

O sucesso dos nossos alunos é o nosso sucesso e a nossa afirmação passa por um designio único – Caminhamos Juntos!

João Bernardes Silva
Diretor do Agrupamento de Escolas Raul Proença

Agrupamento de Escolas Raul Proença

1º Ciclo

Pré-Escolar

Secundário

2º Ciclo

3º Ciclo

Oferta Educativa 2017-2018

Contactos:
262840560
965495350
965495370
secretaria@aerp.pt
direcao@aerp.pt
www.aerp.pt

Cursos científico-humanísticos

- Ciências e Tecnologias
- Artes Visuais
- Ciências Socioeconómicas
- Línguas e Humanidades

Inscrições abertas!

Curso Profissional
Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos

- Instalação, configuração e manutenção de ferramentas, equipamentos e sistemas informáticos, em diferentes plataformas e sistemas operativos.
- Gestão e administração de base de dados.
- Desenvolvimento de software

Cofinanciado por:

Caminhamos juntos!

Porque é que os alunos não comem na cantina?

Gazeta das Caldas tentou compreender por que é que a maioria dos alunos não come na cantina escolar e concluiu que tal se deve a vários factores. A falta de qualidade das refeições aliada aos maus hábitos alimentares são os principais, mas há também um ligeiro preconceito: não é “cool” ir à cantina! É mais “fixe” ir aos bares em redor da escola comer comida cheia de calorias.

Nos refeitórios escolares há outro problema: a falta de funcionários, na maioria das vezes abaixo do rácio estabelecido.



Hoje em dia a grande maioria dos alunos prefere comer fast-food fora da escola do que comer na cantina escolar

Isaque Vicente
ivicente@gazetacaldas.com

A comida da cantina nunca foi muito afamada. Poucas são as que têm capacidade de atrair pessoas pelo sabor da comida que servem. A falta de escolha nos pratos não ajuda, a qualidade dos produtos não é a melhor e os hábitos alimentares das crianças estão hoje muito distantes das ementas praticadas nas escolas. Além disso, há muita “concorrência” em volta dos estabelecimentos escolares com uma vasta oferta de produtos menos saudáveis, mas mais saborosos. A isto junta-se ainda um preconceito antigo que é preciso combater: é mais “cool” ir comer fora da escola do que na cantina escolar.

No primeiro ciclo, a alimentação é da responsabilidade da autarquia, que na maioria dos casos subcontrata uma empresa para o efeito. Há também casos de associações, pagas pelo município, que fazem esse trabalho. No caso das secundárias - que foram o foco desta reportagem - as refeições escolares estão na tutela da DGEstE (Direcção-Geral dos Estabelecimentos Escolares), que paga à empresa privada Gertal para prestar este serviço.

“Pouca qualidade nos produtos”

Na Bordalo Pinheiro é servida uma média superior a 400 refeições diárias, que correspondem a 50% dos alunos. A directora Maria do Céu Santos contou a **Gazeta das Caldas** que “os alunos tendem a dizer que a comida não tem qualidade”. E essa é uma ideia que a própria directora corrobora: “sinto que há pouca qua-

lidade nos produtos que vêm para a cozinha, apesar de as cozinheiras os tentarem tornar o mais agradáveis possível”.

Nesta escola, entre os utilizadores da cantina, conta-se uma grande fatia de alunos dos cursos profissionais porque estes não pagam refeição (ao contrário dos alunos dos cursos regulares).

Em relação à quantidade, que foi um dos problemas apontados, tem havido menos queixas. As reclamações surgiam porque as doses, que são individuais, são iguais para crianças com 10 ou com 18 anos. “Isto leva a que uns não comam tudo e outros comam pouco”, diz a directora. Maria do Céu Santos defende que, “uma vez que os alunos com maiores carências estão protegidos, acho que se devia investir um pouco mais no valor da refeição se isso significasse a melhoria na qualidade dos produtos”.

Apesar destes factores, a directora diz que os estudantes “deviam aproveitar toda a refeição a que têm direito e que inclui sopa e fruta”.

As refeições não consumidas são também elas um problema, porque representam um desperdício de comida, por um lado, e de dinheiro, por outro. A escola sede do agrupamento pagou, há três anos, 2000 euros por refeições não consumidas num ano lectivo. Depois foi adoptado um sistema de multas que permitiu recuperar 49% do valor das refeições não consumidas.

Nesta escola tem também sido aplicada a nível experimental a ementa vegetariana, que a partir do próximo ano é obrigatória por lei e que tem sido alvo de muitos elogios.

Diariamente na Bordalo Pinheiro há

duas refeições pagas para prova, com inscrições abertas a alunos, funcionários e familiares.

No entanto, em Santa Catarina, cuja escola faz parte do mesmo agrupamento, o cenário é diferente: praticamente a totalidade dos alunos come na cantina, inclusive os que têm tarde livre e que só vão para casa depois do almoço. “Quase não há queixas da qualidade”, afirmou a directora.

“Há coisas que deviam ser melhoradas”

Na escola sede do Agrupamento Raul Proença apenas um quarto dos alunos come na cantina. São, em média, 300 dos 1200 que ali estudam. O director João Silva salienta que “o serviço da cantina escolar está abaixo da qualidade do serviço educativo prestado no agrupamento”.

Quando a escola tinha cozinheiras próprias todos os dias havia um prato de peixe e outro de carne, sendo que os produtos eram comprados localmente. “Nessa altura havia muitos alunos e professores a comer no refeitório”.

João Silva considera que era importante que o único critério do concurso decidido pelo Ministério da Educação não fosse o preço mais baixo, mas também a qualidade. Ainda assim, defende que o problema não é o preço, mas sim os objectivos. É que, se antes a meta era alimentar bem as crianças, hoje, com o serviço entregue a privados, o objectivo é maximizar os lucros.

Mas o problema também vem de casa, dos hábitos alimentares: “o gosto vai-se educando e sentimos que os jovens em geral estão cada vez mais habituados ao gosto do fast-food”,

o oposto do que existe no refeitório. Há ainda uma questão: a rua em frente à escola tem vários cafés e restaurantes com comida rápida e produtos que não são vendidos na escola como é o caso de refrigerantes e guloseimas. No entanto, o bar da escola tem sumos naturais e fruta em quantidade, incluindo saladas de fruta.

Nesta escola também houve problemas com a quantidade, mas foram ultrapassados com a vinda de uma nova cozinha há um ano. “As coisas melhoraram não só na confecção como na repetição dos pratos”, assegurou.

Para combater o desperdício começaram por pedir aos directores de turma para abordarem os encarregados de educação dos alunos que marcavam a refeição mas não a comiam. Contudo, como isso não deu resultados satisfatórios, agora vão ser aplicadas multas.

É que, tal como na Bordalo Pinheiro, os alunos têm a possibilidade de marcar ou desmarcar a refeição até às 10h00 através da Internet. Dessa forma ficam com o dinheiro que tinham e a comida não vai para o lixo. “É muita comida que vai para o lixo e dinheiro dos impostos que é gasto”, diz o director em relação às refeições marcadas e não consumidas. Apesar de haver um diálogo constante com a empresa responsável, João Silva é da opinião que “o Ministério devia ter equipas que, de surpresa, provassem a comida”.

Todos os dias dois funcionários provam a comida e a escola convida os pais a provar. Os que têm ido “não acham que seja tão má como as críticas”. Ainda assim, “há coisas que deviam ser melhoradas”, como uma

maior flexibilidade das escolas na escolha das ementas.

Na EBI Sto. Onofre, do mesmo agrupamento, servem-se mais de 300 refeições diárias, num total de 500 alunos. Mas ali os estudantes são mais novos e não há tanta oferta em torno do edifício.

“Não há nada a apontar”

Já na D. João II servem-se, em média, 300 refeições diárias, que correspondem a perto de um terço do total dos alunos. Jorge Graça, director do agrupamento, afirmou a **Gazeta das Caldas** que regularmente os membros da direcção provam a comida e que “não há nada a apontar pois é uma refeição completa e diversificada”. Os alunos não vão à cantina “porque não gostam da ementa e do tipo de comida”, disse.

Quando há queixas dos alunos, a direcção convida os pais a experimentar e estes “dizem que a comida é boa”.

As refeições são confeccionadas na hora, na própria escola e os alunos podem sempre repetir. Ninguém fica sem comer, garante o director: “mesmo sem senha dizemos que podem comer uma sopa, pão e sobremesa, bem como o segundo quando há”. A escola encerrou o bar à hora de almoço para levar os alunos ao refeitório, mas a grande maioria prefere comer fora.

As refeições não consumidas “são um problema transversal” e além dessas, há muita comida que é desperdiçada porque os alunos comem pouco. “É de lamentar a quantidade de comida que vai para o lixo”, afirmou. ▮



Alimentar com amor

Por: Catarina Tacanho*

Quando temos filhos, todos nós dizemos isto, queremos o melhor para eles. Que sejam felizes, saudáveis, que tenham sucesso, que tenham amigos, que sejam bons na escola... Mas será que temos isto em consideração a todas as horas do dia?

Se virmos uma Mãe a dar uma cerveja ou um cigarro a um menino de 5 anos, como reagimos?

E se virmos uma Mãe a dar um icetea de pêssego e um bolcao ao lanche o que achamos?

Pois bem, exemplos exagerados à parte, a quantidade de açúcar presente neste "simples" lanche é o equivalente a 3 pacotes de açúcar...

Choca-nos uma criança exposta a um ambiente de fumo, mas não nos choca intoxicarmos crianças com açúcar (e sal) desde tenra idade.

Temos que mudar o paradigma.

E para isso temos que saber do que falamos.

Primeiro que tudo a Água deve estar sempre presente e ser a bebida de eleição pois é essencial ao bom funcionamento do organismo.

Os hidratos de carbono são necessários para satisfazer as necessidades energéticas do nosso organismo.

São a principal fonte energética presente na Roda dos Alimentos.

Interessa sim perceber que há diferentes tipos de hidratos de carbono, e saber optar.

Existem os **Hidratos de carbono simples, de absorção rápida**, por isso conferem pouca saciedade. O açúcar, os bolos e os refrigerantes constituem alguns exemplos de hidratos de carbono simples, a evitar.

O seu consumo excessivo traduz-se em tudo aquilo que contribui para o síndrome metabólico: diabetes tipo 2, hipertensão arterial, alteração do colesterol no sangue, aumento do ácido úrico. A longo prazo, tudo isto se traduz em alterações cardiovasculares, nomeadamente enfarte precoce do miocárdio e acidente vascular cerebral.

Parece assustador, não parece?

Temos também os **Hidratos de carbono complexos, de absorção lenta**, que são claramente a opção mais saudável, fazendo-nos sentir saciados mais rapidamente e durante mais tempo. Os cereais, a batata, o arroz, a massa e as leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas) são fontes de hidratos de carbono complexos. Estes sim devem ser consumidos ao longo do dia.

É necessário também prestar atenção às **gorduras** que utilizamos e que damos às crianças. As gorduras são necessárias na nossa alimentação como fonte de energia, para promover a absorção de certos tipos de vitaminas e para o desenvolvimento cerebral. Neste grupo devem

ser privilegiadas as gorduras de origem vegetal, por terem uma maior percentagem de gorduras insaturadas que são mais saudáveis.

O **Sal** deve ser evitado e reduzido uma vez que traz consequências negativas para a saúde, embora a longo prazo.

O **sal e o açúcar que o nosso organismo necessita já estão contidos nos alimentos que consumimos. Assim não há necessidade de adicioná-los em excesso.**

Convém ainda referir que a má alimentação é em grande parte responsável pela obesidade infantil. É um problema a escala mundial que vai ter graves repercussões no mundo.

Em Portugal, uma em cada três crianças tem este problema de saúde. Segundo o estudo 2013-2014 da Associação portuguesa Contra a obesidade Infantil que contou com 18.374 crianças (uma das maiores amostras neste tipo de investigação): 33,3% das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso, das quais 16,8% são obesas. De acordo com a Comissão Europeia, Portugal está entre os países da Europa com maior número de crianças afectadas por esta epidemia. (www.apcoi.pt)

Os pais têm o dever de se informar, de saber fazer as escolhas acertadas e ensinar as crianças a fazer as escolhas certas. O açúcar faz mal - ponto. Não há segundos estudos publicados porque não há dúvidas em relação aos seus malefícios. É um veneno que damos "livremente" às nossas crianças.

E pior do que isso é que muitas vezes é dado como prémio por bom comportamento ou desimpegno, ou seja, estamos a usar o açúcar como substituto emocional... O que não poderia estar mais errado. Do ponto de vista nutricional bem como do ponto de vista emocional. É também importante referir que o açúcar vicia. Podemos assim imaginar as consequências do seu consumo excessivo.

Queremos crianças saudáveis. E felizes.

Não precisamos de ser fundamentalistas. Precisamos é de ser coerentes no dia-a-dia, nos lanches que preparamos para a escola, no exemplo que damos à refeição, na informação que damos aos nossos filhos.

Estamos a falar de saúde.

Estamos a falar de bem-estar.

Estamos a falar de amor.

Ensinar uma criança a comer bem é um acto de amor.

É pensar no futuro dela.

Pense nisso. ||

*Farmacêutica, Mãe de 2

PUB.

CENFIM
CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL DA
INDÚSTRIA METALÚRGICA E METALOMECÂNICA
Membro do Conselho da Qualidade

Técnico/a de Instalações Elétricas

Acesso à Carteira Profissional emitida pela DGEG
(Nível 4 | 12º Ano)

Apoios Sociais:

- Bolsa de Formação
- Subsídio Transporte
- Subsídio Alimentação

Estágios no Estrangeiro
Empregabilidade de 90%

Se tens o 9º ano
Inscribe-te!
www.cenfim.pt

Jovens e Adultos | Formação Profissional 2017/18 | Informa-te

Tel: 262 870 210
Email: crainha@cenfim.pt

INSTITUTO DE ENFERMAGEM E FORMAÇÃO PROFISSIONAL | AIMMAP | aneme | PO ISE | 2020

CLÍNICA PEDIÁTRICA

Clinica Pediátrica de Caldas da Rainha Lda.

- Ortopedia**
Dr. Manuel Leão
- Audiologia**
Terap. Inês Durão
- Alergologia**
Dr.ª Joana Bruno Soares
- Psicomotricidade**
Terap. Vanessa Fialho
- Nutricionista / Dietista**
Dr. Zita Simões
Dr.ª Laura Holgado
- Terapia da Fala**
Terap. Maria João Alves
Terap. Cláudia Silveira
- Terapia Ocupacional**
Ftp. Mónica Gomes
- Fisioterapia**
Ftp. Sónia Bernardino
Ftp. Paulo Clemente
Ftp. Olga Duarte
- Reeducação Postural / Reflexologia**
Prof. Céu Fandinga
- Preparação para o Nascimento / Recuperação**
Enf. Raquel Marques
- Massagem do Bebê**
Ftp. Sónia Bernardino
Instrutora Olga Cenicante

Pediatria
Dr. Jorge Penas Luis
Dr.ª Claudia Cristovão
Dr.ª Caria David

Pediatria de Desenvolvimento
Dr.ª Sandra Afonso

Ginecologia / Obstetria
Dr.ª Vera Oliveira
Dr.ª Sofia Saleiro

Psicologia
Dr.ª Sandra Vilaça
Dr.ª Cláudia Alves

Psicologia Educacional
Dr.ª Andreia Camejo

Pedopsiquiatria
Dr. Manuel Salavessa

Psiquiatria
Dr. António Cabeço

Otorrinolaringologia
Dr.ª Ana Margarida Simão

Rua Dr. Manuel Ferrari N° 8
Lagoa Parreira
2500-293 Caldas da Rainha
t.: 262 838 490
e.: clinicapediatricacr@gmail.com

(0331)

Sugestões para as férias

Gazeta das Caldas apresenta programas para as férias de Verão dos mais novos onde a diversão é a palavra de ordem!

Centro de alto rendimento

É uma das opções, com um campo de férias de 26 de Junho a 4 de Agosto e de 28 de Agosto a 8 de Setembro. Além das actividades (vela, peddy-paper, futebol, bodyboard, slide, escalada, orientação, surf, paintball, golf, canoagem, paddle e, claro, badminton), as crianças irão ao Parque dos Monges, ao Norpark (parque aquático), à praia e à Tapada de Mafra. A participação custa 80 euros por semana e inclui almoço e lanche. Informações através do e-mail ginasio.car@fpbadminton.com ou do tel. 262839163.

Infancoop

A Infancoop realiza entre os dias 26 de Junho e 28 de Julho várias actividades de férias, como surf no Baleal, oficinas de costura, de sabonetes e de culinária, equitação, dança, moda, piscina, visitas ao Bowling e ao Museu da Lourinhã e actividades com a PSP (com a equipa cinotécnica e outra de prevenção rodoviária), além da tradicional colónia de férias. A participação na última semana de Junho custa 50 euros, na quinzena da colónia de férias custa 90 euros e na última quinzena custa 80 euros. Mais informações pelo tel. 262840860.

Pimpões

Os Pimpões realizam o Multi, um programa de oito semanas (26 de Junho a 8 de Setembro) destinado a crianças entre dos seis aos 14 anos. Conta com jogos aquáticos, basquetebol, canoagem, teatro, frisbee, pintura, seringa ball, tag-rugby, fotopaper, ténis de mesa, cinema, idas à praia e ao Parque dos Monges e também um BootCamp Júnior. A participação custa 75 euros por semana (havendo desconto para irmãos, sócios utentes e para quem fique mais de uma semana). O preço inclui reforço de pequeno-almoço, almoço e lanche, bem como seguro.

Misericórdia

Na Misericórdia também haverá uma colónia de férias entre 17 e 28 de Julho. Contará com idas à praia e à piscina, peddy-paper e uma noite de campismo na Foz do Arelho. A participação numa semana custa 30 euros, nas duas custa 50 euros. Inscrições na sede ou através do e-mail: gris@scmcr.pt (até 10 de Julho).

Câmara das Caldas

A Câmara, tal como noutros anos, volta a organizar o ATL dedicado a crianças entre os 6 e

os 11 anos. Irá realizar-se entre os dias 3 de Julho e 25 de Agosto. Haverá visitas ao Parque e aos museus, bem como idas à praia e à piscina de Salir do Porto. Há quatro turnos: 3 a 14 de Julho, 17 a 28 de Julho, 31 de Julho a 11 de Agosto e 14 a 25 de Agosto.

Toca dos Láparos

Para um contacto mais próximo com a natureza há a Toca dos Láparos, onde se realizam oito semanas de actividades para crianças e jovens dos 4 aos 13 anos. Estes poderão cuidar da terra e dos animais em jogos de exploração, brincadeiras com água, culinária e jogos que estimulem a criatividade. Custa 60 euros por semana.

Cenas Teatro

Mas se nas férias preferir aperfeiçoar as artes, a Cenas Teatro tem as Férias de Arte em Movimento, para crianças a partir dos 9 anos. Teatro, música, escrita, cerâmica, fotografia, vídeo e pintura serão as áreas exploradas entre os dias 26 e 30 de Junho. Os jovens irão depois criar uma performance que apresentarão no final. Custa 88 euros (sem refeições). Inscrições pelo e-mail: cenaseteatro@gmail.com.

Escola Bordalo Pinheiro

Na escola Bordalo Pinheiro realizam-se as férias desportivas entre 7 e 23 de Junho. Estas destinam-se a jovens com mais de 11 anos que sejam alunos do agrupamento e filhos de pessoal docente e não docente.

A. E. Óbidos

Em Óbidos a Associação Espeleológica terá os "Jovens em Movimento", com actividades radicais para crianças dos 6 aos 16 anos. De 26 de Junho a 28 de Julho é possível ir à praia, fazer surf, bodyboard, windsurf, paddle, canoagem, mergulho, rappel, slide, escalada, btt, paintball e acampar.

A participação custa 70 euros numa semana, 125 euros em duas, 180 em três e 220 euros para quatro. O acampamento, no Bom Sucesso custa 100 euros. O transporte das Caldas acresce 10 euros semanais ao preço e de Peniche 15 euros. Inscrições: aeobidos@gmail.com ou tel. 965062895/918855533.

Câmara de Óbidos

A Câmara assegura actividades para os alunos do 1º e 2º ciclo com o programa "Crescer Melhor". A inscrição custa 65 euros para quem não seja aluno das escolas de Óbidos nem residente naquele concelho. II.V.

PUB.

Jovens em Movimento '17
De 26 de Junho a 28 de Julho de 2017
Dos 6 aos 16 anos

Surf
Paddle
Body board
Rappel
Slide
Arvorismo
Espeleoturismo
Windsurf
Barco + banana
Escalada
BTT
Karts a pedal
Mergulho
Acampamento
Insufláveis
Canoagem
Praia
Paintball
Mini golf
Counter-strike
E muito mais...

Semana Pagaia
26-30 Junho

Semana Orienta-te
3-7 Julho

Semana Tipi
10-14 Julho

Semana Surf
24-28 Julho

Semana Torreão
17-21 Julho

Inscrições:
Porto de Turismo de Óbidos
Estádio Municipal de Óbidos
Casa Do Povo De Óbidos
Óbidos.com

On - line:

Contactos:
aeobidos@gmail.com
965 062 895
918 855 533



| Semanas | Segunda feira | Terça feira | Quarta feira | Quinta feira | Sexta feira |
|--|--|---|---|--|--|
| Semana Pagaia (26 a 30 Junho) | Receção do grupo Jogos d'água Team Building | Barragem do Arnoia Barco + bóia Stand Up Paddle Canoagem | Praia Salir do Porto Down dunas Snorkeling Beach rugby | Selfie paper Jogos sem fronteiras Karts a pedal | Praia do Baleal Surf Bodyboard Bacalhaus race |
| Semana Orienta-te (3 a 7 Julho) | Receção do grupo Peddy paper Scape tower | Bom Sucesso Wind surf Mergulho | Barragem do Arnoia Barco + banana Jogos molha e fuge | Praia d'Areia Branca Orienta-te com os Dinossauros | Espeleologia Arvorismo Karts a pedal BTT |
| Semana TIPI (Acampamento 10 a 14 Julho) | Receção do grupo Montar acampamento Beach games Star lights Color sunset party | Mergulho Paintball Noite de casino/gala | Praia Bom Sucesso Canoagem Stand up paddle Wind surf Bootcamp noturno | Alvorada Beach golf Speedminton Football de praia Noite dançante | Levantamento do acampamento Atividades aquáticas |
| Semana Torreão (17 a 21 Julho) | Receção do grupo Slide Escalada Desportos medievais | Justas medievais Jogos tradicionais Treino de armas | Alcobaça Assalto aos monges Espeleologia | Praia do Baleal Os reis do surf e do bodyboard | Aldeia do "Torreão" Queimado" |
| Semana Surf (24 a 28 Julho) | Receção do grupo Dinâmicas de grupo Surfistas perdidos em Óbidos | Praia do Baleal Bodyboard Surf Esculturas d'areia | Praia de S. Martinho Snorkeling Jogos de praia | Paintball Slide Himalaias | Barco + banana Karts a pedal Insufláveis |