

**Este é um  
suplemento  
da Gazeta  
das Caldas  
dedicado  
a nós  
crianças**

**é  
verdade!**

# Vencedores do Passatempo

## “Vai à Kidzania com a Gazeta das Caldas”

Foram dezenas as crianças, entre os seis e os 11 anos, que nos fizeram chegar desenhos alusivos ao nosso jornal para participarem no passatempo “Vai à Kidzania com a Gazeta das Caldas”. Mostramos aqui a seleção dos cinco desenhos vencedores, que foram difíceis de eger, uma vez que todos os desenhos tinham características particulares e originais. Parabéns aos vencedores que ganharam 1 entrada para a Kidzania em Lisboa e obrigada a todos os participantes!

Margarida Rebelo



Francisco Soares



Leonor Sousa



Beatriz Martinho



Bianca Rocha



Pub.

**“Já fui modelo e jornalista, mas agora preocupo-me com uma alimentação mais saudável”**

Mariana, 10 anos

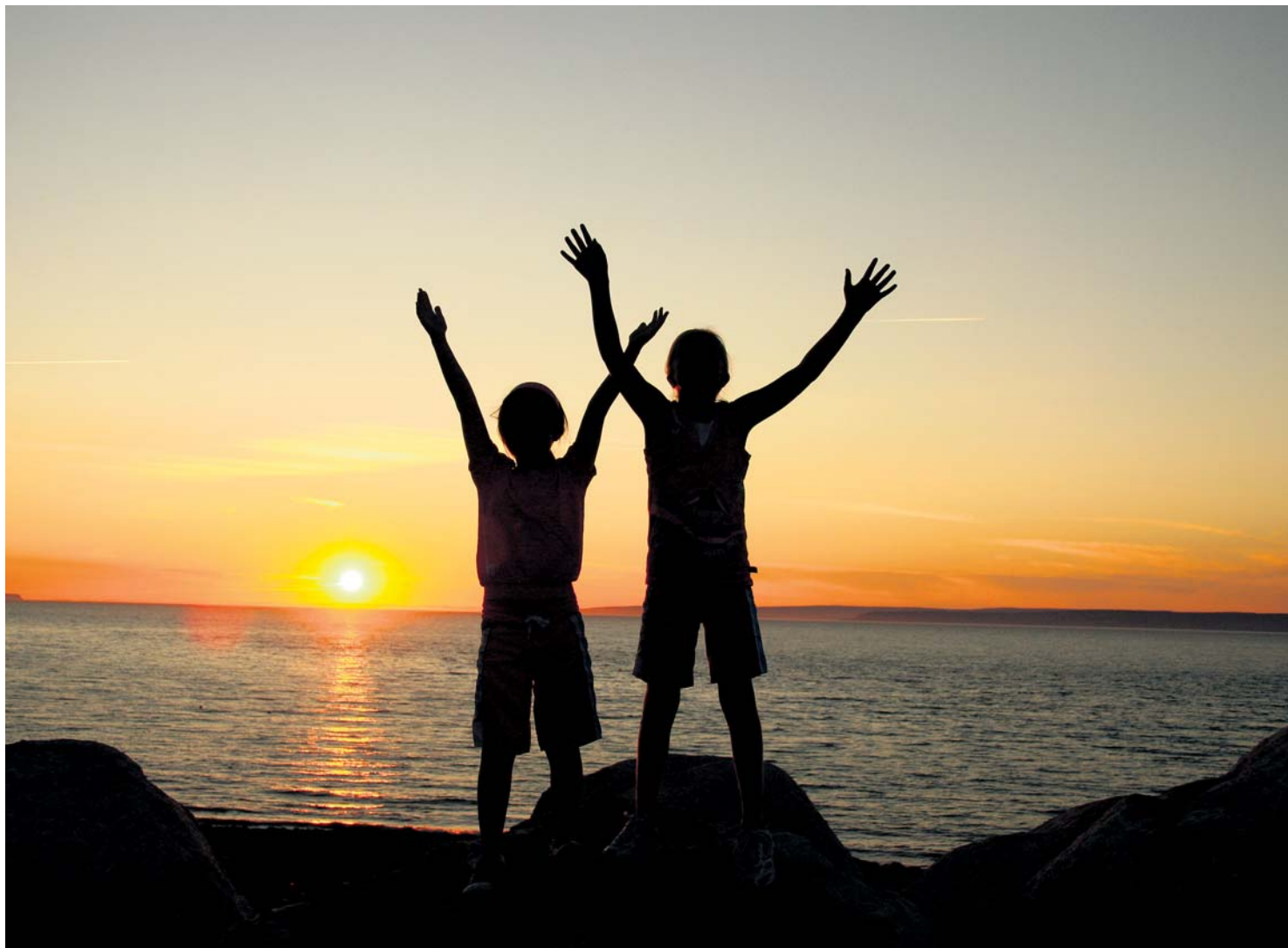
**SABES O QUE QUERES SER?**

**Na KidZania podes escolher!**



# Direitos da Criança

Em Portugal, o dia das crianças é festejado no dia 1 de Junho, pois o mês de Maio homenageia Maria, mãe de Jesus. O dia da criança foi comemorado no mundo inteiro a partir de 1 de junho de 1950.



**O**s pais influenciam a forma como os filhos pensam, os valores em que acreditam e as coisas de que gostam. Durante a infância, é comum adoptar as ideias e pontos de vista dos nossos pais. Em casa uma criança deve sentir-se segura, protegida e amada. A família deve ser por isso um espaço de conforto, de carinho, de cuidado e de amor.

Os pais ou responsáveis pela criança devem:

- Dar atenção e transmitir afecto.
- Manter as crianças em segurança e afastadas do perigo assim como protegê-las contra todas as formas de violência.
- Cuidar, ajudar e supervi-

sionar a higiene, alimentação, saúde e educação das crianças.

- Estabelecer regras e limites em relação ao que as crianças podem ou não fazer.
- Proteger as crianças de tarefas que não são próprios para a sua idade e que prejudicam o seu desenvolvimento.

Todas as crianças e jovens com menos de 18 anos de idade têm também o direito a ser protegidas pela sociedade e pelo Estado, protegendo-as de todas as formas de abandono, discriminação ou abuso.

Desde 20 de Novembro de 1989, quando a Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas adoptou a Convenção Sobre os Direitos da Criança, assinada por diversos países, que muitos

Estados se comprometeram a seguir as mesmas leis universais para proteger todas as crianças e jovens com menos de 18 anos.

A Convenção é o primeiro documento universal da história mundial que visa o superior interesse de todas as crianças e jovens com menos de 18 anos.

A Convenção tem 54 artigos, mas é sobretudo orientada pelos seguintes princípios fundamentais: a não-discriminação; ter sempre em atenção o superior interesse da criança; a intervenção das autoridades na protecção de todas as crianças e na ajuda a garantir o seu pleno desenvolvimento físico, espiritual, moral e social; o direito às crianças terem uma palavra a dizer nas decisões que os afetam, bem como a ser ouvidos nos assuntos que lhes respeitam.

## Todas as crianças têm Direitos

### 1º

À igualdade, sem distinção de raça, religião ou nacionalidade.

### 2º

Direito a especial protecção para o seu desenvolvimento físico, mental e social.

### 3º

Direito a um nome e a uma nacionalidade desde o seu nascimento.

### 4º

Direito à alimentação, moradia e assistência médica adequadas para a criança e a mãe.

### 5º

Direito à educação e a cuidados especiais para a criança física ou mentalmente deficiente.

### 6º

Direito ao amor e à compreensão por parte dos pais e da sociedade para o desenvolvimento pleno e harmonioso da sua personalidade.

### 7º

Direito à educação gratuita e ao lazer infantil.

### 8º

Direito a ser socorrido em primeiro lugar, em caso de catástrofes.

### 9º

Direito a ser protegido contra o abandono e a exploração no trabalho.

### 10º

Direito a crescer dentro de um espírito de solidariedade, compreensão, amizade e justiça entre os povos.





# Será o brincar importante para o desenvolvimento infantil?

Brincar para a criança constitui um prazer, uma necessidade, tão legítima como comer, beber, lavar-se, andar, chorar e sorrir. É uma espécie de exercício e preparação para a vida adulta, que vai permitindo desenvolver as suas potencialidades e queimar etapas de crescimento nas mais diversas vertentes, nomeadamente a nível motor, cognitivo, linguístico, afetivo, social e moral. Traduz-se numa atividade espontânea, que lhe permite representar emoções e pensamentos e ajudar a desenvolver estratégias de resolução para os problemas.

Brincar é para as crianças o mesmo que falar para a generalidade dos adultos. É o seu modo de expressão e libertação. Onde, através das princesas, monstros, piratas e

cowboys, aprendem a diferenciar a realidade da fantasia, a adquirir a consciencialização moral que define a margem entre o certo e o errado e a construir modos de lidar consigo e com os outros.

Brincar está intimamente ligado à aprendizagem, sobretudo nos primeiros anos de vida da criança, em que esta aprende a definir o seu papel no mundo. Melhora a sua própria coordenação motora, aumenta a velocidade de raciocínio e facilita a formulação de ideias e conceitos abstratos. E isto não exige nada de muito complexo ou dispendioso, já que a criança aprende naturalmente a lidar com os objetos de forma criativa e a dar-lhes sentido através do seu imaginário mais puro.

Podem existir vários tipos de brincar. Segundo Garvey, exis-

**Brincar é para as crianças o mesmo que falar para a generalidade dos adultos**



te o brincar com movimento e interação, o brincar com objetos, o brincar com a linguagem, o brincar com materiais sociais e o brincar ritualizado. Além disto, o ato de "brincar" confere características diferenciadas, que permitem à criança adquirir maior capacidade de controlo e flexibilidade mental, aumentando ainda a existência de manifestações de prazer, alegria, descontração e satisfação.

Também os trabalhos de Jean Piaget contribuíram de forma significativa para a definição de educação lúdica. Com base na psicologia piagetiana, é caracterizada a natureza do jogo em cada fase de desenvolvimento do ser humano: Fase sensório-motora, dos 0 aos 2 anos - Jogo de exercício; Fase simbólica, dos 2

aos 4 anos - Jogo de construção; Fase intuitiva, dos 4 aos 7 anos - Jogo simbólico ou "Faz de conta"; Fase das operações concretas, dos 7 aos 10/11 anos - Jogo de transposição; Fase das operações formais/abstratas, dos 11 anos em diante - Jogo de regras. Piaget reforça que o brincar possibilita a criança de manipular o mundo, fazendo com que ele se encaixe nos seus esquemas atuais, permitindo ainda desenvolver o intelecto através do processo de assimilação - captação de estímulos vindos do ambiente e sua adaptação; e de acomodação - criação de novos esquemas ou modificação de um já existente. Já para Vigotsky, a brincadeira de faz de conta cria uma zona de desenvolvimento proximal, pois no momento em que a

criança representa um objeto por outro, ela passa a relacionar-se com o significado a ele atribuído e não mais com ele em si. Neste sentido, refere que o brincar é fundamental para o desenvolvimento infantil, na medida em que a criança pode transformar e produzir novos significados.

Torna-se por isso, óbvia a importância do brincar, e não como recurso alternativo, mas como prioridade máxima no dia-a-dia das crianças e das próprias famílias. Deve ser um ato frequentemente estimulado, permitindo liberdade para o fazer e confiança para explorar o mundo em redor. Assim sendo, brinque e deixe brincar. Faz bem à saúde.

**Joana Filipe,**

Psicóloga clínica (Children's World)

Pub.



**Children's World**  
Centro Clínico de Apoio à Infância

**Consulta:**

- Pediatria do Desenvolvimento;
- Pediatria
- Psicologia Clínica e Educacional;
- Terapia da Fala.

www.childrensworld.pt  
geral@childrensworld.pt  
telf. 262 400 012

tlm. 91 626 18 60 / 92 622 25 60

Rua Manuel Mafrá, nº43A, 2500-825 Caldas da Rainha

**Advancare**  
advancare.pt

**multicare**  
multicare.pt

**Médis**  
medis.pt

**essência do saber**  
centros de apoio à educação

Explicações, Preparação p/exames, Cedência de Salas  
Atividades de Férias, Formação, Tradução, Psicologia

R. Capitão Filipe de Sousa nº 68 TEL: 262 877 877



**Puericultura Leve e Pesada \* Brinquedos Bebê/Criança**  
**Artigos Maternidade \* Vestuário Bebê e Pré-Mamã**  
**Preparação para o Parto e Parentalidade \* Workshops**

Rua Capitão Filipe de Sousa, n.º 140 \* 2500-140 Caldas da Rainha  
Tel. 262.102446 \* 919 346 175 \* Email: info@9luas.com.pt  
Site: www.9luas.com.pt \* www.facebook.com/Loja9Luas

# As perturbações dos sons da fala em idade pré-escolar

Já pensou na forma como cada um de nós aprende a falar? O que será que está por trás de um ato de tal mestria que nos permite em poucos anos conseguir expressar tudo o que nos vai na alma? Conseguimos olhar para as nossas crianças e perceber que num curto espaço de tempo, elas passam da produção de sons vocálicos para a produção de frases complexas, em tamanho e conteúdo. E que bom que é ouvi-las!

Os adultos, ou interlocutores privilegiados, são o modelo que potencia as bases genéticas. Desde a fase do maternal, em que os cuidadores simplificam o conteúdo da sua mensagem associando-lhe um ritmo e entoação próprios, que a criança adquire as regras que estruturam a língua materna e desenvolve a mestria do ato motor oral.

Com a produção da primeira palavra, por volta do ano de idade, a comunicação que até então tinha uma dimensão não-verbal, passa a usar a palavra oral como meio

privilegiado. Estas palavras que ainda não têm o formato utilizado pelo adulto, têm uma estrutura silábica simples, têm um tamanho eventualmente reduzido e são usadas de uma forma sistemática pela criança. O adulto aprende a dar-lhe significado e devolve com um modelo de palavra que espera vir a ser adquirido.

Neste processo de aquisição aparecem os sons. Pequenas partículas que surgem juntas em função de regras pré-definidas da língua materna, que a criança vai aprendendo através do modelo linguístico dos interlocutores.

Até aos quatro ou cinco anos de idade é expectável que estejam adquiridos praticamente todos os sons da língua. Mas esta aquisição não é sinónimo de uma produção oral inteligível na sua totalidade. Este facto deve-se não só à existência de uma janela de desenvolvimento que não é estanque, e portanto permitindo que determinados sons ainda não

sejam produzidos, bem como, à posição que determinado som assume na palavra.

Quando se reconhece uma perturbação dos sons da fala, identifica-se a necessidade de colocar várias questões. Por um lado necessitamos compreender qual a lacuna no domínio linguístico. Será que está a adquirir o sistema de sons da língua cumprindo com o desenvolvimento esperado? Será que já sabe produzir os sons mas não consegue cumprir com as regras da língua materna para a sua produção? Como se caracterizam os contextos em que está inserido e o tipo de interações que estabelece? Por outro lado, é necessário perceber se tem intactas todas as estruturas orgânicas necessárias à produção da fala, e se estão num bom nível de funcionalidade. Características que condicionam as estruturas orgânico-funcionais orofaciais são por exemplo, a obstrução nasal frequente que conduz à predominância de respiração



**Já pensou na forma como cada um de nós aprende a falar?**



oral, as otiões cujo grau de fluência auditiva pode conduzir a dificuldades de discriminação de pequenas particularidades dos sons da língua ou o uso de chupeta, biberão ou sucção digital de uma forma prolongada no tempo, que influencia negativamente o crescimento dentário e por consequência a funcionalidade da língua na articulação dos sons.

A caracterização decorrente destas respostas permite situar a criança não só por comparação com o desenvolvimento típico esperado para a sua idade, como também permite perceber o impacto que a inteligibilidade do seu discurso tem em aprendizagens futuras, nomeadamente na aquisição dos processos de leitura e escrita. Neste sentido, o olhar

atento face a alguns marcos do desenvolvimento típico pode prevenir a ocorrência de um impacto negativo no desenvolvimento global da criança. O desenvolvimento científico mostra-nos que devemos estar atentos quando uma criança de três ou quatro anos faz muitas omissões de sons nas palavras ou se o seu discurso é inteligível. Mesmo respeitando a janela de desenvolvimento, é importante acompanhar o desenvolvimento linguístico e articulatório de uma criança aquando da suspeita de uma alteração da produção dos sons da fala, prevenindo a instalação ou agravamento de uma perturbação.

**Sónia Pós de Mina**  
Terapeuta da Fala

  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
Serra do Bouro  
262975010  
fontesantaipss@gmail.com

**CRECHE**



**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



**Cursos de Música**

2014/2015

**VIVA A MÚSICA**

CONSERVATÓRIO DE CALDAS DA RAINHA



**INSCRIÇÕES ABERTAS!**

[www.conservatoriocaldas.pt](http://www.conservatoriocaldas.pt)



# O toque e a importância da massagem infantil

O toque é o primeiro sentido a nascer e o último a deixar-nos quando morremos, é o único sentido que sem ele não podemos viver. Podemos viver sem audição, sem olfacto, sem paladar, sem visão, mas sem o toque não resistimos e morremos.

Ao longo do nosso desenvolvimento, temos presente memórias de toque, lembramos a contenção "in útero", o emboalo de uma mãe, o aconchego de uns lençóis, uma palmadinha nas costas, um beijinho, um aperto de mão, um abraço, uma dança a dois, dar a mão a alguém querido, etc. Estas memórias trazem as recordações que nos trazem felicidade, conforto e segurança para evoluirmos como espécie.

"Acredito que os bebés são seres humanos conscientes que merecem o nosso respeito, carinho, calor, e acima de tudo, um coração atento. Quando ouvimos os nossos bebés com os nossos corações, descobrimos tudo aquilo que quisermos saber." –Vimala Mc Clure

É muito importante plantar esta sementinha desde cedo para

que uma criança possa crescer em harmonia e segurança, os cursos de Massagem Infantil, são uma forma de valorizar esta aproximação e promover este "toque" afectivo.

A Massagem infantil, é uma cultura milenar, não é uma moda, existe desde a outrora dos tempos, em rituais, em culturas, tradições, e mesmo necessidade de sobrevivência.

A IAIM (Internacional Association Of Infant Massage), veio a ajudar e promover esta cultura do Toque através da sua fundadora Vimala M. Clure. Vimala organizou um curso para pais de massagem Infantil que é suportado e promovido por esta Associação em mais de 60 países. A IAIM é responsável, pela divulgação, promoção e formação de muitos profissionais na área da saúde e educação ao nível internacional.

A IAIM é responsável, pela divulgação, promoção e formação de muitos profissionais na área da saúde e educação ao nível internacional.

Desde 2002 que está presente este programa em Portugal,

com a fundação da APMI (Associação Portuguesa de Massagem Infantil), esta responsável pela promoção e divulgação desta cultura em Portugal. Hoje em dia este programa é implementado em muitos Hospitais, centros de saúde, e privados, de forma a ajudar e potencializar as famílias Portuguesas.

Hoje em dia existe, para credibilizar este programa, sustentação científica na área do toque e do processo de vinculação segura, dando a conhecer os grandes benefícios da massagem infantil.

## uma cultura milenar



Podemos organizar os benefícios em 4 grandes categorias: Relaxar, aliviar, interagir, estimular

**Relaxar:** podemos observar melhorias dos padrões de sono, regula os estádios comportamentais, reduz os níveis de stress, melhora a capacidade de acalmar, etc

**Aliviar:** as famosas cólicas, a obstipação, a eliminação, dores gastrointestinais, alivia as dores de crescimento, as dores de dentes, dores de tensão muscular.

**Interagir:** Promove o processo de vinculação com a diade de pais /bebé, é um tempo de qualidade para a família, permite facilitar a comunicação, promove o respeito para com o bebé.

**Estimular:** estimula todos os sistemas (circulatório, digestivo, imunitário, hormonal, linfático, respiratório, e melhora as capacidades de aprendizagem.

"A linguagem dos sentidos, na qual todos podemos ser socializados, é capaz de ampliar a nossa valorização em relação ao outro e ao mundo em que vivemos... Tocar é a principal



dessas outras linguagens. As comunicações, que transmitimos por meio do toque, constituem o mais poderoso meio de criar relacionamentos humanos...o bebé dependente está destinado a crescer e a desenvolver-se socialmente por meio de contacto e, por toda a sua vida, a manter contacto com os outros..." –Ashley Montagu

Este modelo, promove aquilo a que chamamos o Toque nutritivo, vai muito mais além da massagem propriamente dita, beneficiando não só o bebé, como os pais e a família alargada.

A importância de "construirmos" um caminho que promova tranquilidade, segurança, afec-

tividade, e felicidade, vai com certeza trazer um futuro melhor e mais saudável, que irá influenciar positivamente uma sociedade.

"... Acredito que todos os pais, apesar da filosofia pessoal, e todos os bebés, apesar da história de nascimento ou disposição, devem ter a oportunidade de experimentar os benefícios para a vida, que têm origem nas relações precoces com amor, saúde e segurança." Vimala McClure

A Massagem Infantil, é uma mais valia para as famílias e bebés.

Ângela Subtil

Vice-Presidente da Associação Portuguesa de Massagem Infantil (APMI)

Pub.

**ACADEMIA MÚSICA OBIDOS**

**SINTA A ENERGIA DA MÚSICA**

**CURSO BÁSICO DE INICIAÇÃO À MÚSICA NÍVEL I**  
PARA ALUNOS DOS 6 AOS 9 ANOS  
Vagas limitadas • 55 €/mês • Ensino individualizado

**INSCRIÇÕES ABERTAS**  
Ano Letivo 2014/2015

Informações: 262098857 • 960151065  
e-mail: academiademusicaobidos@gmail.com

**caldas rugby summer camp**

**16 A 20 JUNHO SEMANA 1**  
**23 A 27 DE JUNHO SEMANA 2**  
**30 A 4 JULHO SEMANA 3**  
**7 A 11 DE JULHO SEMANA 4**

**14 A 18 DE JULHO SEMANA 5**  
**21 A 25 JULHO SEMANA 6**  
**8 A 12 SETEMBRO SEMANA 7**

**INSCREVE-TE JÁ**

**as férias desportivas mais loucas de sempre**

**ATIVIDADES**  
RUGBY, GOLFE, ORIENTAÇÃO, PRAIA  
CANOAÇÃO, VELA, ESCALADA, KARTS  
ARTES MARCIAIS, PAINTBALL E MUITAS OUTRAS

**INSCRIÇÕES** | GERAL@CALDASRUGBY.COM | 916829949 // 966599396

INSCRIÇÕES COM O CUSTO DE 75€ // ATLETAS DO CALDAS RUGBY CLUBE 65€



EQUITAÇÃO COM  
FINS TERAPÊUTICOSQuando  
o cavalo  
é terapia!

A Equitação com Fins Terapêuticos (EFT) é uma abordagem terapêutica que alia os conceitos base da reabilitação aos da equitação clássica. Divide-se em três vertentes: hipoterapia, equitação terapêutica e equitação adaptada.

É um método de intervenção global, em que o cavalo é o instrumento de trabalho por excelência. Constitui uma experiência riquíssima, proporcionada pelo contacto entre o indivíduo e o animal, não esquecendo a importância de todo o ambiente envolvente, que foge às tradicionais salas de terapias.

A investigação científica nesta área tem aumentado por todo o mundo, bem como, a descrição dos seus benefícios e indicações.

A EFT pode ser utilizada como complemento de outras terapias (fisioterapia, terapia ocupacional, terapia da fala, psicologia), ou de forma isolada. Os seus benefícios são reconhecidos em diversas situações clínicas entre as quais se destacam: Autismo, Paralisia Cerebral, Acidentes Vasculares Cerebrais, Atrasos de Desenvolvimento, Trissomia 21, Lesões da Espinal Medula.

A EFT tem como objetivo primário a reabilitação, antes da recreação ou aprendizagem de competências de equitação. Os estímulos proporcionados pelo movimento tridimensional do cavalo vão influenciar a postura, o equilíbrio, o movimento, a autoestima, a autoconfiança, o comportamento, entre outros fatores, igualmente importantes.

A maioria das sessões ini-

**A EFT tem como objetivo primário a reabilitação, antes da recreação ou aprendizagem de competências de equitação**

cia com a limpeza do cavalo, atividade na qual, além de se promover um contacto mais próximo com o animal, se pretende que o indivíduo identifique e utilize de forma apropriada os vários utensílios, realizando para tal diferentes movimentos funcionais. De acordo com as necessidades específicas de cada um, o terapeuta pode adaptar os utensílios de limpeza do cavalo (engrossar a pega dos materiais para facilitar a preensão, utilizar materiais mais pequenos ou utilizar velcro para facilitar a manutenção da preensão), bem como, o restante material (ex: rédeas adaptadas para facilitar ou permitir a condução do cavalo; selas adaptadas para ajuste da postura). Para a prossecução de determinados exercícios, utilizam-se também materiais lúdicos como bolas, arcos, varas, cordas, cones de sinalização, jogos, recorrendo a diferentes atividades e tarefas durante cada sessão. Além de motivar e de gratificar, são mais um recurso para alcançar os objetivos de intervenção delineados para cada indivíduo.

Neste tipo de intervenção terapêutica todas as atividades e exercícios são realizados preferencialmente a passo, podendo recorrer-se também ao trote. Podem ser usadas diferentes posturas em cima do cavalo, cada uma com exigências e estímulos distintos: posição de sentado (a pessoa vai sentado sozinho em cima do cavalo), backriding (o terapeuta vai com a pessoa em cima do cavalo), posição de decúbito ventral e dorsal

(a pessoa vai deitada de barriga ou de costas em cima do cavalo).

Salienta-se que apesar dos reconhecidos benefícios da EFT, nem sempre é aconselhada. É fundamental uma indicação médica para despiste de situações de

risco (alergias, luxação da anca, epilepsia não controlada), bem como avaliação de um técnico em contexto de sessão.

A EFT deve ser desenvolvida por técnicos especializados na área da reabilitação (fisioterapeuta, terapeuta

ocupacional, psicólogos, ou outro), com prática de equitação e formação específica em Equitação com Fins Terapêuticos.

**Daniela Rodrigues**  
Terapeuta Ocupacional / Hipoterapeuta

Pub.



**Jardim de Infância**



- ✗ Destina-se a crianças dos 3 aos 6 anos;
- ✗ Equipa pedagógica constituída por 3 Educadoras de Infância e 4 Ajudantes de Ação Educativa;
- ✗ acordo com a Segurança Social e Ministério da Educação para 60 crianças divididas em 3 salas de atividades em grupos verticais;
- ✗ Mensalidades consoante o rendimento *per capita*;



**Atividades extra curriculares:**  
Natação, Ginástica, Inglês, Dança, Kempo e Música.

**Horário de funcionamento:** Dias úteis das 08:00 às 19:00

**Inscrições abertas durante todo ano**

**Sede:** Rua Principal nº 4, Salir de Matos

telef: 262839550, E-mail: asesm-geral@sapo.pt

**Jardim de Infância:**

Rua do Jardim de Infância nº 5, Salir de Matos

Telef. 262877189, telem: 917222904, E-mail: jardimsalir@sapo.pt





# Será que os bebés quando nascem já sabem



Ao colocarmos um bebé no Meio Aquático e ele começar a fazer movimentos característicos de natação, não pense que tem na família um novo e precoce campeão de natação.

Mesmo que aparentemente ter habilidade com a água, os bebés não sabem nadar

quando nascem e, por isso, não podem ficar na água sem a companhia de um adulto.

A explicação para os movimentos de braços e pernas quando se coloca um bebé na água são os nove meses de gestação no útero e porque o feto se desenvolve

dentro de um líquido, que faz o contato entre o seu corpo e o órgão da mãe. Na gestação, o feto movimenta-se muito, o que cria uma certa habilidade dentro da água.

Esta capacidade é, no entanto, apenas aparente. Os movimentos do bebé são muito mais fruto de re-



os bebés não sabem nadar quando nascem



flexos do que resultado de uma coordenação motora suficiente para se manter e se movimentar sozinho na água. É uma movimentação espontânea, mas não controlada.

Além disso, os bebés não nascem com força suficiente para erguer a cabeça para



**Koalas**

**Creche, Jardim de Infância, Centro de Estudos e outros Serviços de Apoio**

**Aberto todo o ano de segunda a sexta-feira das 07h00 às 20h00**

**[facebook.com/koalas.nas.caldas](https://facebook.com/koalas.nas.caldas)**

**Contactos:**  
Rua Dr Ilídio Amado 10/12, Avenal  
2500-217 Caldas da Rainha

**Telf. 262 880 958 | Fax. 262 836 686**  
**E-mail. [Koalas.nas.caldas@sapo.pt](mailto:Koalas.nas.caldas@sapo.pt)**

**2 hectares de espaço verde - Koalas Park**

**Actividades extracurriculares**  
**Actividades com Encarregados Educação**  
**Passeios, Acampamentos, etc.**  
**Cozinha Própria com HACCP**



**Mensalidades desde 76,36€**



# nadar?

fora da água, nem com capacidade para controlar a respiração de forma consciente, uma vez que o uso do aparelho respiratório tem início apenas depois do nascimento.

A capacidade de nadar sozinho normalmente vem somente depois dos quatro ou cinco anos de idade. É a partir dessa fase que as crianças se tornam aptas a equilibrar a cabeça, coordenar os movimentos de corpo e respirar corretamente.

A natação é um dos desportos mais saudáveis, pois movimentam todo o corpo e faz com que o praticante encontre uma sintonia própria com a água, podendo assim sentir-se relaxado e encontrar um adequado equilíbrio corporal. Para os bebés não é diferente, sendo que são vários os benefícios de se iniciarem os bebés nas aulas de natação:

- Desenvolver a coordenação motora,
- Ativar a circulação sanguínea,

- Proporcionar um equilíbrio estrutural,
- Proporcionar um equilíbrio corporal,
- Aumentar a capacidade cardíaca,
- Aumentar a capacidade pulmonar,
- Fortalecer o corpo,
- Favorecer a mobilidade das articulações
- Ajudar o bebé a ter um sono reparador e tranquilo.

Os Pimpões dispõem de aulas de natação a partir dos seis meses de idade, aulas essas que são realizadas com os respetivos progenitores até aos dois anos de idade e após essa idade a continuação da adaptação ao meio aquático é efectuada apenas com o acompanhamento de um professor.

Para além destas atividades dispomos de um leque muito abrangente e para todas as idades na nossa Escola de Natação.

**André Fialho**  
Coordenador da Escola de Natação dos Pimpões

Pub.

## Koalas

O Koalas iniciou a sua atividade em Janeiro de 2005 com o intuito de criar um estabelecimento de ensino particular que prime pela qualidade das práticas educativas desenvolvidas, auxiliadas por uma equipa pedagógica com formação especializada na área mas com uma grande componente humana.

Estamos situados em Caldas da Rainha, mais propriamente no Avenal, contamos com praticamente uma década de experiência a trabalhar com crianças entre os 4 meses e os 12 anos. Encontramo-nos divididos em 3 valências, Creche, Jardim de Infância, Centro de Estudos e outros serviços de apoio. Existe ainda um espaço de atividades exteriores o Koalas Park. Prestamos neste momento serviço a 155 crianças.

Entre o ano de 2011 e 2013 remodelamos e ampliamos as nossas instalações para respondermos de melhor forma às solicitações da nossa comunidade escolar, a qual mantém um relação afetiva com a Instituição e um nível de satisfação muito elevado.

Temos como prioridade desenvolver um trabalho de qualidade que potencie as competências das crianças. Assim, privilegiamos a pedagogia diferenciada, centrada na individualidade de cada



um, fomentando a cooperação entre todos os intervenientes no processo educativo: Koalas – Criança – Família – Comunidade.

Na creche desenvolvemos uma prática direcionada para o cuidado da criança e interação com a família tendo nos dois últimos anos implementado o “Manual da Qualidade” da Segurança Social.

Ao nível do jardim de infância desenvolvemos um currículo abrangente, de acordo com as áreas de conteúdo decretadas pelo Ministério da Educação para o ensino pré-escolar.

Desta forma, procuramos desenvolver a criança na sua plenitude, quer a nível intelectual, físico, emocional e artístico, para que cresça como um ser pensante, atento, crítico e reflexivo, autónomo, solidário, criativo, responsável, trabalhador, investigador...

Pub.

## O Ginásio da Educação Da Vinci

O Ginásio da Educação Da Vinci de Caldas da Rainha representa uma marca 100% nacional, com mais de 30 unidades distribuídas por todo o país, de serviços de educação, formação e psicopedagogia, que disponibilizam uma gama diferenciada de serviços no âmbito da educação formal e não formal.

**Ensino de excelência em que a formação integral do indivíduo constitui o centro de gravidade da nossa intervenção!**

Através de um conceito inovador e de uma metodologia de ensino rigorosa, procuramos prestar serviços de educação extracurricular com o objectivo central de promover o desenvolvimento do indivíduo ao longo da vida. Com um conceito de “multisserviços de educação”, disponibilizamos uma vasta gama de atividades educativas e lúdico-didáticas que cobrem diversas áreas do conhecimento e do desenvolvimento psicomotor, afectivo, social e cognitivo, procurando desta forma contribuir para o desenvolvimento integral do indivíduo, com critérios de



qualidade, rigor e de exigência.

**Diferente na forma de ensinar e diferente na forma de aprender!**

O Ginásio Da Vinci é um espaço agradável, em que diariamente procuramos formar jovens autoconfiantes, disciplinados, capazes de enfrentar desafios e concretizar sonhos. Respeitamos a individualidade e o ritmo de desenvolvimento de cada aluno, criando o compromisso do aluno com a sua própria aprendizagem.

**Serviços pensados para os Alunos e pelos Alunos!**

Prestamos serviços de apoio educativo extracurricular assente numa metodologia de ensino proactiva assegurada por equipa multidisciplinar constituída por professores, psicólogos, animadores e assente na utilização de suportes didáticos inovadores com uma oferta profissional de uma gama diversificada de serviços na área da educação formal e não formal.

“Aprender é a única coisa de que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende”  
**Leonardo Da Vinci**

Pub.



**DA VINCI**  
GINÁSIOS DA EDUCAÇÃO®

**EXPLICAÇÕES  
APOIO ESCOLAR  
PSICOPEDAGOGIA  
FORMAÇÃO PROFISSIONAL  
WORKSHOPS**

...e muito mais...

**UNIDADE DE CALDAS DA RAINHA**

Praceta Infante D. Henrique Loja 1-A, 2500-218 Caldas da Rainha

tlf.262 83 52 34 | tlm.925895635

caldas@davinci.com.pt

www.ginasiosdavinci.com

Cada Ginásio é Jurídica e Financeiramente Independente





# Obesidade infantil

Uma Crise ou uma Síndrome?

Esta é a pergunta mais comum que nos passa pela cabeça quando nos confrontamos com crianças com excesso de peso e obesas. Será que é apenas da idade em se encontram e "passa" com o crescimento, ou é mesmo algo mais grave com que nos devemos preocupar?

A Obesidade Infantil é na realidade um dos fenómenos sócio-culturais mais preocupantes e que na Europa cresce a um ritmo de 400 000 crianças por ano, que se somam aos já existentes 14 milhões de crianças com sobrepeso (das quais 3 milhões são obesas). Portugal encontra-se num dos cenários mais desfavoráveis, sendo um dos países da Europa com maior prevalência de obesidade infantil, tendo 30% de crianças com excesso de peso e 10% obesas!

Com esta realidade é inegável a nossa missão enquanto adultos responsáveis na formação e na educação destas crianças: Reduzir e Inverter esta tendência.

Mas atenção: Excesso de Peso e Obesidade Infantil não são apenas resultados de inatividade e de má nutrição!

Existem vários fatores importantes na génese desta doença como os Genéticos, Fisiológicos e os Metabólicos. No entanto dos fatores mais importantes, podemos assinalar as mudanças de estilo de vida e os hábitos alimentares. O aumento de consumo de alimentos ricos em açúcares simples e gordura com alta densidade energética, e a diminuição da prática de atividades físicas diárias apresentam-se como os principais fatores relacionados ao Meio Ambiente.

É óbvio que não podemos somente controlar a 100% as nossas crianças nem devemos ser um "papão" que não as deixa comer aquilo que elas querem e que as obriga a mexer e a fazer "desporto". Devemos por outro lado assumir uma atitude mais responsável, enquanto pais e enquanto educadores...desde a sua concepção!!!

Educar as crianças começa pela educação dos adultos...e logo durante a gravidez! Sabemos que uma gravidez com aumento de peso controlado da grávida está correlacionada com um bebé de peso normal. Estudos indicam também que o aleitamento nos primeiros 6 meses de vida é uma das medidas mais eficazes de prevenção da obesidade.



Por volta dos 2 anos e meio são definidas na criança as células gordas que a acompanharão em adulto. A educação alimentar e atividade física são então duas ferramentas que devem ser potenciadas nesta idade como fatores preventivos.

Um ambiente emocional favorável parece também ser fator preponderante nesta "batalha preventiva". Crianças são...crianças e devem ser tratadas como tal, apenas com as "responsabilidades" próprias da idade!

Como é fácil perceber, esta questão da Síndrome da Obesidade Infantil é um problema sério, mas que está numa grande parte sob o nosso domínio enquanto adultos, uma vez que somos nós que criamos os Fatores Ambientais mais ou menos adequados. Criar um ambiente favorável a um crescimento equilibrado, educando para a alimentação e atividade física com exemplos reais no quotidiano são tarefas diárias que podemos implementar na nossa vida e que podem ter uma influência enorme nas crianças de hoje...e nos adultos de amanhã!

**Pedro Simão**

Fisiologista do Exercício  
Diretor Balance Club

**Portugal é um dos países da Europa com maior prevalência de obesidade infantil**



## Junho, Mês das Crianças

O Instituto da Saúde promove este mês a 5ª Edição da campanha de prevenção contra as cáries nas crianças Junho, Mês dos Dentinhos Felizes, no âmbito da iniciativa Junho, Mês das Crianças. Durante um mês, as crianças podem marcar um check up e uma aplicação de flúor concentrado, um tratamento preventivo muito eficaz que deve ser realizado semestral ou anualmente de acordo com as indicações do Odontopediatra. Esta consulta não terá custos e dará um contributo valioso na prevenção e diagnóstico precoce.

Ainda no âmbito da mesma iniciativa, o Instituto da Saúde oferece às crianças até aos 12 anos uma anuidade do Cartão Júnior, com benefícios diretos nas consultas de Medicina Dentária (Odontopediatria), Ortodontia (correção dentária), Pediatria, Fisioterapia (inclui fisioterapia respiratória), Neuropsicologia, Terapia da fala, Podologia e Osteopatia.

E porque os cuidados pré-natais e pós-parto são muito importantes na vida das crianças e das mães, durante o mês de Junho o Instituto da Saúde oferece a grávidas e



puérperas uma anuidade do Cartão Materna, com benefícios diretos no Curso de Preparação para o Nascimento, Curso de Recuperação Pós Parto, Massagem do Bebê, Saúde da Mulher, Fisioterapia Respiratória, Nutrição, Enfermagem,

Pediatria e Osteopatia.

Mais informações em  
[www.institutodasaude.pt](http://www.institutodasaude.pt)  
Contactos: 262 844 190  
ou 961 445 557

[geral@institutodasaude.pt](mailto:geral@institutodasaude.pt)  
[marcacoes@institutodasaude.pt](mailto:marcacoes@institutodasaude.pt)

**instituto da saúde®**  
CLÍNICA MÉDICA

**O BEM-ESTAR NA SUA ESSÊNCIA**

**Junho**  
**MÊS DOS DENTINHOS FELIZES**

**5ª Edição**  
**Oferecemos um Check-Up**  
**e uma aplicação de Flúor**

**No mês dedicado às crianças,**  
**cuide da saúde oral dos seus filhos**  
**e aproveite todas as vantagens**  
**do cartão Instituto da Saúde Júnior**

**Marque através do telefone 262 844 190**

Campanha de prevenção contra as cáries no âmbito da iniciativa "Junho, Mês das Crianças"  
- válido para crianças dos 0 aos 12 anos.

**HORÁRIO**  
2ª a Sábado  
das 9h às 20h

**CONTACTOS**  
TEL. 262 844 190  
TELM. 961 445 557

Praça 5 de Outubro, 34  
2500-111 CALDAS DA RAINHA  
[www.institutodasaude.pt](http://www.institutodasaude.pt)  
[marcacoes@institutodasaude.pt](mailto:marcacoes@institutodasaude.pt)  
[geral@institutodasaude.pt](mailto:geral@institutodasaude.pt)



# Mais de mil crianças do concelho das Caldas já fizeram o rastreio visual



► Dificuldades de visão ou de distinção das cores foram algumas das dificuldades identificadas

As cerca de 1100 crianças que frequentam o agrupamento D. João II já fizeram o rastreio à visão. A iniciativa do Rotary Club das Caldas da Rainha começou em Novembro do ano passado e terminou na passada quarta-feira, 28 de Maio, na escola básica do Coto.

O rastreio terá continuidade ainda durante este ano, agora noutro agrupamento escolar, disse à Gazeta das Caldas o presidente do clube, João Girão. "Queremos fazer o rastreio

geral das crianças de todo o concelho", destacou.

O responsável fez um balanço muito positivo desta primeira leva, que incluiu mais de um milhar de crianças, que frequentam o pré-escolar e o primeiro ciclo, com idades compreendidas entre os três e os 10 anos. "Encontrámos crianças que vêm mal e outras que têm dificuldades em distinguir as cores", contou, acrescentando que este rastreio permite apenas testar a visão das crianças e não tem

qualquer interesse económico subjacente. "Os pais não são obrigados a levar as crianças à Opticaldas [que faz o rastreio] ou a determinado médico", realça, destacando que pretendem apenas o bem-estar das crianças e evitar problemas de saúde que possam vir a ter no futuro.

A ortoptista Carla Vicente, que rastreou todos os meninos e meninas, confirmou a existência de casos de falta de visão, sendo que a maioria reflecte-se num só olho. "É difícil de detectar

porque o outro olho vê bem, mas acaba por ser sobrecarregado", disse. Há ainda crianças que não distinguem as cores e outras que vêm mal ao longe.

"Nós só detectamos dificuldades, não identificamos o porquê, isso terá que ser feito depois por um médico", acrescentou a técnica da Opticaldas, que costuma fazer este tipo de despistes por todo o país.

Os rotários estão disponíveis para ajudar na aquisição de lentes em casos de comprovada necessidade por parte de famílias carenciadas. João Girão recorda que já anteriormente, compraram as lentes para duas crianças cuja mãe não tinha disponibilidade financeira para o fazer.

Recentemente colaboraram também na aquisição do aparelho auditivo para uma aluna da Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste. Os rotários dinamizaram um almoço no restaurante de aplicação cuja receita foi para a aluna, e também ofereceram um cheque, num valor total de 650 euros, que reverterá para a compra do aparelho.

**Fátima Ferreira**  
fferreira@gazetacaldas.com

Pub.

## Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro

O Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro é a mais nova unidade orgânica do concelho de Caldas da Rainha. Crescemos! Em número de escolas e em área abrangente. Não sendo um espaço geograficamente coerente, é nele que é prestado um serviço público de qualidade.

A nossa oferta inclui desde a educação pré-escolar ao 12º ano de escolaridade, cursos regulares, profissionais e formação de adultos.

Na escola sede funciona um Centro de Formação de Professores e um CQEP. Com este último, a escola sede voltou a ser uma referência no ensino de adultos.

Com a participação nos projetos europeus Comenius e Leonardo os nossos alunos têm contactado com outras culturas, outras realidades e outras vivências o que lhes tem dado uma nova perspectiva do mundo e uma nova forma de saber estar e estudar.

O corpo docente é estável, competente e dá garantias aos jovens de terem a seu lado profissionais de elevada categoria que acompanharão a sua formação.

Somos um agrupamento onde o carinho impera lado a lado com o sucesso de cada um.

Este último é-nos dado a conhecer nas formas mais diferenciadas como por exemplo:



• um dos nossos alunos, Guilherme Neves, foi o melhor aluno de Economia na Universidade Católica.

• a mobilização de todo o agrupamento na campanha de angariação de uma cadeira de rodas para o Marco.

• os nossos formandos dos cursos Profissionais que prosseguiram os estudos reconhecem que a sua preparação para o ensino superior é ótima.

A ligação à comunidade faz-se de diversas formas. Com autarquias, com outras instituições de ensino, com associações públicas ou privadas e com muitas empresas.

A nossa comunidade escolar está presente no bater do coração da nossa cidade, ajudando-a a viver com o nosso saber.

O Agrupamento é uma instituição de referência onde dá gosto estudar e podemos afirmar que neste agrupamento Cresce-se com Futuro.

Os nossos alunos são os melhores do Mundo! Trabalhamos para o vosso sucesso!

**António Veiga**

Pub.



**Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro**  
Núcleos de A-dos-Francos, Alvorninha, Caldas da Rainha e Stª. Catarina.



**Sede do Agrupamento**  
Rua Almirante Gago Coutinho  
2500-207 Caldas da Rainha

**www.esrbp.pt**  
Email: esrbp@esrbp.pt  
Tel: 262 870 070

**Email: ebscat@aerbp.pt**  
Tel: 262 927 866

**contamos contigo!**

**Temos para ti:**

- Apoios educativos
- Laboratórios modernamente equipados
- Novas salas específicas para áreas técnicas
- Professores com larga experiência
- Desporto Escolar
- Clube de Ciências
- Atelier de Artes
- Atelier de Geometria Descritiva
- Férias Desportivas

**Projetos Europeus:**

- Comenius
- Erasmus +
- Leonardo Davinci

**Oferta Formativa do Agrupamento 2014-15**  
Do pré-escolar até ao 12º ano

**Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro**

- Cursos Vocacionais - Básico (de 1 e de 2 anos)
- ENSINO SECUNDÁRIO:**
- Regular**
- Artes Visuais
- Ciências e Tecnologias
- Ciências Sócio-Económicas
- Línguas e Humanidades
- Cursos Profissionais**
- Técnico de:
- Apoio à Gestão Desportiva
- Audiovisuais (fotografia vídeo e som)
- Comércio
- Design de Moda (estilismo)
- Electrónica, Automação e Computadores
- Gestão e Programação de Sistemas Informáticos
- Manutenção Industrial - Mecatrónica Automóvel
- Turismo
- Curso Vocacional - Secundário (de 2 anos)
- ENSINO de ADULTOS:**
- Curso EFA Escolar
- Curso Ensino Recorrente
- Formação Modular Certificada

**OFERTA FORMATIVA 2014-2015**





# Mário Cordeiro receia que a crise contribua para aumento “do stress parental e das desigualdades em saúde”

**Mário Cordeiro é um dos pediatras mais conhecidos a nível nacional e dá consultas numa clínica das Caldas da Rainha.**

**Em conversa com a Gazeta das Caldas revelou algumas preocupações com as crianças e jovens relacionadas com os acidentes, o stress e o tempo excessivo de exposição aos ecrãs.**

**E**m Setembro o pediatra vai lançar o livro “Educar com amor” e tem já terminado um outro, dedicado à “Prevenção de acidentes”. O médico também escreve poesia, romances e peças de teatro. Para o ano, este médico-escritor pretende publicar obras poéticas e tem também projectos relacionados com biografias.

**O que o levou a interessar-se pela área da pediatria?**

Creio que diversos factores: o facto de ser filho de um pediatra e de ter contactado com o atendimento às crianças e com a Pediatria desde sempre, o facto de sermos muitos irmãos e de ter começado a ter sobrinhos muito cedo (tinha 10 anos quando nasceu o primeiro) e também de sentir que as crianças merecem uma vida cada vez melhor, no que toca à saúde, mas também no que se refere aos seus direitos e qualidade de vida.

O meu pai foi um dos pro-

motores da Pediatria Social, que pretende diminuir as desigualdades em saúde e fazer notar que a saúde das crianças depende muito do seu ambiente psicológico, económico, social, escolar, desportivo... enfim, que nós, como escreveu o filósofo Ortega y Gasset, somos “nós e as nossas circunstâncias”. Por último, por sentir intrinsecamente a razão que o Professor Robert Debré, o fundador da UNICEF referiu: “as crianças são a nossa Eternidade”.

**Sente-se melhor no seu consultório, ou nas aulas que lecciona na universidade?**

Em ambos os locais. Gosto muito de dar aulas, de desenvolver nos alunos as suas capacidades e talentos, de os melhorar e transformar, de lhes fazer ver até onde podem ir e como a ciência é ilimitada e a medicina fascinante.

Por outro lado, no consultório gosto de lidar com as crianças, descodificar os seus comportamentos, explicar aos

pais as suas motivações e ajudá-los na sua parentalidade, fazendo-lhes ver que são eles os principais responsáveis pelo bem-estar das crianças, mas que são também quem melhor as conhece e que têm todas as competências para tal. Só precisam de não “andar distraídos” e terem mais autoconfiança... e evitar o ruído externo da família, dos mails e facebook e das “bocas” da internet. O convívio com as crianças rejuvenesce-me e ensina-me cada dia.

**Quais são as suas maiores preocupações relacionadas com a saúde e o bem estar das crianças e dos adolescentes do século XXI?**

Temo que, dada a crise económica, possam aumentar as desigualdades em saúde e o stress parental. Preocupa-me também a informação deturpada que alguns pais têm, por exemplo, quanto a vacinas e tratamentos, por basearem a sua fonte na internet ou nas redes sociais, onde se escrevem as maiores asneiras impunemente.



Vejo as doenças relacionadas com a alimentação – obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares – como um perigo potencial, se se continuar com uma alimentação desregrada e avulsa. Os acidentes são um eterno perigo, bem como a violência em geral.

A nível da saúde mental vejo alguns riscos: o isolamento individual, sobretudo na adolescência, mascarado pelas redes sociais, a intrusividade na vida íntima, a pouca prática de exercício físico, o abuso de ecrãs e de telemóveis, e a cultura de um mundo “adrenálico” e de “sempre em ac-

**Mário Cordeiro é filho de pediatra e é um defensor dos direitos da criança**

tividade”, esquecendo a parte endorfinica e tranquila, lúdica e espiritual da vida. Também me preocupa a diminuição dos hábitos de leitura...

**Se tiver um filho ou um neto doentes, consegue assisti-los com a objectividade requerida, ou prefere passar o caso a um colega seu?**

Sempre assisti os meus sobrinhos, filhos e netos, mas em consultório. Não gosto de confundir as coisas. No consultório sou médico, em casa sou familiar. Mas claro que, como pai, lido de forma diferente com a doença dos meus filhos do que a maioria





dos pais porque consigo – e apenas por isso – descodificar melhor as situações e saber o que precisam. Foi assim com pneumonias ou outras situações. Mas, por exemplo, um dos meus filhos teve uma bronquiolite e, a determinada altura, levei-o ao hospital porque achei que estava na altura de ser internado e a minha competência para lidar com a situação tinha chegado ao fim.

**Quais são os projectos em que está actualmente envolvido, incluindo a sua produção escrita?**

Neste momento pretendo dedicar-me ao consultório, e

também a dar aulas, designadamente no agrupamento onde os meus filhos estão, e onde dou um curso de Jornalismo e ainda aulas nas disciplinas de Filosofia e de Psicologia, e a escrever. Muito. Em Setembro sairá um livro sobre “Educar com amor”, e tenho pronto um livro sobre “Prevenção de acidentes”. Escrevi também um livro de poesia em espanhol que espero possa publicar em 2015 em Espanha ou na Argentina, e tenho dois romances terminados e duas peças de teatro. Estou também a acabar dois livros de poesia em português

**O especialista teme o isolamento individual dos adolescentes “mascarado pelas redes sociais e a intrusividade na vida íntima”**

e tenho projectos para 2015, na área das biografias.

Para lá disso, tento estudar piano, fazer fotografia, ler e ouvir música. Intensamente. A música e os livros são o meu refúgio e as minhas “chupetas”. Aprecio cada vez mais a natureza, o que posso explorar na casa de fim-de-semana que tenho na Lourinhã, e, assim, com a minha família, tenho o que necessito para me sentir um homem feliz, mesmo que tendo tido já muitas e tremendas adversidades ao longo da vida. Mas quem não as tem?

**Natacha Narciso**  
nnarciso@gazetacaldas.com



**“** gosto de lidar com as crianças, descodificar os seus comportamentos

# 1 O que queres ser quando fores grande?

# 2 Qual é o teu brinquedo preferido?

# 3 Onde gostas mais de brincar?



**Adriana Batista Marques da Silva**  
10 anos, Caldas da Rainha

1

Quando for grande quero ser cantora, porque adoro, não só a música como também adoro cantar.

2

O meu brinquedo preferido é o meu microfone, que é a sério.

3

Eu gosto mais de brincar no meu quarto, pois é lá que tenho todos os meus brinquedos.



**Ana Sofia de Almeida Paixão**  
6 anos, Caldas da Rainha

1

Quero ser cantora, escritora e estilista. Cantora porque adoro música e cantar (ando sempre a cantar), escritora porque gosto muito de histórias e inventar histórias (quando brinco invento sempre muitas histórias fixes) e estilista porque gosto de inventar vestidos e roupas e era bom as pessoas vestirem as roupas que invento.

2

O meu brinquedo preferido é o "Fofinho" que é um coala de peluche.

3

Onde gosto mais de brincar é no parque e na praia. Tem muito espaço para brincar, muitas flores e na praia posso fazer muitas construções na areia.



**Ana Carolina Agostinho**  
8 anos, Caldas da Rainha

1

Quero ser professora de hip-hop porque gosto muito de dançar e de inventar passos de dança. Já ando no hip-hop há quatro anos e gosto muito.

2

Gosto muito de fazer pulseiras de elástico e também de as usar. Tenho 12, de várias cores, um colar e um anel, que também fiz.

3

Gosto muito de brincar no Parque D. Carlos I com o meu cão Dingo. Também adoro fazer exercício nas novas máquinas para ginástica que lá colocaram.



**Beatriz Bernardo Sacramento**  
7 anos, Caldas da Rainha

1

Quando for grande, quero ser bailarina porque ando no ballet e gosto muito de dançar.

2

O meu brinquedo preferido é a corda de saltar.

3

Gosto de brincar no meu quarto porque tenho lá muitos brinquedos e posso brincar à vontade.



**Diogo Vilela Daniel**  
11 anos, Caldas da Rainha

1

Ainda não sei o que quero ser quando for grande, não pensei muito nisso.

2

A minha PSP.

3

Gosto muito de brincar no parque D. Carlos I e em casa dos meus avós, com os meus irmãos e os meus primos. Há muito espaço e podemos fazer muitas coisas.



**Dulce Bordalo**  
9 anos, Caldas da Rainha

1

Quando for grande quero ser médica pediatra porque gosto muito de bebés. Eles são muito engraçados, apesar de chorarem de noite. Não quero operar as grávidas. Acho que vou querer trabalhar numa clínica privada porque acho que pagam melhor.

2

Um dos meus brinquedos favoritos é o meu tablet onde jogo muito Candy Crush, Bysurface, um jogo de pintar unhas, outro de vestir as Monster High e também vou ao Facebook. Gosto ainda de cantar, de ler e de brincar na escola com os meus amigos.

3

Gosto de brincar no Parque D. Carlos I pois para além dos baloiços há lá umas maquinetas novas para fazer exercício.





**Emília do Vale**  
6 anos, Caldas da Rainha

**1**

Quando for grande, quero ser veterinária.

**2**

Esta pergunta é mais difícil porque gosto de brincar com todos os brinquedos.

**3**

O sítio onde eu mais gosto de brincar é na piscina.



**Francisca Coelho**  
7 anos, Caldas da Rainha

**1**

Cabeleireira, porque gosto de mexer em cabelos, e professora de ballet, porque gosto de dançar.

**2**

Nancys.

**3**

No parque das Caldas da Rainha, porque gosto de dar milho aos pombos e porque gosto de brincar no parque de areia e andar de baloiços.



**Francisco Caiado Daniel**  
6 anos, Caldas da Rainha

**1**

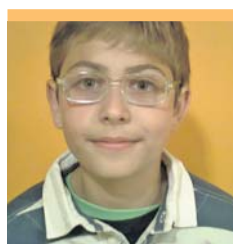
Quando for grande quero ser jogador profissional de badminton como a Telma Santos, porque adoro jogar badminton.

**2**

As cartas dos Invizimals e adoro fazer pulseiras com elásticos.

**3**

Gosto muito de brincar em casa dos meus avós, com os meus irmãos e os meus primos. Como temos muito espaço podemos fazer construções e outras brincadeiras.



**Francisco Rocha**  
11 anos, Caldas da Rainha

**1**

Gostava de ser advogado porque posso defender as pessoas que me contratarem e fazer justiça.

**2**

Adoro estar no computador a jogar e também gosto de brincar com a minha irmã.

**3**

O meu sítio favorito para brincar é o Parque D. Carlos I. É um sítio muito fixe para brincar com a minha irmã e divertir-me.



**Joana Bernardo Vargas**  
9 anos, Caldas da Rainha

**1**

Quero ser pediatra. Porque gosto muito de crianças e quero tratar delas, para não estarem doentes.

**2**

Gosto muito de fazer pulseiras de elásticos.

**3**

No jardim e no pátio da minha casa porque tenho muito espaço para brincar. Posso andar de bicicleta, saltar à corda ou jogar à bola.



**João Alves**  
6 anos, Caldas da Rainha

**1**

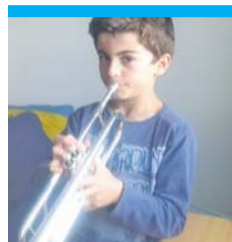
Quero ser futebolista, porque posso marcar golos e as pessoas gritam "Joãooooooooo".

**2**

A caderneta de cromos do Mundial 2014, porque posso fazer uma coleção e conhecer os jogadores todos.

**3**

Jogar na Playstation, porque posso marcar golos e na equipa de Portugal estão lá dois "Joões" e o Cristiano Ronaldo.



**José Pedro Aleixo**  
9 anos, Caldas da Rainha

**1**

Trompetista e Inspector da Polícia Judiciária porque gosto de tocar trompete e gostava de tocar numa orquestra, e inspector porque vejo muitos filmes policiais.

**2**

A bola de futebol e o tablet.

**3**

Gosto de brincar na rua, na escola, na praia e em casa com os amigos e com a minha mãe.



**Laura Lemos Botelho Matos**  
7 anos, Caldas da Rainha

**1**

Quero ser cantora porque gosto de cantar!

**2**

O meu gato "Mi". Ele é muito brincalhão.

**3**

Gosto de brincar nos baloiços da minha casa com o meu vizinho João, porque é divertido.



**Luís Baptista**  
11 anos, Caldas da Rainha

**1**

Eu quero ser futebolista e piloto de aviões. Gostava de ser futebolista porque gosto de jogar à bola e tenho habilidade, e piloto porque gosto de aviões e viajar.

**2**

A bola de futebol e de rãguebi são os meus brinquedos preferidos. Com eles jogo e divirto-me com os meus colegas.

**3**

Gosto mais de brincar na escola com os meus amigos. Jogamos à bola, rãguebi e à sobrevivência.



**Mafalda Bernardo Vargas**  
6 anos, Caldas da Rainha

**1**

Quando for grande quero ser professora, porque quero ensinar os meninos e as meninas a ler e a escrever bem.

**2**

São as minhas Minnies pequeninas.

**3**

Gosto de brincar na minha salinha dos brinquedos, porque tenho lá os meus bonecos e muitas coisas para brincar.



**Maria Leonor Sousa da Silva**  
6 anos, Alfeizerão

**1**

Quando eu for grande quero ser médica de animais marinhos porque parece ser muito divertido, iria ter um kit de médica para poder salvar todos os animais marinhos... eu gosto muito dos animais que vivem no mar. Os golfinhos são muito queridos e as baleias precisam muito da nossa ajuda porque existem pessoas a fazer-lhes mal... quando elas dão à costa não conseguem sobreviver, e eu queria muito ajudá-las!

**2**

O meu brinquedo preferido é a minha "mascote do sono", que eu fiz com a minha mãe para o projecto da escola. Eu escolhi fazer uma borboleta e a minha mãe cozeu à máquina porque ainda sou pequena para mexer nessas coisas de adultos.

**3**

O sítio onde eu gosto mais de brincar é no meu quintal com a minha cadela Daisy, mas também gosto de brincar em casa do meus avós porque eles brincam comigo e fazem brincadeiras que eu gosto, como massa de farinha e coisas assim!



**Maria Inês Carocha**  
8 anos, Caldas da Rainha

1

Quando for grande quero ser pintora porque adoro desenhar (até nas paredes aqui de casa), invento roupas para as minhas bonecas e também porque as cores animam as pessoas.

2

Sou uma sortuda porque tenho muitos brinquedos, mas o meu brinquedo preferido é um Coelho e chama-se «Tambor», tem duas orelhas compridas, um dente branquinho e um ar muito divertido! A história do «Tambor» é muito engraçada porque foi a minha amiga Gina que mo ofereceu e eu nunca durmo sem ele, nem viajo sem que ele esteja comigo. Até me aborreço quando a mamã o tem de lavar! Eu gosto muito do meu amiguinho «Tambor»! Agora estou a ensiná-lo a fazer pulseiras!

3

Eu brinco em qualquer sítio porque as crianças gostam de estar sempre a brincar, não é? Claro que no meu quarto é mais fácil porque não lá não chove, posso pôr música e dançar com o «Tambor» e com os outros amiguinhos!



**Maria Madalena Carocha**  
10 anos, Caldas da Rainha

1

Eu gostava de ser engenheira porque gosto de conhecer o funcionamento das coisas que estão à nossa volta.

2

O meu brinquedo preferido é um ursinho muito especial: o Teddy. Ele é muito fofinho, cheira muito bem e protege-me dos trovões nas noites de inverno. Não consigo dormir quando não o encontro! Foi a tia Elsa que me ofereceu no aniversário e, desde esse dia, o Teddy é o meu grande companheiro das viagens e dos sonhos! Também jogamos «UNO» e conversamos sobre o nosso dia!

3

Eu gosto de brincar no meu quarto, pois invento aventuras dos livros que leio ou das séries da Disney que vejo com a minha mana. Também gosto do jardim quando está bom tempo porque temos a casa das bonecas junto das flores. Estes dois espaços são os meus preferidos porque posso estar à vontade!



**Maria Monteiro**  
7 anos, Caldas da Rainha

1

Quero ser pintora porque adoro pintar desde pequenina e toda a gente gosta dos meus desenhos.

2

O meu brinquedo preferido é a minha cadela que se chama Shiva.

3

O sítio que eu gosto mais de brincar é em casa dos meus avós, porque tem muito espaço e muitos animais.



**Manuel Soares da Bernarda**  
7 anos, Caldas da Rainha

1

Quero ser gestor das empresas do meu pai, porque gosto de ajudar o meu pai.

2

Bolas de vários desportos, eu adoro fazer desporto...

3

No campo de futebol do senhor Afoito, que é um amigo do meu avô. Porque ali é um campo de futebol a sério, relvado e com balizas grandes.



**Simão Pedro Morais Fialho**  
11 anos, Ramalhosa, Alvorninha

1

Gostava de ser jogador de futebol porque sempre gostei de futebol e de brincar com bolas.

2

Os meus brinquedos preferidos para além da bola de futebol, são as consolas de jogos e carrinhos telecomandados.

3

Em espaços abertos, especialmente com uma bola, porque quero ser jogador quando for grande.



**Tomás Bernardo Sacramento**  
9 anos, Caldas da Rainha

1

Quando for grande, quero ser jogador de badminton porque adoro esse desporto.

2

O meu brinquedo preferido é a pistola «Nerf»

3

Gosto de brincar com os meus amigos no recreio da escola, porque inventamos brincadeiras muito divertidas.



**Tomás Miranda Casaca**  
7 anos, Alfeizerão

1

Eu quando for grande quero ser bombeiro, para poder apagar fogos e salvar pessoas e fazer INEM's.

2

O brinquedo com que gosto mais de brincar é a bola.

3

Gosto muito de brincar no quintal, para poder andar de bicicleta e jogar à bola.



## Implantsmile



Clínica Dentária Ivo e Vanda Nunes, encontra-se no actual espaço físico, no Largo Conde Fontalva, desde Novembro de 2012. Esta clínica dentária integra a equipa de médicos dentistas e higienista oral dirigida pelo Dr. Ivo Nunes, que se encontrava anteriormente no Centro Médico do Parque e Clínica da Criança.

A Implantsmile, enquanto clínica dentária procura es-

sencialmente responder aos problemas dentários da população adulta, com valências na área da endodontia, periodontologia, dentisteria, ortodontia e da reabilitação oral (fixa sobre dentes ou implantes, e removível).

A manutenção do espaço da Clínica da Criança, dedicado exclusivamente à população pediátrica, consubstancia a necessidade do acompanhamento precoce do desenvolvimento dentário, a par do desenvolvimento estatuto-ponderal e psico-motor da criança. Pretende-se, de acordo com o que é objectivo da Odontopediatria, a criação de uma ligação individual forte

entre a criança, os pais/educadores e a equipa de saúde dentária. Só assim é possível uma abordagem na área da prevenção de patologia e no esclarecimento das dúvidas relacionadas com o normal desenvolvimento dentário. Assim, pretende-se que quando surge patologia, esta seja de fácil resolução e tratada num ambiente confortável. Para cada criança, de uma forma personalizada, de acordo com a sua situação de saúde, fase de desenvolvimento e presença de sinais de alerta, estabelece-se um programa de consultas regulares no sentido de uma vigilância próxima e resposta precoce aos problemas.

A Clínica integra ainda Ortodontistas que estudam e tratam os problemas de crescimento, desenvolvimento e amadurecimento da face, dos arcos dentários e da mordida, ou seja, as disfunções dento-faciais.

No sentido do reforço da prevenção e sensibilização da comunidade para os bons hábitos de higiene oral e nutricionais, a equipa de Higiene Oral da Clínica Dentária, tem levado a cabo várias acções de sensibilização nas escolas de Caldas da Rainha e concelhos vizinhos em que, de uma forma lúdica apresenta às crianças os cuidados den-

tários e de que forma os bons hábitos devem ser integrados na sua vida diária. Ao mesmo tempo, pretende-se consciencializar os pais e educa-

dores para a importância, para a saúde da criança, da preservação da integridade da dentição de leite.



Pub.

## Colégio Rainha D. Leonor



Prestes a entrar no seu décimo aniversário, o Colégio Rainha D. Leonor orgulha-se do trabalho desenvolvido neste espaço de tempo e dos laços criados com centenas de encarregados de educação e com alunos, que, depois de passarem pelo Colégio, sentem que não se conseguem desprender, como o filho que nunca deixa verdadeiramente a sua Casa.

Se, por um lado, os anos trouxeram experiência, por outro trouxeram vontade de crescer e de aprender mais, pois, tal como promovemos junto dos nossos alunos, também nós apostamos e valorizamos a formação contínua, reconhecendo os pontos a melhorar e os pontos que fazem de nós uma escolha para as famílias que nos procuram, dentro e fora do concelho. São estas famílias, que nos conhecem verdadeiramente, que procuramos nunca desiludir, pois em nós foi confiada a base de todo o ser humano: a Educação. É este o nosso

objetivo, sem perdemos de vista aquilo que realmente é importante, sem nos distrairmos da vida e respeitando o trabalho de todos.

Ao escolherem o Colégio Rainha D. Leonor, os pais sabem que estão a optar por uma escola que, em pouco tempo, conquistou um lugar de referência, uma escola que forma os alunos na íntegra, ensinando para lá da sala de aula, pois as grandes lições de vida estão, muitas vezes, nos gestos daqueles que nos inspiram a fazer melhor, aqueles que conhecem tudo sobre nós e que não baixam os braços. Não será este o verdadeiro papel de um professor?

É este o espírito de equipa que encontramos no CRDL, uma escola composta por estes rostos e por um projeto educativo ambicioso.

Se pretender conhecer o CRDL, poderá agendar uma visita através dos contactos que se seguem.

Email: [geral@crdl.pt](mailto:geral@crdl.pt)  
262889410



## DÊ COR AO PERCURSO ESCOLAR DO SEU FILHO

### COLÉGIO RAINHA D. LEONOR

#### PRÉ-ESCOLAR (3 AOS 5 ANOS)

- Alimentação e atividades extracurriculares (Inglês, Música, Atividade Física e Expressão Dramática) incluídas na mensalidade;
- Academias;
- Projetos para pensar no desenvolvimento de competências para o futuro: Filosofia para Crianças; Assembleia de Turma; Solidariedade, entre outros;
- Articulação entre o Pré-escolar e o 1.º Ciclo;
- Metodologia <sup>(1)</sup>
- Com Contrato de Desenvolvimento.

#### 1.º CICLO

- Atividades extracurriculares: Inglês, Música, Atividade Física e Desportiva, Expressão Dramática, Expressão Plástica; Academias e Clubes;
- Karatê Shotokan, Dança, Ténis, Rugby, Inglês Avançado, Gira-Vólei, Pintura, entre outros;
- Projetos para pensar no desenvolvimento de competências para o futuro: Filosofia e Economia para Crianças, Assembleia de Turma, Solidariedade, entre outros;
- Articulação entre o 4.º ano e o 2.º Ciclo;
- Metodologia <sup>(1)</sup>
- Com Contrato Simples.

#### 2.º CICLO

#### 3.º CICLO

#### ENSINO BÁSICO (5.º AO 9.º ANO)

- Atividades extracurriculares pensadas na formação integral do aluno;
- Academias;
- Projetos - Matemática, Português, Geração V (voluntariado), entre outros;
- Ensino Articulado (Dança e Música);
- Apoios pedagógicos e de preparação para as Provas Finais de Ciclo;
- Protocolos e parcerias com diversas instituições.

#### ENSINO SECUNDÁRIO (REGULAR E PROFISSIONAL)

- Curso de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e Ciências Socioeconómicas;
- Curso de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, Artes do Espetáculo e Design Gráfico (com protocolos e parcerias);
- Projetos, campeonatos e atividades extra letivas por curso e/ou por nível de ensino;
- Visitas a faculdades e visitas de profissionais de cada curso;
- Apoios pedagógicos e de preparação para os Exames Nacionais.

**ENSINO PROFISSIONAL**

**ENSINO SECUNDÁRIO**

## INSCRIÇÕES ABERTAS

Tel 262 889 410 E-mail [geral@crdl.pt](mailto:geral@crdl.pt) Sítio [www.crdl.pt](http://www.crdl.pt) [inscrições on-line]

GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA

Estabelecimento de ensino integrante da rede pública.  
Financiado pelo Ministério da Educação e Ciência ao abrigo de contrato de associação

<sup>(1)</sup> **METODOLOGIA** - Os nossos alunos beneficiam de um ensino assente em metodologias ativas, de descoberta, com jogos lúdico-pedagógicos, projetos e desafios que os levam à aquisição de novos conhecimentos e competências. Metodologias flexíveis, construtivistas, diferenciadas, de acordo com as necessidades de cada aluno, de cada processo ensino-aprendizagem, conduzem-nos a um lugar de descoberta e empenho, procurando o sucesso de cada criança.



# Pais e mães trocam informações

**E** ncontrar truques para que o seu bebé durma mais tempo durante a noite ou que adormeça mais rapidamente, confirmar que uma determinada reacção não é motivo para alarme, ou apenas partilhar os momentos mais especiais com o seu rebento é, cada vez mais, um hábito diário de milhares de pais portugueses.

Ir ao motor de busca Google procurar informações sobre como agir no caso de surgir algum problema com o seu bebé pode parecer pouco aconselhável, mas a verdade é que na Internet surgem cada vez mais locais onde existe boa informação. Basta saber procurar e confirmar que essa informação é fidedigna.

Para além dos sites especializados, como os casos do Sapo Crescer e Sapo Saúde, há uma série de páginas e blogues nacionais que abordam de uma forma muito pessoal a gravidez, a maternidade e a paternidade.

O "De Mãe para Mãe", por exemplo, tem uma variedade de informação especializada, mas uma das curiosidades deste site é que a partir do seu fórum têm sido criados grupos no facebook específicos para as grávidas que vão ter o seu bebé num determinado mês do ano. Grupos como "Junho de 2013" chegam quase aos 200 elementos e as mães criam laços de confiança entre si, entre tristezas e alegrias. Ali anunciam quando é que o seu bebé começou a andar, comparando com outros que começaram mais cedo, ou que ainda não deram os meus primeiros, ou trocam entre si conselhos.

Na blogosfera também são inúmeros os casos de mulheres e homens que fazem do nascimento de um filho ou de uma filha a razão para começarem a comunicar pela Internet. Do cidadão mais anónimo a algumas figuras públicas, como a actriz e apresentadora Rita Mendes, todos têm como base a mesma premissa: os filhos. No caso de Rita Mendes, com dois filhos, o seu "Blogue da Mendinha", tornou-se num



► Mariana Mateus, autora do blogue "Manel de Instruções" com o seu filho.

dos 10 blogues portugueses mais procurados no Google o ano passado.

**O Manel Das Instruções**  
O blogue "Manel de Instruções" foi criado a Dezem-

bro de 2012 pela caldense Mariana Mateus, que ao mesmo tempo criou uma página no facebook com o mesmo nome. "Havia falta de blogues de pessoas reais com problemas reais", explicou à **Gazeta das Caldas**.

"Todos os que consultei, falavam sobre roupa, férias caras em família, aquele carrinho de passeio no valor de milhar de euros e o maravilhoso parto numa clinica privada! A sério? Isso não é a mãe real... muito menos a

mãe portuguesa".

Mariana Mateus ainda estava grávida quando apresentou ao mundo o seu blogue e admitia então que o mais difícil de tudo seria "acalmar o ritmo de vida laboral e ainda ter de introduzir

a lufa-lufa de tudo o que envolve o príncipe que está quase a chegar".

Os posts que foi colocando acompanhavam a sua vida pessoal, primeiro com preocupações relacionadas com as grávidas, desde que a barriga começou a crescer até às compras para o quarto do bebé, e depois as expectativas para o parto.

Depois do grande dia, a 20 de Fevereiro de 2013, não faltou um relato sobre como tudo aconteceu, desde as primeiras dores até ao momento em que viu o seu filho pela primeira vez.

A partir daí surgiram as preocupações com as cólicas, as noites mal dormidas, o transporte da criança, as vacinas, entre muitas outras, mas também as alegrias como a primeira sessão de fotos, o primeiro dia de praia e a primeira vez que o bebé comeu sopa.

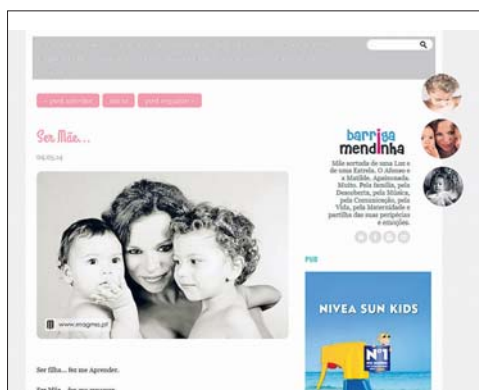
A autora tem tido também a preocupação em promover o que se faz em Portugal ao nível da roupa e de outros artigos artesanais para as crianças. Nestes blogues é normal a realização de passatempos com oferta dos mais diversos artigos e Mariana Mateus também os promove.

Por outro lado, para além de partilhar as suas experiências, vai também recebendo conselhos dos que já são ou mais experientes, ou que já passaram pelas coisas das quais estou a falar no momento

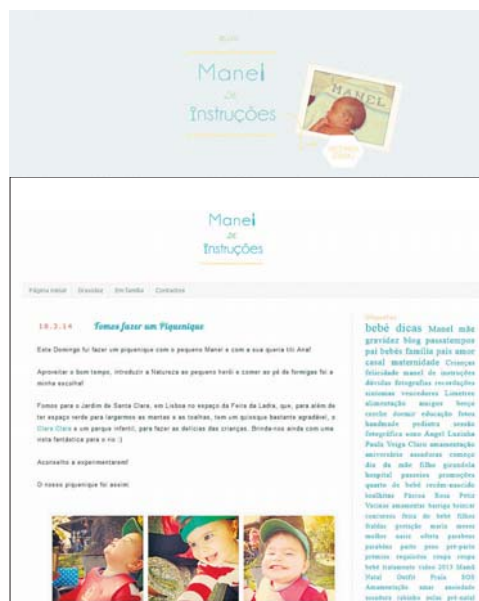
Mariana Mateus não sabe até quando irá continuar com o seu Manel de Instruções, mas talvez o faça até à adolescência do seu filho. "A maior parte das temáticas do blogue surgem com o crescimento dele e com as coisas que vão acontecendo: as gracinhas, as doenças, a escola, etc." e temas não irão faltar nos próximos anos.

Para a caldense, que está a trabalhar em Lisboa, o blogue tem como público-alvo "basicamente toda a gente que quiser ser pai e mãe, grávidas, mães e pais de filhos", mas também muitas avós o visitam e "partilham imensas mezinhas caseiras e a sua vasta experiência".

Mariana Mateus também



Blogue da Mendinha



Blogue  
"Manel de Instruções"



# e conselhos na Internet

interage com outros bloggers, mas não por causa do seu blogue, até porque "há outros 'baby blogs' com os quais não me identifico porque não falam sobre coisas que me interessem como mãe".

Tal como muitos outros pais e mães, numa altura em que

**é importante saber procurar e confirmar que a informação é fidedigna**

as redes sociais estão muito presentes no dia-a-dia de milhares de portugueses, também Mariana Mateus também criou um grupo fechado no facebook para família e amigos terem informações mais privadas sobre o seu filho.

Nestes grupos do facebook apenas os que são convida-

dos é que podem ver o que ali é partilhado, embora seja sempre importante ter em conta que nada é 100% seguro e os pais devem ter sempre o máximo cuidado com o que partilham na Internet.

**Pedro Antunes**

antunes@gazetacaldas.com

## Links:

**Manel de Instruções:** manel-de-instrucoes.blogspot.pt

**Blog da Carlota:** babycarlota.blogspot.pt

**Pais de Quatro:** paisdequatro.blogs.sapo.pt

**Quadrípolaridades:** quadrípolaridades2.blogspot.pt

**Coco na fralda:** coconafralda.clix.pt

**A Pipoca mais dois:** apipocamaisdois.blogs.sapo.pt


**Barriga Mendinha:** barrigamendinha.sapo.pt

**Socorro! Sou mãe:** www.ritaferroalvim.com

**De Mãe para Mãe:** demaeparamae.pt

**Sapo Crescer:** crescer.sapo.pt

Pub.



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. JOÃO II**

**OFERTA EDUCATIVA**

*QUALIDADE, RIGOR, HONESTIDADE E COOPERAÇÃO*

**ENSINO REGULAR**

**Educação Pré-escolar**

**1.º, 2.º e 3.º Ciclo do Ensino Básico**

Atividades de Enriquecimento Curricular - AEC - 1.º Ciclo

- *Iniciação à Língua Inglesa* • *Atividade Física e Desportiva* • *Atividades Experimentais de Ciências e Físico Química (4.º ano)* • *Atividades no âmbito da Geografia e História Local*
- *Artes Visuais/Geometria (4.º ano)* • *Atividade Musical*

Oferta Complementar - 1.º Ciclo

*Inglês (3.º e 4.º anos)*

**Língua Estrangeira II**

**Alemão, Espanhol e Francês**

**Oferta de Escola**

**Educação Tecnológica, Jornalismo/Vídeo/Fotografia e Música**


**Ofertas Formativas**

**Curso Vocacional (3.º Ciclo) - Biénio 2014/2016**

*"Empreendedorismo, Hortofloricultura e Informática"*

**EFA Escolar B2 e B3**


**PPT A1+A2 e B1+B2**



SEDE: EB 2,3 D. João II - Caldas da Rainha

<http://www.agdjoao.org>

Tel: 262 870 700 / Fax: 262 842 302



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

## Qualidade, rigor, honestidade e cooperação

O Agrupamento pauta a sua ação por princípios de equidade e justiça, expressos na implementação de medidas, como a oferta de diferentes serviços especializados de apoio, a sala de estudo a tempo inteiro, o apoio e acompanhamento individualizados e o sistema de tutorias, que visam a inclusão socioeducativa dos alunos quer com necessidades educativas especiais quer com dificuldades de aprendizagem e de comportamento.

No Agrupamento, valorizam-se as dimensões artística, cultural, ambiental, desportiva e social, que visam a promoção de diferentes atividades e projetos com impacto na formação integral das crianças, alunos e formandos. 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, em particular nos domínios da saúde, ambiente e solidariedade.

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

Desta forma, favorece-se um clima de tranquilidade e rigor propiciador de um bom ambiente educativo, evidente em todas as escolas do Agrupamento e expresso nos bons resultados escolares obtidos pelos nossos alunos.

O Diretor

**Jorge Manuel Martins Graça**





## Os Pimpões

A Sociedade de Instrução e Recreio "Os Pimpões" é uma instituição que assume grande relevância nas atividades destinadas às crianças e jovens.

Sabemos que o desenvolvimento da criança é um processo contínuo e dinâmico, que exige movimento, muita afetividade e um variado leque de estímulos ao desenvolvimento da inteligência e da socialização. Assim, para proporcionar às crianças e jovens um contexto adequado para serem estimuladas e motivadas para serem activas e sociáveis, os Pimpões dispõem de uma vasta gama de actividades de lazer e físicas, sob a forma de actividades lúdicas e desportivas, colectivas e individuais,

que contribuem para que adoptem desde tenra idade um estilo de vida activo, saudável e que lhes incite o sentido de disciplina, de respeito pelos colegas e adversários, enquanto se divertem, desenvolvendo potencialidades que contribuirão para o seu sucesso e a sua qualidade de vida em adulto!

Todas as nossas actividades são orientadas por professores e/ou monitores especializados e certificados na sua área, fazendo com que os benefícios da sua prática surtam o efeito desejado de uma forma harmoniosa de todas as destrezas a desenvolver de acordo com a atividade, utilizando as estratégias pedagógicas adequadas para cada escalão etário e características individuais.



Os Pimpões desenvolvem, para crianças e jovens, actividades desportivas de competição federada como o Basquetebol, a Natação, o Karaté, o Judo e a Patinagem. Igualmente dispõe de actividades de lazer como o

Hip-Hop, o Yoga, a Expressão Dramática, a Escola de Mini-basquete, a Escola de Natação (Bebés, Adaptação e Jovens) e a Escola Vocacional de Dança.

Venha experimentar as nossas actividades!!!

Pub.

# FÉRIAS DE VERÃO INESQUECÍVEIS

DE 16 JUNHO  
A 8 AGOSTO

A PARTIR DE

# 55€

inc. peq. almoço,  
almoço e lanche

# MULTI

## ATIVIDADES 2014

Eventos Extra \*

## MEGA NOITADA MULTI SURVIVOR

## SLIDE ESCALADA SURF RAPEL PAINTBALL EQUITAÇÃO

\* as actividades Mega Noitada e Multi Survivor não estão inc. no preço.



SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

WWW.PIMPOES.PT

secretarial@pimpoes.pt - 262 877 740

JOGOS AQUÁTICOS | BASKETBALL  
FOTOPAPER | TEATRO | PINTURA  
CANOAGEM | CAÇA AO TESOURO  
JOGOS TRADICIONAIS | KEMPO | PRAIA  
GALA FINAL | PRÉMIOS | E MUITO MAIS

# 5%

OFERECIDOS POR:  
Gazeta das Caldas aos Assinantes  
Caldas Sport Clube aos Sócios  
Colégio D. Leonor aos Alunos



Gazeta das Caldas



Pub.

## A ETEO no caminho certo



A ETEO vai entrar em setembro próximo no seu 25º ano letivo dedicado à Formação Profissional. Quando em 1990 iniciou este percurso, nos pavilhões do parque D. Carlos I, apenas com duas turmas, talvez no pensamento de alguns pairasse a ideia que se tratava de um projeto para durar pouco tempo. Mas a rápida credibilização das atividades escolares foi possível, compensando as fracas condições físicas de trabalho, com um clima de bem estar e grande competência dos professores e restantes trabalhadores, que fizeram da escola uma boa opção escolar. Foi importante trazer para o ensino a inovação da estrutura modular e oferecer áreas de formação de nível IV, que foram uma novidade da oferta local, como Técnicos de Termalismo, Energias Renováveis, Auxiliar de Saúde, Serviços Jurídicos, Fotografia e outros.

Hoje a ETEO tem uma ocupação, no limite, com 15 turmas em condições de trabalho de grande conforto e uma população que lhe proporciona um ambiente escolar de grande

tranquilidade. Os cursos que vão sendo oferecidos, vão correspondendo aos interesses dos jovens, que optam por esta via, garantindo que no fim do triénio escolar, lhes fique uma boa memória do tempo passado na escola. Desenvolvendo mecanismos de aproximação às instituições económicas, profissionais, associativas, sociais e culturais locais, cumprindo uma das atribuições da sua criação, a ETEO é, por isso, uma escola de grande visibilidade, apesar da sua não muito grande dimensão: Creemos que a Formação Profissional irá entrar no período de franca expansão valorizando ainda mais as escolas profissionais. A um jovem, a quem é hoje exigido o 12º ano, como escolaridade obrigatória, deve-lhe ser proporcionado o direito a encontrar uma formação adequada aos seus interesses e vocação. Interessa, portanto, para corresponder a isso, que localmente haja uma oferta de áreas de formação bastante diversificada. A ETEO procura seguir nesse caminho...

Luís Sá Lopes

Pub.

## Santa Casa da Misericórdia



Esta cal(w)sa dá sorrisos!

A Santa Casa da Misericórdia das Caldas da Rainha, fundada em 1928, é das instituições de apoio social mais antigas da cidade, onde o seu foco de intervenção foi sempre o apoio a pessoas carenciadas. Foi ampliando as suas áreas de intervenção, respondendo atualmente a 4 grandes áreas sociais: Seniores, Infância e Juventude em Risco, Ensino Pré-escolar e Apoio Comunitário, servindo diariamente perto de meio milhar de pessoas e empregando mais de 100 colaboradores.

A SCMCR impulsionou o apoio e acolhimento à infância e juventude em risco, desde a criação do Patronato Feminino (hoje Lar de Infância e Juventude), em 1944, até à abertura do Centro Acolhimento Temporário, em 1998. A SCMCR deu também muito enfoque à educação pré-escolar, havendo referências várias do Lactário-creche Rainha D. Leonor, desde 1925, que em 1953 se transformou em Jardim-de-infância. Esta

resposta social teve sempre em consideração o âmbito social em que está inserida, nomeadamente no que concerne ao cálculo das mensalidades e na preocupação em que todas as crianças possam beneficiar de atividades extracurriculares, independentemente da capacidade financeira das suas famílias (através de um protocolo com o Colégio Rainha D. Leonor).

A Santa Casa está prestes a ver concluído um dos seus objetivos, ampliar as instalações da sua sede, de forma a proporcionar melhor qualidade de vida aos nossos idosos e uma nova casa para as nossas crianças e jovens em risco. Estas obras implicaram um grande investimento da SCMCR, que tem vindo a angariar fundos com o apoio da comunidade. Uma das atividades de angariação de fundos é o ARRAIAL SCMCR, para o qual convida toda a comunidade a associar-se à sua causa. Este ano, a 27 e 28 de junho, na Praça de Touros.





## Cursos Profissionais

# Oferta Formativa 2014-2015

## Técnico de Multimédia

## Técnico de Energias Renováveis

## Técnico Auxiliar de Saúde

## Técnico de Serviços Jurídicos

## Técnico de Contabilidade

Nível de qualificação:

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

**Duração:**

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)

## CURSOS EM FUNCIONAMENTO

Técnico de Energias Renováveis  
Técnico Auxiliar de Saúde  
Técnico de Fotografia  
Técnico de Higiene e Segurança do Trabalho e Ambiente  
Técnico de Multimédia  
Técnico de Turismo  
Técnico de Termalismo  
Técnico de Comunicação - Marketing,  
Relações Públicas e Publicidade  
Técnico de Gestão  
Técnico de Serviços Jurídicos  
Animador Sociocultural

## Escola Técnica Empresarial do Oeste

**APEPO - Associação Para O Ensino Profissional 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



## SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DAS CALDAS DA RAINHA

Esta ca(u)sa dá sorrisos!

18H30

**27**  
**JUNHO**

ENCERRAMENTO DA  
SEMANA DA JUVENTUDE  
**DECLINIOS**  
SUPERCOVERSBAND  
**VITAL**  
DJ ROCK

## 86º Aniversário

# ARRAIAL SCMCR 2014

16H00

**28**  
**JUNHO**

ÁGUA ARDENTE CRF  
CASEIRO, RUSSO & TÔ FREITAS  
BANDA NOIA  
Tingo M  
HIPEP

**PRACA DE TOUROS | CALDAS DA RAINHA**

**ENTRADA 1 SORRISO - ENCERRAMENTO ÀS 02H NOS DOIS DIAS**

Venha celebrar o aniversário da SCMCR connosco, ajudando assim na construção da nova casa para as nossas crianças e jovens em risco !



# Nas Caldas há actividade desportiva para todos os gostos

**A actividade desportiva traz benefícios de vária ordem para as crianças. Favorece-lhes o desenvolvimento motor, combate o sedentarismo e a obesidade infantil, propicia melhor aprendizagem de regras e de comportamentos sociais e afectivos, para além de ser um bom complemento escolar. Há mesmo quem defenda que um aluno activo assimila melhor e mais rapidamente a informação. Nas Caldas da Rainha existe uma enorme variedade de desportos à disposição, para todos os gostos e feitios.**

**H**á mesmo, pelo menos, duas actividades que podem ser praticadas por bebés: natação e ginástica.

Quanto à natação, há quatro associações que permitem esta prática: Pimpões, Clube de Natação dos Bombeiros, Sporting Clube das Caldas e NADAR. As mensalidades, embora variem de associação para associação, rondam os 13 euros para uma aula semanal. À medida que os petizes vão crescendo, podem optar por mais aulas, com incrementos também nos preços.

Na ginástica, o princípio é o mesmo. A ginástica para bebés funciona no Clube de Ginástica dos Bombeiros. Uma aula por semana custa 10 euros por mês. Nesta colectividade, a partir dos dois anos a mensalidade passa

anos, em dois clubes: Hóquei Clube das Caldas e Pimpões. Em ambos os clubes o preço é de 20 euros mensais na iniciação, com direito a duas aulas por semana. O HCC também oferece o hóquei em patins, com as mesmas condições. Contudo, a criança tem sempre que passar pela iniciação em patinagem.

Modalidade com bastante tradição nas Caldas é o badminton. Nas Caldas a prática desta modalidade faz-se através do MVD, por norma a partir dos seis anos. Duas sessões semanais custam 15 euros por mês. A própria Federação de Badminton também promove a prática de iniciação, mas apenas para atletas sinalizados pela olímpica Telma Santos através dos programas de férias desportivas do Centro de Alto Rendimento. A prática, neste caso, é gratuita.

No Arneirense, trabalha-se o atletismo, nas suas várias disciplinas, com crianças a partir dos oito anos.

A Ecosprint é a escola de ciclismo sediada nas Caldas. Os treinos são aos sábados de manhã, na pista do Campo. A escola não coloca limite de idade, desde que a criança já consiga andar de bicicleta, pode ir às aulas e de forma gratuita.

A iniciação ao ténis pode ser feita aos três anos, nas escolas do Clube de Ténis das Caldas da Rainha, geridas actualmente pela Felner Tennis Academy. Os treinos semanais na iniciação

podem variar entre uma a três sessões e os preços começam nos 26,50 euros.

A equitação é também uma boa actividade para as crianças, que podem iniciar-se numa prática regular por volta dos seis anos. Para além da actividade física, envolve toda a ligação que é preciso criar com o cavalo. Hoje o centro referência na região é o CEIA, em Vale de Maceira, onde se podem comprar aulas uma a uma, com custo de 9 euros, ou em pacotes, que baixam um pouco os preços.

Para além do CEIA, pode praticar-se equitação em vários centros, como o Luís Real, O Pintas, Associação Hípica O Cavalo D'Óbidos ou no Atelier do Cavalo.

Numa prática mais completa e complexa, o Empenho & Carisma sugere a prática de pentatlo moderno, que engloba

natação, atletismo, tiro, esgrima e equitação, embora esta não esteja englobada no pacote da colectividade.

A prática do pentatlo moderno, a modalidade olímpica por excelência, pode iniciar-se aos seis anos e obriga a que a criança já saiba nadar pois, de momento, o clube não dá iniciação nesta disciplina. O clube tem vários pacotes que permitem a prática do pentatlo moderno, mas para ter acesso a todas as disciplinas o custo é de 30 euros mensais, que não é nada caro atendendo ao que inclui. São duas horas semanais de natação, mais duas de corrida e uma que a cada semana alterna entre tiro e esgrima.

É ainda possível praticar o tiro com arco, em três associações. Arco Clube das Caldas, MVD e Paradense.

O meio caldense é tão rico e variado que permite inclui-







vamente a prática de desportos náuticos. A Surfoz Surfschool dá aulas de surf e bodyboard para crianças a partir dos cinco anos de idade. As aulas são adquiridas em packs com mínimo de cinco aulas e custam 65 euros, incluindo o material necessário, transporte e seguro. Cada aula tem duas horas de duração.

A Escola de Vela da Lagoa dispõe também de várias actividades. Damos o exemplo da vela, que pode ser feita a partir dos seis anos, desde que a criança saiba nadar. A criança é acompanhada de monitor e os preços dependem das várias opções disponíveis.

É ainda possível optar pelas

artes marciais, que misturam aspectos como a actividade física, aprendizagem de regras, controlo emocional, e concentração. Nas Caldas existem vários estilos diferentes, com escolas próprias.

Passando às modalidades colectivas, o futebol é o desporto rei e são diversas as colectividades que a proporcionam desde tenra idade.

Gazeta das Caldas pegou em dois exemplos de clubes na cidade. No Caldas SC as inscrições abrem aos cinco anos, a mensalidade é de 20 euros com direito a dois treinos, mais jogo ao sábado, por norma em forma de convívio.

Na Escola Académica de Futebol as inscrições abrem aos quatro anos de idade e o preço é de 15 euros para o mesmo número de sessões.

Também a partir dos quatro anos de idade já se pode praticar basquetebol no mini-basket dos Pimpões. A mensalidade é de 16 euros, com direito a três treinos por semana, para além dos jogos. O clube dispõe de serviço de transporte que recolhe as crianças da escola para o pavilhão, um serviço que, no entanto, vai acrescer à mensalidade.

O voleibol pode ser praticado no Sporting Clube das Caldas, a partir dos oito anos, na variante de gira-vólei. A mensalidade que o clube cobra é de 10 euros e inclui duas sessões de treino semanais e acesso às competições.

No rãguebi a iniciação é aos cinco anos, com dois treinos semanais e 15 euros de mensalidade.

Concluimos este rol de actividades e modalidades desportivas com o andebol, com a Escola de Andebol do Nadadouro, onde a prática é gratuita.

**Joel Ribeiro**

[jribeiro@gazetacaldas.com](mailto:jribeiro@gazetacaldas.com)



# A Criança que Pensa em Fadas

A Criança que pensa em fadas  
e acredita nas fadas  
Age como um deus doente, mas como um deus.  
Porque embora afirme que existe o que não existe  
Sabe como é que as cousas  
existem, que é existindo,  
Sabe que existir existe e não se explica,  
Sabe que não há razão nenhuma  
para nada existir,  
Sabe que ser é estar em algum ponto  
Só não sabe que o pensamento  
não é um ponto qualquer.

Alberto Caeiro, in "Poemas Inconjuntos"  
Heterónimo de Fernando Pessoa



[facebook.com/gazetacaldas](https://facebook.com/gazetacaldas)

[www.gazetacaldas.com](http://www.gazetacaldas.com)