

Gazeta das Caldas



Crianças & Jovens

Suplemento

Este suplemento é parte integrante da edição nº 5072 de 5 de Junho de 2015 da Gazeta das Caldas e não pode ser vendido separadamente



“Mesmo com uma falta de recursos humanos e materiais tentamos fazer tudo o que podemos pelas crianças” diz chefe da Pediatria do CHO

Isabel Silva, 60 anos, é a chefe de serviço da Pediatria no CHO. É de Alcobaça e veio para as Caldas da Rainha depois de ter dirigido durante vários anos a Pediatria de Torres Vedras. Sem papas na língua, a médica fala da falta de recursos (humanos e materiais) e refere as principais patologias que afectam bebés, crianças e jovens.

A idade pediátrica de momento vai desde que se nasce até aos 18 anos e há uma grande preocupação com as novas problemáticas que atingem os adolescentes como o bullying e a crescente falta de apoios que deixa desprotegidos aqueles que sofrem de dificuldades de aprendizagem.



Isabel Silva, 60 anos, é de Alcobaça e dirige o Serviço de Pediatria do CHO. Antes trabalhou durante 30 anos no sector privado.

Natácia Narciso
narciso@gazetacaldas.com

GAZETA DAS CALDAS: Há quanto tempo dirige o serviço de Pediatria do CHO?

ISABEL SILVA: Sou de Alcobaça e estive vários anos a dirigir a Pediatria do Hospital de Torres Vedras. Sempre quis ser pediatra. Vim para Torres Vedras, depois de ter trabalhado em Lisboa e fiz privado naquela zona durante 30 anos. Depois precisei de dar apoio à família e acabei por me dedicar apenas ao público. Fui subindo na carreira e assumi a chefia. Foi uma luta muito dura para fazer crescer a Pediatria de Torres Vedras. Só que por motivos políticos foi possível um pouco à parte... Em termos pessoais já podia es-

tar reformada, mas continuei a fazer bancos e turnos. Faço noites e continuo, apesar de tudo, a tentar atingir o objectivo que é estar ao lado da criança na saudade e na doença.

GC - Quantos concelhos e pessoas estão abrangidas pelo CHO?

IS - Abrangemos a população residente dos concelhos Alcobaça (freguesias de Alfeizerão, São Martinho e Benedita), Bombarral, Cadaval, Caldas da Rainha, Lourinhã, Maia, Oíbidos, Peniche e Torres Vedras. Ao todo, são perto das 300 mil pessoas, o que corresponde a uma área quase tão grande como a do hospital de Santa Maria, com tudo o que isso implica em ter-

mos de distância e de recursos. E atendendo ao período crítico que estamos a passar, não é fácil... Estamos a tentar dar o nosso melhor. Não há recursos humanos, nem materiais e não há dinheiro. As coisas estragam-se e já não se consertam...

GC - A “Junção” dos dois hospitais deixou as pessoas descontentes?

IS - A junção não foi bem aceite pelas pessoas, já que só dois hospitais (Torres e Caldas) muito parecidos e os benefícios não foram muitos. O serviço juntou-se em final de 2012, altura em que a minha actividade se passou a dividir entre Torres e as Caldas. É preciso ter em conta a distância que é de 45 a 50 quilómetros.

“VIVE-SE EM FUNÇÃO DO DINHEIRO E TEMOS QUE CUMPRIR NÚMEROS”

GC - Exercer medicina pediátrica é diferente da medicina geral?

IS - Creio que a área da Pediatria tem um perfil diferente. Quem vem para aqui é porque gosta. Tentamos dar o nosso melhor

Por vezes, a actividade de gestão fica um pouco abaixo da actividade clínica já que todos temos que manter tudo a funcionar. A maternidade e a neonatologia, que nós tínhamos em Torres Vedras, passou para as Caldas. Foi toda uma unidade, construída com muito amor e carinho, que final, por razões políticas, translocou para as Caldas.

GC - A “Junção” dos dois hospitais deixou as pessoas descontentes?

IS - Mais tarde, quando fomos para que as coisas sejam o menos difíceis possível. Hoje vive-se em função do dinheiro e temos que cumprir números. Quase não temos tempo para olhar o doente. No privado tínhamos que ver x pessoas por hora. É preciso escrever e fazer registos, o que faz com que tenhamos menos tempo para o contacto directo com as pessoas. Há cada vez mais doentes, sobretudo pessoas idosas com muitas doenças, que necessitam de muitos cuidados e não há tempo nem espaço para todas as unidades hospitalares.

GC - Quantos médicos possuem suas equipas em Caldas e Torres?

IS - As nossas equipas sempre foram muito pequenas, até porque as pessoas vão-se embora. As

pessoas utilizam mal o hospital pois há muitos que precisavam de estar numa unidade de cuidados continuados. Tem que se apostar no grau seguinte. O hospital não serve de morada a ninguém... A pessoa teve os seus cuidados, já estabilizou e como tal vai ter que ir para outro sítio e dar o lugar a outros. É isto que é algo que não está a ser feito porque não há apoio suficiente.

Já tive meninos no serviço durante vários meses, a espera que a parte social fosse resolvida. Cada vez temos mais problemas deste tipo de famílias disfuncionais com crianças disfuncionais. E agora com a idade pediátrica até aos 18 anos, ainda temos mais casos.

GC - Quantos médicos possuem suas equipas em Caldas e Torres?

IS - A maioria das crianças que mais procura as urgências tem menos de cinco anos e traz problemas de saúde que são transversais. Começam cada vez mais cedo. As crianças vão cada vez mais cedo para as creches.

GC - Quantos médicos possuem suas equipas em Caldas e Torres?

IS - Temos os problemas respiratórios que são transversais. Começam cada vez mais cedo. As crianças vão cada vez mais cedo para as creches.

“A SAÚDE FUNCIONA EM PIRÂMIDE E O HOSPITAL NÃO DEVE ESTAR NO PRIMEIRO ANDAR”

GC - As problemáticas principais que trazem as crianças que mais procuram o hospital?

IS - A maioria das crianças que mais procura as urgências tem menos de cinco anos e traz pro-

materiais tentamos fazer tudo o que podemos pelas crianças” diz chefe da Pediatria do CHO

pessoas deveriam escolher entre o público e o privado, e como o primeiro é mal pago, os profissionais vêm-se obrigados a procurar alguma complementaridade. As carreiras e os concursos deixaram de existir e portanto procurava-se pelo menos que o trabalho seja próximo de casa.

Nas Caldas tenho 10 pediatras (duas de baixa) e quatro em internato. Em Torres Vedras quatro médicas e duas em internato.

Temos que manter uma urgência 24 horas por dia em cada uma das unidades. Aqui preciso de dois pediatras por causa da maternidade. Em Torres funciono com um pediatra e prestações de serviços. Nas Caldas também temos dois não pediatras.

GC - Quais são os serviços que dispõe nas unidades Caldas e de Torres?

IS - Temos uma vertente de consultas, internamento pediátrico e neo-natal e temos uma urgência a funcionar 24 horas por dia. Em Torres Vedras, temos igualmente uma urgência, a funcionar 24 horas por dia, consulta externa e hospital de dia.

GC - Justifica-se uma urgência médico-cirúrgica em cada hospital?

IS - Eu acho que sim. Todos os dias há cirurgias nas duas unidades. É necessário estabilizar os pacientes até estes irem para o serviço de Pediatria ou então estabilizar para poder ir para o hospital de referência que é Sta. Maria.

Nas Caldas temos 16 camas (um em Torres) e mais 10 de neonatologia.

Habitualmente temos 50% da capacidade ocupadas e uma demora média de cinco a seis dias.

GC - Qual a percentagem das urgências pediátricas em relação ao total?

IS - Mais de metade da urgência geral referem-se à Pediatria. Das cerca de 94.666 urgências registadas em 2013 nos dois hospitais, mais de metade (53.690) é pediátrica.

GC - Qual a percentagem das urgências pediátricas em relação ao total?

IS - Mais de metade da urgência geral referem-se à Pediatria. Das cerca de 94.666 urgências registadas em 2013 nos dois hospitais, mais de metade (53.690) é pediátrica.

“É PRECISO MUDAR A ALIMENTAÇÃO NAS ESCOLAS”

GC - Há problemáticas diferentes das que trazem as crianças que mais procuram o hospital?

IS - Temos os problemas respiratórios que são transversais. Começam cada vez mais cedo. As crianças vão cada vez mais cedo para as creches.

Além deles que deveriam ser tratados nos cuidados primários. É preciso mudar a alimentação nas escolas e é necessário melhorar os hábitos alimentares. É também urgente diminuir o acesso à tecnologia.

Alquêlos vídeos que temos visto dos jovens àpanhada e que são colocados na internet... Com que objectivo...? Precisam da adrenalina para se manterem?

Anos que se tentaram suicidar. Que liam no bem-estar físico e mental. Temos tido alguns projectos de pinturas nos espaços nas Caldas e em Torres. Ajuda sempre na disposição dos utentes e é mais uma forma de minimizar o que é estar enfermo.

lham os projectos de pinturas nos espaços nas Caldas e em Torres. Ajuda sempre na disposição dos utentes e é mais uma forma de minimizar o que é estar enfermo.



A médica acompanhada por um utente do seu serviço.

GC - Diminuir o acesso à tecnologia? Como?

IS - As crianças e jovens passam demasiado tempo sentados e com os olhos nos ecrãs. É preciso restringir o tempo que estão ligados às novas tecnologias. É assustador o tempo que passam ligados a elas sem nem mesmo comer mal. As pessoas vêm por casos menos graves e depois, por causa da triagem de Manchester, refilam porque acham que foi ultrapassado o número de horas que acham deejávvel estar à espera. Na verdade recorrem a um serviço que não devem pedir este é devidamente assegurado pela saúde básica.

GC - Quals são as doenças que aparecem com maior frequência?

IS - As doenças infeciosas: as pneumonias, as otites, as amigdalites e as crises asmáticas. As crianças e jovens com doenças de grau seguinte, após estabilização, são enviadas para o Hospital de referência: Sta. Maria. A patologia oncológica segue para o IPO e não temos muitos casos, felizmente.

GC - Estão a aumentar os problemas dos adolescentes?

IS - Sim, há cada vez mais adolescentes com problemas. Temos gente com muita dificuldade de aprendizagem e de desenvolvimento. Actualmente não temos recursos suficientes para fazer uma boa triagem destas situações. Faltam fisioterapeutas e terapeutas e há cada vez mais patologias neste grupo. É o ambiente que mais conta para isto. Há uma gritante falta de apoio e a maioria dos pais não dispõe de recursos financeiros para os ajudar. É uma situação muito preocupante. Têm-nos surgido meninos a partir dos 11 e dos 12

gostaríamos de ter um quiosque com venda de jornais e revistas para os pais e cuidadores. É nestas áreas que os privados apostam. Há sempre luz e espaço nos espaços privados e quem está lá trabalha com as mesmas pessoas que trabalham no serviço público. Só que apostam também em coisas que nos fazem bem à alma e se relacionam com o bem-estar e os temos aí privados a competir ferozmente na área da saúde...

No lado de Torres Vedras, andámos a recolher plástico que vendemos à Resioeste (hoje Valores) e com o dinheiro comprámos um aparelho de futebol auditivo para os bebés. I

nucleisol
jean piaget

Creche
Pré-escolar
Apóio psicopedagógico

Novas instalações disponibilizadas
Inscrições abertas

Rua Pedro Nunes nº 17 - Campo 2500 - Caldas da Rainha

282 804 056

Muel – uma pequena urbe que sensibiliza crianças e jovens para a cerâmica

José Silva
jls@gazetacaldas.com

Umas das pequenas vilas do Estado Espanhol que integra a rede das cidades cerâmicas, é Muel (dique romano com referências históricas desde 1160) com cerca de 1500 habitantes, mas que guarda uma importante tradição cerâmica de vários séculos, onde existiram inúmeros oficinas e oleiros. Até 1610 foi habitada por muçulmanos, que pela sua atitude e espírito laborioso em relação à corte de Aragão, tiveram tratamento privilegiado.

Dista 27 quilómetros de Saragoça, a capital da região de Aragão, e dispõe de um “taller escuela” (oficina escola) de cerâmica, propriedade da autarquia provincial de Saragoça, mas tendencialmente auto-suficiente em termos económicos. Situa-se junto à auto-estrada regional entre Saragoça e Valência (A23 - Auto-estrada Mudéjar), que lhe dá bons acessos e tem uma paisagem de montanha, um pouco árida, mas com uma beleza surpreendente. A cidade é pequena, com pouco movimento, onde existe, pelo menos, uma fábrica de produção de tijolo e uma zona central com um parque junto a uma queda de água e uma sala de exposições.

A tradição cerâmica na povoação é referida por um relato de Enrique Cook de 1585 por “**todos os habitantes serem oleiros e produzirem os recipientes de barro que se consumiam em Saragoça**”, ocupando uma zona com mais de meio quilómetro de extensão.

Com a expulsão dos mouros por Filipe III de Espanha (II de Portugal), no início do séc. XVII, ficou despoçoada, obrigando os nobres a quem aquela terra havia sido dada pela monarquia a trazer novas gentes,

que mantiveram a tradição da cerâmica e a olaria, esta muito utilizada na produção de vasilhas para armazenar os produtos agrícolas da maneira mais primitiva. A sua fidelidade à coroa fez atribuir-lhe o título de “Fiel Vila”.

Ao longo do século XIX esta “indústria” foi-se extinguindo em Muel, remontando as últimas produções ao segundo quarto do século XX. Posteriormente, porém, renasceu a tradição cerâmica com a instalação na vila de alguma olaria artística, uma vez que ali existiam argilas de qualidade e água abundante, numa espécie de oásis no meio do inóspito reino de Aragão.

ANIMAÇÃO CERÂMICA

Presentemente os ateliers existentes não chegam à meia dúzia, havendo alguns ceramistas que se destacam a nível criativo pela qualidade dos seus trabalhos, o que torna aquele local muito atractivo, especialmente no período de verão. Em 1975 a Deputação Provincial de Saragoça criou ali o seu “Atelier Escola”, depois de uma experiência em 1964, que não resultou, da criação de um modesto atelier na vila, com modelares e espaçosas instalações para as várias modalidades da produção cerâmica, bem como uma sala de exposições que acolhe trabalhos de reputados ceramistas nacionais e estrangeiros. A exposição para a inauguração deste espaço foi dedicada ao Picasso ceramista.

Aqui realizam-se trabalhos em cerâmica com os mesmos materiais e técnicas de antigamente, incluindo a utilização de fornos árabes, onde se realizam reproduções de modelos dos séculos XVII e XVIII (a época mais fecunda do artesanato na região).



Jovens franceses de visita ao “taller escuela” de Muel fazendo escultura em cerâmica

Para além da resposta a uma procura local e regional de artigos de cerâmica tradicionais, para ofertas dos organismos oficiais, placas para a sinalética dos centros urbanos vizinhos até cerâmica tradicional de Muel para o público em geral, tudo o Atelier Escola, com 18 trabalhadores, faz ao longo do ano.

Nos primeiros seis meses de cada ano lectivo, numa iniciativa que é conhecida por “aulas Muel” recebem mais de 7.000 crianças (a partir dos três anos), jovens e professores, de várias regiões de Espanha e de França, para realizarem curtas experiências de cerâmica e converterem-se em “oleiros por um dia”.

No período de hora e meia, com o apoio dos formadores e ceramis-

tas do Atelier Escola, realizam várias experiências na modelação de peças nas rodas de oleiro (mais modernas uma vez que são movidas a electricidade) e esculturas em barro.

Pretendem, assim, dar a conhecer aquela legião de iniciantes na vida dos segredos das “**técnicas, curiosidades, histórias e processos necessários para a criação de uma peça cerâmica**”, de acordo com um folheto de apresentação da escola. Esta actividade é completada com o oferta de uma série de documentação que esclarece e completa as informações dadas pelos monitores. No final os alunos podem levar para casa os trabalhos realizados, ainda sem ser cozidos, numa caixa especial

que também ajuda a fazer o marketing da região.

Estas experiências produtivas estão abertas a todos os outros públicos, especialmente nas épocas das Jornadas de Portas Abertas, para fomentar o turismo familiar e criativo, incluindo o visitante normal que deve antecipadamente fazer a sua inscrição.

De 2008 a 2011 organizaram no parque central daquela vila uma

iniciativa de carácter internacional conhecida pelos “Domadores de Fuego Muel”, na passagem da Primavera para o Verão, que reuniam um conjunto alargado de ceramistas internacionais. O evento ligava a cerâmica e o fogo, com exibição de técnicas e manifestações artísticas, que podem utilizar o fogo, como o barro, o vidro, metal, dança, instalações, performances e espectáculos similares. ■

Associação das Cidades Cerâmicas Espanholas

Apesar de estarem a passar por uma crise industrial idêntica à nossa, especialmente no sector da indústria cerâmica, os espanhóis estão a preocupar-se cada vez mais com a promoção e preservação da sua cerâmica, tanto tradicional como de autor ou contemporânea.

Para esse efeito criaram uma associação - Asociación Española de Ciudades de la Cerámica (AeCC) - reunindo cerca mais de três dezenas de cidades com tradição neste material e na produção de objetos a partir dele, com o objectivo de valorizar o património cerâmico como tradição secular, criar uma marca de prestígio de “denominação de origem”, incremento do turismo cultural através de uma rota da cerâmica, criação de emprego no sector, para além, entre outros, de potenciarem a criação de “centros de interpretação” e “museus de ar livre”.

Regularmente organizam exposições itinerantes com a apresentação conjunta de informação e da cerâmica que é produzida em cada região, bem como de campanhas de promoção conjunta, organização de jornadas técnicas e preparação de projectos para obtenção de ajudas económicas das autonomias, do Estado Central como da União Europeia.

Recentemente visitei uma destas exposições no Museu de Onda (cidade da região de Castellon) onde prepondera a indústria dos pavimentos e revestimentos cerâmico e se organizam eventos internacionais, como a atribuição de prémios para a inovação na indústria nacional e internacional. ■



As crianças e os jovens de visita ao “taller” dispõem de 32 rodas de oleiro e de vários formadores para se exercitarem na modelação à roda

Patrícia Azinhaga – a geóloga da Benedita que esteve a fazer investigação na Antártida

Patrícia Azinhaga, 37 anos, natural da Benedita, é geóloga e concretizou recentemente um dos grandes sonhos da sua vida – esteve três semanas (entre 19 de Fevereiro e 11 de Março) na Antártida a estudar a ilha do King George. O trabalho de campo incluiu a cartografia e observação de rochas e será completo com a análise do material recolhido.

A geóloga partilha agora a sua experiência em várias escolas, divulgando entre os mais novos a importância da ciência polar. Para o futuro acalenta o sonho de voltar à Antártida, assim como conhecer o Ártico, na certeza de que quer continuar a investigar as regiões polares.

Fátima Ferreira
ferreira@gazetacaldas.com

Gazeta das Caldas.

Patrícia Azinhaga esteve três semanas sem tocar em dinheiro e sem usar o telemóvel. Parece complicado, mas não é, se soubermos que a investigadora beneditense se encontrava na Antártida, rodeada por rochas e neve. A única forma de comunicar era através da internet, mas esta nem sempre funcionava. Ainda assim conseguiu fazer quatro videoconferências para escolas portuguesas e foi relatando a experiência no seu blog 60º

- Explorando as regiões polares (<https://regioespolarespatrizinhaga.wordpress.com>)

Esta expedição à Antártida está integrada no GEOPERM, um dos vários projectos do Programa Polar Português, que tem por objectivo fazer a cartografia de parte da ilha de King George, que pertence ao arquipélago das Shetland do Sul. A equipa no terreno, formada por Pedro Ferreira e Patrícia Azinhaga, teve como missão percorrer a área e identificar as rochas ali existentes e colocá-las no mapa, bem como obter informações sobre a profundidade a que se encontram ou a sua estrutura. É quase como “**fazer um puzzle da região**”, conta a geóloga à

ventos faziam sentir mais frio. Nos dias de sol chegou a fazer nove horas de trabalho de campo, enquanto que nos dias menos bons apenas conseguia estar cerca de seis horas no exterior. Como paisagem encontrou rochas e neve. “**Não há árvores nem arbustos, apenas linquens e musgos**”, recorda Patrícia Azinhaga, que tinha por companhia aves, entre elas pinguins.

“**Nos dias mais frios, não aguentávamos mais de cinco minutos parados para comer**”, lembra, acrescentando que num dos dias deixou mesmo de sentir os pés e quando chegou à base já tinha o início de uma queimadura por frio. Mas dentro das instalações chilenas havia conforto e, sobretudo, muita interculturalidade, uma vez que ali se encontravam investigadores de vários países em diferentes projectos com os quais continua a manter contacto. Ainda passaram poucos meses desta aventura, mas Patrícia Azinhaga confessou já sentir muitas saudades do silêncio e da paisagem que lá encontrou. “**Vi, por exemplo, uma praia com neve até ao mar e a vida animal no seu esplendor**”, conta, destacando que foi uma experiência de vida, a nível pessoal e profissional, que lhe deu a certeza que



A jovem beneditense na ilha do King George, com o seu colega Pedro Ferreira

nunca mais deixará de trabalhar nesta área.

Acalenta o sonho de conhecer o Ártico e de voltar à Antártida.

ALIAR A CIÊNCIA POLAR À EDUCAÇÃO

Desde sempre apaixonada pelas regiões polares, Patrícia Azinhaga lembra que já tinha ido “**muitas vezes virtualmente**” à Antártida, através dos documentários que viu, dos livros que leu e das pesquisas na internet.

Formada em Geologia, foi durante vários anos professora

no Externato Cooperativo da Benedita, até que em 2007 começou a colaborar em projectos de ciência polar, nomeadamente na ligação da ciência com a educação.

Actualmente a jovem encontra-se a participar noutro projecto, da Universidade de Lisboa, sobre investigação e inovação responsáveis aplicadas à educação, onde a ciência polar é um dos módulos. A investigadora realça que é muito importante a ligação com as escolas, para os alunos perceberem a importância desta ciência e das regiões polares que, embora

longe de Portugal, funcionam como termômetro e barómetro do planeta. “**É lá que há o arrefecimento e que o equilíbrio se mantém**”, refere, acrescentando que o impacto das alterações climáticas têm depois consequências em várias regiões, inclusive no nosso país.

“**Portugal vai ser certamente um dos países que vai ter consequências porque tem muita costa e irá sofrer com o aumento do nível da água do mar, aquecimento global, e também com a problemática da disponibilidade de água potável**”, concluiu. ■



Patrícia Azinhaga diz que o martelo é o maior aliado de qualquer geólogo pois permite ver a rocha no seu estado mais conservado sem a influência dos agentes erosivos





Auto-estima e ética

Teresa Neto
Psicóloga Clínica

O conceito de auto-estima tem as suas origens no trabalho de William James (1892), tendo sido desenvolvidas diversas pesquisas e perspetivas de compreensão e intervenção neste âmbito.

Segundo o Dicionário de Psicologia de Doron e Parot (2001), a auto-estima é uma posição do valor que uma pessoa atribui aos diversos elementos do conceito que tem de si mesma, sendo este valor resultante de processos de interiorização e de comparações sociais. Por outras palavras, trata-se dumha apreciação subjetiva da pessoa sobre si mesma, sobre o seu valor e tem a ver com crenças sobre si própria, com emoções e comportamentos, construída através de experiências e comparações sociais.

Assim, ter uma auto-estima positiva significará que a pessoa tem confiança em si própria, nas suas capacidades, tem sentimentos positivos em relação a si, valoriza as suas competências, gosta de ser quem é.

Como se desenvolve a auto-estima? A auto-estima é modelada no processo do nosso relacionamento com as pessoas que nos são significativas, desde os primeiros tempos de vida. A sua construção desenvolve-se através das experiências relacionalis e sociais nos contextos familiares, escolares e sociais, ao longo da vida. Têm sido relacionadas com baixo nível de auto-estima experiências de ser duramente criticado, abusado física, sexual ou emocionalmente, ser ignorado, ridicularizado ou ser alvo de expectativas exageradas. As experiências infantis que têm sido associadas a auto-estima



saudável têm a ver com receber carinho e ser aceite, controlar alguns acontecimentos (ex: ter a possibilidade de escolher, de participar em algumas decisões), sentir-se competente (ex: sentir-se capaz de fazer tarefas relacionadas com os seus cuidados pessoais, ter oportunidades de experimentar e ter sucesso ou falhar sem medo), sentir-se confiante (ex: sentir-se encorajado a fazer o melhor que pode, sem expectativas de perfeccionismo, poder expressar sentimentos quando se sente desanimado).

Nos EUA, nas décadas 70 a 90 assumia-se que a auto-estima seria um factor crítico nas qualificações escolares, nas relações com os pares e nos sucessos futuros, tendo sido desenvolvidos programas para estimular a auto-estima dos alunos. No entanto, pesquisas posteriores não têm validado essas suposições, não se podendo provar nomeadamente uma relação de causa-efeito entre elevada auto-estima e auto-percepção da felicidade.

Aliás, na sequência de perspetivas atuais de compreensão de questões psicológicas (emocionais, comportamentais e relacionais), passou-se de uma óptica linear para uma óptica sistémica, em que a causalidade pas-

sa a ser vista como circular, não se atribuindo a causa a um factor, mas estudando as interacções e os diversos factores que as influenciam. Outra questão crítica relacionada com uma elevada auto-estima é que poderá ter um impacto negativo no próprio indivíduo, na medida em que a pessoa poderá minimizar as consequências de comportamentos de risco e envolver-se mais facilmente nesse género de comportamentos, nomeadamente abuso de substâncias e atividades sexuais precoces.

Existe pois alguma controvérsia relativamente ao conceito de auto-estima, crê-se que seja um fenômeno das sociedades ocidentais individualistas, demasiado presente atualmente e centrado nos direitos individuais. Alguns estudos constatam que jovens agressores têm uma auto-estima elevada, que grupos com comportamentos violentos têm uma percepção de superioridade em relação aos outros.

Ou seja, uma auto-estima saudável deve ser acompanhada pelo desenvolvimento moral e ético, integrando também consideração pela dignidade dos outros, sensibilidade às necessidades e sentimentos dos outros, respeito pelas regras sociais. Como refere

Emmanuel Kant, "Age de modo que consideres a humanidade tanto na tua pessoa quanto na de qualquer outro, e sempre como objetivo, nunca como simples meio", ou, dito de outra forma, pelo mesmo autor, "Age sempre de tal modo que o teu comportamento possa vir a ser princípio de uma lei universal".

Então, o que fazer? Tem sido habitual culpar as sociedades, os pais, os professores, mas trata-se de uma visão que não resolve os problemas. Existe uma tendência para se sobrevalorizar o que corre mal, em detrimento do desenvolvimento do que corre bem. No caso das famílias, é preciso passarmos da ideia de família culpada, para a ideia de família responsável. Claro que nem sempre as famílias exercem os seus papéis da forma mais saudável, nem sempre assumem as suas responsabilidades, mas em geral as pessoas acreditam que estão a fazer o melhor que sabem ou podem. E também precisamos de mudar a nossa visão, da falta para a competência. Ou seja, reconhecermos que as pessoas, as famílias, embora nem sempre saibam fazer tudo, têm competências, a reconhecer, acentuar e desenvolver.

Conhecendo-se o papel fundamental das famílias no cuidado e desenvolvimento das crianças é necessário que os Estados e as sociedades se desenvolvam neste sentido, por exemplo, apoiando os pais no exercício dos seus papéis parentais, nomeadamente através de programas de educação parental que reforcem as competências parentais e promovam a saúde física e psicológica das crianças e jovens, alicerçada na responsabilidade ética e moral. ■

Pub.

Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro



O Agrupamento de Escolas Rafael Bordalo Pinheiro [AERBP] celebra este ano 130 anos da fundação da Escola que esteve na sua génese e 50 anos da inauguração das atuais instalações da escola sede.

É muito tempo e uma imensa responsabilidade.

Orgulhoso da sua herança na qual se revê e identifica, o AERBP abre as portas para o futuro oferecendo às novas gerações as escolhas que num horizonte conturbado podem fazer toda a diferença.

O universo do AERBP começa no Jardim de Infância e vai até ao 12.º ano. É um mundo escolar completo, onde a par dos cursos que visam a empregabilidade imediata, se preparam os alunos para o ensino superior. O limite é a ambição e os sonhos que cada um traz consigo.

Temos muito para oferecer quanto à variedade e complementaridade curricular, como se vê na página ao lado. Mas o mais importante são sempre as pessoas, e o AERBP orgulha-se do seu corpo docente, motivado, criativo, empenhado, re-

curso humano indispensável ao bom cumprimento da missão que nos propomos.

Também os funcionários do Agrupamento merecem uma palavra de apreço e de agradecimento pelo esforço e pelo empenho demonstrado, surpreendendo carências do quadro, garantindo o bom funcionamento das escolas.

Após as obras de requalificação, a escola sede passou a ser constituída por 5 blocos, com instalações, equipamentos e recursos educativos equipados com alta tecnologia, nomeadamente nos laboratórios de física, química, geologia, biologia, artes visuais, mecânica, multimédia, informática e electrónica.

Para os jovens, para as famílias, para os adultos que querem completar a sua formação e ver certificadas as suas competências, fica este desafio: venham visitar-nos, em qualquer uma das 14 escolas que constituem o nosso Agrupamento.

Estamos à vossa espera. Boas escolhas, porque o futuro já começou. ■

A direção.

Pub



**ESCOLA
DE
LÍNGUAS**

Feliz dia das Crianças

INGLÊS

ALEMÃO

ESPAÑOL

Cursos de Verão

CURSOS CARREIRAS PROFISSIONAIS - INGLÊS

RECONHECIDA PELO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

ESCOLA CERTIFICADA PELO "THE BRITISH COUNCIL" NA FORMAÇÃO E PREPARAÇÃO DOS EXAMES

PET - FCE - CAE - CPE

Rua Almirante Cândido dos Reis, 21 1º esq. (Rua das Montras) Caldas da Rainha

Telef: 262 843864 / 91 7955526 ccfls.escoladelinguas@gmail.com site: www.ccfls-portugal.com

**Pré-escolar
Crianças
Jovens
Adultos**

**Empresas
Escolas
Jardins e ATLS**

5 Junho, 2015
Gazeta das Caldas



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/Sensibilização Ambiental/Ensino Experimental das Ciências

3º e 4º anos: 26 horas letivas com a disciplina de Inglês; 4 horas de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC): Atividade Física e Iniciação à Programação

Componente de Apoio à Família: Serviço de almoço e transporte

2º Ciclo: Escola Básica de Santa Catarina

Ensino articulado de música

3º Ciclo:

Oferta de escola: Ciência, Robótica e Arte/Oficina de Escrita Criativa/Educação Tecnológica

Oferta complementar: Educação para a Cidadania

Língua estrangeira: Francês - Espanhol - Alemão

Cursos Vocacionais - 3º ciclo:

- Robótica, Jardinagem e Fotografia (8º ano)
- Comércio, Vendas e Vitrinismo (9º ano)
- Apoio Familiar e Artes Manuais (8º ano)

Secundário:

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

Cursos Profissionais*

- Técnico de Apoio à Gestão Desportiva
- Técnico de Apoio à Infância
- Técnico de Audiovisuais
- Técnico de Comércio
- Técnico de Eletrotécnica
- 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 para a Qualificação e o Ensino Profissional (CQEP) 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

Ensino noturno

Educação e Formação de Adultos (EFA)

- EFA escolar
- Curso de Dupla Certificação na área do Comércio
- Reconhecimento e Validação de Competências (RVC)

Ensino Especial

Unidade de Apoio Especializado aos alunos com deficiência 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 (antigos Comenius e Leonardo Da Vinci)

Em direção ao sucesso: Aulas de Apoio às disciplinas sujeitas a exame nacional; Projeto Fénix (grupo/turma flexível para aumento do sucesso escolar), programas de tutoria; Sala de Estudo para todas as disciplinas

Atividades gratuitas e facultativas:

- Laboratórios de Línguas
- Clubes: Cinema, Teatro, Ciências, Jornalismo, Música, Boccia, Artes...
- Banda musical "Os Bordalos" (professores, alunos e funcionários)
- Desporto Escolar nas modalidades de Ténis, Futsal, Voleibol, Badminton, Rugby, Atletismo, Xadrez, Boccia, Andebol, Dança ...





ASSOCIAÇÃO DE JOVENS VOLUNTÁRIOS DAS GAEIRAS

O Voluntariado enquanto forma de desenvolvimento do território

Ricardo Duque

Ricardo Duque
Presidente da Associação de Jovens Voluntários de Gaeiras

No passado dia 30 de Maio, a Associação de Jovens Voluntários de Gaeiras completou o primeiro triénio como associação formalmente constituída, tendo marcado de forma indelével a vida do território e das pessoas que partilharam emoções, trabalho e tempo no desenvolvimento e crescimento desta associação.

A vontade de fazer mais e melhor foi o que sempre moveu este grupo, e assim, foi possível estabelecer uma dinâmica de trabalho constante, com objectivos de acção social, desenvolvimento cultural e interpessoal. A associação conta, agora, com cerca de 65 jovens activos e a trabalhar voluntariamente nos seus diferentes projectos.

A eleição dos novos corpos sociais e o início de um novo mandato tem como objectivo a intenção de dar continuidade ao grande trabalho até agora realizado, mas também a afirmação de uma ambição maior: a da internacionalização, desenvolvimento e emancipação dos jovens e resolução dos problemas sociais do território.

Por considerar que é muito importante dar a oportunidade aos jovens de conhecerem novas culturas

www.brownellshomes.com

e realidades, bem como estabelecer uma rede de trabalho dentro da área de acção desta entidade, a associação de Jovens Voluntários de Gaeiras intenciona um trabalho activo dentro do programa Europeu Erasmus +, tendo já submetido no final de Abril a sua primeira candidatura para a organização de um intercâmbio de Jovens com associações de Itália, Áustria, Espanha, Estónia e Portugal. Foi já este ano entidade parceira noutros intercâmbios e formações, tendo-se registado a mobilidade de elementos da Associação à Croácia, Itália e Grécia. "Proporcionar este tipo de experiências a jovens residentes nas malhas não urbanas é um dos aspectos que se pode revelar essencial na emancipação dos jovens e no seu desenvolvimento empreendedor e sustentável".

empreendedor e sustentável. Do ponto de vista social, a Associação conta com o seu gabinete de apoio e Gestão de Equipamentos Ortopédicos iniciado em 2014, onde já auxiliou mais de 30 famílias de todo o concelho. Em 2015 lançará o projecto 3% to Empower, que demonstra a vontade de ajudar e equilibrar a desigualdade social que se regista entre crianças e jovens. Este será um

Os jovens voluntários das Gaeiras
fundu de apoio que contará com
uma contribuição mensal ou anual
de 3% dos lucros realizados em
cada evento pela associação e que
se pretende alargar a todas as as-
sociações do país.
A Associação de Jovens
Voluntários de Gaeiras procura
assim sustentar uma accção de



Os jovens voluntários das Gaeiras

capacitação e desenvolvimento sustentado dos jovens, para que estes adquiram ferramentas e conhecimento suficientes para se emanciparem social e profissionalmente. Acreditar na acção e no voluntariado como formas de desenvolvimento do território será sempre um sonho de que não abr

dicamos e prova disso foi a assinatura de um protocolo de cooperação com a Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura através da criação do clube UNESCO designado “O Desenvolvimento dos Jovens nas Comunidades Locais”. A comissão nacional da UNESCO associa-

assim a este grupo para que, juntos, possamos ser uma ferramenta activa de educação não-formal e disseminação dos processos e capacidades intrínsecas do território para o desenvolvimento sustentável, sustentado e capacitado dos jovens em contacto directo com a restante população ■

Pub

Agrupamento de Escolas Raul Proença



O Agrupamento de Escolas Raul Proença (AERP) é ainda uma realidade recente, mas encerra em si um conjunto de escolas com muitos anos de vivências. Estamos neste momento no início de uma caminhada conjunta, em que a identidade própria de cada escola deve continuar viva, porque só assim será possível construir uma cultura de agrupamento sólida que nos dê garantias de sucesso.

A oferta educativa e formativa do AERP é dinâmica e procura ajustar-se às características e necessidades da população discente. No AERP são ministrados os níveis de educação

e ensino desde o pré-escolar até ao ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Profissionais Vocacionais).

O Projeto Educativo do AERP define que a missão do agrupamento é “assegurar aos nossos alunos, em conjunto com as famílias e a comunidade, uma **formação integral e integrada** de qualidade, capaz de garantir o desenvolvimento das suas capacidades, conhecimentos, espírito

de a níveis superiores de escolaridade e/ou na qualificação para a sua integração na vida ativa, combinando **exigência, criatividade, liberdade e responsabilidade**.

Temos dado provas da qualidade do nosso trabalho, fazemos parte da vida de centenas de famílias e estamos convictos que continuaremos a ser uma primeira escolha para os encarregados de educação, porque **o sucesso dos nossos alunos é o nosso sucesso.**

João Bernardes Silva
Diretor do Agrupamento
de Escolas Raul Proença

Jovens despertam para a ecologia com António Eloy

O ambientalista e autor António Eloy fez um périplo pelas escolas do concelho para falar sobre energias renováveis, sobretudo da inesgotável fonte que é o Sol. A importância que este teve no passado e que vai voltar a ter com o desenvolvimento das tecnologias que aproveitam a sua energia limpa.

Joel Ribeiro
jribeiro@gazetacaldas.com

As conferências tiveram lugar nas escolas Rafael Bordalo Pinheiro, D. João II, Raul Proença, Santo Onofre e Colégio Rainha D. Leonor nos meses de Abril e Maio e tiveram como base E-books da autoria do prelector, entre eles "Fogo - Sol (é) Luz e Calor". António Eloy recordou a importância do Deus Sol para muitas das civilizações antigas nos continentes africano, asiático e na América do Sul, símbolo da importância que esses povos davam ao astro rei.

Intercalando história com histórias e vivências, o ambientalista falou um pouco da evolução da vida na terra e de como cada ciclo se encerrou, como, por exemplo, a extinção dos dinossauros, provocada pela colisão de um asteroide com a Terra. Isto para dizer que a próxima extin-

ção em massa será a nossa, caso o ser humano não mude a sua forma de estar em relação ao ambiente, passando das energias fósseis para energias limpas. O Sol tem um grande potencial para a produção de energia, quer em cada casa com a micro produção de energia eléctrica, quer no aquecimento das águas, mas também através de centrais de produção de electricidade. António Eloy mostrou dois exemplos. Um através das mais comuns células fotovoltaicas. Uma tecnologia que tem evoluído nos últimos anos. As centrais de hoje conseguem ser mais pequenas e produzir mais energia do que as primeiras que surgiram. O segundo exemplo foi o das centrais térmicas solares, uma tecnologia que começou a ser desenvolvida pelo português Manuel António Gomes, ou Padre Himalaia. Himalaia,

que ficou assim conhecido pela sua elevada estatura, foi inventor do Pirelióforo, o primeiro forno solar, em 1900. Essa tecnologia foi transportada para estas centrais, em que centenas de espelhos reflectem a

luz solar para uma torre onde o calor do Sol converte água em vapor e este acciona uma turbina, que produz electricidade.

Para além da energia solar, António Eloy falou de outras energias limpas, como o vento e as ondas do mar. E ainda da energia geotérmica, cada vez mais utilizada para a climatização de edifícios.

Os alunos receberam ainda informações sobre a evolução das espécies, com referências a Charles Darwin e às observações que fez nas ilhas Galápagos no Oceano Pacífico.

Turmas da Raul Proença a ouvir uma palestra sobre energia e ambiente. As mesmas temática foram igualmente explicadas aos alunos na D. João II, Rafael Bordalo Pinheiro e Colégio Rainha D. Leonor.

JOVENS INTERESSADOS E PARTICIPATIVOS

Henrique Ciência, aluno do 8º ano na escola Raul Proença, achou a conferência a que assistiu muito interessante. A casa dos pais deste estudante tem painéis solares de produção de energia "e antes de termos os painéis a conta de electricidade era muito elevada, para além da questão ambiental".

O que Henrique também gostou de ouvir foi a referência "a grandes humanistas, como Darwin, porque vou seguir Biologia e foi gratificante melhorar os conceitos que já tinha".

Em casa Henrique Mateus influencia os pais a reciclar porque "todos temos que fazer a nossa parte", adverte.

Em relação ao orador, "achei interessante a forma como o diálogo nos chamava a atenção sobre os assuntos", considerou.

António Eloy ficou satisfeito com a forma como as conferências decorreram, assinalando a forma participativa e atenta como os jovens assistiram nas várias escolas.

"Tentei sempre fazer ligações locais, como as termas, ou a central nuclear de Ferrel", para manter o interesse dos jovens, que levaram para casa conselhos para poupar energia. A iniciativa teve a colaboração da **Gazeta das Caldas**, que distribuiu jornais pelos alunos para criar hábitos de leitura junto dos jovens. ■



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAUL PROENÇA

Opções no Ensino Básico

- AECs (1º Ciclo), Atividade Física, Empresendedorismo, Jogos matemáticos, Leitura Expressiva, Música, Voleibol na Escola
- Ensino Articulado com a Academia de Música de Óbidos e o Conservatório de Música de Caldas da Rainha
- Língua II - Francês e Alemão
- Educação Tecnológica
- Som e movimento



Educar para formar formar para educar



Contactos:

262840560

965495350 / 965495370

secretaria@aerp.pt

direcao@aerp.pt

www.aerp.pt



1 Que profissão gostarias de ter?

2 O que mais gostas de fazer nos tempos livres?



Henrique Vinagre
13 anos
Tornada
Escola Secundária
Raul Proença

1 Ainda não tenho uma profissão definida, mas gostava de inventar qualquer coisa que depois fosse muito popular. Ganhar algum dinheiro com isso e viver assim.

Ainda não tenho ideia do que poderia ser, mas queria mesmo ser

inventor!

2 Jogo videojogos no computador e consola. Às vezes brinco com o meu irmão mais pequeno. Por vezes saio com os meus amigos para ir ao bowling ou ao cinema, no Vivaci.

3 Gosto mais das Ciências Físico-químicas porque assim consigo perceber o mundo e o que se passa à minha volta.

4 Não gosto muito de línguas, especialmente Francês e Português. Não me sinto muito à vontade com essas línguas. No caso do Português eu sei falar correctamente e todas aquelas regras que temos que aprender são complicadas.



João Martins
15 anos
Gaeiras
Escola Josefa de Óbidos

1 Ainda não sei bem... tenho várias opções. Poderá ser advogada, ou então trabalhar com pessoas de outras culturas. Por exemplo, hospedaria de bordo, Gosto de viajar e já fui a Paris.

2 Gosto de jogar computador. O meu jogo preferido é o League of Legends. É um jogo do estilo MOBA [arena de combate multijogador online] e posto porque existe comunicação entre os jogadores e envolve o desenvolvimento de estratégias em grupo. Também gosto de ir à praia e jogar futebol.

3 Informática, Educação Física e Matemática. Informática porque é o que gosto de fazer. Educação física porque gosto de fazer exercício. É na Matemática gosto dos cálculos.

4 Português e Geografia. Como língua gosto mais do inglês, é uma língua universal e no futuro vai ser cada vez mais importante. Não gosto da Geografia, talvez porque a forma dos professores que tive a ensinarem não me cativou.



Madalena Ferrari
14 anos
Caldas da Rainha
EB 2,3 D. João II

1 Não sei bem... tenho várias opções. Poderá ser advogada, ou então trabalhar com pessoas de outras culturas. Por exemplo, hospedaria de bordo, Gosto de viajar e já fui a Paris.

2 Gosto de estar com as minhas amigas. Vamos muitas vezes ao centro comercial. Às vezes vamos ao cinema. Gosto muito de ouvir música e também de ir ao cinema. Passo bastante tempo no computador nas redes sociais e principalmente no YouTube a ver os vídeos que as pessoas fazem. Também converso com as minhas amigas via Skype e quase não vejo televisão.

3 A minha disciplina preferida é o Inglês porque é uma língua muito bonita e também acho que é muito útil. Aprendo a língua na escola.

4 A disciplina que gosto menos é a Matemática. Não sei... nunca gostei muito... Acho que simplesmente não gosto muito.



Daniela Martins
14 anos
Gaeiras
Agrupamento de Escolas
de Atouguia da Baleia

1 Eu quero seguir Desporto. Desde pequena que pratico desportos, como natação e ginástica, e sempre gostei de o fazer, por isso gosto de continuar nessa área.

2 Gosto de estar com as minhas amigas. Conversamos, brincamos e rímos. Também gosto de estar no computador e de jogar playstation, mas não passo demasiado tempo a fazer isso. Também gosto de passear e ir à praia.

3 Para além da Educação Física, gosto de Geografia, porque a professora é muito criativa e os trabalhos de grupo que nos pede para fazer são muito engredados.

4 Tenho problemas com a Matemática e com o Português. Acho que é porque não me consigo manter concentrada e acabo por perder atenção. Também não gosto de Inglês, porque não gosto mesmo da língua em si. Prefiro o Espanhol, acho mais interessante e gosta de aprender, mas infelizmente na minha escola não temos essa opção.



Carolina Milroy
15 anos
Caldas da Rainha
Escola Secundária
Raul Proença

1 Ainda ando um bocado indecisa. Nem decidi para que área quero seguir. Estou indecisa entre Economia e Ciências e Tecnologia com Geometria Descritiva. Gosto muito de profissões que têm a ver com Economia, Relações Públicas ou Marketing. Mas ainda não sei...

2 Faço Ballet e Dança Contemporânea na Escola Vocacional de Dança. Treino três vezes por semana. E também passo muito tempo no computador, nas redes sociais e nos jogos. Vejo televisão, mas poucos episódios. Gosto muito de desfiles. Vejo Bunheads, Arrow e Mentes Criminosas. E também gosto de ler, sobretudo histórias com ação.

3 Físico-Química, Matemática e Educação Visual. Físico-Química porque gosto de saber sobre o universo e sobre as leis sobre as quais o universo se move. É interessante perceber o mundo. E gosto da Matemática porque, tal como a Físico-Química, é muito lógica. Gosto mais de coisas lógicas e não decorar. Gosto de usar as minhas capacidades de raciocínio para chegar a algum lado.

4 Português, Alemanha e Inglês. Não gosto de línguas porque é preciso decorar regras e decorar palavras. É da Matemática porque é muito difícil e eu acho que é da Matemática porque é muito difícil e eu acho que sou muito distraída. E como na Matemática é preciso muita atenção, pronto...



Alice Santos
14 anos
Caldas da Rainha
Escola Secundária
Raul Proença

1 Quero ser tradutora de japonês-português e de português-japonês. Sou viciada em anime [desenhos animados japoneses] e acho que as pessoas no Japão são educadas e evoluíram rapidamente. Gosto delas. E é um país com imensa tecnologia, mas que mantém a tradição.

2 Normalmente no computador a ver anime. Mas também gosto de estar com os meus amigos. A maior parte das vezes em casa deles, que é mesmo aqui ao lado. Quando estamos juntos, jogamos Play station e só falamos de anime porque todos gostamos.

3 História porque gosto de saber os que os meus antepassados fizeram e para não se cometerm os mesmos erros. A História serve para isso.

4 Educação Física e Matemática. A Educação Física porque não gosto de exercícios. Não gosto mesmo.

É da Matemática porque é muito difícil e eu acho que sou muito distraída. E como na Matemática é preciso muita atenção, pronto...

3 Quais as disciplinas que mais gostas na escola?

4 E quais as que menos gostas?



Marisa Augusto
13 anos
Peniche
Colégio Rainha D. Leonor

1 Ainda não tenho a certeza, mas será sempre nas áreas das Ciências e da Matemática.

2 Nos meus tempos livres pratico ginástica de trampolim. Quando saio com os amigos gosto de passear, de ir à praia e ao cinema. Também gosto de ler.

3 Físico-Química e Matemática. Tenho muita facilidade em compreender a matemática.

4 Gosto menos de línguas, nomeadamente de Francês e Inglês. Não é que não goste, mas prefeiro mesmo Matemática.



Rafaela Vogado
13 anos
Caldas da Rainha
EBI de Santo Onofre

1 Não sei bem... Gostava de ser veterinária, mas acho que não tenho media suficiente para ir para Medicina. Sempre gostei muito de animais e por isso gostaria de ter uma profissão nessa área.

2 Gosto de estar no computador, gosto de estar com os meus amigos. Por vezes encontramo-nos e vamos ao Parque e ao Vivaci, ou outras vezes ficamos todos juntos na loja do meu pai.

3 As minhas disciplinas preferidas são Matemática e Educação Física. Gosto de fazer contas e cálculos, assim como de correr e fazer desporto.

4 As disciplinas que gosto menos são Inglês e Português. Não me dou muito bem com línguas.



Raquel Domingos
14 anos
Caldas da Rainha
EB 2,3 D. João II

1 Não tenho uma profissão de sonho definida, mas gosto de interagir com pessoas e também gosto de contas. Gostava de envolver-me estas duas vertentes.

2 Os tempos livres gosto de estar com as minhas amigas, de ouvir música e passear com o meu cão.

Não gosto muito de televisão, mas passo cerca de cinco horas por dia no computador, a ver séries, nas redes sociais e no youtube. Utilizo muito a internet à noite porque durante o dia prefiro estar com as minhas amigas e passear.

3 A minha disciplina favorita é a Matemática porque sempre tive muita facilidade.

4 As que gosto menos são Inglês e História. Inglês porque tenho algumas dificuldades, que já tento colmatar ao frequentar um centro de línguas porque acho muito importante e útil saber falar inglês. Não gosto de História porque não vejo utilidade nalgum que aprendo.



Tatiana Redondo
15 anos
Caldas da Rainha
EB 2,3 D. João II

1 Ainda não tenho uma profissão específica, mas o que quer que eu vá fazer terá que ter a ver com falar outras línguas e viajar. Poderá ser hospedeira de bordo mas não sei... mas será relacionado com línguas e com pessoas.

2 Na maior parte do tempo livre, adoro ouvir música. Também gosto de dar voltas por aí com as minhas amigas. Vamos ao centro comercial e, de vez em quando, também vamos ao parque. Também estou várias vezes ao computador nas redes sociais e no youtube. Não vejo televisão.

3 Gosto muito de Inglês. Sou obcecada pela língua e creio que é muito útil para falar entre países. Creio que vai ser útil para o meu futuro pois quando acabar a universidade pretendo ir para o estrangeiro. Não penso ficar em Portugal. Pretendo ir para Londres.

4 A que gosto menos é a disciplina de História... Não percebo a utilidade de aprender esta disciplina e qual é o interesse para o meu futuro. Eu sei que é tenho que estudar, mas de facto não gosto.



João Oliveira
14 anos
Alfeizerão
Colégio Rainha D. Leonor

1 Não tenho muita certeza, mas estava mais inclinado para vir a ser biólogo marinho. Sempre tive muita ligação ao mar.

2 Gosto de estar com os meus amigos, andar de bicicleta e canoagem. Também gosto de ouvir música, mas prefiro desportos ao ar livre.

3 Educação Física porque gosto muito de Desporto. As minhas modalidades preferidas são volei e futebol.

4 Português e Espanhol. Não é uma matéria tão interessante como as outras.



Mariana Soveral
15 anos
Caldas da Rainha
Colégio Rainha Dona Leonor

1 Gostava de ser política. Acredito que posso fazer a diferença porque tenho honestidade, que é o que falta.

2 Para ocupar os tempos livres gosto de ler, de dançar e de ver séries. Não sou uma pessoa muito agarrada à televisão ou ao computador, mas uso diariamente o computador, principalmente as redes sociais para falar com os meus primos que estão fora.

3 A minha disciplina preferida é Filosofia porque é uma aula mais abstrata, não tanto objectiva.

4 A que menos gosto é Inglês. Não gosto de línguas.

O yoga é uma “bola de oxigénio” para combater o stress diário das crianças

Uma prática associada ao relaxamento e concentração, o yoga está a ganhar cada vez mais utilizadores e a chegar às faixas etárias mais novas. Nas Caldas da Rainha as crianças que frequentam o jardim-de-infância têm aulas de yoga, enquanto que em Óbidos é praticado pelos alunos do 1º ciclo (e até professores) que frequentam os complexos escolares do Agrupamento Josefa de Óbidos.

As crianças podem ainda praticar em aulas dinamizadas durante eventos ou mesmo na praia, durante os meses de Verão.

Fátima Ferreira
fferreira@gazetadascaldas.com

“O yoga restaura o brilho nos olhos das crianças”. As palavras são de Susana Henriques, professora de yoga e directora do Ashrama Caldas da Rainha - Centro do Yoga, que revela que através desta prática, as crianças podem exprimir-se, brincar e, ao mesmo tempo, fazer exercícios físicos, respiratórios e mentais, desenvolvendo-se de uma forma mais saudável e feliz. Uma aula de yoga tem brinquedos, bonecos e material didático para que as crianças se consigam vivenciar de maneira mais real e, assim, descontrair. **“Em termos físicos e de gestão, é uma forma de conseguirem gerir o cansaço da semana”**, refere a professora, acrescentando que cada aula termina com exercícios de concentração. No entanto, para Susana Henriques o mais importante do yoga é que



As crianças a praticar yoga no Parque durante o Festival do Cavalo Lusitano

depois, é medicada.

“Os estudos referem que quase 90% das crianças que estão medicadas estão mal medicadas porque não têm nenhum problema, mas estão a chamar-nos a atenção para mudarmos o paradigma”, refere Susana Henriques, acrescentando que o yoga leva-as a relaxar e acalmar.

Estudos recentes revelam que muitas crianças que possuem um quociente de inteligência (QI) acima da média desinteressam-se pela escola porque esta é **“altamente desmotivante”**. Algumas delas não gerem bem essa inadaptação e a ansiedade aumenta, levando a que seja considerada uma criança hiperativa ou com défice de atenção, al-

tura em que vão para o jardim-de-infância. Depois, são divididas por três grupos, idades até aos 12 anos, permitindo assim uma comunicação mais adequada com cada grupo. Nas Caldas são dadas aulas nos jardins-de-infância, enquanto que em Óbidos o yoga é praticado pelos alunos do primeiro ciclo dos três complexos escolares do concelho. Existe também aulas de yoga para os jovens que frequentam a escola Josefa de Óbidos e para os professores.

Susana Henriques diz que há uma maior adesão a esta prática e faz notar que isso mesmo deve-se bastante ao esforço que têm feito, desde há quatro anos, para implementar esta prática nas escolas.

“UMA BOA FERRAMENTA”

Na sexta-feira Ina Vasques esteve a trabalhar com papéis até às 16h30, altura em que os largou e foi dar aula de yoga. Esta rotina semanal é feita com bastante agrado porque permite-lhe dedicar-se **“de corpo e alma”** às crianças e se for uma partilha **“muito interessante”**, revela à *Gazeta das Caldas*.

Directora técnica da Infancoop, Ina Vasques trabalha com crianças desde 2002 e foi surpreendida quando elas andam muitas vezes **“estressadas e com um ritmo de vida muito acelerado”**. Também como mãe sentiu necessidade de procurar estratégias para ajudar o filho a focar

ter o stress diário das crianças



Uma aula de yoga para crianças nas escolas caldense

mais o seu pensamento, que tal como os meninos da sua idade, **“permuda-se com os muitos estímulos que o rodeavam”**.

As respostas acabaram por ser encontradas no yoga, que começou a praticar em 2007. Mais tarde Ina Vasques foi tirar um curso de yoga para crianças e famílias, que considera ser uma **“boa ferramenta”** para ajudar os mais novos em várias áreas. Utiliza um método próprio, em que se trabalham as posições de yoga seguindo as posições dos animais e, ao mesmo tempo, abordam-se a expressão dramática e a plástica. O aquecimento é feito com dança e Ina Vasques

escolhe músicas que as crianças conhecem e gostam, como é o caso de bandas sonoras de filmes infantis.

As primeiras aulas de yoga que deu a crianças foi em 2013, com o Projeto Olha-e, e, integrado nesse projeto de cariz social, introduziu a prática em iniciativas como o Dia da Criança, ou em eventos no Hotel Sana e no Parque D. Carlos I, aquando do Festival do Cavalo Lusitano.

No Verão, durante os primeiros 15 dias de Agosto, as aulas de yoga têm sido dadas na praia da Foz do Arelho.

No local onde trabalha, na Infancoop, foi convidada no ano passado para dar um workshop balha os órgãos internos e isso também leva a benefícios para a saúde e bem-estar de quem o pratica.

Também a nível do sistema circulatório, respiratório, digestivo, acaba por ser uma prática muito completa que facilita todo o metabolismo do praticante, acrescenta Ina Vasques, que leciona para crianças a partir dos três anos.

“O yoga para crianças é um desafio e gosta de poder continuar a desenvolvê-lo porque vejo que traz benefícios”, refere a professora que agora reparte o seu tempo entre as aulas no Olhão, na Infancoop e no ginásio do Centro de Alto Rendimento. II

Formação Inicial de Jovens - Dupa Certificação (Escolar e Profissional)

Equivalência escolar ao 9º ano



Centro de Formação Profissional para a Indústria de Cerâmica
Ap. 39 - 2504-909 Caldas da Rainha
tel. 262 840 110 | fax 262 842 224 | email - formc@cencal.pt

Destinários:
Jovens com idade a partir dos 15 anos e até 22 anos, com o 6º ano de escolaridade completo e/ou frequência do 7º ou 8º ano.

Duração: 2181 horas
(+/- 1,5 anos em horário laboral - 7 horas dia)
Local de Realização: CENCAL - Caldas da Rainha
Início previsto: 01 de Outubro de 2015

Regalias: Bolsa de profissionalização e bolsa para material de estudo, alimentação no CENCAL, seguro de acidentes pessoais e subsídio de transporte.

Inscrições: no Cencal, até 07.09.2015 - O candidato deverá entregar um documento comprovativo das suas habilitações escolares no acto de inscrição.
Caso seja menor deverá entregar ainda uma autorização do encarregado de educação para a frequência do curso.

Marcenaria

Educação-Formação de Jovens



Instituição Particular de Solidariedade Social
Serra do Barro
26295010
[Fontesantaispe@gmail.com](mailto:fontesantaispe@gmail.com)

CRECHE

Horário de Funcionamento da creche:
Segunda a Sexta-feira
7h30 às 19h
Serviço de transporte disponível inclusivo Caldas da Rainha
Aberto durante todo o ano

Pub.
Formação Inicial de Jovens no CENCAL



Coincidindo com o início de mais um ano letivo, o CENCAL tenciona iniciar 5 cursos de Aprendizagem / Formação Dual, nomeadamente de Técnico de Cerâmica, Técnico de Modelação Cerâmica, Técnico de Multimédia, Técnico Comercial e Técnico de Apoio Familiar e Apoio à Comunidade. São dirigidos a jovens entre os 15 e os 25 anos que tenham o 9º ano concluído, podendo ter inclusivamente o 12º ano incompleto. Estes cursos dão além de uma certificação profissional, a certificação do 12º ano em praticamente dois anos civis, inseridos em turnos que não ultrapassam os 16 a 18 formandos. Todos os cursos têm uma componente de Formação em Contexto de Trabalho em empresas selecionadas pelo CENCAL. No final é apoiada a colocação dos formandos nas empresas por forma a incrementar a respectiva empregabilidade.

Os jovens que não tenham ainda definido o que é que querem seguir após termo concluído o 9º ano de escolaridade, podem também inscrever-se no COEP (Centro para a Qualificação e Ensino Profissional) do CENCAL para realizar um processo de Orientação Escolar e Profissional que os possa ajudar a fazerem as suas escolhas vocacionais. II



Bullying – violência em meio escolar

Patricia Oliveira

Mestre em Serviço Social – com especialização em “Bullying”
Assistente Social – Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos

Assiste-se actualmente a uma perda de valores, de princípios e de regras de vivência em sociedade. Uma sociedade a que lhe é imposta a rivalidade constante, a competição e o egoísmo. Uma realidade baseada no TER ao invés do SER, em que a prioridade são os bens materiais em detrimento de valores e princípios tão importantes na vida do ser humano.

É neste contexto que surge uma problemática tão abordada nos dias de hoje na realidade escolar, o “Bullying” que se define como: “a violência desenrolada em meio escolar, quer física quer mental, de um indivíduo ou grupo, direcionando para alguém que não se consegue defender” (Dreyer, 2004).

Importa distinguir uma “simples” situação pontual de agressão, e uma situação de “bullying”. Este tipo de agressão distingue-se dos outros tipos de violência, pelo seu carácter frequente e sistemático. Convém distinguir também “bullying” de marginalidade e/ou delinquência, uma vez que são situações distintas. Obviamente que todas elas são graves, no entanto devem ser tratadas e encaradas de forma diferente.

É importante estar atento aos sinais e sintomas que os alunos podem evidenciar quando são vítimas deste tipo de violência: medo e/ou recusa de ir à escola, enurese nocturna, terrores nocturnos, insónias, pesadelos, falta de apetite, isolamento, dores de cabeça e tristeza.

Umas das possíveis estratégias de intervenção a esta problemática, é actuar de forma sistémica, isto é, envolver diversos intervenientes, uma vez que todos eles têm responsabilidade. Falo da escola, da família e da comunidade em geral. Poderei dar um exemplo deste tipo de prática, na minha actuação enquanto Técnica, procuro envolver todos estes intervenientes, promovendo a mudança de comportamentos. Pretende-se por um lado, envolver a família neste processo, que na minha opinião, é extremamente importante. Responsabilizar os pais pelos comportamentos dos filhos, porque a Educação começa em casa. Pretendem-se também alterar comportamentos nos próprios pais / encarregados de educação, através do Aconselhamento Parental.

Por outro lado, enquanto escola

temos e devemos agir o mais precocemente possível e sob diversas frentes, actuando não só junto das vítimas mas também dos agressores. No contexto escolar, o envolvimento dos NãoDocentes, é muito importante. Estes profissionais acabam por ser “os nossos olhos”, no sentido em que estão muito perto dos alunos sobretudo nos locais onde poderão acontecer situações de violência, por exemplo: no recreio, nas casas de banho, nos corredores. Na nossa prática desenvolve-se um trabalho de articulação com os Assistentes Operacionais, em que estes assumem a supervisão destes espaços, e sempre que necessário reportam-nos este tipo de situações. A comunidade assume também um papel relevante e fundamental, falo por exemplo, do envolvimento e de um trabalho de parceria que tem sido feito entre a Escola Segura e o Agrupamento de Escolas onde exerce funções. Posso evidenciar esta parceria como bastante positiva e de extremo valor para a nossa intervenção. Desenvolvemos ações de sensibilização e formação a alunos, pais, comunidade escolar, algu-



mas delas abertas à comunidade em geral. Sempre que sentimos necessidade da sua intervenção, articulamos e gerimos o processo em conjunto. Outra das estratégias, é a utilização do lúdico baseada no desenvolvimento de competências sociais, nomeadamente a assertividade, a auto estima e a gestão de conflitos. Tanto a vítima como o agressor, têm fragilidades neste âmbito e a

partir do momento em que se desenvolvem estas competências, estamos a potenciar a mudança no âmbito do comportamento do aluno. Pretende-se que deixem de assumir comportamentos de oposição e desafiadores, a comportamentos assertivos e adequados. Deixo um conselho a alunos, pais e educadores, que estejam atentos aos sinais e sintomas, que conversem com os filhos. Sejam um bom exemplo de educação e liderança, porque as crianças e jovens aprendem muito sobre relações de poder, observando os pais e naturalmente tendem a reproduzir e a modelar os comportamentos dos mais velhos. Peçam ajuda sempre que acharem necessário. Não tenham medo de denunciar porque existem profissionais preparados para intervir adequadamente e que se preocupam diariamente com o bem estar dos alunos e de toda a comunidade escolar ■

ESCOLA TÉCNICA EMPRESARIAL DO OESTE

Cursos Profissionais
Oferta Formativa 2015-2016

**Técnico de Turismo
Técnico de Multimédia
Técnico de Gestão
Técnico Auxiliar de Saúde
Animador Sociocultural**



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

Duração (ano Civil):
3 anos

Atribuições:
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)



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



eteo
Escola Técnica
Empresarial do Oeste

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, a sala de estudo, 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 valoriza-se a dimensão 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 experi-

mentais 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 curricu-

lares 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

Pub.

ETEO no rumo certo

Quase no final do 25º ano de funcionamento justifica-se um pequeno balanço deste tempo que a ETEO tem dedicado à Formação Profissional de nível IV.

O espaço conquistado, no sector da educação, pela Escola Técnica Empresarial do Oeste foi possível, mesmo nas condições adversas, dos primeiros anos, nos pavilhões do parque

D. Carlos I, graças a uma grande qualidade dos professores e restantes colaboradores, mas também por ter trazido para a região aspectos que constituíram um inovação no sector da educação. Foi pela ETEO que passou a ser comum, no léxico escolar, falar-se de "estrutura modular", "Provas de Aptidão Profissional" e "Formação em Contexto de Trabalho". Importante foi também, na oferta formativa, abrir cursos profissionais, verdadeiras novidades, como Técnicos de Auxiliar de Saúde, Termalismo, Energias Renováveis, Serviços Jurídicos,



Fotografia, Higiene e Segurança do Trabalho e Ambiente e outros. Hoje a ETEO tem confortáveis condições de trabalho, com ocupação no limite das suas 15 turmas e respirando-se num ambiente escolar de saudável tranquilidade. Acreditamos que a boa procura dos cursos que são oferecidos, resulta do facto de corresponderem aos interesses dos jovens, sendo que a ETEO desenvolve também mecanismos de aproximação às instituições económicas, profissionais, associativas, sociais e culturais, levando a cabo atribuições que motivaram a sua criação, sendo por isso uma escola de grande vi-

sibilidade. A expansão do ensino profissional, é uma realidade e deve atingir nos próximos anos os 50% das opções do jovens. Neste sentido, as escolas que oferecem esta vertente de formação terão por certo um futuro mais valorizado. Aos jovens que são obrigados a estudar até aos 18 anos deve ser dada a possibilidade de encontrarem, localmente, uma área de formação adequada aos seus interesses e isso só será possível se houver diversidade da oferta formativa. É essa a vocação da ETEO. ■

Luís Sá Lopes

Pub.

D. JOÃO II
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
CALDAS DA RAINHA

OFERTA EDUCATIVA

QUALIDADE, RIGOR, HONESTIDADE E COOPERAÇÃO

ENSINO REGULAR

Educação Pré-escolar

1.º Ciclo do Ensino Básico

Oferta Complementar - 1.º Ciclo

Inglês (3.º e 4.º anos)

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

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

Educação Tecnológica, Jornalismo / Vídeo / Fotografia e Música

OFERTAS FORMATIVAS

Curso Vocacional (3.º Ciclo)

Biénio 2014/2016 - «Empreendedorismo, Herança Cultural e Informática»

Biénio 2015/2017 - «Empreendedorismo, Desporto/Atividade Física 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.agdjooo.org>
Tel: 262 870 700 / Fax: 262 842 302



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÉNCIA

Pub.

Campo de férias de Verão – Jovens em Movimento

Já abriram as inscrições para o campo de férias **Jovens em Movimento 2015!**

De 22 de Junho a 31 de Julho a Associação Espeleológica de Óbidos irá promover o seu campo de férias de Verão que se destina a jovens entre os 6 e os 18 anos, ocupando os seus tempos livres com atividades que os estimulam e despertam para o seu bem-estar e convivência social.

São seis semanas repletas de atividades desportivas de ar livre e aventura, tais como: arvorismo, insufláveis, espeleoturismo, slide, escalada, btt, tiro com arco, praia, surf, bodyboard, mergulho, passeio de barco com bóia, canoa-

gem, karts, paintball, entre outras. O campo funciona das 9h às 18h em Óbidos, com exceção da semana de 28 de Julho a 1 de Agosto – Semana Sol e Lua – a nossa semana de **acampamento** na Casa da Praia do Bom Sucesso.

Inscrições em www.aeobidos.com ou em Óbidos no Posto de Turismo, Estádio Municipal, Casa do Povo de Óbidos – creche e jardim-de-infância, Óbidos, com, ou nas Caldas da Rainha na loja JVProteção (Rua António Lopes Júnior nº13), Academia do Estudante (próximo do Modelo), Kikas - pronto a vestir juvenil (Rua Dr. Júlio Lopes nº20), Centro Dietético São José (próximo do

Chafariz das 5 bicas) e Fialho Contabilidade e Consultoria (nas traseiras do Vivaci).

Para mais informações contactar: 918 855 533/965 062 895 ou através do e-mail aeobidos@gmail.com.

Para além dos pontos de receção de inscrições acima referidos, este projeto tem também o apoio do Instituto Português do Desporto e Juventude, da Câmara Municipal de Óbidos, Gazeta das Caldas, Jornal das Caldas, Mais Oeste Rádio, Rádio Litoral Oeste e 102 fm-rádio.

Vem fazer novos amigos, a diversão é garantida! ■



Pub.

CENFIM - Há 30 anos na Via do Futuro!

Concluir o 12º ano com uma Qualificação Tecnológica e com a forte garantia de um emprego de futuro, são as principais mais-valias da formação profissional ministrada pelo CENFIM para o Setor da Metalurgia e Metalomecânica.

Os cursos de Aprendizagem de nível 4 de Dupla Certificação ministrados no CENFIM, são focalizados no saber-fazer tecnológico que decorrem nas nossas oficinas e laboratórios apetrechados com os melhores equipamentos do Sector, intercalando com a Formação prática em contexto de **trabalho**, que se realiza diretamente no posto de trabalho de uma Empresa do Sector. Ao longo dos 2 anos e meio do curso, os jovens dos nossos cursos, obtêm uma formação escolar equivalente ao Ensino Secundário que lhes permite prosseguir os estudos Universitários, se for esse o seu desejo, mas permitem também ingressar diretamente no mercado de trabalho numa Empresa deste Sector que continua à procura de mão-de-obra qualificada, porque é um Sector fortemente exportador com mais de 200 mil empresas, o que permite que cerca de 90% dos finalistas dos nossos cursos comelem a trabalhar no dia seguinte à obtenção do seu duplo Diploma, Escolar e Profissional.

Face a esta forte procura de jovens qualificados, o CENFIM – Centro de Formação Profissional da Indústria Metalúrgica e Metalomecânica, também tem na sua oferta os Cursos de Especialização Tecnológica, os denominados CET de nível 5, para jovens que tenham já concluído o 12º ano, mas que precisem de uma qualificação profissional para ingressarem no mercado de trabalho. Os CET têm ainda a particularidade de permitirem a obtenção de créditos (ECTS) para ingresso no Ensino Superior nas diversas Universidades e Politécnicos que tem protocolos de cooperação com o CENFIM.

Temos nos nossos Núcleos de Caldas da Rainha, Peniche e Torres Vedras, três dos treze Núcleos da nossa rede com implementação Nacional, uma

equipa de Psicólogas e Sociólogas que orientam e apoiam os nossos jovens durante todo o processo de seleção, bem como ao longo do curso assim como na ajuda da procura de emprego no final do curso.

O CENFIM, dispõe de equipas de Formadores especialistas nos diversos domínios técnicos do nosso Sector, que motivam e desafiam diariamente os nossos formandos a serem bons técnicos mas também a crescerem com futuros Homens com responsabilidades técnicas e sociais.

A todos os nossos jovens dos cursos de Formação Inicial é disponibilizado equipamento e ferramentas para uma formação individualizada e é oferecido todo o material de proteção individual (botas, luvas, etc.), bem como material didático necessário, bem como os respetivos fatos de trabalho, quando necessário.

O CENFIM integra uma rede internacional de Centros de Formação e trabalha com 32 países, dos quais 26 na U.E., o que nos permite atribuir, aos nossos formandos de mérito, estágios no estrangeiro, o que lhes possibilita enriquecer os seu currículo profissional e alargar os seus conhecimentos e horizontes sociais e culturais.

Ao longo dos já 30 anos da nossa existência, o mercado reconhece que o CENFIM é um Centro de Formação de referência, como atestam os mais de 215 mil Formandos (Jovens e Adultos) que ajudámos a formar e que continuam a contribuir para o bom desempenho do n/Sector.

Formamos técnicos para um mercado que garante uma forte Empregabilidade.

Representamos uma excelente oportunidade, para quem queira continuar a estudar e abraçar uma carreira Profissional com futuro, podendo ainda os nossos formandos usufruirem de subsídio de transporte, de alimentação bem como bolsa de profissionalização. ■

2015
Cursos Profissionais

Apoios Sociais
Bolsa de Formação
Subsídio de Alimentação e Transporte

CEF Cursos de Educação e Formação de Jovens	APZ Cursos de Aprendizagem	EFA Cursos de Educação e Formação de Adultos	CET Cursos de Especialização Tecnológica
<ul style="list-style-type: none"> • Elétromecânica de Equipamentos Industriais • Serralharia Mecânica 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigeração e Climatização • Manutenção Industrial de M/M • Técnico/a de Segurança e Higiene do Trabalho 	<ul style="list-style-type: none"> • Manutenção Industrial • Eletrónica - Sistemas de Edição Industrial (Máv.) • Serralharia Mecânica (Máv.) • Serralharia e Sist. (Nível II) (Máv.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Technologia Mecânica

Visite-nos em:

[Facebook](#)

Para Mais Informações:
Rua da Matriz, 6 • 2500-278 CALDAS DA RAINHA
Tel: +351 262 870 210 • E-Mail: craiha@cenfim.pt
GPS: Latitude: N 39° 23' 17" Longitude: W 9° 01' 02"

Cristina Botas

Diretora dos Núcleos de Caldas da Rainha, Peniche e Torres Vedras

Crianças das Caldas já aprendem mandarim

Durante cinco meses cerca de 100 crianças das Caldas da Rainha, do primeiro ano do 1º Ciclo, tiveram aulas de Mandarim. O ensino da língua da chinesa arrancou este ano lectivo como projecto-piloto nas escolas do 1º Ciclo do Avenal, Encosta do Sol, Bairro dos Arneiros e Bairro da Ponte, mas o balanço é positivo e poderá alargar-se a outros estabelecimentos escolares do concelho.

Pedro Antunes
pantunes@gazetacaldas.com

Este projecto-piloto resulta de uma parceria entre a ANAE (Associação Nacional de Animação e Educação), a Câmara das Caldas e o Instituto Politécnico de Leiria. Depois desta primeira experiência, as entidades vão fazer o balanço final e decidir se este deve ou não ser alargado a outras escolas do concelho.

Segundo Miguel Oliveira, presidente da ANAE, o projecto passa não só pela sensibilização para a língua, mas também da própria cultura chinesa, de forma a aproximar também as crianças à comunidade que existe nas Caldas da Rainha.

Por outro lado, Miguel Oliveira destaca que o facto de as crianças aprenderem uma outra língua é sempre um desafio cognitivo para estas, sem que tal prejudique o desenvolvimento da aprendizagem do Português. "O facto de ser numa tenra idade faz com que as crianças 'absorvam' mais conteúdos do que se for mais tarde", afirmou, considerando mesmo que seria possível incluir o ensino de Mandarim no Pré-Escolar, como já acontece com o Inglês.

Entre os alunos que estiveram nas aulas, três são de ascendência chinesa e também ajudaram os seus colegas nestas aulas. "São culturas emergentes na Europa e em Portugal", salientou o dirigente. "Esta é também uma forma de sensibilizar as crianças para que



Depois desta primeira experiência, as aulas deverão ser alargadas a mais escolas.

sejam tolerantes à diferença e que compreendam também os traços culturais dos colegas que vieram de outros países".

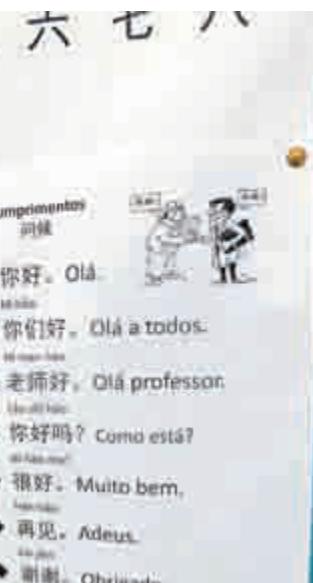
As aulas foram ministradas por Pedro Frias (natural de Coimbrão, Leiria), aluno finalista do curso em Tradução e Interpretação Português/Chinês da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, que fez assim o seu estágio curricular.

Durante os cinco meses cada turma participante (das escolas de 1º Ciclo do Avenal, Encosta do Sol, Bairro da Ponte e Bairro da Ponte) teve uma aula por semana, onde puderam aprender alguns caracteres chineses, a oralidade e elementos da cultura chinesa.

"Penso que foi muito positivo e as crianças aprenderam algumas coisas. Nos teste que fizeram agora no final do projecto os re-

sultados foram bons", explicou Pedro Frias. Para as crianças chinesas foi ainda melhor. "Ficaram sempre muito excitados porque sabiam as coisas e queriam sempre participar", disse.

Pedro Frias foi sempre um interessado na cultura asiática e por isso escolheu esta licenciatura. A experiência que teve agora no ensino despertou-lhe a vontade de poder vir a dar aulas de manda-



Pedro Antunes

rim no futuro, apesar das saídas profissionais indicadas para a licenciatura sejam o de tradutor ou intérprete.

Através do protocolo entre o IPL, o Instituto Politécnico de Macau e a Beijing Language and Culture University, os alunos deste curso viajam para a China durante o curso, o que para Pedro Frias foi muito importante para ter uma abordagem diferente ao mandarim. ■

Pub

Clinica Pediátrica de Caldas da Rainha Lda

Pediatria
Dr.º Jorge Penas Luis
Dr.ª Claudia Cristovão
Dr.ª Carla David

Pediatria Desenvolvimento
Dr.ª Sandra Afonso

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

Psicologia Educacional
Dr.ª Andreia Camejo

Padopsiquiatria
Dr.º Manuel Salavessa

Psiquiatria
Dr.º António Cabeço

Allergologia / Imunoterapia
Dr.ª Joana Bruno Soares

Dermatologia
Dr.ª Joana Cabete

**Rua Dr. Manuel Ferrari N.º 8
Lagoa Parceira
2500-293 Caldas da Rainha
t. 262 838 490
e. clinicapediatrica@outlook.com**

Academia do Arelo

INSCRIÇÕES ABERTAS

Sala 1 ano
Sala 2 anos

Visite as nossas Instalações

Atividades :

- Ginástica
- Expressão Musical
- Expressão das Artes
- Atividades de Campo

Contacte de 2ª a 6ª das 10h às 19h
262 959 317

E-mail: cresce@arelho-obidos.com

Rua Principal, s/n, Arelo - Óbidos

CS CRA

Pub.

Colégio Rainha D. Leonor



O Colégio Rainha D. Leonor orgulha-se do trabalho desenvolvido ao longo dos seus dez anos de existência e dos laços criados com milhares de encarregados de educação e 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 nos daram de experiência, por outro, temos a humildade de reconhecer que estamos a crescer e a aprender, continuando a apostar e a valorizar a formação contínua, e reconhecendo que a sociedade evolui e que os desafios da vida exigem que estejamos atentos e à altura do voto de confiança dos encarregados de educação que nos procuram. São estas famílias, que nos conhecem verdadeiramente, que procuramos nunca desiludir, pois em nós foi confiada a base de todo o ser hu-

mano: a **Educação**.

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 num concelho ambicioso e com grande tradição, uma escola que forma os alunos na integra, 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. É este o espírito de equipa que encontramos no CRDL, uma escola com um projeto educativo ambicioso, da Educação Pré-Escolar ao 12.º ano.

A Direção Pedagógica, os professores e funcionários

**Se pretender conhecer o CRDL,
poderá agendar uma visita atra-
vés dos contactos: geral@crdl.pt
262889410**

As redes sociais podem ser o melhor amigo de uma mãe ou de um pai, desde que utilizadas como devem ser. Actualmente o facebook é um canal privilegiado na troca de informações sobre crianças, mas também para a troca de roupa, brinquedos e de outros artigos

Sempre que uma mulher estiver grávida, se for utilizadora do facebook, pode ter a certeza que já existe um grupo para futuras mães do mesmo mês em que está previsto o seu bebé nascer. Esta será talvez a forma mais fácil de uma mãe entrar no maravilhoso mundo de interajuda nas redes sociais. A melhor “porta de entrada” é o fórum “De Mães para Mães” (demaeparamae.pt/forum), onde facilmente se encontrará o grupo em questão (e não

Nesses grupos há todo o tipo de mães, das mais novas às

de mês, das mais novas as

mais velhas, das que estão desempregadas às que têm uma profissão desgastante. A grande vantagem passa pela inteligência colectiva, ou seja, a partilha de informação e de experiências evita que sejam

cometidos erros e que haja maus conselhos. Muitas vezes há mães que até são medianas ou trabalham na área da saúde.

A partir daqui é também fácil encontrar outros grupos mais

abrangentes, onde se fazem venda e trocas de roupas, brinquedos e outros artigos. A ideia é que os pais possam encontrar o que precisam, mas também vender o que já não lhes faz falta. **LPA**

Dúvida sobre os Serviços Administrativos para mais informações e ou visitar as instalações.
Tel: 262 886410 • E-mail: central@cmmt.pt • www.cmmt.pt

Ano letivo 2015 > 2016
INSCRIÇÕES ABERTAS



Um ambiente familiar e ecológico na Toca dos Láparos

Há oito anos Sónia e José Ferreira decidiram concretizar o seu sonho de sair da cidade e irem morar, com os filhos, para uma casa no campo, mas, ao mesmo tempo, perto das Caldas e de Óbidos. Depois de comprarem um terreno de dois hectares, nas Gaeiras, onde fizeram a sua casa, acharam que deveriam partilhar com os outros a experiência que agora vivem. Assim, há seis anos, surgiu a Toca dos Láparos, um lugar especial onde as crianças, e os pais, podem viver muitas aventuras.

Amanhã, 6 de Junho, a Toca dos Láparos vai celebrar o Dia da Criança com um programa especial elaborado com o Jardim Waldorf da Amoreira.



José e Sónia Ferreira criaram a Toca dos Láparos

Pedro Antunes
pantunes@gazetacaldas.com

Sónia e José Ferreira estão casados há 18 anos e têm três filhos (de cinco, 15 e 17 anos), com quem vivem na Toca dos Láparos, um espaço para onde mudaram em 2009, dois anos depois de comprarem o terreno, e que partilham com quem quiser viver momentos diferentes com os seus filhos.

"Nós morávamos num apartamento e tínhamos o sonho

de ter uma casa no campo. Pensávamos sempre que não seria realizável esse sonho", comentou Sónia Ferreira. No entanto, encontraram um terreno que lhes agradou muito, venderam o apartamento e deram início à construção da nova casa. **"Investimos naquilo que achamos ser o futuro: a Natureza, ou seja, regressar às bases",** referiu José Ferreira. Por isso, na quinta há agricultura biológica e criação de animais.

"Os nossos filhos tinham contacto com a Natureza na casa dos avós, mas nós achávamos que havia necessidade de eles brincarem na rua e não havia muitas alternativas para eles", contou Sónia Ferreira. O filho mais novo acabou por nascer quando já tinham mudado para a quinta e os pais notam grandes diferenças, até ao nível da saúde. Não só pelo ambiente em volta, mas também pela forma como evitam estar demasiado agarrados à

Internet e aos telemóveis. A Toca dos Láparos surge na intenção do casal em partilhar **"o nosso mundo e a nossa paz".** Sónia Ferreira é licenciada em Educação Básica e era professora, mas sempre sentiu que as crianças precisavam de mais actividades ao ar livre. **"Hoje em dia, no nosso sistema de ensino, os alunos estão muito tempo dentro das salas de aula",** considera, comparando com o que acontecia há ou três décadas, quando no 1º Ciclo só

havia escola de manhã ou de tarde. **"Eu sentia que eles precisavam era de irem para a rua e brincarem",** disse.

Sempre pensaram em ter um espaço para as famílias e para as crianças, a fim de terem actividades diferentes e a Toca dos Láparos foi um sonho que se tornou realidade. **"Ficámos responsáveis por cuidar daquele pedaço de terra e de partilhá-lo com outras pessoas",** afirmou.

As actividades que ali se realizam **"são aquelas que as pessoas nos vão pedindo para fazer no nosso espaço".**

Há datas especiais que ali são assinaladas, em parceria com outras entidades, como é o caso do Dia da Criança ou o São Martinho, mas sempre que há uma boa proposta o casal abre as portas da sua quinta. Yoga, férias criativas e festas de aniversário são alguns dos eventos que ali já se realizaram.

No âmbito desses eventos criaram algumas actividades relacionadas com a Natureza, como a Caça ao Tesouro, o volteio a cavalo, construções de abrigos no Bosque e gincanas, entre outras.

O casal não faz qualquer tipo de negócio com estas realizações, pedindo apenas para que sejam também partilhadas algumas despesas. Para além das activi-

dades, cedem também parte do terreno para quem queira possa fazer agricultura biológica, sem ter de pagar nada.

Amanhã, 6 de Junho, a Toca dos Láparos vai celebrar o Dia da Criança com um programa especial elaborado com o Jardim Waldorf da Amoreira. Vai haver histórias, música, comida saudável, yoga para adultos, construção de abrigos, escultura em gesso e construção de arcos em flecha. O objectivo é também angariar fundos para o Jardim Waldorf.

A pedagogia Waldorf, sob o qual se rege este jardim de infância, foi introduzida em Portugal em 1984, no qual nos primeiros anos de vida a educação centra-se mais no desenvolvimento motor e sensorial da criança, deixando para segundo plano os aspectos intelectual e cognitivo.

Este método valoriza a conceção e desenvolvimento do ser humano e aposta na liberdade de desenvolvimento das crianças, valorizando nos primeiros sete anos de vida o aspecto sensorial, evitando-se a intellectualização precoce.

Em Portugal estas escolas existem apenas ao nível do ensino pré-primário e 1º ciclo, mas em países como a Alemanha há ensino Waldorf até ao 12º ano de escolaridade. ■



A entrada de um espaço que pretende ser um lugar de paz, de convívio e de partilha



Construções de abrigos na floresta, gincanas e caças ao tesouro são algumas das actividades promovidas neste local



Muitas actividades no Dia Mundial da Criança



Associação Comercial e Colégio assinalam Dia da Criança no centro da cidade

A ACCCRO aliou-se ao Colégio Rainha D. Leonor e proporcionou actividades aos mais novos, no centro da cidade, no sábado, 30 de Maio. Houve insufláveis, balões, pinturas faciais, ofertas e a presença de animadores de rua como palhaços e gigantes em andas. Foi uma manhã bem animada que encantou os mais novos. Algumas destas actividades incluem-se também no evento Caldinhos Kids Day, uma iniciativa que a ACCCRO promove para os mais novos e que acontece em simultâneo com o Caldas Late Night.

Estas actividades contaram com a ajuda de professores e alunos do colégio D. Leonor. ■ N.N.

Crianças sensibilizadas para o abandono dos animais

A Óbidos.Com, em parceria com a Rações Avenal e a Núcleo Inicial, assinalou o Dia Mundial da Criança no Jardim Infantil Casa do Povo de Óbidos, com a oferta de ração para cães e gatos. Os responsáveis chamaram ainda a atenção, junto dos mais novos, para o facto de que os animais não devem ser abandonados. ■ F.F.



As alunas promoveram actividades de dança para os mais novos no centro comercial Vivaci

Alunas da Bordalo Pinheiro promoveram animação no Vivaci

As alunas do curso de Técnico de Apoio à Infância do Agrupamento de Escolas Bordalo Pinheiro, a convite do Vivaci, estiveram ao Centro Comercial, a 1 de Junho, com o intuito de dinamizar actividades para celebrar o Dia da Criança. Modelagem de balões, pinturas faciais, expressão plástica e dança foram algumas das propostas das alunas do segundo ano curso relacionado com a Infância. ■ N.N.

Cooagrical ofereceu aos mais novos alfaves para plantar

A Cooagrical assinalou o Dia da Criança de uma forma original. No sábado quis chamar a atenção para a importância de cultivar aquilo que comemos e por isso ofereceu às crianças que passaram pela Rua das Montras pés de alfaves para os próprios plantarem. Ainda para mais, semear as alfaves, “é uma actividade de que pode ser feita em família, unindo gerações”, disse Tânia Formiga, funcionária da empresa que se empenhou neste projecto de partilha. ■ N.N.



A campanha foi feita para chamar a atenção para a importância de cultivar aquilo que comemos



Semana de Animação Infantil com novo formato no próximo ano

A Semana de Animação Infantil que se costumava realizar na Expoeste vai mudar de formato para o próximo ano. O vereador da Educação, Alberto Pereira, considera que este modelo já está esgotado e pretende repensar o evento juntamente com o Grupo de Animação Infantil. Neste ano de transição, a autarquia optou por realizar um evento descentralizado e dar oportunidade aos vários estabelecimentos de ensino de escolher as actividades em que querem participar.

A semana dedicada aos mais novos começou no passado dia 28 de Maio com o dia da actividade desportiva, dando destaque ao râguebi, no complexo desportivo. A 1 de Junho realizou-se no Parque D. Carlos I uma actividade comemorativa do Dia da Criança, em conjunto com a Escola de Sargentos do Exército (ESE). No dia seguinte as crianças brincaram no pavilhão da Mata e participaram no encerramento da Cidade dos Afetos e, para quarta-feira, estava prevista uma iniciativa sobre higiene postural para pais, no auditório da Câmara. Hoje, sexta-feira, está montado na Expoeste um Parque Aventura, com insufláveis, para as crianças brincarem e haverá também, no Pavilhão Rainha D. Leonor, um sarau infantil da Acrotamp.

No total, a Semana de Animação Infantil caldense movimenta cerca de três mil crianças. ■ F.F.