



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

DGS passa a recomendar o uso de máscaras em espaços públicos fechados

13-04-2020



Após várias semanas a apelar aos portugueses para não usarem máscaras de proteção, devido à "falsa sensação de segurança", a Direção-Geral da Saúde (DGS) muda a recomendação. Esta segunda-feira, 13 de abril, vai ser publicada uma norma que aconselha o uso de máscaras sociais ou comunitárias pela população em geral em espaços públicos fechados, como supermercados e transportes públicos.

A ministra da Saúde, Marta Temido, começou por esclarecer que há três tipos de máscaras: os respiradores (FFP), um equipamento destinado aos profissionais de saúde de acordo com determinadas normas; as máscaras cirúrgicas, que previnem transmissão de infeções por quem as tem para outras pessoas; e, depois, as designadas máscaras não cirúrgicas, também conhecidas como máscaras comunitárias, que são destinados à população em geral.

Relembrou, também, que a DGS sempre pediu a utilização de respiradores a profissionais de saúde e máscaras cirúrgicas a pessoas dos grupos de risco. Porém, este uso foi recentemente alargado a outras pessoas, como as forças de segurança pública, agentes funerários, bombeiros e trabalhadores de lares.

Reforça ainda que o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças apresentou um conjunto de argumentos a favor e contra o uso de marcas comunitárias. "Estas recomendações foram

traduzidas para a norma que vai ser divulgada e são as seguintes:

de acordo com princípio básico da precaução em saúde pública e face à ausência de efeitos adversos associados ao uso de máscara, pode ser considerada a sua utilização por qualquer pessoa em espaços interiores fechados e com elevado número de pessoas, como supermercados, lojas, transportes públicos

", disse durante a conferência de imprensa nesta segunda-feira.

No entanto, Marta Temido recorda que o uso de máscaras na comunidade constitui um complemento às medidas de contenção, como a lavagem das mãos, a manutenção de distanciamento social e as barreiras físicas.

No que diz respeito à compra destas máscaras, a ministra da Saúde falou numa "janela de oportunidade" para que o mercado "as possa desenvolver entre o dia de hoje e o início do levantamento do confinamento". "Neste momento temos uma preocupação de dar passos pequenos, mas seguros", acrescentou.

Ainda sobre a possibilidade de não haver máscaras para toda a gente, Marta Temido disse que os prioritários continuam a ser aqueles a quem este equipamento já se destinava: doentes com doença respiratória e profissionais de saúde, entre outros.

Além da questão das máscaras, a ministra revelou que 88,2 por cento dos infetado estão a ser tratados no domicílio e sete em internamentos, dos quais 5,9 por cento em enfermarias e 1,1 nas unidades de cuidados intensivos (UCI). Avançou, ainda, que nas últimas 24 horas foram registadas 40 saídas das UCI para cuidados gerais.

Soube-se também que 73 mil utentes estão a utilizar a aplicação Trace Covid e 36 mil estão em vigilância clínica. No domingo de Páscoa, a Linha SNS 24 tem funcionado com normalidade, sendo que foram recebidas 19,940 chamadas e atendidas 9903, com um tempo de espera de 30 segundos.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Dia Mundial dos Livros chega com 6 e-books grátis para se entreter nestes dias

23-04-2020

A campanha da Alma dos Livros está disponível entre 16 e 23 de abril - basta enviar um email com o pedido.



Na próxima quinta-feira, 23 de abril, assinala-se o Dia Mundial dos Livros. Para celebrar a ocasião, a livraria online Alma dos Livros vai disponibilizar de forma gratuita seis e-books que pode ler durante a quarentena e entreter-se nos dias mais aborrecidos em casa.

"Três Homens num Barco", de Jerome K. Jerome; "O Homem que Sabe Pensar", de James Allen; "Pequeno Manual Para a Vida", de Epicteto; "Portugal - A História de uma Nação", de Henry Morse Stephens

; "Factos Memoráveis da História de Portugal", de Luís de Almeida Macedo; e "Plenitude", de Amado Nervo, são as publicações disponíveis nesta campanha.

Entre 16 e 23 de abril, os interessados devem enviar um email para info@almadoslivros.pt e escolher um dos seis e-books gratuitos disponíveis. Entretanto, a

loja

online da Alma dos Livros também continua a funcionar, enviando as compras diretamente para casa dos clientes.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Dicas para grávidas por Izabel de Paula

29-04-2020

A gravidez é um momento maravilhoso na vida de uma mulher e os cuidados a ter durante este período são sempre redobrados.

Se tiver uma gravidez normal e sem problemas, existem pequenos truques que lhe permitirão aliviar alguns incómodos que acabam por ser comuns a todas as grávidas e que facilmente lhe proporcionarão algum alívio e ajudarão a viver esta fase em harmonia e ainda mais bonita. Mesmo assim, não descure o acompanhamento do seu médico e valide com o mesmo se não há qualquer inconveniente em fazer estas dicas que lhe deixo.



DRENANTE NATURAL

1 Rodela de ananás

1 Morango

1/3 pedacinho de limão

2 copos de água

Bater no liquidificador e colocar o preparado numa garrafa de 1 litro e beber 1 copo deste sumo drenante.

PERNAS INCHADA & RETENÇÃO LÍQUIDOS

EMPLASTO GELADO

1 colher de sal grosso

1 colher de mel

1 colher de farinha de milho

Misture tudo numa taça de vidro e coloque no frigorífico por 10 minutos.

Distribua esta pasta nas pernas e deixe aplicado por uns 10 minutos. Após esse período, lave e

passa o gel Leg Fit Izabel de Paula, ou o seu creme ou óleo de grávidas que normalmente utiliza. O segredo deste preparado é que quanto mais fresco estiver o emplasto, maior alívio e menor inchaço proporcionará às suas pernas.

CREME REFRESCANTE

3 colheres de creme ou gel Leg Fit Izabel de Paula

1 colher de óleo coco / azeite

Misturar tudo e colocar numa couvet de gelo e levar ao frigorífico até solidificar. Após o banho, utilizar um dos cubinhos de gelo da couvet e passar nas pernas, ancas, rabo e braços.

ROSTO

Hidratação lifting natural

1 colher de mel

1 clara de ovo

Misturar e passar no rosto com um pincel. Deixe atuar durante 20 minutos. Lave em seguida com água abundante e termine hidratando a pele com o seu creme habitual.

Izabel de Paula

<https://www.izabeldepaula.com/>

https://www.instagram.com/izabeldepaula_oficial/?hl=pt

<https://www.instagram.com/espaco.izabeldepaula/?hl=pt>



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Distanciamento não é isolamento

08-04-2020

Vejo muitas pessoas a usarem a expressão "isolamento social" para esta fase de todos em casa e isto não só não é correcto como nos faz induzir em erro e sentir pior do que aquilo que já é a nossa conta actual...

Aquilo que se está a fazer um pouco por quase todo o mundo é uma estratégia de distanciamento físico social, como forma de evitar uma rápida contaminação. E isso está muito longe de significar isolamento, pelo menos nos tempos actuais, hiper-mega-conectados.

Sim, está confinado ao convívio físico com a sua família, no caso de morar em família e - mais do que sim - está fisicamente afastado de outros humanos, no caso de viver habitualmente sozinho. Tudo isso já é suficientemente perturbador, sem que nos sintamos em isolamento. Aliás, existem oportunidades actuais de contacto que a rotina diária normal anterior não acomodava. E isso é muito interessante e deve ser rentabilizado.

Muitas pessoas estão a descobrir algo de curioso e inesperado: o retomar de contactos há muito descurados. De súbito, no meio da ansiedade do momento e da confusão das nossas vidas é como se nos orientássemos instintivamente para quem significa algo de importante para cada um de nós.

Desaparecem - ou vão para segundo plano - as razões pequeninas que nos levaram a afastamentos afectivos. Ou apenas nos lembramos de amigos com quem já não falamos há muito e nos apetece retomar o contacto. O facto de as rotinas das nossas vidas habituais terem sido profundamente abaladas, como falávamos ontem, ajuda e promove este processo: uma rotina que desaparece deixa espaço em branco onde podemos escrever aquilo que, para cada um de nós, é mais significativo.



1

RESISTA À INFORMAÇÃO EM EXCESSO

Uma vez por dia chega. O resto é apenas ansiedade a entrar no seu sistema.

2

CRIE E MANTENHA ROTINAS

Os seus horários podem ter ficado fluidos, mas a sua biologia continua a gostar de ritmos regulares

3

PREPARE ESPAÇOS DE TRABALHO

O contexto condiciona-nos. Escolha o seu local de trabalho e não o misture com o local de descanso.

4

FALE COM FAMÍLIA E AMIGOS

Distanciamento físico não é isolamento social. Aproveite para retomar contactos antigos e intensificar os actuais

Por isso, sugiro-lhe que tire uns momentos por dia para recordar aqueles com quem fala pouco ou não fala há muito - familiares, amigos ou até meros conhecidos com quem simpatiza, mas com quem nunca aprofundou mais a relação por falta de tempo e contexto de vida. E telefone-lhes; envie-lhes uma mensagem de texto, ligue um Skype, o que for! Estenda a mão; diga "lembrei-me de ti, como estás?"; abra ou reabra vias de comunicação.

Mostrar que se lembra de alguém e estabelecer contacto tem uma outra vantagem: faz bem aos outros. Quem sabe a pessoa com quem vai falar estava mesmo a precisar de ouvir uma voz amiga de alguém que tem o seu bem-estar em mente e no coração? Faça-o por si e faça-o pelos outros.

Que algo de bom resulte destes tempos estranhos e incertos. E o que há de melhor e com maior impacto na saúde mental, do que as relações afectivas e com significado?

Lembre-se que distanciamento físico social não é isolamento. Aproveite para se reaproximar dos outros.

Relembro-o das minhas 4 sugestões ao longo destes dias (imagem ao lado):



by **Madalena Lobo da Oficina de Psicologia**





Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Eduardo Sá ajuda a tirar dúvidas sobre a pandemia e os miúdos — online e grátis

17-04-2020

A vida não está para brincadeiras - encontro digital com Eduardo Sá, é promovido pela LeYa e acontece na tarde desta sexta-feira.



Tem sido um esforço incrível, para milhões de pais em todo o mundo: neste tempo surreal, fechados em casa, há tanto de bom pela rara, ainda que num contexto terrível, oportunidade de passar mais tempo com os miúdos; mas também são muitos os desafios, as dúvidas, os medos do impacto que tudo isto terá neles, as hesitações sobre como gerir toda esta situação. E ainda de como será o seu aproveitamento escolar, na nova realidade das aulas por internet e televisão.

Esta sexta-feira, 17 de abril, a LeYa Educação realiza pelas 15h00 o seu 6º Encontro Digital para dar resposta às dúvidas mais frequentes que encarregados de educação e professores têm no âmbito da nova realidade de vida em casa com filhos e do ensino à distância. Intitulada "A vida não está para brincadeiras" será orientada pelo psicólogo Eduardo Sá.

Este webinar da LeYa Educação, em conjunto com a Escola Amiga da Criança é dedicado às dúvidas e desabafos de todos, explica a editora. E "a todo o "vendaval" de questões que este período lhes trouxe e que, por vezes, guardam só para si", diz a organização. Mas é, também, "um espaço onde cabem os pequenos-nada que este período de isolamento lhes trouxe. Os gestos quase insignificantes, dos professores para os seus alunos e vice-versa, que acalentam e animam uns e outros. Sobretudo quando a escola e a família tentam ser, todos os dias, mais cooperantes uma com a outra."

O psicólogo Eduardo Sá tem mostrado algumas dicas online e recentemente partilhou no Instagram uma publicação onde Eduardo Sá alerta que nem a família é uma escola nem os pais são

professores, pelo que a gestão da situação de escola em casa não é linear.

A inscrição do webinar é gratuita no site

da LeYa Educação; a sessão dura 45 minutos e ficará posteriormente disponível no YouTube da editora.

Os encontros Digitais da LeYa Educação, iniciados a 7 de abril, em formato webinar e em live stream, obtiveram uma adesão "surpreendente" diz a empresa, com o número de espectadores por sessão a oscilar entre os 9 e os 15 mil, a que se somam as muitas pessoas que assistiram, em diferido, a cada uma das sessões, disponíveis no canal de youtube da Leya Educação, onde os vídeos já somam mais de 90 mil visualizações.

Os

Encontros Digitais ocorrem em streaming, sendo que os participantes podem colocar questões em direto aos formadores ou colocá-las, por escrito, no ato da inscrição.

O acesso é gratuito e a inscrição pode ser feita directamente na página da LeYa Educação, até à hora de início de cada sessão. Após a inscrição cada participante recebe, por email, um link com a confirmação e o acesso à sessão. A programação pode ser consultada em www.leyaeducacao.com.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Elaboração de um plano de parto

09-04-2020



Prepare a chegada do bebé, definindo todas as suas preferências/decisões para aquele que vai ser um momento único na vida: o nascimento do seu filho.

Em Portugal, os procedimentos e protocolos de parto estão bem estabelecidos e incluem informação essencial, como o historial clínico da mãe, a descrição do período de gestação e as condições em que a mulher grávida chega à maternidade. O que não invalida que a mulher grávida/casal faça o seu próprio plano de parto, onde defina o modo como deseja que corra essa experiência tão especial na sua vida.

Mas o que é, na prática, um plano de parto? Trata-se de um "documento elaborado pelo casal durante a gravidez que serve de eixo mediador na relação entre o casal e o serviço de saúde onde irá acontecer o nascimento do bebé", tal como é explicado por documentação disponibilizada pela Ordem dos Enfermeiros. A mesma fonte acrescenta ainda que "as escolhas de nascimento e adaptação à parentalidade dos casais são o reflexo das expectativas individuais, dos valores familiares, da forma de estar na vida e da informação que obtêm sobre o processo do trabalho de parto e parto".

Expressar preferências

Por outras palavras, este é um documento onde devem estar especificadas todas as preferências, no que diz respeito a decisões que dependam do casal. Assim, o plano deve incluir a identificação

do acompanhante, as medidas de alívio de dor, tanto as que envolvem farmacologia (por exemplo epidural), como as não farmacológicas - bola de pilates, massagem, imersão em água, etc. -, recolha de células estaminais, a pessoa que realiza o corte do cordão umbilical e se deve existir contacto pele a pele e amamentação na primeira hora de vida exterior do bebé.

É fundamental que o plano seja flexível. O parto é uma experiência única na vida, mas é igualmente um momento em que não é possível controlar todas as variáveis envolvidas. Assim, as preferências devem ser expressas, mas deixando claro que existe sempre a possibilidade de seguir outras opções, se for necessário.

A flexibilidade é essencial

É igualmente crucial analisar o plano em conjunto com um profissional de saúde do local onde vai acontecer o parto. Desta forma, não só o profissional fica a par das expectativas do casal para o parto, como o próprio casal fica a saber se as suas preferências podem ser realizadas naquela instituição.

Por fim, o plano de parto é igualmente útil para o casal compreender melhor o trabalho de parto, o parto e o pós-parto, assim como para partilhar entre si e com o profissional de saúde as suas preocupações, medos e desejos. Pode consultar o site da Associação Portuguesa pelos Direitos da Mulher na Gravidez e Parto para ver exemplos de planos de parto para se inspirar.

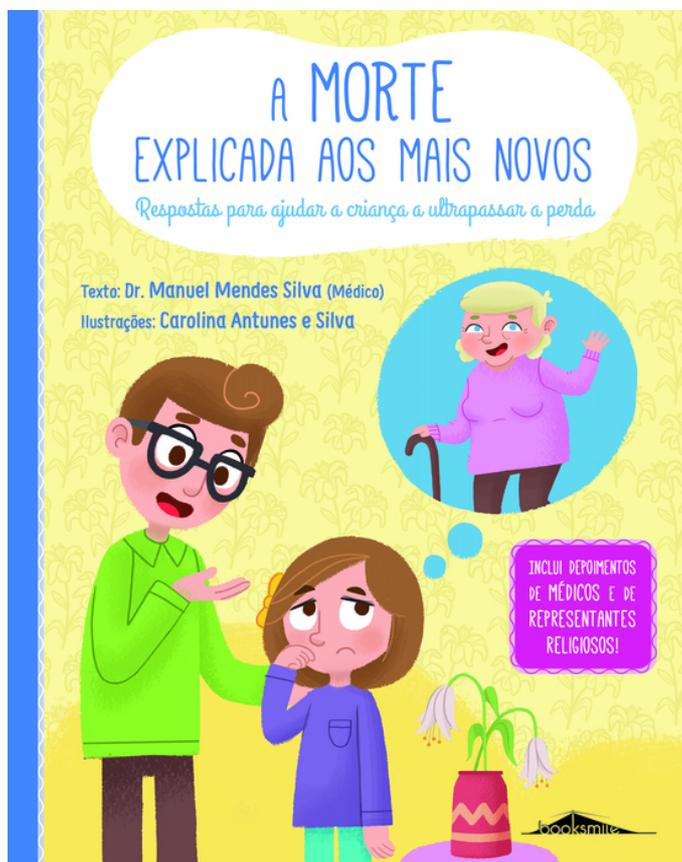


Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Em altura de pandemia, livro ajuda as crianças a lidar com a perda dos avós

20-04-2020



A atual situação de

pandemia

, e com os

idosos

a serem maioritariamente afetados,

nomeadamente os que se encontram

confinados em

lares

, coloca muitas famílias numa situação de grande

fragilidade emocional

. As

crianças

, em particular, poderão ter dificuldade em lidar

com toda a estranheza destas circunstâncias

que as obrigam a estar afastadas dos mais

velhos, em especial dos

avós.

Há famílias que estão a perder os seus entes

queridos sem terem oportunidade de se

despedir

e de cumprir os rituais que ajudam a

fazer o luto

e a

lidar com a dor

.

Através da história da Maria, uma menina de 9

anos que acaba de perder a avó,

A Morte Explicada aos Mais Novos,

da autoria do

Dr. Manuel Mendes Silva

, procura ajudar as

crianças

, e também os

pais e educadores

, a lidar com o turbilhão de

dúvidas

e

emoções

associados à

perda de um ente querido

. Este é um tema difícil, mas necessário, que

agora assume particular relevância.

O que acontece ao corpo depois da morte? * Onde existimos antes de nascer e depois de morrer? * O que se passa no velório? * A alma existe? * A dor e o sofrimento vão desaparecer?

Inclui depoimentos de médicos e de representantes de várias religiões.

A Morte Explicada aos Mais Novos

(ed. Booksmile | 48 pp. | 13,99€) é um livro essencial para ajudar pais e educadores a responderem a todas as perguntas e receios dos mais novos.

**A Booksmile disponibiliza as primeiras páginas para leitura
aqui**





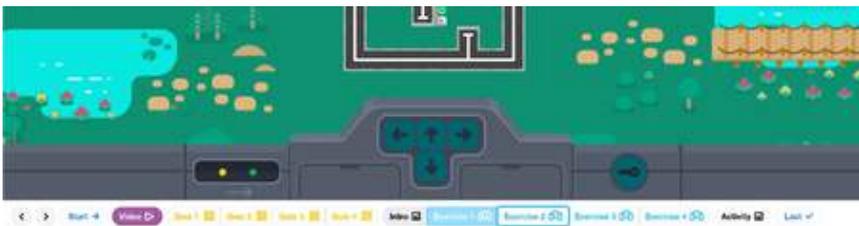
Mundo pais & filhos

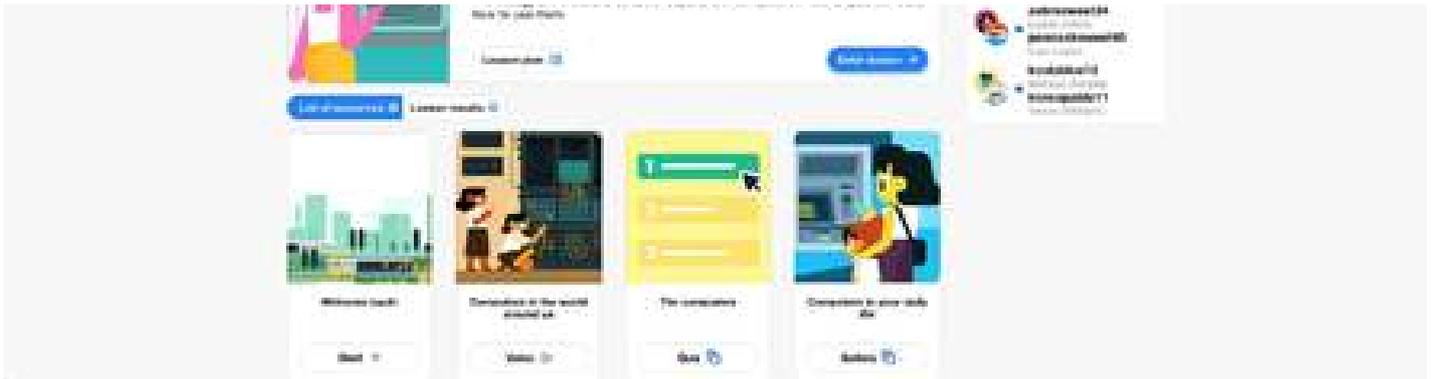
O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Ensino tecnológico à distância: Perto de 10 mil alunos em Portugal já têm aulas remotas de programação com a ubbu

15-04-2020

A abertura de licenças gratuitas a todo o país, a propósito do encerramento das escolas, provocou um aumento de registos na plataforma ubbu. Além do apoio remoto dos professores, os pais podem, agora, utilizar a plataforma.





A ubbu é uma plataforma de ensino de Ciências da Computação que tem um currículo com aulas semanais preparadas para as crianças do 1.º ao 6.º ano de escolaridade. Construída, na sua génese, para ser utilizada na sala de aula, foram criadas algumas ferramentas para se adaptar à "realidade remota" que se vive atualmente, face à pandemia Covid-19, e está atualmente disponível de forma gratuita para todos os professores e alunos do País.

Para facilitar ainda mais o acesso a todos, a ubbu abriu ainda o software aos pais, que podem, desta forma, apoiar a aprendizagem de programação dos filhos em casa, sem que estejam dependentes da incorporação da ferramenta pelos professores, escolas e agrupamentos.

"Foram desenvolvidos novos conteúdos para facilitar a utilização da plataforma em casa e está-se a estudar a possibilidade dos alunos e professores partilharem os projetos dentro e fora da plataforma, para poderem comunicar entre eles e com a comunidade." explica João Magalhães, CEO da ubbu.

O objetivo é garantir que todas as crianças continuem a aprender e a ser estimuladas diariamente. Por esse motivo a solução foi alargada, de forma gratuita, para que todas as escolas possam oferecer este suporte aos seus alunos, mantendo-os motivados, conectados e em constante aprendizagem. As inscrições continuam abertas no site www.ubbo.io

(e o software será gratuito até junho, período que será estendido caso seja necessário).

A ubbu é uma edtech

O software oferece um currículo "chave na mão" de aulas de Ciências da Computação para alunos e professores, que apenas têm que seguir os conteúdos e atividades propostos. A abordagem educacional utilizada é o STEAM, que explora disciplinas como Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática e aplica-as para a solução de problemáticas do quotidiano, sempre com base em conteúdos dos 17 Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas.

O objetivo é preparar as crianças para o futuro, onde essas competências e a familiaridade com os conceitos e ferramentas tecnológicas serão indispensáveis.

Segundo João Magalhães, "a ubbu é uma nova disciplina do currículo escolar que se dedica a ensinar Ciências da Computação e programação, que ajudam a desenvolver competências como o pensamento computacional, raciocínio lógico, resolução de problemas e criatividade".



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Escola Virtual vai continuar gratuita para todos até ao final do presente ano letivo

10-04-2020



Plataforma de ensino à distância do Grupo Porto Editora já conta com mais de 700 mil utilizadores e 40 mil turmas criadas. Nas férias da Páscoa, alunos e professores realizaram 374 mil testes.

Está tudo pronto para o arranque do 3.º período, agendado para a próxima terça-feira, dia 14 de abril. E a

Escola Virtual

do Grupo Porto Editora, vai continuar aberta para todos os alunos, professores e encarregados de educação, da Educação Pré-Escolar ao Ensino Secundário.

Em pouco menos de um mês, e por força das circunstâncias, muito mudou no panorama educativo no que toca à utilização de soluções digitais e a Escola Virtual é um bom exemplo: de 250 mil utilizadores inscritos antes do estado de emergência, a plataforma ultrapassou agora os 700 mil utilizadores e apresenta atualmente mais de 40 mil turmas criadas. Números que tornam a Escola Virtual na

maior comunidade educativa digital do país.

As semanas de interrupção letiva foram aproveitadas para planear o derradeiro período das aulas. Foi notório o trabalho dos professores, nomeadamente na criação de mais 11 mil turmas, mas também no apoio aos alunos que, mesmo em férias, realizaram 374 mil testes. Infelizmente, nem todos os alunos têm meios de acesso remoto, o que põe em causa a equidade no acesso à

Educação, mas toda a comunidade tem procurado soluções e a própria Porto Editora está a partilhar com professores de todo o país propostas de atividades que podem ajudar nesse sentido.

Da parte da Escola Virtual, foram criados e distribuídos roteiros de ensino à distância

para ajudar escolas e professores a implementar novas metodologias, vídeos tutoriais

para que alunos e encarregados de educação usufruam de todo o potencial da plataforma do Grupo Porto Editora e até se promoveu formação *online* gratuita

para muitos milhares de docentes e encarregados de educação.

Este crescimento exponencial tem exigido um trabalho ininterrupto da parte dos mais de 100 profissionais que constituem a equipa da Escola Virtual. Rui Pacheco, Diretor do Centro Multimédia da Porto Editora, afirma que "não houve um momento de pausa nestas semanas, entre o processo de acolhimento de novos utilizadores e de criação de turmas e a preparação meticulosa tendo em vista o 3.º período".

Rui Pacheco acredita que, no reinício das aulas, professores, alunos e pais estarão mais confortáveis com as novas rotinas, mesmo que ainda se esteja num processo de ajustamento. "Da nossa parte", acrescenta, "vamos continuar a dar o melhor de nós para os alunos, professores e pais tenham na Escola Virtual uma plataforma de ensino à distância verdadeiramente eficaz, segura e de confiança".

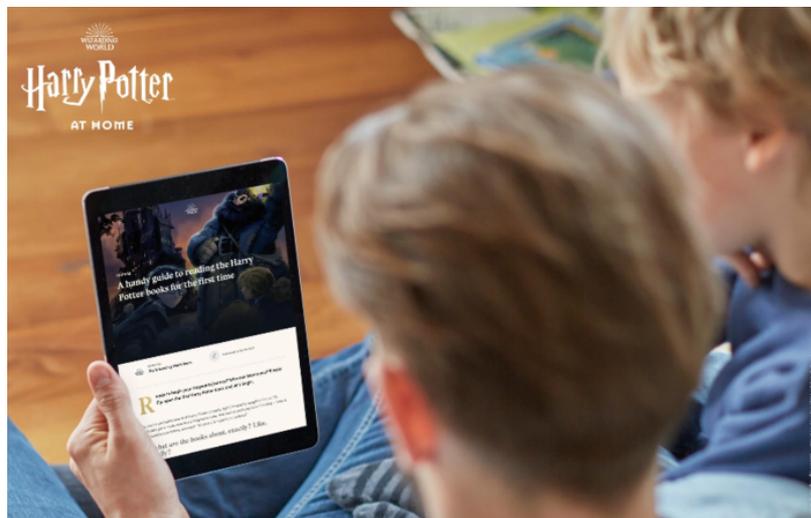


Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Há pequenos Harry Potter aí por casa? Rowling decidiu socorrer os miúdos do aborrecimento da quarentena

03-04-2020



A autora britânica J.K. Rowling espera que a sua bem-amada saga *Harry Potter*

faça a sua magia nas crianças que estão a ficar aborrecidas durante este período de isolamento social para abrandar a propagação do coronavírus SARS-CoV-2. "Os professores, pais e cuidadores que trabalham para manter a vida das crianças o mais normal e feliz possível neste período em que estamos todos 'presos' merecem um pouco de magia", disse Rowling. "Espero que estas iniciativas dêem às crianças e até aos adultos uma distração feliz durante a sua estada forçada em casa."

Assim,

Harry Potter e a Pedra Filosofal

, o primeiro livro da série sobre o pequeno feiticeiro,

estará disponível gratuitamente em todo o mundo em e-book

e audiolivro durante todo o mês de Abril

, como parte de uma iniciativa para ajudar pais, cuidadores e professores a entreter crianças presas em casa, divulgou Rowling esta quarta-feira. O audiolivro estará disponível em inglês, espanhol,

francês, italiano, alemão e japonês, com a versão interpretada pelo actor britânico Stephen Fry, acessível na América do Norte pela primeira vez.

Não existindo uma versão em português, os audiolivros podem ser uma oportunidade para os miúdos aprenderem uma nova língua ou até melhorarem a aprendizagem de um idioma com que já estão familiarizados.

Paralelamente, um novo sítio na Internet, designado de Harry Potter at Home

, foi criado a pensar nas crianças mais pequenas e lançado no WIZARDINGWORLD.COM

, o site oficial para fãs de

Harry Potter

e a série de filmes

spin-off

Monstros Fantásticos

.

Todas as semanas, às quartas, haverá a WIZARDING Wednesdays e um boletim de notícias por e-mail fornecerá ideias para actividades criativas e

quizzes

.

Autora dos sete livros que originaram os oito filmes sobre os mesmos, Rowling é uma das mais rentáveis escritoras da actualidade. Só a série

Harry Potter

, nascida em 1997 e com o último livro a ser publicado em 2007, foi um fenómeno mundial sem precedentes na literatura infantil, entusiasmando uma geração de leitores em todo o mundo. Desde o seu lançamento, foram vendidas mais de 500 milhões de cópias em 80 línguas; os filmes tiveram uma receita de bilheteira de mais de 7000 milhões de dólares (6400 milhões de euros).





Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Jardim Zoológico “de portas abertas” com conteúdos inéditos e férias da Páscoa

02-04-2020



Na casa de todos os exploradores da Natureza vai poder assistir ao nascimento de uma tartaruga, "almoçar" com os ursos ou "mergulhar" com os hipopótamos. Estas são algumas das atividades que o Jardim Zoológico propõe aos visitantes virtuais nestes tempos difíceis.

Através de propostas semanais de conteúdos e atividades ou do "ATL virtual", o Jardim Zoológico desafia os "visitantes" a descobrir o maravilhoso mundo animal, sem sair de casa.

Na sequência da evolução da pandemia COVID-19, o Jardim Zoológico encerra os portões de Sete Rios. No entanto, apesar de fechado aos visitantes, a vida na morada mais selvagem de Lisboa não para e as novidades serão atualizadas através do canal YouTube

,

site

e

blog oficial

do parque.

NOVOS CONTEÚDOS TODAS AS TERÇAS-FEIRAS

No canal YouTube, serão disponibilizados todas as terças-feiras, vídeos que prometem levar os exploradores em viagem pelos diferentes continentes para conhecer as mais fascinantes curiosidades sobre animais e plantas. O blog oficial continuará a alimentar a curiosidade de todos os exploradores da natureza com as últimas notícias sobre o mundo animal, e no site do parque não só continuarão a ser disponibilizadas as mais frescas novidades sobre a "Arca de Noé Lisboaeta", como será reforçada a agenda de atividades online.

PROGRAMA GRATUITO

Entre as diferentes atividades destaca-se o "Encontro com o Biólogo", um programa gratuito para toda a família com duração de cerca de 40 minutos através do qual serão abordadas diferentes temáticas relacionadas com a conservação da biodiversidade.

FÉRIAS DA PÁSCOA

Para além dos conteúdos semanais, o Jardim Zoológico prepara-se ainda para levar a magia e diversão do ATL das férias da Páscoa a casa dos participantes. De 30 de março a 13 de abril, o Zoo convida os exploradores dos 3 aos 16 anos a participar em atividades lúdico-pedagógicas diárias adaptadas às várias faixas etárias, oferecendo aos participantes a oportunidade de investigar os mistérios da vida selvagem e de se transformarem em verdadeiros guardiões da Natureza, sem sair de casa.

Com estas iniciativas, o Jardim Zoológico procura juntar-se às instituições e artistas individuais que colocam os seus serviços à disposição da população de forma a ajudar pais e crianças a ocupar da melhor forma estes dias de isolamento social.

Visite o Jardim Zoológico sem sair de casa e deixe-se envolver nos desafios propostos. Durante a quarentena, cumpra as indicações da Direção Geral de Saúde com a certeza de que unidos, temos mais garra!

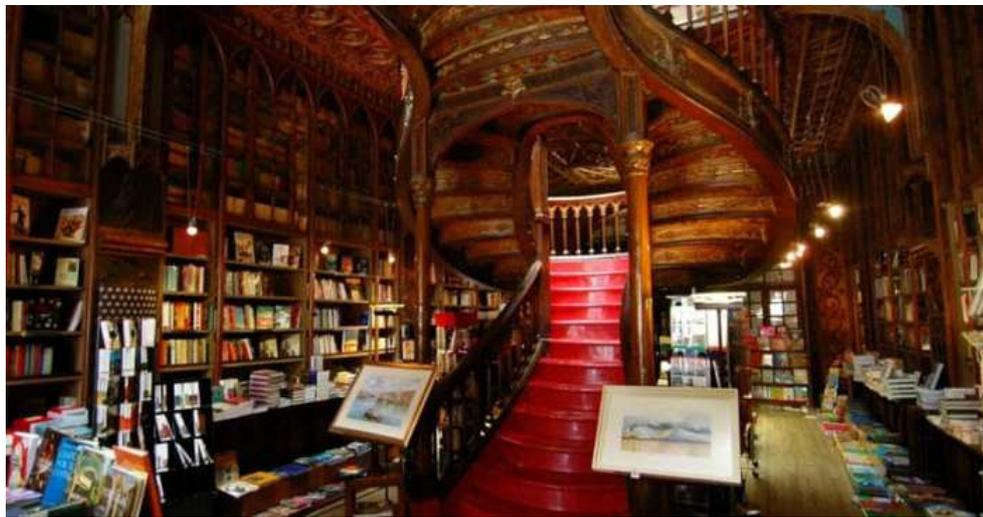


Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Livraria Lello abre primeiro "drive thru' livreiro do mundo" para oferecer livros a quem os queira

01-04-2020



A Livraria Lello, no Porto, vai abrir na próxima quarta-feira, 1 de abril, aquele que diz ser **"o primeiro drive thru livreiro do mundo"**

e oferecer um livro por dia, que será escolhido e anunciado antecipadamente nas redes sociais. A livraria, que manterá a sua atividade suspensa, quer assim cumprir a sua missão de "pôr o mundo inteiro a ler sempre que haja mundo, leitores e o que ler".

O *drive thru*

da Lello funcionará de segunda a sexta-feira, entre as 10h00 e as 12h00, por tempo indeterminado. Os livros que serão oferecidos pertencem à "The Collection", editada pela livraria, que inclui títulos como

O Livro da Selva
, de Rudyard Kipling,
Romeu e Julieta
, de William Shakespeare,
O Grande Gatsby

, de F. Scott Fitzgerald, ou

Os Maias

, de Eça de Queiroz.

Os interessados em levar para casa uma destas obras devem escrever-se no dia anterior até às 18h, por email, fornecendo os seus dados pessoais (nome, morada, email e contacto telefónico). A entrega será feita por um colaborador da Livraria Lello, que cumprirá todas as normas de segurança e higiene, e entregará os livros diretamente na janela dos carros dos leitores", esclareceu a Lello em comunicado.

"Este é um verdadeiro ato de 'Amor nos Tempos da Cólera' da Livraria Lello e da sua equipa para com os seus leitores, a sua cidade, que são o seu mundo", garantiu a livraria.

A iniciativa da Livraria Lello surge depois de a ministra da Cultura, Graça Fonseca, ter afirmado esta semana que não existia nada que impedisse que as livrarias continuassem a funcionar desde que vendessem os livros "à porta" ou "no postigo", com acontece com outros serviços, considerando que os livros também são um bem de primeira necessidade.

"Depois da sempre literária França ter considerado, na regulamentação especial que implementou para regerem este presente pandémico, os livros como bens de primeira necessidade, a Senhora Ministra da Cultura, Doutora Graça Fonseca, veio clarificar que também em Portugal os livros não eram de menor necessidade do que essa primeiríssima", apontou a Lello, acrescentando que "entendemos que se os livros têm sempre um papel fundamental na vida das populações, ainda mais assumem um papel insubstituível neste período difícil em que vivemos, durante o qual são um forte contributo para a sanidade mental de todos nós, de cada um de nós".

Segundo o decreto que procedeu à execução da declaração do estado de emergência efetuada pelo Presidente da República, os espaços de comércio a retalho, suspensos de uma maneira geral, podem no entanto permanecer abertos desde que impeçam o acesso dos clientes ao seu interior e vendam os produtos à porta, ao postigo ou os entreguem em casa. Não existe nada que diga especificamente que as livrarias têm de fechar portas.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Manual para famílias: Como lidar com o isolamento em contexto familiar

22-04-2020



A Direção Geral da Saúde publicou, no passado dia 16 de abril, um manual que pretende é importante fortalecer os laços em família e ajudar quem têm filhos em casa com dicas importantes.

Por todo o País e pelo mundo várias famílias estão em casa em isolamento social. Sejam elas famílias numerosas ou apenas de dois elementos, cada família tem as suas características, mas em tempo de pandemia todas têm de ficar em casa com os seus prós e contras.

A pensar em todas as famílias, a Direção-Geral da Saúde (DGS), através do Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil e o Programa Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida, disponibilizou um manual

com conselhos e explicações para quem têm crianças e jovens em casa.

O intuito é preparar todos os elementos para mostrar sensibilidade para com o estado emocional do outro, uma vez que as "crianças e jovens são vulneráveis às pressões do meio e da própria situação de isolamento".

Reforçando que "pais, mães e cuidadores/as devem estar atentas/os e adotar estilos de relação que minimizem o impacto da situação nas crianças e jovens".

Consulte
aqui



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Matrículas no pré-primário e básico já em maio e na Internet

19-04-2020

As matrículas no pré-primário e ensino básico vão decorrer entre o dia 4 de maio e 30 de junho. De preferência, terão que ser feitas pela internet.



Já existem datas para as matrículas nos ensinos pré-primário e básico. Segundo o Decreto-Lei nº 14-G/2020, já publicado em Diário da República, as matrículas podem ser efetuadas entre os dias 4 de maio e 30 de junho.

No referido diploma, que também prevê as regras gerais para o ensino à distância, avisa-se, contudo, que as matrículas terão que ser feitas "preferencialmente via Internet, no portal portaldasmaticulas.edu.gov.pt, com recurso à autenticação através de cartão de cidadão, chave móvel digital ou credenciais de acesso ao Portal das Finanças".

As listas dos alunos admitidos em cada estabelecimento de ensino terão que ser publicadas no dia 24 de julho, no caso do ensino básico, e no dia 30 de julho, no caso do secundário.

Já as turmas têm que estar constituídas "no prazo de 15 dias", após a publicação das referidas listas.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Medidas anunciadas para o 3º Período

09-04-2020



Ensino básico e 10º ano com aulas só à distância. António Costa anunciou ainda que os alunos do 11º e 12º anos terão aulas presenciais, mas só das disciplinas que têm exame de acesso à universidade.

D

epois de ouvir todos os partidos políticos na Assembleia da República, o ministro da Educação, o Presidente da República e os pais e elementos das escolas, António Costa anunciou esta quinta-feira, 9 de abril as medidas determinadas para o terceiro período do ensino escolar.

O primeiro ministro começou por agradecer o empenho dos alunos, professores e escolas na condução dos processos de aprendizagem à distância, as quais só poderão ser levantadas quando o risco de transmissão do vírus for "controlável", afirmando ainda ser "certo que a comunidade científica ainda não o pode prever com precisão".

As medidas definiram que terceiro período letivo iniciar-se-á, como previsto, no próximo dia 14, sem atividades letivas presenciais.

Do 1º ao 9º ano, o terceiro período continua com ensino à distância, que será feito agora com o apoio de uma emissão televisiva de ensinios pedagógicos para o ensino básico que serve para complementar o trabalho de professores, que será transmitida a partir de dia 20 de abril no canal RTP Memória, acessível por cabo, satélite e TDT.

A avaliação será feita a partir de cada escola pelos professores, que "melhor conhecem" o percurso dos alunos. Não haverá provas de aferição e exames do 9º ano até ao final de ano letivo e será mantido o regime especial de apoio para famílias com filhos menores de 12 anos

No caso do ensino secundário (11º e 12º anos), António Costa explica que é particularmente importante que se possa retomar as atividades letivas presenciais, pela diversidade de disciplinas, e não haverá apoio de transmissão televisiva. Revela ainda que não é possível nesta fase decidir quando as aulas presenciais serão retomadas para estes anos.

O calendário de exames do ensino secundário será adiado, decorrendo a primeira fase entre 6 e 23 de julho e a segunda fase entre 1 e 7 de setembro. Assim, a atividade letiva poderá estender-se até 26 de julho.

"Vamos trabalhar em dois planos", explica António Costa, numa fase em que se avalia a possibilidade para retomar as aulas no início de maio, existindo um "Plano B" para continuar à distância, se assim a pandemia o exigir.

Ao serem retomadas as atividades letivas presenciais, o primeiro ministro explica que serão sempre "muito limitadas" e só abrangerão os 11º e 12º anos, permanecendo 10º ano de escolaridade em regime de ensino à distância.

As aulas presenciais para os 11º e 12º anos serão apenas para as 22 disciplinas sujeitas a exames específicos para o acesso ao ensino superior, sendo as outras ministradas à distância. Até decisão expressa em contrário das autoridades de saúde, qualquer pessoa que frequente a escola terá de utilizar máscara de proteção, disponibilizada em cada instituição pelo Ministério da Educação.

Devem ser dispensados do serviço presencial os docentes e trabalhadores que integrem algum grupo de risco e, respeitando a responsabilidade partilhada com as famílias, as faltas dos alunos serão justificadas automaticamente, sem necessidade de justificação, requerimento ou atestado médico.

Os alunos só realizarão exames de que necessitam para o acesso ao ensino superior, sendo a restante classificação uma nota interna dada por cada uma das escolas.

Quanto à educação pré-escolar, que não integra o ensino obrigatório, não pode ser assegurada à distância, só podendo ser retomadas as atividades nos jardins de infância quando forem revistas as atuais regras de distanciamento.

António Costa terminou por dizer que "é prematuro" definir um prazo seguro, ainda que indicativo, sobre a alteração destas regras. "É um momento de impormos o maior rigor possível no cumprimento destas normas para que mais cedo nos podemos libertar destes constrangimentos", concluiu.

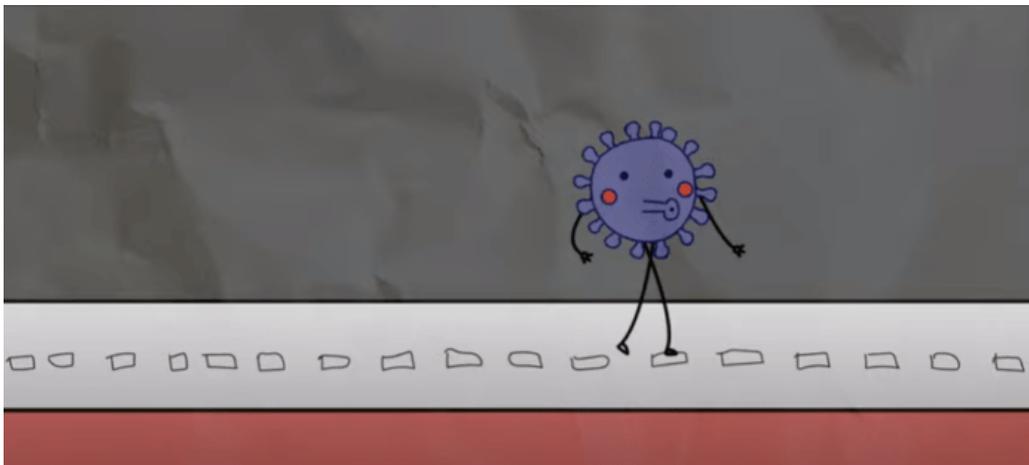


Mundo pais & filhos

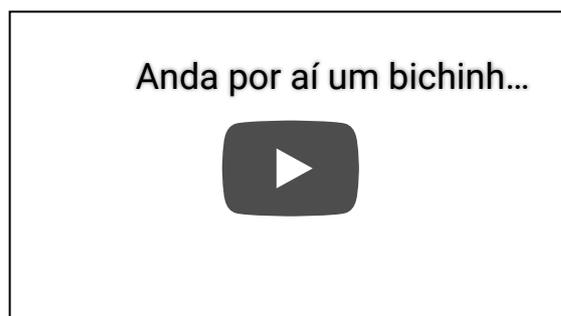
O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

O bichinho que explica tudo sobre o novo Coronavírus

16-04-2020



A Câmara Municipal de Matosinhos e a produtora Esfera Cúbica juntaram esforços para explicar aos mais pequenos o que é o surto de Covid-19 e a razão da necessidade de distanciamento social. E é desta parceria que nasce o vídeo de animação que pode ver abaixo e que mostra aos mais pequenos, o bichinho responsável por estarmos em casa e por termos de lavar muito bem as mãos.



Em declarações ao jornal Público, João Abrunhosa, director da produtora Esfera Cúbica explica que "neste momento, as pessoas estão presas em casa e com muita informação a entrar, o público mais infantil precisa de ter algumas ideias direccionadas para eles",

Se assim o pensou, melhor o fez ao contactar José Pedro Rodrigues, seu amigo de infância e vereador de mobilidade no referido município, para em conjunto avançarem com a ideia. Iniciado o processo de concretização a ideia ganha vida e ainda mais animação, ao contar com a voz do actor Ivo Romeu, presença habitual no canal Cartoon Network, para fazer a narração.

E na cabeça dos autores há ideias para mais vídeos e até direccionados para outras faixas etárias, como a terceira idade.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Ohai Nazaré oferece mil noites a profissionais de saúde quando a pandemia acabar

09-04-2020

O objetivo é agradecer e permitir que estes profissionais possam descansar no final desta luta face ao novo coronavírus.



O resort ao ar livre Ohai Nazaré, situado no Parque Nacional de Leiria, vai oferecer mil noites aos profissionais de saúde que se encontram a combater o novo coronavírus.

Médicos, enfermeiros e restantes profissionais de saúde poderão, quando a situação melhorar e o permitir, descansar e instalarem-se de forma gratuita neste alojamento em plena reserva natural, levando familiares ou amigos.

Podem ser requisitadas duas noites através do email info.nazare@ohairesorts.com, enviando um comprovativo de profissão ativa. Cada profissional de saúde poderá ser acompanhado por um máximo de quatro pessoas e ficar hospedado num dos Bungalows Ohai.

"No Ohai Nazaré queremos contribuir com o nosso pequeno grão de areia para esta crise de saúde que está a afetar todo o mundo. Queremos apoiar os profissionais de saúde que estão na linha da frente em Portugal, arriscando diariamente a sua saúde e a saúde das suas famílias para conter o coronavírus", refere Alberto Carvalho, diretor do resort, em comunicado.

O espaço conta com spa, piscina aquecida, sala de jogos, zonas desportivas, e zona de diversão aquática. Perto da praia, é possível ainda praticar surf, andar de bicicleta ou a cavalo. Bem como visitar Óbidos ou Fátima.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Operação Nariz Vermelho lança "TV" para continuar presente nos hospitais

04-04-2020



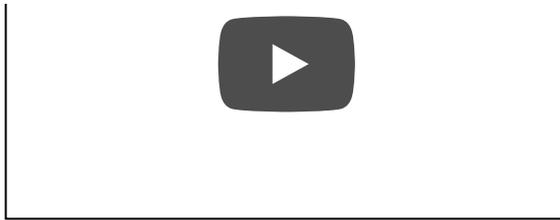
Os Doutores Palhaços da Operação Nariz Vermelho (ONV) não podem, neste momento, visitar as crianças hospitalizadas como até aqui faziam regularmente. O trabalho de apoio e acompanhamento muda-se, por isso, para o mundo digital através do lançamento de uma espécie de canal de televisão.

Disponível no YouTube e na IGTV (Instagram), o projecto TV ONV apresenta-se como uma alternativa às visitas presenciais, que têm pautado a actuação da organização desde que foi criada. Sob o mote "Estamos longe, mas pertinho de você!", o canal é feito na íntegra pelos membros da Operação Nariz Vermelho, que estão a trabalhar a partir de casa há duas semanas para garantir que era criada uma solução.

O canal conta «com uma programação para todas as crianças, realizada com todo o carinho, de forma a darmos continuidade a esta ligação ao imaginário do Doutor Palhaço», explica Fernando Esrich, director artístico da associação.

De segunda a sexta-feira, há novos episódios, às 11h e às 18h, transmitidos através dos canais digitais da Operação Nariz Vermelho.

TV ONV - T1 E02 - Dra. ...



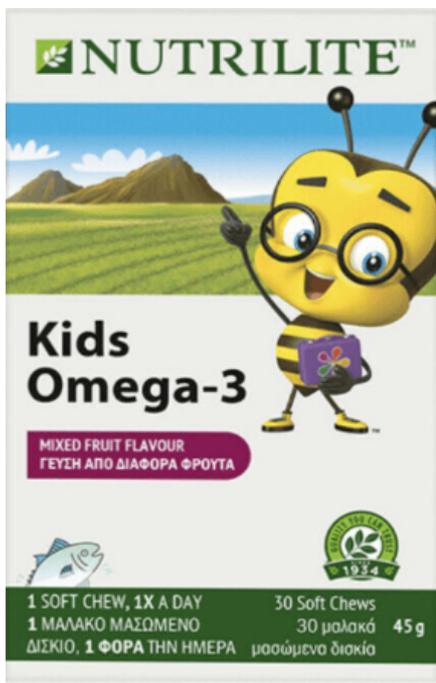


Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Os pequenos não comem peixe em casa? Kids Ómega-3 da Nutrilite pode ajudar

01-04-2020



"Come peixe na escola...? Mas em casa diz que não gosta!" quem é que já não passou por uma situação destas? Saber que na escola comem de tudo, sem protestar, mas que depois em casa são capazes de fazer as maiores birras para não comerem determinado alimento. Agora que estão em casa pode ser mais complicado garantir o consumo de todos os nutrientes, mas se o seu problema for o peixe, o Kids Ómega-3 da Nutrilite pode ajudar.

O Kids Ómega-3 da Nutrilite é um suplemento alimentar à base de ácidos gordos ómega-3 para crianças. Contém vitamina D, que é essencial para o crescimento e o desenvolvimento normais dos ossos dos mais pequenos, além de contribuir para o bom funcionamento do sistema imunitário. Têm o formato de drageias mastigáveis com um delicioso sabor a frutos, que as crianças não hesitarão em tomar.

Os ácidos gordos ómega-3, como o DHA, devem fazer parte da alimentação dos mais pequenos. No entanto, o nosso organismo não consegue produzir estas gorduras boas em quantidade suficiente, sendo a alimentação fundamental neste processo. Se em tempos de escola eles lá vão comendo o peixe sem protestar, agora que estão em casa pode ser mais difícil garantir o consumo de ómega-3.

O Kids Ómega-3 é formulado com ingredientes de alta qualidade e óleo de peixe proveniente de fontes sustentáveis, certificadas pela organização Friends of the Sea (<https://friendofthesea.org/>). A sua textura gelatinosa é muito fácil de mastigar, não sendo necessário tomar com água. Além disso, a tecnologia de embalagem utilizada garante uma barreira estanque ao oxigénio e à humidade, garantindo um sabor agradável por mais tempo.

O suplemento pode ser utilizado por crianças com idade igual ou superior a 4 anos e a dose diária recomendada é de 1 drageia por dia. Não tem adoçantes artificiais ou conservantes.

P.V.P: 30,3€ (30 drageias)

Sobre Amway TM

A Amway é uma empresa de vendas diretas, de 8,8 mil milhões de dólares, com sede em Ada, Michigan, EUA. As marcas mais vendidas para a Amway são os suplementos vitamínicos, minerais e dietéticos NUTRILITE™, os produtos de tratamento de pele e cosmética Artistry TM e os sistemas de tratamento de água eSpring™ - todos vendidos exclusivamente pelos Proprietários de Negócios da Amway. As vendas globais em 2018 fizeram da Amway a principal empresa de vendas diretas do mundo, de acordo com o Direct Selling News 2019 Global 100. A faturação anual da empresa inclui a receita de operações de venda direta e outras participações de negócios. Para mais notícias sobre a empresa, visite <https://www.amwayglobal.com/>



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Professores que regressem às aulas presenciais podem deixar os filhos em escolas de acolhimento

20-04-2020



O Governo incluiu novas profissões na portaria que determina quais as crianças que podem ser acolhidas nas escolas devido à profissão dos pais. Nesse documento publicado este domingo em Diário da República, o Governo prevê que os filhos dos professores e funcionários das escolas que estejam a funcionar como "serviço de acolhimento" e aqueles que passarão a ir trabalhar quando os alunos regressarem às actividades lectivas presenciais (sendo que para já só se prevê o regresso dos alunos do 11.º e do 12.º ano no início de Maio), possam ir para a escola. Isto aplica-se aos professores e pessoal não docente tanto do ensino público como do ensino privado ou cooperativo.

Foram também incluídas nesta lista outras profissões: os intérpretes de língua gestual do Instituto Nacional de Reabilitação, os funcionários da Casa Pia de Lisboa, da Autoridade para as Condições do Trabalho e do IEFP entre outros. Os trabalhadores dos serviços de produção agrícola, da indústria agro-alimentar, comércio e prestação de serviços, também passam a poder deixar os filhos nas escolas, caso não disponham de soluções alternativas.

Do mesmo modo, a nova portaria já prevê que possam ficar à guarda das escolas os filhos dos funcionários públicos dos serviços que venham a restabelecer o atendimento presencial, conforme

admitiu o primeiro-ministro, António Costa, ao referir-se ao programa de desconfinamento progressivo que deverá arrancar no início de Maio.

De ressaltar que esta medida não se aplica quando um dos elementos do agregado familiar não faz parte do grupo de profissões abrangidas e pode cuidar dos filhos.

O Governo aproveitou ainda a portaria para esclarecer que os filhos dos profissionais de instituições ou equipamentos de apoio aos idosos, como lares e centros de dia, podem também ver o acolhimento dos filhos assegurados pelas escolas, à semelhança do que acontece com os profissionais de saúde e das forças de segurança.

Uns dias depois de determinar o encerramento das escolas, no dia 16 de Março, como forma de travar a subida dos contágios pelo novo coronavírus, o Governo publicou uma portaria que estabelecia quais os profissionais que podiam continuar a deixar os filhos em escolas (cada agrupamento manteve uma escola aberta para esse efeito, bem como para continuar a garantir refeições aos alunos mais carenciados, num total de cerca de 700) durante a crise sanitária. A medida foi na altura criticada pela Federação Nacional de Professores (Fenprof), cujo secretário-geral, Mário Nogueira, chegou mesmo a pedir ao Governo que a revertesse, dizendo recear por um agravamento da situação epidemiológica.

Mas a solução manteve-se e o objectivo era garantir que os profissionais dispusessem de um local de acolhimento para os seus filhos ou outros dependentes a cargo, na ausência de soluções alternativas, sempre que mobilizados para o serviço pela entidade empregadora ou pela autoridade pública.

Além de médicos e enfermeiros, e das forças de segurança e de apoio social, a lista abarcava já serviços de socorro, os trabalhadores da gestão e manutenção de infra-estruturas, dos serviços ligados ao fabrico de medicamentos, e dos serviços que fornecem fármacos a farmácias ou gases medicinais ao domicílio, por exemplo.

Aparentemente, porém, terá havido entendimentos contrários à inclusão dos filhos dos profissionais dos lares de idosos nesta lista. Assim, ao mesmo tempo que actualizou o articulado legal (foram entretanto decretadas mais duas semanas de "estado de emergência"), o Governo decidiu deixar mais explícita a possibilidade de tais profissionais usufruírem da possibilidade de deixar os filhos na escola.

Fonte:

Público



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Registo de nascimento disponível via internet a partir de hoje

13-04-2020

O registo de nascimento passa a partir de hoje a ser possível via internet, uma medida para evitar que os pais tenham de se deslocar a uma conservatória para registar o bebé, anunciou o Ministério da Justiça.

Este serviço era atualmente assegurado apenas em casos urgentes, "mediante agendamento prévio, de acordo com as medidas de combate ao surto de covid-19, definidas pelo Governo para a área governativa da Justiça", fosse numa conservatória ou num Balcão Nascer Cidadão, um serviço disponível em 48 hospitais e maternidades do país, explica a nota do ministério.



Em comunicado, a tutela explica que o pedido do registo de nascimento se faz agora no 'site' Nascimento Online, através de autenticação com Chave Móvel Digital ou com Cartão de Cidadão, neste caso, recorrendo a um leitor de cartões e dos códigos PIN da morada e de autenticação.

De acordo com a legislação, o prazo obrigatório do registo até 20 dias após o nascimento está suspenso.

Integrado no programa de modernização administrativa Simplex+ em resultado de uma colaboração entre os ministérios da Justiça e da Saúde, o serviço Nascer Cidadão permite, desde maio de 2016, registar os recém-nascidos imediatamente no próprio hospital ou maternidade logo após o

nascimento, no Balcão Nascer Cidadão, perante um funcionário do registo civil que se desloca à unidade de saúde.

Os dados oficiais indicam que, entre os dias 01 de janeiro e 29 de fevereiro foram realizados 11.123 registos de nascimento e 7.736 pedidos de Cartão de Cidadão com recurso aos balcões Nascer Cidadão, valores que elevam os números totais para 216.116 registos de nascimento e os 129.607 pedidos de Cartão de Cidadão, desde que o serviço foi disponibilizado.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Sessão online para tirar dúvidas sobre a asma e a Covid-19

07-04-2020



Doentes com patologias respiratórias são um grupo de risco para o novo coronavírus.

Estão entre os grupos de risco do novo coronavírus e, por isso mesmo, a

Rede de Especialistas em Asma Grave (REAG), a

Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP), a

Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia

Clínica

(SPAIC), a

Sociedade Portuguesa de Pediatria

(SPP) e a

Associação Portuguesa de Asmáticos

(APA), com o apoio da AstraZeneca, promovem no próximo dia

7 de abril, pelas 18h00

, uma sessão online com transmissão em direto nas páginas de Facebook, para

esclarecer as dúvidas

de doentes e os seus familiares.

Links de Facebook

- > [REAG](#)
- > [Sociedade Portuguesa de Pneumologia](#)

- > Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica
 - > Sociedade Portuguesa de Pediatria
 - > Associação Portuguesa de Asmáticos
-

As entidades promotoras da iniciativa garantem que "*têm sido inúmeras as dúvidas que têm chegado por parte destes doentes e dos seus familiares, que precisam de ser esclarecidas. É fundamental que, numa altura de incerteza como a que vivemos, possamos tranquilizar estes doentes, um dos grupos de risco da COVID-19, e os seus familiares.*"

A sessão contará com

especialistas na área da pneumologia, imunoalergologia e pediatria,

e ainda com um

jurista,

para esclarecer questões do foro laboral, outra área em que muitas dúvidas se têm levantado. A moderação da conversa estará a cargo de

Fernanda Freitas

, e espera-se a participação de quem estiver a assistir, através de colocação de questões na zona de comentários.

A iniciativa está marcada para terça-feira, 7 de abril, às 18h00, em direto

, nas páginas de Facebook de todas as instituições envolvidas.

"Têm chegado inúmeras as dúvidas por parte destes doentes e dos seus familiares, que precisam de ser esclarecidas. É fundamental que, numa altura de incerteza como a que vivemos, possamos tranquilizar estes doentes, um dos grupos de risco da Covi-19, e os seus familiares", explicam.

A sessão contará com especialistas na área da pneumologia, imunoalergologia e pediatria, e ainda com um jurista. Quem estiver a assistir pode colocar questões na zona de comentários.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Teletrabalho no Estado dá direito a subsídio de refeição. No privado ninguém se entende

05-04-2020



Na Função Pública, não restam dúvidas: mesmo em teletrabalho há direito a subsídio de refeição. Já no privado, a confusão mantém-se e os patrões estão divididos na interpretação da lei laboral.

Poucos dias depois de, à luz do estado de emergência, o Governo ter tornado obrigatória a adoção do teletrabalho, o Ministério de Alexandra Leitão veio esclarecer que, mesmo à distância,

os funcionários públicos mantêm o direito ao subsídio de refeição

. No privado, o cenário é o inverso: a confusão está instalada, com

alguns patrões a "aproveitarem a redação pouco feliz" do Código do Trabalho para não pagarem essa compensação

, garante o secretário-geral da UGT ao ECO.

O decreto-lei que procede à execução do estado de emergência estabeleceu que

é obrigatória a adoção do teletrabalho, independentemente do vínculo laboral e sempre que as funções o permitam

. Além disso, uma semana antes, o Governo já tinha publicado um diploma que abria a porta a que o trabalhador ficasse a trabalhar à distância mesmo sem o "sim" do empregador", uma vez que o distanciamento social foi, desde logo, identificado como uma das medidas mais importantes na luta contra a pandemia de coronavírus.

Na Função Pública, a opção pelo trabalho remoto foi colocada em prática logo no dia 13 de março, isto é, ainda antes de Portugal entrar em estado de emergência. Dez dias depois, o Ministério da Administração Pública veio assegurar que, mesmo nesse regime,

os trabalhadores do Estado não perdem rendimentos, tendo garantido nomeadamente o subsídio de refeição.

"Para compensar as despesas inerentes ao teletrabalho obrigatório,

o trabalhador mantém sempre o direito ao equivalente ao subsídio de refeição

a que teria direito caso estivesse a exercer as suas funções no seu posto de trabalho", lê-se no despacho publicado em Diário da República pelo gabinete de Alexandra Leitão.

No Estado, as dúvidas ficaram, portanto, arrumadas,

mas no privado a confusão quanto ao subsídio de refeição mantém-se

. Em conversa com o ECO, o secretário-geral da UGT diz que, em março, por exemplo, houve algumas empresas a pagarem essa componente e outras a não o fazerem. Carlos Silva adianta que **há empregadores a "aproveitam-se de uma menos feliz redação" do Código do Trabalho para "fugirem" a esse pagamento**

, pedindo o sindicalista ao Ministério do Trabalho que clarifique a lei laboral e desfaça as dúvidas.

Também a Confederação do Comércio e Serviços de Portugal (CCP) já pediu tais esclarecimentos ao Ministério de Ana Mendes Godinho. Em declarações ao ECO,

João Vieira Lopes confirma que as empresas têm tido "posições contraditórias" em relação ao pagamento do subsídio de refeição em caso de teletrabalho

, havendo portanto "pareceres jurídicos" - isto é, interpretações da lei laboral - a sustentar cada um dos lados dessa discussão.

Mas o que diz o Código do Trabalho? De acordo com a sociedade Antas da Cunha ECIJA & Associados, por lei, o subsídio de refeição tem como finalidade

"compensar o trabalhador por uma despesa que não faria se não estivesse a trabalhar fora de casa"

, logo em teletrabalho a justificação para o pagamento desaparece.

No entanto, a sociedade alerta que o Código do Trabalho também prevê, no artigo 169.º,

o princípio da igualdade de tratamento

, ou seja, se até agora o trabalhador recebia o tal subsídio, "também agora deverá continuar a receber", até porque é isso que está acordado, em princípio, no seu contrato individual de trabalho.

A questão não é, portanto, pacífica e os especialistas têm vindo a colocar argumentos de ambos os lados da discussão, sem ter sido possível chegar, até ao momento, a nenhuma conclusão clara e segura.

"Este tema tem sido amplamente discutido entre a comunidade jurídica,

existindo opiniões antagónicas em relação ao dever da sua manutenção na atual conjuntura

", corrobora Tiago Cunha Carreiras da sociedade de advogados Raposo, Sá Miranda & Associados (PRA).

Face a esta controvérsia, a CCP e a UGT tem pressionado o Ministério de Ana Mendes Godinho no sentido de que este clarifique que leitura se deve ter, afinal, do Código do Trabalho. A posição assumida pelo Estado em relação aos seus próprios trabalhadores foi um passo positivo, diz Carlos Silva, mas é preciso mais:

"O Governo tem de emitir uma clarificação do conceito de retribuição, dizendo o que é que está incluído"

. Será nessa clarificação que deverá ficar claro que os empregadores privados também têm de pagar o subsídio de refeição aos trabalhadores que estejam em teletrabalho por causa do surto de Covid-19.

O sindicalista nota que "até agora" não viu o Executivo "fechar nenhuma porta" quanto à possibilidade de avançar com esse esclarecimento e remata sublinhando que,

a manter-se a diferença entre o certeza do público e a confusão do privado, estaria em causa uma desigualdade entre trabalhadores.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Unicef alerta para os riscos da Internet

17-04-2020



A Unicef lançou um alerta para os riscos online que as crianças correm, durante este período das suas vidas em que estão a manter um contacto maior com o mundo web. Em comunicado, o director executivo da Parceria Global pelo Fim da Violência, organização parceira da Unicef, alertou que "a pandemia de Coronavírus levou a um aumento sem precedentes no tempo de utilização de ecrãs".

"O fecho de escolas e as medidas estritas de contenção significam que mais e mais famílias estão a confiar na tecnologia e nas soluções digitais para garantir que as crianças continuam a aprender, estão entretidas e ligadas ao mundo exterior, mas nem todas as crianças têm o conhecimento, a capacidade e os recursos necessários para se manterem seguros online", acrescentou Howard Taylor.

Segundo a Unicef, ao passarem mais tempo em plataformas virtuais as crianças podem ficar mais vulneráveis à exploração e assédio sexual online, uma vez que os predadores procuram aproveitar-se da pandemia da Covid-19.

Por outro lado, a falta do contacto presencial com amigos e companheiros pode levar crianças e jovens a correrem mais riscos, através, por exemplo, do envio de imagens mais sexualizadas, enquanto o aumento do tempo passado online de forma não estruturada pode expor as crianças a conteúdo potencialmente prejudicial e violento, bem como potenciar um maior risco de sofrerem 'cyberbullying'.

A Unicef, juntamente com seus parceiros, Global Partnership to End Violence Against Children, International Telecommunication Union (ITU), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), UN Office on Drugs and Crime (UNODC), WePROTECT Global Alliance, World Health Organization (WHO), and World Childhood Foundation USA divulgou hoje um documento destinado a incentivar governos, indústrias de TIC, educadores e pais a estarem alerta, a tomarem medidas urgentes para mitigar riscos potenciais e a garantir que as experiências online das crianças sejam seguras e positivas durante a epidemia.

"Na sombra da covid-19, a vida de milhões de crianças viu-se confinada temporariamente às suas casas e aos seus ecrãs. Precisamos de ajudá-las a lidar com esta nova realidade", disse a directora executiva da Unicef, Henrietta Fore. "Apelamos aos governos e à indústria para unirem forças para manter crianças e jovens seguros online através de funcionalidades sofisticadas e seguras e novas ferramentas para ajudar pais e educadores a ensinar os seus filhos a usarem a Internet com segurança", frisou.

Para mitigar os riscos online as organizações defendem o reforço dos principais serviços de protecção infantil para garantir que estes permaneçam abertos e activos durante toda a pandemia. É ainda recomendado treino para os profissionais de saúde, educação e serviço social sobre os impactos que a Covid-19 pode ter no bem-estar infantil, incluindo o aumento de riscos pela utilização mais frequente da Internet.

Outra das recomendações é a intensificação de iniciativas educacionais e de consciencialização sobre segurança online infantil e a garantia que os prestadores de serviços sociais, escolas, pais e crianças conhecem os mecanismos locais de denúncia e têm números de linhas de apoio e linhas directas. Às escolas as organizações recomendam a actualização das políticas de protecção para que estas reflectam a nova realidade das crianças que aprendem em casa.

Aos pais é recomendado que verifiquem se os dispositivos das crianças têm as actualizações mais recentes de software e programas antivírus.

Recomenda-se também manter diálogos abertos com as crianças sobre como e com quem estas comunicam online, a trabalhar com as crianças para estabelecer regras sobre como, quando e onde a Internet pode ser utilizada e a estarem atentos às crianças e aos sinais de angústia que possam surgir com ligação às suas actividades online.



Mundo pais & filhos

O magazine digital que divulga informações e notícias para as famílias.

Viajar pela Europa sem sair de casa

08-04-2020



Enquanto não chega o momento de viajar e família, podemos começar a sonhar a partir de casa, e da cozinha. De acordo com os dados do Observatório de Férias em Família, da Vrbo, plataforma especialista global em arrendamentos de férias para famílias, 10% das famílias portuguesas têm por hábito começar a preparar as suas férias através da confeção de pratos típicos do destino de férias. Não há dúvidas de que uma das melhores formas de conhecer a cultura de um destino é através da culinária. E os pratos, escolhidos em diferentes partes da Europa, refletem uma grande variedade de gostos.

Para ir até a Alemanha, sem sair de casa, as famílias alemãs começam por recomendar a salsicha de caril (44%), a salada de batata de salsicha (36%) ou o seu famoso cheesecake (27%).

Em França, o queijo é o rei dos pratos, é o que dizem 60% das famílias francesas, que com este ingrediente os franceses recomendam o famoso *tartiflette*

. Para fechar a ementa, 46% das famílias recomendam panquecas doces.

Era impossível passar por Itália sem a pizza, recomendada por 72% das famílias italianas. Logo de seguida a massa carbonara (47%) e os

tortellini

(34%).

Mais a norte, cerca de metade das famílias britânicas recomendam o famoso

fish and chips

e o típico pequeno-almoço inglês. Cerca de 44% das famílias holandesas optam pela sua grande variedade de queijos e aperitivos tradicionais, como o Frikandellen, kroketten, bitterballen, etc.

Chegando à Áustria o Schnitzel é a recomendação principal das famílias (76%). Já na Suécia a maioria dos inquiridos (55%) recomenda as almondegas com puré de batata e molho de amora.

O que recomendam as famílias portuguesas?

O Observatório procurou também descobrir que pratos portugueses as famílias nacionais recomendam aos seus viajantes. E parece haver um claro vencedor: o pastel de nata (78%). Logo se

seguida, o cozido à portuguesa (67%), a francesinha (57%), o leitão da Bairrada, e o polvo à lagareiro (53%).

Sobre o "Observatório das Viagens em Família"

Este relatório fornece às famílias e aos proprietários de alojamentos para férias informações detalhadas sobre o setor, permitindo-lhes encontrar o espaço certo pelo orçamento ideal, para tornar as viagens em conjunto mais agradáveis. Além disso, revela o que os viajantes querem e esperam das suas férias e como os proprietários se podem adaptar a essas expectativas. Desta forma, permite-lhes ajudar as famílias a criar memórias inesquecíveis durante uma estadia.

O relatório está disponível para os mercados europeus, incluindo Alemanha, Áustria, Espanha, França, Itália, Holanda, Portugal, Reino Unido e Suécia, em todas as moedas e idiomas correspondentes. Para mais informações, visite o website aqui: www.vrbo.com/pt-pt/off

Metodologia:

Os dados baseiam-se num inquérito online realizado a mais de 9 mil pais e mães maiores de 18 anos com filhos menores de 15 anos dos seguintes países: Alemanha, Áustria, Espanha, França, Itália, Holanda, Portugal, Reino Unido e Suécia. O inquérito foi realizado pela Atomik Research

durante o mês de dezembro de 2019

. Saiba mais sobre o estudo em português dos viajantes portugueses:

www.vrbo.com/pt-pt/guias-viagem/observatorio-ferias-familia

Sobre a Vrbo

Criada em 1995, a Vrbo introduziu uma nova forma de viajar, juntando proprietários a famílias e amigos à procura de um alojamento. Contamos com um único propósito: facilitar aos viajantes o espaço que necessitam para esquecer as distrações do dia a dia e criar memórias em conjunto. Desde então, crescemos e tornámo-nos uma comunidade global de proprietários e viajantes, de alojamentos únicos no mundo inteiro. A Vrbo simplifica e facilita a reserva de apartamentos, vivendas, *villas*

e todos o tipo de alojamento. A Vrbo pertence ao Expedia Group e oferece visibilidade aos proprietários e gestores de propriedades através dos sites do Expedia Group, que contam com mais de 750 milhões de visitas. Saiba mais, visite www.vrbo.com/pt-pt

© 2020 Vrbo. Todos os direitos reservados. O logótipo Vrbo é marca registada. Todas as outras marcas registadas são propriedade dos respetivos titulares.
