

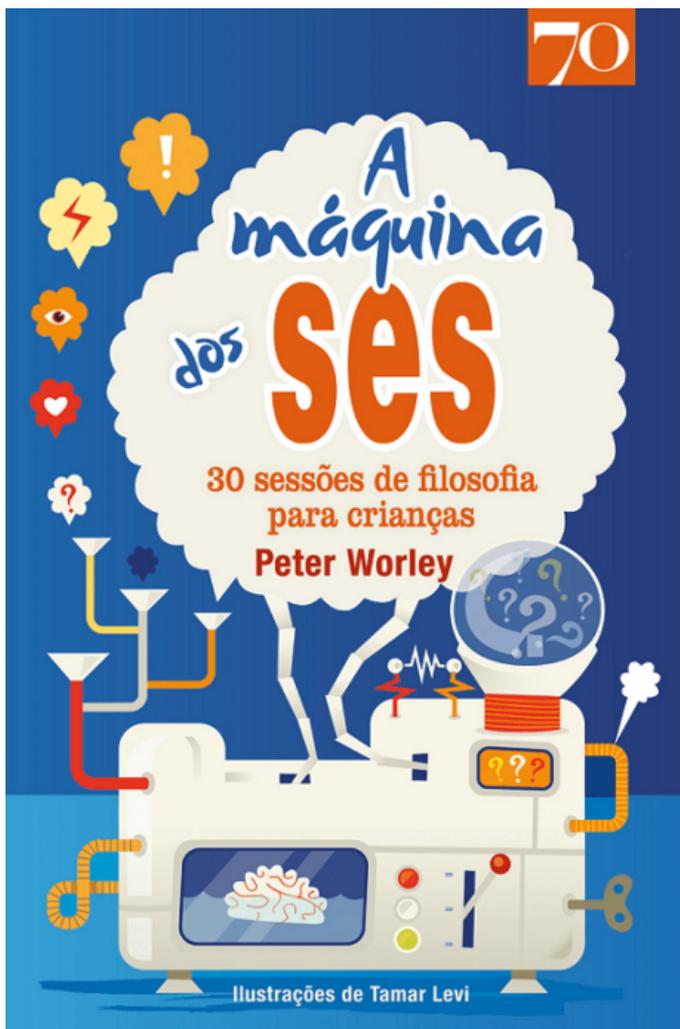


Mundo pais & filhos

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

Filosofia para crianças

15-03-2020



A Máquina dos Ses, recentemente lançado nas livrarias portuguesas, integra nas suas páginas 30 planos de aula para ensinar filosofia em sala a crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 13 anos. Todas as sessões foram testadas e aprovadas e contêm uma situação imaginária seguida de uma série de perguntas que incentivam as crianças a reflectirem sobre ideias-chave da filosofia, como valores e ética, sexo e identidade, existência e beleza, natureza humana e inteligência artificial.

Além dos planos de aula, contém também uma secção de resolução das dificuldades mais comuns, sugestões e ideias a aplicar nas sessões de aprendizagem para que estas sejam bem-sucedidas. Este livro constitui um recurso bastante útil para professores e facilitadores de sessões filosóficas com crianças.

O autor, Peter Worley, ensina filosofia em escolas do ensino básico e, por isso, é experiente com o público alvo deste livro. É filósofo residente em seis escolas públicas de Londres e presidente e cofundador de "The Philosophy Foundation", uma organização britânica sem fins lucrativos especializada no ensino de filosofia para crianças e jovens.



Mundo pais & filhos

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

Grupo Porto Editora lança movimento #LerDoceLer

21-03-2020



Iniciativa pretende demonstrar o poder dos livros em tempos de isolamento social

O movimento

#LerDoceLer

- que foi lançado nas redes sociais pelo Grupo Porto Editora - mostra como os livros podem resgatar-nos e levar-nos até onde a nossa imaginação quiser, mesmo em momentos de isolamento social. No âmbito desta iniciativa, todos os dias são publicados, nas contas oficiais de Facebook

,
Twitter

e
Instagram

da editora, vídeos ou fotografias com sugestões de livros ou leituras de excertos e de poemas.

Este movimento virtual pretende mostrar o poder dos livros e da literatura e irá ajudar a que todos se aproximem em comunidade nestes tempos em que o distanciamento se impõe.

As sugestões têm chegado de editores e outros profissionais do Grupo Porto Editora, mas também de vários autores que já se associaram à iniciativa como Ana Zanatti, Catarina Furtado, Clara Não, Cristina Carvalho, Gabriela Relvas, Ines Gaya, Inês Moura, Inês Pedrosa, Jacinto Lucas Pires, João Gesta, João Pedro Marques, João Silva, José Rodrigues, José Soares, Maria José Núncio, Paula Delecave, Ricardo Fonseca Mota, Richard Zimler, Rui Unas, Rui Zink, Sara Almeida Leite e Valter Hugo Mãe.

O desafio estende-se a todos os que, nestes dias de incerteza, estão em casa. Novos e crescidos, sozinhos ou acompanhados,

todos são convidados a publicar nos seus perfis

online

vídeos com leituras e/ou sugestões de livros das chancelas do Grupo: Porto Editora, Assírio & Alvim, Sextante Editora, Livros do Brasil, Albatroz, Ideias de Ler e Coolbooks.

Para aderir a este movimento, basta acrescentar à publicação o mote #LerDoceLer e identificar o perfil da Porto Editora. E ficar em casa (re)descobrimo o prazer dos livros e ajudando o país a ultrapassar este complexo momento histórico.

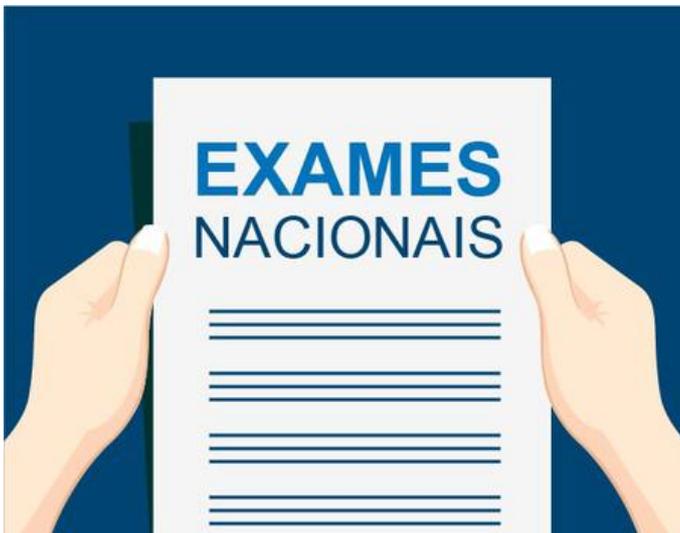


Mundo pais & filhos

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

Inscrições nos Exames e Provas do Secundário feitas a partir de casa

17-03-2020



A inscrição nos Exames Nacionais e Provas do Ensino Secundário vai poder ser feita remotamente, a partir de casa. A informação foi revelada pelo Júri Nacional de Exames através de um comunicado enviado às redações, esta terça-feira, pelo Ministério da Educação.

As datas de inscrição para as provas e exames foram também prorrogadas até dia 3 de abril.

"As escolas enviarão às famílias a informação sobre o procedimento a adotar, inclusive o pedido da senha para obtenção posterior da ficha ENES", é também explicado.

Esta medida surge na "sequência da suspensão das atividades letivas presenciais decretadas pelo Governo no período de 16 de março a 13 de abril", e devido a estar a "decorrer o prazo para as inscrições para as provas e exames dos ensinos básico e secundário".

Para as realizarem, as "escolas procedem à disponibilização de boletins de inscrição (modelo EMEC), em formato editável nas suas páginas eletrónicas" para, depois, os alunos, ou os seus encarregados de educação, descarregarem, preencherem e enviarem "o referido boletim, devidamente preenchido, para o correio eletrónico disponibilizado" pelo estabelecimento de ensino.

Os alunos deverão, igualmente, "enviar o pedido de atribuição de senha efetuado na página eletrónica da Direção-Geral do Ensino Superior" - em www.dges.gov.pt.

Já as escolas "confirmam aos alunos, ou aos seus encarregados de educação, a receção dos correios eletrónicos enviados por estes" e deverão proceder "à verificação da conformidade da inscrição relativamente à situação escolar do aluno e, em caso de eventuais desconformidades, contactar o encarregado de educação para as necessárias correções".



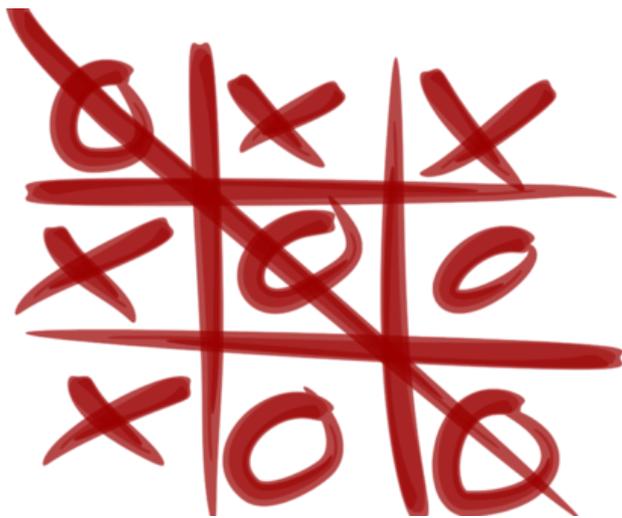
Mundo pais & filhos

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

Jogos que precisam apenas de papel e caneta

19-03-2020

Uma boa forma de se entreter em casa é tirar o pó às consolas ou aos jogos de tabuleiro. Mas, como nem todos temos a última novidade, o melhor mesmo é relembrar os clássicos da nossa infância. Ainda sabe jogar à Forca, ao Stop ou ao Detective? Para se divertir com estes jogos só precisa de papel e caneta. Não é preciso gastar dinheiro nem de ir lá fora para se entreter. Tem é de estar preparado para dar uso a essa cabecinha, pelo menos se quiser dar uma abada ao seu adversário.



Jogo do Galo

Para dois jogadores

Este é o clássico dos clássicos: um dos mais antigos de que há memória, mas também um dos mais populares. Basta fazer uma matriz de três linhas por três colunas. Os jogadores devem jogar à vez, marcando o espaço vazio com o seu símbolo - um tem de desenhar um círculo, o outro uma cruz. O objectivo é que um dos jogadores seja capaz de fazer uma linha só com os seus símbolos na horizontal, vertical ou diagonal. Se estiver sozinho em casa, jogue contra um computador

<i>Nomes</i>	<i>Países</i>	<i>Objectos</i>	<i>Animais</i>	<i>Pontuação</i>



STOP

Para dois ou mais jogadores

Perfeito para jogar em família, este jogo requer, para além de papel e caneta, rapidez e memória. Depois, antes de se começar à séria, é necessário decidir em conjunto as categorias a jogo. Por exemplo, fica a sugestão, "Nomes", "Países", "Marcas", "Cidades", "Animais", "Objectos", "Personagens históricas", "Invenções" e "Descobertas". A seguir um jogador tem de pensar no Abecedário e outro deve mandar pará-lo, ao dizer STOP. A letra sorteada é aquela pela qual todas as palavras escolhidas para as categorias anteriormente definidas devem começar. O objectivo é que todos os jogadores preencham todas as colunas o mais rápido possível. O primeiro a terminar deve dizer novamente STOP, para ganhar vantagem sobre quem não tenha completado todos os campos. São dez pontos para cada campo completo, excepto para os jogadores com respostas iguais - se o jogador A tiver escrito o mesmo que o jogador B em determinada categoria, ambos ganham apenas cinco pontos. Também é possível jogar online através da app brasileira Stopots

, disponível gratuitamente para iOS e Android.



Detective

Para cinco ou mais jogadores

Escreva os nomes dos personagens em pedacinhos de papel: deve haver um narrador, um assassino, um detective e vítimas. Dobre-os e sorteie entre os jogadores. Não se esqueça que o número de papéis deve ser proporcional ao número de jogadores. Depois todos devem sentar-se em círculo, para conseguirem olhar uns para os outros. O narrador é o responsável por narrar a história da aldeia e definir a noite e o dia. Durante a noite, todos os jogadores devem fechar os olhos, excepto o narrador, que dará ordens ao assassino, sem revelar a sua identidade, para acordar e fazer vítimas. Ao amanhecer, as vítimas que tiverem sido tocadas devem dizer "morri". O jogo só acaba quando todas as vítimas morrerem, o detective descobrir o assassino ou o assassino for expulso da aldeia. O detective, que não pode revelar a sua identidade, também pode ser morto durante a noite ou expulso da aldeia durante as assembleias diurnas. Há uma assembleia por "dia" onde os jogadores têm de decidir quem expulsam do jogo. É possível dificultar o jogo ou torná-lo ainda mais interessante, com novas personagens. Por exemplo, o beijoqueiro, que pode ressuscitar uma ou duas vítimas por jogo, ou uma dupla de namorados ou gémeos - se um morrer, o outro morre também.



Quem é Quem



Para dois ou mais jogadores

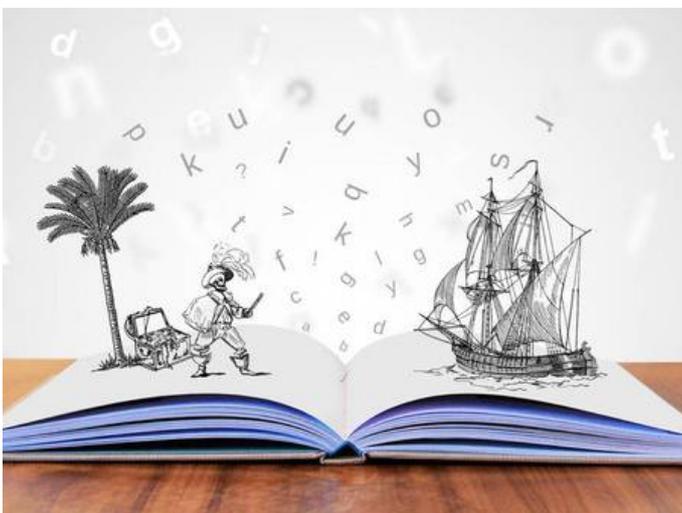
Todos os jogadores devem escrever num post-it, sem mostrar a ninguém, o nome de uma figura conhecida (um actor, um personagem histórico, um músico ou um desenho animado). Depois devem colar o post-it na testa do jogador à sua direita. Por conseguinte, à vez, cada jogador deve fazer perguntas de resposta afirmativa (sim) ou negativa (não) ao grupo - se é real, se é inventado, se é mulher, se é moreno, por exemplo. O vencedor é o primeiro jogador que adivinhar o personagem escrito no post-it que tem colado à testa.



Jogo da Forca

Para dois ou mais jogadores

Para começar, um dos jogadores escolhe uma palavra e, sem dizer qual é, desenha um risquinho para cada letra. O objectivo do outro jogador é adivinhar a palavra, escolhendo, por cada ronda, uma letra do alfabeto. Se a palavra não tiver a letra escolhida, o seu bonequinho na forca vai ganhando um novo membro (cabeça, tronco, pernas, braços). Se o bonequinho ficar completo, o jogador perde. Se adivinhar antes, vence.



Era uma vez

Para dois ou mais jogadores

Neste não há vencedores. A ideia é criar uma história em conjunto. O primeiro jogador deve escrever uma frase a começar com "Era uma vez" e dobrar o papel de modo a ficar descoberta apenas a última palavra. O jogador seguinte deve escrever mais uma frase e repetir o mesmo procedimento. No final, quando já não

existir mais papel para escrever, deve
desdobrar-se a folha e ler-se a história.



Mundo pais & filhos

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

Lisboa e Porto vão receber um evento para quem quer estudar no Reino Unido

04-03-2020



A OK Estudante vai realizar, pela primeira vez, o Master the Future, uma feira dedicada a mestrados.

Estudar fora do País é uma das experiências de vida a que todos deveríamos ter acesso. Para o facilitar, existe a

OK Estudante

, uma empresa de consultoria académica especializada no Ensino Superior no Reino Unido e que procura oferecer uma experiência académica financiada a todos os jovens, independentemente do seu percurso escolar ou da sua condição sócio-económica.

Foi com objetivo de dar a conhecer a oportunidade de fazer um mestrado em apenas um ano no Reino Unido, que a OK Estudante decidiu realizar o

Master the Future

, um evento dedicado a todas as pessoas que queiram se destacar no mercado de trabalho, dar um boost à carreira, conhecer pessoas influentes na área e, sobretudo, as tendências de mercado para os próximos anos.

O Master the Future vai acontecer em Lisboa, na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa (FLUL), no dia 4 de março; e no Porto, no Instituto Superior de Engenharia do Porto (ISEP), no dia 6.

Durante ambos, que acontecem das 14 às 20 horas, os visitantes vão poder falar com os representantes de sete universidades britânicas que vão, pela primeira vez, apresentar as suas respetivas oportunidades de mestrados e esclarecer todas as dúvidas dos estudantes portugueses.

O evento é gratuito mas requer inscrição prévia - que pode ser feita online

no site da OK Estudante. As principais vantagens em estudar no Reino Unido com a ajuda da OK Estudante são, sobretudo, o apoio e suporte ao longo de todo o processo (desde a primeira reunião até a entrada na universidade), o que inclui a orientação na escolha do curso e universidade que mais se adequam ao perfil de cada aluno; a garantia do financiamento das propinas; a orientação na escolha do alojamento e a ajuda no processo de inclusão na comunidade.

No "Master the Future" estarão presentes representantes da Anglia Ruskin University, da Bradford University, da Coventry University, da Middlesex University, da University College of Birmingham, da University of Greenwich e da University of Sunderland.

Além disso, todos os visitantes vão poder participar num workshop que pretende ajudá-los a perceber as suas verdadeiras motivações e objetivos para poderem traçar o seu caminho até lá chegarem; e assistir a palestras de oradores especializados e perceber tudo sobre as tendências atuais do mercado e receber dicas e recomendações de quem já experimentou estudar fora do País.

Já estão confirmados três oradores: Joana Pais Afonso, especialista, oradora e formadora em Marketing e Employer Branding; André Rosendo, entrepreneur e Business Strategist; e Matilde Moreira, manager em áreas como Engineering, Sales & Marketing e Life Sciences.

Apesar do
Brexit

, uma coisa é certa: todos os alunos que entrem em cursos no ano letivo de 2020/2021 vão continuar a receber o financiamento de propinas através do Student Finance; e o estatuto de residência continua a poder ser pedido, permitindo estudar e trabalhar no Reino Unido pelo tempo desejado.

Com agências de consultoria académica especializada em Lisboa, Porto, Coimbra, Évora, Faro, Funchal, Leiria, Setúbal e Vila Real, a OK Estudante já encaminhou mais de sete mil estudantes portugueses - para licenciaturas ou mestrados - para o Reino Unido.



Mundo pais & filhos

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

Miúdos aborrecidos em casa? A Teckies tem aulas de programação

19-03-2020



A partir de hoje, a Teckies tem aulas de programação online para crianças. Esta foi a solução encontrada pela start-up portuguesa para, neste período de quarentena provocada pela COVID-19, seguir com a missão de incentivar a aprendizagem de código como forma de capacitação dos mais novos para o futuro e, simultaneamente, ajudar as famílias a manterem as crianças entretidas em casa.

Através da Teckies, é possível adquirir formações da RoboGarden, uma plataforma dirigida a crianças do 1.º ao 12.º ano, que ensina código de forma divertida e ao ritmo de cada um. Sem professor, com imagens coloridas e animadas, a plataforma estimula a aprendizagem com desafios que vão sendo mais complexos conforme o aluno for avançando de nível.

"Estamos a viver um período complexo, que exige de nós soluções rápidas e acessíveis, que permitam seguir com as nossas vidas com a maior naturalidade possível. Este lançamento estava previsto para os próximos meses e direcionado para as escolas, mas antecipámo-lo porque não podíamos ficar indiferentes à situação desafiante que as famílias estão a viver e quisemos dar-lhes uma solução educativa, mas também de entretenimento. Com o RoboGarden, conseguimos manter os miúdos intelectualmente ativos e diverti-los, já que a plataforma tem uma forte componente de gaming e diversão, ensinando de forma simples e lúdica", explica

Patrick Götz, fundador da Teckies

RoboGarden activities are a collection of coding missions that focus on STEAM subjects, good morals, and life skills while teaching coding in a fun and easy way.



No RoboGarden, todas as aulas são práticas. As crianças aprendem a codificar a partir do zero, desenvolvendo três tipos de programação: começam por programar por blocos - utilizando o Blockly, tipo de programação desenvolvido pela Google -, depois com Java Script e Python.

Além da aprendizagem, este tipo de experiência permite que os alunos desenvolvam uma série de outras competências: "A plataforma vai dando tarefas que o aluno tem de cumprir para seguir para o nível seguinte. Isto é altamente estimulante, já que o ser humano gosta de ser desafiado e de se ir superando a si próprio. E, ao mesmo tempo que os entretém, numa fase em que é tão difícil cativar a sua atenção, a plataforma permite-lhes desenvolver skills como pensamento estratégico, criatividade e resiliência, tão necessários para serem bem sucedidos no futuro", refere Patrick Götz.

As formações podem ser adquiridas através do site

ou do

Facebook

da Teckies, sendo disponibilizado um acesso exclusivo para as aulas virtuais durante um ano. A inscrição tem o valor simbólico de 1 euro por mês. As escolas também podem adquirir licenças para os seus alunos, para promoverem a aprendizagem de programação entre as suas turmas.

A RoboGarden é uma solução criada pela empresa canadiana Micro Engineering Technology Inc., que tem a Teckies como parceiro exclusivo em Portugal.



Mundo pais & filhos

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

Nova aplicação electrónica do Ministério da Educação

19-03-2020



O Ministério de Educação acaba de disponibilizar uma aplicação electrónica designada por E72 para ajudar as escolas e os pais a enfrentar o novo desafio que é o ensino à distância. Com esta nova forma de comunicação, a Direção-Geral da Administração Escolar (DGAE), os utilizadores registados podem agora colocar dúvidas ou questões que serão respondidas em 72 horas.

A entidade governamental avança em comunicado que "numa ótica de melhoria contínua da qualidade do serviço público, esta ferramenta permite a receção e resposta centralizada das comunicações, bem como a sua monitorização personalizada, procurando esclarecer rapidamente e com maior eficácia".

O acesso à nova aplicação electrónica E72 pode ser realizado através do Portal da DGAE - www.dgae.mec.pt

, acedendo depois ao "SIGRHE".

A aplicação vai ficar disponível até depois do momento actual.



Mundo pais & filhos

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

O alerta de Margarida Fonseca Santos no Dia Mundial da Doença Reumática Infantil e Juvenil

18-03-2020



A

18 de março

celebra-se pela segunda vez o

Dia Mundial da Doença Reumática Infantil e Juvenil

. A data pretende alertar para a importância do

diagnóstico precoce

e do tratamento atempado num tipo de doença que

afeta uma em cada 1000 crianças em idade escolar

(dados da Sociedade Portuguesa de Reumatologia).

A

Booksmile

e a escritora portuguesa

Margarida Fonseca Santos

associam-se a esta causa com um

livro solidário

, cujos direitos de autor revertem para a

ANDAI - Associação Nacional de Doentes com Artrites e Reumatismos da Infância

, instituição que apoia crianças e jovens com doenças reumáticas, e as suas famílias.

Esta nas Tuas Mãos

(ed. Booksmile | 120 pp. | 8.79) é baseado em

histórias reais

de jovens que sofrem de artrite reumatóide. Faz parte da coleção

A Escolha É Minha

que aborda os desafios do crescimento e as opções que os jovens têm de tomar todos os dias. Histórias que podiam ser contadas por eles.

A Booksmile disponibiliza as primeiras páginas para leitura
aqui

Sobre o livro

Guilherme não consegue entender, está assustado. E a razão não é para menos: saber que tem uma doença crónica parece-lhe a pior notícia possível. A família, os amigos e os professores interrogam-se sobre as consequências para o quotidiano e para o futuro de Guilherme. Todos têm de aprender a lidar com este problema, mas a doutora Cristina, uma médica fantástica, vai ajudá-los a conhecer a doença e as formas de agir para diminuir as dores, as lesões e o desânimo. A força da amizade e do amor vai transformar por completo a vida de Guilherme, tornando-o feliz e realizado. Vem daí e descobre a importância de nunca desistir!

Sobre a autora - Margarida Fonseca Santos

Publicou o primeiro livro para crianças há mais de vinte anos. Desde então, nunca mais parou de escrever para este público, um desafio que se transformou numa paixão. Autora reconhecida e muito querida do público, tem uma grande parte das suas obras no Plano Nacional de Leitura. Além de escrever para crianças e adultos e para teatro, trabalha na área da escrita criativa e do treino mental, algo que ficou do tempo em que se dedicava à Pedagogia e à Formação Musical. A coleção *A Escolha É Minha* é o reflexo de todo este percurso.



Mundo pais & filhos

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

O novo vídeo da Ordem dos Psicólogos explica o coronavírus aos miúdos

17-03-2020



O documento super completo tem várias recomendações para aguentar este período de isolamento de forma saudável.

Quem tem filhos pequenos e está com eles em casa neste momento de pandemia e isolamento encontra vários desafios: como os entreter; como os manter ativos evitando sair à rua; como os pôr a par dos temas escolares; como conseguir trabalhar com eles em casa e, sobretudo, como lhes explicar tudo o que se está a passar, quando até para nós é difícil de entender.

Nos últimos dias, várias entidades, públicas e privadas, têm-se desdobrado em iniciativas para manter as crianças ocupadas, com acesso a livros, a cumprir as recomendações das autoridades de saúde e no fundo informadas, sem ser demais. Agora, o site da Ordem dos Psicólogos Portugueses colocou algumas respostas num documento

explicativo e também num vídeo

, que preparou e disponibilizou no âmbito da literacia psicológica.

No seu site, a Ordem apresenta recomendações

específicas sobre esta pandemia, bem como as melhores formas

de explicar a uma criança a importância das medidas de distanciamento social e isolamento.

Utilizar informação clara e real, palavras adaptadas à idade da criança e confirmar que ela compreendeu corretamente a mensagem são algumas das propostas. Além disso, é recomendado que limite a exposição delas a notícias, explique a mesma coisa várias vezes e dê-lhes oportunidade e tempo para expressarem os seus sentimentos e receios. Estas são só algumas das sugestões de um documento que esclarece várias dúvidas.

Os psicólogos nacionais destacam: o isolamento contribui para conter a propagação do vírus e as pessoas que se encontram nesta situação ajudam decisivamente a manter a sua segurança e a dos outros. Além desta informação sobre as crianças, a ordem disponibiliza guias para situações de isolamento - de adultos e sénior - e dois vídeos explicativos sobre os respetivos assuntos, no seu site.

www.facebook.com/watch



Mundo pais & filhos

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

Os desafios das (tele)famílias em teletrabalho e em teleescola

25-03-2020



A situação em que cada uma das nossas famílias se encontra é única, e a maneira de lidar com a mesma desafia-nos a encontrar formas criativas de assegurarmos a tranquilidade e normalidade possíveis, no momento de crise em que vivemos. Não podemos perder de vista, que este momento vai passar e que se todos fizermos a nossa parte, no final, todos vamos ficar bem.

Um dos primeiros desafios que se colocou aos pais, no início deste momento de crise

, foi como se explica às nossas crianças o que estamos a viver... O que é este Coronavírus, que fez com que as suas vidas num curto espaço de tempo ficassem viradas do avesso? Como explicar o isolamento social necessário para parar o contágio? De um dia para outro, os nossos filhos deixaram de ir à escola, de ver os amigos, os avós, primos, etc... Passaram a ter de estudar em casa, ao lado dos pais, que apesar de estarem também em casa, estão a trabalhar... E tudo se deve a um tal COVID-19...

A necessidade de adaptar as nossas explicações à idade dos nossos filhos revela-se crítica. Devemos procurar ser claros e dar exemplos, para garantir que eles compreendem o que pretendemos dizer. Devemos esclarecer as suas dúvidas e, de forma tranquilizadora, oferecer informação sobre como podemos proteger-nos. Podemos e devemos transmitir confiança, explicando que os organismos de saúde e mesmo nós - os pais - estamos a garantir o acesso a bens necessários, à saúde e à segurança de todos.

Os nossos filhos podem responder ao stress

de maneiras diferentes e como tal, devemos procurar ser compreensivos e dar apoio, escutando o que os preocupa, e, dando uma dose extra de atenção e carinho.

Com as escolas fechadas, outra questão se veio adicionar... Como manter os nossos filhos em casa a trabalhar como se estivessem na escola? Somos constantemente lembrados que eles não estão

de férias, que têm de continuar o processo de aprendizagem. Toda a organização, planeamento e acompanhamento necessários a um processo de aprendizagem à distância pode colocar ainda mais pressão sobre as famílias.

À gestão do ambiente familiar junta-se a necessidade de continuar a responder às exigências do trabalho

. Mesmo em casa, é esperado que as nossas obrigações e tarefas enquanto profissionais sejam desempenhadas de forma a garantir que as nossas equipas, colegas, clientes e parceiros de negócio sintam que continuamos a estar lá para eles.

Adicionalmente, face à crise provocada pela pandemia, à imprevisibilidade do que se segue, às exigências familiares e do trabalho e ao próprio isolamento social, podemos nós próprios, por vezes, sentirmo-nos como estando por um fio.

Por muito que o cenário descrito possa parecer demasiado para aguentar, o momento exige que se recorra a um conjunto de recursos que cada um de nós possui e ferramentas que nos podem ser dadas por outros

e que nos podem ajudar a manter a tranquilidade possível e a normalidade desejável numa situação como a que vivemos.

Como inicialmente referi, cada família se encontra numa situação que reflete as suas particularidades. A minha, como família monoparental, com um adolescente de 12 anos que tem uma relação muito próxima dos avós e à família alargada acarreta desafios específicos e diferentes de outras famílias. Daí que a criatividade que cada um deve ter para ultrapassar esses desafios seja a chave para sermos bem-sucedidos.

Existem famílias que criam listas de regras comuns de convivência, negociadas entre pais e filhos, existem outras que vão gerindo as coisas conforme elas vão surgindo. Depende da estrutura familiar, da idade das crianças, das exigências do trabalho e do espaço que temos para levar a cabo algumas das iniciativas que possamos querer fazer.

No meu caso, a adaptação a esta nova situação teve os seus momentos bons e outros nem por isso, com algumas aprendizagens pelo caminho e reajustamentos já programados para as semanas vindouras.

Identifiquei um conjunto de estratégias que fomos usando nesta primeira semana em que estivemos em casa, um a aprender à distância e o outro em teletrabalho

. Neste momento, são as regras pelas quais nos regemos, nos levaram com otimismo a ultrapassar o que no começo parecia incomportável:

1. As rotinas diárias são para se manter: levantar a uma determinada hora, tomar banho, vestir-se, tomar o pequeno-almoço e estar pronto para trabalhar ou para as aulas a horas é obrigatório. As refeições e a hora de deitar seguem a rotina diária também;

2. Levantar-se e fazer pausas com frequência: as pausas, normalmente, seguem as rotinas das aulas. Para além do almoço, o intervalo maior é das 10h-10h20 e sempre que possível, a pausa é feita em conjunto;
3. O espaço para trabalhar/estudar e para lazer é distinto: cada um tem o seu espaço de trabalho e as zonas para descontrair são comuns. É obrigatório manter o local de trabalho limpo e organizado quando se termina;
4. Quando estamos em reunião/telefonemas ou em aulas evita-se interrupções: em ambos os casos, trabalho ou aulas, procura-se respeitar e não interromper ou distrair o outro;
5. Comer de forma equilibrada e evitar andar a "petiscar": nos primeiros dias em casa foi frequente o levantar e ir comer qualquer coisa. É algo que nesta semana se vai limitar: foi acordado o número de vezes em que é permitido comer entre refeições e o quê;
6. Manter o contacto com os colegas de trabalho e da escola: para manter o contacto com os colegas de trabalho ou da escola, temos momentos de pausa em que usamos o Teams ou telefone/WhatsApp para fazer conversa e mantermos o contacto;
7. Manter o contacto com a familiar e amigos: todos os dias, há pelo menos duas chamadas telefónicas/WhatsApp para os avós. A família alargada tem um grupo em que todos os dias os tios e os primos trocam mensagens;
8. Fazer exercício físico: apesar de termos feito exercício algumas vezes, não foi com a regularidade desejada. Este é um ponto a reforçar nesta semana, com momentos planeados e acordados o que obriga a que seja cumprido;
9. Aproveitar a oportunidade de criar novas rotinas: um exemplo disso são os 30 min a 1h no final de cada dia para fazermos uma coisa em conjunto: jogar, cantar, jogar à bola, ler ou conversar sobre o que foram os temas tratados na escola ou no trabalho - este tempo nem sempre estava ao nosso alcance por causa do trabalho ou dos treinos ou das atividades extracurriculares;
10. Envolver as crianças na realização de algumas tarefas domésticas: apesar de alguma resistência inicial típica da idade, o envolvimento nas tarefas de casa tem vindo a ser mais colaborante e diligente, o que alivia o "peso" destas tarefas que estavam a cargo de uma só pessoa;
11. Procurar ter sempre situações em que haja diversão: é importante aligeirar o momento e criar memórias positivas, por isso, alguma diversão é necessária;
12. Limitar a utilização das redes sociais ou tempo à frente da televisão: como as aulas acabam pelas 16h30 e até às 18h ainda estou a trabalhar, fica algum tempo livre para descontrair e nem sempre é usado da melhor maneira. Por isso, esta semana temos um novo desafio: por cada minuto gasto nas redes sociais e televisão, o mesmo tempo deve ser gasto a ler um livro, neste caso, "A volta ao mundo em 80 dias" de Júlio Verne.

Apesar destas estratégias não terem sido definidas no início da semana, elas foram-se instalando e tornando-se em práticas, com a necessidade e o passar dos dias. É de salientar que com o alongar

desta situação, algumas dessas estratégias podem deixar de fazer sentido e outras podem ser acrescentadas a esta lista.

O importante, para qualquer família, é ter um conjunto de rotinas que alicerce as atividades do dia-a-dia e ir-se ajustando e adaptando conforme as circunstâncias forem sendo relevantes. E procurar ser criativo na forma de ultrapassar as situações com que se deparam (como por exemplo, afastar mobília de uma determinada divisão para se poder jogar à bola).

Este momento desafia a nossa capacidade para nos adaptarmos a uma situação de enorme incerteza e exige-nos que tenhamos a resiliência necessária para percebermos que isto é um momento que vai passar e que no final de tudo, vamos todos ficar bem.

Até lá, relembremos a missão que nos une a todos: #ficaemcasa.

Artigo de opinião: Filipa Gomes Pereira, Business Unit Director - Retail & Loyalty, Sage



Mundo pais & filhos

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

Plataformas online de ensino gratuitas

16-03-2020



Até ao dia 9 de Abril, as escolas portuguesas vão estar encerradas devido à propagação do novo Coronavírus. Por esta razão, algumas plataformas online de e-learning disponibilizaram os seus conteúdos de aprendizagem, de forma gratuita.

A Porto Editora tem todos os conteúdos educativos digitais da Escola Virtual

em regime aberto e gratuito. Desta forma, professores e alunos, do 1º ao 12º ano, podem criar turmas, organizar aulas, partilhar conteúdos, fazer exercícios e até mesmo atribuir tarefas e monitorizar o trabalho dos alunos. O acesso gratuito vai manter-se por todo o período recomendado de isolamento social.

Também a editora LeYa disponibilizou a plataforma de ensino Banco Aula Digital

a professores e alunos. Para ter acesso a esta plataforma, basta activar a licença no site da plataforma. Por sua vez, a startup ubbu disponibilizou os conteúdos online de ensino de programação

até Junho de 2020. As escolas com turmas do 1º ao 6º ano que desejem usufruir desta plataforma devem preencher o formulário necessário para ter acesso gratuito.



Mundo pais & filhos

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

PRIMAVERA lança utilitário para gerir medidas governamentais relacionadas com a “COVID-19”

25-03-2020



O surto de COVID-19 transportou as empresas para uma dimensão de incertezas e desafios diários, sendo a área dos Recursos Humanos aquela que mais alterações tem vindo a sofrer nos seus processos, por força das alterações à legislação emanadas do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março. Para apoiar as empresas nesta fase de elevada instabilidade e dinâmica legislativa, a

PRIMAVERA BSS vai disponibilizar um utilitário que permite aplicar rapidamente as novas regras decretadas pelo Governo, automatizando o cálculo das novas variáveis de processamento salarial e obrigações declarativas à Segurança Social.

O novo utilitário será disponibilizado gratuitamente aos clientes da tecnológica que estejam a utilizar as versões mais recentes do software (nomeadamente as versões 9 e 10), garantindo-lhes o cumprimento dos artigos 22.º e 23.º do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, que preveem o apoio excecional aos trabalhadores que se vejam impedidos de exercer funções devido à necessidade de prestar assistência a dependentes, face à suspensão das atividades letivas e equipamentos sociais de apoio à primeira infância ou deficiência. Esta aplicação irá validar os limites mínimos e máximos deste apoio excecional e apurar os valores de contribuição social com taxa reduzida, assim como efetuar a comunicação deste apoio em declaração autónoma para a Segurança Social.

"Atravessamos um período inédito na história e para o superarmos temos de cooperar o mais possível, por isso, estamos a trabalhar para minimizar o impacto das alterações legais na atividade dos nossos clientes. Sabemos que particularmente os escritórios de contabilidade estão a sentir uma enorme pressão com todas as mudanças diárias à legislação, e estamos a trabalhar para que possam responder de forma célere a esta nova dinâmica legal e fiscal", explica David Afonso, Senior Vice President da empresa.

O utilitário fica disponível esta semana para que as empresas possam já preparar o processamento salarial de março, cumprindo, sem esforço administrativo, as novas regras. Paralelamente, a tecnológica disponibiliza uma equipa de suporte técnico que irá esclarecer todas as dúvidas sobre a forma de executar as novas regras fiscais através das soluções PRIMAVERA, nomeadamente a nova contribuição social com taxa reduzida, a comunicação deste apoio em declaração autónoma para a

Segurança Social, assim como as faltas por isolamento profilático ou infeção por COVID-19, e situações de lay-off simplificado.

Sobre a PRIMAVERA BSS

A PRIMAVERA - Business Software Solutions, S.A. é uma multinacional portuguesa especializada no

desenvolvimento de soluções de gestão e plataformas para integração de processos empresariais. Com uma equipa experiente e altamente qualificada de 300 colaboradores, a PRIMAVERA BSS está presente em Portugal, Espanha, Angola, Moçambique, Cabo Verde e Guiné-Bissau.

Posiciona-se como um parceiro e fornecedor de excelência de soluções tecnológicas que visam ajudar os atuais 40 mil clientes, espalhados por mais de 20 países, a gerir os seus negócios. E distingue-se pela inovação contínua das suas soluções, através de uma política de investimento em Investigação e Desenvolvimento, tendo inaugurado em junho de 2019 um centro em Leiria, e da participação da sua massa crítica em programas de I&D de centros de investigação e universidades.

Mais informações:

pt.primaverabss.com/pt



Mundo pais & filhos

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

Sage 100% em teletrabalho apoia empresas portuguesas com formação e suporte

25-03-2020



- > A forte infraestrutura tecnológica permite à empresa ter os seus 200 Colaboradores em teletrabalho, tornando possível a prestação a 100% do suporte e serviço aos seus 59 mil Clientes e 900 Parceiros
- > A empresa oferece ainda formação gratuita para ajudar as PME portuguesas a trabalhar remotamente e a lidar com a crise do COVID-19

A

Sage

, empresa líder de mercado em soluções de gestão empresarial na Cloud, está a reforçar o apoio prestado às empresas portuguesas, oferecendo formação gratuita para que possam lidar da melhor forma com as condições impostas pela situação que vivemos no país neste momento.

O objetivo da empresa neste momento é continuar a desempenhar um papel primordial de esclarecimento e apoio aos seus clientes e parceiros, bem como às restantes empresas portuguesas. Desta forma, está já a oferecer, através da sua plataforma online de e-learning - Sage University - sessões de esclarecimento gratuitas para auxiliar na adaptação a este novo contexto.

Os temas e datas destas sessões online gratuitas são:

- > Desmistificação do teletrabalho - 26 de março 2020, inscrição [aqui](#)
- > Gestão de emoções em tempos de crise - 31 de março de 2020, inscrição [aqui](#)

aqui

Flexibilidade e compromisso responsável

O trabalho flexível é promovido na Sage há já algum tempo, como medida de conciliação entre a vida profissional e pessoal e neste momento não poderia ser exceção, tendo a empresa todos os seus Colaboradores em teletrabalho.

Graças à forte infraestrutura tecnológica, nomeadamente ao facto dos seus sistemas de gestão estarem alojados na Cloud e serem geridos remotamente (encontram-se num centro seguro e estão certificados como Tier 4 - nível máximo de segurança), também o suporte e serviço a Clientes e a Parceiros é assegurado a 100% sem qualquer constrangimento.

Também a equipa de Desenvolvimento de Produto da Sage está já totalmente focada nas principais alterações legais e fiscais ao software, para providenciar aos clientes a tranquilidade de que as suas operações continuarão a decorrer com toda a segurança e dentro do enquadramento legal.

Josep María Raventós, Country Manager da Sage, declara:

"Na Sage, a nossa prioridade é assegurar o bem-estar e segurança dos nossos Colaboradores e das suas famílias e, por isso, todos os nossos Colegas, sem exceção, encontram-se em teletrabalho. Por outro lado, queremos que agora mais do que nunca, os nossos Clientes e Parceiros, que na sua maioria fazem parte do grupo de PME Portuguesas cujos negócios podem ser afetados por esta crise, saibam que estamos 100% disponíveis para os ajudar em qualquer âmbito que permita aos seus negócios continuar a avançar. Estamos especialmente comprometidos em apoiar a nossa comunidade de mais de 5 mil Contabilistas, o grupo que está na linha da frente neste momento, de apoio às empresas e que estão a ser desafiados com a permanente atualização das medidas legais, fiscais e laborais previstas nos planos de contenção."



Mundo pais & filhos

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

SpongeBob cria o método de lavar as mãos mais divertido de sempre

20-03-2020



Atenção, miúdos! Já todos sabemos o quão importante é lavar bem as mãos para bem de todos. Mas quem é que disse que este momento não podia ser divertido? Numa altura em que celebra 20 anos, a conhecida personagem do Nickelodeon salta do ecrã para ensinar o método de lavar as mãos mais divertido de sempre.

A Nickelodeon Portugal convidou a esponja do mar mais famosa do mundo para tornar o processo de higienização em momentos cheios de boa disposição.

Obviamente, estamos a falar do SpongeBob SquarePants, que este celebra 20 anos de idade. A esponja amarela saltou assim de Bikini Bottom diretamente para a casa das crianças portuguesas para ensinar o método de lavagem das mãos mais divertido de sempre.

E como é que o devemos fazer então segundo o SpongeBob? Muito fácil. É só cantar a reconhecida música do genérico da série, executando um conjunto de movimentos que garantem uma lavagem correta entre cada um dos mais do que conhecidos versos.

E depois? É fazer uma corrida até ao sofá, pôr a Nickelodeon a dar e continuar a acompanhar as aventuras desta esponja do mar e de todos os seus amigos subaquáticos. Só este fim-de-semana, dias 22 e 23 de março, são cerca de 20 os episódios que vão passar, começando logo no sábado às 07:00.

Bora lá, então! Vamos começar: "Num ananás vive debaixo do mar... SpongeBob SquarePants!"... Para mais conteúdos úteis e divertidos, basta consultar a página de Instagram da Nickelodeon Portugal.



Mundo pais & filhos

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

STAT cria aulas online gratuitas para quem está de quarentena ou prevenção

13-03-2020



- > Aulas online ajudam pais a manter crianças entretidas durante os períodos de quarentena ou prevenção
- > Além do entretenimento e diversão, aulas online permitem aos alunos a continuidade da atividade física e do trabalho regular de aprendizagem e prática da modalidade.

Como medida de prevenção, a fim de se minimizar o contágio pelo Coronavírus-COVID19, a Academia STAT optou por suspender as aulas presenciais nas suas três Academias dedicadas ao ensino das Artes Marciais.

Mas porque o fecho de portas não implica o não exercício da modalidade, a STAT elaborou um programa online gratuito, que já está a colocar em prática, e que permite que os alunos e não só, continuem a praticar artes marciais.

Segundo Pedro Tânger, Fundador da STAT, "estas medidas surgiram num contexto de saúde pública, no qual consideramos ter um papel relevante para os pais e crianças que frequentam a STAT. A decisão de fechar não foi fácil, mas que faz todo o sentido já que criámos uma alternativa para prosseguir com as aulas e a prática da modalidade. Tenho a sorte de ter uma equipa fantástica que apoiou e que integrou o projeto com a rapidez necessária a fim de se encontrar uma solução para um problema que ainda tem tantos contornos por definir, mas que nos afeta a todos."

O programa online da STAT é composto por diversos vídeos adequados a diferentes idades e fases de treino e, além do objetivo de manter a prática do exercício físico, visa também ajudar os pais na

desafiante tarefa de entreter as crianças em casa.

As aulas são dadas pelos instrutores das academias, incluindo o fundador Pedro Tânger, e podem ser acedidas a partir das redes sociais da STAT.

Este programa online foi criado a pensar não só nos atuais alunos, que deste modo podem continuar o seu percurso rumo aos novos cintos, mas também em todas as outras crianças que estão em casa e que, com estes vídeos, poderão praticar exercício físico sozinhas ou em família e descobrir o poder das artes marciais.

Mais informação e aulas disponíveis em:

www.facebook.com/statmartialarts

www.instagram.com/statmartialarts

STAT FOR ALL - 1ª AULA ONLINE - CON...





Mundo pais & filhos

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

Tetra Pak e Compal promovem concurso do Dia da Mãe para as Eco-Escolas

06-03-2020





IMPAL É MESMO NATURAL





A Tetra Pak e a COMPAL, em parceria com o Programa Eco-Escolas da Associação Bandeira Azul da Europa, lançam um concurso que visa reforçar a mensagem da importância da deposição seletiva das embalagens de cartão da Tetra Pak e da Compal no ecoponto amarelo. Após o sucesso da primeira edição, a iniciativa volta a desafiar os alunos das Eco-Escolas a criarem um coração a partir de embalagens de cartão da Tetra Pak para a marca Compal, tendo como mote o "Dia da Mãe".

O passatempo "Sim, no Dia da Mãe o Coração é Amarelo" tem como propósito promover a reutilização de recursos e alertar para a importância da reciclagem e da separação dos materiais depositados nos ecopontos. A atividade é direcionada a todas as escolas da rede Eco-Escolas do país e estende-se a diferentes graus de ensino. Cada Eco-Escola poderá realizar vários trabalhos, mas apenas um trabalho pode ser submetido por escola.

A participação é gratuita e a inscrição deve ser efetuada na plataforma digital das Eco-Escolas, onde consta toda a informação do passatempo. Serão atribuídos prémios a seis escolas selecionadas, na quantia total de 3.000,00€, distribuídos por montantes de 500,00€, que deverão ser investidos em materiais que tornem as escolas mais sustentáveis.

Ingrid Falcão, responsável pela área de sustentabilidade da Tetra Pak Ibéria, afirma que *"o programa de iniciativas que desenvolvemos em conjunto com os nossos parceiros, neste caso com a rede Eco-Escolas e com a Sumol+Compal, permite-nos colocar em ação o compromisso que assumimos com o futuro do planeta. Passatempos como este são essenciais para a consciencialização e literacia dos mais jovens, elementos fundamentais para a alteração de comportamentos na sociedade, em temas-chave como a reciclagem e a reutilização de recursos"*.

Para Ana Rita Martins, Marketing Manager da COMPAL, *"a ligação que temos com a natureza remonta às nossas origens e acompanha-nos desde sempre. Apoiar esta iniciativa e estimular uma aprendizagem criativa, lúdica e pedagógica na promoção de hábitos e práticas sustentáveis junto dos mais jovens é para nós um orgulho, não só pelo que*

representa, mas pelo impacto real que lhe está associado. O futuro começa hoje e está, em boa parte, nas mãos destas gerações."

As escolas devem registar o interesse em participar

preferencialmente até ao dia 15 de março

e submeter a informação necessária na plataforma até ao dia 15 de maio. Para visitar o website oficial do passatempo, basta aceder a coracaoamarelo.abae.pt

SOBRE A ABAE

A Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE) é uma Organização não Governamental de Ambiente (ONGA), sem fins lucrativos, dedicada à Educação para o Desenvolvimento Sustentável e à gestão e reconhecimento de boas práticas ambientais.

A ABAE faz parte da Fundação para a Educação Ambiental (FEE), no âmbito da qual é implementado há 25 anos o Programa Eco-Escolas, atualmente presente em mais de 70 países no mundo - que visa entre outros objetivos o desenvolvimento de competências e a implementação de ações que contribuam para um dia-adia mais sustentável na escola e na comunidade.

SOBRE A COMPAL

Desde 1952 que a marca Compal faz parte da vida dos portugueses, sempre presente com tradição e confiança. Hoje, tudo o que faz está assente nos pilares de Portugalidade, Frutologia e Naturalidade. A Compal é património nacional e mantém o compromisso de procurar, sempre, a melhor fruta, onde quer que ela esteja.

Presente em mais de 60 países, leva além-fronteiras o melhor do que faz em Portugal. Especialista em trabalhar a fruta, fá-lo com mestria e pretende continuar a desenvolver os sumos e néctares mais deliciosos e nutritivos e sempre, sem corantes nem conservantes. Há mais de 60 anos, a celebrar a Frutologia em Portugal.

COMPAL. É MESMO NATURAL.

Visite-nos em
www.compal.pt

SOBRE A TETRA PAK

A Tetra Pak é a empresa líder mundial em soluções de processamento e embalagem alimentar. Trabalhamos em proximidade com os nossos clientes e fornecedores, fornecendo produtos seguros, inovadores e ambientalmente são, que, diariamente, dão resposta às necessidades de milhões de pessoas em mais de 160 países. Com mais de 25.000 colaboradores em todo o mundo, acreditamos numa liderança industrial responsável e numa abordagem sustentável ao negócio. O nosso lema, "PROTEGE O QUE É BOM™", reflete a nossa visão de tornar os alimentos seguros e disponíveis em qualquer lado.

Mais informação sobre a Tetra Pak disponível em
www.tetrapak.com/pt



Mundo pais & filhos

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

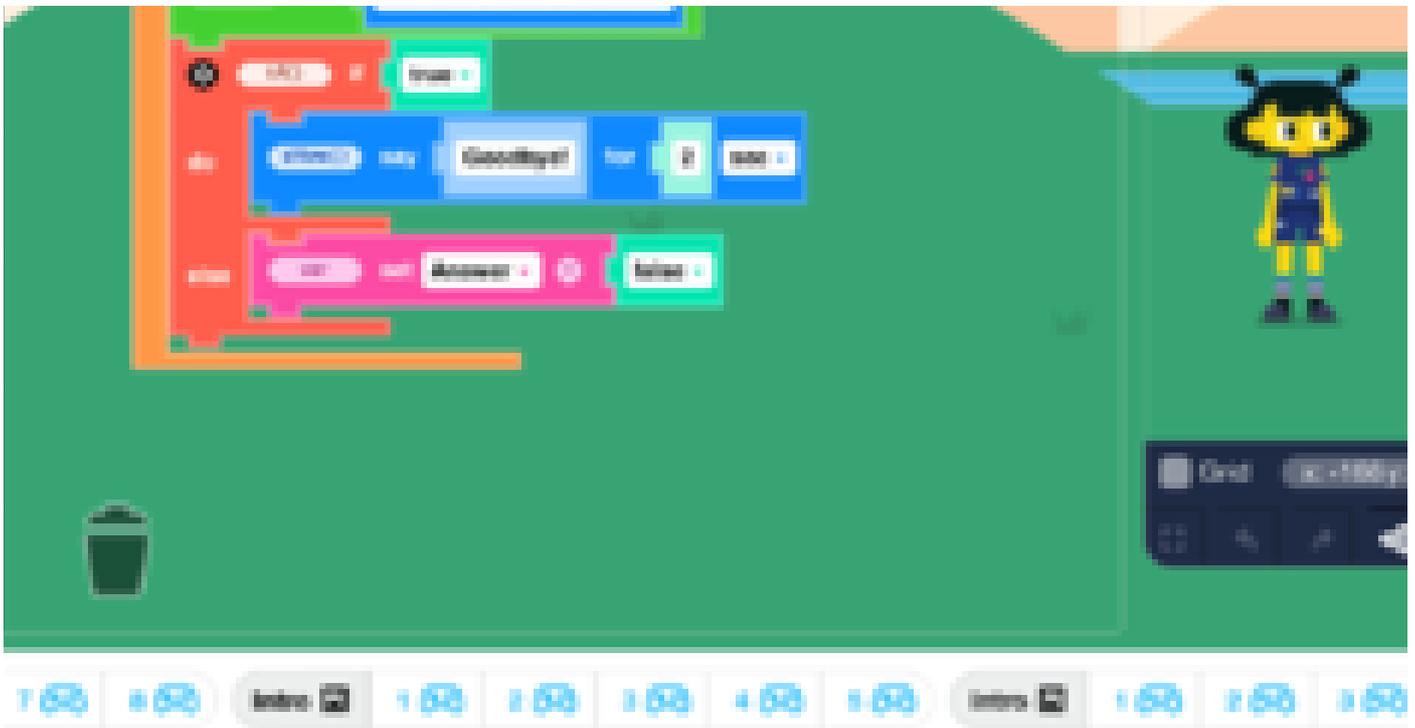
Ubbu faculty ensino à distância nas escolas afetadas pelo Covid-19

12-03-2020



100 3 How many the robot will make





A ubbu, plataforma digital que ensina programação nas escolas a crianças dos 6 aos 12 anos, ajudará os alunos, pais e professores de todas as escolas encerradas, com a disponibilização gratuita e apoiada da plataforma para uso remoto em casa.

A ubbu junta-se a outras plataformas mundiais de software e une-se aos esforços para minimizar o impacto na educação e na sociedade, na sequência do encerramento forçado de escolas pelo Coronavírus.

O acesso gratuito e remoto da ubbu, já disponível nas escolas públicas do território nacional (exceto Algarve e Madeira), será alargado a todas as escolas nacionais do 1.º ao 6.º ano de escolaridade que se vejam forçadas a encerrar pelo Covid-19. Para que o ensino em regime remoto seja facilmente adotado, a ubbu criou conteúdos para as escolas, pais e alunos com ferramentas e instruções especialmente dedicadas a esta realidade.

A iniciativa destina-se a todas as escolas que encerrarem devido ao novo Coronavírus, sejam já utilizadores da ubbu, sejam novas escolas que considerem este método para enriquecer a sua oferta educativa.

"Preparámos esta solução para que os alunos que já estavam a seguir o programa não saiam prejudicadas e para que outros que tenham sido forçados a ficar em casa possam ocupar o seu tempo de forma produtiva. As escolas encerradas em Felgueiras já estão a receber apoio em regime remoto e foram o exemplo impulsionador desta ação." diz João Magalhães, CEO da ubbu.

Para se inscreverem, as escolas interessadas devem preencher o formulário online

. O acesso será totalmente gratuito até junho e estendido caso a conjuntura se agrave.

Os pais e alunos não poderão inscrever-se diretamente na plataforma, devendo, por isso, contactar a escola e professores, para avaliação e inscrição dos mesmos.

A ubbu está presente em metade dos agrupamentos escolares de Portugal continental e tem acordos estabelecidos para ensinar programação a mais de 1 milhão de crianças no mundo. Tem como objetivo preparar as crianças para a sociedade digital com competências de programação. Com um currículo completo de aulas semanais de uma hora, os conteúdos têm por base os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU, designadamente educação de qualidade, erradicação da pobreza e igualdade de género. Desta forma as crianças aprendem a ser cidadãs e cidadãos responsáveis e a utilizar a tecnologia como solução para os desafios do mundo.

SOBRE A UBBU

A ubbu é uma plataforma de aprendizagem de programação personalizada para professores e alunos. Em Portugal já ensina programação a mais de 60 mil crianças e, até ao final de 2020, tem acordos estabelecidos para 1 milhão de alunos em todo o mundo.

Iniciou atividade em 2014, enquanto <Academia de Código_Júnior>. O que começou por um piloto acabou por ser objeto de apoio do Estado que em 2016 implementou o projeto nas escolas de todo o país, à excepção de Algarve e Ilhas.

Os agrupamentos interessados em ter Ciências da Computação no seu currículo escolar podem inscrever-se em links.ubbu.io/2020



Mundo pais & filhos

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

Workshops e Cursos online que pode fazer em casa

19-03-2020

A formação online está longe de ser uma novidade, mas em tempos de pandemia assume uma importância reforçada. Nesta lista, em constante actualização, encontra uma mistura da oferta que já existia online, com novos cursos que surgem na sequência do isolamento social forçado pelo aparecimento do novo coronavírus. Aulas de burlesco na sala? Check. Aprender tudo sobre novas tecnologias? Sirva-se. Se tiver mesmo de sair da toca, já sabe: lavar bem as mãos com água e sabão, levar um gel desinfetante no bolso e comportar-se como o maior germofóbico do planeta. Caso contrário, #fiqueemcasa e descubra estes workshops e cursos online.



Vamos aprender sobre o planeta?

Entre 24 de março e 6 de abril, pode aprender muita informação útil sobre o planeta junto de quem percebe mesmo disto. A Associação Natureza Portugal em associação com a WWF disponibiliza sessões de educação ambiental virtuais para crianças e adultos. No [site oficial](#)

encontra o programa das aulas e basta escolher a sessão pretendida na data e hora marcada. A iniciativa começa com uma viagem virtual pelo mundo dos cavalos martinhos e pelo meio ainda lhe mostra como participar na Hora do Planeta (28 de Março), sem sair de casa.

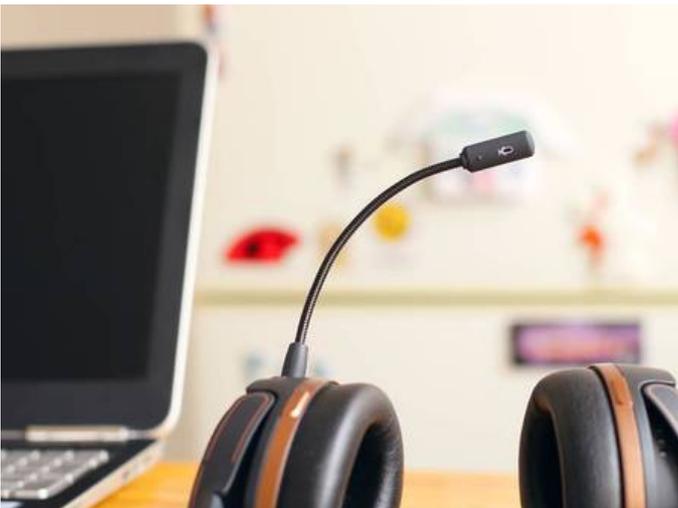


Burlesque Quarantine Workshop

Manu De La Roche é uma das grandes divas do burlesco português e encontra-se em



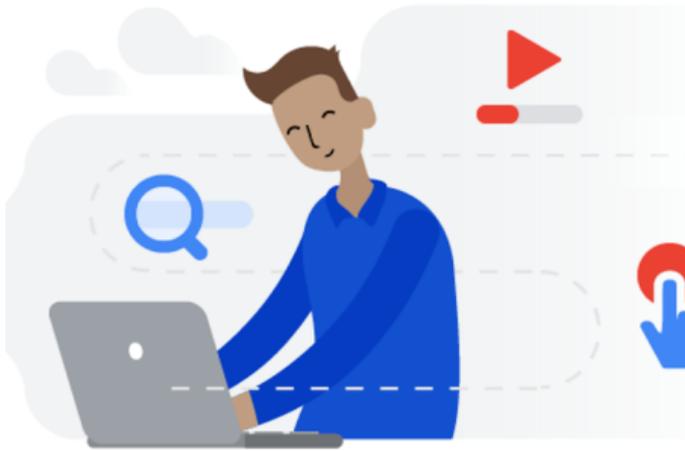
quarentena voluntária, tendo já cancelado alguns eventos. Mas o espectáculo tem de continuar e Manu mantém-se activa com o Burlesque Quarantine Workshop que será dado a partir da sua própria casa através da app Zoom. O workshop é constituído por duas partes: Teoria (História do Burlesco) e Prática (uso de peças básicas em Burlesco: luvas, corpetes, boás, meias de liga e cinto de ligas). Para participar só precisa de um smartphone ou computador e 10€ por cada hora, a duração de cada sessão. Um valor mais baixo do que a artista costuma cobrar nos seus workshops presenciais, até porque, diz à Time Out, "as pessoas também nesta altura não poderão gastar muito". O workshop estará disponível durante três meses (Março, Abril e Maio) e os dias e horas serão estipulados consoante a disponibilidade dos interessados. No final será enviado por e-mail o Certificado de Participação. As informações podem ser encontradas na [página oficial de Facebook](#)



Lisbon Digital School

Dedicada ao marketing digital, a escola tem morada nas instalações do IDEA Experience Cowork as Never Before, no Palácio Sotto Mayor (Picoas). Pelo menos até ao final de Março não as pode visitar, mas pode explorar os novos Cursos Online ao Vivo: Facebook & Instagram Ads; LinkedIn para Empresas; Estratégia de Social Media; Instagram Marketing; SEO; Google Ad; Google Shopping; Web Analytics; Data Studio; e E-mail Marketing. Os preços estão disponíveis no [site oficial](#)

e até 31 de Março tem 25% de desconto.



Google Atelier Digital

Não foi preciso uma pandemia para a Google oferecer formação. Há muito que a gigante tecnológica oferece cursos gratuitos online com direito a certificação, como "Princípios do marketing digital" (26 módulos, 40 horas). Depois há outros mais simples, com apenas um módulo de 60 minutos. Nesse caso é aviar formação como "Introdução ao código", "Aumente a produtividade no trabalho", "Introdução à aprendizagem automática" ou "Comunicação empresarial". Onde?

[Aqui](#)



Codecademy

Este centro de formação online nasceu há cerca de sete anos e ensina de tudo um pouco relacionado com o mundo da programação. Da construção de websites à análise de dados, os cursos estão abertos a todos, independentemente do seu grau de experiência e há várias modalidades de inscrição, da gratuita (com aulas interactivas e exercícios práticos) às profissionais que implicam uma assinatura mensal de 13,99€. Subscryva [aqui](#)



FutureLearn

É uma empresa privada criada pela The Open University e pelo The SEEK Group que aglomera numa só plataforma centenas de parceiros de todo o mundo das mais diversas áreas de especialidade, de universidades a arquivos de instituições como o British Council, a British Library, o British Museum ou a National Film and Television School. Os primeiros cursos foram

lançados em 2013 e a oferta inclui cursos de curta duração gratuitos ou mesmo formação superior à distância. Mas antes de se atirar para uma formação mais duradoura, explore cursos gratuitos como o Digital Product Management (quatro semanas), da Darden School of Business, University of Virginia ou o Collaborative Working in a Remote Team (duas semanas), da University of Leeds, muito útil nos dias que correm. Mais informação no [site oficial](#)



Aulas de artes marciais

Não é bem um curso, nem um workshop, mas aqui também se aprende. A Academia STAT, dedicada às artes marciais, suspendeu as aulas presenciais nas suas três academias na Grande Lisboa (Campo de Ourique, Restelo e Cascais), mas criou um programa gratuito de aulas online. Assim, os alunos e todos os interessados, podem aceder aos vídeos na página oficial do YouTube e lutar por manter a forma. A outra vantagem passa por ajudar os pais a entreter a irrequieta pequenada lá por casa. As aulas são dadas pelos instrutores da academia [aqui](#)



Wanderlust House Parties

O triatlo mindfull Wanderlust Portugal, que junta corrida yoga e meditação num evento anual, oferece agora aulas de yoga na [página oficial de Instagram](#)

. Um programa à distância que arranca às dez da manhã nos seguintes dias: sexta-feira, 20 de Março, com a professora Filipa Veiga (@filipaveigayoga); domingo com Manu

(@globalmanu); segunda-feira a aula é liderada por Melanie (@traveling_yogigirl); e na quarta por Silvia Stojanovic (@silvia.leilani.love). Se quiser pode ainda agendar aulas privadas diretamente com os professores.
