



## Mundo pais & filhos

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

---

# "Yämmi para mããs e bebês"

16-01-2020



A Sonae MC está a lançar um novo livro de receitas para o seu robô de cozinha. Desta vez, a marca apostou num guia alimentar para futuras mããs, com 80 receitas, que acompanham as famílias desde a gravidez até a introdução de novos alimentos na dieta das crianças.

Desenvolvido em parceria com a Porto Editora, "Yämmi para mããs e bebês" conta com a revisão técnica da nutricionista Helena Real, da pediatra Gorrett Silva e da obstetra ginecologista Alexandra Matias. Neste livro, as mããs não só encontram receitas adaptadas às suas próprias necessidades nutricionais e às dos bebês, assim como dicas e informações para as acompanhar neste momento tão especial da vida.

Este livro integra ainda um álbum, onde os pais podem registar todas conquistas e aventuras dos seus filhos para mais tarde recordarem em família. O livro está já disponível por € 19,80 nas lojas Continente, Well's, Go Natural, Worten e Note.



## Mundo pais & filhos

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

---

# Bilhetes para o Rock in Rio rimam com solidariedade

17-01-2020



Quem comprar um bilhete para a próxima edição do Rock in Rio terá oportunidade de oferecer outro a uma instituição de solidariedade social. O donativo estará disponível somente durante a fase de pré-venda, que arranca já no dia 21 deste mês, às 10h00.

A partir desta data, será possível adquirir bilhetes diários para o Rock in Rio Lisboa exclusivamente a partir do site oficial do evento, sem qualquer taxa adicional. O objectivo, de acordo com a organização, é partilhar a magia do Rock in Rio com quem vive o dia-a-dia com algum tipo de dificuldade.

As instituições a quem os festivaleiros poderão oferecer gratuitamente um bilhete são: ACAPO (Associações dos Cegos e Amblíopes de Portugal), CEDEMA (Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Mentais Adultos), CPR (Centro Português para os Refugiados), Crescer Ser e FENACERCI (Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social).

"A iniciativa de doação gratuita de bilhetes, além de dar a oportunidade a outras pessoas de viverem uma experiência imersiva no mundo do entretenimento, surge pela convicção de que a cultura apresenta um papel fundamental na educação de todos enquanto indivíduos", afirma o Rock in Rio em comunicado.

A fase de pré-venda prolonga-se até 5 de fevereiro, sendo que esta é a primeira vez que o Rock in Rio Lisboa disponibiliza uma plataforma de vendas no seu site. A organização lembra que o bilhete é electrónico e que, por isso, não é necessário imprimir. A venda dos bilhetes diários nos locais habituais tem início a 6 de fevereiro.

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Cursos de preparação favorecem parto natural

28-01-2020



Um novo estudo israelita sugere que mulheres que fazem cursos de preparação para o parto quando são mães pela primeira vez, têm mais probabilidades de ter um parto natural, sem qualquer tipo de intervenção.

Esta investigação, na qual foram avaliadas 300 mulheres, concluiu que as mulheres com aulas de preparação para o parto e que tinham informação sobre tratamento da dor e dificuldades pós-parto, registaram uma maior probabilidade de parto vaginal, sem uso de fórceps.

Segundo o responsável do estudo, Ohad Gluck do centro médico israelita Edith Wolfson, outras pesquisas tinham já indicado que os cursos de preparação para o parto estavam associados a taxas mais baixas de cesariana, menor risco de depressão pós-parto e uma maior probabilidade de amamentação bem-sucedida.

Nesta análise, os investigadores consideraram ainda outros factores que podem influenciar o parto, como a idade da mãe, complicações na gestação, nível académico e económico das mães.

Os resultados foram que quase 81% das mulheres que fizeram os cursos tiveram um parto vaginal normal contra 59% de mães que não fizeram. Apesar de o número de cesarianas ter sido idêntico, somente 12 mulheres com o curso de preparação necessitaram de intervenção durante o parto versus as 36 mulheres que, sem preparação, precisaram de intervenção.

---



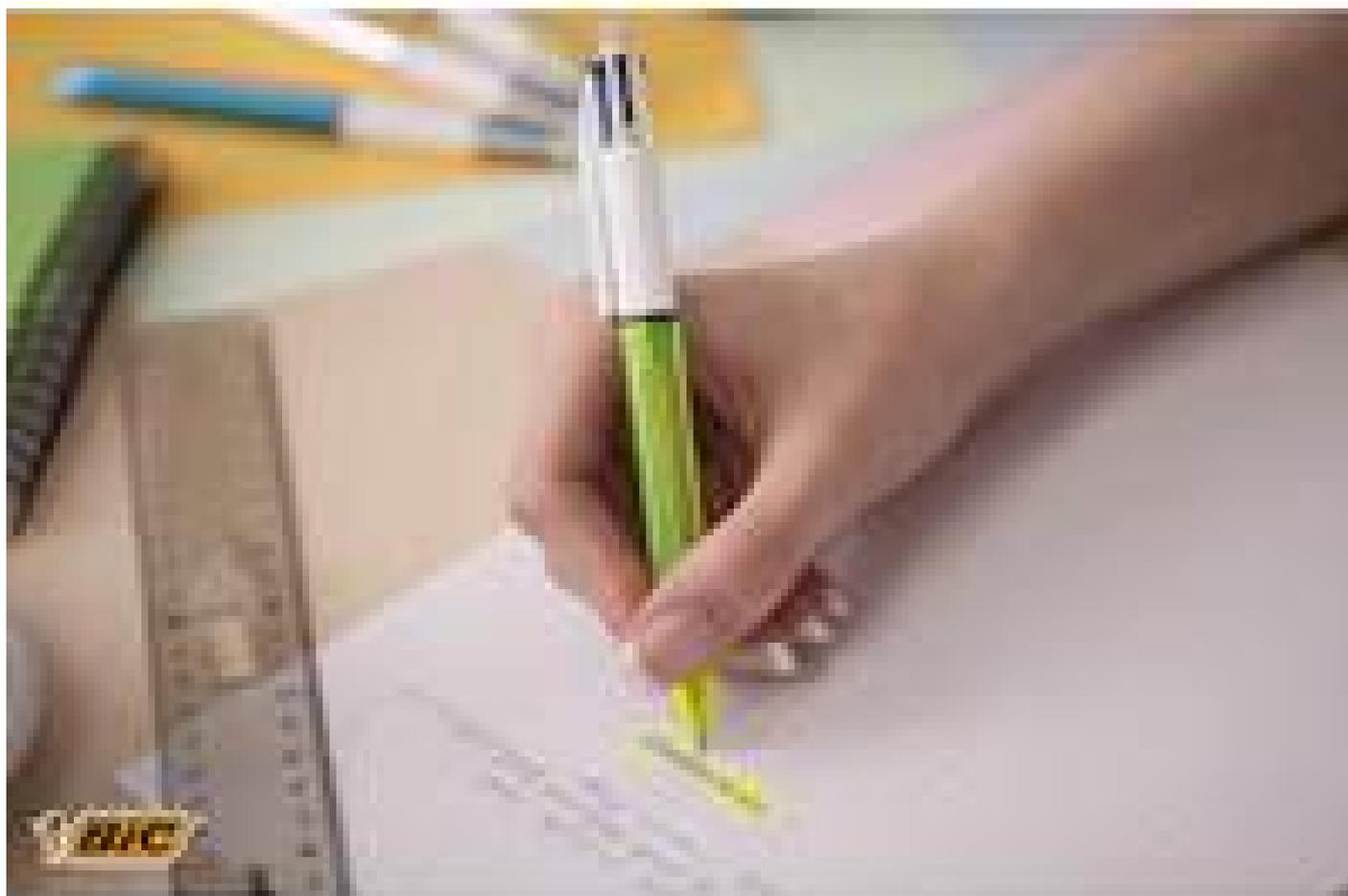
## Mundo pais & filhos

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

---

# Dia da Escrita à Mão

23-01-2020







No dia 23 de janeiro 2020 comemorou-se o Dia da Escrita à Mão e a BIC dá 10 conselhos para melhorar a caligrafia.

O "Relatório sobre a Escrita na Era Digital" elaborado pela BIC reúne uma análise levada a cabo por vários especialistas onde se destaca a importância da escrita manual e apresenta dez hábitos para melhorar a caligrafia.

Neuroinvestigadores e psicopedagogos afirmam que escrever à mão tem vantagens evidentes em relação ao uso do teclado, além de tratar-se de uma prática relaxante.

O auge do

*lettering*

, o regresso do diário pessoal, assim como novos passatempos ou hobbies, como o

*bullet journal*

, confirmam que a escrita através de esferográficas ou marcadores é uma tendência que tem vindo a crescer.

A caligrafia nas suas múltiplas formas volta a ser tendência e uma letra bonita tornou-se novamente um símbolo de distinção. São, por isso, cada vez mais frequentes os workshops destinados a melhorar a caligrafia e, em especial, a prática dos estilos caligráficos históricos e

*lettering*

.

Os especialistas investigadores estão de acordo que escrever à mão tem evidentes vantagens quando comparado com o uso do teclado. Entre estas, destaca-se o facto de permitir um melhor conhecimento da ortografia, uma maior facilidade e fluidez na redação de textos, maior capacidade e compreensão de leitura e melhoria da memória. Por outro lado, o ato de escrever é para muitas pessoas uma atividade de relaxamento.

Atualmente novos passatempos e hobbies como o "

*bullet journal*

" - sistema que permite organizar as listas de tarefas de uma forma específica e focada nos resultados - ou o regresso do hábito de escrever um diário pessoal, que está a despertar uma verdadeira paixão um pouco por todo o mundo, põem à prova a criatividade de quem se atreve a dar forma às suas inquietações com a ajuda de uma caneta esferográfica ou lapiseira.

As novas tendências confirmam que estamos perante um renovado e crescente interesse pela escrita manual. Uma tendência que a BIC, a icónica marca de esferográficas e materiais de papelaria, destaca no seu primeiro "Relatório sobre a escrita na era digital".

## 10 conselhos para melhorar a escrita

A prática leva à perfeição e, por isso, os especialistas da BIC compilaram os principais hábitos que ajudam a criar as bases para o aperfeiçoamento da caligrafia:

**1.**

### **Procure o momento adequado para praticar.**

Dedique cerca de 20 minutos por dia a praticar a nova letra com absoluta dedicação e concentração. É importante que este momento não seja partilhado com outras atividades.

**2.**

### **Escolha um ambiente agradável, sóbrio e cómodo.**

Não tenha em redor mais do que o necessário: papel, esferográfica e vontade de melhorar.

**3.**

### **Escreva com a mesma calma com que respira e não retenha a respiração.**

Tenha em conta que uma parte muito importante da beleza e qualidade da escrita é marcada pelo ritmo do tracejado. Tente encontrar uma cadência nos traços que lhe seja confortável. A mão não deve ter um ritmo mais acelerado do que o cérebro para que não perca o controlo.

### **Considere a possibilidade de converter este momento de relaxamento numa nova forma de meditar e de bem-estar.**

**4.**

### **Mantenha a postura adequada.**

Certifique-se de que tem espaço para apoiar os braços e evite cruzar as pernas. Mantenha os pés assentes no chão e as costas sem tensão. Tente escrever com os pés à frente da cadeira, as costas direitas, e incline ligeiramente o papel para a esquerda ou direita consoante a mão utilizada.

**5.**

### **Preste atenção ao papel.**

Coloque três ou quatro folhas de papel por baixo da folha a usar para que formem um pequeno colchão. Por outro lado, escrever sobre um bloco demasiado grosso pode distorcer a letra.

**6.**

### **Escolha a esferográfica ou lápis adequado (e agarre-o corretamente).**

Normalmente tendemos a segurar a esferográfica formando uma garra, com os dedos dobrados e muito apertados, mas a melhor forma é com os dedos estendidos e o pulso direito, fazendo força a

partir do ombro. A caneta deve descansar entre os dedos indicador e polegar. As esferográficas muito finas são mais difíceis de agarrar e podem cansar mais os músculos.

**Para que a mão tenha um melhor desempenho e evitar dores provocadas por longos períodos de escrita, é importante fazer breves exercícios aos músculos.**

**7.**

**Pratique os traços.**

Um dos truques é repetir linhas em ziguezague ou desenhar vários círculos pequenos e escrever letras no interior. O Pinterest pode ser uma fonte de vários exercícios.

**8.**

**Tire tempo.**

Dedique meia hora por dia, durante seis ou oito semanas, até alcançar os resultados pretendidos. Para não desistir, estipule-os como um objetivo a longo prazo. É aconselhável começar com um ritmo lento e acelerar aos poucos. O primeiro passo é reduzir a velocidade da escrita. Em vez de se tornar monótono, este gesto permite dedicar a máxima atenção a cada traço tornando esta atividade muito relaxante. Assimule este momento com paz e tranquilidade, como uma espécie de *mindfulness* caligráfico.

**9.**

**Use a criatividade.**

É importante para não cair no aborrecimento. Pratique usando repetições de frases com aliteraões, copie letras de canções ou fragmentos de livros favoritos.

**10.**

**Experimente os métodos clássicos.**

Entre os métodos mais populares encontra-se o de Spencer, utilizado em meados do século XIX nas escolas dos Estados Unidos e que atualmente voltou a ser famoso graças aos seus traços elegantes.

Para aceder à versão completa do "Relatório sobre a escrita na era digital", por favor, carregue no seguinte link

---

.

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Escolas podem candidatar-se à 3ª Edição da Escola Amiga da Criança

21-01-2020



Começou um novo ano e com ele o segundo período de aulas. A Escola Amiga da Criança desafia as direções, professores, pais e alunos, que tenham ideias inovadoras e que contribuam para o desenvolvimento mais feliz da criança no espaço escolar, a candidatarem-se à 3ª edição da Escola Amiga da Criança.

O projeto vencedor ganha 5.000€ (cinco mil euros) em livros LeYa e 6.000€ (seis mil euros) em equipamento para a escola (oferta da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa).

Até ao dia 14 de abril, é possível inscreverem os seus projetos e habilitarem-se a grandes prémios desta iniciativa da Confederação Nacional das Associações de Pais (CONFAP), da LeYa e do Psicólogo Eduardo Sá.

A Escola Amiga da Criança procura projetos nas áreas de:

- > Alimentação | Estilos de Vida Saudável
- > Saúde
- > Sustentabilidade
- > Espaço Escolar
- > Digital
- > Envolvimento da Família

> Cidadania | Inclusão | Flexibilidade | Atividades

As escolas podem candidatar-se no  
*site*  
da iniciativa  
[escolaamiga.pt](http://escolaamiga.pt)

---

. Os projetos serão posteriormente analisados por um júri.

A Escola Amiga da Criança pretende, pelo terceiro ano consecutivo, estimular as comunidades educativas e a sociedade em geral a olharem de forma renovada e inspirada para os aspetos primordiais do desenvolvimento dos alunos.

A 3ª edição da Escola Amiga da Criança conta com o apoio da Staples Portugal, Católica do Porto Business School, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Fábrica Centro Ciência Viva, Universidade de Aveiro, Ciência Viva, Promethean, The Inventors, Fundação Altice, Diese, Associação ACEGIS, CMiranda, Glam, Ekui, Museu do Brincar, Sociedade Ponto Verde, Associação Mutualista Montepio, Maped, Solfut e REN.





## Mundo pais & filhos

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

---

# Especialistas asseguram que viajar com os miúdos estimula o desenvolvimento

16-01-2020



Vários investigadores referem que crianças e viagens são uma boa combinação: em termos de empatia, de cultura e de linguagem.

Não é fácil, mas é certamente recompensador. Ao levar os miúdos consigo nas suas viagens, cria memórias e experiências partilhadas, estreita laços, vive momentos irrepetíveis - e isto era o que já se sabia. O que alguns especialistas vieram agora afirmar é que as crianças e viagens são uma boa combinação, mesmo em termos de empatia, de cultura, de linguagem e até de desenvolvimento.

A revista norte-americana "Travel + Leisure" cita vários responsáveis que defendem esta teoria. A doutora Robin Hancock, especialista global em educação do Bank Street College, defendeu, em declarações aquela publicação, que "viajar tem o potencial de criar uma nova narrativa que ensina às crianças as semelhanças com os outros e estabelece uma base sólida, principalmente nos primeiros anos". "Temos o potencial de criar uma geração que saiba viver e conviver com entre si", frisou.

Segundo a responsável,

**ao partir pelo mundo os miúdos começam a aprender as ferramentas para o desenvolvimento de relacionamentos desde tenra idade.**

E aprendem também a aceitar as diferenças, de forma natural.

A médica defende que os miúdos podem até não se lembrar das suas viagens e aventuras, mas isto não quer dizer que estas não tenham impacto o seu desenvolvimento: segundo a especialista, o cérebro desenvolve-se mais rapidamente nos primeiros cinco anos da vida de uma criança, com destaque para os primeiros três, sendo as experiências vividas nesta fase importantes.

"Viajar e educar as crianças sobre os seus papéis como cidadãos do mundo quando são novos garante que elas reterão essa mensagem até a idade adulta", frisou.

"Quando alguém começa um hábito ou uma tradição muito cedo, este torna-se o fundamento através do qual ele vê o mundo para o resto da vida", adianta. Ao regressar das aventuras, até na escola as experiências podem ajudar as crianças, tornando-as mais abertas a coisas novas e menos resguardadas com novidades e diferenças - e criando um ciclo de maior abertura e maior potencial de desenvolvimento.

Outra especialista, em ciências da comunicação e distúrbios no Teachers College da Columbia University, defendeu ainda que viajar com miúdos muito pequenos, mesmo a partir dos seis meses, também os pode ajudar no desenvolvimento linguístico. Segundo a professora Erika Levy, ao conhecerem numa idade precoce os vários sons, eles vão manter essas categorias numa fase posterior, em que a facilidade não é tanta.

Para maximizar o impacto positivo das viagens nos miúdos - e também melhorar a experiência, tanto para pais como para filhos - os especialistas dão mesmo alguns conselhos: como por exemplo, passear por um bairro local no seu destino, para que a criança sinta ligação e encontre pelo menos um sítio menos turístico e que consiga relacionar com casa - porém com culturas e vivências diferentes.

É também aconselhado que crie, por exemplo, uma tradição de férias, como algo para coleccionar ou para ajudar a preservar a experiência. E que estimule o contacto com outros miúdos, de outros países, mesmo que não falem a mesma língua.

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# FNAC leva livros a crianças internadas em Coimbra

08-01-2020



A FNAC vai inaugurar na próxima sexta-feira, dia 10, um espaço lúdico no Hospital Pediátrico de Coimbra. Recheado de livros, DVDs de filmes infantis, tablets, jogos e brinquedos lúdicos, este espaço tem como propósito suavizar o período de permanência das crianças e jovens internados nesta unidade.

Ana Rosete, administradora do hospital, descreve esta parceria como uma «acção de humanização muito importante». Segundo a responsável, permitirá «atender às preocupações no acolhimento destas crianças e jovens, com uma grande diversidade de actividades».

A FNAC vai dividir o espaço em duas zonas. Uma delas será dedicada à leitura e contará com centenas de livros, de diferentes géneros e pensados para várias idades. Neste caso, o objectivo é, em simultâneo, fomentar hábitos de leitura junto dos mais novos. Aqui, realizar-se-ão também feiras de livros e actividades sob o mote "Hora do Conto".

A outra zona será dedicada ao entretenimento e contará com uma televisão e consolas de jogos, entre outros equipamentos.

«É muito gratificante conseguirmos contribuir para o bem-estar da comunidade onde nos inserimos. Mais ainda quando nos envolvemos num projecto através do qual sabemos que vamos conseguir ter um impacto positivo na vida das crianças internadas num momento em que se encontram fragilizadas física e emocionalmente, ajudando a fazê-las sentir-se um bocadinho mais em casa», comenta Nuno Pardalejo, director de Operações da FNAC Portugal.

Este será o terceiro espaço do género da FNAC no mercado nacional. O primeiro foi inaugurado em 2009, no Hospital de São João. O segundo chegou em 2018 ao Centro Materno Infantil do Norte.

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Fun Center Canino

29-01-2020



O espaço indoor, com 200 metros quadrados, tem percursos, desafios, piscina de bolas, lutas de cordas e até uma zona de selfies.

São nossos amigos, tornam as nossas vidas mais completas e preenchidas e merecem também ter espaços de plena diversão. Depois dos parques e das praias para animais, chegam agora os Fun Center Caninos, onde cães e seus donos podem passar momentos incríveis - e inesquecíveis.

O primeiro espaço do País foi inaugurado no passado fim de semana no Porto e abre portas ao público já este sábado, dia 1. No Fun Center construído nas novas instalações da Dogga Academia para Cães da Rua dos Francos, encontra agora 200 metros quadrados desenhados a pensar na diversão dos cães. E o enfoque é no seu principal e poderoso sentido: o olfato.

É através do cheiro que os amigos de quatro patas poderão, por exemplo, seguir um percurso com atividades e desafios. Aos obstáculos que exigem saltos e equilíbrio, com diferentes pisos e texturas, juntam-se uma piscina de bolas, lutas de cordas, bolas de sabão e até uma zona dedicada às selfies para o instagram.

**Mas as novidades não ficam por aqui: no verão, o parque terá piscina e insufláveis exteriores para uma diversão ainda maior com muita água à mistura**

Neste parque o mote é "aprender, brincando" - tendo a garantia da segurança e conforto de um espaço fechado, acesso totalmente controlado e acompanhado por profissionais qualificados e certificados.

Segundo Manuela Vilas-Boas, responsável da Dogga, a ideia para a criação dos espaço surgiu da identificação de um problema que os tutores com cães na Academia referiam - a falta de espaços seguros, com acesso controlado, para se divertirem com os seus cães; sobretudo no inverno.

Esta pretende ser, assim, uma alternativa aos parques caninos, às praias ou aos pinhais. "Os cães e os tutores divertem-se, há um gasto de energia física e mental do cão, o que é positivo para o seu bem-estar e, ao mesmo tempo, reforça os laços com o tutor", adianta esta responsável.

Para acederem ao  
Fun Center

---

**os cães serão primeiro submetidos a uma avaliação comportamental, para garantir a segurança e o bem-estar de todos os utilizadores, devidamente realizada pelos monitores.**

A inauguração aconteceu a 25 de janeiro e a abertura ao público é já no próximo sábado, dia 1 de fevereiro. O espaço vai funcionar de segunda-feira a sábado das 10 às 13 horas e das 14 às 19 horas, mediante marcação prévia online ou por telefone.

A entrada terá um custo de 5€ (30 minutos) e os tutores podem ainda adquirir um Passe Anual off-peak, com preços ainda a divulgar. Encontra mais informações e contacto na página da Academia.





## Mundo pais & filhos

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

---

# Já conhece o Clube de Leitura?

21-01-2020



Faz história lá em casa.

O Clube de Leitura é o primeiro clube português de subscrição de livros infantis e juvenis que permite receber, todos os meses dois livros, cuidadosamente selecionados por uma equipa de curadores\* composta por editores, escritores infantojuvenis, pais e professores.

Esta seleção dos livros é feita em função da idade do leitor: 0-3 anos; 4-5 anos; 6-8 anos; 9-10 anos e 11-13 anos.

O  
Clube de Leitura

---

entrega a pais e filhos histórias de casa em casa, para as famílias descobrirem novas aventuras em conjunto.

Por apenas 9,90€ por mês, e sem compromisso, a leitura passa a ser um momento importante na casa das famílias portuguesas.



\*Do grupo de curadores fazem parte:

- > Isabel Alçada - Escritora, ex-Ministra da Educação e Assessora da Presidência da República para a Educação;
  - > Alice Vieira - Escritora e Jornalista;
  - > Ana Maria Magalhães - Escritora Infantojuvenil;
  - > António Mota - Escritor Infantojuvenil;
  - > Carla Teixeira Pinheiro - Editora Infantojuvenil LeYa; Rosário Alçada Araújo - Escritora Infantojuvenil e Editora Infantojuvenil;
  - > Patrícia Furtado - Ilustradora de Livros Infantojuvenis;
  - > Paula Melo - Professora do 1º Ciclo e Sara Rodi - Escritora Infantojuvenil.
-



## Mundo pais & filhos

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

---

# Não sabe andar de bicicleta? Há aulas para si

21-01-2020



A mobilidade sustentável é a aposta da Cofidis, que assinou um novo protocolo com a Federação Portuguesa de Ciclismo, no qual procura ensinar crianças e adultos a andar de bicicleta.

Num mundo cada vez mais a caminhar para alternativas recicláveis e sustentáveis, nunca o ciclismo fez tanto sentido como agora, não só em termos de modalidade desportiva, mas também de modo de vida. Para Delmino Pereira, Presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo, a Volta ao Algarve já é mais do que uma mera prova desportiva. É uma forma de promover a mobilidade activa sustentável junto dos portugueses.

E é nessa nova visão do ciclismo que a Cofidis, enquanto empresa que procura melhorar a qualidade de vida das pessoas, assinou um novo protocolo com a Federação Portuguesa de Ciclismo. "Volta ao Algarve Cofidis" é agora o nome da 46.ª edição de uma das provas mais emblemáticas desta modalidade em Portugal, e que decorre entre 19 e 23 de Fevereiro. A novidade, este ano, é a aposta do ciclismo enquanto modalidade que tem um impacto positivo na sociedade. E se usa como desculpa o facto de não saber andar de bicicleta, já não vai ter motivos para tal.

## A mobilidade para um mundo melhor

"A nossa associação ao ciclismo já tem anos. Para a Cofidis, esta parceria é natural, porque temos uma história no ciclismo e uma equipa que faz agora 24 anos. Este ano, vamos também regressar à primeira divisão na competição, e fazia sentido esta união com a prova que traz a Portugal os

melhores ciclistas e, desta forma, cimentar o nosso papel enquanto empresa que tem um sentido de marca "de pessoas para pessoas", explicou Sébastien Haquette, diretor-geral da Cofidis Portugal.



Estamos a caminhar para a construção de um mundo mais sustentável, e há uma urgência em colocar as pessoas a fazer mais desporto e a moverem-se nas cidades de bicicleta. Para a Cofidis, este é um meio de transporte de excelência para a promoção de um mundo mais limpo e activo, mas há também a noção da falta de tempo das famílias para promover a formação das crianças nesta modalidade. "Num mundo em que todos apostam na mobilidade reciclável e sustentável, não saber andar de bicicleta é impensável. E é aqui que queremos ter um papel activo e de responsabilidade", explica o responsável. Porque não se podem criar novos hábitos se não se mudam comportamentos.

## Mais de 50% das crianças não sabe andar de bicicleta

Lembra-se quando é que aprendeu a pedalar? Provavelmente em criança. Mas, segundo um estudo promovido pela Federação Portuguesa de Ciclismo, na região de Lisboa e Vale do Tejo, 20% a 25% dos alunos do primeiro ciclo admitiu não saber pedalar. Mas, na verdade, mais de 50% dos alunos que participaram no rastreio prático para avaliar as suas capacidades não sabia andar de bicicleta. Números interessantes são os 86% que declarou vontade em aprender.

Estes dados serviram de motor para o projecto "O Ciclismo Vai à Escola", ao qual a Cofidis se associou e que vai promover o ensino da modalidade a crianças e jovens, não só nas escolas do território nacional, mas também em eventos direccionados para adultos e promovidos pela Federação Portuguesa de Ciclismo, pelas Câmaras Municipais ou outras entidades promotoras da saúde. Durante a Volta ao Algarve, "O Ciclismo Vai à Escola" vai estar presente nas três primeiras etapas - em Portimão, Sagres e Faro -, e convida as escolas dos municípios a juntarem-se à competição e a levar os alunos a pedalar nas gincanas.

Estes projectos marcam o início de uma nova etapa no Grupo Cofidis em Portugal, que visa criar experiências que contribuam para o bem-estar dos portugueses e que tenham impacto positivo nas suas vidas. O primeiro curso que vai ensinar colaboradores e clientes da Cofidis, mas também qualquer pessoa que queira participar, vai ter lugar no Complexo Desportivo do Jamor nos dias 25 de Janeiro e 1 de Fevereiro.

Se não sabe andar de bicicleta e tem vergonha de assumir ou se quer levar os seus filhos a aprender, serão os técnicos especializados da Federação Portuguesa de Ciclismo a dar estas aulas no Jamor. Quem melhor para ensinar?

Para mais informações sobre as inscrições, visite o site da Cofidis

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Programa educativo "Turma Imbatível"

28-01-2020



Programa educativo "Turma Imbatível" percorre 100 escolas do país promovendo mudanças de comportamentos para um estilo de vida mais sustentável.

**28 de janeiro | 10h00 | Escola Básica Nº 1 do Cacém**

**Com a participação da Direção Geral da Saúde e Associação**

**Nacional de Produtores de Pera Rocha**

O projeto "Turma Imbatível" regressa às escolas num formato inovador, com o objetivo de sensibilizar as crianças para a importância de adotarem um estilo de vida sustentável. Desenvolvido pelo Lidl, com o apoio da Direção-Geral da Educação e Direção-Geral da Saúde, da Agência Portuguesa do Ambiente e da Associação Nacional de Produtores de Pera Rocha.

*Dando continuidade ao seu programa educativo, através do qual já impactou mais de 70 mil alunos nos últimos oito anos, o Lidl está de volta às escolas com o apoio a*

Direção-Geral da Educação (DGE), Direção-Geral da Saúde (DGS) e da Agência Portuguesa do Ambiente (APA), com o objetivo de sensibilizar para uma mudança de comportamentos, procurando incutir novos e bons hábitos - mais sustentáveis e responsáveis - às crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, de forma lúdica e divertida, explorando temas alinhados com o currículo nacional para a Educação e Cidadania e a Estratégia de Educação Ambiental.

Sem perder a essência, a Turma Imbatível surge reinventada nesta nova edição, apresentando-se como uma peça de teatro interativa - "Turma Imbatível - Uma Aventura e Peras!" -, focada na 'viagem' da Pera Rocha do Oeste. Tão saudável quanto nacional, esta pera assume o protagonismo permitindo reforçar junto das crianças que está tudo ligado, passando por temas como a alimentação saudável, a cadeia de valor e certificação dos alimentos, a economia circular e o consumo responsável.

Nesta peça, a Senhorita Peras e o Inspetor Pereira vão tentar desvendar o mistério do Oeste, com a ajuda da Abelha Amélia e do Esquilo Esquecido, entre outras personagens, que, de forma divertida e através de mensagens simples e eficazes,

*abordam uma série de comportamentos que podem ser integrados no dia-a-dia dos mais jovens, para um estilo de vida mais sustentável.*

Para além da parceria com a DGE, DGS e APA, o projeto - que visitará 100 escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico, de norte a sul do país - conta também com o apoio da Associação Nacional de Produtores de Pera Rocha. Para além de assistirem à peça, as crianças poderão igualmente aceder a fichas do projeto e apoio curricular sobre os temas disponibilizados no site da Turma Imbatível: <https://pt-live-prod.corporate.lidl.net/sustentabilidade/medidas-e-projetos/turma-imbativel>

De acordo com Vanessa Romeu, diretora de comunicação corporativa do Lidl Portugal, "a continuidade da

*Turma Imbatível demonstra que é um projeto que tem tido uma enorme aceitação junto da comunidade escolar, que nos deixa muito orgulhosos e que responde a um dos nossos princípios centrais de atuação, a promoção de estilos de vida sustentáveis, sobretudo junto das novas gerações".*

Sobre a edição deste ano, a responsável acrescenta que

*"Sendo a Pera Rocha do Oeste um símbolo nacional, no qual o Lidl tem tido um trabalho de proximidade juntos dos produtores na garantia de uma produção sustentável, entendemos que a sua cadeia de valor seria o mote perfeito para a divulgação das mensagens de comportamentos responsáveis que pretendemos transmitir, e por isso decidimos colocá-la no centro de uma peça de teatro interativa, aportando inovação ao projeto".*

Maria João Gregório, Diretora do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da Direção-Geral da Saúde refere que

*"a Direção-Geral da Saúde não pode deixar de apoiar projetos como o 'Turma Imbatível' em que se incentiva a promoção de uma alimentação saudável e sustentável junto da população".*

Por sua vez, José Carlos Sousa, Diretor de Serviços de projetos Educativos da Direção-Geral da Educação afirma que

*"esta nova fase da Turma Imbatível vem contribuir para que as crianças adquiram melhores hábitos alimentares e compreendam as estreitas relações entre alimentação, ambiente e sustentabilidade".*

Nas palavras de Domingos dos Santos, Presidente da ANP,

*"todas as parcerias entre os diversos agentes da fileira agroalimentar são fundamentais para promover uma alimentação saudável, sustentável e responsável. Esta iniciativa do LIDL é de louvar, pois não podemos continuar a desvalorizar a qualidade dos nossos produtos e da contribuição destes para o bem-estar da sociedade".*

Morada: Avenida Dr. Miguel Freire da Cruz

---



## Mundo pais & filhos

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

# Tudo o que precisa de saber sobre os cheques-dentista

14-01-2020



Crianças, idosos, grávidas, pacientes com VIH ou suspeita de cancro oral estão entre os beneficiários, explica a

### Deco

no seu site.

O

### cheque-dentista

é disponibilizado pelo Serviço Nacional de Saúde, no âmbito do

### Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral (PNPSO

). Serve para ajudar os utentes a cobrir as despesas de tratamentos preventivos, restaurações, desvitalizações, extracções, destartarizações ou alisamentos radiculares. O valor e a quantidade de cheques a atribuir a cada grupo de beneficiários é definido pelo Ministério da Saúde. Os cheques destinam-se sempre a pagar a totalidade dos actos previstos no plano de tratamento estabelecido na primeira consulta pelo estomatologista ou médico dentista.

Criado em 2009, o PNPSO começou por abranger crianças e jovens com menos de 16 anos a frequentar escolas públicas ou instituições particulares de solidariedade social (IPSS). Foi depois alargado a grávidas, idosos, pessoas infectadas com VIH, utentes com risco elevado de desenvolver cancro oral e crianças e jovens de 7, 10 e 13 anos com necessidades especiais de saúde.

Posteriormente, foram também incluídos os jovens de 18 anos que tenham sido beneficiários do PNPSO e concluído o plano de tratamentos aos 16 anos.

O primeiro cheque-dentista tem de ser emitido pelo médico de família ou médico assistente, excepto no caso das crianças de 7, 10 e 13 anos, que têm acesso a este cheque na escola, e quando a emissão de cheque é efectuada pelo assistente administrativo do centro de saúde, para quem tem 16 e 18 anos.

Na  
área do cidadão do Portal do SNS

---

, encontra o Boletim de saúde oral onde são disponibilizados os cheques-dentista.

## Beneficiários dos cheques-dentista

- > Às crianças até 6 anos em situação considerada grave, tendo em conta critérios como dor e grau de infecção em dentes temporários, pode ser atribuído um cheque-dentista por ano. O cheque-dentista Saúde Oral em Saúde Infantil dará acesso ao tratamento de dois dentes temporários com cárie.
- > Crianças que frequentam as escolas públicas ou IPSS: aos 7 e aos 10 anos têm direito a 2 cheques-dentista, para igual número de consultas. Aos 13 anos estão previstas 3 consultas. O primeiro cheque é fornecido através da escola e os seguintes pelo dentista. Preste atenção à data de validade. Aos jovens com 15 anos completos, que tenham sido utentes beneficiários do PNPSO e seguido o respectivo plano de tratamentos aos 13 anos de idade, pode ser atribuído um cheque-dentista por ano lectivo.
- > Às crianças e jovens de 7, 10 e 13 anos com necessidades especiais de saúde, nomeadamente portadores de doença mental, paralisia cerebral, trissomia 21, entre outras, que não tenham ainda sido abrangidos pelo PNPSO, é atribuído um cheque-dentista ou referência para higienista oral. Caso não seja expectável que a criança ou jovem colabore numa consulta de saúde oral, pode ser solicitada a referência pelo médico de família para o uso de sedação.
- > Jovens de 18 anos, desde que tenham sido beneficiários do PNPSO e concluído o plano de tratamentos aos 16 anos, têm direito a um cheque-dentista.
- > A partir dos 65 anos, quem recebe o complemento solidário para idosos beneficia de 2 cheques anuais para tratar os dentes.
- > As grávidas seguidas no Serviço Nacional de Saúde podem usufruir de 3 consultas, que podem ocorrer até 60 dias após o parto. Fale com o médico de família.
- > No caso dos pacientes com VIH, o programa prevê 6 cheques. O primeiro é atribuído pelo médico de família e os restantes pelo dentista.



## Mundo pais & filhos

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

---

# Zoo de Lisboa vai ajudar os animais da Austrália (e todos podem contribuir)

16-01-2020



O apoio é através do seu Fundo de Conservação. A instituição vai ainda promover uma angariação de fundos junto dos visitantes.

Estima-se que tenham morrido mais de mil milhões de animais na Austrália, na sequência dos violentos incêndios que assolaram o país nas últimas semanas. Se já pensou como poderia ajudar, saiba que tem agora uma maneira: através de uma corrente de apoio liderada pelo Jardim Zoológico de Lisboa.

A instituição da capital portuguesa anunciou esta quinta-feira, 16 de janeiro, que, através do seu Fundo de Conservação, decidiu reforçar o seu apoio à proteção da flora e fauna australiana; promovendo em simultâneo uma angariação de fundos junto dos visitantes.

"Ao longo dos últimos meses, a Austrália foi atingida por um conjunto de fogos devastadores. As projeções são alarmantes e indicam um elevado número de animais mortos e feridos", diz o zoo. "Os incêndios no norte de Nova Gales do Sul, no Parque Nacional de Blue Mountains, uma área classificada como património mundial, e no Parque Nacional de Wollemi, traduzem-se em perdas incalculáveis de vida selvagem", acrescenta o espaço em comunicado.

Lembrando que desde 1991 que participa no programa de conservação local de coalas com a Sociedade Zoológica de San Diego (EUA), o zoo de Lisboa garante que no decorrer desta catástrofe

o seu apoio foi reforçado; e que o contacto permanente com o Dr. Bill Ellis e a Dra. Kellie Leigh, biólogos de campo financiados pelo programa, tem permitido aferir a dimensão da tragédia, assim como identificar as necessidades mais urgentes para o resgate dos animais.

Além deste apoio, entre janeiro e março vai disponibilizar mealheiros no interior do parque para que os visitantes possam também contribuir. O dinheiro recolhido irá reverter na íntegra para esta missão.

---