

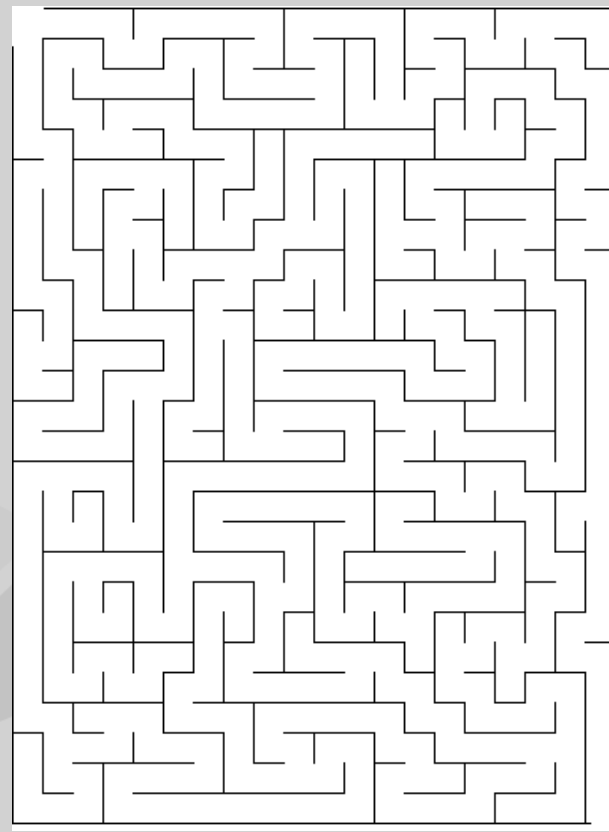


## Entretenimento

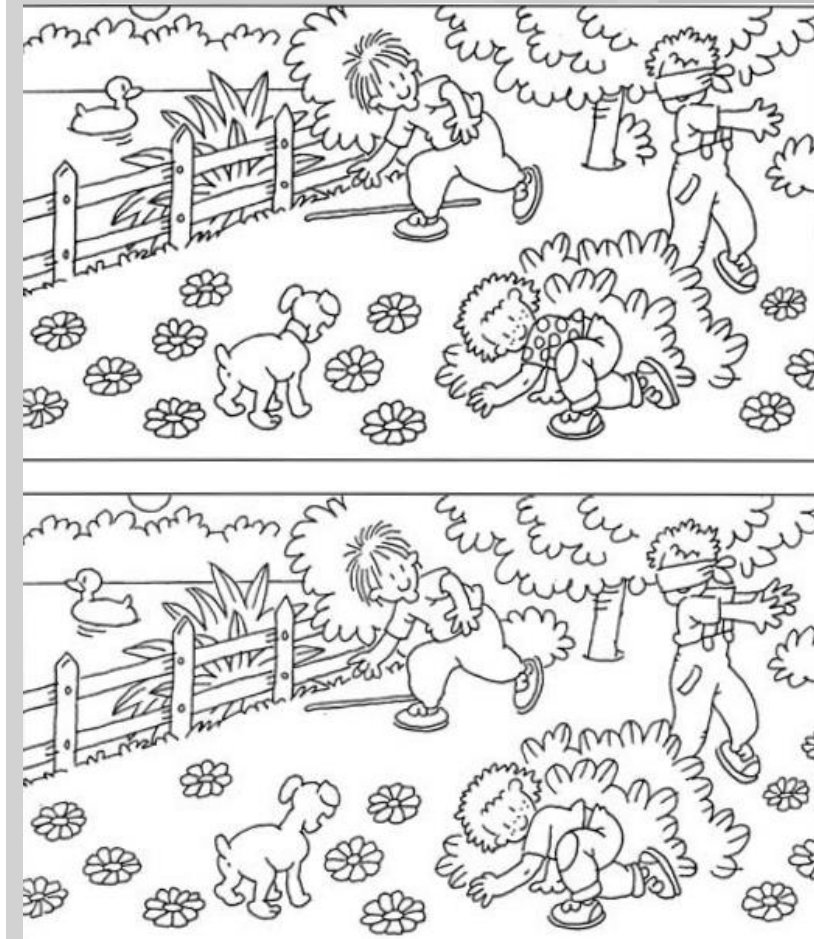
### Sopa de Letras – Corpo Humano

J	N	B	S	T	N	X	M	K	L	H	O	R	O	O	Q	O	Boca
P	O	A	U	B	F	X	P	J	S	N	Q	O	T	L	X	E	Braço
Y	E	E	R	E	S	E	B	F	U	M	N	G	B	H	Q	E	Cabeça
Y	E	R	L	I	O	U	Y	Y	J	K	B	A	H	O	Z	I	Cotovelo
E	O	S	N	H	Z	M	U	G	U	M	B	I	G	O	W	E	Dedo
P	D	Z	U	A	O	C	B	R	Y	A	B	H	K	B	T	Q	Joelho
G	T	U	X	U	C	O	X	R	E	E	O	R	I	K	O	K	Mão
R	F	H	E	W	P	L	F	O	E	J	Q	A	R	E	J		Nariz
C	D	E	D	O	Z	U	K	Z	P	O	Y	U	E	Ç	U	U	Olho
E	O	S	O	B	R	A	N	C	E	L	H	A	T	D	O	J	Ombro
C	I	T	O	R	E	L	H	A	S	C	E	P	Y	S	U	U	Orelha
C	T	I	O	O	Z	E	V	H	C	E	Y	X	E	E	O	D	Pé
A	A	A	A	V	U	U	I	U	O	B	C	D	X	W	U	L	Perna
N	E	B	E	W	E	E	R	Ç	Z	R	O	E	S	H	O		Pescoço
U	X	A	E	A	C	L	T	U	O	U	Y	M	P	R	Z	V	Sobrancelha
A	X	X	R	Ç	A	O	O	E	H	E	O	H	Ã	L	P	V	
R	A	B	O	C	A	P	R	E	U	K	L	C	A	O	É	I	Umbigo

### Labirinto – Encontre a Saída



### Encontre as 6 Diferenças



### Sudoku – Nível Fácil

8			1	7	6			
	1		9	6			5	
2		6		7	1			
		2		8			9	
6	9		4		1		8	3
	8			9		5		
		8	6			9		1
	6			2	9		3	
9		3		5				2

2	9	6	2	8	3	5	1	4
5	8	3	5	1	5	8	4	6
4	6	1	7	2	9	8	3	5
5	8	4	3	6	9	8	2	7
3	8	7	2	6	5	1	4	9
6	9	5	4	7	1	2	8	3
1	4	2	3	8	5	6	9	7
2	5	6	8	3	7	1	4	9
7	1	4	6	9	2	5	3	8
8	3	9	5	1	4	7	2	6

Equipa Técnica: Anabela Gaspar e Helga Neves

### Curiosidade – 25 de Abril, Dia da Liberdade!

Sabes o que aconteceu no dia 25 de Abril de 1974? Os populares juntaram-se aos militares e deu-se a revolução dos cravos. Recorda como tudo aconteceu!

25 de Abril de 1974. De madrugada, militares do MFA ocuparam os estúdios do Rádio Clube Português e, através da rádio, explicaram à população que pretendiam que o País fosse de novo uma democracia, com eleições e liberdades de toda a ordem. E punham no ar músicas de que a ditadura não gostava, como Grândola Vila Morena, de José Afonso.

Ao mesmo tempo, uma coluna militar com tanques, comandada pelo capitão Salgueiro Maia, saiu da Escola Prática de Cavalaria, em Santarém, e marchou para Lisboa. Na capital, tomou posições junto dos ministérios e depois cercou o quartel da GNR do Carmo, onde se tinha refugiado Marcelo Caetano, o sucessor de Salazar à frente da ditadura.

Durante o dia, a população de Lisboa foi-se juntando aos militares. E o que era um golpe de Estado transformou-se numa verdadeira revolução. A certa altura, uma vendedora de flores começou a distribuir cravos. Os soldados enfiavam o pé do seu cravo no cano da espingarda e os civis punham a flor ao peito. Por isso se falava de Revolução dos Cravos. Foram dados alguns tiros para o ar, mas ninguém morreu nem foi ferido.

Ao fim da tarde, Marcelo Caetano rendeu-se e entregou o poder ao general Spínola, que, embora não pertencesse ao MFA, não pensava da mesma maneira que o governo acerca das colónias.

Um ano depois, a 25 de Abril de 1975, os portugueses votaram pela primeira vez em liberdade desde há muitas décadas.

Retirado de [www.visao.sapo.pt](http://www.visao.sapo.pt), notícia de 11 de abril, 2016.

### O que vai encontrar nesta edição

#### Notícias

- “Número de filhos agressores aumenta desde 2013”
- “Mais tempo com a família em vez de mais tempo na escola”
- “23% dos profissionais da educação já viveu situações de stress agudo”
- “TPC: Para Quê?”
- “Ansiedade de Separação”

#### Curiosidades

- 25 de Abril, Dia da Liberdade!

#### Entretenimento

- Sopa de Letras | Labirintos | Diferenças | Sudoku

### Os Nossos Serviços – Avaliação em Orientação Vocacional

Avaliação completa de competências intelectuais, de personalidade e de interesses profissionais, através de entrevistas e da aplicação de vários testes psicológicos. Para cada caso, é elaborado um perfil com a integração das diferentes informações recolhidas que servirá como ponto de partida à realização de uma escolha académica ou profissional.

Pretende-se promover autoconhecimento, exploração da informação escolar e profissional e das competências necessárias ao planeamento da carreira e à tomada de decisões.

### Número de filhos agressores aumenta desde 2013

A média é de dois casos por dia. Em 2015, a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) contabilizou 819 vítimas, que tinham sido alvo de alguma forma de agressão por parte dos filhos. Este número tem vindo a aumentar nos últimos anos: 687 em 2013; 706 em 2014 e 819 em 2015. Isto representa um aumento de 16%.

Se tivermos em conta as relações de consanguinidade – avós, filhos, netos, pais/mães, irmãs/irmãos e outros familiares próximos –, contabilizam-se 2300 casos, cerca de um quarto de todas as situações que foram acompanhadas pela instituição. Estes dados fazem parte do relatório anual da APAV.

De todos os dados compilados pela APAV, a face mais visível do trabalho da instituição é a violência dentro dos casais: representou 58,4% das situações registadas.

Retirado e adapt. de [www.expresso.sapo.pt](http://www.expresso.sapo.pt), 29 março, 2016.

### Os Nossos Parceiros





## Notícias

### "Mais tempo com a família em vez de mais tempo na escola"

Professor catedrático defende que as crianças já passam muito tempo na escola e que o importante é discutir um novo modelo de trabalho dos pais. O governo pensa o contrário.

"As crianças já passam muito tempo na escola, ao contrário do que acontece noutros países europeus", disse o especialista Carlos Neto. Para o catedrático da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, os pais precisam de ter mais tempo para os filhos e as crianças precisam de mais espaço para brincar e estar em contacto com a natureza. A posição surge a propósito da intenção do governo, inscrita na proposta de Orçamento do Estado, de alargar "a escola a tempo inteiro" a todo o ensino básico, ou seja, até ao 9.º ano. "Os currículos hoje estão a ser demasiado rigorosos quanto ao número de horas exigidas pelo sistema de educação", afirmou, defendendo que sobra "muito pouco tempo para criar um equilíbrio" entre o que é espontâneo e o que é organizado. "Em muitos países onde estes estudos existem, os horários de trabalho têm mais alguma flexibilidade. O que está em causa é "uma repartição do tempo entre a família e a escola", é a criança ter mais espaço natural com os amigos, "poder correr mais riscos, ter mais autonomia, mais capacidade adaptativa".

Segundo Carlos Neto, as crianças estão hoje sujeitas a um nível excessivo de "sedentarismo, analfabetismo físico e superproteção". As atividades extracurriculares "não compensam o facto de não se subir a uma árvore ou a um muro, de andar de bicicleta ou de patins". Cair, escorregar, equilibrar-se, são atividades que "devem fazer parte da adaptação ao mundo", sustentou: "As crianças têm hoje super-agendas, é preciso suavizar isso". Neste sentido, o catedrático defende uma discussão em torno de uma nova organização social do tempo, que contemple o tempo escolar, laboral e familiar. "É preciso audácia política para fazer isto". A experiência de 40 anos de trabalho com crianças levou-o a concluir que o tempo de recreio é fundamental para a saúde mental e física da criança. "As crianças e os jovens não têm margem para a descoberta livre, com experiências audazes, correndo riscos em função de situações imprevisíveis, por forma a ampliarem competências motoras, sociais e emocionais imprescindíveis à sobrevivência no futuro", lamentou. De acordo com Carlos Neto, existe um ambiente "excessivamente institucionalizado e um tempo disposto com atividades muito padronizadas", que contraria a natureza ativa e as necessidades humanas de brincar e socializar livremente. "As vivências de um corpo em ação permanente são fundamentais para uma infância feliz e empreendedora no futuro e, por isso, se não existirem têm repercussões colossais na construção do ser humano", alertou o investigador.

*Retirado e adaptado de [www.dn.pt](http://www.dn.pt), notícia de dia 19 de fevereiro, 2016.*

### 23% dos profissionais da educação já viveu situações de stress agudo

O stress deve ou não integrar a lista de doenças profissionais dos professores? A Federação Nacional da Educação (FNE) diz que sim. Problemas na voz e lesões musculoesqueléticas também preocupam a classe docente no exercício das suas funções. Estudos recentes indicam que 30% dos docentes portugueses tem níveis elevados de *burnout* (stress agudo), 20% apresentam níveis médios, e que o impacto económico dos problemas da voz é muito significativo.

Durante sete meses, a FNE desenvolveu a Campanha Nacional da Saúde para chamar a atenção para questões críticas relativas ao dia a dia dos profissionais da educação. Nesses encontros, foram feitos questionários. Os dados estão compilados e as situações de stress agudo nas escolas saltam à vista em 223 questionários validados: 23,3% dos profissionais que trabalha nas escolas revela que já experienciou situações agudas de stress profissional, 17,4% afirma desconhecer os fatores de risco a nível profissional que podem gerar stress e 38,5% diz desconhecer a síndrome de *burnout* – **43,9% admite mesmo ignorar os sintomas de *burnout***. Os fatores de risco a nível profissional que podem gerar stress estão identificados. Turmas com muitos alunos, elevada carga horária, alterações permanentes na organização do sistema educativo, incerteza profissional, indisciplina, burocracia, competição, mau relacionamento profissional, excessiva extensão dos programas, são alguns desses fatores.

Filinto Lima, presidente da Associação Nacional de Diretores de Agrupamentos de Escolas Públicas (ANDAEP) e diretor do Agrupamento de Escolas Costa Matos, em Vila Nova de Gaia, garante que o stress se sente nas escolas. "Stress na docência sente-se cada vez mais, as turmas são maiores, os alunos e os pais são mais exigentes, a burocracia é cada vez maior, e o horário escolar vai muito para além das 40 horas", sublinha. No questionário da FNE relativamente aos problemas de voz, a maioria dos inquiridos responde que, por vezes, sente que a voz piora à noite e um número significativo conta que tem passado por situações em que tem dificuldade de se fazer ouvir em ambientes ruidosos. Em relação às lesões musculoesqueléticas, 50% dos inquiridos revela que já faltou ao trabalho por esse tipo de problemas e 95% afirma que os problemas de saúde estão frequentemente relacionados com as condições de trabalho.

Paula Carqueja, presidente da Associação Nacional de Professores (ANP), concorda com a FNE e defende que os problemas de voz que afetam os professores devem voltar a ser considerados doença profissional. "A voz é um instrumento de trabalho dos professores". Há fatores que contribuem para o desgaste nesta profissão. "A instabilidade profissional, o ambiente, a idade da reforma que foi aumentada", enumera. E as constantes mudanças desestabilizam projetos de vida dos professores. Por outro lado, Paula Carqueja alerta para a situação dos educadores de infância que têm de se adaptar ao mobiliário que, muitas vezes, é feito à medida dos mais novos. Mesas, cadeiras e móveis mais pequenos obrigam as costas a dobrarem-se mais do que deviam, obrigam a ter o corpo à altura das crianças. Posições que podem originar complicações de saúde.

A Federação Nacional dos Professores (FENPROF) quer que o stress e o *burnout* de quem trabalha nas escolas sejam esmiuçados por quem estuda e percebe a matéria. Mário Nogueira, secretário-geral da FENPROF, lembra que cerca de 30 mil pessoas assinaram uma petição que defende um regime excepcional de aposentação para a classe docente. "Hoje os professores não têm qualquer tipo de proteção por causa das doenças profissionais. Não há uma lista de doenças profissionais", acrescenta.

*Retirado e adaptado de [www.educare.pt](http://www.educare.pt), notícia de 21 de janeiro, 2016*



## Notícias

### TPC: Para Quê?

Muitas crianças do primeiro ciclo – entre os 6 e os 10 anos, estiveram nas férias da Páscoa a fazer "trabalhos para casa": exercícios, cópias, composições.... Nalguns casos, as crianças levaram 28 folhas de fichas para fazer. Os efeitos na dinâmica familiar são essencialmente negativos: os pais e sobretudo as mães (sobre quem continua a recair de forma predominante o acompanhamento dos filhos) falavam de "gritos, reprimendas e cansaço" decorrentes dos TPC. A discussão não é nova e em alguns países até deu azo a que pura e simplesmente se proibissem os "trabalhos para casa". Aconteceu em França, em Espanha e na Finlândia. Nesses países, os TPC foram abolidos para as crianças até aos 11 anos. Por cá, os TPC continuam a ser uma rotina diária. Nas férias, muitos professores carregam ainda mais, com o argumento de que os miúdos não devem "desabituar-se" nem "perder o ritmo de trabalho", aproveitando a pausa escolar para "consolidar" os conhecimentos. Mas estes argumentos estão a ser cada vez mais contestados. Por várias razões.

A primeira é a sobreocupação do tempo das crianças. Uma investigadora calculou o tempo que as crianças passam na escola, somou-lhes o que muitas passam no ATL a fazer o mesmo tipo de trabalho e chegou a uma conclusão no mínimo inquietante: os miúdos mais novos trabalham cerca de 8 horas diárias, ou seja, "o equivalente ao trabalho profissional de vida de um adulto". No caso das férias, esta ocupação do tempo com trabalho escolar é ainda mais questionável: "as férias são para descansar! Se para os adultos que trabalham, férias é não trabalhar, porque seria diferente para as crianças?". De facto, a conquista de tempo livre para atividades autodeterminadas foi um avanço civilizacional, materializado na consagração das férias pagas ou na redução do horário de trabalho semanal. O prolongamento desse horário é hoje, para os adultos, um problema grave e uma regressão, que retira tempo para viver. Não se aplica o mesmo às crianças?

Uma outra razão é o tipo de tarefas que são prescritas. Na maior parte dos casos, falamos de atividades que imitam totalmente o trabalho escolar, mas de forma ainda mais repetitiva: cópias, fichas e exercícios iguais aos que se fazem na aula, como se duplicar e triplicar as mesmas tarefas padronizadas não resultasse em repulsa, mais do que em aprendizagem. Pior só mesmo as situações em que explicitamente se marcam os TPC como castigo. Aí, a mensagem não podia ser pior: estudar é uma punição, o oposto de um prazer ou de uma vontade.

Há quem entenda que os trabalhos de casa são um convite à colaboração entre os pais e a escola. Ao apoiarem os seus filhos nos TPC, os encarregados de educação teriam um pretexto para falar com as crianças sobre as aprendizagens e acompanhar o que se passa. Mas este é talvez o argumento mais discutível. Primeiro, porque os TPC reforçam e reproduzem a desigualdade social. Ao contrário do que acontece na escola, onde as crianças têm acesso aos mesmos livros, materiais e professores, as famílias têm proximidades muito diversas com a cultura escolar – e isso traduz-se no acompanhamento que podem fazer. Além disso, esta lógica deixa várias perguntas. A escola e o tempo das aulas não chegam para se fazerem as aprendizagens necessárias? A relação entre pais e filhos precisa da intermediação do trabalho escolar? O tempo gasto nisso não seria vivido de forma mais interessante a fazer outras coisas em conjunto com os mais velhos: conversar, ouvir música, preparar o jantar, colaborar nas tarefas domésticas e, sobretudo, brincar, que é a atividade mais séria, mais importante e mais educativa que uma criança pode fazer?

De facto, é a própria visão de educação e de infância que está em causa. O que hoje se vive é uma crescente e preocupante "alunização" de toda a experiência das crianças. Isto acontece com os TPC mas também com outras atividades, quando elas são feitas em função do seu contributo para o "sucesso" escolar. O ofício de aluno ocupa o tempo da escola, mas prolonga-se para o espaço doméstico e ocupa todo o tempo da vida. Há algum educador que, em plena consciência, considere isto saudável?

*Retirado e adaptado de [www.jornaldeleiria.pt](http://www.jornaldeleiria.pt), notícia de 28 de janeiro, 2016*

### Ansiedade de Separação

A Nádia, em pequena, era tão bonita quanto arisca. Muito medrosa, acrescentava o pai. Pelos cinco anos de idade, diziam as colegas com ar reprovador, era uma "menina da mamã". Isto é, andava com a mamã para todo o lado e não havia nada que as separasse, nem um jogo da apanhada ou uma festa de anos com muitas guloseimas. Era realmente doentio: não se afastava por nada das saias da mamã. Sempre que se tentava separar a Nádia da mãe ela experimentava um profundo mal-estar e começava aos vômitos. O bom e o bonito foi quando teve de ir para a escola. Houve uma tal berraria que parecia que a estavam a matar. Lá se conseguiu, a muito custo, autorização para a mamã ficar com ela na sala de aula. E também para ficar com ela no recreio, onde de resto não brincava com as crianças: ficava só a ver, bem curiosa os outros a brincar.

Em casa, tudo piorou a um tal ponto que a mãe não conseguia ir à casa de banho sem levar a filha. Como se isto não bastasse, começou a ter medo de perder a mãe: que tivesse uma doença ou um acidente e não voltasse mais para casa. Ficar em casa dos tios, de quem gostava muito era impossível. Nunca dormiu no seu quarto. Os pais preocupados consultaram um pedopsiquiatra que formulou um diagnóstico pouco comum: Perturbação de Ansiedade de Separação. Iniciou um apoio psicológico e as melhorias, embora lentas, lá se foram registando: no segundo ano, a mãe já não estava com ela na sala de aula e, aí pelos nove anos, participou, pela primeira vez, no acampamento da malta lá da escola. Hoje, pelos quinze anos de idade, a Nádia está completamente diferente. Tão diferente que tem um acesso de cólera de que cada vez que a mãe entra no seu quarto, nem que seja para lhe dar um simples recado...

*Retirado e adaptado de [www.paisefilhos.pt](http://www.paisefilhos.pt).*