



## Mundo pais & filhos

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

# "Sharing is Caring": tempo de voluntários ajuda pais a ocuparem os filhos em casa

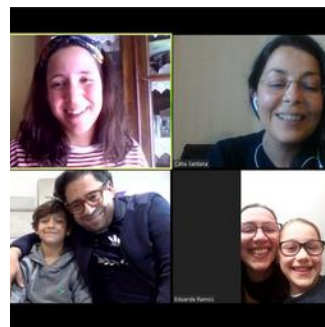
26-03-2020

Se antes o desafio era gerir o tempo profissional e o tempo pessoal de forma equilibrada e em locais diferentes, agora com a maior parte das empresas e colaboradores em regime de teletrabalho, o desafio é outro:

**gerir a vida profissional e pessoal no mesmo espaço e ao mesmo tempo**

- em casa com os filhos.

Perante o objetivo de manter a rotina entre pais e filhos dentro de casa e facilitar a gestão do tempo, sem perder o ritmo de aprendizagem diária, a Porto Business School



lançou esta semana o "Sharing is Caring", uma iniciativa de voluntariado online que desafia membros da Comunidade a ceder algum do seu tempo para organizar atividades online para os mais novos.

Já com mais de 50 voluntários inscritos, o "Sharing is Caring" nasce para dar resposta às

exigências de um dia-a-dia que mudou radicalmente e onde os pais são desafiados a encontrar formas de ocupar os filhos. Com esta iniciativa, são agora os alunos, alumni, docentes e staff da Porto Business School os responsáveis por dinamizar experiências lúdicas, em modo online, que ajudem as crianças a desenvolver conhecimentos e competências, e os pais a ter novas ideias para rentabilizar o tempo destas. Para isso, os voluntários só têm de se inscrever na plataforma criada para o efeito e o mapeamento e a organização das atividades semanais fica a cargo da Porto Business School.

Recomendadas para crianças e adolescentes entre os 4 e os 15 anos, as atividades promovidas pelo "Sharing is Caring" poderão ir desde contar histórias, partilhar técnicas de expressão plástica, dar aulas de música, explicações ou até mesmo fazer experiências

científicas - e a partir de qualquer parte do mundo. Na plataforma, não existe limite para a imaginação e todos os pais poderão aceder aos conteúdos que consideram mais adequados para os seus filhos. Todas as semanas são disponibilizados novos conteúdos gratuitos e basta aos pais inscreverem-se previamente naqueles que desejam assistir, consoante a hora e o dia.

"Estamos a viver um período de grande isolamento social, um tempo inédito, que nos leva também a reorganizar rotinas, prioridades e fazer uma melhor gestão do tempo em casa. Por isso, torna-se fundamental aproveitar as oportunidades que apelem ao sentido solidário de todos para dar resposta aos desafios que alguns enfrentam", salienta Patrícia Teixeira Lopes, Associate Dean da Porto Business School.

"O «Sharing is Caring» é a nossa forma de mostrarmos ao mundo que podemos continuar a partilhar aprendizagens à distância, e garantir que todos os pais e filhos podem encontrar conforto e bem-estar na gestão entre a sua vida pessoal e profissional. Porque apesar de estarmos mais isolados, esta é a altura para nos tornarmos mais unidos do que nunca", acrescenta.

Iniciado há apenas 4 dias, o programa "Sharing is Caring" registou mais de 55 inscrições em diferentes atividades, só nesta primeira semana. Dos mais de 50 voluntários inscritos, 12 já estão a desenvolver atividades, esta semana com as primeiras crianças inscritas. Com esta participação ativa dos voluntários, a Porto Business School já está a planear as atividades das próximas duas semanas.

Mais informação sobre o programa de voluntariado "Sharing is Caring" [aqui](#)

---

### **Sobre a Porto Business School**

A Porto Business School é uma escola de negócios com características únicas. Apoiada por um conjunto de 39 organizações, nacionais e multinacionais e pela Universidade do Porto, a Porto Business School tem por missão a preparação de indivíduos e empresas para serem agentes da mudança ao longo da vida.

Este modelo de gestão diferenciador, que combina o pragmatismo e experiência real das empresas com o rigor académico e o acesso à investigação mais avançada permitem à Porto Business School a capacidade de estimular a mudança, aliando o saber fazer com o poder fazer, antecipando o futuro e criando as competências necessárias para indivíduos e organizações. Presente nos rankings do Financial Times desde 2011, a Porto Business School tem dois programas de MBA acreditados internacionalmente (AMBA, EPAS/EFMD, FIBAA), as suas pós-graduações estão entre as melhores do mundo (Eduniversal Best Masters Ranking 2019) e os seus programas de formação para executivos estão no top 100 mundial (Financial Times Executive Education Ranking).

Mais informação em:  
[www.pbs.up.pt](http://www.pbs.up.pt)

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# 5 Atividades e jogos caseiros para fazer com as crianças

16-03-2020



Esta semana inicia-se o primeiro dia oficial do período de quarentena: a partir de hoje e até ao final do mês, todas as escolas, creches e ATL do país, públicos ou privados, terão de suspender as atividades letivas. Notícia que para muitos pais pode revelar-se assustadora e desafiante, principalmente quando pensamos na fonte inesgotável de energia dos mais pequenos. Por isso, a My Nametags

---

partilha algumas ideias divertidas que poderão ser postas em prática dentro de casa:

### Caça ao tesouro

Um jogo fácil de organizar e que irá manter as crianças entretidas durante algum tempo. Tudo dependerá do grau de dificuldade que der à caça. Poderá ser o mais simples "quente ou frio," ou aumentar a complexidade com um mapa do tesouro repleto de várias pistas e que decerto também será divertido de fazer e de colorir!

### Cozinhar em Família

Levar os mais pequenos para a cozinha e deixá-los meter a mão na massa (literalmente) vai garantir algumas horas de diversão que serão recompensadas por uns deliciosos queques ou bolachas. Deixar a criança escolher a receita, por exemplo do seu youtuber favorito, também poderá ser uma boa ideia.

### Criar um verdadeiro Home Cinema

Construir um Home Cinema em casa pode ser mais fácil do que aparenta. A parte fácil será reunir os filmes favoritos de todos e fazer as pipocas. Para quem gostar de elevar a fasquia, pode colocar um colchão na sala e almofadas, arranjando espaço para todos e depois é só apagar as luzes para que a experiência fique completa!

### Aderir a desafios musicais

A plataforma TIK TOK também tem estado a conquistar os portugueses e, durante este período, pode revelar-se uma divertida aliada. Nela será possível encontrar vários desafios, como por exemplo coreografias, as quais depois poderão ser partilhadas com a restante família e criar assim uma disputa saudável entre os vários membros. Para aumentar a diversão, é sempre possível ligar o telemóvel à televisão e tornar a sala numa verdadeira pista de dança.

### **Jogo de tabuleiro em tamanho real**

Aproveitar este período para fazer atividades que normalmente não são possíveis também terão o elemento novidade de que os mais pequenos tanto gostam. Criar um jogo de tabuleiro em tamanho real é uma delas. O primeiro passo será desarradar os móveis e libertar o maior espaço possível da sala ou quarto, depois desenhar as 'casas' do tabuleiro e por fim encontrar uma almofada ou bola que possa servir de dado.

### **Sobre a My Nametags**

A My Nametags é o fabricante líder no Reino Unido de etiquetas de fácil aplicação, com diversas finalidades, seja para identificar roupas, artigos de escritório, tecidos ou sapatos. Originalmente fundada em 2004, por Lars B. Andersen, na sequência de uma necessidade de rotular os pertences dos seus filhos, a sua solução ambiciosa foi criar uma empresa capaz de fabricar as melhores etiquetas do mundo. A My Nametags oferece uma garantia de lavagem de 10 anos para etiquetas termoaderentes, que é incomparável no setor da indústria de etiquetas; as etiquetas foram testadas independentemente de forma a serem as melhores no Reino Unido. Ao longo dos anos, a empresa trabalhou para criar e manter uma reputação extremamente elevada ao nível de qualidade e serviço que tem hoje em dia, com uma classificação de satisfação do cliente de 99%. Para saber mais acerca da My Nametags, aceda ao link [www.mynametags.pt](http://www.mynametags.pt)

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# 5 formas de ajudar uma criança a autocontrolar-se

03-03-2020



Quando as crianças apresentam um reduzido autocontrolo comportamental, podem sentir muitas dificuldades em lidar com vários desafios do seu dia-a-dia. Ajude a criança a desenvolver estratégias e a encontrar recursos para enfrentar essas dificuldades, como por exemplo, identificar e dar nomes aos sentimentos. Dessa forma a criança pode recorrer a essas estratégias de forma autónoma, sempre que delas necessitar.

Crianças com dificuldades de aprendizagem e de atenção podem sentir maiores obstáculos em manter o autocontrolo por diferentes motivos.

E quando confrontados com os desafios do dia-a-dia podem reagir de forma imprevisível ou, até mesmo, explosiva. Por isso, é tão importante ajudá-las a desenvolver estratégias que permitam controlar as emoções e de seguida as suas reacções.

### Conheça 5 formas possíveis de ajudar:

#### 1. Dê palavras aos sentimentos

Emoções fortes podem ser assustadoras para as crianças. E, conseqüentemente, gerar, reacções fortes. Mas quando elas são capazes de falar sobre como se sentem e o que verdadeiramente as incomoda, as emoções tendem a ser mais controláveis.

Por exemplo, quando a criança está zangada com alguma coisa, aproxime-se e pergunte-lhe tranquilamente:

- "Como te sentes, agora?" Ofereça-lhe as palavras para usar, por exemplo, "triste", "ansiosa", "preocupada", "envergonhada".
- "Em que parte do teu corpo tens esse sentimento?" A criança pode responder, por exemplo, que a barriga está bem, o coração acelerado ou a cabeça quente.
- "O que achas que originou este sentimento?" Ajude-a a pensar. Saber identificar o que aconteceu para que ficasse zangada é fundamental.

Dê-lhe ferramentas que lhe permitam ter uma perspectiva diferente e, assim, entender melhor o que, de facto, sucedeu.

Se a criança tem dificuldades em comunicar pode ser ainda mais difícil falar sobre sentimentos. Use, em alternativa, um gráfico visual, do estilo "como me sinto?" para a ajudar a identificar as suas emoções.

## **2. Encontre a melhor forma para encorajar o seu filho**

Identifique as situações mais difíceis para a criança. Em seguida, se for necessário, considere a hipótese de mudar o seu próprio comportamento para a ensinar a reagir da melhor maneira perante as adversidades. Por exemplo:

- Ela grita quando lhe diz para desligar a televisão? Experimente oferecer-lhe um aviso de cinco minutos antes de a desligar.
- O seu nível de stress dispara quando lhe pede todas as manhãs que se vista para ir para a escola? Um cronograma de imagens pode ajudá-la a antecipar as tarefas diárias, facilitando, assim, a vida de todos.
- As transições entre actividades são particularmente difíceis? Procure organizar os tempos de inactividade entre cada uma, por exemplo, entre uma actividade física e um trabalho de casa.

Identificar os limites da criança é essencial. Os encontros familiares e os momentos de celebrações formais, por exemplo, costumam ser mais desafiantes, sobretudo, para crianças com problemas como Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção.

## **3. Centre-se no que ela gosta**

O que a criança já faz para se sentir bem? Talvez passeie de bicicleta, leia um livro de banda desenhada ou troque mensagens com um amigo. Da próxima vez que a vir ficar aborrecida, encoraje-a a fazer uma dessas actividades.

Se, pelo contrário, a criança ainda não dispõe de mecanismos específicos que a permitam acalmar-se, ajude-a a encontrar alguns. Por exemplo:

Se a criança sente dificuldades em encontrar actividades de que gosta, pode elaborar, com ela, uma lista de pontos fortes para obter ideias. Ou então, experimente uma actividade prática divertida.

## **4. Esteja presente e seja compreensivo**

Quando a criança se sente mais emocional, dê-lhe toda a atenção. Se ela vê que está distraído, poderá sentir-se ainda mais fora de controlo. De que forma é que a sua preocupação e presença

podem ser importantes?

- Pergunte se ela quer descansar um pouco com uma dessas actividades mais relaxantes.
- Mostre que ela já encontrou formas bem-sucedidas de se acalmar.
- Faça a criança entender que pode recorrer a essas estratégias por conta própria.
- "Quando estou com raiva do meu irmão, posso saltar no trampolim".
- "Se eu estiver bloqueado num problema de matemática, vou ouvir duas músicas e depois tentar novamente resolvê-lo".

Concentre-se na criança. Use o modelo de escuta activa. Depois de a criança terminar de falar, reafirme o que ela acabou de dizer utilizando palavras dela própria e não as suas. Pode, por exemplo, dizer: "Parece que sentiste que a Joana estava a ser desrespeitosa." Isto ajudará a sentir que foi ouvida e entendida.

- Faça perguntas relacionadas. Ajude-a a trabalhar nos próximos passos positivos. "Há algo que lhe poderias dizer amanhã?"

## **5. Procure ajuda quando necessário**

Quando confia na ajuda de outros, estará a mostrar à criança que há muitas estratégias adequadas que podem ser seguidas. Por exemplo:

- Se o aluno tem dificuldades na matemática, um explicador pode ensinar novas estratégias de aprendizagem.
- Se o seu filho se sente deprimido, agende uma consulta com um especialista. Aprofunde os seus conhecimentos sobre sinais de ansiedade e depressão.

Estabelecer contacto com outros pais através da comunidade poderá também contribuir para aprender algumas dicas. Há centenas de estratégias específicas para cada idade que podem ser exploradas. Saiba como enfrentar os problemas sociais e emocionais da criança. Há recursos disponíveis que permitem ajudá-lo a si e à criança.

### **Em síntese, tome nota:**

As emoções podem ser mais controláveis quando as crianças sabem como descrever os seus sentimentos.

Quando se descobre o verdadeiro motivo para o stress de uma criança, há mudanças que podem ser implementadas de forma a que consiga gerir esse sentimento, mantendo o autocontrolo. Procure um profissional. Um técnico especialista poderá ajudá-lo a si e à criança a adotar as ferramentas de que precisam para ultrapassar cada obstáculo.

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# 8 conselhos da Sophos para o teletrabalho seguro

25-03-2020

# SOPHOS

Nos últimos dias, a mobilidade laboral deixou de ser uma opção de flexibilidade, ou um projeto futuro, e é agora o "novo normal" de diversas empresas, tecnológicas ou não. O atual estado de emergência decretado pelo Governo levou muitas empresas a implementar todo o tipo de opções para facilitar a continuidade do negócio aos colaboradores. É, no entanto, importante destacar que a cibersegurança deve continuar a ser prioritária no momento de pensar as telecomunicações.

A  
Sophos

(LSE:SOPH), líder global em segurança para proteção de redes e endpoints, detetou nos últimos dias um aumento considerável de conexões abertas a serviços de escritório remoto sem proteção, que permitem a ligação a servidores ou equipamentos de utilizadores dentro de empresas que são vulneráveis na internet. Isto significa que os cibercriminosos podem encontrar aqui uma porta para aceder às empresas e roubar informação, infetar ou utilizar à sua vontade todos os recursos que encontrem disponíveis. Uma das soluções para que os utilizadores possam conectar-se de forma segura às redes empresariais são as conexões VPN, que permitem que as comunicações se realizem através de um canal seguro e que não ponha em perigo a informação da empresa.

Quer se utilize um computador ou smartphone cedido pela empresa, ou um dispositivo pessoal, é necessário que o teletrabalho seja realizado em condições tão privadas e seguras quanto possível. A Sophos reuniu um conjunto de boas práticas para apoiar os utilizadores neste contexto:

- **Alterar a palavra-passe da Wi-Fi e do router -**



Esta já era uma recomendação sobejamente conhecida, mas agora ainda é mais crucial. O teletrabalho leva o escritório para casa, pelo que a conexão utilizada para lidar com informação confidencial deve ser o mais segura possível.

•

#### **Utilizar equipamentos e aplicações atualizadas -**

Um equipamento ou aplicação com patches de segurança não aplicados é um possível ponto de entrada para um cibercriminoso. É importante manter atualizado todo o software, para maximizar a segurança.

•

#### **Utilizar passwords seguras e proteger os dispositivos -**

Com o teletrabalho, os dispositivos utilizados passam a formar parte da rede da empresa, pelo que é recomendável ativar o bloqueio automático dos dispositivos e não partilhar passwords com o resto da família: não queremos que uma informação seja acidentalmente enviada para o contacto errado.

•

#### **Encriptar os dispositivos -**

É importante proteger ao máximo os nossos dispositivos, que agora contêm informação sensível. Não é desejável que ela fique ao alcance de qualquer pessoa, caso ele seja roubado, perdido ou simplesmente esquecido. Os sistemas Windows, MAC, Android ou IOS já incluem esta opção de forma nativa.

•

#### **Fazer cópias de segurança -**

Perante desastres ou infeções de ransomware é importante ter um plano B. Muitas vezes, ter a informação importante guardada num disco rígido pode salvar todo o trabalho realizado.

•

#### **Não utilizar equipamentos sem proteção antimalware -**

As empresas devem recomendar soluções antimalware de nova geração para os dispositivos pessoais dos colaboradores, se vierem a ser utilizados para o teletrabalho. Qualquer conexão através de um equipamento inseguro, por muito curta que seja, pode provocar um desastre.

•

#### **Vigiar o e-mail e escapar ao phishing -**

Para um cibercriminoso, qualquer contexto é bom para atacar - até os emails pessoais - e agora os colegas não estão connosco para lhes perguntarmos se estamos perante um e-mail fraudulento, pelo que a precaução deve ser ainda maior: nunca clicar num link ou anexo de e-mails que não solicitámos. Até porque o contexto atual permite aos atacantes serem muito convincentes

---

•

•

#### **Utilizar conexões VPN com autenticação de dois fatores -**

A autenticação de dois fatores requer, para além da palavra-passe, um segundo passo para completar a validação: um código de acesso temporário, que permite uma conexão segura dos utilizadores aos recursos da empresa. A solução

XG Firewall

---

da Sophos não só oferece esta possibilidade, como não comporta nenhum tipo de custo adicional, nem limitação para além do número de conexões suportadas pelo equipamento.

Mais informações

---

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# A lei está do lado dos pais: não é preciso continuar a pagar as creches

31-03-2020



A questão tem surgido em todos os grupos de pais e os relatos diferentes só tornam a situação mais confusa. Há creches a reclamar mensalidades, escolas que só descontam os valores das refeições e atualmente, cada estabelecimento parece estar a agir por conta própria.

A verdade é que desde o encerramento das escolas decretado pelo governo, muitos pais continuam sem saber o que fazer. Devem ou não continuar a pagar a creche ou a escola, mesmo com os miúdos em casa? O que diz a lei?

Os responsáveis também não têm contribuído para esclarecer a questão. Em declarações ao Público

---

, o presidente da Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade (CNIS), deixa o conselho às creches IPSS no sentido de uma "diminuição da comparticipação mensal", embora refira que é necessário saber se, mediante o encerramento decretado pelo estado e conseqüente "suspensão da prestação de serviços", existe "dever de pagamento das comparticipações", embora conclua que não há, de momento, "uma solução uniforme".

Precisamente no dia seguinte, o vice-presidente da mesma instituição, Eleutério Alves, caminhou no sentido contrário do presidente do CNIS. "O vínculo contratual entre utentes e as IPSS não caducou nem está suspenso", explicou à revista

Sábado

---

. E adiantou que o conselho que está a dar às instituições é o de que devem tentar obter consenso com os pais para acordar o pagamento de uma percentagem da mensalidade.

Perante toda esta confusão, a NiT pediu a opinião especializada de dois juristas para responder à questão que todos os pais estão a fazer: têm mesmo que pagar a mensalidade se a escola ou creche assim o exigir?

"Os contratos com estes estabelecimentos são contratos bilateral e tem obrigações e direitos para as duas partes, têm natureza recíproca. Se uma das partes - é certo que por razões objetivas que não lhe podem ser imputadas, neste caso uma situação excecional de emergência - deixou de prestar o serviço, a contraparte que beneficia desse serviço não pode continuar a assumir a sua obrigação principal, que neste caso é o pagamento do preço ou da mensalidade", diz à NiT o jurista Marcelo Delgado.

Contrariamente ao que o vice-presidente do CNIS declarou, ao sustentar que não havia qualquer suspensão do contrato, a opinião do jurista é a de que existe, efetivamente uma suspensão. O que acontece nestes casos é precisamente uma "suspensão do contrato", provocada pelo facto de a escola ou creche deixar, ainda que temporariamente, de prestar o serviço que lhe cumpria no acordo.

"Essa causa de suspensão não é culpa de nenhuma das partes, mas se há que suspender o contrato, essa suspensão não pode acontecer só para uma das partes - o contrato é recíproco e portanto a suspensão tem que ter efeitos para os dois.

**Se uma parte deixa de cumprir, é legítimo que a outra parte também deixe de cumprir a sua, que neste caso é o pagamento do preço, até porque deixa de obter o benefício que estava previsto**", nota.

No mesmo sentido vai a opinião de Sónia Covita, jurista da DECO Proteste, que frisa que "se não há um serviço prestado, não há lugar a pagamento". Ainda assim, a coordenadora do departamento jurídico Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor explica que há situações distintas que pedem uma análise diferente.

**"As crianças estão em casa e não há quaisquer atividades ou serviços a serem prestados. Não faz sentido que venham exigir qualquer pagamento", diz Sónia Covita da DECO Proteste**

É preciso, primeiro, distinguir as creches das escolas que adotaram o ensino à distância. No caso das primeiras, "as crianças estão em casa e não há quaisquer atividades ou serviços a serem prestados" e, nesse caso, não faz sentido "que venham exigir qualquer pagamento".

No contexto das segundas, quando as aulas continuam a ser dadas de forma remota, há efetivamente um serviço a ser prestado, ainda que não seja equiparável às aulas presenciais e, por isso, a DECO Proteste aconselha outra abordagem.

"Nesses casos, achamos demais que os pais digam taxativamente que não pagam, sendo que poderão negociar com a escola uma redução. Tem que haver um ajuste do valor, haver uma aproximação a um preço que seja razoável", explica, sublinhando que deverão sempre ser descontados valores de refeições, transporte ou atividades extracurriculares que não estão a ser prestadas.

Ambos os juristas compreendem a posição de algumas creches que, com despesas de manutenção e de salários de trabalhadores, poderão ter que lutar para se manterem em funcionamento depois do encerramento forçado que ainda não tem uma data limite. Ainda assim, qualquer acordo de redução da mensalidade dependerá "da boa vontade dos pais tentarem negociar para ajudar as escolas neste momento difícil", diz Sónia. E sublinha que "qualquer exigência de pagamento não é obrigatória".

"No caso das creches e dos mais pequeninos, por mais boa vontade que se tenha, não se consegue justificar [a exigência do pagamento da totalidade da mensalidade]". Mesmo que a esse valor seja retirado o preço das refeições e das atividades, "o pagamento integral não faz sentido".

## E se não pagar, o que é que acontece?

A opinião legal dos dois especialistas vai no sentido de que não deverão ser pagas as mensalidades às creches, embora muitos pais tenham algum tipo de repercussões negativas. Poderá isso acontecer? "Não é possível perderem direitos de ligação ao estabelecimento de ensino porque não se entra em situação de incumprimento do contrato", aponta Marcelo Delgado.

É, portanto, da opinião que neste caso concreto, os pais têm "justa causa para suspender as suas prestações", pelo menos no que concerne a legislação atual.

**"Se não pagarmos as mensalidades, talvez [algumas escolas] não tenham como sobreviver", nota Marcelo Delgado**

Fica, contudo, aberta a porta para uma eventual intervenção do governo, que poderá decidir legislar para acautelar a sobrevivência dessas escolas, que continuam a ter que fazer face a várias despesas. "Se não pagarmos as mensalidades, talvez não tenham forma de sobreviver. Nesse sentido, acredito que possa haver um equilíbrio legislativo para forçar os pais a assumir essas despesas, mas sempre com uma redução do valor", acrescenta.

No sentido de acautelar as dificuldades reais que creches e escolas irão enfrentar, sem prejudicar os pais, Sónia Covito explica que percebem "o lado das escolas", e que será "difícil manter alguns funcionários" sem os valores das mensalidades, mas que "caberá ao governo tomar decisões que ajudem as escolas, não passando essa responsabilidade aos pais".

"Dizer agora aos pais, sendo que muitos deles estão em casa com cortes nos salários, que vão ter que pagar uma mensalidade, não faz sentido nenhum", diz.

**A conclusão de ambos os juristas vai no sentido de que a lei está do lado dos pais no caso das creches, onde nenhum serviço é prestado por parte dos estabelecimentos e, por isso, não deve ser feito qualquer pagamento por algo que não é prestado.**

Mesmo que a creche o exija, o não pagamento não fará os pais entrarem em incumprimento e, portanto, não prejudicará a continuidade no estabelecimento.

Situação diferente é a das escolas com ensino à distância, onde embora o serviço prestado não seja exatamente o que ficou acordado no contrato, há de facto um apoio ao aluno que deve ser recompensado. E à falta de legislação específica do governo, poderá chegar-se a um acordo de uma percentagem do valor acordado.

Este é o ponto da situação, pelo menos até intervenção do governo, algo que ainda não se sabe se irá acontecer.

Fonte:

nit.pt

---

---



## Mundo pais & filhos

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

# Aldeias de Crianças SOS têm a receita para se ser um super-herói

26-03-2020



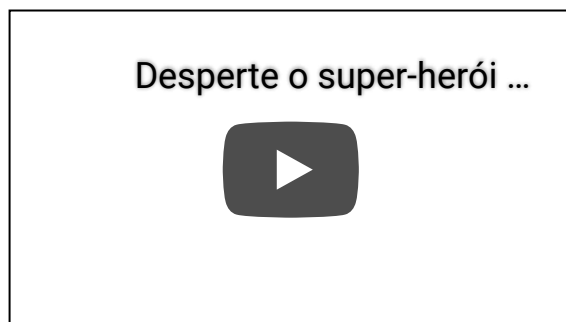
Afinal, não são precisas capas, máscaras ou cuecas por cima de collants para se ser um super-herói. O único poder necessário diz respeito a fazer uma cruz no campo da declaração de rendimentos referente à consignação de 0,5% do IRS. Pelo menos, é esta a mensagem deixada pelas Aldeias de Crianças SOS na sua mais recente campanha.

Sob o mote "Desperte o super-herói que há em si", esta instituição de solidariedade incentiva os portugueses a contribuírem para a realização dos sonhos de centenas de crianças. E, para isso, não é necessário abdicar de nada: a consignação de 0,5% não afecta o valor de um possível reembolso por parte das Finanças.

"Chegou agora a altura de todos nós acordarmos o super-herói que há dentro de nós e fazer destas fantasias uma realidade", apelam as Aldeias de Crianças SOS. Quem quiser aceitar o desafio terá apenas de fazer uma cruz no campo 1101 do quadro 11 da declaração, entre os dias 1 de Abril e 30 de Junho, indicando o NIF da instituição que pretende ajudar. O das Aldeias de Crianças SOS é 500 846 812.

Se o preenchimento da declaração for automático, basta indicar o NIF no fundo da página onde aparece o campo destinado à consignação.

A criatividade da campanha das Aldeias de Crianças SOS é assinada pela agência Reprise, ao passo que a Initiative é a responsável pela implementação. O trabalho foi desenvolvido em regime de pro bono.







## Mundo pais & filhos

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

# APP Quero Ajudar reúne voluntários para ajudar Portugal na quarentena

21-03-2020

## Quero ajudar

Uma aplicação portuguesa de  
entreadajuda comunitária

#QueroAjudar

Escolhe uma das opções abaixo:



Como funciona?



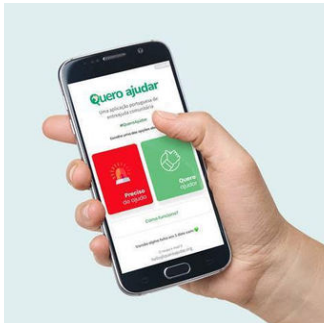
Ajuda os nossos heróis!

Um grupo de profissionais portugueses e brasileiros juntaram-se ao Programa E-Commerce Experience para criar a APP Quero Ajudar

, uma iniciativa de uma associação sem fins lucrativos. Esta equipa pretende ajudar quem neste momento apresenta dificuldades nas mais diferentes necessidades, no como apoio a tomar conta de crianças, num momento mais complicado, ou de animais de estimação, companhia através de uma chamada telefónica, deslocações necessárias, como ir à farmácia ou ao supermercado por alguém que não tem essa possibilidade, apoio psicológico, entre outros. Há ainda uma funcionalidade de apoio aos nossos profissionais de saúde onde é possível doar uma refeição, ou outro bem essencial para os nossos heróis, ou deixar uma palavra de apoio, um abraço solidário, entre outras coisas.

Esta aplicação criada em apenas três dias tem como objetivo superar as dificuldades causadas pelo COVID-19 e promover a união entre os grupos de risco e quem pode prestar a ajuda necessária no território português.

De forma simples e intuitiva, a app permite que quem precisa de ajuda descreva o seu pedido,



que é transmitido à rede de voluntários, analisado e, posteriormente, é estabelecida a ligação entre a pessoa que precisa de ajuda e um voluntário da rede, garantindo ao longo de todo o processo a confidencialidade dos dados pessoais.

Para Vanessa Caldas do Programa E-Commerce Experience "O momento é desafiante e não somos de virar costas a um bom desafio, e a melhor forma de o fazer é através da ação", sublinhando "Queremos encurtar a distância entre quem precisa de ajuda e quem pode ajudar!".

Ariel Alexandre, programador da aplicação, já sonha em ampliar o projeto além-fronteiras. "De Portugal para o Mundo. O objetivo da app é chegar aos países que, à semelhança do que está a acontecer em Portugal, estão a passar por esta pandemia".



## Mundo pais & filhos

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

---

# Ataques de pânico e ansiedade generalizada

27-03-2020



Todos nós, por uma ou por outra razão, já experimentámos o sentimento de estar no limite, vivenciando sintomas de ansiedade ou mesmo de um ataque de pânico.

Mas, a verdade é que as crianças também podem sofrer de um ataque de pânico, ou ter um episódio de ansiedade generalizada, pelo que é fundamental estar atento aos sinais, para poder actuar da melhor forma, sem grandes alaridos ou demasiadas inquietações. Num ataque de pânico a ansiedade impera, sendo que a maior dificuldade perante este tipo de situações é a de conseguir manter a calma necessária para ter um pensamento claro e objectivo sobre o que se está a passar, de modo a ser possível actuar. Quando pensamos que esta situação está a ser vivenciada por uma criança, a complexidade aumenta exponencialmente, porque a capacidade de entendimento diminui de uma forma proporcional, sendo fundamental o papel do adulto para a sua melhor resolução. Na infância, encontramos presente uma linha muito ténue que separa o desenvolvimento normal do patológico, ou seja, passamos da ansiedade de separação, que é normal e saudável, e que se encontra presente no normal decurso da infância, para a angústia de separação, geradora de sintomas de naturezas distintas, que apresentam manifestações clínicas, que, muitas vezes, se alteram com a entrada na adolescência.

Recorrendo ao senso comum, todos nós reconhecemos as ditas "birras" como fazendo parte da infância, mas o seu prolongamento no tempo dá conta de um sinal de que algo não está bem com a criança. Assim como já ouvimos certamente dizer: "Ai... o teste correu-me mal, tive uma branca!" A "branca" não é mais do que um equivalente do ataque de pânico da idade adulta, revelando a

dificuldade em manter a calma necessária perante uma situação de tensão, que exige um pensamento claro e objectivo, de modo a ser possível actuar, neste caso, dar resposta a uma situação em que é necessário agir sob alguma tensão.

## **Sob pressão**

Do ponto de vista psíquico, as questões da ansiedade levam à transformação do afecto ansioso numa patologia distinta, que pode ser mais psíquica quando se trata da fobia, da inibição, das obsessões, ou seja, quando é o pensamento que está envolvido; afectiva, quando se trata de uma depressão; comportamental, quando a patologia se traduz na esfera motora, sob a forma de agitação e de instabilidade; e, de expressão somática, quando se traduz por perturbações mais graves que afectam os ritmos orgânicos, nomeadamente, o do sono ou o da alimentação.

Durante a infância e a adolescência é muitas vezes na escola que é dado o alerta para o aparecimento de alguns destes sintomas, uma vez que estes surgem, muitas vezes, associados a imprevistos que são vividos como desagradáveis, podendo estar directamente relacionados com situações de avaliação ou de conflito entre pares. O medo surge muitas vezes ligado a uma situação específica, relacionada com a experiência pessoal, ou como uma reacção às regras impostas pela sociedade.

No decorrer do desenvolvimento a articulação entre o ataque de pânico e a ansiedade vai sendo progressiva. Durante os primeiros anos de vida a descarga é puramente fisiológica, sendo o corpo o lugar de expressão por excelência, apresentando as descargas motoras um papel muito importante em conjunto com a chamada "angústia do estranho", que se traduz por uma reacção negativa à ausência da figura cuidadora e ao aparecimento de outras figuras. Quanto mais pequena é a criança, maior é a incidência somática, porque, perante uma situação em que se sente aterrorizada, em pânico, não consegue raciocinar.

## **Em busca de tratamento**

O tratamento mais eficaz para os ataques de pânico e para a ansiedade generalizada é a Psicoterapia, nas suas diferentes vertentes de acompanhamento a crianças e a adolescentes. No entanto, em alguns casos também é utilizada a terapêutica farmacológica, dada a sua maior eficácia na rápida remoção dos sintomas. Contudo, não deve ser descurada a função pedagógica junto dos pais, educadores ou das figuras emocionalmente significativas, no sentido de possibilitar uma compreensão e uma (re) educação do agir aquando do aparecimento dos primeiros sintomas. No caso das crianças e dos adolescentes, a realização de uma Psicoterapia irá permitir a descoberta das causas inerentes à situação e uma resolução da mesma, a médio e a longo prazo. O principal objectivo terapêutico é a (re)estruturação dos mecanismos de defesa, permitindo que a criança ou o adolescente tome consciência dos seus conflitos internos, permitindo-lhe desenvolver novas estratégias para lidar melhor com as situações de conflito internas que suscitam o bloqueio na realidade externa. É a capacidade de antecipar os conflitos internos, que vai possibilitar a construção de estratégias mais eficazes para o combate ao pânico e à ansiedade, permitindo que se mantenha o melhor equilíbrio emocional.

Quando esta antecipação é conseguida, o equilíbrio psíquico é mantido, através da estruturação do sistema psíquico, o que não significa que a criança ou o adolescente não volte a poder ter um ataque de pânico, ou a ter um episódio de ansiedade. O que se verifica, após a intervenção psicoterapêutica, é a existência de uma maior capacidade em lidar com a situação, accionando um conjunto de mecanismos que permite lidar com a situação de uma forma mais equilibrada e menos desestabilizadora das rotinas escolares e/ ou familiares.

### **A importância da família**

Atendendo à diversidade sintomática que os ataques de pânico e a ansiedade apresentam durante a infância e a adolescência, estes podem em algumas situações induzir ao erro de diagnóstico, pelo que é essencial a promoção de acções de sensibilização e de esclarecimento junto de toda a população em geral, mas, principalmente, junto dos técnicos que trabalham com crianças e jovens e que podem desempenhar uma função formativa de carácter preventivo.

No passado dominavam as lógicas restritivas, tudo era de difícil acesso, funcionando a família como um veículo de transmissão do saber, que passava de geração em geração. As famílias de hoje são consideravelmente mais reduzidas, perdeu-se o conceito de família alargada, que servia não só como uma rede de apoio, mas também, como um lugar para explorar e espelhar formas de proceder, funcionando como um suporte transformador da ansiedade normal, sentida nos mais diversos contextos da vida. No presente constitui-se como fundamental (re)criar esta função nas famílias e na sociedade, para que as crianças e os adolescentes possam crescer com as ansiedades normais e sem pânicos e ansiedades generalizadas que os impeçam de vir a ser adultos saudáveis no amanhã.

*Texto da autoria de Isabel Gonzalez Duarte, doutorada em psicologia clínica, especialista em psicoterapia psicanalítica e em psicologia clínica e da saúde*

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Bebés bilingues são mais rápidos

06-03-2020



Segundo um novo estudo realizado pela Universidade britânica Anglia Ruskin, bebés nascidos em lares bilingues mudam com mais rapidez e frequência o foco da sua atenção do que bebés oriundos de lares onde apenas é falado um idioma.

A pesquisa assentou no rastreamento ocular de 102 bebés, de sete a nove meses, que estudou os efeitos do crescimento, originados pela audição de dois idiomas distintos. Eram mostradas às crianças duas imagens para avaliar o foco de atenção.

A experiência mostrou que os bebés bilingues mudavam o foco de uma imagem para a outra com maior rapidez e frequência do que os bebés detentores de um só idioma.

Como tal, a pesquisa, publicada na revista Royal Society Open Science, sugere que os bebés bilingues podem explorar mais o ambiente que os rodeia e serem mais rápidos a alterar o seu foco de atenção.

O principal responsável do estudo, Dean D'Souza, professor de psicologia da Universidade Anglia Ruskin esclarece que "os ambientes bilingues podem ser mais variáveis e imprevisíveis que os ambientes monolingues - e, portanto, mais desafiadores para aprender". Sabemos que os bebés podem aprender facilmente vários idiomas, portanto, queríamos investigar a forma como as crianças gerem esta capacidade. A nossa pesquisa indica que os bebés de lares bilingues se adaptam ao seu ambiente mais complexo, recolhendo informações adicionais".

Perante estes resultados, a investigação está agora concentrada em saber se esta mudança de foco de atenção mais rápida e frequente tem efeitos ao longo do tempo ao nível do desenvolvimento, como por exemplo afectar o comportamento destas crianças na idade adulta.



## Mundo pais & filhos

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

# Canal Panda cria uma aplicação móvel

03-03-2020



Nas lojas de aplicações para smartphone, mora agora uma app pensada para os fãs do Canal Panda. A promessa é, aliás, de uma plataforma dirigida ao público infantil e onde está disponível tudo o que estiver relacionado com este universo - desde séries a videoclipes, passando por jogos e desenhos. O objectivo é entreter as crianças de forma educativa e divertida.

Jorge Ruano, director de Marketing da Dreamia, explica que a app Mundo do Panda agrupa «numa única ferramenta uma grande variedade de conteúdos produzidos pelo Canal Panda um ambiente totalmente seguro e com o cunho de qualidade a que a marca já habituou pais e crianças». Além disso, acrescenta o responsável, a aplicação móvel oferece aos clientes das plataformas de TV paga a opção de poder ver o Canal Panda em streaming a partir de qualquer lugar.

Pandagram é uma das funcionalidades que apenas existem nesta aplicação, ao contrário das séries ou videoclipes, por exemplo. Permite editar uma imagem e colocar o utilizador ao lado da mascote do canal.

Disponível gratuitamente para dispositivos iOS e Android, Mundo do Panda é adequada para utilizadores até aos sete anos. Para já, apenas clientes Nos e Meo têm acesso à novidade, mas chegará em breve aos clientes das operadoras Vodafone e Nowo.



## Mundo pais & filhos

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

---

# Clube de LeYtura dá dicas de como entreter os mais novos em tempo de ficar em casa

23-03-2020



Quem tem filhos, nas mais diferentes idades, sabe que a necessidade de ficar em casa, obriga a pensar em mil e uma estratégias para os entreter. Com o Clube de LeYtura, os pais vão ter esta tarefa facilitada e o tempo em família vai tornar-se rico em histórias que fazem as crianças viajar.

Juntamente com os livros, o Clube de LeYtura envia algumas atividades adaptadas às idades e que vão fazer as delícias dos mais pequenos. Tais como:

### *Bowling*

dentro de casa, Pulseiras da amizade feitas com T-shirts, Balão-Vólei e Plasticina caseira. Outras atividades sugeridas incluem, passatempos, jogo das diferenças, labirinto, quiz da leitura e diário das LeYturas.

O Clube de LeYtura 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 LeYtura entrega, todos os meses, 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. A subscrição pode ser feita através do site [www.clubedeleytura.com](http://www.clubedeleytura.com)



Aproveitamos para informar que, mesmo no momento em que o país se encontra, as entregas do Clube de LeYtura serão mantidas, pois torna-se ainda mais importante ocupar o tempo dos nossos leitores com as melhores histórias e surpreendê-los com novos livros e novas atividades.

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Como gerir a quarentena com crianças

16-03-2020



O fim-de-semana já passou e as preocupações de muitos pais já se revelaram certas: manter as crianças em casa, em isolamento social, é uma tarefa hercúlea, mas exequível. Tal como a psicóloga Filipa Chasqueira escreve no seu artigo de opinião no jornal Sol, esta é uma oportunidade para partilhar momentos memoráveis com os mais pequenos.

Em primeiro lugar, esta psicóloga aconselha descontração. É natural que em alguns momentos a sua casa pareça que sofreu a passagem de um furacão, mas as regras têm que se manter: no final de cada actividade, tudo tem de ser arrumado. Isto para os mais novos, os adultos devem manter a calma e ser compreensivos.

A psicóloga aconselha também que a rotina de higiene e do vestir para sair se mantenha. Por outro lado, é preciso ter em atenção que as crianças podem sentir alguma ansiedade por todas as notícias que ouvem; a psicóloga aconselha que poupe as crianças às notícias mais assustadoras, de resto a família pode ir acompanhando a comunicação social.

Filipa Chasqueira sugere também que as crianças estejam envolvidas em pequenas tarefas domésticas, por exemplo ajudem a confeccionar as refeições. Mais: peça aos mais novos que juntem um item do seu agrado à lista do supermercado. Aqui não seja rigoroso, mas antes descontraído e paciente.

Outra ideia que a psicóloga sugere é que as crianças mantenham contacto com a restante família através do telemóvel, computador ou a escrever cartas. De resto, puzzles, lego, concursos de dança e canto, fazer desenhos, sessões de leitura em família ou ver filmes são outras actividades que podem não só distrair a criança como toda a família.

O isolamento social será um desafio para os mais novos por toda a sua energia e imaturidade, mas será igualmente um desafio para os adultos, por isso nada melhor do que encontrar várias soluções que se adequem a todos os membros da família.

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Coronavírus: Crianças são susceptíveis à infecção mas combatem-na melhor

10-03-2020



De acordo com os dados mais recentes e com um estudo publicado na revista Nature, as crianças são tão susceptíveis a contrair o coronavírus como os adultos, no entanto são mais eficazes a combater a infecção.

"As crianças têm a mesma probabilidade de serem infetadas", afirma Justin Lessler, epidemiologista da Escola de Saúde Pública John Hopkins Bloomberg, nos EUA. "Só que não adoecem", explica o responsável pelo novo estudo divulgado.

Por sua vez, Ben Cowling, epidemiologista de doenças infecciosas da Universidade de Hong Kong que também colaborou neste novo estudo esclarece que só ainda não se registaram "surto nas escolas porque os sintomas nas crianças são normalmente ligeiros".

Também em Portugal, as autoridades têm passado uma mensagem de tranquilidade aos pais. Filipe Froes, pneumologista e coordenador do gabinete de crise da Ordem dos Médicos para o Covid-19, em declarações à Sic Notícias salientou que as crianças são "o grupo populacional que tem uma baixa taxa de infecção e quase nenhuma taxa de gravidade".

Já Ricardo Mexia, presidente da Associação Nacional de Médicos de Saúde Pública declarou ao mesmo órgão de comunicação que "não é desdramatizar, mas é importante que as pessoas tenham

essa percepção que, do ponto de vista do novo coronavírus, com os dados que temos até ao momento, as crianças não são dos grupos mais vulneráveis".

De resto, todos os especialistas são unânimes em aconselhar que os pais transmitam aos filhos a prática de comportamentos preventivos, como por exemplo lavar as mãos frequentemente, não colocar objectos na boca e não partilhar comida com os amigos.

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Covid-19. Amamentação: sim ou não?

20-03-2020



A Organização Mundial de Saúde recomenda a amamentação mesmo no caso de as mães estarem infectadas. Em Portugal, a Direcção-Geral de Saúde emitiu orientações amplas o suficiente para deixar aos médicos a decisão. Desta forma, coloca-se a questão: o que recomendam os médicos?

José Santos, ex-presidente do Conselho de Pediatria da Ordem dos Médicos, disse ao jornal Expresso que "o contacto da mãe com o bebé é muito importante do ponto de vista psicológico" e que "o aleitamento materno nos primeiros dois, três, quatro dias, é crucial".

Isto porque, o leite materno transmite ao bebé muitas defesas, uma vez que contém anticorpos e células capazes de combater infecções. Mais: "O leite materno vai-se modificando ao longo dos dias e das semanas, em termos de composição, adaptando-se às necessidades específicas do bebé a cada momento". Por esta razão, este especialista concorda com as recomendações da OMS e é a favor da amamentação. Explica que "se a mãe estiver devidamente protegida e desinfectada, não vejo porque é que não possa amamentar. Afastar a criança da mãe pode ser ainda mais problemático nos países menos desenvolvidos, que não têm capacidade para alimentar a criança de forma artificial".

Por sua vez, João Bernardes, presidente do Colégio de Ginecologia e Obstetrícia da Ordem dos Médicos, em declarações ao mesmo jornal esclarece que "nos países em que foram adoptadas normas mais restritivas e preventivas", onde se inclui Portugal, "não se está a aconselhar a amamentação, mesmo que as mães infectadas estejam sem sintomas". Esta é, também, a recomendação do Colégio de Ginecologia e Obstetrícia da Ordem dos Médicos. Já nos países onde foram adoptadas "normas menos restritivas", por exemplo o Reino Unido, "a amamentação é recomendada, estando apenas contra-indicada nos casos de infecção com sintomas moderados a graves".

No início de Março, a OMS emitiu orientações para grávidas e recém-nascidos, recomendando que "os bebés nascidos de mães com suspeita de infecção ou infecção confirmada devem ser amamentados de acordo com as normas gerais, aplicando as necessárias precauções para controlo e prevenção de doença infecciosa". No documento da OMS é ainda referido que a amamentação "protege contra a morbilidade e a morte no período pós-neonatal e durante a infância". O efeito protector é especialmente forte contra as doenças infecciosas, pela transferência directa de anticorpos e outros factores anti-infecciosos e transferência de capacidades imunológicas". Por último, a OMS diz ainda que "não há evidências de que as mulheres grávidas infectadas com covid-19 apresentem sintomas diferentes da doença ou apresentem um "maior risco de desenvolver doença grave".

Perante esta informação, coloca-se a questão: por que razão Portugal está a adoptar um procedimento diferente? João Bernardes explica: "Apesar de não terem sido detectados vírus no leite materno, pode haver transmissão mãe-filho através do contacto com a pele e com as secreções nasais." Mas a recomendação de não praticar a amamentação tem igualmente consequências, tal como avança o mesmo especialista: "perda dos benefícios nutricionais e imunológicos da amamentação. Interfere também com a vinculação entre mãe e filho, que é tão importante, mas se a vida do bebé estiver em risco, é necessário minimizar o contacto entre ambos."

Por esta razão, aconselha-se que o contacto entre o bebé e a mãe infectada seja evitado, mas isso não significa que ambos não se vejam. Os dois especialistas dizem que é necessário preparar a mãe psicologicamente para esta situação. Há que "tranquilizar a grávida, mantendo-a bem informada sobre a sua situação e do seu filho e permitindo o contacto possível com a criança, nem que este contacto seja apenas visual numa fase inicial", afirma João Bernardes.

O mesmo especialista esclarece ainda ao Expresso que "não há evidências de transmissão vertical durante a gravidez, seja através da placenta, seja por contaminação durante a passagem pelo canal do parto. Não foi confirmada infecção em nenhum bebé nascido de uma mãe infectada nas primeiras horas após o parto. Mais tarde, sim, mas aí pensa-se que terá sido pelo contacto com a mãe, embora não seja certo que assim tenha acontecido."

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Covid-19: DGS revela grupos prioritários no programa de vacinação

27-03-2020



Vivemos tempos únicos em que a regra é o resguardo social e que as pessoas se mantenham em casa, devido à pandemia Covid-19. Exactamente por estes serem tempos únicos, a Direcção-Geral de Saúde (DGS) veio agora anunciar grupos prioritários no programa de vacinação nacional. A DGS alerta também que se mantém a necessidade de vacinar as crianças e que tal não deve ser descurado.

Em comunicado, a DGS recorda que "a vacinação no âmbito do Programa Nacional de Vacinação (PNV) é uma medida de saúde pública prioritária, uma vez que previne doenças como o sarampo, a tosse convulsa, o tétano, doenças muito graves como a meningite, por 13 tipos de pneumococo, por meningococo C e por Haemophilus influenzae b".

No mesmo comunicado, a DGS define que a título temporário as prioridades de vacinação são as seguintes: "vacinação recomendada até aos 12 meses de idade, inclusive. Aos 12 meses, as vacinas contra o meningococo C e contra o sarampo, papeira e rubéola são muito importantes. Às crianças que têm estas vacinas em atraso, recomenda-se a vacinação o mais brevemente possível. Vacinação BCG das crianças com risco identificado de tuberculose grave, de acordo com Norma da DGS. Vacinação de doentes crónicos e outros grupos de risco no âmbito do PNV".



Já as mulheres grávidas, "devem procurar activamente a vacinação contra a tosse convulsa, que tem como objectivo a protecção do bebé nos primeiros meses de vida. A vacinação poderá ser adiada, mas nunca além das 28 a 32 semanas de gestação".

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Covid-19: Exercícios físicos para crianças se divertirem a mexer...

27-03-2020

Sabemos que é bastante difícil manter as crianças ocupadas com tarefas que as interessem por um período de tempo considerado razoável (tudo o que seja superior a 15 minutos pode ser considerado uma vitória). Também sabemos que as regras de resguardo social e de protecção de saúde retiraram da lista de actividades os longos passeios ao ar livre e as corridas intermináveis dos mais pequenos pelos parques infantis.



Por esta razão, deixamos aqui algumas actividades físicas que toda a família pode praticar dentro de casa para "queimar" energia, calorias e com muita diversão à mistura.

### Artes Marciais

A Academia de Artes Marciais Stat tem um programa, disponível no [YouTube](#)

, com vários vídeos que variam consoante a idade da criança e a fase de treino em que se encontra. O programa é gratuito e qualquer criança pode fazê-lo, basta que escolha o vídeo adequado à sua idade e domínio desta arte marcial.

### Dançar

Além de ser um exercício físico bastante completo, a dança permite que todos os elementos da família fiquem em boa forma física e se divirtam. Navegue até ao site do [Just Dance Now](#)

---

, no computador ou smartphone e siga todas as instruções para seleccionar uma música e entrar numa sala de dança. Depois é só seguir os passos dos bailarinos que estão no ecrã. Mais: se tiver o smartphone numa das mãos, o jogo avalia se está a dançar a coreografia como é suposto.

## **Yoga**

E que tal toda a família experimentar fazer Yoga? Os canais

Pri Leite Yoga

---

(para adultos e crianças) e

Smile and Learn

---

(para crianças), iniciam os mais novos nesta actividade com conteúdos disponíveis em português e com explicações adequadas aos mais pequenos.

## **Ginástica**

Na sua página de

Facebook

---

, a autarquia de Vila Nova de Famalicão disponibiliza aulas de ginástica com professores. São já vários os vídeos disponíveis e contemplam exercícios para crianças, pais e avós. Cada aula tem a duração de 20 minutos e de segunda a sexta-feira são colocados novos vídeos na rede social da autarquia.

## **Jogos**

Para as famílias que tiverem a Nintendo Wii, o exercício físico pode ser feito através dos videojogos activos que estão disponíveis para esta consola. Para as famílias que preferem deixar a tecnologia de lado, sugerimos que se exercitem com os tradicionais jogo da macaca ou do elástico na sala, hall ou escritório. Desloquem os móveis, se possível, para ganharem espaço para estes jogos.

Divirtam-se!

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Covid-19: Horários definidos para crianças ansiosas

26-03-2020



Com as escolas encerradas e toda a informação permanente sobre o novo coronavírus, as crianças podem sentir-se ansiosas e em alerta máximo. Para tranquilizar os mais novos, a organização norte-americana de protecção infantil Amarillo Area CASA sugere a criação de um horário com a programação diária de actividades a fazer.

Vários estudos mostram que a previsibilidade oferece um sentimento de segurança às crianças, o que significa que um horário com actividades programadas pode ser uma ferramenta crucial para ajudar os mais novos a sentirem-se seguros e mais tranquilos.

As crianças não são imunes ao stress e se os pais estão nervosos, os filhos percebem e assimilam essa sensação. O desconhecido pode também causar ansiedade e a mudança da rotina e normalidade causa a sensação de medo.

"Tal significa que as crianças tornam-se vigilantes em relação ao mundo em seu redor", afirma Kelsi Vines Amarillo Area CASA, directora de recrutamento. "O que pode parecer hiperactividade nas crianças, é na realidade é hiper vigilância. Ficam constantemente à procura da próxima ameaça. Os dias que não têm estrutura podem realmente aumentar esse sentimento de ameaça, porque o desconhecido, mais uma vez, coloca-nos em alerta um pouco mais elevado. Para as crianças mais ansiosas é mais difícil, uma vez que num momento de maior stress, a escola foi encerrada; esta medida pode representar uma bandeira vermelha e colocar as crianças em alerta máximo".

A mesma responsável explica que nem todos os minutos do dia têm que estar contemplados no horário e que, inclusive, podem ser as próprias crianças a escolher o momento de criar o seu

horário.

**Deixamos-lhe um exemplo para se guiar, se optar por esta solução:**

8h-9h Pequeno-almoço, higiene diária, arrumar quarto

9h-10h30 Actividades escolares fornecidas pela escola

10h30-11h Intervalo

11h-12h15 Actividades criativas (Construção de lego, desenhos, escrever histórias)

12h15-13h Ajudar os pais a fazer o almoço

13-14h Almoço

14h-15h30 Actividades escolares fornecidas pela escola

15h30-16h30 Sessão de leitura

16h30-17h Lanche

17h-18h Actividades criativas (jogos de tabuleiro, fazer bolos e bolachas, sessão de ginástica)

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Covid-19: o que uma criança deve comer?

26-03-2020



Em tempo de resguardo social, é crucial que as crianças mantenham uma alimentação saudável e equilibrada. A Direcção-Geral de Saúde, no seu site, disponibiliza muita informação para incutir bons hábitos alimentares nas crianças. Deixamos-lhe aqui as regras essenciais para uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes.

A quantidade e tipo de alimentos que devem ser ingeridos numa dieta equilibrada e saudável dependem directamente da idade da criança, do género e da actividade física praticada no quotidiano.

O objectivo é conseguir uma distribuição correcta de valor calórico, através de alimentos que forneçam os nutrientes essenciais, nas quantidades adequadas.

Desta forma, o regime alimentar deve incluir os vários alimentos presentes na nova Roda dos Alimentos, nas proporções correctas e nas melhores condições de conservação. Incutir desde tenra idade bons hábitos alimentares pode ditar a prática de um bom comportamento alimentar na idade adulta.

Por essa razão, os pais e restante família têm um papel muito importante no ensino de uma alimentação equilibrada, até porque as crianças vão aprender os hábitos alimentares através da observação do comportamento dos adultos.

Em termos concretos, a média de necessidades energéticas varia com a idade, sendo que uma criança de três anos precisa de obter 1300 calorias enquanto uma criança de seis anos necessita de 1700 calorias. Estas calorias vão ser o combustível que alimenta algumas funções do organismo, como a manutenção da temperatura, a respiração e a mobilidade, assim como também alimentam a actividade física.

Por sua vez, o consumo adequado de micro e macronutrientes é também importante pela mesma razão. O consumo destes elementos é facilmente conseguido através da prática de uma alimentação variada que obedeça à actual Roda dos Alimentos, tendo em atenção que as porções inferiores são as recomendadas para as crianças de um a três anos, enquanto as porções superiores destinam-se a adultos e adolescentes do sexo masculino.

Por outro lado, é fundamental que as crianças ingiram fibras alimentares, presentes nos frutos e vegetais. Nesse sentido, as duas principais refeições de cada dia devem começar com uma sopa de legumes e terminar com fruta. Também o prato principal deve incluir legumes, leguminosas ou salada, apostando-se na variedade destes ingredientes. Lembre-se de que "os olhos também comem", e estes ingredientes têm a mais-valia da cor.

Uma dieta alimentar saudável dita que as refeições devem acontecer cinco a seis vezes ao dia, em intervalos regulares. As refeições devem ser distribuídas ao longo do dia, para que a criança não fique sem comer por um período superior a três horas. De salientar a importância do pequeno-almoço; esta é uma refeição crucial para as crianças. É recomendável que inclua leite, pão e fruta.

Para cumprir o intervalo regular entre refeições, a meio da manhã forneça à criança uma pequena refeição composta por meia carcaça, três bolachas (sem creme) ou uma peça de fruta. Tanto o almoço como o jantar devem ser iniciados com uma sopa de legumes. Relativamente à proteína, a carne não deve exceder os 60 gramas no prato, o peixe os 80 g, enquanto os ovos podem ser consumidos até um máximo de três por semana.

A sobremesa deve ser uma peça de fruta.

A meio da tarde, as crianças devem fazer um pequeno lanche, onde não devem faltar os derivados de leite e o pão. Cumprindo estas recomendações, está a garantir que as crianças ingerem todos os nutrientes adequados às necessidades do seu crescimento.

## Dicas

### **Leite**

Para crianças dos 3 aos 6 anos, a dose diária de leite recomendada é de cerca de meio litro.

### **Carne**

A faixa etária 3-6 anos deve ingerir diariamente até 60 g de carne e até 80 g de peixe.

### **Arroz ou massa**

As crianças em idade pré-escolar devem consumir uma dose diária de arroz ou massa entre os 30 e os 50 g.

### **Gordura**

As crianças devem ingerir 25 g de gordura por dia. A gordura deve ser o azeite ou a manteiga.

## **Legumes e fruta**

Os legumes e fruta devem ser ingeridos em maior quantidade que os restantes alimentos e devem estar presentes em todas as refeições.

---





## Mundo pais & filhos

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

---

# Crianças partilham inteligência social com cães

03-03-2020



O cão é o melhor amigo do amigo e, de acordo com a ciência, ambas as espécies têm também vários pontos em comum. Um novo estudo da Universidade do Arizona, nos EUA, concluiu agora que as crianças de dois anos partilham o padrão de inteligência e capacidades de cooperação e comunicação com os cães.

A investigação estudou 105 crianças, 552 cães e 106 chimpanzés. Segundo Evan MacLean, responsável pelo estudo e director do Centro de Cognição Canina da universidade norte-americana, "descobrimos que existe um padrão, no qual os cães que são bons numa habilidade social tendem a ser bons em várias outras habilidades sociais relacionadas, e isso é a mesma coisa que encontramos nas crianças, mas não nos chimpanzés".

A ciência sugere que o que diferencia a psicologia humana de outras espécies é a capacidade de comunicação que se desenvolve a partir dos nove meses e que os cães também têm. Uma possível explicação para tal facto é que ambas as espécies evoluíram de forma a beneficiar a amabilidade.



## Mundo pais & filhos

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

---

# Descubra se tem direito ao abono pré-natal

29-03-2020



Sabia que, se está prestes a ser mãe, pode beneficiar de um subsídio pré-natal? Este apoio financeiro é pago mensalmente, em dinheiro, com o objectivo de compensar alguns dos encargos que acrescem ao agregado familiar durante o período de gravidez. Fique a saber, neste artigo do

### **ComparaJá**

, se tem direito ao abono pré-natal, a partir de quando pode começar a receber, como e onde é feito o pedido e qual o montante.

## Quem tem direito ao abono pré-natal?

O abono pré-natal consiste numa prestação mensal, paga em dinheiro às mulheres grávidas que tenham atingido a 13ª semana de gestação.

De acordo com o

### **Guia Prático do Abono de Família Pré-Natal**

, disponibilizado pelo Instituto da Segurança Social, I.P, têm direito a este abono as grávidas que:

- > *"Já atingiram a 13ª semana de gravidez;*
- > *São residentes em Portugal ou equiparadas a residentes;*
- > *Cujas famílias não tenham património mobiliário (contas bancárias, acções, obrigações) de valor superior a 104.582,40€ à data do requerimento;*

> *Cujas famílias tenham um rendimento de referência abaixo do valor limite."*

## Qual o montante a receber?

Segundo consta no Guia Prático do Abono de Família Pré-Natal da Segurança Social, "*o valor a receber da prestação de abono pré-natal é determinado em função do escalão de rendimentos, que varia conforme o rendimento de referência do agregado familiar e do ano a que os mesmos dizem respeito. Os agregados familiares que fiquem posicionados no 5º escalão de rendimentos não recebem prestação de abono de família pré-natal.*"

Existem ainda condições especiais, por exemplo: se estiver grávida de mais do que uma criança, o valor do abono é multiplicado pelo número de crianças que vão nascer ou, caso viva sozinha ou só com crianças ou jovens, tem direito a receber mais 35% de abono de família pré-natal.

O Instituto da Segurança Social, I.P disponibiliza mais informações sobre estas condições no **Guia Prático de Majorações do Abono de Família para Crianças e Jovens, do Abono de Família Pré-Natal e da Bonificação por Deficiência**

Existem cinco escalões do abono pré-natal, sendo que quem está nos escalões mais baixos recebe um montante mais elevado do que quem está em escalões superiores.

Têm direito a este abono as grávidas que se encontram no 1º, 2º, 3º ou 4º escalão de rendimentos, ao passo que quem se encontra no 5º escalão não recebe subsídio pré-natal.

A atualização dos montantes do abono pré-natal está legislada na Portaria n.º 276/2019

, que efetua alterações à alínea b) do artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 176/2003

Montantes do abono pré-natal

| Escalões (rendimentos da família)   | 1 bebé  | 2 bebés (gémeos) | 3 bebés (trigémeos) |
|-------------------------------------|---------|------------------|---------------------|
| 1º                                  | 149,85€ | 299,70€          | 449,55€             |
| 2º                                  | 123,69€ | 247,38€          | 371,07€             |
| 3º                                  | 97,31€  | 187,42€          | 281,13€             |
| 4º (até 30 de junho de 2019)        | 48,35€  | 96,70€           | 145,05€             |
| 4º (a partir de 1 de julho de 2019) | 58,39€  | 116,78€          | 175,17€             |
| 5º                                  | 0,00€   | 0,00€            | 0,00€               |

• Fonte: Segurança Social, *Guia Prático do Abono de Família Pré-Natal, 2019.*

Para saber quanto vai receber de abono pré-natal precisa de saber em que escalão do agregado familiar está e, para isso, é necessário que calcule o seu rendimento de referência.

## Como calcular o rendimento de referência?

Para calcular o rendimento de referência do seu agregado familiar deve seguir os passos abaixo:

1. Somar os rendimentos anuais de todos os membros do agregado familiar;
2. Somar o número de crianças e jovens do agregado que têm direito ao abono de família, mais os bebés que vão nascer, mais um;
3. Dividir o primeiro valor pelo segundo, que irá corresponder ao rendimento de referência da sua família, ditando o escalão em que se encontra.

## O caso da Sara e do Pedro

A Sara e o Pedro estão à espera do primeiro filho. Vão atingir a 13ª semana de gravidez no próximo mês e querem saber se têm direito ao abono pré-natal.

A soma dos rendimentos anuais do casal (que inclui os salários e subsídios de férias e de Natal de cada um) resultou num total de 21.864 euros.

A Sara está grávida de um bebé e não existem outras crianças ou jovens no agregado familiar, pelo que o próximo passo é dividir os 21.864 euros por dois (um bebé mais um).

Assim, o casal chegou ao montante de 10.932 euros que corresponde ao seu rendimento de referência.

De acordo com a informação do quadro abaixo disponibilizada pela Segurança Social, podemos verificar que a Sara e o Pedro estão no 4º escalão do abono de família, o que significa que vão ter direito a uma prestação de abono pré-natal de 58,39 euros.

Escalões do abono pré-natal com base nos rendimentos calculados em 2018

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 1º escalão | Até 3.002,30€ (inclusive)        |
| 2º escalão | Mais de 3.002,30€ até 6.004,60€  |
| 3º escalão | Mais de 6.004,60€ até 9.006,90€  |
| 4º escalão | Mais de 9.006,90€ até 15.001,50€ |
| 5º escalão | Acima de 15.001,50€              |

• Fonte: Segurança Social, *Guia Prático do Abono de Família Pré-Natal, 2019.*

## Como e onde pedir?

O abono pré-natal pode ser pedido

*online,*

no site da

### **Segurança Social Direta**

, através da entrega da devida documentação digitalizada, ou presencialmente nos serviços de atendimento da Segurança Social, apresentando os formulários, em papel, devidamente preenchidos, bem como os documentos nestes indicados.

## Quais os formulários a preencher?

Para pedir esta prestação necessita de preencher e entregar os seguintes formulários na Segurança Social:

- > Requerimento Abono de Família Pré-Natal ( Modelo RP5045-DGSS );
- > Certificação Médica do Tempo de Gravidez ( Modelo GF44-DGSS ).

## Tome nota:

Não necessita de entregar o formulário de Certificação Médica do Tempo de Gravidez se pedir o abono de família pré-natal junto com o abono de família para crianças e jovens, depois do nascimento da criança.

## E que documentos é necessário apresentar?

Para solicitar este apoio, o Guia Prático do Abono de Família Pré-Natal da Segurança Social diz que é necessária a apresentação de:

1. Fotocópias dos seguintes documentos de todos os elementos do agregado familiar:

- a) *"Documento de identificação válido (pode ser cartão de cidadão, bilhete de identidade, certidão do registo civil, boletim de nascimento ou passaporte);*
- b) *Cartão de contribuinte."*

(No entanto, a entrega destes documentos não é necessária caso todos os membros do agregado familiar já estejam identificados na Segurança Social).

2. *"Certificado médico que comprova o tempo de gravidez e o número de crianças que vão nascer (se fizer o pedido durante a gravidez) ou identificação da criança ou crianças recém-nascidas (se fizer o pedido depois do nascimento).*

3. *Documento comprovativo do IBAN (talão de multibanco, fotocópia da primeira folha da caderneta bancária ou de um cheque em branco), no caso de pretender que o pagamento seja feito por transferência bancária."*

As cidadãs estrangeiras devem apresentar documentos que comprovem a sua residência legal em Portugal, bem como do agregado familiar.

## Note que:

Caso seja estrangeira de países com os quais Portugal tem acordos nesta área (países da União Europeia, Austrália, Brasil, Cabo Verde e Marrocos), não necessita de apresentar estes documentos, contudo tem de estar a trabalhar cá ou ser pensionista da Segurança Social.

## Quando se pode pedir e a partir de quando se começa a receber?

O abono pré-natal pode ser pedido durante a gravidez, a partir da 13<sup>a</sup> semana de gestação.

Caso não o peça neste período, pode fazê-lo após a criança nascer dentro do prazo de seis meses, contados a partir do mês seguinte ao do nascimento, sendo que, nesta situação, pede o abono de família pré-natal junto com o abono de família para crianças e jovens.

Esta prestação tem início a partir do mês seguinte àquele em que atinge as 13 semanas de gravidez e pode ser recebida por transferência bancária ou por vale postal, no entanto a Segurança Social aconselha que opte pela transferência para maior segurança e comodidade.

## Durante quanto tempo se recebe este abono?

Se a criança nascer após 40 semanas de gravidez ou mais, o abono pré-natal é recebido até ao mês do nascimento, inclusive, sendo que, neste caso, pode receber este apoio por um período superior a seis meses.

No caso de a criança nascer prematura, isto é, com menos de 40 semanas de gravidez, o abono é recebido por seis meses e pode ser acumulado com o abono de família para jovens e crianças após o nascimento.

Se ocorrer um aborto espontâneo ou uma interrupção voluntária da gravidez, o abono é recebido até ao mês em que abortou, inclusive. Neste caso, terá que notificar a Segurança Social do acontecimento.

---



## Mundo pais & filhos

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

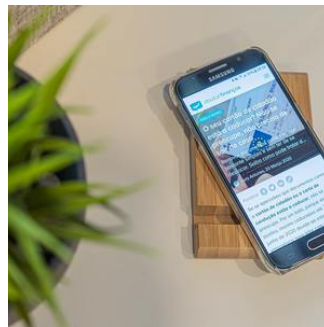
---

# Doutor Finanças avança dicas para renovar documentos pessoais sem sair de casa

25-03-2020

Num período em que a circulação se encontra condicionada, a  
ativar a Chave Móvel Digital é simples, rápido e seguro.

A situação de pandemia que vivemos em todo o mundo está a condicionar muito a vida das pessoas. O Estado de Emergência Nacional declarado recentemente, para evitar a propagação da COVID-19, levou a que muitas rotinas fossem reajustadas e reavaliadas.



O Governo anunciou que os documentos caducados a partir de 9 de março, serão aceites até 30 de junho de 2020. Neste contexto, o Doutor Finanças, empresa especializada em finanças pessoais e familiares, aconselha a que se  
utilize a Chave Móvel Digital para renovar e assinar documentos, sem ter de sair de casa

---

*"Renovar documentos é algo bastante simples e que não requer deslocações. Este processo é muito rápido e seguro, basta ter internet e começar por ativar a Chave Móvel Digital. Esta pequena ação é muito fácil e prática e vai permitir, agora e no futuro, fazer a assinatura digital de documentos oficiais sem ter de sair de casa. Nesta altura, pode aproveitar que está em casa e antecipar-se, evitando filas de espera mais tarde", refere Rui Bairrada, CEO do Doutor Finanças.*

O primeiro passo é  
ativar

---

a Chave Móvel Digital. Ela permite, entre outras funções, renovar documentos e assiná-los. Tudo à distância de alguns cliques. Para pedir a Chave Móvel Digital os únicos dados que precisa são o número de contribuinte, senha de acesso ao Portal das Finanças, número de telemóvel e e-mail.

1. Aceda a [autenticacao.gov.pt/a-chave-movel-digital](https://autenticacao.gov.pt/a-chave-movel-digital) ;
2. Clique em **Pedido de Chave** ;
3. Escolha a opção b) "**Através do Portal das Finanças**" ;
4. Será reencaminhado para o Portal das Finanças, onde deve fazer o login. Só precisa do seu **número de contribuinte** e da sua **senha de acesso** ;
5. Autorizar que o Portal das Finanças forneça os seus dados à Chave Móvel Digital;
6. Criar um **novo registo** , associando o seu **número de telemóvel e o seu e-mail** ;
7. Depois, vai receber um **código de segurança por SMS** , no prazo de cinco minutos e deve inseri-lo onde é pedido;
8. E, ao fim de cinco dias, irá receber na sua morada uma **carta com o PIN** .

A partir daí já podemos usar a Chave Móvel Digital, fazendo a autenticação com o nosso e-mail ou número de telefone e o código PIN.

A

### **utilidade da Chave Móvel Digital (CMD) é muito abrangente**

, uma vez que nos dá acesso a uma grande lista de portais que nos permite tratar de várias questões, como por exemplo:

- > ePortugal
- > Instituto dos Registos e Notariado, I.P.
- > Segurança Social



- > Autoridade Tributária e Aduaneira
- > Caixa Geral de Depósitos
- > Portal SNS
- > Millennium BCP
- > Novo Banco
- > IMT
- > Registo Criminal Online
- > Activobank
- > ADSE
- > EDP Comercial

### **Renovar o cartão de cidadão online é simples e económico**

Depois de ter a Chave Móvel Digital, é possível renovar o cartão de cidadão sem a necessidade de nos deslocarmos a um balcão e ainda com um desconto adicional de 10%.

Todas as pessoas com mais de 25 anos podem usar esta ferramenta, desde que o

#### **cartão de cidadão tenha caducado há menos de 30 dias**

e tenha sido pedido antes de 1 de outubro de 2017. Caso o seu cartão de cidadão estiver caducado só é possível utilizar esta solução se já tiver ativado a CMD. Por outro lado, pessoas com menos de 25 anos têm obrigatoriamente de ir a um balcão.

Numa renovação online o custo será, no máximo, 16,20€. Presencialmente este valor sobe para os 18€ (excetuando pedidos urgentes).

### **Renovar a carta de condução online também tem desconto**

#### **A renovação da carta de condução também pode ser feita online com a Chave Móvel Digital**

, não precisando de se fazer presencialmente. À semelhança do que se passa com o cartão de cidadão, teremos um desconto de 10% face aos 30€ que pagamos se formos a um balcão. De realçar que este valor é apenas para pessoas até aos 70 anos. A partir dessa idade o custo da renovação é de 15€.

Apesar dos documentos caducados serem aceites até 30 de junho de 2020, o Doutor Finanças recomenda aproveitar o facto de poder estar em casa para jogar na antecipação no sentido de evitar filas futuras. Por exemplo, se anteciparmos e tratarmos dos documentos antes do fim da validade, garantimos que, mesmo que haja algum constrangimento, não teremos problemas com o entupimento dos serviços.

#### **Consulte também o vídeo disponível em:**

<https://youtu.be/fgL3XTTxllo>

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# É assim que acontecem os partos nas maternidades portuguesas durante a pandemia

27-03-2020



*As grávidas têm de usar máscaras nos partos*

As adaptações dos hospitais à chegada da pandemia de Covid-19 em Portugal têm sido muitas, nomeadamente a criação de alas para doentes infetados com o novo coronavírus e o uso de equipamento especial. No entanto, também as maternidades têm vindo a atuar de forma distinta, o que se traduz num parto diferente para as grávidas.

"No início de março, quando a Direção-Geral da Saúde (DGS) começou a emitir comunicados, já falávamos entre colegas, e com os superiores, sobre a Covid-19. Porém, como não havia nenhuma indicação dos conselhos de administração, fomos mantendo uma atitude expectante", conta à NiT uma enfermeira especialista em saúde materna e obstétrica, que prefere manter o anonimato.

Apenas quando o novo coronavírus chegou em força a Itália, altura em que houve um alerta geral de que não estava assim tão longe de Portugal, é que os profissionais de saúde começaram a ficar assustados.

"Entre nós, começámos a estabelecer algumas regras. A primeira foi mesmo evitar o contacto direto, entre colegas e também com as grávidas. É que na nossa área o toque é comum, no sentido de reconfortar.

**Com exceção do momento do parto, tentávamos manter um metro de distância"**

, revela à NiT a especialista, que trabalha em várias maternidades da grande Lisboa.

A partir do momento em que houve os primeiros casos confirmados em Portugal, altura em que não havia qualquer norma para os profissionais de saúde, os enfermeiros decidiram não prescindir da máscara cirúrgica, "sobretudo na triagem", destaca.

Passados alguns dias após os primeiros registos de infetados no nosso País, aí, sim, chegam normas e diretivas dos conselhos de administração. Uma delas estava relacionada como deviam atuar perante uma grávida que chegasse com sintomas.

Segundo a enfermeira especialista em saúde materna e obstétrica, há uma sala de isolamento preparada para receber estas mulheres, algo que deve haver em todos os hospitais para doentes infetados.

### **Sempre que chega uma grávida, antes de saberem o motivo da urgência, a primeira coisa que fazem é perceber se a mulher tem tosse, febre ou dificuldade respiratória**

- os três sintomas mais comuns em doentes com Covid-19. Perguntam, também, se esteve recentemente fora do País ou em contacto com algum infetado. A par disso, é feita a medição da temperatura, independentemente de ter ou não sintomas.

"Se houver sintomatologia relacionada com o vírus, vão para este espaço. Se houver condições para internamento, ficam em isolamento com um só profissional a acompanhar, seja para vigiar apenas a grávida ou a mãe e o feto. A isto chama-se vigilância de bem-estar materno-fetal."

## **A utilização de equipamento especial e os cuidados durante os partos**

Nas maternidades em que esta enfermeira especialista trabalha existe todo o material necessário. "Não há muita quantidade, mas não falta", garante à NiT. As máscaras bico de pato e as viseiras são um tipo de equipamento que não costuma usar na sua prática, mas foi necessário começar a fazê-lo ainda antes de ser declarado estado de emergência em Portugal, tendo em conta o impacto da Covid-19.

Neste momento, tem um kit composto por fato de isolamento, touca, bata, máscara cirúrgica, máscara bico de pato, viseira, luvas e umas botas cirúrgicas. É com isto tudo que tem de andar para garantir a sua segurança, assim como a das pacientes.

### **"Ainda não lidei com nenhuma grávida infetada mas, se houver sintomas ou indícios, elas são tratadas como se fossem positivas.**

É que os resultados dos testes demoram 12 horas a chegar", explica a enfermeira.

Sobre o parto, revela que, durante a pandemia, apenas estão presentes um enfermeiro especialista e um médico, sendo que o parto é feito pelo médico. Explica ainda que, neste momento, existem algumas instituições que, com mulheres com Covid-19 positivo, avançam logo para a cesariana, de forma a diminuir o tempo de contacto entre a mulher e os restantes à sua volta.

"No meu caso, já lidei com três mulheres com suspeitas de possuir o vírus e foram todas partos vaginais. É um consentimento sempre concordante com a grávida. Mas, se houver uma indicação do ponto de vista materno ou fetal, pode mesmo ter de se avançar para a cesariana."

Depois do aparecimento da Covid-19, também as grávidas passaram a ter de usar máscaras nos partos, por indicações superiores da Direção-Geral da Saúde.

### **"Após o nascimento dos bebés, caso a mãe tenha suspeitas de estar infetada ou infeção confirmada, os bebés vão logo para neonatologia**

, uma vez que o contacto é através das gotículas e existe o risco de contagiar o bebé. Por este motivo, e também para os bebés serem estudados, vão para a neonatologia. Só voltam a ter contacto com os filhos quando a suspeita der negativo ou, em caso de grávidas infetadas, após recuperarem", conta à NiT a enfermeira especialista em saúde materna e obstétrica.

A profissional confirma ainda que, em Portugal, optou-se por restringir a presença de acompanhantes durante o parto porque eles podem ser "veículos transmissores" da propagação do novo coronavírus. "É ingrato para as grávidas que têm bebés nesta altura mas, na minha opinião, é necessário", acrescenta.

## O medo de ser infetada e de contagiar os familiares

"

Acho que o meu medo é o de todos os profissionais de saúde: ficar infetados. E levar para casa. É uma situação nova que não está muito bem definida e isso também causa algum stress dentro das equipas", diz à NiT.

É também da opinião de que os profissionais de saúde devam ser rastreados.

### **"Nunca sofri nenhum tipo de teste de despiste da Covid-19, nem está a acontecer, mas devia haver um rastreio semanal ou quinzenal aos profissionais de saúde.**

Há países que adotaram esta medida. Mas, neste momento, nem existe verba para isso, apesar de, na minha opinião, ser importante."

O conselho desta profissional para todas as grávidas é que fiquem em casa, evitem o contacto com pessoas que não sejam do seu núcleo, lavem as mãos (antes de sair de casa, na rua e quando chegarem a casa, caso tenham de sair) e evitem as idas às urgências - deve ser uma opção de última instância, uma vez que é um sítio onde pode haver contágio. "Em trabalho de parto, é tudo igual", garante.

Fonte:

[nit.pt/fit/saude](http://nit.pt/fit/saude)

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Em casa com os miúdos: saiba como evitar um ataque de nervos

18-03-2020



As escolas fecharam esta segunda-feira devido ao perigo de contágio por coronavírus e permanecem encerradas, pelo menos, até 9 de abril. Veja como pode organizar-se com as crianças em casa.

Algumas escolas conseguem dar aulas à distância, outras enviam trabalho para casa e outras... nem uma coisa nem outra. Do lado dos pais, também existem muitas realidades e o esforço de organização, com as crianças, exige paciência e criatividade. Damos-lhe algumas dicas, sugeridas por Nuno Martins, formador de Disciplina Positiva e autor do livro "Educar pela Positiva".

### 1. Antecipe-se

Procure organizar a semana, com antecedência - por exemplo, no fim-de-semana anterior - em conjunto com os seus filhos, mesmo que sejam pequenos. Comece por explicar às crianças que, apesar de estarem em casa, não estão de férias: os pais vão continuar a trabalhar e eles também terão tarefas.

### 2. Defina regras e rotinas

É importante que as crianças mantenham as rotinas, mas, nesta fase, há pais que preferem ter alguma flexibilidade. Nuno Martins, formador de Disciplina Positiva, prefere "não impor um horário

rígido": "Nesta altura, não pomos despertador, mas eles acordam mais cedo quando sabem que vão para a brincadeira do que em dias de escola".

Se estiver entre os pais cujas escolas dos filhos não deram qualquer indicação, o melhor é procurar material didático online para que as crianças "mantenham o contacto com a matéria". Para o formador e autor do livro "Educar pela Positiva", é importante "manter os exercícios, de preferência, de forma lúdica". Quanto a horários, defende que "é difícil fazer em casa igual ao que fariam na escola", por isso, sugere que os exercícios sejam feitos "durante um período da manhã ou um período da tarde".

### **3. Envolve as crianças na definição de rotinas e dos tempos de trabalho**

Para organizar a semana, Nuno Martins sugere que os pais façam uma "tabela de rotinas". E, antes de se lançar nesta tarefa, tome nota de um pormenor importante: os seus filhos têm de participar na execução da tabela. Senão, não funciona: "As tabelas de rotinas não são eficazes porque são os adultos a estipular o que as crianças devem fazer. Para resultar, deve-se envolver as crianças na construção da tabela. Devemos pedir às crianças que façam uma lista de ideias, em conjunto conosco. Perguntar-lhes 'Que coisas divertidas é que podemos fazer nos próximos dias?'".

Se já está a pensar que os seus filhos vão querer brincar, jogar computador e ver vídeos no YouTube o dia todo, o formador de Disciplina Positiva também tem uma dica para ajudar a responder-lhes: "Existe uma ferramenta interessante da educação positiva que são as opções limitadas. Por exemplo, quando quiserem jogar o dia todo, eu digo que não, mas digo que podem optar jogar de manhã ou à tarde."

A partir do momento em que existir uma tabela, "passa a ser a tabela a mandar", refere Nuno Martins. Ainda assim, não deve ser demasiado rígida nem com horários definidos: "Se a criança não quiser fazer aquela atividade, podemos trocar com outra prevista para o mesmo dia. E definir, em conjunto, a duração das atividades. As crianças são como nós: se, numa circunstância normal, tínhamos previsto ir ao cinema, mas, de repente, está um tempo excelente e apetece-nos ir para a praia, mudamos os planos. Com eles, é igual. Temos de encontrar o equilíbrio".

### **4. Use a sua criatividade**

Na definição das rotinas e das tarefas, é necessário "dar opções válidas para as crianças". Nuno Martins dá vários exemplos com base na sua experiência profissional e pessoal, como pai de duas crianças: "A brincadeira mais gira que fizemos hoje foi 'Quem é que consegue em 5 minutos encontrar o maior número de pares de meias' (risos). Além de dar muito jeito, foi uma forma criativa de estarem entretidos".

Para os momentos mais difíceis, formador de Disciplina Positiva criou uma ferramenta: a caixa das birras. "É um porta-jóias com gavetas de vários tamanhos. Pode construir-se com uma caixa de cartão", explica. "Quando há uma birra, peço-lhes para guardar nas gavetas. Não se trata de abafar as emoções. Se precisam de chorar, devemos deixá-los chorar e dizer: 'Já percebi que estás irritada, não te importas de guardar ali na caixinha das birras?'. E vou mudando o foco: 'Olha a birra está a

ficar grande, queres pôr noutra gaveta maior?!. E depois falar sobre isso. Não criticar, não dizer que é mau, mas antes perguntar-lhes o que estavam a sentir.

### **A "tabela de ideias" em quatro passos:**

1º Pedir às crianças para dar ideias

2º Apontar as ideias num papel

3º Fazer desenhos para as ideias (para as crianças mais pequenas, que ainda não sabem ler, conseguirem entender)

4º Afixar a tabela num local de fácil acesso (por exemplo, no frigorífico)

### **Ideias para entreter as crianças:**

- > Jogo didático sobre o Coronavírus  
promovido pela Direção-Geral de Saúde
- > Jogo didático com a estrelinha  
, símbolo do INEM
- > Fazer das tarefas domésticas uma brincadeira
- > Jogos de cartas
- > Jogos de tabuleiro
- > Fazer uma caixa de areia e recriar uma ida à praia
- > Cozinhar
- > Ensinar a fazer malhas, ponto de cruz, croché
- > Contar histórias e incentivá-los a inventar uma das partes da história
- > Cantar e dançar
- > Fazer ginástica
- > Arrumar gavetas e armários e aproveitar para separar a roupa e brinquedos que já não usam
- > Pintar e fazer desenhos
- > Montar legos e puzzles
- > Brincar com os animais de estimação
- > Fazer teatros
- > Construir tendas com lençóis
- > Falar sobre o que estão a sentir (ou escrever ou desenhar)
- > Deixá-los usar a tecnologia (computador, tablet, telemóvel) por um determinado tempo
- > Jogar à macaca, ao elástico e à sardinha
- > Ver fotografias antigas e organizar os álbuns
- > Inventar jogos para fazer à janela (por exemplo: tentar adivinhar a cor do próximo carro que vai passar)



## Mundo pais & filhos

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

---

# Em teletrabalho com crianças? 9 dicas para lidar com a situação

20-03-2020



Com o encerramento das escolas e a promoção de teletrabalho por parte das empresas, muitos pais portugueses estão agora a experienciar circunstâncias incrivelmente desafiadoras. Para ajudar todos os pais nesta situação, a empresa norte-americana de trabalho online FlexJobs, destaca nove dicas.

### 1. Seja sincero quanto às expectativas

É importante salientar ao empregador que os seus filhos estão em casa e que, por essa razão, o seu trabalho e as chamadas telefónicas não estão isentas de interrupções.

O mesmo conselho para as crianças. Explique que apesar de toda a família estar em casa, este é um período em que tem de trabalhar.

### 2. Babysitting virtual

Combine com avós, tios, professores e amigos videochamadas para estes estarem um período de tempo com as crianças. Durante estas videochamadas e para manter as crianças ocupadas podem ser feitos jogos, concursos de canções ou dança, sessões de leitura, entre outras actividades. Tudo online.

### 3. Planeie actividades que exijam o mínimo de supervisão



Pode criar uma caixa com várias actividades como jogos, sopas de letras, puzzles, desenhos para pintar, etc. Também pode recorrer a aplicações de confiança para manter as crianças ocupadas. É importante ter uma alternativa preparada para quando a caixa de actividades se tornar desinteressante.

#### **4. Desenvolva uma agenda de actividades**

Crie um horário para as várias actividades. Faça coincidir as horas em que precisa de estar mais concentrado no trabalho com as actividades que as crianças mais gostam. Desta forma, conseguirá ser interrompido menos vezes.

#### **5. Faça turnos**

Se tanto o pai como a mãe estão em casa, considerem fazer turnos. Um dos progenitores toma conta das crianças durante a manhã enquanto o outro progenitor trabalha e vice-versa.

#### **6. Recompense o bom comportamento**

Estes são momentos em que é desejável manter a harmonia sempre que possível. Por isso, não hesite em ter um sistema de recompensa que pode ser utilizado sempre que as crianças se portem bem.

#### **7. Divida o trabalho**

Se tiver que fazer alguma tarefa que exija três a quatro horas para ser concretizada, avalie a possibilidade de esta tarefa ser dividida por partes a serem realizadas ao longo do dia. Ou seja, comece por fazer duas horas consecutivas, de seguida faça uma pausa e dê atenção aos seus filhos e por fim, retome a tarefa na fase em que ficou.

#### **8. Repense o tempo de ecrã**

Vale a pena considerar aumentar ligeiramente as horas que permite que o seu filho esteja em frente a um ecrã de televisão, tablet ou telemóvel. Assim, poderá ganhar algum tempo diário para si. Garanta também que o seu filho percebe que esse aumento de tempo com ecrãs é apenas temporário.

#### **9. Seja criativo com o novo espaço de trabalho**

Dentro de casa, tente encontrar um espaço para trabalhar com uma porta que possa ser fechada. A criação de limites físicos pode ajudar a reforçar a mensagem de que o pai/mãe estão a trabalhar e que as interrupções devem ser mínimas.

---



## Mundo pais & filhos

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

---

# Fica em casa? Operadoras oferecem 10GB de dados e canais.

18-03-2020



Para incentivar todos os portugueses a ficar em casa e cumprir as medidas de segurança devido ao risco de contágio por coronavírus, as operadoras de telecomunicações decidiram fazer uma oferta aos clientes. Veja como pode usufruir.

Multiplicam-se os incentivos e apelos para todos os portugueses ficarem em casa. Para além do Governo e fontes oficiais, muitas empresas privadas têm também tomado medidas de contenção e procurado sensibilizar os cidadãos através de várias iniciativas. É o caso das empresas de telecomunicações que decidiram oferecer dados e canais aos clientes. Confira aqui:

### **Meo, NOS e Vodafone**

Estas três operadoras decidiram oferecer 10GB de internet e canais. A oferta destina-se a todos os clientes sejam particulares ou empresariais. Para poder usufruir deve subscrever a oferta através da aplicação ou do site, entre os dias 17 e 31 de março. A oferta de 10 GB de dados é válida por 30 dias a partir da data de subscrição.

As operadoras justificam a oferta como uma forma de ajudar os portugueses a cumprir as medidas de prevenção e "dando resposta às necessidades acrescidas de comunicação por se encontrarem em casa em regime de teletrabalho, de prevenção ou de assistência a familiares".

## **SportTV, BTV e Eleven Sports**

A SportTV vai oferecer a mensalidade a todos os clientes. Esta decisão é válida "durante o período excepcional de suspensão da maioria das competições desportivas". Quando a Liga anunciou que os jogos iam realizar-se à porta fechada, a SportTV já tinha anunciado um corte nas mensalidades. Com a suspensão das competições, decidiu ir mais longe e oferecer a mensalidade.

Segundo uma nota no site da SportTV, para usufruir desta oferta da mensalidade, é necessário já ser assinante ou, se ainda não for, tem de aderir ao canal através da sua box. Se tiver dúvidas, contacte o seu operador: MEO, NOS ou Vodafone.

À SportTV juntaram-se a BTV e a Eleven Sports que também não vão cobrar a mensalidade seja aos atuais ou a novos clientes.

A BTV passa a emitir em sinal aberto. Já a Eleven Sports anunciou, em comunicado, que não vai cobrar a mensalidade, "a novos e atuais clientes, para os seus 6 canais premium desportivos, bem como para o serviço de streaming" incluindo "todos os passes da Eleven Sports (Mensal, Anual e Motorsports)". A oferta é válida por um período de 30 dias.

A SportTV tem, habitualmente, um custo de €28,49 e a BTV e a ElevenSports de €9,9.

---