

NEWSLETTER DA EQUIPA PICIE



ABRIL 2020

Psicologia Clínica

- “Quem conta um conto acrescenta um ponto” - Como melhorar a comunicação
- Estudar em tempo de pandemia
- Sugestão de livros digitais

Mediação Intercultural

- Recomendações no uso de plataformas com vídeo e áudio

Nutrição

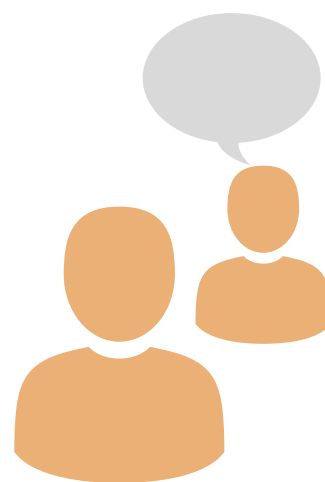
- Tomar o pequeno-almoço todos os dias é realmente importante?
- Atividade para fazer com os mais pequenos - Gelado de banana
- Sugestão de ementa semanal

"QUEM CONTA UM CONTO ACRESCENTA UM PONTO" COMO MELHORAR A COMUNICAÇÃO

pela Psicóloga Clínica Marisa Godinho

Comunicar é uma tarefa quase tão difícil como ser pai e mãe. É preciso estar atento/a ao que nos rodeia, prestar atenção ao diálogo que se está a estabelecer, porque o modo como nos relacionamos com as outras pessoas depende do nosso poder de comunicação. Eis algumas dicas para treinar a sua capacidade de escuta:

- Mais do que ouvir, tente escutar com toda a atenção aquilo que lhe estão a dizer;
- Oiça o que lhe estão a transmitir sem julgar ou criticar;
- Use a comunicação não-verbal (gestos, expressões) para questionar e clarificar/esclarecer aquilo que está a ser dito;
- Dirija o olhar à pessoa que está a falar consigo. Evite olhar para outras pessoas ou objetos enquanto comunica com alguém;
- Faça um movimento com a cabeça que demonstre à outra pessoa que está a seguir aquilo que ela lhe está a dizer;
- Mude ligeiramente a posição do seu corpo enquanto escuta aquilo que lhe estão a transmitir;
- Valorize os aspetos principais da mensagem;
- Mais do que ouvir, tente escutar com toda a atenção aquilo que lhe estão a dizer.



Pode parecer estranho, mas grande parte das comunicações feitas podem ser ambíguas, dando margem a muitas interpretações por parte de quem as recebe: é quase como preparar uma encomenda e não dizer para onde ela deve ser enviada.

(Retirado do manual de Parentalidade Positiva – Projeto Espiral)

Página 1

ESTUDAR EM TEMPO DE PANDEMIA

pela Psicóloga Clínica Marisa Godinho

"Em conjunto com a criança/adolescente construam um horário semanal que inclua tempos dedicados ao estudo, lazer, relaxamento e redes sociais. Assim como tempos para estudo autónomo e outros em que possa dar à criança/adolescente o seu apoio ou mobilizar o apoio de colegas e professores. E os fins-de-semana devem ser dedicados, sobretudo ao descanso e às atividades de lazer.

É fundamental incluir e respeitar momentos de pausa, de "intervalo". A nossa capacidade de concentração é limitada, por isso os momentos de estudo devem ser intercalados com momentos de descontração, que ajudem também a motivar a criança/adolescente para o momento de estudo seguinte. Deixe a criança/adolescente escolher a atividade de lazer que quer realizar e/ou preparem uma "tômbola" de atividades para usar nessa ocasião.

- Não procure a perfeição, procure fazer o melhor que conseguir num dado momento. Se for necessário ajuste os planos, seja honesto, transparente, direto, e faça-o em conjunto com as crianças e adolescentes, para que entendam a lógica por trás da decisão, participando e envolvendo-se na definição e no cumprimento do plano;
- Sempre que possível, diferencie a zona de estudo da zona de lazer, procurando que a criança/adolescente tenha um espaço especificamente dedicado ao estudo;
- Os Pais/Cuidadores devem acompanhar o estudo (e não estudar pela criança/adolescente), promovendo a capacidade de autorregulação;
- Nem sempre será possível cumprir as exigências da escola e dos professores; Relativize e vá ajustando a carga de trabalho proposta à criança/adolescente às vossas circunstâncias;
- Elogie os sucessos e conquistas da criança/adolescente, reforçando o esforço e concentração que demonstraram;
- Ajude a criança/adolescente a pensar como pode ultrapassar as dificuldades.

Procure falar com a escola e/ou os Professores para receber orientações, negociar prazos ou partilhar as dificuldades. Saiba que o apoio emocional e a orientação dos Pais/Cuidadores são fundamentais para o sucesso escolar das crianças e adolescentes."

(Retirado de "Covid-19 – Estudar em Tempo de Pandemia – Guia para pais e educadores" da Ordem dos Psicólogos Portugueses)



SUGESTÃO DE LIVROS DIGITAIS

pela Psicóloga Clínica Marisa Godinho

"Quando a minha escola abrir..."

<https://ideiascomhistoria.pt/pages/livro-quando-a-minha-escola-abrir>

"Dias de uma família fechada em casa"

<https://ideiascomhistoria.pt/pages/livro-dias-de-uma-familia-fechada-em-casa>

RECOMENDAÇÕES NO USO DE PLATAFORMAS QUE PERMITEM A COMUNICAÇÃO VÍDEO E ÁUDIO

pela Mediadora Intercultural Rosa Coelho

Várias plataformas estão a ser usadas pelas escolas como um meio educacional valioso, para que Professores e Alunos continuem conectados e a interagir. Promova um ambiente seguro no estudo em casa, tendo em atenção este conjunto de recomendações, quando utiliza plataformas que permitam comunicação vídeo e áudio.

Tente encontrar um espaço calmo, no qual o seu educando se possa concentrar, em que não exista ruído, possíveis distrações ou conversas paralelas.

Para o seu educando este é o momento de adaptação a um novo meio educacional que requer mais apoio.

Recomendações do Centro de Sensibilização SeguraNet, do Centro Nacional de Cybersegurança de Portugal e da Direção Geral da Educação

1

"Pense antes de publicar informação sensível"

"Não partilhe informação com a sua localização ou dados pessoais (morada, contactos, fotos, etc). Estranhos podem facilmente descobrir a sua morada ou o local onde se encontra, bem como utilizar os seus dados pessoais de forma maliciosa. Algumas plataformas têm opções que permitem usar criptografia ponta-a-ponta, protegendo mais a informação trocada."



2

"Mantenha o software atualizado"

"É importante assegurar que está a usar a última versão disponível do software, devendo certificar-se de que está a proceder às devidas actualizações. Ao fazê-lo, não só obtém novas opções e funcionalidades, como também instala pacotes de segurança."

3

"Seja cuidadoso com a webcam e o microfone"

"Ligue a webcam e o microfone no uso das plataformas apenas quando for estritamente necessário. Por vezes, as sessões são gravadas e deixamos de ter controlo sobre a privacidade dos nossos dados. Lembre-se também de que a webcam e o microfone podem ser acedidos remotamente. Desligue-os após a sua utilização! Para o fazer, aceda às configurações de privacidade do seu computador."



4

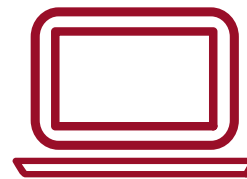
"Utilize formas seguras de convidar os participantes"

"Estas plataformas oferecem formas distintas de convidar participantes, como partilhar o URL da chamada com qualquer contacto, o que dá poucas garantias de segurança. Deve utilizar sempre um método seguro, que inclui o envio de um identificador e de uma palavra-passe. Pode ainda exigir que os utilizadores sejam autenticados mediante um login nas plataformas antes de aceder a uma sessão."

5

"Controle a partilha de ecrã"

"Algumas destas plataformas permitem que qualquer pessoa partilhe o que está a ver no seu ecrã, com o grupo. O anfitrião pode impedir que isso aconteça, ao organizar reuniões em que apenas este possa partilhar o que vê no ecrã. Se possível, caso partilhe algum conteúdo no ecrã, utilize uma marca de água de modo a proteger a sua propriedade intelectual."



6

"Crie uma sala de espera"

"Certas plataformas permitem criar uma sala de espera virtual, antes de a reunião começar. Isso pode ajudar a monitorizar os convidados que vão chegando, selecionando os que podem ou não participar, e permitir apresentar as regras da reunião."

7

"Tranque a porta"

"Algumas destas plataformas permitem impedir que novos utilizadores entrem numa reunião que já começou, mesmo que tenham o link de acesso ou a palavra-chave. Para isso basta "trancar a porta". Assim impede que estranhos acessem à reunião depois do seu início."



8

"Desligue a partilha nas mensagens"

"Sempre que estas plataformas permitam impedir o envio de ficheiros no serviço de mensagens, por parte dos participantes, selecione essa opção. Esta funcionalidade é útil para impedir a difusão de conteúdo perigoso (vírus informáticos, por exemplo, durante conversas com grupos maiores."

9

"Escolha as opções de gravação mais adequadas"

"Para reduzir riscos, o administrador da reunião, caso a plataforma ofereça essa opção, pode decidir que participantes podem gravar a mesma. No entanto, isto só o protege do uso indevido da aplicação, ou seja, o controle da privacidade total não é garantido, pois continua a existir a possibilidade de gravar a conversação, através de software externo."

10

"Não se esqueça de outros cuidados"

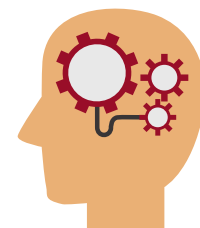
"É importante manter outros cuidados de ciber-higiene que podem ser relevantes para a segurança no uso destas plataformas: use palavras-chave fortes, altere-as com frequência e tenha uma por cada plataforma; faça backups regulares; não abra emails ou clique em anexos e links desconhecidos; evite trabalhar em Wi-fi públicos; e siga as regras para uma boa palavra-chave no seu Wi-fi doméstico."



TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO TODOS OS DIAS É REALMENTE IMPORTANTE?

pela Nutricionista Marta Malhó (2964N)

A resposta à questão é: sim! As evidências sugerem que crianças que tomam o pequeno-almoço diariamente apresentam uma ingestão mais adequada em vitaminas, minerais, fibras e hidratos de carbono, bem como menor ingestão de gordura e colesterol [1]. Os estudos indicam que a toma diária desta refeição também se associa a maior concentração e atenção nas tarefas escolares, o que se traduz em melhor desempenho e sucesso escolar [2].



A Direção Geral da Saúde recomenda a inclusão de um LACTICÍNIO (leite, iogurte ou queijo), de um CEREAL OU DERIVADO (pão ou cerea pouco açucarado) e de uma PEÇA DE FRUTA para um pequeno-almoço completo.

Bibliografia

[1] Deshmukh-Taskar, P. R., Nicklas, T. A., O'Neill, C. E., Keast, D. R., Radcliffe, J. D., and Cho, S. (2010). The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J. Am. Diet. Assoc.* 110, 869-878. doi:10.1016/j.jada.2010.03.023;

[2] Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci.* 2013;7(August):1-28.doi:10.3389/fnhum.2013.00425

PARA FAZER COM OS MAIS PEQUENOS - GELADO DE BANANA

pela Nutricionista Marta Malhó (2964N)



Ingredientes:

Bananas maduras e canela em pó.

Preparação

Corte as bananas em rodellas, coloque num recipiente hermético e congele durante pelo menos 3 horas. Coloque num processador de comida e triture até adquirir uma textura cremosa. Volte a colocar no congelador para solidificar. Depois basta polvilhar com canela em pó e deliciar-se com este gelado saudável!

(Receita e fotografia retiradas da web magazine "Kitchn")

SUGESTÃO DE EMENTA SEMANAL

pela Nutricionista Marta Malhó (2964N)

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa de espinafres Carne de vaca picada com esparguete com salada de tomate e pepino	Creme de cenoura Empadão de pescada com puré de batata e espinafres	Sopa de alho-francês Bifes de peru grelhados com espirais com cenoura ralada e milho	Sopa de brócolos Massada de atum com pimento, alho-francês e cenoura	Creme de abóbora Peito de frango recheado com queijo-creme e espinafres e arroz de macedónia	Sopa de caldo-verde Bolonesa de cavala de conservação com salada de alface e beterraba	Sopa de feijão Espetadas de peru, pimento e cebola com puré de batata e couve-flor
JANTAR	Creme de cenoura Salada de atum, ovo cozido, feijão frade e couve-flor	Sopa de espinafres Frango assado com batats e legumes (abóbora, cogumelos e cenoura)	Sopa de brócolos Filetes "panados" no forno com arroz de macedónia) e salada de alface e agrião	Sopa de alho-francês Omelete de frango, cogumelos e azeitonas com arroz branco e salada de tomate e pepino	Sopa de caldo-verde Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde	Creme de abóbora Arroz de aves com ervilhas e couve lombarda	Sopa de agrião Bacalhau desfiado com grão-de-bico, ovo cozido, salsa e brócolos