

# BOLA AMARELA



Edição Nº 20 | Março 2017 | Boletim Informativo da APAC | Depósito Legal nº 274256/08 | Distribuição Gratuita

## NOVOS CORPOS SOCIAIS NA APAC

Conforme informações anteriores, nomeadamente no Site da APAC, decorreram em 30 de novembro as eleições para os Corpos Sociais da Instituição, quadriénio 2017/2020.

O ato eleitoral foi o mais participado de sempre, tendo a lista única (A), apresentada aos associados, obtido 136 votos favoráveis, 10 votos em branco e nenhum voto contra.

O novo elenco é constituído por um grupo de mulheres e homens, rejuvenescido, que sob o lema “continuar a crescer de forma sustentável e solidária” se propõe a levar à prática um programa ambicioso, realista, equilibrado, nunca deixando de ter em conta as dificuldades de hoje e de amanhã...

Após o ato de posse, em 28 de dezembro, a nova equipa meteu as mãos ao trabalho, conforme funções e pelouros previstos no organigrama, tendo já tomado decisões em relação a diversos dossiers, a diversas ações de manutenção e reparação, no pessoal, nos transportes, no economato, enfim dando continuidade ao trabalho feito, mas com orientações e práticas diferentes.

Em futuros boletins do nosso “Bola Amarela”, no Site ou da forma que se julgar mais adequada, informaremos os Pais e Associados do que será feito, a fim de os interessados ficarem mais bem informados sobre a vida da APAC.



### ASSEMBLEIA GERAL

Presidente	Tiago Monteiro
1º Secretário	Patrícia Marques
2º Secretário	Jorge Mendes

### CONSELHO FISCAL

Presidente	Paulo Rodrigues
Vogais	Élio Oliveira Mário Fontam
Suplentes	José Coelho Ana Miguel Tiago Teixeira

### DIREÇÃO

Presidente	José Casaleiro
Vice-Presidente	José Rita
Tesoureiro	Hugo Fernandes
Secretário	Cristina Sousa
Vogal	Andreia Fernandes
Suplentes	Dina Velez Fátima Lavrador

	Rui Marcelino
	Sofia Antunes
	Ana Antunes
Mandatário	Francisco Pimentel

**“continuar a crescer de forma sustentável e solidária”**

## EDITORIAL | Remar contra a Maré



José Casaleiro

Os Pais, os Associados e muitos dos leitores do “Bola Amarela” estarão recordados das informações que lhes foram prestadas, pela Direção, acerca da situação da APAC. As recordações não serão certamente as melhores pois, no essencial, as notícias incidiam muito nos problemas económicos/financeiros que a Instituição tem vindo a passar, sobretudo nos anos 2014 e 2015, em que a sustentabilidade da APAC esteve em causa. No ano 2016, após os ajustes no quadro de pessoal e uma certa estabilização das receitas das participações familiares; a contenção de custos e o ter-se conseguido implementar mais diversidade nas respostas complementares: Takeaway, engomadoria, festas de aniversário, para além da continuidade do fornecimento de refeições às escolas e no assegurar transportes a outros clientes da área educativa, verificou-se uma recuperação assinalável que nos criou expectativas para um futuro, digamos, mais risonho... Eis que, recentemente, novos obstáculos surgiram em factos alheios à APAC, mas com implicações no

nosso funcionamento e na estabilidade que precisávamos. Saída de mais de uma centena de crianças do nosso CATL; abertura de mais salas de pré-escolar nas escolas da rede pública da Póvoa; anúncio pelo Governo da cessação a curto prazo das cantinas sociais. Sabemos quem promove tais coisas: Os responsáveis pelos chamados centro de estudos, que estão a proliferar na Póvoa, mas que na realidade são ATL's disfarçados, sem que ninguém os interroge! O Ministério da Educação que em articulação com as Câmaras Municipais abrem mais salas de pré-escolar, esquecendo aqueles (as IPSS) que há muito o praticam e há muito estão no terreno; e a Segurança Social que vai acabar com um serviço que funciona bem (Cantina Social) que apoia quotidianamente muitas famílias carenciadas e outras de “pobreza envergonhada”, prometendo substituí-lo por um outro serviço que certamente deixará muito a desejar... Apesar destes contratemplos, com o apoio dos trabalhadores, dos colaboradores, dos parceiros, dos pais, a Direção mesmo a ter de “remar contra a maré”, tudo irá fazer para assegurar uma resposta de qualidade para as nossas crianças, de forma sustentável e solidária.

## INFORMAÇÕES

- Durante o mês de Março irão decorrer os encontros pedagógicos com os pais no pré-escolar. Grupos de 3 anos, dia 6 de Março; grupos de 5 anos, 10 de Março e grupos de 4 anos a 14 de Março.
- A viagem de finalistas dos grupos de 5 anos realizar-se-á de 19 a 21 de Abril, na quinta da escola;
- A colónia aberta do CATL, referente ao ano lectivo 2016/2017, realiza-se entre 26 de Junho e 7 de Julho;
- A APAC estará encerrada para remodelação dos seus espaços na semana de 04 a 08 de Setembro.

## PUBLICIDADE INSTITUCIONAL



Encontra-se disponível aos Associados da Instituição um serviço que procura melhorar a resposta às famílias. Falamos da possibilidade de levar o seu jantar (Take Away) por apenas 2,80€ por refeição (IVA incluído à taxa legal em vigor). A refeição é composta por: Pão, Sopa, Prato Principal e Fruta ou Sobremesa. Consulte os Serviços Administrativos 219 592 507 | 219 540 450 [takeaway@apac.pt](mailto:takeaway@apac.pt)

### Ficha Técnica

Direção: José Casaleiro

Coordenação: Rosa Macedo

Edição e Paginação: Paulo Rodrigues

Redação: Anabela Fernandes, Carla Meireles, Célia Dias, Maria Rodrigues, Paula Carapinha e Vânia Pinto

Revisão: M<sup>a</sup> Luísa Caleço, M<sup>a</sup> José Coelho e Lúcia Góis

### CONTACTOS

#### Sede:

Tel: 219 592 507 - Fax: 219 564 885 - Tlm: 925 700 620

#### Delegação Caniços:

Tel: 219 593 689 - Fax: 219 540 459

#### Delegação Quinta da Piedade:

Tel: 219 540 450 - Tlm: 925 493 643

E-mail: [apac@apac.pt](mailto:apac@apac.pt)

Web Site: [www.apac.pt](http://www.apac.pt)



# CRECHE

## O TEMPO PARA ESTAR COM OS FILHOS - INTERESSA A QUALIDADE!

Nos tempos atuais, os pais e as famílias são submetidos a um estilo de vida acelerado e stressante. Por um lado, o mercado de trabalho é cada vez mais exigente e competitivo, o que exige dedicação, tempo e disponibilidade. Por outro lado, o planeamento e execução das tarefas domésticas também requerem muito tempo às famílias. Estas condicionantes deixam pouco tempo para estar com os filhos!

Muitas vezes, os pais sentem-se confrontados com uma dualidade de sentimentos – entre o desejo de se realizarem pessoal e profissionalmente e a angústia de não terem tempo para os filhos. Esta angústia acarreta, frequentemente, o sentimento de culpa, que acaba por interferir nas relações pais-filhos, dando espaço à permissividade, que se traduz na incapacidade de dizer “não” aos filhos.

Os filhos precisam de tempo e atenção dos pais. Não precisam que os pais lhes digam “sim” a tudo!

Mais importante do que estar muitas horas com os filhos, será o tempo de qualidade que os pais passam com eles. Para fazer uma melhor gestão do tempo, é fundamental

estabelecer prioridades e traçar limites a nível profissional.

Despender de algum tempo e atenção ao chegar a casa é um fator importante, que poderá possibilitar que as restantes tarefas decorram de forma mais tranquila! Conversar com os filhos, perguntar-lhes sobre os principais acontecimentos do dia e elogiar/incentivar as suas conquistas são bons exemplos de promover o tempo de qualidade.

É importante aproveitar também os momentos das refeições para conversar, partilhar ideias e tomar decisões, sem as distrações da televisão, do telemóvel ou de outros equipamentos eletrónicos, que perturbam a comunicação eficaz!

À hora de deitar, é igualmente importante acompanhar os filhos neste momento, demonstrando atitudes carinhosas, e, se são mais pequenos, ler uma história.

Organizar passeios em família e realizar atividades de lazer em conjunto são ocasiões para aproveitar o tempo de qualidade.

O que realmente interessa são os pequenos grandes momentos que se passam em família, onde são fundamentais

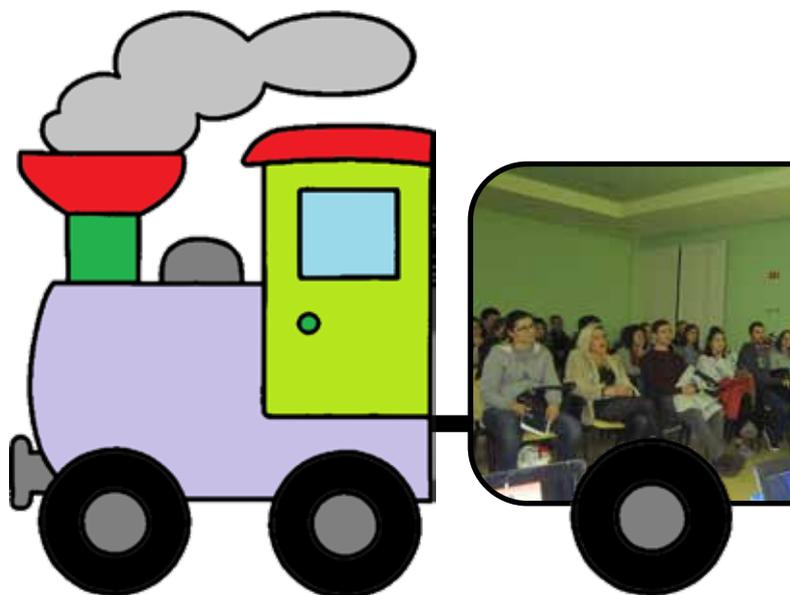
## OPINIÃO - ENCONTROS FORMATIVOS

*“Excelente abordagem de temas muito pertinentes, dada a fase de desenvolvimento dos nossos bebés.*

*Gostava de salientar a fantástica colaboração com a Dra. Cristina Varela, que com o seu discurso bastante objetivo nos consciencializou, a nós pais, dos prós/contras do uso da “famosa chucha” que tanto os nossos bebés gostam, e ainda a interação desenvolvida com os pais nos exemplos dados durante a apresentação do tema.*

*Muitos parabéns pela excelente apresentação e trabalho de toda a equipa.”*

Marli Coelho  
(Mãe da sala de 1 ano)



**PAIS**, venham conhecer melhor a nossa Creche!  
A Creche e a Creche Familiar convidam todos os pais a conhecerem e a participarem nas atividades dos seus filhos, na escolinha.



## A CRECHE E A FAMÍLIA

O envolvimento parental é fundamental na criação de elos de cooperação e de diálogo entre a Creche e a Família. O estabelecimento de relações afetivas e de confiança mútua é muito importante para o processo de desenvolvimento da criança.

Este envolvimento também facilita a partilha de dúvidas, ansiedades e medos sentidos pelos pais na educação dos filhos, promovendo uma interação articulada entre todos os intervenientes.

“Porque os pais são os principais responsáveis pela educação das crianças têm também o direito de conhecer, escolher e contribuir para a resposta educativa que desejam para os seus filhos” (Ministério da Educação, 1997: 43).

Tendo em conta estas orientações e as necessidades sentidas (pela equipa técnica e pela família) na nossa Creche, desenvolvemos a iniciativa de proporcionar aos pais Encontros Formativos de Carácter Pedagógico. Nestes encontros visámos:

- \* Dar a conhecer as características do desenvolvimento das crianças em idade de Creche;
- \* Dar a conhecer a realidade educativa da Creche (Interna e Familiar);
- \* Ir ao encontro das dúvidas dos pais;
- \* Desenvolver áreas temáticas;
- \* Promover atitudes e práticas educativas favoráveis ao desenvolvimento;
- \* Envolver a família no projeto educativo;

\* Fortalecer a relação Creche-Família.

As sessões decorreram por cada faixa etária (grupos de Berçário, de 1 ano e de 2 anos). Foram orientadas pela Equipa Técnica da Creche e contaram com a participação de Profissionais convidados (Dra. Cristina Vareda – Terapeuta da Fala, Dra. Tânia Cordeiro – Psicóloga Educacional e Dra. Ana Carvalho – Psicomotricista), com o objetivo de aprofundar áreas temáticas sugeridas pelos Pais.

Existiu grande participação dos pais e interesse nas temáticas apresentadas. Mostraram vontade em participar em mais iniciativas com novos temas.

A Equipa Técnica da Creche vai procurar ir ao encontro das necessidades e sugestões dos pais, tentando sempre inovar e melhorar as ações a desenvolver.

Agradecemos a todos os participantes envolvidos e contamos com o vosso envolvimento ao longo da vida e do processo de



## FAMÍLIA... QUE DIFÍCIL É FALAR DELA

Quando penso, lembro-me dos filhos e marido, mas os avós, os tios, os primos, serão família? Afinal o que é a família? Será tão adquirido que a temos que nos esquecemos o quão preciosa é?

É mesmo muito difícil definir família, mas é certo que entre risadas, choros, ansiedades, trabalho, escola, há sempre um fim que nos move, e não será a tão importante família?

Atrevo-me a dizer que sim, afinal o que seríamos sem a nossa FAMÍLIA...

Ainda que com todas as alterações que tem sofrido, com um aumento das famílias monoparentais, famílias recompostas, famílias arco-íris, esta continua a ser o primeiro espaço de convivência da criança, que garante a sua sobrevivência e individualidade. Cada criança nasce num contexto, cultura, classe, com características próprias e específicas, que são condição fundamental para a personalização do seu eu.

É na família que a criança aprende, é nela que vai buscar os seus comportamentos, atitudes e valores, através da imitação e identificação. Ainda que de forma implícita, a família transmite diariamente à criança o seu modo de estar no mundo, com os outros e consigo, pois é através da observação e imitação que a criança aprende, por isso é tão importante a aliança entre a família e a escola, primeiro elemento externo na sua socialização e de transmissão de novos saberes.

Sim, a família é a primeira e mais importante instituição do mundo, definitivamente a mais importante para a criança, independentemente da sua forma ou organização, todos os seus elementos desempenham papéis fundamentais que, com as suas características, que se querem diferentes, vão servir de modelo de comportamento à criança.

Sofia Antunes

## REGRAS, LIMITES E DISCIPLINA

Saber dizer “não” nem sempre é fácil e chega a ser desgastante, mas é essencial na medida e na hora certas.

É fundamental, não só transmitir amor, atenção e carinho às crianças, mas também estabelecer regras e limites – é um ato de amá-las!

As crianças devem aprender a comportar-se, a respeitar-se a si próprias e aos outros, e a não ditarem as suas vontades!

Os filhos devem ver nos pais um modelo de comportamento, de respeito e de comunicação, uma vez que as crianças tenderão a imitar o que vêem.

O estabelecimento de limites traz vários benefícios para a criança, uma vez que permite a realização de toda uma série de aprendizagens sociais, emocionais e cognitivas. Assim, a criança aprende:

- Que o comportamento desadequado tem consequências negativas;
- A regular as suas emoções;
- A controlar os seus impulsos e comportamento;
- A sentir-se mais tranquila e segura;
- A desenvolver a sua auto-estima e auto-confiança;
- A assumir responsabilidades;
- A fazer escolhas democráticas;
- A respeitar-se a si própria e aos outros.

Os adultos devem ser vistos pela criança como figuras de autoridade e não “autoritárias”. A autoridade ou a disciplina deve ser, tanto quanto possível, democrática, positiva, onde as crianças são ouvidas, respeitadas e valorizadas, onde há lugar para o estabelecimento de regras e de limites, mas também para a flexibilidade, quando possível. Neste modelo, defende-se a conjugação da firmeza com a flexibilidade. Apesar de os especialistas defenderem esta autoridade democrática, os filhos não devem estar ao mesmo nível dos pais! Cada um deve ter o seu papel e função específicos – os filhos devem comportar-se como filhos e os pais como pais! O estabelecimento de limites deve ser então baseado numa educação assertiva e numa disciplina, idealmente positiva, que se podem definir pelos seguintes princípios:

*“(...) a educação, o exemplo e os limites (...) serão os grandes construtores de uma personalidade assertiva e de um caráter nobre.” (Cordeiro, 2014, p. 89)*

Com uma educação que, para além do amor e da atenção, discipline e ensine a existência de regras e de limites, estamos a criar crianças mais estruturadas, mais felizes e psicologicamente mais saudáveis, que se poderão ajustar mais facilmente aos desafios da vida! Saber dizer “não” é preparar as nossas crianças para as adversidades da vida e construir, no futuro, adultos mais solidários, mais conscientes e mais responsáveis.

Vânia de Jesus



# PRÉ-ESCOLAR

“ATIVIDADES QUE FAZEM CRESCER”



Educação Física  
Sessão de Movimento



Dia do Pijama 2016



Dia de Reis



Jogo das Figuras Geométricas



Dia de S. Valentim  
Cup Cakes



Monte Selvagem



Teatro A Menina Tartaruga



Aula de Música



Teatro O Lobo e os Sete Cabritinhos



Prova de Sabores

