

# BOLA



# AMARELA



Edição Nº 21 | Fevereiro 2018 | Boletim Informativo da APAC | Depósito Legal nº 274256/08 | Distribuição Gratuita

## APAC - O QUE SOMOS, ONDE ESTAMOS, O QUE FAZEMOS

No ano em que a publicação “Bola Amarela” comemora o seu 10.º aniversário, parece-nos pertinente fazer uma reflexão sobre a Instituição.

A Associação Popular de Apoio à Criança foi e continua a ser uma referência sócio-educativa no concelho de Vila Franca de Xira. Criada nos finais de 1974 por um grupo de pessoas da Póvoa de Santa Iria, tem diversificado as suas respostas à comunidade ao longo dos tempos dedicando-se fundamentalmente à infância através das valências Creche, Creche-familiar, Pré-escolar e CATL.

A APAC tem um quadro de profissionais qualificados em diversas áreas de forma a corresponder às expectativas dos seus utentes dando assim resposta à comunidade onde se insere. No suporte a todo o trabalho da área educativa existem serviços de apoio que dão resposta aos utentes na área da psicologia, medicina preventiva, ação social, serviços administrativos, alimentação, transportes e serviços de limpeza.

É desta forma que a Instituição tem recebido gerações da mesma família! Os pais que na altura estiveram na sua criação, são hoje avós e, os seus filhos que foram utentes, hoje são os pais que aqui confiam a guarda das novas gerações, prova que a APAC continua a merecer a confiança no trabalho desenvolvido.

Nos seus três edifícios, dispõe de relvados, campos de futebol e de minibasquetebol, zonas de recreio com equipamentos adequados que proporcionam brincadeira e movimento às diversas faixas etárias.

As atividades, enquadradas na tradição e inovação da nossa comunidade, são várias e diversas ao longo de cada ano letivo, culminam com as colónias de praia nos meses de Junho e Julho existindo, no CATL, a possibilidade de crianças não utentes nela participarem.

Apesar da luta constante pela sustentabilidade económica a APAC necessita da colaboração de todos. Com uma grande entrega dos funcionários, salientamos também a colaboração das famílias, sempre que lhes é solicitado. São exemplo as Corridas Solidárias que muitas causas já apoiaram e, pela primeira vez em 2017 se propôs reverter a verba alcançada a favor da instituição, a fim de adquirir um equipamento lúdico para o recreio em benefício dos utentes cuja instalação na sede, foi concluída já neste ano letivo. Também o Arrial é exemplo desta cooperação, tornando-se já numa tradição na Póvoa de Santa Iria.

A APAC continua a percorrer o seu caminho com todos os que dela fazem parte e todos os dias dão o seu melhor para tornar as crianças de hoje nos Homens e Mulheres de amanhã.

É com esta conduta que em conjunto Instituição/Famílias poderemos manter a APAC em desenvolvimento.

Contamos com todos!

Hugo Fernandes



## Que APAC queremos no Presente e no Futuro



José Casaleiro

Após a crise nos anos 2014 e 2015 com a recuperação verificada em 2016, julgámos que em 2017, apesar das medidas tomadas, fosse o ano da estabilização. No entanto, apesar do exercício de contas de 2017 ainda estar a decorrer, temos indicadores que pressupõem resultados aquém das expectativas. Para que a APAC venha a ter um futuro equilibrado, próspero e risonho, algo terá de mudar.

Para além dos esforços que têm vindo a ser feitos pela direção, com o apoio dos trabalhadores e colaboradores, nomeadamente com a diversificação de respostas nas áreas da alimentação, dos transportes e nas atividades extracurriculares, mantendo a qualidade na área educativa, também terá de haver uma maior colaboração dos pais/encarregados de educação, designadamente nos quantitativos das participações familiares.

Apesar da maioria dos pais pagarem as mensalidades de acordo com os seus reais rendimentos, outros há, e são muitos infelizmente, que tudo fazem para pagar menos,

apresentando à instituição diversas dificuldades temporárias que depois não retificam quando as situações melhoram. Certamente que num orçamento em que se contabilizam os apoios do Estado e as participações familiares, a falha de uma destas fontes de rendimento é suficiente para pôr em risco a sustentabilidade da instituição.

Disto resulta a nossa preocupação com a gestão da APAC, pois os apoios do Estado às respostas sociais que temos cada vez são menos, face às necessidades para manter um funcionamento eficaz. A médio prazo a Instituição poderá vir a ter dificuldades em manter a qualidade e a assumir os compromissos como até aqui. Presentemente a direção tem vindo a honrar os compromissos com os trabalhadores, fornecedores e a banca. Estamos em crer, que com a colaboração de todos nós, tudo se irá fazer para que a APAC se mantenha viva, tenha futuro, continue a assegurar boa resposta a todos os níveis, continuando a trilhar o percurso que teve início nos finais de 1974 e que tem granjeado o reconhecimento e consideração da comunidade povoense.

- Lembra-se que está a decorrer o período para marcação de férias dos utentes. O prazo termina a 29 de Março.
- A viagem de finalistas dos grupos de 5 anos decorrerá de 11 a 13 de Abril.
- Dia 10 de Maio, Feriado Municipal, a APAC estará encerrada.
- A Colónia de Praia do ATL irá decorrer de 25 de Junho a 6 de Julho, de 2.ª a 6.ª feira.
- A APAC estará encerrada na semana de 3 a 7 de Setembro para

## PUBLICIDADE INSTITUCIONAL

**ESPAÇOS APAKITO**

**Venha festejar connosco!**  
Festas de aniversário temáticas e aluguer de espaços  
Atividades adequadas a cada faixa etária

Locais para realização das festas:

- Equipamento Qtª da Piedade 2ª Fase;
- Equipamento da Sede;
- Saídas ao Exterior (inclui autocarro)

Contatos:  
Sede: Tel.: 219 592 507  
Tlm. 966123307  
e-mail: [aniversarios@apac.pt](mailto:aniversarios@apac.pt)

Ficha Técnica

Direção: José Casaleiro

Coordenação: Rosa Macedo

Edição e Paginação: Paulo Rodrigues

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

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)

# CATL

**TEMPO DE CONVIVER EM FAMÍLIA, PASSEAR PELA ARTE E PELA CULTURA,  
CRIAR E MANTER TRADIÇÕES!**



Conviver com as famílias



Teatro Armando Cortês - O Soldadinho de Chumbo



Visitámos o Pavilhão do Conhecimento



Fomos ver a exposição "Angry Birds"

Criar com...



...cortiça



...barro



...cartão



Manter tradições

# PRÉ-ESCOLAR

## ENSINEM-ME A COMER BEM, PARA CRESCER SAUDÁVEL E FELIZ!

A alimentação faz parte da nossa rotina diária e é nossa intenção, que à medida que a criança cresce adquira progressivamente maior independência e autonomia para aprender a cuidar de si e interiorizar boas práticas alimentares. É muito comum ouvirmos a expressão “somos o que comemos”, pois para além de uma necessidade fundamental do ser humano, a alimentação é um dos fatores que mais afeta a saúde. E porque o gosto educa-se, torna-se essencial inculcar desde a mais tenra idade hábitos para uma vida saudável. Consideramos que o momento da refeição é um momento de educação, onde se estimula o despertar sensorial e social da criança, a formação de hábitos e a necessidade de inculcar posturas e regras.

Muitas vezes o momento da alimentação não é tarefa fácil, mas o que pode parecer rejeição aos novos alimentos, poderá resultar do processo natural da criança em conhecer novos sabores e texturas. Assim, é fundamental oferecer os alimentos várias vezes para habituar o paladar e **não desistir!** A formação de hábitos decorre da repetição de uma ação. Cabe à família em articulação com a escola assegurar e promover um ambiente em que a criança se desenvolva de forma saudável. Uma alimentação equilibrada é fundamental durante a infância, pois permite um normal desenvolvimento físico, psíquico e social das crianças e ainda previne problemas de saúde ligados à alimentação.



Almoço



Lanche



Culinária saudável



Regar e colher os legumes



A nossa Roda dos Alimentos

### Deste modo, é essencial:

- Criar atitudes positivas face aos alimentos e à alimentação;
- Encorajar a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada;
- Facilitar a compreensão da relação entre alimentação e saúde;
- Promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis;
- Inculir o saber estar à mesa (comer sozinha, descobrir e educar o paladar experimentando cores e sabores e interiorizar as regras);
- Integrar a criança nos hábitos e rotinas alimentares da família nas horas da refeição.

Torna-se fundamental que a alimentação seja uma preocupação e uma prioridade para todos nós, no sentido de ajudarmos as “nossas” crianças a terem uma alimentação de qualidade, com o objetivo de promover a saúde, a socialização e a atividade física. Ao falarmos de alimentação associamos de imediato a importância da atividade física no desenvolvimento e crescimento das crianças, assim como é referido nas Orientações Curriculares: “O domínio da Educação Física...contribui para o desenvolvimento da independência e autonomia das crianças e das suas relações sociais, constituindo ainda uma ocasião de promover estilos de vida saudável, ao fomentar a prática regular do exercício físico e o contacto com a natureza.”

Apelamos às famílias que adotem um estilo de vida saudável, inculindo bons hábitos alimentares, a prática da atividade física e o enriquecimento das relações familiares.



Prova de sabores e cores



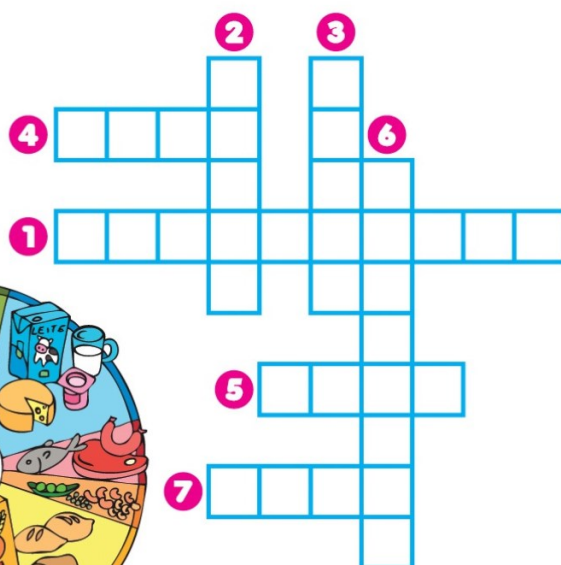
Atividade física em família

# Alimentar a Brincar



### PALAVRAS CRUZADAS

- 1 - Nome do grupo da Roda dos Alimentos que falta na imagem
- 2 - Alimento fornecedor de nutrientes importantes para os teus ossos
- 3 - Número mínimo de refeições que deves fazer por dia
- 4 - Número de grupos da Roda dos Alimentos



# NOVAS REALIDADES E NOVOS DESAFIOS DAS FAMÍLIAS CONTEMPORÂNEAS

## Uma Abordagem Psicossocial

As famílias estão a modificar-se... na sua tipologia, composição e dinâmica. As mudanças socioeconómicas estão também a influenciar as formas de sentir, de ser e de agir de cada família. Cada vez mais as famílias se veem confrontadas com várias crises e mudanças... desemprego, trabalhos incertos ou precários, mobilidade laboral, dificuldades financeiras, divórcio...

Tais crises e mudanças fazem com que pais e crianças tenham que repensar as suas formas de estar na família, adaptando novos hábitos, estilos de vida e comportamentos. Este processo de reorganização é, muitas vezes, difícil para todos os intervenientes, podendo gerar mais problemas no contexto familiar. O stress parental pode surgir, provocando menor disponibilidade psicológica e temporal dos pais para o tempo de qualidade com os filhos. Estes, por sua vez, exibem cada vez mais dificuldades comportamentais, caracterizadas por desobediência, comportamentos desafiadores e agressivos, que refletem por um lado, as suas formas de adaptação às mudanças e, por outro, formas de captar a atenção dos pais.

Pais e filhos ao sentir todas estas transformações reagem e necessitam também do apoio das instituições educativas para se estabelecerem relações de parceria, de confiança e de complementaridade!

Vânia de Jesus

Numa abordagem social e contemporânea a família é um conjunto de pessoas, vivendo normalmente juntas, interagindo entre si e emocionalmente ligadas. É através deste núcleo que são transmitidos os valores morais e sociais à criança que irão servir de base à sua socialização.

A criança desde muito cedo deve sentir na aprendizagem familiar: a harmonia, os afetos, a proteção e o apoio dos seus pais, criando nela um sentimento de pertença e identificação com a sua família.

A dinâmica da Família não para no tempo! Reconstrói-se dando lugar a novas tipologias familiares não tendo, por vezes, a consanguinidade ou descendências como outrora: Famílias monoparentais, casais do mesmo género, famílias reconstruídas, famílias adotivas ou de acolhimento.

A forma específica como cada família se organiza e interage na sociedade é única e diferente. Todo este estado organizacional, faz com que a família seja a mais velha das Instituições que persiste através dos tempos, reinventando-se para acompanhar as complexas evoluções da nossa sociedade.

Leonor Ferreira

## AGRADECIMENTO

O gabinete de ação social agradece aos pais e funcionários da instituição pelo contributo em bens perecíveis e donativos para auxiliar o Mamadou, um menino com uma doença neuro-degenerativa, que veio de África para receber tratamentos médicos.



**ASSOCIAÇÃO POPULAR DE APOIO À CRIANÇA**

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA AS VALÊNCIAS DE

**BERÇÁRIO | CRECHE | PRÉ-ESCOLAR | CATL**



# CRECHE / CRECHE FAMILIAR

## ROTINAS COM INTENCIONALIDADE EDUCATIVA



Realização de Jogos



*“Uma rotina é mais do que saber a hora a que o bebé come, dorme, toma banho e se vai deitar.*

*...as experiências do dia-a-dia das crianças são as matérias primas do seu crescimento.”*

## SER MÃE OU PAI É ... UM CAMINHO

Escrevo como mãe que vive as dúvidas, impasses e problemas da vida atual, pensando especialmente naqueles que vão conseguir ler e sentir qualquer coisa em comum, tal seja o nosso entendimento, que transcenda as palavras escritas.

Quando penso em ser mãe penso na palavra "caminho". Não é um "papel", acho redutor, por toda a grandeza que envolve, designo-o por caminho, com inúmeros desafios e aprendizagens.

Ser mãe, esposa, profissional, filha, amiga, ao mesmo tempo, podem ser bolas difíceis de conseguir equilibrar.

Os pais de hoje em dia parecem sentir obrigação de serem excelentes equilibristas, com desafios cada vez maiores. Talvez os nossos avós fossem felizes com menos bolas no ar do que nós. Talvez a pressão para ser a mãe e o pai perfeito, nos exijam fazer um caminho de equilibristas. Talvez tudo isto seja realmente, mais intenso que antigamente. Eu só sei que é a tentar equilibrar isto tudo, com umas bolas na

mão sem perder de vista as que circulam no ar, que me faz ser mãe, autêntica, inteira, eu própria e feliz, num equilíbrio entre a mente, os olhos postos neste caminho e o coração.

Como pais, preocupa-nos a rapidez com que os nossos filhos têm acesso aos conteúdos digitais, pela informação que recebem e não foi processada por nós. Assim preocupa-nos estar alerta para orientar sobre o que é certo e errado. Preocupa-nos conseguir administrar o tempo de todas as tarefas que envolvem a maternidade e a paternidade. Sim, é que isto de ser mãe/pai, às vezes prega-nos partidas e traz-nos exigências. Preocupa-nos como educar com amor sem perder a autoridade. Educar com proteção e cuidado sem comprometer a autonomia. E quando é a altura certa para os primeiros voos? Os pais e mães ainda se têm de preocupar com os valores que os seus filhos possam estar a colecionar neste caminho, feito num mundo carregado de guerras e desumanidade. Talvez possamos dar tréguas às nossas preocupações, no dia

em que virmos o olhar alegre daquela criança a fazer-se ao caminho e a carregar a sua própria mochila, atestada de respeito, amor, responsabilidade, sensibilidade, coragem, empatia, partilha e solidariedade. A sugestão é...

Ser confiante e verdadeiro a viver a maternidade e paternidade. Fazer o caminho possível com aquilo de que se é capaz. Discernir o que realmente tem valor e educar com amor. Os filhos aprendem mais com a nossa forma de andar pelo caminho, do que com as palavras que debitamos, discursos ou sermões. Por isso, há que ter atenção à forma como pomos os pés ao caminho, pois as pegadas ficam lá. Há que dar importância a cada assunto que o filho conta no regresso a casa e aos dias sem assunto nenhum, igualmente importantes e a comunicar tanta coisa. Guardar cada desenho rabiscado como a mais preciosa joia do mundo e o beijo e o abraço como a única coisa que verdadeiramente podemos sentir que nos pertence.

Catarina Antunes

## OPINIÃO

Quem de nós não faz parte de, pelo menos, uma rede social? Não há qualquer espécie de dúvida sobre a importância das mesmas no nosso dia a dia, mas quantos de nós as utilizam devidamente? Pela minha experiência verifico que, a maior parte das vezes, lhe damos um uso inadequado e desperdiçamos os eventuais benefícios que as mesmas nos poderiam trazer. A partilha de textos, músicas, pensamentos, opiniões, etc., que

podíamos fazer, são substituídas pelas ofensas, calúnias e boatos (quantos, por exemplo, indagam da veracidade da morte de alguém conhecido antes da partilha?). A coragem que nos falta para o debate face a face é encontrada frente ao teclado e aí, sim, damos vazão às nossas frustrações, chamando de ladrão, burro e ignorante a quem quer que tenha opinião diferente da nossa ou detenha qualquer pedaço de poder.

José Canha



**LOJA DO VALTER**  
De Valtér José das Neves Lourenço, Unipessoal, Lda.  
PRODUTOR AGRÍCOLA E REVENDEDOR

Contribuinte N.º 514 064 277

Rua Maestro Belo Marques, N.º 8 - Pontes de Monfalim  
2590-286 SOBRAL DE MONTE AGRADO  
Telem.: 917 831 064

panificação  
**Floresta**  
da Póvoa, Lda.

Fabrico Próprio de Pão e Bolos  
Rua dos Marinheiros, 48 a 56  
2625-116 Póvoa de Santa Iria  
Tel. 219590017 Fax. 219590018  
Para revenda ligue 924403200/922303205  
Email: geral.florestadapovoia@gmail.com

**TALHO E CHARCUTARIA**  
DO ZÉ

José Luis Armada da Rocha  
Rua 28 de Setembro N.º 22  
2625-159 Póvoa Santa Iria  
Telefone 219592609  
Contribuinte n.º 105137944