



BRINCAR/CRESCER/APRENDER

# Bola Amarela

MARÇO 2026 - EDIÇÃO Nº26 - DEPÓSITO LEGAL Nº 274256/08



## ATIVIDADES LÚDICAS QUE PROMOVEM O BEM- ESTAR...

DISFRUTEM DOS MOMENTOS CHEIOS DE IMAGINAÇÃO E CRIATIVIDADE ATRAVÉS DO  
DESENVOLVIMENTO DAS NOTÍCIAS A PARTIR DA PÁGINA 15

# NESTA EDIÇÃO



## DA COMPLEMENTARIDADE À DEPENDÊNCIA

Paulo Mata 3

## A APAC TEM FUTURO ... UM ANO DEPOIS DO MANDATO

Paula Resende 4

Dinâmica de uma família numerosa  
Luís Gomes 5

Brincar: uma base essencial para  
aprender  
Patrícia Carvalho 6

A brincar com a tecnologia  
Mário Imperioso 7

Crescer com a diferença, o olhar de  
uma mãe  
Ana Vanessa 8

Inclusão: a experiência de uma  
criança  
Guilherme 9

Comportamentos desafiantes: A  
criança como um ser social  
Patrícia Almeida 11

Família e Creche: uma relação de  
confiança e corresponsabilidade  
Bruna do Carmo 12

A dificuldade ao receber um novo  
grupo  
Equipa dos 3 anos 13

ATIVIDADES LÚDICAS QUE  
PROMOVEM O BEM-ESTAR  
Multiautores 15

## INFORMAÇÕES

# DA COMPLEMENTARIDADE À DEPENDÊNCIA:

## DESAFIOS E OPORTUNIDADES PARA A SUSTENTABILIDADE



Paulo Mata  
(Presidente da Direção)

A busca pela **equidade** nas sociedades ocidentais é frequentemente promovida pelo modelo do **Estado Social**, no qual o Estado assume o papel de garantir os direitos fundamentais e o bem-estar dos cidadãos.

Em Portugal, nas duas primeiras décadas após o 25 de Abril, o Estado adotou plenamente este modelo, estabelecendo uma colaboração estreita com as **Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS)**.

Essas instituições, pela sua proximidade às comunidades, foram essenciais para a concretização dessa visão, beneficiando de apoios financeiros e isenções fiscais que facilitaram a sua atuação.

No entanto, com o passar dos anos, por razões económicas e ideológicas, o Estado reviu muitas dessas facilidades fiscais, colocando as IPSS sob as mesmas obrigações legais de entidades privadas com fins lucrativos. Este foi o ponto de viragem, onde o conceito de economia social surgiu, levando à formação do **terceiro setor**. Esse novo modelo gerou mais encargos para as instituições, sem um correspondente aumento do apoio financeiro público, obrigando as famílias a suportarem uma parte maior dos custos.

A **APAC**, desde 2006, percebeu que a sua sustentabilidade económica, dependeria da diversificação das suas respostas sociais. Quando foi convidada a formalizar um protocolo para lecionar **Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC)**, a instituição descortinou nisso uma oportunidade de complementar as suas receitas, minimizando o impacto da redução do Estado Social sobre as famílias e evitando o aumento significativo das mensalidades.

Com o tempo, a **APAC** percebeu que era necessária uma nova visão de gestão, impulsionada por um conjunto de fatores externos, como a **intervenção da Troika**, a **pandemia** e a **inflação**, que evidenciaram a urgência de formalizar novos protocolos.

Estes, à semelhança do inicial, com entidades públicas ou privadas, abrangendo áreas como: **apoio escolar; alimentação; transportes**; entre outras.

Dessa forma, a **APAC** teve que se adaptar e criar as condições necessárias dentro da sua estrutura, uma vez que essa mudança se tornou fundamental para o seu **equilíbrio financeiro** e, em última instância, para a sua **sobrevivência**.

O que antes representava apenas 5% da sua faturação, hoje corresponde a cerca de 25%. Ou seja, a **complementaridade** inicial transformou-se inevitavelmente em **dependência**, uma realidade que, infelizmente, atinge não só a **APAC**, mas a grande maioria das IPSS no país, de norte a sul.

Recentemente, o Estado procurou recuperar parte do **Estado Social** perdido, através da criação do **Programa “Creche Feliz”** e da universalização do **Pré-Escolar**, aumentando a oferta pública.

Contudo, essa melhoria significativa na vida das famílias não foi acompanhada por um apoio adequado às IPSS, que enfrentam desafios como a **redução do número de utentes** e a consequente queda nos valores transferidos pela tutela. Além disso, a forma como o custo técnico do utente é calculada, não tem em conta a **realidade interna** das instituições, nem as especificidades sociogeográficas, dificultando ainda mais a sustentabilidade financeira.

A **APAC**, ao longo dos anos, tem plena consciência de que é essencial manter soluções que unam a **resposta social à promoção da sustentabilidade**.

O atual elenco diretivo continuará a reforçar essa estratégia, assegurando que a instituição continue a responder com qualidade às necessidades da comunidade, ao mesmo tempo em que honramos os compromissos assumidos com todos os que, no dia-a-dia, tornam possível a concretização da nossa missão.

# A APAC TEM FUTURO

## ...UM ANO DEPOIS DO MANDATO

O primeiro ano de mandato da atual Direção da APAC assinalou o início de uma nova etapa na vida da Instituição, marcada por uma gestão mais estruturada, exigente e orientada para a sustentabilidade organizacional. Desde o início, foi assumido o compromisso de reforçar o rigor financeiro, otimizar a utilização dos recursos disponíveis e consolidar práticas de gestão capazes de garantir estabilidade e continuidade no cumprimento da missão social.



Ana Paula Resende  
(Tesoureira - APAC)

Neste contexto, foram revistas metodologias de trabalho, reorganizados processos internos e reforçada a eficiência operacional, permitindo melhorar a capacidade de resposta às necessidades das crianças, das famílias e da comunidade. Este percurso foi desenvolvido preservando sempre a qualidade, a segurança e a proximidade que caracterizam a atuação da APAC.

Ao longo do ano, a Instituição manteve o seu papel ativo no apoio à infância e na cooperação com a comunidade educativa, assegurando o funcionamento dos refeitórios escolares do Agrupamento de Escolas da Póvoa de Santa Iria, a prestação de serviços de cozinha a entidades parceiras, os serviços de transporte e a operacionalização da Escola a Tempo Inteiro, consolidando a sua relevância no concelho de Vila Franca de Xira.

O reequilíbrio financeiro e operacional constituiu um eixo estratégico fundamental, entendido como condição necessária para garantir estabilidade futura, reduzir vulnerabilidades e criar bases sólidas para decisões sustentadas e investimento responsável.

Paralelamente, foi iniciada uma trajetória de modernização organizacional, através da introdução progressiva de soluções tecnológicas e novos métodos de planeamento e controlo de gestão, aumentando a eficiência dos processos e a capacidade de adaptação aos desafios futuros. A aposta em iniciativas sustentáveis, como a instalação de painéis fotovoltaicos, reflete igualmente uma visão integrada de eficiência económica e responsabilidade ambiental.

O segundo ano de mandato assume-se como uma fase de consolidação, centrada no aprofundamento dos resultados alcançados, na valorização das pessoas e no reforço da robustez institucional. É com base no empenho dos colaboradores, parceiros e comunidade que a APAC continua a afirmar um caminho de crescimento responsável, inovação e preparação sólida para o futuro.

# DINÂMICA DE UMA FAMÍLIA NUMEROSA

Pede-me a APAC um breve testemunho sobre como é a dinâmica de uma família numerosa. Pois bem, no nosso caso, trata-se de uma família com seis filhos: três rapazes e três raparigas, com idades entre os vinte e dois meses e os catorze anos.

É frequente a maioria das pessoas associar excesso de trabalho e confusão à ideia de família numerosa. Sim, a nossa vida e casa conseguem ser caóticas por vezes. Pouco ou nenhum silêncio, todas as solicitações e mais alguma. Muitos gritos e queixas. Do supermercado e da roupa é preferível não falar. Por mais organização e trabalho de equipa que haja, consegue ser extenuante.

As pontas dos dias são as alturas mais complicadas na nossa rotina. De manhã, há que fazer entregas em cinco locais e horários diferentes. No final do dia, processo semelhante mas desta vez para os deixar e recolher nas atividades extra-curriculares.

De resto, temos as preocupações de qualquer família. As refeições feitas em horários adequados, os banhos tomados e os trabalhos de casa feitos. Conseguir dedicar algum tempo em exclusividade a cada um deles antes de os deitar, para sabermos como foram os seus dias.

Todos precisamos de encontrar o nosso propósito na vida. No nosso caso descobrimos, um filho de cada vez, que era construir esta família tão à nossa medida. Há outras coisas que nos importam, mas nenhuma nos realiza tanto. A alegria, a vida e o riso nunca cessam em nossa casa. Não é uma casa perfeita, mas é uma cheia de momentos de felicidade partilhados. De pequenos rituais entre irmãos, e entre filhos e pais. Têm-nos, mas também se têm uns aos outros. Sempre.

Quando vos disserem que o amor não se divide mas multiplica-se, é mesmo verdade. E não há cansaço que não ceda quando ainda estamos a abrir a porta de casa e já ouvimos gritar **“papá, tinha tantas saudades tuas”!**

Luís Gomes  
(Pai convidado)

# BRINCAR: UMA BASE ESSENCIAL PARA APRENDER



Olá, eu sou a Patrícia Carvalho, mestre em Psicologia da Educação e é com grande entusiasmo que passo a integrar a equipa da APAC.

O meu trabalho centra-se no apoio às crianças, às famílias e aos profissionais, promovendo o bem-estar emocional, as práticas educativas conscientes e as respostas ajustadas às necessidades de cada criança, desde a primeira infância até à adolescência.

Acredito que o desenvolvimento se constrói nas relações e que a parceria entre a família / instituição é um elemento fundamental para a criação de contextos educativos seguros, inclusivos e promotores de crescimento.

O brincar assume um papel central no desenvolvimento da criança, constituindo uma forma natural e significativa de aprendizagem ao longo da infância. Mais do que um simples passatempo, a brincadeira permite à criança explorar o mundo, compreender as relações que estabelece com os outros e consigo própria, bem como atribuir significado às suas experiências, envolvendo-se ativamente no seu processo de desenvolvimento de forma segura e ajustada ao seu ritmo.

Neste sentido, através do brincar, a criança desenvolve competências cognitivas, sociais e emocionais fundamentais, como a imaginação, a linguagem, a cooperação, a autonomia e a capacidade de resolução de problemas. As experiências de escolha, tentativa e erro inerentes à brincadeira contribuem para a construção da confiança e da iniciativa, sendo, por isso, essencial que o brincar seja reconhecido como parte integrante dos contextos educativos e do quotidiano infantil.

Para além disso, o brincar desempenha um papel particularmente relevante na regulação emocional e na tolerância à frustração. Durante as brincadeiras, a criança contacta com situações de espera, conflito ou perda, que lhe permitem reconhecer, expressar e aprender a gerir emoções de forma progressivamente mais ajustada, sobretudo quando estas experiências ocorrem num ambiente seguro e acompanhado. Importa ainda considerar que nem todas as formas de ocupação do tempo oferecem as mesmas oportunidades de desenvolvimento. As brincadeiras livres, criativas e afastadas dos ecrãs proporcionam experiências mais ricas de interação, movimento e exploração emocional, enquanto o uso excessivo de ecrãs tende a limitar estas vivências, dificultando a concentração, a criatividade e a capacidade de lidar com a frustração.

Neste contexto, o papel do adulto revela-se fundamental, cabendo-lhe criar oportunidades de brincar, garantir um ambiente seguro e valorizar a brincadeira como uma verdadeira forma de aprendizagem. Através de uma presença atenta, o adulto pode observar, apoiar e ajudar a criança a nomear emoções, a resolver conflitos e a encontrar estratégias perante as dificuldades.

Assim, ao respeitar o ritmo da criança e ao valorizar o brincar livre e significativo, a família e a instituição educativa contribuem para o desenvolvimento da autonomia, da confiança e do bem-estar emocional, promovendo bases sólidas para a aprendizagem ao longo da vida.



# A BRINCAR COM A TECNOLOGIA ...

Mario Imperioso  
(Voluntário na APAC e  
Doutorando IGOT)

As tecnologias educativas podem ampliar o acesso a explicações claras, feedback e atividades motivadoras, desde que permaneçam ao serviço de objetivos pedagógicos, pois usadas com critério, promovem aprendizagem ativa e avaliação formativa. Vamos dar alguns exemplos!

A Escola Games, plataforma de jogos educativos para crianças, reúne atividades de literacia, matemática e conhecimentos básicos. Os jogos sérios, quando integrados no currículo e acompanhados por objetivos claros, mostram efeitos positivos na aprendizagem e na motivação. Para os mais novos, tarefas curtas e repetíveis permitem treinar competências fundamentais com menos ansiedade do que exercícios tradicionais. O Class Dojo apoia a gestão da sala de aula e a comunicação escola-família. Professores e Educadores podem partilhar rotinas, progressos e mensagens com alunos e encarregados de educação. Esta continuidade facilita o envolvimento familiar. O EdPuzzle transforma vídeos em aulas interativas: o docente integra perguntas, notas e momentos de pausa que orientam a atenção.

Para as famílias, um vídeo com poucas perguntas pode ser uma forma simples de apoiar o estudo em casa sem substituir o professor. A componente lúdica pode aumentar a motivação e a participação, enquanto a repetição de perguntas favorece o “testing effect”, o reforço da memória pela recuperação ativa.

Para que o “aprender a brincar” seja saudável, é essencial um uso responsável dos dispositivos. Recomendações internacionais sugerem limites de tempo de ecrã ajustados à idade e isso funciona melhor quando crianças e pais colaboram. Uma estratégia simples é criar um plano familiar: quando a tecnologia é para aprender, quando é lazer e quanto tempo faz sentido por dia. Os pais podem acompanhar as primeiras utilizações, ajustar privacidade e pedir à criança que explique o que aprendeu, assim, o jogo vira conversa e aprendizagem real. Na escola e em casa, o equilíbrio é o que transforma tecnologia em educação, não em excesso.



# CRESCER COM A DIFERENÇA, O OLHAR DE UMA MÃE...

É um texto escrito na primeira pessoa, baseado na nossa vivência familiar, com o objetivo de promover reflexão, empatia e consciência sobre a inclusão desde a infância.

Crescer com a diferença é um caminho que começa muito cedo. No nosso caso, começou ainda durante a gravidez. Durante meses, o Guilherme mostrou apenas o que quis mostrar. Só às 24 semanas tivemos a certeza que ele não tinha o perônio.

Foi um momento difícil, cheio de perguntas e medos. Fomos encaminhados para a possibilidade de interrupção da gravidez. Nunca foi essa a nossa vontade enquanto pais. Ali percebi que a inclusão falha antes mesmo do nascimento.

O Guilherme nasceu e ensinou-nos a olhar para a diferença com naturalidade. Mostrou-nos que ser diferente não é ser menos. É apenas ser único.

Enquanto mãe, aprendi que educar começa no exemplo. Na forma como falamos da diferença em casa. Na maneira como respondemos às perguntas das crianças. As crianças aceitam com facilidade quando os adultos explicam com verdade. Mas as crianças que crescem com a diferença precisam de se sentir protegidas. Muitas vezes vivem com a sensação de serem menos capazes. Cabe ao adulto reforçar a confiança, a segurança e o valor de cada uma.

Antes de tudo, o meu filho é uma criança. Com vontade de brincar, aprender e sonhar. A inclusão não é um favor. É um direito que deve acompanhar todas as crianças desde o início. Crescer com a diferença exige empatia e respeito. Exige espaços adaptados e olhares atentos. Mas acima de tudo, exige humanidade.

Ana Vanessa  
(Mãe Convidada)

# INCLUSÃO: A EXPERIÊNCIA DE UMA CRIANÇA

A inclusão não é um pedido, é um dever. Todos nós devemos respeitar e ajudar. Quando vemos alguém diferente, não podemos excluir. Podemos estender a mão e acolher. Eu não tenho um pé.

Mas isso não me torna menos capaz. Mesmo assim, existem vezes que sou excluído. Tenho colegas que me apoiam com carinho e outros que me magoam sem pensar. Temos limitações, mas também muita força.

Ser diferente não é ser menor. Sei como é difícil passar por tudo isto. A família é o nosso refúgio. Nunca julguem um livro pela capa.

Deixo aqui um texto para refletirmos:

"As palavras que escolho.

Na sala de aula somos todos diferentes: uns são mais baixos, outros mais sorridentes.

Há quem use óculos, quem corra sem parar, e está tudo bem, cada um no seu lugar. Palavras feias magoam e fazem doer, palavras bonitas ajudam a crescer.

Se vejo uma diferença, não preciso comentar, chamo pelo nome e escolho respeitar. Quando fico zangado, posso respirar, pedir ajuda e tentar melhorar.

E se um dia falhar, porque isso pode acontecer, digo "desculpa" e volto a aprender."



Guilherme  
(9 Anos)



# Em 2026, continue a **fazer** a **diferença** connosco!



## O seu apoio tem feito a diferença - e em 2026 precisamos novamente de si!



As Nossas Crianças



Projetos futuros

## Não custa nada e muda tudo!

*Uma pequena decisão sua pode ter um grande impacto.*

Ao preencher a Folha de Rosto do Modelo 3 da sua Declaração de IRS durante o próximo mês de Abril, indique no Quadro 11 a opção "Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública" e coloque o número de contribuinte da APAC:

### 501 103 856

11		CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO	
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		NIF IRS IVA
			501103856 X X
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRIS)	<input type="checkbox"/>	1103	

**Assim, 0,5% do seu IRS e/ou 15% do valor do benefício fiscal obtido em IVA, reverte a favor da APAC. Ajude-nos a continuar a crescer, de forma sustentável e solidária!**

# COMPORTAMENTOS DESAFIANTES: A CRIANÇA COMO UM SER SOCIAL

Choros intensos, birras, dificuldade em cumprir regras, conflitos com outras crianças ou respostas impulsivas são comportamentos que fazem parte do crescimento. Em contextos como a creche, o pré-escolar e o ATL, estes momentos surgem com frequência e, embora possam ser desafiantes para os adultos, são também oportunidades importantes de aprendizagem.

Mais do que sinais de “má educação” ou de desobediência, muitos destes comportamentos são formas de comunicação. A criança, especialmente nos primeiros anos de vida, ainda está a aprender a expressar o que sente, o que precisa e o que a incomoda. Quando não encontra palavras, comunica através do comportamento.

Do ponto de vista social, a criança é um ser em construção, influenciado pelos contextos em que vive. A família, a escola, os adultos de referência e o grupo de pares desempenham um papel fundamental na forma como a criança aprende a relacionar-se, a respeitar regras e a lidar com frustrações. O comportamento não surge isoladamente, reflete experiências, relações e ambientes.

Rotinas diferentes, mudanças familiares, cansaço, insegurança ou dificuldade em gerir emoções podem manifestar-se através de atitudes que desafiam os adultos. Por isso, é importante evitar rótulos como “difícil” ou “problemática” e procurar compreender o que está por detrás da atitude para abrirmos espaço para respostas mais justas e eficazes.

A creche, o pré-escolar e o ATL são espaços privilegiados de aprendizagem social. Aqui, as crianças aprendem a esperar pela sua vez, a partilhar, a resolver conflitos, a respeitar limites e a conviver com a diferença. Estas aprendizagens exigem tempo, afeto e coerência.

O papel do adulto é fundamental neste processo. Um ambiente seguro, com regras claras, rotinas previsíveis e relações de confiança ajuda a criança a regular o seu comportamento. Quando o adulto acolhe, escuta e orienta, está a ensinar a criança a compreender-se a si própria e aos outros. A parceria entre família e instituição é essencial para a criança se sentir mais segura e confiante.

Compreender os comportamentos desafiantes é reconhecer que educar é um processo coletivo. Ao olharmos a criança como um ser social, aprendemos que cada comportamento é uma oportunidade de crescimento, aprendizagem e construção de relações mais saudáveis.

Patrícia Almeida  
(Socióloga)



# FAMÍLIA E CRECHE: UMA RELAÇÃO DE CONFIANÇA E CORRESPONSABILIDADE

Deixar um filho na creche pela primeira vez nunca é um momento simples. Por fora mostramos tranquilidade, mas por dentro surgem dúvidas e receios. É precisamente aí que começa a construir-se a relação entre família e creche – uma relação que nasce aos poucos, nas pequenas conversas diárias, nos gestos de proximidade e nas partilhas simples do dia a dia.

A creche tem um papel fundamental na primeira infância. É neste contexto que a criança aprende a separar-se, a confiar noutros adultos, a conviver com os pares, a respeitar rotinas e a lidar com pequenas frustrações. São aprendizagens discretas, mas essenciais para o seu desenvolvimento futuro.

A base desta relação é a confiança. Não se trata apenas de saber que a criança está em segurança, mas de sentir que é compreendida, respeitada e acompanhada no seu ritmo. Esta confiança constrói-se com tempo, coerência e proximidade.

A comunicação é outro pilar essencial. Para além das reuniões formais, são as partilhas diárias que criam continuidade entre casa e creche: informar que a noite foi difícil, ouvir que a criança fez um novo amigo ou conseguiu adormecer sozinha. Estes detalhes fortalecem a ligação entre os dois contextos.

Importa também reconhecer que a creche é um espaço educativo, com profissionais que observam, acompanham e contribuem ativamente para o desenvolvimento da criança. Cooperar, partilhar preocupações, ouvir sugestões e alinhar estratégias faz parte desta parceria.

A criança não vive em dois mundos separados. O que aprende em casa influencia a vivência na creche e vice-versa. Quando família e creche caminham juntas, a criança sente estabilidade e segurança.

Educar é uma corresponsabilidade. Não é tarefa exclusiva da família nem apenas da creche – é um caminho conjunto. Esta parceria revela-se especialmente importante nos momentos mais desafiantes, quando o diálogo e o respeito são essenciais para encontrar soluções.

No fundo, trata-se de uma relação construída em torno de alguém pequeno, mas profundamente importante. Uma parceria viva e próxima, fundamental para que a criança cresça com segurança, carinho e confiança – e para que os profissionais possam educar e cuidar melhor.

Bruna Do Carmo  
(Educadora)



# A DIFICULDADE AO RECEBER UM GRUPO NOVO

Enquanto equipa pedagógica aspiramos que um novo grupo seja repleto de conquistas pessoais, envolvido num projeto de escola de sucesso e de crianças felizes.

Acreditamos que quando recebemos um novo grupo será um processo educativo com uma relação de proximidade e de relação em que a comunicação é inerente e assenta na capacidade de negociação de interação social na diversidade de cada um e de todos, com vista a tornar cada criança numa pessoa reflexiva, autónoma e consciente das suas aprendizagens, das suas dificuldades e potencialidades.

Quando nos deparamos com um grupo novo, enfrentamos uma realidade um pouco diferente.

Sentimos como equipa pedagógica alguma resistência por parte das famílias, devido a transitarem de creche para o pré-escolar com equipas diferentes. Essa resistência advém de as famílias terem criado laços com as equipas anteriores e terem vindo de um ambiente mais protetor e pessoal focado nas necessidades básicas das crianças.

Nesta nova etapa do pré-escolar, os pais sentem uma desvinculação relativamente às equipas, porque as aquisições são diferentes (autonomia, socialização e o saber estar), perante diferentes situações.

É um processo exigente que dá muito trabalho, mas que sem dúvida é nisso que acreditamos, é o que nos move e que nos faz ser APAC.

Trabalharemos em uníssono com as famílias para que consigamos transmitir um ambiente estável, confiante e feliz para as nossas crianças.

Sendo também transmitida confiança pela parte dos pais em relação à equipa havendo maior abertura entre todos.

Equipa das Educadoras dos 3 anos





# Associação Popular de Apoio à Criança



RESOLVA O JANTAR NUM PASSO:

## Venha à APAC!



Pão



Sopa



Prato Principal



Fruta ou Sobremesa

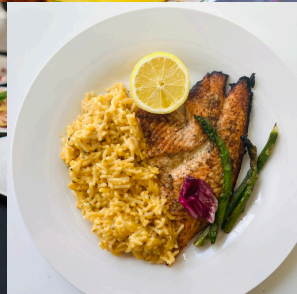
€ 6,50  
(IVA incluído)

Disponível para **associados!**

Envie e-mail para [TAKEAWAY@APAC.PT](mailto:TAKEAWAY@APAC.PT)

- Faça a sua reserva até às 12h do dia anterior.
- Possibilidade de levar apenas a sopa por 1,50€.

**Para mais informações, dirija-se à secretaria.**



# ATIVIDADES LÚDICAS QUE PROMOVEM O BEM-ESTAR



# Uma Experiência Mágica em Perlim

Nos dias 22 e 23 de dezembro de 2026, CATL e ETI-CAF viveram uma experiência verdadeiramente especial com uma visita a Perlim - Santa Maria da Feira (que envolveu 29 crianças e 4 adultos).

A saída aconteceu na manhã do dia 22 de dezembro, dando início a uma aventura repleta de magia, alegria e partilha. Em Perlim, as crianças tiveram a oportunidade de mergulhar num mundo encantado, com espetáculos, atividades interativas e muita diversão. O entusiasmo foi visível em cada sorriso – uma experiência que encantou não só os mais novos, mas também os adultos que os acompanharam.

Após um dia cheio de emoções, o grupo pernitoou num hotel em Santa Maria da Feira, onde foi calorosamente recebido, proporcionando um momento de descanso e convívio num ambiente acolhedor.

No dia 23 de dezembro, regressámos a casa com o coração cheio e memórias inesquecíveis. Esta iniciativa reforçou os laços entre todos os participantes e demonstrou, mais uma vez, que CATL e CAF caminham de mãos dadas, proporcionando experiências significativas, educativas e felizes às nossas crianças.

Bruna Pinto  
Tânia Fidalgo  
(Coordenadoras ETI/CATL)



# Uma Escritora...Muitos Sonhos

## Quando Ler, transforma pequenos leitores

A escritora Sónia Pereira, autora do livro infantil *“Maria a menina que não sabia em que bolso tinha guardado a felicidade”*, foi convidada para vir à APAC, na sequência do projeto da leitura iniciado este ano letivo, com a abertura da Biblioteca nas nossas instalações (sede).

A vinda de uma escritora é sempre um acontecimento importante, transforma a leitura em algo vivo, real e encantador para as crianças.

Os principais objetivos desta iniciativa foram:

- **Aproximar as crianças do mundo dos livros** - Quando uma escritora visita a escola, as crianças percebem que os livros não “aparecem do nada”, eles são criados por pessoas reais. Conhecer a autora desperta curiosidade e interesse pela leitura;
- **Estimular a imaginação e a criatividade** - Ao ouvir a escritora contar histórias e falar sobre como se cria personagens, as crianças ampliam o imaginário e sentem vontade de inventar suas próprias histórias;
- **Desenvolver a linguagem e a comunicação** - O contato com narrativas, novas palavras e diferentes formas de expressão contribui para o desenvolvimento da oralidade, da escuta atenta (ativa) e o aumento do vocabulário;
- **Criar vínculo afetivo com a leitura** - Quando a experiência é positiva, o livro deixa de ser apenas um objeto e passa a ser associado a um momento especial. Isso ajuda a formar futuros leitores;
- **Inspirar sonhos** - Mesmo sendo pequenas, as crianças começam a entender que podem ser autoras, ilustradoras ou criadoras de histórias no futuro;
- **Tornar a aprendizagem mais significativa** - A visita pode incluir contar histórias, dramatizações e interação, tornando o aprendizado mais lúdico e envolvente.
- **Proporcionar momentos de relaxamento** - Através do livro, mostrar que existem outras formas de entretenimento alternativas ao telemóvel e à televisão.

Em resumo, a presença de uma escritora numa escola, vai muito além de uma simples visita, é uma oportunidade para desenvolver, desde cedo, o gosto pela leitura/escrita e pela criatividade.

Lúcia Gois  
(Diretora Geral para a Área Pedagógica)



# Uma Semana de Grande Diversão

Durante a semana de paragem letiva que ocorreu de 26 a 30 de Janeiro, a nossa instituição proporcionou às crianças do CATL e às crianças da ETI - CAF que nos visitaram, uma semana muito diferente e divertida.

Os pontos altos foram: a ida ao cinema, onde as crianças puderam desfrutar de um filme muito engraçado – Zootrópolis 2 – aliando o entretenimento ao contato com a 7ª arte e a ida ao teatro para assistir ao musical Hércules, de Filipe La Féria, que encantou as crianças pelas cores vivas, a música, a energia e a interação com o espetáculo. Foi uma experiência inesquecível que lhes permitiu um contacto direto com o mundo do teatro.

Ao longo da semana, nas nossas instalações, dinamizámos várias atividades. Cada sala estimulou a criatividade e a expressão artística dos seus meninos e, na área da culinária, os nossos pequenos cozinheiros tiveram a oportunidade de preparar a sua própria pizza e um belo salame de chocolate para a sobremesa.

Esta semana de paragem letiva revelou-se muito positiva porque, entre brincadeiras e novas experiências, as crianças regressaram à sua rotina com memórias felizes e histórias novas para contar.

Nuno Tomás / Rute Duarte  
(Técnicos de ATL)



MARÇO 2026

# LEITURA... A CHAVE DE UMA PORTA PARA UM MUNDO MAIOR

Num reino longínquo, guardamos com carinho, na nossa memória, as histórias que nos contaram na infância. Recordamos princesas, príncipes e vilões que povoaram o nosso imaginário. Criaram-se laços que não prendiam, mas aconchegavam quem ouvia a quem contava.

Noutros tempos, estas histórias vinham em livros de folhas soltas, contadas com a mesma emoção de quem lê e vê ilustrado aquilo que a mente criou com a imaginação. Para que não se perdesse esta preciosidade, mais tarde, acolheram-nas com carinho em folhas de papel, preservando a magia que as histórias contêm.

As palavras ganharam vida e, de mãos dadas com o imaginário ilustrado, proporcionaram viagens pelo mundo da fantasia. Criou-se, assim, uma porta para esse mundo, acessível a todos, a que chamaram livro: o guardião dos tesouros.

Ao crescermos, com a lembrança viva dessas histórias, quisemos também criar laços e construir memórias. No silêncio da noite, lemos para os nossos pequenos, muitas vezes sem consciência de que esses momentos se transformariam em confiança, amor e segurança.

Ao crescerem, liam de mãos dadas. Com o tempo, porém, a autonomia, as novas tecnologias e a pressa do imediato afastaram-nos da espera e da imaginação. Ainda assim, o guardião do tesouro continuava lá, à espera de ser revisitado.

Hoje, perdidos na velocidade do tempo, perguntamo-nos onde estará a nossa porta para o mundo da imaginação, o elixir para a saúde mental? Talvez numa prateleira, um livro lembrado por um marcador engelhado, pronto para nos oferecer um novo começo e despertar emoções que nos fazem sentir vivos. Num vislumbre de futuro, já de cabelos grisalhos, com um livro gasto no colo, carregado de memórias, sentimo-nos pequenos outra vez... mas num mundo maior.

A leitura é intemporal, acompanha-nos ao longo da vida e ajuda-nos a descobrir o mundo e a nós próprios. Quando escolhemos leituras que enriquecem, estimula o desenvolvimento cognitivo, a sensibilidade, a criatividade, o espírito crítico e a empatia... um convite para sermos melhores seres humanos.

Mais do que ler, trata-se de viver. E tu, em que livro vais viver hoje?

Sónia Pereira  
(Escritora)



# INFORMAÇÕES

## Novo serviço na APAC

- A APAC tem ao seu dispor um serviço de **fisioterapia pediátrica!**

Para mais esclarecimentos, contacte as nossas secretarias.



## **Semana de Encerramento APAC 2026**

Informamos todos os pais e encarregados de educação que a APAC estará encerrada no período de:

### **31 de agosto a 4 de setembro de 2026:**

- Pré- escolar, (apenas na Delegação dos Caniços);
- Creche (apenas na Delegação da Quinta da Piedade 2.ª fase)- Rua Morgado da Póvoa)

### **31 de agosto a 8 de setembro de 2026:**

- Creche, Pré-escolar e CATL (apenas na Sede - Rua Américo Costa)

Retomaremos **o ano letivo 2026/2027 a 7 de setembro e, a título excepcional, na Sede, apenas se iniciará no dia 9 de setembro.**

- Para mais esclarecimentos leia no nosso site a informação detalhada: [www.apac.pt](http://www.apac.pt)

**Relembramos que a Instituição também encerra os seus serviços em:**

- **Dia de Carnaval**
- **Dia da Espiga - Feriado Municipal**
- **24 de dezembro**
- **31 de dezembro**

**Bola Amarela**

**Propriedade:** APAC - Associação Popular de Apoio à Criança

**Fundadores:** Rosa Macedo - Paulo Mata - Luísa Caleço

**Coordenação:** Rosa Macedo

**Edição/Paginação:** Rosa Macedo - Mario Imperioso

**Colaboradores Permanentes:** Maria Rodrigues, Paula Carapinha, Patrícia Carvalho, Tânia Fidalgo, Cristina Paula, Lúcia Góis, Estela Letra

**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

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

 [apac@apac.pt](mailto:apac@apac.pt)

 [@apacoficial74](https://www.instagram.com/apacoficial74)