

Prezada Comunidade Educativa

Vivemos tempos conturbados, que nos obrigaram a repensar a vida pessoal, escolar e profissional. Ninguém estava à espera, apareceu silenciosamente, no mundo todo. Teremos que ser resilientes, teremos que nos reinventar, a escola terá que proteger a sua comunidade educativa, sem nunca perder o seu foco e a sua intencionalidade - fazer aprender os alunos, potencializando as aprendizagens e o ser pessoa.

Estamos juntos nesta caminhada, porque nunca fez tanto sentido caminharmos JUNTOS, cuidando de NÓS próprios e dos OUTROS.

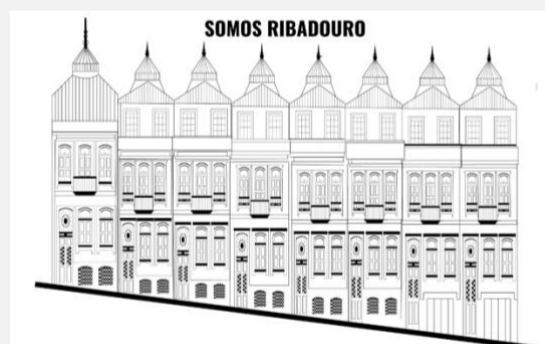
O Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) convida-nos a partilhar momentos, emoções, atividades e conhecimentos. A Direção do Ribadouro já está de mãos dadas convosco (nem que seja virtualmente) para aceitar este novo desafio.

Vai correr TUDO BEM.

Com elevada estima e consideração por todos os elementos da nossa Comunidade Educativa.

A Presidente da Direção Pedagógica

Carla Noronha



PSICOLOGIA



SAÚDE E ALIMENTAÇÃO



EXERCÍCIO FÍSICO



O SPO do Grupo de Escolas Ribadouro deixa algumas orientações e conselhos para ultrapassar esta Quarentena, sobretudo a pensar nos mais pequenos e na alteração das rotinas familiares, bem como o impacto que estas podem ter na gestão emocional

A Dr.ª Teresa Pinheiro, a nossa médica pediatra, deixa algumas recomendações para esta fase de isolamento.

A Dr.ª Ana Bravo, nutricionista, deixa alguns conselhos acerca de alimentação em tempos de crise e o reforço do sistema imunitário.

O departamento curricular de Educação Física do Grupo de Escolas Ribadouro, deixa algumas sugestões de exercícios físicos que podem ser realizados em casa, para manter o corpo são nesta altura atípica.

Serviço de Psicologia e Orientação

Nesta época atípica que vivemos, **manter as rotinas** é crucial para nos mantermos mentalmente sãos.

Para tal, pode ser importante fazer um **planeamento semanal ou diário** com a discriminação das tarefas previstas para cada dia. Nessa distribuição devem incluir:

- o tempo de aulas *online* e de estudo;
- horário das refeições;
- tempo para brincar/atividades de lazer;
- tempo de conversa (tão importante!) com os colegas, amigos e familiares *online*;
- período de sono (importante que seja semelhante ao que habitualmente têm).

É importante que mantenham o **contacto com os familiares e amigos** para ser menor a sensação de isolamento mas também para sentir que não é o(a) único(a) a passar por esta situação.

Aos pais:

Durante situações de crise, a resposta e atitude dos cuidadores é essencial ao bem-estar das crianças, sendo, portanto, fundamental que também os pais cuidem da sua saúde mental.

Falar com os mais novos:

É importante reforçar a noção de **segurança**, explicando-lhes o que se passa e a razão pela qual é aconselhável estarem em isolamento. Devemos responder às suas perguntas que, normalmente, espelham as suas preocupações e angústias e que podem gerar ansiedade nesta fase. É importante que as informações lhes sejam transmitidas com um tom de voz calmo e tranquilo.

<https://sicnoticias.pt/especiais/coronavirus/2020-03-13-Covid-19-Psicologos-aconselham-pais-a-tentar-manter-rotinas-das-criancas>

É importante lembrar que o isolamento não vai durar para sempre e que, em breve, retomaremos as nossas rotinas e reencontrar-nos-emos.

“Vai correr tudo bem!”



Deixamos algumas **sugestões de atividades** que podem fazer com as crianças e/ou adolescentes:

- ler livros dos seus interesses;
- fazer uma receita que gostassem de experimentar;
- reservar algum tempo para uma atividade ao ar livre (terraço, jardim, varanda);
- ver filmes e/ou séries adequados à sua faixa etária;
- fazer trabalhos manuais.

Tanto quanto possível, minimizar o tempo de exposição aos ecrãs, aproveitando o tempo para atividades em família, para ajudar nas tarefas de casa, etc.

Gestão das emoções e da ansiedade:

A alteração das rotinas e a manutenção no mesmo espaço físico pode levar a alguma **instabilidade emocional**, com o aumento da irritabilidade e das birras.

A própria situação de crise é também propícia a manifestações de **stress** e as crianças podem responder de maneiras diversificadas, desde maior dependência, tristeza, isolamento ou irritabilidade.

Sejam pacientes e tolerantes!

Os exercícios de **relaxamento** e de **respiração** podem ser muito úteis na gestão da sintomatologia ansiosa, tendo comprovado efeito pela comunidade científica. Podem ver o vídeo traduzido pela Ordem dos Psicólogos Portugueses com uma exemplificação: <https://youtu.be/ieht9looHA4>

A **Ordem dos Psicólogos Portugueses** tem disponibilizado recursos para abordar alguns temas relacionados com esta situação de crise que vivemos:

- Como explicar a uma criança a importância das medidas de distanciamento social e isolamento? - [aqui](#)
- Como lidar com o **stress** durante o surto de COVID-19? - [aqui](#)
- Ajudar as crianças a lidar com o stress durante o surto de COVID19 - [aqui](#)
- COVID-19: É importante combater o estigma e a discriminação - [aqui](#)

Tarefas para a próxima semana:

- Livros:
 - Olá! Sou um vírus, primo da gripe e do resfriado...o meu nome é Coronavírus - [aqui](#)
- Quiz:
 - “STOP contágio” - [aqui](#)
- Desenho:
 - “Vai correr tudo bem” - [aqui](#)



TERESA PINHEIRO

| MÉDICA PEDIATRA

A COVID19 é uma doença nova, todos os dias aprendemos algo novo sobre o vírus que causou esta pandemia mundial.

Há muita informação a ser partilhada, no entanto, é importante que saibam recolher a informação de fontes fidedignas, não se deixando afetar por fontes não credíveis, cujo único objetivo é promover o pânico e a desinformação.

Todos os profissionais de saúde estão a fazer o melhor que sabem e podem para nos ajudar a todos e, em especial, para ajudar os que estão menos bem, para que estes possam ter a assistência devida e, assim que possível, retornem a casa para junto dos seus.

Façam então a vossa parte e ajudem-nos a que tudo passe mais rápido, acreditando e sabendo que #vaicorrertudobem.

O que podemos fazer?

Neste momento em que vivemos é, mais do que nunca, da nossa responsabilidade zelar pela nossa saúde, assim como pela saúde da nossa família e comunidade. Como?

Mantendo e reforçando os hábitos de vida saudável!

- lavar os dentes pelo menos duas vezes por dia;
- lavar as mãos várias vezes ao dia;
- ter uma alimentação saudável, promovendo o consumo de frutas e legumes e evitar alimentos processados;
- praticar exercício físico;
- ter uma boa higiene de sono;
- fazer atividades que nos dão prazer (ler um livro, ouvir música, ver um filme, cozinhar, brincar...)

Vamos todos dar o nosso melhor para que, assim que possível, possamos voltar a celebrar a vida sem limitações!

Estou disponível para qualquer dúvida ou esclarecimento, através do endereço eletrónico emaiei.ribadouro@ribadouro.com.

Teresa Pinheiro



ANA BRAVO | NUTRICIONISTA

A Dr.^a Ana Bravo, deixa-nos recomendações acerca dos alimentos mais ricos em cada um dos nutrientes referidos, mostrando as suas fontes vegetais:

Zinco – cereais integrais, leguminosas e oleaginosos – frutos sobretudo a castanha do brasil – e sementes;

Selénio – cereais e grãos, lacticínios, fruta, vegetais, castanha-do-maranhão;

Ferro – legumes de folha verde escura, leguminosas, cereais integrais, oleaginosos (frutos e sementes);

Vitamina A – hortícolas: pimentos, cenoura, batata-doce, espinafres, couve-galega, agrião, couve-portuguesa, pimento, grelos, brócolos, couve-lombarda, abóbora, fruta: manga, damasco, dióspiro, meloa, melão, papaia, creme vegetal, natas, queijo, leite;

Vitamina B6 – noz, soja, avelã, arroz integral, alho-francês, batata, amendoim;

Ácido fólico – leguminosas, hortícolas: agrião, grão, espargos, espinafres, couve lombarda, couves-de-bruxela, beterraba, brócolos;

Vitamina C – couve-galega, couve-de-bruxelas, agrião, grelos, couve flor, kiwi, papaia, couve-lombar laranja, limão, morango, tangeri brócolos, pimento, couve portuguesa, couve bran clementina, nectarina, framboe batata-doce, alho-francês;

Vitamina D – creme vegetal, leite

Vitamina E – azeite, cremes vegetais e margarinas, óleo de milho, de soja e de amendoim, oleaginosos (frutos gordos e sementes);

Ómega 3 – azeite, soja e óleo de soja, beldroegas, alimentos fortificados, por exemplo bebidas vegetais, oleaginosos – atenção às nozes, sementes de chia e de linhaça – têm mais ómega 3 do que ómega 6 (meio anti-inflamatório); suplementos de algas e microalgas (os únicos no mundo vegetal que têm diretamente a forma químicas ativas de ómega 3).

Para uma mais ampla explicação poderão consultar o artigo completo em:

<https://nutricaocomcoracao.pt/2020/03/16/alimentos-que-beneficiam-o-sistema-imunitario/>

Exercício físico



Aqui ficam algumas sugestões do que podes fazer:

- Dançar em família, com as músicas preferidas de cada um;
- Cuidar das plantas e/ou jardim;
- Lavar e limpar o carro;
- Cumprir tarefas domésticas;
- Evitar estar muito tempo sentado e/ou deitado;
- Cuidar e brincar com os animais de estimação;
- Cozinhar sozinho ou em família;
- Arrumar o quarto e outras divisões da casa;
- Concretizar pequenos circuitos de exercícios com o peso do corpo individualmente ou em família.

Manda-nos os teus vídeos a fazer estas outras atividades físicas em família! Na próxima Newsletter partilhamos aqui!
(emaei.ribadouro@ribadouro.com)

#VAICORRERTUDO BEM

A nossa comunidade

Faz o teu cartaz ou desenho do #vaicorrertudobem e manda-nos para emaei.ribadouro@ribadouro.com. Na próxima Newsletter partilhamos aqui!

