

“ Volto já!”

Frase tantas vezes lida no aviso da porta de pequenas lojas, de aspeto mais ou menos elaborado, de acordo com o ar mais ou menos luxuoso de cada estabelecimento comercial. Mas a frase é sempre a mesma: "Volto já!"

Nos tempos de infância, sempre que encontrava esta expressão, ficava inquieta. Olhava o relógio e já eram horas de o estabelecimento estar de portas abertas. Pensava no que teria acontecido para estas se manterem encerradas. O dono da loja estaria doente? Teria adormecido? Teria sido chamado para ajudar alguém que ama? Ou estaria a chamar a nossa atenção para a sua ausência, para que tomássemos consciência da sua importância?

Nunca descobri a verdadeira razão dos "volto já" que fui encontrando ao longo da vida, mas, hoje, mesmo sem colocarmos tabuletas à porta das nossas casas, das escolas ou das lojas, conheço bem a razão dessas palavras. Rapidamente nos recolhemos e das nossas casas fizemos escritórios, salas de aula, consultórios, gabinetes de atendimento... numa convivência multifuncional do eu, numa aparente calma e naturalidade, movidos pela obrigação de nos protegermos uns aos outros e pela enorme vontade de podermos voltar em breve. Suspendemos os abraços, os gestos de carinho, os beijos, as mãos dadas ... para que daqui a algum tempo possamos estar juntos, a menos de dois metros de distância, e possamos sentir a nossa existência, materializando os afetos que agora comunicamos à distância, através das abençoadas tecnologias que nos têm mantido juntos e ativos, que nos têm permitido continuar o nosso trabalho.

No périplo que fazemos pelas aulas on-line do primeiro ao décimo segundo ano, assistimos a professores que, subitamente lançados para este desafio, dão o seu melhor e a alunos que crescem em autonomia e resiliência. Todos em equipa! Todos juntos, num crescendo de vontade e sentido de responsabilidade. Bem hajam, professores! Bem hajam, queridos alunos! Bem hajam, estimados pais e encarregados de educação, pelo apoio diariamente demonstrado!

Estamos em modo "Volto já!". Desta vez não há dúvidas, todos sabemos porquê. Mas #VAI CORRER TUDO BEM e, assim que for possível, VOLTAREMOS, TODOS, aos gabinetes, aos corredores da escola, ao bar, aos recreios, às salas de aula, preenchendo os espaços vazios com energia, com vida, bem mais fortes, mais maduros, mais conscientes da falta que fazemos uns aos outros.

Maria Manuela Silva
Diretora Pedagógica do Externato Camões



Serviço de Psicologia e Orientação

Vamos aprender sobre a psicologia das cores, bem como do seu impacto no quotidiano das pessoas e na gestão emocional!

Saúde e Alimentação

A Médica Dentista, Dr.ª Liliana Sá, fala-nos do que fazer em caso de urgências dentárias, nesta altura em que muitas clínicas estão encerradas.

Sugestões dos professores

Os nossos professores deixam-te várias sugestões de atividades para fazer em casa!
E o Prof. André escreveu uma música para cantares com a tua família!

A nossa comunidade

Vamos mostrar-vos o que os nossos alunos e andam a fazer em casa!
Temos ainda um depoimento especial do nosso Dj Roy Pitch!

Serviço de Psicologia e Orientação



PSICOLOGIA DAS CORES

A cor desempenha um papel importante na percepção visual de cada ser humano, influenciando as reações relativamente a tudo o que nos rodeia. O desenho do arco-íris que corre nas redes sociais e TV, feito pelas duas crianças de Itália, tem tido um impacto positivo em toda a Europa. O significado das cores do arco iris pode ajudar a perceber melhor a importância deste movimento europeu. Vejamos:

- **Vermelho:** é uma cor que **aumenta a atenção**, é estimulante e motivadora. Deve ser usada apenas em elementos que queira destacar.
- **Laranja:** é uma cor com características idênticas ao vermelho, mas mais moderada. Pode ser usada para dar uma impressão **amigável**.
- **Amarelo:** cor energética que transmite **otimismo**, calor e descontração. Caso queira transmitir uma sensação de felicidade, esta é a cor certa.
- **Verde:** significa vigor, juventude, frescura, **esperança e calma**. É indicada para conteúdos de artigos, que caracterizem o frio.
- **Azul:** simboliza a **lealdade**, personalidade e **tranquilidade**.

GESTÃO DAS EMOÇÕES E DA ANSIEDADE

A alteração das rotinas e a manutenção no mesmo espaço físico, nesta fase de isolamento, pode levar a alguma instabilidade emocional.

No seguimento das sugestões da última *newsletter*, deixamos um guião com os passos do relaxamento diafragmático [aqui](#) e, esta semana, sugerimos o **relaxamento imagético**, [aqui](#).

O **relaxamento imagético** consiste numa técnica de promoção da sensação de bem-estar, através da exploração sensorial e do imaginário. Tem comprovados efeitos no que diz respeito à diminuição da ansiedade, bem como na melhoria da atenção/concentração.

ATIVIDADES SUGERIDAS

- Pote da calma, [aqui](#)
- Beijinhos de Amor, [aqui](#)
- Vamos trabalhar as emoções, [aqui](#)
- Mandalas para Colorir, [aqui](#)

Mandalas

“Mandala” significa “centro, círculo”. Geralmente é uma imagem baseada em figuras geométricas. Tiveram origem na Índia e propagaram-se na cultura ocidental pelo Dr. Gustav Jung.

Está comprovado que desenhar, ou simplesmente, pintar mandalas permite atingir uma sensação de tranquilidade e equilíbrio, diminuindo os níveis de ansiedade e aumentando os níveis de atenção e de concentração.



Mandala feita e colorida por uma aluna de 10.º ano
Gestão Emocional | Marco de 2020

Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva | EMAEI

O Grupo de Escolas Ribadouro formou equipas multidisciplinares, tendo por referência os documentos estruturantes e legislação da Educação Inclusiva, bem como as necessidades de cada escola.

Cada equipa integra docentes representantes de ciclos de ensino, professor de educação especial, psicólogos e uma médica pediatra. É objetivo primordial da EMAEI dar resposta ao que o Projeto Educativo se propõe a desenvolver, promovendo o bem-estar dos alunos e o seu sucesso nas aprendizagens, potencializando em cada aluno um perfil próprio do aluno à saída da escolaridade obrigatória.

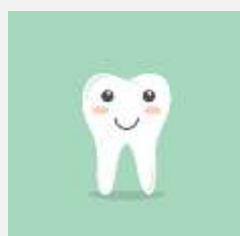
Porque acreditamos no trabalho que fazemos todos os dias e porque potenciamos *soft skills* essenciais e universais nos alunos, este ano colocamos em prática o projeto: **Partilhas Intergeracionais**. Nas próximas edições teremos oportunidade de explanar, com evidências, o que nos propusemos fazer.



Dr.ª Liliana Sá / Médica Dentista

Os médicos dentistas estão especialmente expostos a eventuais contágios nas consultas. Devem evitar ao máximo a realização de procedimentos que resultem na formação de aerossóis. Face à evolução da pandemia do COVID-19, desde o dia 16 de março que todas as atividades de medicina dentária estão suspensas, recomendando-se apenas o atendimento de urgências.

Deverá sempre realizar-se uma chamada telefónica, por forma a proceder a uma triagem prévia dos pacientes que podem ver a sua consulta realizada com recurso à telemedicina associada à prescrição de fármacos ou a outros procedimentos, evitando assim a consulta presencial.



Vivemos uma situação excecional!
Devido ao encerramento das clínicas dentárias, recomenda-se que os hábitos de higiene oral e alimentares sejam exemplares – escovar os dentes 3 vezes por dia; usar sempre o fio dentário e/ou escovilhão; usar elixir.

Situações comprovadamente urgentes e inadiáveis:

Abcesso

Abcesso periapical agudo
Abcesso periodontal

Traumatismo dentário

(qualquer tipo de traumatismo dentário exceto os que envolvam apenas esmalte e/ou não apresentem dor)

Celulite

Infeção bacteriana que atinge as camadas mais profundas da pele

Hemorragia oral

Utilização do cheque PIPCO

(Projeto de Intervenção Precoce no Cancro Oral)
Lesão suspeita de patologia maligna

Pulpite reversível ou irreversível

(inflamação da polpa dentária)

Pericoronarite

(inflamação de dente parcialmente coberto por gengiva)

Periodontite apical aguda

(inflamação gengival associada a dor pulsátil que agrava com a oclusão dos dentes)

Consulta pós cirurgia ortognática

Remoção de sutura de ato cirúrgico recente

Disfunção temporo-mandibular

Dor ou limitação súbitas da abertura bucal

Luxação da articulação temporo-mandibular com necessidade de redução

Implante não osteointegrado

Perda de parafuso de cicatrização de um implante

Peri-implantite (inflamação dos tecidos moles peri-implantares)

Ponte ou coroa desapertadas sobre implante

Fratura de restauração ou perda de restauração provisória com dor associada

Fratura de prótese removível

Fratura ou perda de prótese fixa com dor e/ou infeção (coroa ou ponte)

Fratura ou perda de aparelho ortodôntico removível de contenção com risco de recidiva

Fratura, descimentação ou desajuste de aparelho ortodôntico fixo com dor e/ou infeção

Sugestões dos professores



Departamento de Ciências Experimentais, Biologia e Geologia

Higiene é um termo associado à **promoção e à manutenção da saúde**. O termo higiene tem origem na palavra grega *hygies*, que significa sadio e também está relacionado à deusa da mitologia grega Hígia, considerada a protetora da saúde e do bem-estar.

A palavra higiene sempre esteve muito relacionada à higiene pessoal. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o conceito de saúde corresponde a “um estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade”. Assim, o conceito de higiene ganha novos significados, vinculando-se a um bem-estar maior. Cabe à **escola o papel fundamental de informar e consciencializar a comunidade educativa. Nesse sentido, a escola alicerça a criança/jovem de conhecimentos e aprendizagens, que fomentam hábitos de higiene pessoal e social, para a promoção e a manutenção da saúde individual e de todos.**

Sais de Banho

O que vais precisar?

- 1 Kg de sal refinado ou grosso
 - 10 colheres de chá de bicarbonato
- 60 gotas de óleo duma fragrância (perfume) desejada

Passo a passo...

1. Às 10 colheres de bicarbonato, junta 60 gotas de óleo. Mistura muito bem, de forma a ficar homogéneo.
2. Divide a mistura em partes iguais, tendo em conta as cores que se desejam fazer.
3. Divide o sal pelo número de cores que se deseja fazer, acrescenta o corante e mistura muito bem, até o sal ficar com a cor desejada.
4. Adiciona a mistura do bicarbonato com o óleo, mistura bem durante algum tempo, para que toda a quantidade de sal a possa absorver.
5. Esta última mistura provoca uma ligeira, e acentuada diferença, na cor.

Pasta dos dentes

O que vais precisar?

- Bicarbonato de sódio
- Sal de cozinha fino
- Glicerina
- Água
- Recipiente de plástico

Passo a passo...

1. No recipiente de plástico, juntar uma colher de sal de cozinha fino com três colheres de bicarbonato de sódio.
2. Juntar um pouco de glicerina e a mesma medida de água.
3. Misturar tudo e mexer bem, até obter uma pasta consistente.



Sabonete

O que vais precisar?

- 250 ml de azeite
 - 75 ml de óleo de amêndoas
 - 250 ml de água
 - 75 ml de óleo de coco
- 4 colher de chá de mel

Passo a passo...

1. Aquecer, em lume brando, numa panela o azeite, o óleo de amêndoas e o óleo de coco e esquentá-los em fogo baixo.
2. Deitar a água na panela com óleos, bata tudo com a ajuda da batedeira em velocidade baixa, até obter um creme suave.
3. Adicionar o mel e misture tudo.
4. Deites em formas (por exemplo, de silicone).
5. Deixar as formas num lugar fresco e ventilado para que o sabão de mel endureça. Após 48 horas, o sabão estará suficientemente rígido para ser retirado da forma, mas não poderá ser utilizado até que tenha passado cerca de 15 a 30 dias.

Sugestões dos professores

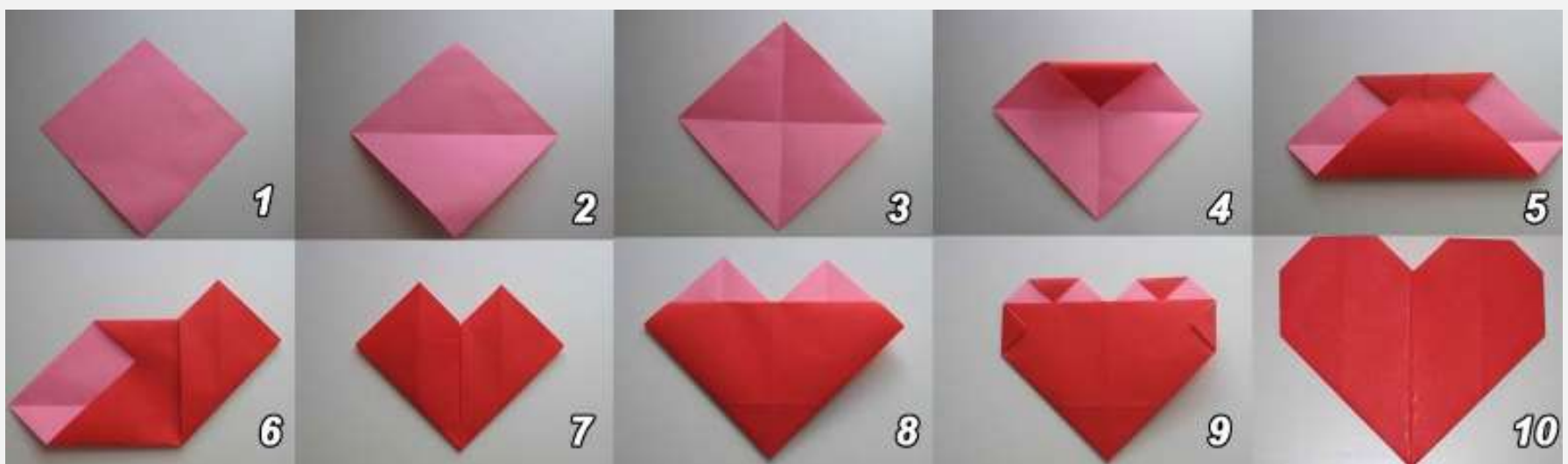


Departamento de Matemática

Origami do coração

“O amor é uma força, uma energia que se manifesta na alma”, Platão. Quando a ansiedade apertar, fecha os olhos e pensa em alguém que ames muito! Inspira e expira esse amor. Com as mãos no coração, sorri e deixa que esse sentimento invada a tua alma. Junta a tua Família aí em casa e constrói um origami “Coração” para celebrares o Amor que vos une!!

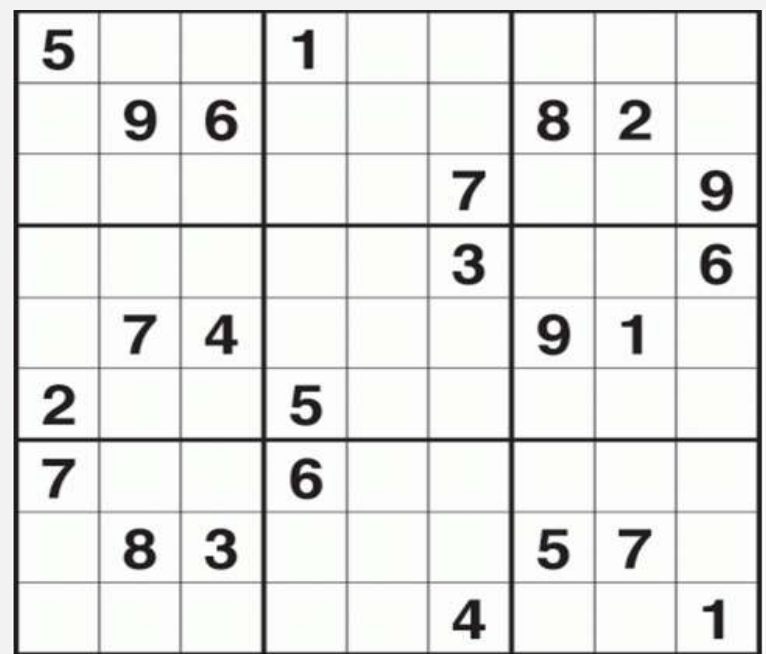
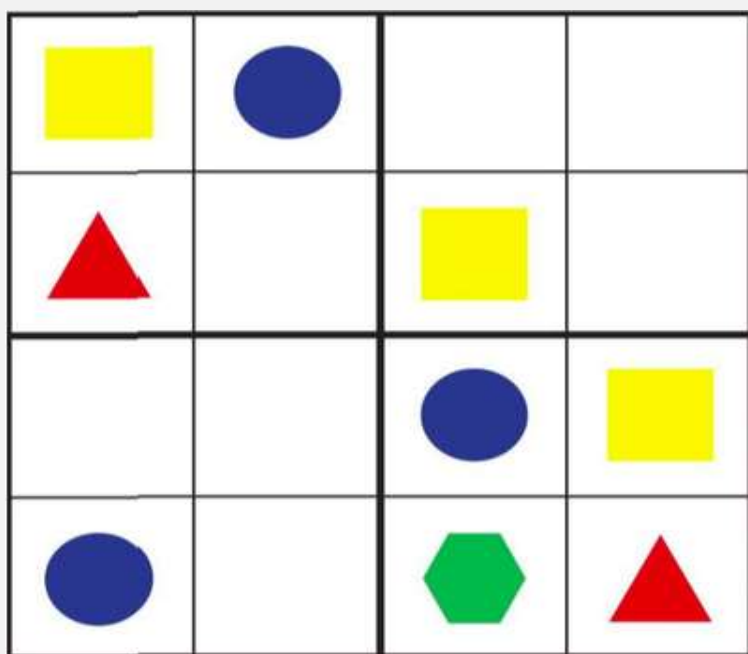
Não esqueças que a folha que usas para dobrar deve ser quadrada! Conta aos teus amigos e familiares como se faz e construam corações em origami de diferentes tamanhos e cores. Podes desenhar no coração uma mensagem de Esperança e Amor.



Sudoku

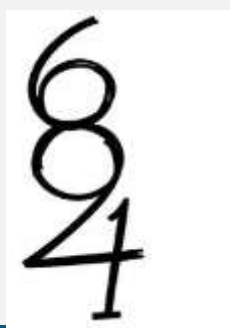
O Sudoku é um exercício que envolve raciocínio e lógica.

- Regras do Sudoku com formas geométricas: tens de completar todas as 16 células usando as quatro figuras geométricas, sem as repetir numa mesma linha, coluna ou grade 2x2
- Regras do Sudoku com números: Tens que completar todas as 81 células usando os números de 1 a 9, sem os repetir numa mesma linha, coluna ou grade 3x3



Desafio matemático

Quantos dígitos vês na figura?



As correções do Sudoku e do desafio matemático estarão disponíveis na próxima newsletter!

Sugestões dos professores



Departamento de Música/ Prof. André Pinho

O nosso professor de música e maestro, mais do que conhecido por todos, criou uma música que aborda a nossa realidade atual! **A música chama-se “Vai correr tudo bem!”**.

A sua proposta é que a cantemos com a nossa família e enviemos o vídeo para depois criarmos o nosso *medley* da Família Ribadouro! Podes treinar em casa com a tua família!

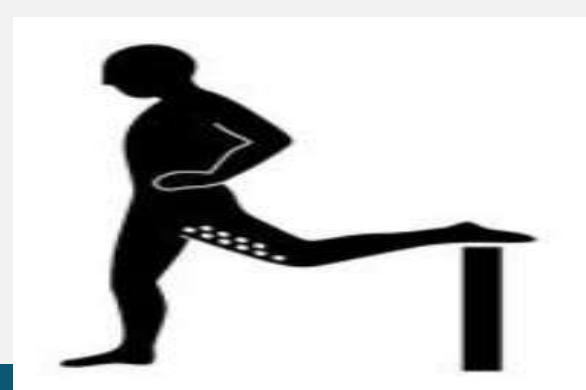
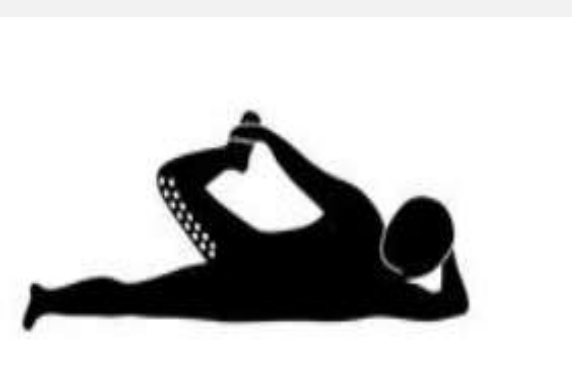
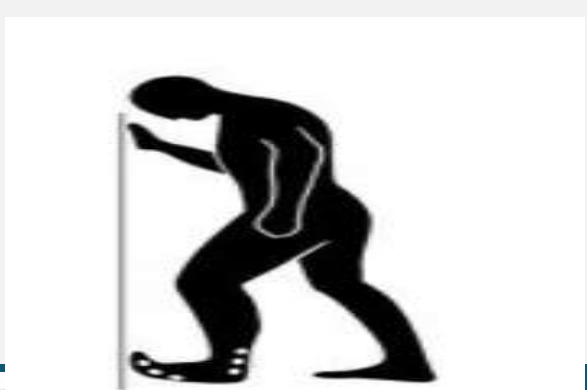
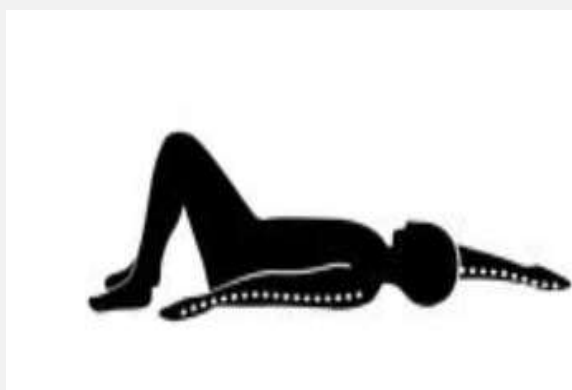
- Letra: [aqui](#)
- Áudio: [aqui](#)
- Vídeo: [aqui](#)



Departamento de Educação Física

O alongamento é um exercício que proporciona **inúmeros benefícios à saúde física e mental** e que pode ser realizado por **TODOS!** Pode ser executado em qualquer momento e, sempre que possível, mais do que uma vez por dia. Cada alongamento deve durar entre 15 a 45 segundos, não deve ser doloroso e deve associar-se a uma respiração controlada.

Quando passamos muito tempo sentados ou parados, quando sentimos algum desconforto muscular, devemos alongar. Desta forma, promovemos uma dinâmica muscular que contribui para uma sensação de bem-estar e um melhor desempenho em qualquer ação. Aqui vão alguns exemplos:



#VAICORRERTUDO BEM

A nossa comunidade



Sr. Rui Pinto/Dj Roy Pitch

O Sr. Rui Pinto faz verdadeiras festas diárias no seu Instagram!! Já assistiram?

“Este projeto iniciou com o propósito de além de me manter ocupado durante este isolamento “forçado”, partilhar o meu amor pela música, como agradecimento pelo carinho que os alunos sempre me deram. Mas eu queria algo mais, durante o meu direto, todos os dias entre as 18 horas e as 19 horas (por vezes mais) a ideia era criar o ponto de encontro entre a família Ribadouro para que, durante aquela hora, todos esqueçam um pouco o que está a acontecer (se é que isso é possível) ao som da minha música (música é terapia social) e criarmos um imaginário em que estamos todos juntos e matamos as saudades uns dos outros. O meu espanto é que até os ex-alunos têm participado, o que mostra que uma vez pertencendo à família Ribadouro, para sempre família Ribadouro. Muito obrigado!”

Vê o vídeo que o Família Ribadouro ajudou a criar! - [aqui](#)

Continua a enviar os teus desenhos para emaei.ribadouro@ribadouro.com.
Envia-nos também os teus vídeos a cantar a nova música do Prof. André!

Os nossos alunos

Têm sido várias as partilhas de imagens e desenhos que os nossos alunos fazem em casa com a família! Aqui estão alguns desenhos que nos foram chegando! Para a semana mostramos mais!



Maria Francisca e Ana Pedro



Tópê



Joana Morais



Carolina Januário



Carolina Santos



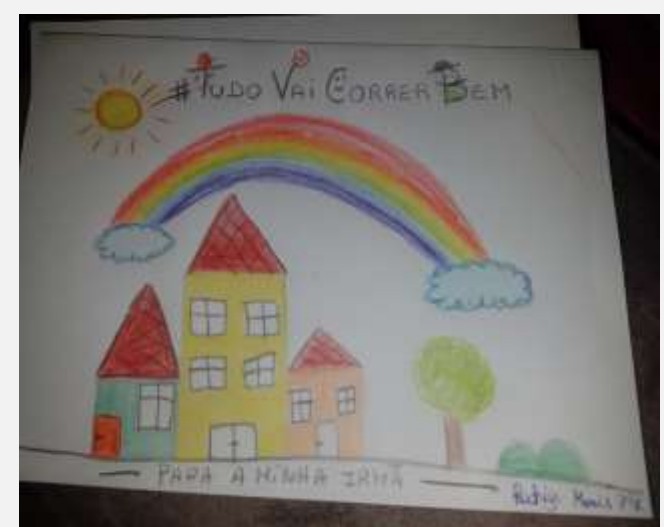
Rafael e Tiago Pestana



Gabriela



André Soares



Rodrigo Morais