

# NEWSLETTER DA EQUIPA PICIE



## ABRIL 2020

### Psicologia Clínica

- “Quem conta um conto acrescenta um ponto” - Como melhorar a comunicação
- Estudar em tempo de pandemia
- Sugestão de livros digitais

### Mediação Intercultural

- Recomendações no uso de plataformas com vídeo e áudio

### Nutrição

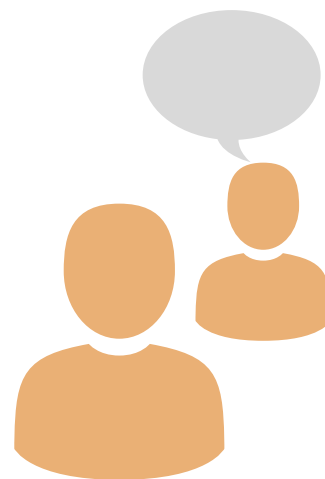
- Tomar o pequeno-almoço todos os dias é realmente importante?
- Atividade para fazer com os mais pequenos - Gelado de banana
- Sugestão de ementa semanal

## "QUEM CONTA UM CONTO ACRESCENTA UM PONTO" COMO MELHORAR A COMUNICAÇÃO

*pela Psicóloga Clínica Marisa Godinho*

Comunicar é uma tarefa quase tão difícil como ser pai e mãe. É preciso estar atento/a ao que nos rodeia, prestar atenção ao diálogo que se está a estabelecer, porque o modo como nos relacionamos com as outras pessoas depende do nosso poder de comunicação. Eis algumas dicas para treinar a sua capacidade de escuta:

- Mais do que ouvir, tente escutar com toda a atenção aquilo que lhe estão a dizer;
- Oiça o que lhe estão a transmitir sem julgar ou criticar;
- Use a comunicação não-verbal (gestos, expressões) para questionar e clarificar/esclarecer aquilo que está a ser dito;
- Dirija o olhar à pessoa que está a falar consigo. Evite olhar para outras pessoas ou objetos enquanto comunica com alguém;
- Faça um movimento com a cabeça que demonstre à outra pessoa que está a seguir aquilo que ela lhe está a dizer;
- Mude ligeiramente a posição do seu corpo enquanto escuta aquilo que lhe estão a transmitir;
- Valorize os aspetos principais da mensagem;
- Mais do que ouvir, tente escutar com toda a atenção aquilo que lhe estão a dizer.



Pode parecer estranho, mas grande parte das comunicações feitas podem ser ambíguas, dando margem a muitas interpretações por parte de quem as recebe: é quase como preparar uma encomenda e não dizer para onde ela deve ser enviada.

*(Retirado do manual de Parentalidade Positiva – Projeto Espiral)*

Página 1

## ESTUDAR EM TEMPO DE PANDEMIA

*pela Psicóloga Clínica Marisa Godinho*

"Em conjunto com a criança/adolescente construam um horário semanal que inclua tempos dedicados ao estudo, lazer, relaxamento e redes sociais. Assim como tempos para estudo autónomo e outros em que possa dar à criança/adolescente o seu apoio ou mobilizar o apoio de colegas e professores. E os fins-de-semana devem ser dedicados, sobretudo ao descanso e às atividades de lazer.

É fundamental incluir e respeitar momentos de pausa, de "intervalo". A nossa capacidade de concentração é limitada, por isso os momentos de estudo devem ser intercalados com momentos de descontração, que ajudem também a motivar a criança/adolescente para o momento de estudo seguinte. Deixe a criança/adolescente escolher a atividade de lazer que quer realizar e/ou preparem uma "tômbola" de atividades para usar nessa ocasião.

- Não procure a perfeição, procure fazer o melhor que conseguir num dado momento. Se for necessário ajuste os planos, seja honesto, transparente, direto, e faça-o em conjunto com as crianças e adolescentes, para que entendam a lógica por trás da decisão, participando e envolvendo-se na definição e no cumprimento do plano;
- Sempre que possível, diferencie a zona de estudo da zona de lazer, procurando que a criança/adolescente tenha um espaço especificamente dedicado ao estudo;
- Os Pais/Cuidadores devem acompanhar o estudo (e não estudar pela criança/adolescente), promovendo a capacidade de autorregulação;
- Nem sempre será possível cumprir as exigências da escola e dos professores; Relativize e vá ajustando a carga de trabalho proposta à criança/adolescente às vossas circunstâncias;
- Elogie os sucessos e conquistas da criança/adolescente, reforçando o esforço e concentração que demonstraram;
- Ajude a criança/adolescente a pensar como pode ultrapassar as dificuldades.

Procure falar com a escola e/ou os Professores para receber orientações, negociar prazos ou partilhar as dificuldades. Saiba que o apoio emocional e a orientação dos Pais/Cuidadores são fundamentais para o sucesso escolar das crianças e adolescentes."

*(Retirado de "Covid-19 – Estudar em Tempo de Pandemia – Guia para pais e educadores" da Ordem dos Psicólogos Portugueses)*



## SUGESTÃO DE LIVROS DIGITAIS

*pela Psicóloga Clínica Marisa Godinho*

*"Quando a minha escola abrir..."*

<https://ideiascomhistoria.pt/pages/livro-quando-a-minha-escola-abrir>

*"Dias de uma família fechada em casa"*

<https://ideiascomhistoria.pt/pages/livro-dias-de-uma-familia-fechada-em-casa>

# RECOMENDAÇÕES NO USO DE PLATAFORMAS QUE PERMITEM A COMUNICAÇÃO VÍDEO E ÁUDIO

*pela Mediadora Intercultural Rosa Coelho*

Várias plataformas estão a ser usadas pelas escolas como um meio educacional valioso, para que Professores e Alunos continuem conectados e a interagir. Promova um ambiente seguro no estudo em casa, tendo em atenção este conjunto de recomendações, quando utiliza plataformas que permitam comunicação vídeo e áudio.

Tente encontrar um espaço calmo, no qual o seu educando se possa concentrar, em que não exista ruído, possíveis distrações ou conversas paralelas.

Para o seu educando este é o momento de adaptação a um novo meio educacional que requer mais apoio.

## Recomendações do Centro de Sensibilização SeguraNet, do Centro Nacional de Cybersegurança de Portugal e da Direção Geral da Educação

1

### "Pense antes de publicar informação sensível"

"Não partilhe informação com a sua localização ou dados pessoais (morada, contactos, fotos, etc). Estranhos podem facilmente descobrir a sua morada ou o local onde se encontra, bem como utilizar os seus dados pessoais de forma maliciosa. Algumas plataformas têm opções que permitem usar criptografia ponta-a-ponta, protegendo mais a informação trocada."



2

### "Mantenha o software atualizado"

"É importante assegurar que está a usar a última versão disponível do software, devendo certificar-se de que está a proceder às devidas actualizações. Ao fazê-lo, não só obtém novas opções e funcionalidades, como também instala pacotes de segurança."

3

### "Seja cuidadoso com a webcam e o microfone"

"Ligue a webcam e o microfone no uso das plataformas apenas quando for estritamente necessário. Por vezes, as sessões são gravadas e deixamos de ter controlo sobre a privacidade dos nossos dados. Lembre-se também de que a webcam e o microfone podem ser acedidos remotamente. Desligue-os após a sua utilização! Para o fazer, aceda às configurações de privacidade do seu computador."



4

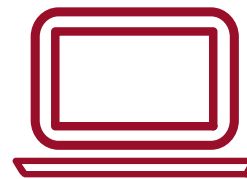
### "Utilize formas seguras de convidar os participantes"

"Estas plataformas oferecem formas distintas de convidar participantes, como partilhar o URL da chamada com qualquer contacto, o que dá poucas garantias de segurança. Deve utilizar sempre um método seguro, que inclui o envio de um identificador e de uma palavra-passe. Pode ainda exigir que os utilizadores sejam autenticados mediante um login nas plataformas antes de aceder a uma sessão."

5

### "Controle a partilha de ecrã"

"Algumas destas plataformas permitem que qualquer pessoa partilhe o que está a ver no seu ecrã, com o grupo. O anfitrião pode impedir que isso aconteça, ao organizar reuniões em que apenas este possa partilhar o que vê no ecrã. Se possível, caso partilhe algum conteúdo no ecrã, utilize uma marca de água de modo a proteger a sua propriedade intelectual."



6

### "Crie uma sala de espera"

"Certas plataformas permitem criar uma sala de espera virtual, antes de a reunião começar. Isso pode ajudar a monitorizar os convidados que vão chegando, selecionando os que podem ou não participar, e permitir apresentar as regras da reunião."

7

### "Tranque a porta"

"Algumas destas plataformas permitem impedir que novos utilizadores entrem numa reunião que já começou, mesmo que tenham o link de acesso ou a palavra-chave. Para isso basta "trancar a porta". Assim impede que estranhos acedam à reunião depois do seu início."



8

### "Desligue a partilha nas mensagens"

"Sempre que estas plataformas permitam impedir o envio de ficheiros no serviço de mensagens, por parte dos participantes, selecione essa opção. Esta funcionalidade é útil para impedir a difusão de conteúdo perigoso (vírus informáticos, por exemplo, durante conversas com grupos maiores."

9

### "Escolha as opções de gravação mais adequadas"

"Para reduzir riscos, o administrador da reunião, caso a plataforma ofereça essa opção, pode decidir que participantes podem gravar a mesma. No entanto, isto só o protege do uso indevido da aplicação, ou seja, o controle da privacidade total não é garantido, pois continua a existir a possibilidade de gravar a conversação, através de software externo."

10

### "Não se esqueça de outros cuidados"

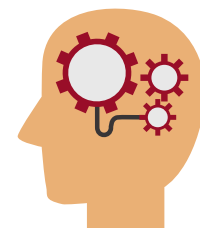
"É importante manter outros cuidados de ciber-higiene que podem ser relevantes para a segurança no uso destas plataformas: use palavras-chave fortes, altere-as com frequência e tenha uma por cada plataforma; faça backups regulares; não abra emails ou clique em anexos e links desconhecidos; evite trabalhar em Wi-fi públicos; e siga as regras para uma boa palavra-chave no seu Wi-fi doméstico."



## TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO TODOS OS DIAS É REALMENTE IMPORTANTE?

pela Nutricionista Marta Malhó (2964N)

A resposta à questão é: sim! As evidências sugerem que crianças que tomam o pequeno-almoço diariamente apresentam uma ingestão mais adequada em vitaminas, minerais, fibras e hidratos de carbono, bem como menor ingestão de gordura e colesterol [1]. Os estudos indicam que a toma diária desta refeição também se associa a maior concentração e atenção nas tarefas escolares, o que se traduz em melhor desempenho e sucesso escolar [2].



A Direção Geral da Saúde recomenda a inclusão de um LACTICÍNIO (leite, iogurte ou queijo), de um CEREAL OU DERIVADO (pão ou cerea pouco açucarado) e de uma PEÇA DE FRUTA para um pequeno-almoço completo.

### Bibliografia

[1] Deshmukh-Taskar, P. R., Nicklas, T. A., O'Neill, C. E., Keast, D. R., Radcliffe, J. D., and Cho, S. (2010). The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J. Am. Diet. Assoc.* 110, 869-878. doi:10.1016/j.jada.2010.03.023;

[2] Adolphus K, Lawton CL, Dye L. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci.* 2013;7(August):1-28.doi:10.3389/fnhum.2013.00425

## PARA FAZER COM OS MAIS PEQUENOS - GELADO DE BANANA

pela Nutricionista Marta Malhó (2964N)



### Ingredientes:

Bananas maduras e canela em pó.

### Preparação

Corte as bananas em rodelas, coloque num recipiente hermético e congele durante pelo menos 3 horas. Coloque num processador de comida e triture até adquirir uma textura cremosa. Volte a colocar no congelador para solidificar. Depois basta polvilhar com canela em pó e deliciar-se com este gelado saudável!

(Receita e fotografia retiradas da web magazine "Kitchn")

## SUGESTÃO DE EMENTA SEMANAL

pela Nutricionista Marta Malhó (2964N)

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
<b>ALMOÇO</b>	Sopa de espinafres Carne de vaca picada com esparguete com salada de tomate e pepino	Creme de cenoura Empadão de pescada com puré de batata e espinafres	Sopa de alho-francês Bifes de peru grelhados com espirais com cenoura ralada e milho	Sopa de brócolos Massada de atum com pimento, alho-francês e cenoura	Creme de abóbora Peito de frango recheado com queijo-creme e espinafres e arroz de macedónia	Sopa de caldo-verde Bolonesa de cavala de conservação com salada de alface e beterraba	Sopa de feijão Espetadas de peru, pimento e cebola com puré de batata e couve-flor
<b>JANTAR</b>	Creme de cenoura Salada de atum, ovo cozido, feijão frade e couve-flor	Sopa de espinafres Frango assado com batats e legumes (abóbora, cogumelos e cenoura)	Sopa de brócolos Filetes "panados" no forno com arroz de macedónia) e salada de alface e agrião	Sopa de alho-francês Omelete de frango, cogumelos e azeitonas com arroz branco e salada de tomate e pepino	Sopa de caldo-verde Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde	Creme de abóbora Arroz de aves com ervilhas e couve lombarda	Sopa de agrião Bacalhau desfiado com grão-de-bico, ovo cozido, salsa e brócolos