

Ficha Técnica:

Divisão de Educação
Equipa do Plano Intermunicipal de
Promoção do Sucesso Escolar (PIPSE)
Felgueiras
E-mail: educacao@cm-felgueiras.pt
Contacto: 255 318 000 [extensão 3]

Família 360

O futuro é moldado pelas mãos que cuidam do Presente!



CUIDAR DE DENTRO PARA FORA

Com o regresso às aulas, regressam as rotinas, os horários, os desafios e as novas aprendizagens. É também um momento para olhar para o bem-estar das crianças de forma integrada, cuidando não só do que vemos, mas também do que sentem, pensam e vivem.

Nesta edição, destacamos a importância de nutrir a saúde física e emocional desde a primeira infância. Convidamo-lo/a, assim, a cuidar de dentro para fora e a recordar que o bem-estar que vemos começa, muitas vezes, naquilo que se constrói por dentro.

1 FAMÍLIA: UM PORTO SEGURO NO REGRESSO ÀS AULAS

A família constitui uma das principais fontes de segurança e proteção, assumindo um papel fundamental no desenvolvimento físico, emocional e social, bem como na construção da autonomia, confiança e capacidade para lidar com diferentes desafios.

É precisamente no regresso às aulas que este papel ganha especial destaque. Depois das férias, toda a família precisa de reajustar horários, retomar rotinas e adaptar-se a novos ritmos e responsabilidades.

Para algumas crianças, esta transição é vivida com naturalidade mas para outras, pode trazer insegurança, preocupação ou ansiedade.

Neste processo, rotinas equilibradas, alimentação saudável, sono adequado, tempo para brincar e momentos de partilha em família contribuem para o bem-estar e criam condições para que a criança esteja disponível para aprender, relacionar-se e participar.

É igualmente importante **estar atento aos sinais emocionais. Alterações no sono ou no apetite, irritabilidade, choro frequente, queixas físicas, resistência em ir para a escola ou preocupação excessiva** podem indicar que a criança está a viver alguma dificuldade e precisa de ser **escutada**.

Mas afinal, o que é a ansiedade e a que sinais a que devo estar atento/a?

A **ansiedade** faz parte da experiência humana e pode desempenhar uma função protetora, **alertando-nos para uma possível situação de perigo e preparando-nos para responder perante uma ameaça**.

Na infância, o medo, a preocupação, o nervosismo perante situações novas ou desafiantes podem ser respostas naturais.

Contudo, **quando estas emoções se tornam persistentes, intensas ou interferem no quotidiano, é importante estar atento**.

Dificuldades em dormir, alterações no apetite, irritabilidade, queixas físicas sem causa aparente, medo excessivo ou resistência em participar em determinadas atividades podem ser sinais de que algo está a ser vivido com maior dificuldade.

E como família o que podemos fazer?

Nestes momentos, o papel do/a pai/mãe é escutar, validar e tranquilizar, ajudando a criança a compreender o que sente e a encontrar formas de lidar com aquilo que a preocupa.

Quando estas dificuldades persistem ou interferem significativamente no dia a dia, é **importante procurar apoio e articular com a escola**, nomeadamente com o/a professor/a, para compreender melhor o contexto e identificar possíveis mudanças ou dificuldades. Sempre que necessário, poderá também ser procurado o apoio de um profissional especializado.

Um ambiente familiar seguro, relações de confiança, rotinas previsíveis, tempo de qualidade e disponibilidade para conversar constituem importantes fatores de proteção.

Porque uma criança que se sente ouvida, compreendida e segura encontra na família um ponto de apoio para crescer e enfrentar novos desafios.

Mais do que perguntar "Como correu a escola?", experimente perguntar: "Como te sentiste hoje?"

Cuidar de dentro para fora é também criar espaço para aquilo que não se vê: as emoções, as preocupações e tudo aquilo que uma criança precisa de sentir para crescer segura e confiante.

Família 360

Ficha Técnica:

Divisão de Educação
Equipa do Plano Intermunicipal de
Promoção do Sucesso Escolar (PIPSE)
Felgueiras
E-mail: educacao@cm-felgueiras.pt
Contacto: 255 318 000 [extensão 3]



2

LANCHEIRAS INTELIGENTES, ALUNOS MAIS FELIZES

O Guia para Lanches escolares saudáveis

A alimentação na infância e na adolescência molda a saúde do futuro e desempenha um papel crucial no desenvolvimento cognitivo e no rendimento escolar.

Sabia que cerca de **25%** da energia diária das crianças provém dos lanches? Para garantir que os nossos/as alunos/as têm a energia certa, sem excessos de açúcar ou aditivos, o Município, em alinhamento com as orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS), partilha as melhores estratégias para preparar lancheiras equilibradas, económicas e sem desperdício.

Aproveite os Apoios Gratuitos na Escola: Leve Apenas o Essencial!

Antes de planear a lancheira do seu filho, lembre-se de que a escola já oferece complementos alimentares fundamentais de forma totalmente gratuita através do Regime Escolar e dos lanches.

No ensino público do nosso concelho, as crianças beneficiam de:

- **Leite Escolar Diário:** Distribuído diariamente no Pré-Escolar e 1.º Ciclo, garantindo a porção necessária de cálcio e proteínas.
- **Fruta Escolar Gratuita:** Distribuída duas vezes por semana no 1.º Ciclo, incentivando o consumo de vitaminas e fibra através de fruta fresca da época.
- **Lanche Escolar:** Distribuído diariamente no Pré-Escolar e 1.º Ciclo, garantindo um lanche saudável.

Ao coordenar o que envia de casa com a distribuição da escola, evita colocar comida a mais na lancheira. Isto ajuda a **reduzir o desperdício alimentar**, poupa no orçamento familiar e garante que a criança consome os alimentos no momento ideal, com toda a frescura.

O "Top 3" dos Lanches Saudáveis

Guia Prático de Opções Nutritivas para todas as idades escolares
(Pré-escolar ao Secundário)



TOP 1: Cereais (Foco no Pão)

Os hidratos de carbono complexos são essenciais para fornecer energia gradual e duradoura, mantendo a concentração e o rendimento escolar ao longo do dia.

Equivalentes a 1 pão de mistura/integral médio (50g):

- 3 a 4 colheres de sopa de flocos de aveia integrais.
- 3 a 4 tostas ou gressinhos integrais / marinheiras simples.
- 30g de cereais de pequeno-almoço sem açúcares adicionados (ex: arroz tuado).
- 1,5 colheres de sopa de farinha de aveia (ideal para panquecas caseiras).



TOP 2: Leite ou Derivados (Iogurte, Queijo)

Fontes fundamentais de proteínas de alto valor biológico e cálcio. Ajudam no desenvolvimento muscular e ósseo, promovendo também uma maior saciedade entre as refeições.



TOP 3: Fruta Fresca

Fornecedora natural de vitaminas essenciais, minerais e fibras que regulam o organismo. Optar por fruta fresca da época garante uma lancheira colorida, doce e altamente protetora da saúde.



Acompanhamento Obrigatório: Água para uma hidratação ideal ao longo de todo o dia escolar.

COMO COMPOR O LANCHE PERFEITO?

Um lanche escolar saudável deve ser simples e focar-se em alimentos reais. Nos dias em que não há distribuição de fruta ou leite, a regra de ouro da DGS é incluir, pelo menos, um alimento de cada um destes três grupos estruturais:

1. Cereais de qualidade: Opte sempre por pão de mistura ou integral em vez de pão de leite, bolachas ou barras de cereais comerciais, que são ricos em gordura e açúcares escondidos.

1. Laticínios simples: Privilegie o leite simples meio-gordo ou magro (a partir dos 5 anos) e iogurtes naturais ou sem adição de açúcar.

1. Fruta e hortícolas: Fruta fresca em natureza e pequenos snacks vegetais, como palitos de cenoura ou tomate cherry.

A bebida obrigatória: A **água** nunca pode faltar.

Envie sempre uma garrafa reutilizável e evite sumos embalados, néctares ou refrigerantes, que não substituem a fruta e contêm níveis alarmantes de açúcar.

Dicas Práticas Contra o Desperdício e os Aditivos

Planeie em conjunto: Envolver as crianças na elaboração da ementa semanal e na preparação das lancheiras. Quando participam, a probabilidade de rejeitarem a comida na escola é muito menor.

Atenção aos rótulos: Alimentos que parecem saudáveis (como iogurtes de aromas ou barras de cereais) estão frequentemente cheios de aditivos. Use o decodificador de rótulos e escolha produtos com menos de 10g de açúcar por 100g.

Acondicionamento seguro: Utilize lancheiras térmicas com placas de gelo para alimentos perecíveis como iogurtes ou queijo, garantindo que o lanche se mantém apelativo e seguro até à hora do intervalo.

Juntos, transformamos as refeições intercalares numa ferramenta de saúde, sustentabilidade e sucesso escolar para as nossas crianças!

