



Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL



DICAS Parentais

Projeto SEI SER FAMÍLIA



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
PROJETO SEI SER FAMÍLIA	5
COMUNICAÇÃO	6
ROTINAS	7
REGRAS	8
CONSEQUÊNCIAS	10
BRINCAR	11
ALIMENTAÇÃO	12
SAÚDE	13
EXERCÍCIO FÍSICO	15
HIGIENE	16
SONO	18
APOIAR	19

INTRODUÇÃO



Educar um filho é uma tarefa árdua e complexa. Muitas situações podem levar os pais a questionarem-se se estão a agir da melhor forma. As crianças não vêm com um manual de instruções e não existem fórmulas mágicas que solucionem todos os problemas ou as dificuldades do dia para a noite.

Felizmente educar é um desafio de todos e os pais não estão sozinhos nesta missão – a equipa do **Projeto SEI SER FAMÍLIA** está disponível para auxiliar na incrível e inigualável viagem que é o crescimento das nossas crianças e jovens.



PROJETO SEI SER FAMÍLIA

O Projeto tem como principal missão promover o desenvolvimento integral das crianças do Concelho de Odivelas, através da intervenção com as famílias, com base no modelo de Parentalidade Positiva, como forma de prevenir ou atenuar situações de risco e de crise familiar, nas suas diversas dimensões.



Destinatários:

Famílias com crianças a frequentar Jardins de Infância e escolas do 1.º ciclo do ensino básico, da rede de escolas públicas do Concelho de Odivelas (3 aos 10 anos de idade).



Locais de Atendimento:

A equipa do SER FAMÍLIA exerce a sua atividade nas instalações municipais e nos Agrupamentos de Escola, assim como nas instalações de outros parceiros, sempre que necessário.



COMUNICAÇÃO

É através da **COMUNICAÇÃO** que os seres humanos e os animais partilham informação entre si.

Comunicar é essencial para a vida em sociedade e elemento chave na vida familiar e na relação com a sua criança.

ALGUMAS SUGESTÕES PARA FACILITAR A COMUNICAÇÃO:

- **Crie** momentos para que a comunicação aconteça (ex. refeições juntos);
- **Demonstre** interesse (ex. pergunte sobre como correu o dia);
- **Pare, escute** (com interesse) e **olhe** (nos olhos);
- **Sorria** e fale pela “positiva”;
- **Critique construtivamente**;
- **Fale** tranquilamente.

O CORPO TAMBÉM COMUNICA.

Utilize expressões faciais e corporais, para transmitir os seus sentimentos e emoções:

- **Evite** julgar, opte por perguntar e apoiar;
- **Brincar** (e jogar) também é comunicar;
- Não tem de ter resposta para todas as dúvidas e situações, se necessário, adie a resposta e **procure informação**;
- Demonstre o seu afeto através das **expressões faciais** e **reações corporais** (ex. sorriso, abraço, etc.).



ROTINAS

As **ROTINAS** são atividades que se repetem de forma estável (habitualmente) ao longo do tempo.

PORQUE SÃO AS ROTINAS IMPORTANTES?

- **Facilitam** a organização do tempo;
- Facilitam a **coordenação** entre os membros da família;
- Tornam o **dia-a-dia previsível**;
- Estruturam a vida da criança, conferindo-lhe: **estabilidade** e **segurança**.

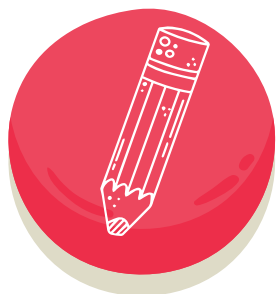
QUE ROTINAS DEVE PRIVILEGIAR?

- **Estabeleça rotinas** em áreas como:
a saúde, o sono, a higiene, a alimentação, o exercício físico, as tarefas escolares e domésticas, etc.;
- Prefira rotinas que envolvam **toda a família**;
- Procure **atividades pedagógicas** e **culturais**;
- Estabeleça horários, com alguma **flexibilidade**.



MAS LEMBRE-SE:

**A CRIANÇA PRECISA DE BRINCAR, CONVIVER,
ESTAR SOZINHA OU, SIMPLEMENTE, DESCANSAR.**



REGRAS

As **REGRAS** são as normas estabelecidas pelos pais (cuidadores) ou negociadas em família, cujo incumprimento acarreta uma determinada consequência.

PORQUE É IMPORTANTE ESTABELECEER REGRAS?



- **Facilitam** a organização familiar;
- Estabelecem os **limites**;
- **Regulam** o comportamento da criança;
- Conferem **estabilidade** emocional;
- Tornam o dia **previsível**;
- Transmitem **valores**.

COMO ESTABELEECER REGRAS?

- Sempre que possível, envolva a **criança no estabelecimento das regras**;
- **Priorize**, opte pelo essencial;
- Estabeleça um **número razoável** de regras (poucas);
- Estabeleça **regras claras, justas e gerais**;
- **Evite** regras difíceis de fazer cumprir;
- Defina sempre as **consequências pelo incumprimento** (que tenham lógica – façam sentido);
- As regras são para **cumprir sempre**;
- **Relembre** as regras frequentemente (ex. afixar em local visível).

**ALGUMAS REGRAS PODEM TER EXCEÇÕES
E OUTRAS SÃO TOTALMENTE INEGOCIÁVEIS,
MAS TODAS DEVEM FAZER SENTIDO
(LÓGICA E BOM-SENSO).**





CONSEQUÊNCIAS

As **CONSEQUÊNCIAS** são os castigos pelo incumprimento das regras estabelecidas ou por outros comportamentos considerados inadequados.

AS CONSEQUÊNCIAS DEVEM SER:

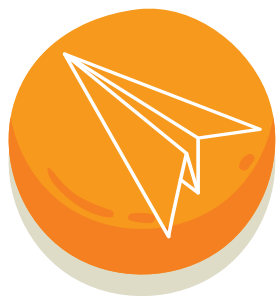
- Utilizadas nos **comportamentos inadequados**;
- **Imediatas, consistentes e curtas**;
- **Realistas, lógicas e equilibradas**;
- Aplicadas calmamente e acompanhadas de uma **explicação clara**;
- Aplicadas sobre bens, atividades ou privilégios **não fundamentais para o desenvolvimento** e bem-estar da criança.

COMO CASTIGAR?

- Procure **conhecer bem os gostos** da criança;
- Retire **bens, atividades ou privilégios** (ex. consola, sobremesa, tempo de televisão, etc.);
- Aplique **tarefas** (ex. fazer as camas, arrumar a loiça, etc.);
- **Envolva** a criança no castigo (ex.: "Que castigo achas que mereces?").

**OS CASTIGOS (CONSEQUÊNCIAS)
DEVEM SER CONSTRUTIVOS E PEDAGÓGICOS.
(NUNCA AGRIDA OU HUMILHE A CRIANÇA).**





BRINCAR

BRINCAR proporciona a oportunidade às crianças de aprenderem sobre quem são, o que podem fazer e como se podem relacionar com o mundo que as rodeia.

BRINCAR com os filhos promove a criação de uma relação próxima e fortes laços afetivos entre os membros da família.



O BRINCAR PERMITE À CRIANÇA:

- **Expressar** os seus sentimentos e aprender;
- **Explorar** a realidade;
- **Experimentar** diferentes papéis sociais (ex. brincar faz de conta);
- **Simular** situações de conflito;
- **Trabalhar** a resistência à frustração (ex. ganhar e perder um jogo);
- **Desenvolver** a socialização pela partilha, cooperação, comunicação e relação com o outro;
- **Fortalecer** laços sociais e afetivos (ex. com os amigos, família, etc.);
- **Ganhar e treinar** diversas competências (ex. cálculo, léxico, equilíbrio, reflexos, etc.);
- Desenvolver a **criatividade** e a **imaginação**.



ALIMENTAÇÃO

“SOMOS AQUILO QUE COMEMOS!”

Uma **ALIMENTAÇÃO** saudável é determinante para um bom desenvolvimento físico e intelectual, além de promover a saúde e o bem-estar geral.



Na idade escolar, tal como em outras fases do crescimento da criança, a **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** é um dos fatores determinantes para o crescimento, desenvolvimento e promoção da sua saúde, prevenindo, simultaneamente, doenças associadas à má alimentação, entre as quais a obesidade infantil e a diabetes.

CUIDADOS A TER COM A ALIMENTAÇÃO:

- Procure disponibilizar uma **alimentação rica e variada**;
- Aposte na **fruta e nos legumes**, escolha alimentos saudáveis;
- Faça **5 a 6 refeições** diárias;
- **Modere** o uso de gorduras animais e opte pelas vegetais (ex. azeite);
- **Reduza** a utilização de sal, use ervas aromáticas e especiarias;
- **Reduza** o consumo de doces e produtos açucarados;
- Não se esqueça da **água**! As crianças devem beber entre 1lt a 1,5lt de água diariamente;
- **Reduza** a sua pegada ecológica e **opte por produtos nacionais**.



SAÚDE

A **SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL** da criança e do jovem é quase sempre uma preocupação central dos cuidadores.

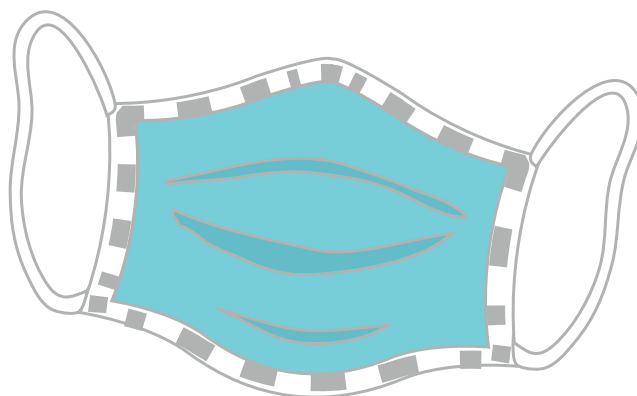
O acompanhamento médico regular e especializado é essencial ao seu desenvolvimento e bem-estar.

DESTA FORMA, É IMPORTANTE QUE A CRIANÇA:

- Seja acompanhada anualmente em **pediatria**;
- Entre os **5 e os 6 anos** faça um exame global de saúde;
- Seja acompanhada em **oftalmologia** caso apresente queixas;
- Seja acompanhada em **estomatologia** (dentista) anualmente.
- Caso apresente alguma dificuldade emocional, social ou no desenvolvimento, fale com o médico pediatra – outro **acompanhamento especializado pode ser necessário.**



ENQUANTO O CONTEXTO
PANDÉMICO (COVID-19) DURAR,
RELEMBRE ESTES CONSELHOS
(SERÃO IMPORTANTES PARA
GARANTIR A SEGURANÇA E
BEM-ESTAR DE TODOS OS
MEMBROS DA FAMÍLIA):



- **Lavar as mãos** frequentemente (durante 20 segundos);
- Manter o **distanciamento físico** (1,5 m a 2 m);
- Utilizar a **máscara comunitária** quando não é possível manter a distância referida (crianças a partir dos 10 anos);
- **Tossir e espirrar para um lenço descartável ou antebraço**;
- **Não utilizar o calçado da rua dentro de casa**;
- **Limitar** o acesso diário à informação sobre a Pandemia;
- Procurar e recorrer apenas **fontes fidedignas** (ex. DGS, Saúde 24);
- **Se necessário, converse e tranquilize a criança.**



**A NOSSA SEGURANÇA DEPENDE DO
COMPORTAMENTO DE TODOS.
DÊ O EXEMPLO.**



EXERCÍCIO FÍSICO

A **ATIVIDADE FÍSICA** é fundamental em todas as idades e fases de desenvolvimento do ser humano.



É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL. NAS CRIANÇAS E JOVENS, A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE RECOMENDA 2 HORAS DE ATIVIDADE FÍSICA DIÁRIAS ATÉ AOS 4 ANOS E 1 HORA DE EXERCÍCIO FÍSICO DIÁRIO ENTRE OS 5 E OS 17 ANOS DE IDADE.

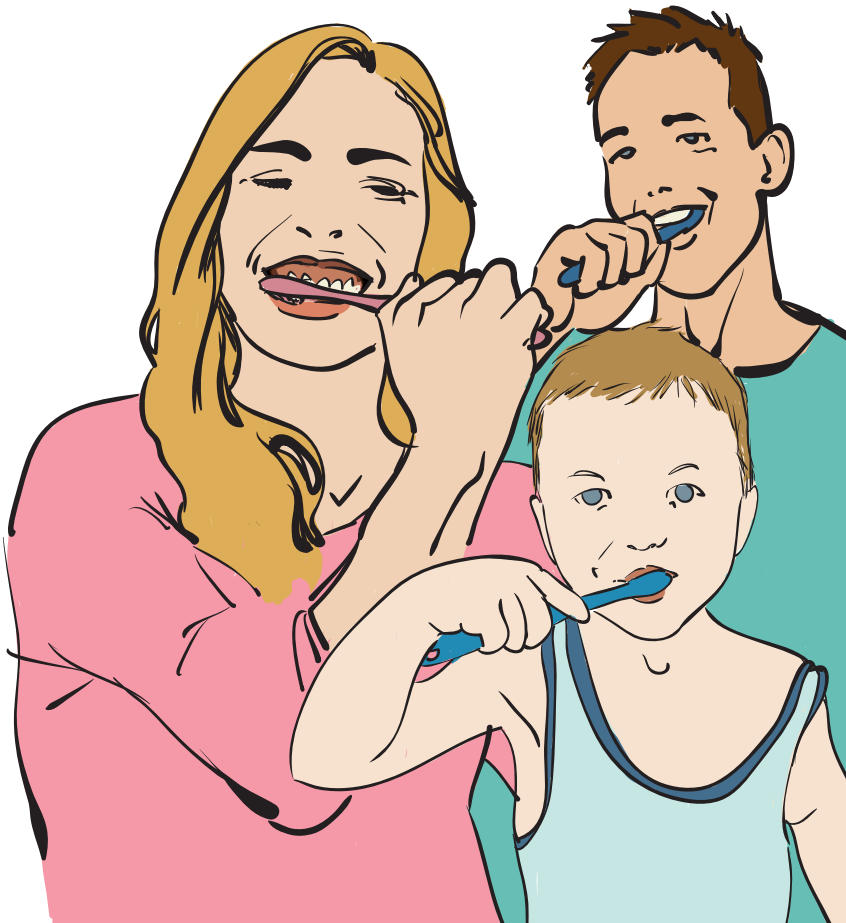
PARA ALÉM DESTAS RECOMENDAÇÕES, SIGA OS SEGUINTE CONSELHOS:

- **Evite** longos períodos de inatividade (ex. ver TV, jogar consola, etc.);
- Seja o **modelo da criança** e participe em atividade física diária;
- O exercício pode ser feito através de:
 - desporto
 - educação física (escola)
 - brincadeiras
 - tarefas domésticas
 - jogos tradicionais
 - e nas deslocções (passeios)
- **Faça exercício em família!**



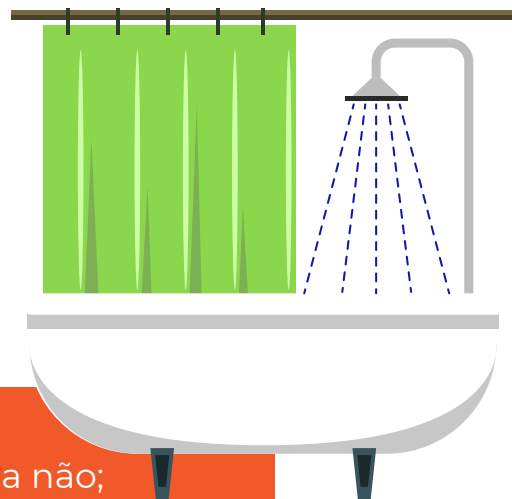
HIGIENE

Adquirir **HÁBITOS DE HIGIENE** precocemente é muito importante.



PERTO DOS 11-12 ANOS, É NATURAL QUE, FRUTO DAS ALTERAÇÕES HORMONAIS, A CRIANÇA NECESSITE DE USAR DESODORIZANTE E PERFUME.

ATENÇÃO NOS 6 HÁBITOS DE HIGIENE QUE AS CRIANÇAS DEVEM APRENDER:



- 1. Tomar **banho**** todos os dias ou dia-sim, dia não;
Sugerimos antes do jantar para não prejudicar a digestão e o sono.
- 2. Lavar os **dentes**** ao acordar e ao deitar;
Mesmo antes dos dentes começarem a nascer, para que cuidem das gengivas e adquiram o hábito.
- 3. Lavar as **mãos**** antes das refeições, depois de ir à casa de banho ou quando chega a casa. No contexto atual de Pandemia, é importante que lavem as mãos frequentemente;
- 4. Limpar e cortar as **unhas**;**
O melhor momento para o fazer é depois do banho porque as unhas amolecem, facilitando o corte.
- 5. Limpar-se bem **depois de ir à casa de banho**;**
De frente para trás, para evitar que as bactérias migrem para a zona íntima.
- 6. Utilizar **roupa lavada**** diariamente, especialmente a roupa interior;
- 7. Higienizar frequentemente o **calçado**.**



SONO

O **SONO** é um processo fisiológico natural, indispensável a um desenvolvimento físico, mental (emocional) e intelectual saudável.

Para a sua criança dormir melhor deve proporcionar-lhe um ambiente tranquilo, higiénico e confortável.



EVITE:

- **Atividades** estimulantes/exercício antes de dormir (até 2h antes);
- Jantares “pesados”, que contenham **alimentos ou bebidas açucaradas/estimulantes** (açúcar/caffeína/teína);
- **Quarto** muito quente ou muito frio;
- **Ecrãs/tecnologias** no quarto (ex. televisão, telemóveis, computadores, etc.);
- Luminosidade ou Ruído;
- Banhos demasiado quentes antes de dormir (até 2h antes).

Atente agora nos **TEMPOS DE SONO DIÁRIOS RECOMENDADOS** e estabeleça um horário de sono (hora de deitar e acordar) em função destes:

2 AOS 5 ANOS = 14 A 12 HORAS

6 AOS 9 ANOS = 12 A 11 HORAS

10 ANOS DE IDADE = 10 HORAS

ADOLESCENTES = 9 A 8 HORAS





APOIAR

APOIAR as nossas crianças e jovens é essencial ao seu desenvolvimento.

COMO DEVEMOS APOIAR OS NOSSOS FILHOS?

- **Comunicar** – escutar com interesse;
- **Elogiar** (premiar) os bons comportamentos/resultados;
- **Ajudar** a criança nos diversos desafios (ex. vida escolar);
- Procurar atividades que possam **contribuir para ultrapassar as dificuldades** da criança e para o fortalecimento da sua **autoestima** (amor próprio) e bem-estar;
- **Expressar** (demonstrar) afeto pela criança;
- Ser um **modelo a seguir**.

ALGUMAS SUGESTÕES PARA APOIAR A CRIANÇA:

- **Pergunte** como correu o dia ou se está tudo bem;
- **Demonstre** o seu afeto com palavras, expressões e gestos (ex. abraça, sorria);
- Faça **elogios**;
- **Participe** (e ajude) na vida escolar (ex. TPC);
- **Valorize** a opinião da criança;
- Procure atividades que **contribuam para o bem-estar** e desenvolvimento da criança (ex. desporto, música);
- **Brinque** e jogue.



**AME
INCONDICIONALMENTE
A CRIANÇA!**

Lisb@20²⁰



UNIÃO EUROPEIA
Fundos Europeus
Estruturais e de
Investimento



CÂMARA MUNICIPAL DE ODIVELAS

Divisão de Projetos Educativos, Igualdade e Cidadania

Setor de Apoio à Escola e à Família

Projeto Sei Ser Família

Rua Laura Alves, 5, 3.º Piso 2675-608 Odivelas

Telefone: 219 320 350

www.cm-odivelas.pt