



# SUMÁRIO

03	Editorial
04	Destaque
06	Creche Familiar
08	Creche - Sala de Bebés e 1 Ano
10	Creche - Sala de 2 Anos
12	Jardim de Infância - Sala 2
14	Jardim de Infância - Sala 1
16	Ateliê de Tempos Livres
18	Centro de Desenvolvimento e Inclusão Juvenil
20	Atividades Coletivas
24	Eco-Escolas
26	Participação Comunitária
28	Artigo de Opinião
30	Passatempos

## Ficha Técnica

### Edição

C.A.S.A. Bernardo Manuel Silveira Estrela

### Coordenação

C.A.S.A. Bernardo Manuel Silveira Estrela

### Design Gráfico

Francisco Macedo

### Impressão

COINGRA, Lda.

### Tiragem

300 Exemplares

### Periodicidade

Semestral

Ano 2013

### Direção da Instituição

Marco Sousa

Mário Furtado

Mónica Medeiros

Fernanda Bacalhau

Susana Cavaco

Cesaltina Almeida

Gisela Rodrigues

### Colaboradores

Ana Cristina Raposo

Ana Isabel Silva

Ana Maria Pereira

Carla Reis

Cristiane Marques

Elisabete Moniz Oliveira

Elisabete Oliveira

Nemésia Furtado

Rodrigo Sousa

Rui Tavares

Vera Santos

# IPSS's, que futuro?



O papel das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) nas mais diversas comunidades onde estão inseridas reveste-se de uma enorme importância, pelo equilíbrio que procuram trazer às sociedades. Muitas destas seculares Instituições foram criadas e mantidas graças a beneméritos e benfeitores que colocaram o seu património ao serviço da solidariedade.

Nos Açores, e tendo como base o número de Protocolos com a Segurança Social, existem cerca de 233 IPSS's, o que coloca o nosso Arquipélago como uma das referências nacionais ao nível da cobertura de redes sociais de apoio. De acordo com os últimos dados conhecidos, os Acordos de Cooperação celebrados com as mais diversas IPSS's e Misericórdias da Região ultrapassam uma verba anual de 50 milhões de euros.

As IPSS's, na sua generalidade, ao longo dos últimos anos, foram-se deparando com uma redução substancial ao nível de donativos, doações ou outras receitas próprias, sendo o Governo Regional o seu principal financiador (em média 80 a 85% das despesas são financiadas diretamente pela Região). É certo que estamos a ser financiados por assegurarmos várias competências que são do domínio público, mas continuará a ser esse o caminho?

Os últimos sinais indicam que não. A atual conjuntura económico-financeira do País tem implicado cortes nas mais diversas áreas, onde a Segurança Social não é exceção. Refiro-me, claro, às verbas destinadas aos Acordos de Cooperação. A acrescer a esse cenário macroeconómico, temos em curso a alteração do modelo de financiamento às IPSS's, onde a comparticipação passa a ser realizada por utente o que implicará um novo paradigma na gestão das mesmas. Não obstante o otimismo generalizado, mantenho as minhas reservas até ser conhecido o impacto desta alteração na nossa Instituição. Defendo, também, um acordo alargado entre as IPSS's, Sindicatos e Governo Regional com vista à revisão do Contrato Coletivo de Trabalho. A ausência de uma revisão séria, equilibrada e ponderada colocará em causa a sustentabilidade de muitas Instituições.

Estamos, portanto, num momento que requer união, diálogo e consensos com vista àquele que é o nosso principal objetivo: auxiliar e apoiar a comunidade.

Não poderia terminar sem fazer uma alusão ao facto de no próximo dia 30 de agosto o CASA inaugurar a sua nova creche. Tratando-se do culminar de um processo difícil, será certamente o início de uma nova etapa para a nossa Instituição que ao longo dos seus 134 anos de história tem sabido adaptar-se às novas realidades e exigência da comunidade. Por isso, e mais do que nunca, todos nós temos de atuar no sentido de trazer mais sócios, mais beneméritos, encontrando novas fontes de receita para que possamos sustentar uma ação mais alargada.

*Marco Sousa*  
*Presidente da Direção*

## O sonho do Burro Malaquias

Era uma vez um burro, muito teimoso, chamado Malaquias. Ora, um dia, ia ele a passear quando viu uma linda eguazinha apaixonando-se perdidamente. O pai da Égua Luna, o severo Cavalo Trovão, conservador da sua linhagem Lusitana, não aprovou o namoro, partindo o coração do nosso apaixonado burro.

Não querendo desistir do seu amor, o Burro Malaquias partiu à procura de uma flôr mágica, a Orquídea do encantamento, que lhe possibilitava realizar o seu grande sonho, casar com a bela égua Luna.



Nesta procura, encontrou vários amigos que lhe ensinaram que por vezes, o caminho mais curto não é o melhor a seguir. A única forma de realizar o seu desejo seria convencer o pai da Luna de que não deveria julgar os outros pelas suas diferenças, mas sim pelas suas atitudes. Ele poderia ser um grande cavalo, mas isso não o fazia melhor que ninguém.

Depois de algumas aventuras com a Pastora Estrelinha, o Capuchinho Vermelho e a Alice das Maravilhas, ocorreu um episódio que alterou o rumo da história. O pai da Luna, o cavalo Trovão, depois de estar em apuros, foi salvo pelo Corajoso Burro Malaquias, admitindo que estava errado e que deveria, respeitar as diferenças dos outros e não julga-las.

No final da história, o Burro Malaquias pediu a égua Luna em casamento e todos viverem em paz e harmonia uns com os outros.

Viva os Noivos !!!



## Feira das Profissões

No âmbito do protocolo entre o C.A.S.A. e a Escola Secundária da Ribeira Grande decorreu, no passado dia 4 de junho, na Escola Secundária da Ribeira Grande, a I edição da Feira das Profissões organizada pela turma do Subprograma Oportunidade Profissionalizante 2 (OPP2). A feira teve como destinatários a turma OPP2 e os jovens do 9ºano de escolaridade, tendo como principais objetivos informar e divulgar as ofertas escolares/profissionais para o próximo ano letivo; conhecer as rotinas dos diferentes profissionais; conhecer algumas empresas do concelho / ilha; bem como estimular e sedimentar as escolhas profissionais; e por fim, mas não menos importante, desenvolver a capacidade de responsabilidade.



Nesta primeira edição contamos com a colaboração da escola profissional das Capelas, Ribeira Grande, APRODAZ, EPROSEC, Formação Turística e Hoteleira e o Centro de Recrutamento Militar. Assim como das empresas Coriscos e Alegres, Quinta de Santana, Lojas Papagaio, Emanuel Saudade e Nana Modas. Ao nível dos conferencistas, Nemésia Furtado, Dinis Rego, Hernâni Azevedo e Henrique Moniz deram voz às características e rotinas das suas profissões. A todos bem-haja!

De salientar que este projeto foi o culminar de dois anos de trabalho junto da turma organizadora, onde é notória a evolução destes jovens, uma vez que se envolveram a 100% no projeto, demonstrado interesse, iniciativa, empenho e motivação na sua concretização.



# Meninos de Todas as Cores!

No âmbito da grande temática do Projeto Educativo da Instituição, as crianças mais crescidas da Creche Familiar exploraram as diferentes raças humanas de forma a serem sensibilizadas para o respeito da diferença e da diversidade humana.

Sendo um conteúdo de extrema importância para a formação integral das crianças, pois vivemos num mundo onde a diferença é uma constante e estamos rodeados por uma grande diversidade humana, contactando com pessoas de diversos países, tais como China, Espanha, Inglaterra, Estados Unidos da América, Brasil, França, Angola, Alemanha, ...

A história *Meninos de Todas as Cores*, de Luísa Ducla Soares, foi o mote para o arranque da exploração, onde descobrimos que todas as crianças devem ser felizes, independentemente da sua cor e/ou raça: *É bom ser branco, porque é branco o açúcar, tão doce (...)* *É bom ser amarelo, porque é amarelo o sol (...)* *É bom ser vermelho da cor das cerejas (...)* *É tão bom ser castanho como um chocolate.*



Depois do *Vitória, Vitória, terminou a história*, foi a hora de por mãos à obra para construir um planisfério e, iniciou outra descoberta, a do mapa do mundo, onde descobrimos que o nosso mundo é *muito grande*. Pintamos meninos de todas as cores, identificamos os diferentes continentes e localizamos as zonas onde viviam as personagens da nossa história.

Foi magnífico, pois descobrimos muitas e muitas coisas, aprendemos novas palavras e ficamos a conhecer os meninos do mundo.



### Dicas e Sugestões:

O educar para a multiculturalidade é um abrir as portas a uma maior liberdade de escolha a todos os níveis: afetivo, social, profissional, cultural e estético.

Podemos convidar as crianças a conhecerem e a explorarem as brincadeiras, das crianças dos outros países do mundo, os diferentes tipos de casas, as lendas, os animais, a comida, a roupa, a música, os jogos e as crianças dos diferentes lugares do mundo.

*In Beaumont e Guilloret (2008).  
Dicionário por imagens das crianças do mundo.  
Centralivros, Lda., Lisboa.*

# Uma visita inesperada...

Uma tarde destas, tivemos uma visita que muito nos agradou. Encontrando a janela aberta, um pequeno passarinho, perdido do seu lar, entrou pela sala de um ano e por lá ficou. Depois do lanche, quando regresámos à sala, encontrámos o pequeno amigo que muito piava e voava de um lado para o outro. Fizemos silêncio para saber onde estava e quando o encontrámos, a Cristiane pegou nele para o podermos ver de perto. Era castanho e parecia assustado.



Era tão bonito que só queríamos fazer-lhe festinhas e apertá-lo um bocadinho. Tinha penas pequeninas, um bico amarelo e ia piando. O passarinho parecia que estava a chamar pela sua mamã. Fomos então chamar os meninos da sala dos bebés para conhecer o nosso amigo e eles também o adoraram e não ficaram com medo. Ele ia piando e nós, piávamos também, para que ele não se sentisse sozinho. Depois, a Cristiane pensou que ele deveria ter fome, mas nós não sabíamos o que ele poderia comer. O Gonçalo sugeriu que lhe dêssemos umas bolachas... e água, pois também deveria ter muita sede.



Aprendemos que comemos um cereal, alpista, mas como não tínhamos, acabamos por lhe dar um pouquinho de bolachas, que esmagámos com os dedos, e ele gostou. Encontrámos, ainda, uma gaiola perdida numa sala, onde este poderia ficar até ao dia seguinte. Estávamos todos muito felizes com esta visita inesperada. Contávamos a todos que iam à nossa sala do nosso novo amigo. Cantávamos para alegrar o passarinho. Pudemos, também, fazer vários passarinhos com tinta para decorar a sala e para que este não se sentisse só. A nossa sala ficou mais alegre e nós também, pois tínhamos agora um novo amiguinho.



### Dicas e Sugestões:

A Varicela é uma doença infecciosa comum nas crianças, o seu agente é o vírus da varicela-zóster, a doença é mais rara nos adultos, mas também é mais grave.

A vitamina A desempenha um papel importante na manutenção da saúde das mucosas, e no tratamento da pele, os doentes com varicela devem fazer uma alimentação rica em vitamina A. O Fígado é uma ótima fonte de vitamina A, mas não deve ser ingerido por mulheres grávidas, enquanto o betacaroteno, que o organismo converte em vitamina A quando precisa, se encontra nos Legumes de folha verde e na Fruta e Legumes cor de laranja.

Como em qualquer situação febril, beba muitos líquidos, incluindo Sumos de citrinos, ricos em vitamina C, que é igualmente necessária para a pele e para ajudar a prevenir infeções. Para estimular os níveis de energia, coma Fruta seca, Sementes e Frutos secos.

Estas recomendações dietéticas não curam a varicela, mas podem dar ao doente a possibilidade de uma recuperação mais rápida. Recomenda-se em caso de varicela a ingestão de; fígado, legumes de folha verde, cenouras, frutas frescas, fruta seca, beba sumos de citrinos.

*In <http://decorlinks.blogspot.pt/2008/08/varicela.html>*

Educadora de Infância: Cristiane Marques

Ajudantes de Educação: Natércia Tavares e Stephanie Aguiar;  
Andreia Oliveira e Belinda Pontes

# Medir, pesar e observar.

O ano vivido na sala dos dois anos foi um ano de conquistas importantes. Passamos de um nível em que tudo está centrado no nosso próprio corpo, para um nível mais elevado, no qual começamos a representar mentalmente as pessoas e as coisas.

Iniciamos a nossa exploração, da atividade que nos propomos a contar-vos, conhecendo um pouco mais sobre alguns instrumentos de medida, como a fita métrica e a balança. Esta descoberta fez-nos contatar com muitos números, construir tabelas e realizar comparações. Vamo-nos lá medir e pesar!

Decidimos, para facilitar a nossa aprendizagem, construir a nossa própria fita métrica e decorámo-la, pintando e colando diferentes materiais.



Com muito entusiasmo e curiosidade, iniciamos pela medição da nossa altura e fomos colocando na nossa fita métrica os nossos nomes, de acordo com a nossa altura. Assim, conseguimos ver quem eram os mais altos, os mais baixos e, se havia amigos com a mesma altura.

Depois, pesamo-nos na balança e também nos começamos aperceber das crianças mais pesadas e das mais leves.

*Quando será que vou ser mais alto? Quando será que vou ser mais pesado?* As perguntas foram surgindo sempre com a mesma certeza, estamos todos a crescer!



### Dicas e Sugestões:

O quê? Quem? Onde? Porquê?

Entre os três e os cinco anos, o poder inquisitório de uma criança parece não ter fim. Ainda não ouviu a resposta a uma pergunta e já está a fazer outra. Tudo porque tem um grande desejo de compreender o mundo. As perguntas dos filhos demonstram que eles estão a olhar para o que os rodeia e a refletir sobre o que observam.

Respondam sempre com naturalidade e bom senso. É importante que os pais saciem a sua curiosidade, mas também que lhes expliquem que há um tempo para tudo, inclusive para descansar a mente.

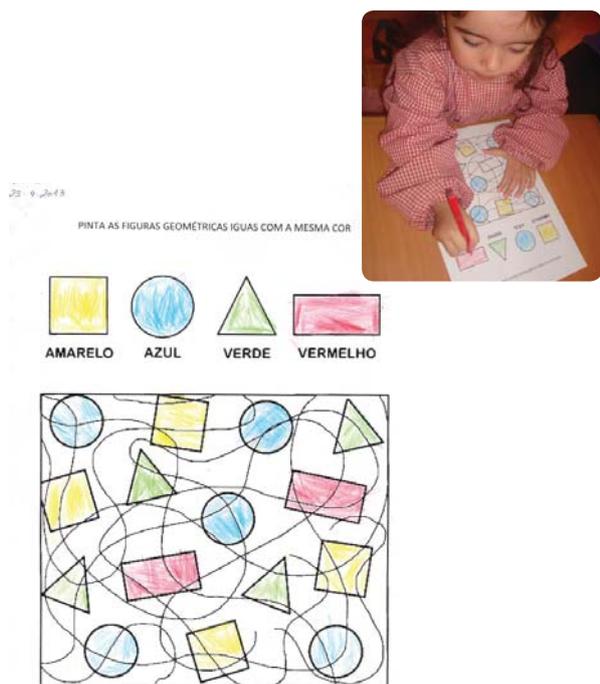
*In revista "Pais e Filhos"*

# “A Matemática faz-me pensar muito..”

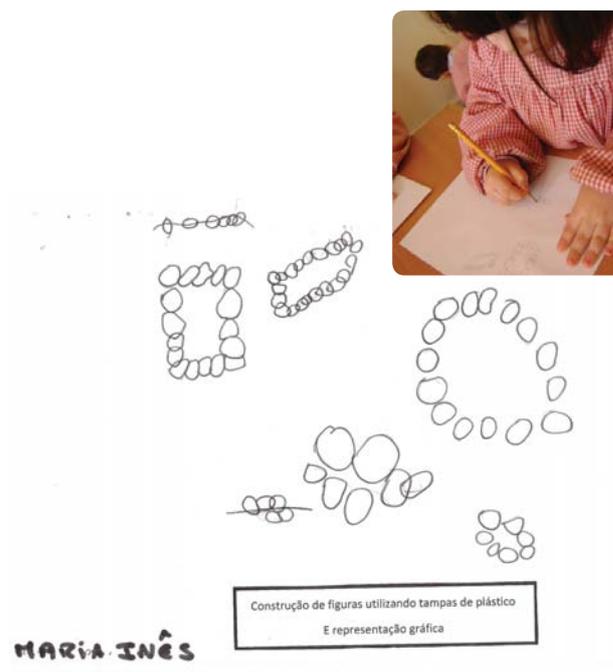
As crianças constroem uma imagem da Matemática como algo que é preciso fazer, mas que é difícil de compreender.

Assim sendo, ao longo do ano, realizamos diferentes atividades para que as crianças pudessem ter contato, de uma forma lúdica e didática, com a matemática, promovendo o seu desenvolvimento lógico-matemático e desmistificando esta ideia, de algo muito complicado e complexo.

## GEOMETRIA



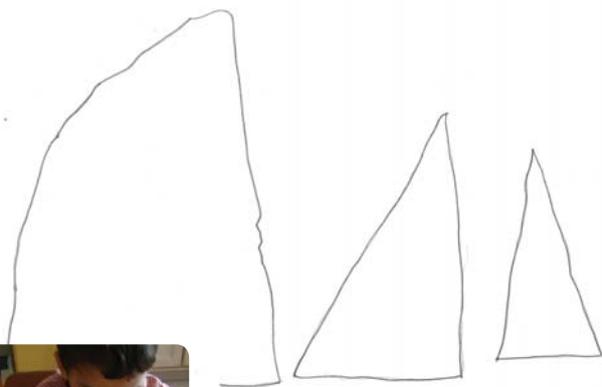
- Formas planas: quadrado; triângulo; círculo e retângulo.



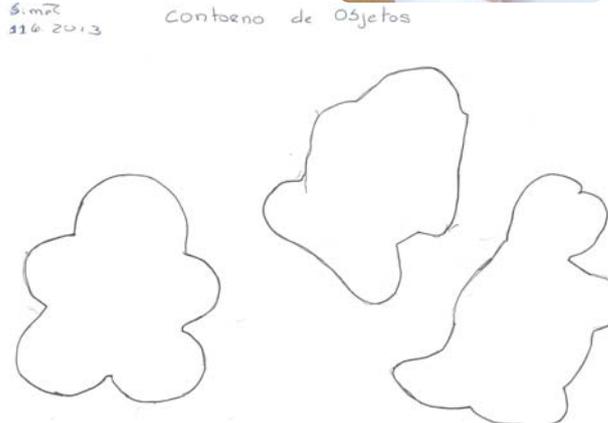
- Construção e registo gráfico de formas geométricas utilizando tampas de plástico.

## TOMAR UM PONTO DE PARTIDA

Alonso Melo  
30. 1. 2013  
As Pirâmides do Egito



- Desenho à vista.



- Contorno de objetos.

# quando penso, descobro as coisas..."

## CONSTRUÇÃO NUMÉRICA



Aurora  
28-01-2013



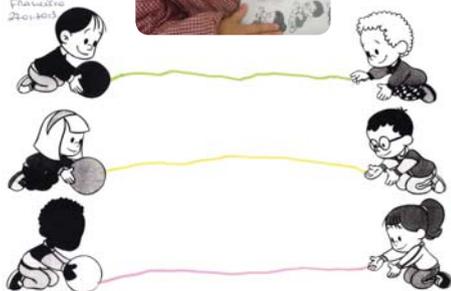
## PROPRIEDADE DOS OBJETOS (opostos)



## EXPRESSÃO GRÁFICA



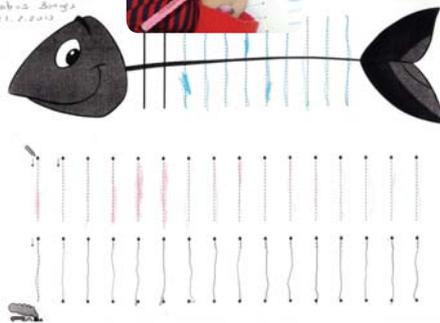
Francisca  
21-1-2013



- Linha horizontal.



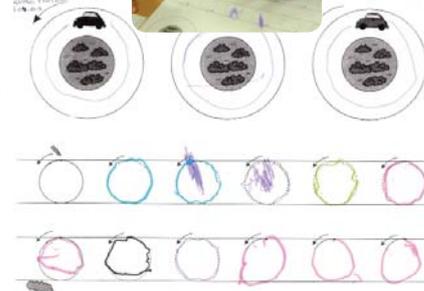
Melissa Borges  
21.1.2013



- Linha vertical.



Gracia  
18-01-2013



- Linha circular.

### Dicas e Sugestões:

Antes de explorar a Matemática com as crianças faça as seguintes questões a si próprio?

Como é que a criança constrói o conhecimento lógico-matemático? Que conceitos podem ser trabalhados em contexto de Jardim-de-Infância? Quais as atividades mais adequadas para desenvolver? Como implementar atividades de Matemática no Jardim-de-infância?

"O papel da matemática na estruturação do pensamento, as suas funções na vida corrente e a sua importância para aprendizagens futuras, determina a atenção que lhe deve ser dada na educação pré-escolar, cujo quotidiano oferece múltiplas possibilidades de aprendizagens matemática (...) A construção de noções matemáticas fundamenta-se na vivência do espaço e do tempo, tendo com ponto de partida as atividades espontâneas e lúdicas da criança."

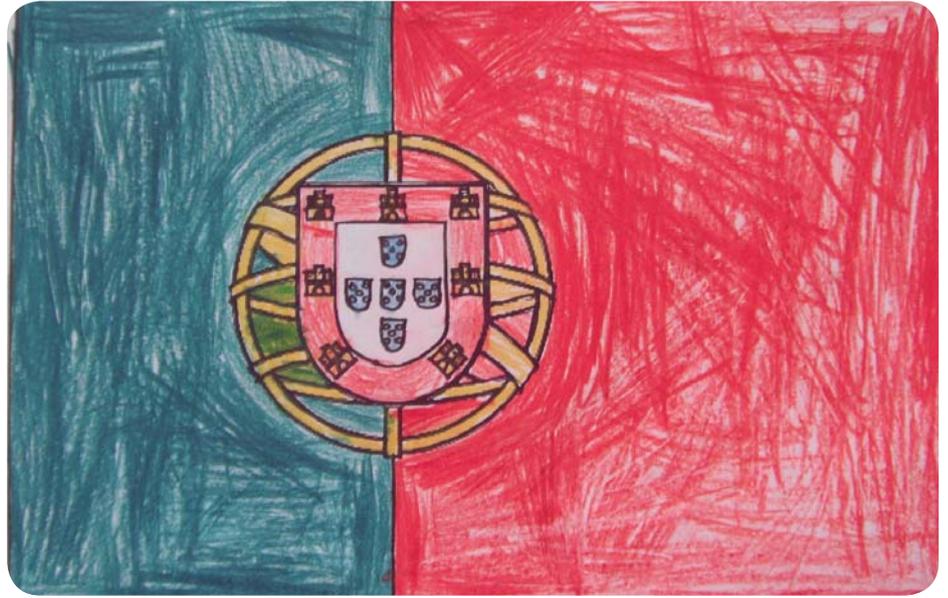
In Ministério da Educação, pág. 73

Educadora de Infância: Vera Santos

Ajudantes de Educação: Diana Lacerda e Filomena Santos

# Caminhando por Portugal Continental...

A sala 1 do Jardim de Infância, assinalou o segundo período com a temática *Pelos Caminhos de Portugal Continental*. Primeiramente, exploramos um pouco da história do país em que vivemos, como a época dos Descobrimentos, Dinastia Portuguesa (1º Rei de Portugal) e a Implementação da República.



Exploramos também, os produtos característicos de Portugal, como o vinho, a cortiça, o bacalhau e o azeite, realizando uma viagem pela fauna, flora, usos e costumes, gastronomia, trajes típicos, paisagens e monumentos característicos, como os belos castelos, as muralhas, as igrejas e as universidades.

Envolvidos na história de castelos, reis e rainhas, construímos um castelo com material reciclado e criamos a sua história e personagens próprias.



## ...e navegando pelas *Ilhas de Bruma*

No terceiro período, partimos à descoberta das ilhas de bruma, os Açores, um arquipélago constituído por nove ilhas, todas elas de origem vulcânica. Para nossa surpresa, descobrimos que vivemos numa delas, na ilha de São Miguel, sendo esta a maior de todas e conhecida como *ilha verde*.



Conhecemos diversos pontos turísticos, como as diferentes lagoas, praias, piscinas naturais, casas e tradições típicas de cada ilha, bem como ficamos a saber que as lagoas das nossas ilhas são vulcões adormecidos. Decidimos, então, investigar os diferentes tipos de vulcanismo, como as caldeiras, fumarolas e os diferentes tipos de vulcões. Neste seguimento, construímos um cone vulcânico com material de desperdício e realizamos a experiência de um vulcão em erupção. Para tal, colocamos no cone, bicarbonato de sódio, corante vermelho, detergente de roupa e vinagre e podemos dizer que do nosso vulcão saiu muita lava.

Foi mais uma viagem repleta de novos conhecimentos e experiências e até já aconselhamos diferentes locais de férias aos nossos pais e familiares. Boas Férias!



### Dicas e Sugestões:

Para estas férias deixamos algumas sugestões:

- Um passeio à Lagoa do Fogo;
- Um passeio às Furnas;
- Um passeio ao Ilhéu de Vila Franca do Campo;
- Usufruir das praias da nossa ilha;
- Visitar museus.

Educadora de Infância: Ana Isabel Silva

Ajudantes de Educação: Elisabete Pacheco e Filomena Amaral

# Temos Um Dinossauro Na Sala!

Povoaram a Terra há muitos anos atrás e foram, sem dúvida, os maiores animais que já alguma vez habitaram a Terra.

No ATL as crianças vestiram a pele de paleontólogos e através do projeto desenvolvido, *Temos um Dinossauro na sala*, viajaram pelo período Triásico, Jurássico e Cretáceo investigando os mais diversos dinossauros que viveram nestes períodos.



Assim, pesquisaram sobre a existência desses imponentes animais. Descobriram, que hoje em dia, sabemos da sua existência devido aos vestígios ósseos – os fósseis, as marcas que ficaram registadas nas rochas e na terra. Perceberam que estes animais viviam em grupo e iam-se deslocando de um lugar para o outro com a ajuda das suas fortes patas e corpo robusto à procura de comida. Alguns dinossauros eram herbívoros, só comiam erva, outros eram carnívoros, só comiam carne. Os dinossauros percorreram a Terra deslocando-se uns com duas patas (bípedes), outros com quatro patas (quadrúpedes) e outros ainda havia que nadavam ou voavam. No jardim da nossa Instituição pudemos observar lagartos que, em ponto muito pequeno, se assemelham aos dinossauros e aprendemos que a própria palavra dinossauros significa lagarto terrível.



Com este projeto as crianças do ATL tiveram a oportunidade de experimentar diversas atividades sob o tema vigente e conhecerem as mais variadas formas e hábitos dos dinossauros. Neste projeto as crianças pesquisaram sobre diferentes dinossauros, bem como habitats e hábitos destes animais (períodos Triássico e Jurássico) e sobre a extinção dos mesmos (período Cretáceo).



Com esta investigação todos tiveram a oportunidade de criar dinossauros em massa de moldar e um dinossauro gigante em jornal, que encantou todo o grupo.



### Dicas e Sugestões:

Os dinossauros já são, para a grande maioria das pessoas, bem conhecidos, como é o caso do Tiranossauro Rex, com uma grande boca cheia de dentes, que percorria a Terra com o seu ar aterrador e poderoso, como se fosse o dono do mundo.

Para ficares a saber mais sobre esses imponentes animais pesquisa na internet com o apoio de um adulto, consulta livros numa biblioteca e podes também ver os desenhos animados *O Comboio dos Dinossauros*.

# Juventude CDIJ – Movimento Saudável –

"A juventude não é uma época da vida, é um estado de espírito."  
(Samuel Ullman)

O primeiro semestre de 2013 trouxe muitas novidades ao Escolh@ Cert@! Uma casa nova e um quintal muito desejado! A novidade, por norma, traz benefícios e gerou-se uma onda de atividades positivas e saudáveis, na sua maioria, propostas pelos nossos jovens. Começou-se por dar um arranjo no nosso quintal e decorar a nossa casa de forma a criar um espaço seguro, acolhedor e juvenil.



Antes do verão chegar, preparou-se a mente e o corpo através de várias caminhadas, como à Caldeira Velha, alternando-se, ainda, com atividades de dança, zumba e ioga.



As artes também foram sondadas e o Museu Móvel Carlos Machado veio até nós. Construiu-se, também, os materiais e as personagens para a promoção de uma maratona de teatro e fomos entregar cravos e ouvir histórias do 25 de abril contadas por quem as viveu.



Um dos pontos altos deste semestre foi, sem dúvida, o Futebol de Rua em que, apesar de não termos trazido nenhum troféu, trouxemos as memórias de uma atividade bem aproveitada e divertida.



### Dicas e Sugestões:

Dicas para tornar uma alimentação mais saudável:

- Comece o dia com um pequeno-almoço equilibrado.
- Procure variar o mais possível a sua alimentação. Faça várias refeições ao dia.
- Privilegie os frutos e vegetais.
- Dê preferência ao peixe e coma peixe gordo, pelo menos 2 vezes por semana.
- Beba água ao longo do dia.
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas.
- Guarde as sobremesas doces para os dias de festa.
- Ande mais a pé. O exercício físico ajuda a manter o coração mais saudável.

In <http://sic.sapo.pt>

Sociólogo: Rui Tavares  
 Professora 1º Ciclo: Vânia Cunha  
 Psicóloga: Carla Reis  
 Animador Cultural: Francisco Macêdo, Elisabete Oliveira e Luís Melo

## Dia de Amigos e Amigas

Bengalas para os Amigos e leques para as Amigas foram o mote para a comemoração destes dias no C.A.S.A.

Aos poucos a exposição alegórica ao tema foi ganhando cor e forma com exemplares únicos e essencialmente construídos através do reaproveitamento de materiais.

Nestes dias o lanche também se aliou aos festejos e, nos respetivos dias, os Amigos e as Amigas foram presenteados por iguarias. Foram momentos marcados pela boa disposição, onde reinou o companheirismo e a amizade, assim como as brincadeiras.



## Carnaval

Neste Carnaval pudemos realizar o desejo de ser o nosso personagem preferido. Pedimos aos papás que nos ajudassem a encontrar a fantasia perfeita, vasculhámos as pinturas da mamã e fomos para o C.A.S.A. mostrar aos nossos amigos como estávamos fantásticos. NODIS, MINIES, PRINCESAS, PIRATAS, MOSQUETEIROS... via-se um pouco de tudo. Foi um dia mágico e muito divertido. Começamos por participar no desfile da Câmara Municipal, percorrendo toda a Rua Direita ao som de alegres músicas, saltando, dançando e acenando às pessoas que passavam.

Depois do almoço e da sesta, pudemos assistir á tradicional Batalha de Água do CDIJ que ocorreu na Instituição. Foi giro ver todos aqueles amigos a correr e a fugir dos balões de água, ficaram todos molhados. Para não perder o entusiasmo do dia, participamos, ainda, no Baile de Máscaras. Onde os nossos papás puderam também participar. Atirámos confetis e serpentinas pelo ar e a boa disposição e os sorrisos estavam estampados nas nossas caras. Para o ano há mais!



## Baile da Amizade

No dia 14 de fevereiro convidamos todos a comemorar um dia particular onde o amor, a amizade e os afetos foram vividos de uma forma muito especial no Baile da Amizade. Foi um dia de reflexão e um pretexto para a troca de palavras, carinhos e demonstrações de ternura entre pais, pais e filhos, e entre amigos. Com decoração a rigor o ponto alto do Baile deu-se aquando da apresentação de cada sala, onde as crianças personificaram, através da música e de pequenas representações, a importância do amor e da amizade. Depois todos foram presenteados com a atuação do cantor Carlos Bruno, acompanhado à guitarra elétrica pelo pai Paulo Oliveira e pelo delicioso bolo do amor que pontuou o nosso baile.



## Dia do Pai e Dia da Mãe

*Quem quer ser o melhor pai?!* foi o concurso realizado para proporcionar aos papás e às crianças um momento de convívio e partilha no Dia do Pai.

Neste jogo de PlayStation, os pais testaram a sua cultura geral sob o apoio incondicional de uma plateia muito especial. Risadas e gritos de entusiasmo foram partilhados, entre pais e crianças. Os Pais puderam assim fazer um pouco daquilo que gostam, na companhia de quem mais amam. No final, cada pai recebeu da sua criança um cheque com um valor muito especial... uma quantidade astronómica de beijos. Já os gastaram todos?

As mamãs, vestidas a rigor, aderiram à surpresa preparada para o seu dia: uma aula de ginástica coletiva. Sob orientação do professor Sérgio Santos, e entusiasmo dos mais pequenos, todas as mamãs articularam movimentos numa dança com muita diversão. Esticaram braços e pernas, rodaram a cintura e... ficaram alegremente cansadas, tendo uma merecida recompensa no final desta aula coletiva, um cartão de sócio para as atividades surpresa do C.A.S.A acompanhado de um mimo construído com muita dedicação.



## Páscoa com sabor

As crianças do C.A.S.A. no âmbito da vivência da Páscoa, meteram mãos à obra para confeccionar os seus próprios folares. Foram autênticos pasteleiros, num amassa aqui e ali, misturando desejos de Páscoa como ingredientes essenciais na confeção. Foi interessante observar e sentir as suas reações, nomeadamente no que à textura da massa diz respeito, *tão fofinha, tão mole*. Depois, já no forno, um cheirinho bom começou a invadir o C.A.S.A. e começamos a preparar os embrulhos. Quando os pais chegaram no final do dia foi a hora de levar o folar para casa e partilhá-lo e saboreá-lo junto da família. Estava muito fofinho e delicioso!



## As Riquezas da Nossa Terra em Maios

Numa época em que, cada vez mais, temos que motivar e valorizar a produção e o consumo de produtos da nossa terra, a exposição de *Maios* deste ano deu vida às riquezas da nossa ilha, privilegiando a flora, a fauna, bem como, os usos e costumes.

A ilha foi destacando, ao longo da sua linha de formação, a riqueza do mar dos Açores, a produção de leite e derivados, a cultura dos ananases, a produção de mel e a plantação de chá, sob o olhar atento da *Mulher de Capote*, que acolheu todos os quantos nos visitaram.



## Dia da Família

No dia 15 de maio, o C.A.S.A. comemorou o Dia da Família, com um picnic coletivo. Acederam ao convite os pais e familiares das nossas crianças que, orgulhosamente prepararam a sua cesta e a sua manta. Aos poucos o nosso espaço foi-se enchendo de retalhos de carinho e afeto com toques de boa disposição, companheirismo, partilha e muitas coisas deliciosas para o lanche. Pais e familiares adoçaram a Instituição com diferentes e variados doces, que depois de avaliados pelo júri puderam ser saboreados por todas as famílias.

No fim do picnic o C.A.S.A recebeu calorosamente o grupo RITMOS que nos presenteou com a sua atuação para entusiasmo de todos os presentes.



## Festa Final de Ano Letivo

Para comemorar o final de mais um ano letivo e a chegada do verão o C.A.S.A. preparou uma festa onde todos foram convidados a participar.

Iniciamos pela realização de um desfile alegórico, onde todas as crianças vestiram a rigor o seu traje, e depois foi hora de bater palmas às crianças finalistas e ao ATL que nos presenteou com a tradicional dança dos cadarços.

Envolvidos em tanta animação foi aberta a venda de telas, elaboradas pelos pais, acompanhada por uma prova de produtos regionais e os ateliês de pinturas faciais, de inglês e de música.

Depois, como a fome já se fazia sentir, foi hora de abrir as barraquinhas de comes e bebes para um serão agradável passado na Instituição em convívio.

Para terminar a nossa festa, recebemos a visita do grupo RITMOS e realizamos o característico sorteio do Bingo. A todos bem-haja pelo entusiasmo e participação.



O Eco – Escolas acompanhou e complementou todas as atividades executadas no C.A.S.A. ao longo deste ano letivo. Com a mente bem aberta a esta temática, sabemos agora que as atitudes *verdes* e este projeto está bem enraizado em todas as ações desenvolvidas e em toda a comunidade escolar, ou não fosse bem visível o esforço de todos em levar a bom porto todas as propostas de trabalho, campanhas e ideias que este programa invoca.

## Dia do Ambiente

O dia do Ambiente é sempre um dia que realça a importância deste projeto e oferece às crianças a oportunidade de aprenderem brincando. Assim, no dia 7 de junho, comemoramos e festejamos o dia Eco-Escolas com o hasteamento da bandeira e a entoação do hino.



Todas as crianças e adultos da Instituição puderam, ao longo de todo o dia, plantar uma árvore, criar um vaivém reciclado, jogar bowling de transportes, entre outros jogos e atividades criadas para celebrar e sensibilizar todos os participantes para os cuidados a ter com o ambiente. As temáticas exploradas neste dia foram a preservação da água, os transportes a separação e reciclagem de resíduos a construção de um brinquedo através da reciclagem de diversos materiais de uso frequente, a plantação de uma árvore e a poupança de energia.



## Eco Código

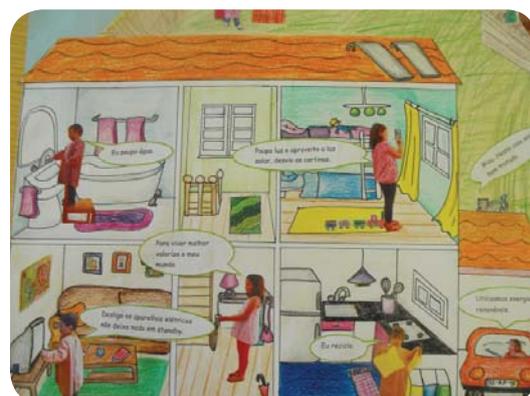
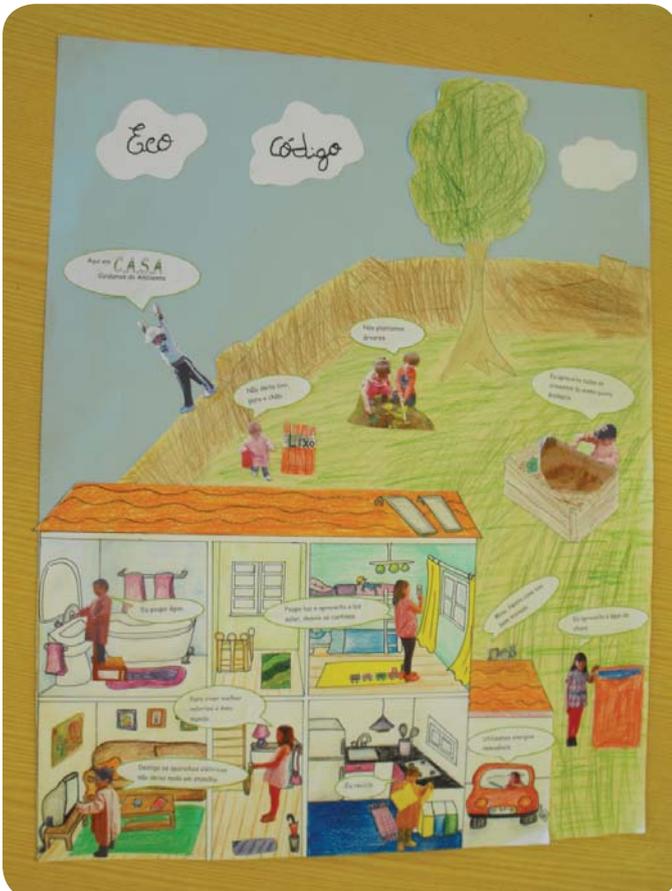
As ideias para a concretização deste trabalho surgiram através do diálogo com o grupo de crianças.

As crianças participaram ativamente na materialização da ideia de sensibilizar todos os observadores deste trabalho. Um grupo pousaram para a fotografia gesticulando as atitudes a ter na nossa casa em cartolina, outras pintaram, colaram e recortaram. Todo um trabalho de equipa que se complementou e resultou num Eco código que tem presente as regras e as boas atitudes para não poluir ou danificar o nosso planeta.



O nosso eco código retrata o interior de uma casa, a nossa CASA, e o que nela devemos fazer para poupar e melhorar o nosso ambiente.

Numa cartolina azul cor do céu colámos uma casa, previamente desenhada e pintada, depois completamos o jardim da casa e embelezamos cada cantinho com as fotografias de algumas crianças da Instituição que contam e explicam, através de balões de banda desenhada, o que devemos fazer para melhorar o ambiente. A todos, boas férias ecológicas!



SALTOSE-ESCOLAS  
Eco-ESCOLAS

## Cantar às Estrelas

No dia 1 de fevereiro de 2013, o C.A.S.A., como já é habitual, marcou presença no tradicional Cantar às Estrelas na cidade da Ribeira Grande.

Crianças e jovens; pais e familiares; colaboradores e direção juntaram-se para entoar melodias à Sra. da Estrela.

Com vozes afinadas e instrumentos a compasso partilhamos com todos a mensagem da Instituição, numa noite onde o espírito da partilha e do convívio são marcas evidentes, possibilitando a todos a vivência de uma noite agradável, num ambiente característico de união.



## Romeiros

Aos Romeiros da Covoada  
Queremos agradecer  
Pelo momento emocionado  
Que nos fizeram viver.

Todos juntos estivemos  
Em romaria e oração  
Dando muito valor  
À cultura e tradição.

Na hora da despedida  
E para a longa Peregrinação  
O C.A.S.A ofereceu ao Rancho  
Um emblemático bordão.



## II edição Non Stop Event's

Com o intuito de dar continuidade ao projeto iniciado em 2010, o CDIJ Escolh@ Cert@ promoveu a II Edição do Evento "Non Stop Event's", o qual teve lugar no Teatro Ribeiragrandese e contou com a participação da Rede de CDIJ da ilha de São Miguel.

Tendo como principais objetivos proporcionar aos jovens o desenvolvimento do gosto pela música e dança, como forma de ocupação saudável e a descoberta de novos talentos nos jovens inseridos nos CDIJ, desta vez, os jovens puderam demonstrar os seus talentos nas categorias de DJ, dança e canto.

A categoria de dança foi ganha pelo CDIJ "Renascer", a de DJ pelo CDIJ "Pedra Segura" e a de canto pelo CDIJ "Porto-Seguro". Para além, do próprio concurso em si, prevaleceram os momentos de socialização, boa disposição e companheirismo entre todos os jovens. Foi, novamente, uma experiência bastante positiva e enriquecedora para todos os envolvidos. Aguardamos com expectativa o próximo "Non-Stop Event's"!



## Festas do Divino Espírito Santo das crianças

As festas em louvor do Divino Espírito Santo estão sempre presentes na nossa Instituição como forma de dar continuidade a uma tradição tão importante na nossa ilha.

Enfeitamos a nossa capela, à semelhança dos tradicionais quartos do Espírito Santo, para recebermos a Coroa e agraciar o Divino Espírito Santo. Fizemos uma procissão com as crianças da instituição que traziam flores para oferecer. Após uma coroação simbólica de uma das nossas crianças, o Sr. Padre benzeu as massas e continuamos a festa com um pequeno convívio entre as crianças e os adultos que participaram.



## Sal? Não obrigado!

Os malefícios para a saúde inerentes ao consumo elevado de sódio, vulgarmente denominado de sal, quer seja pela sua utilização em cozinhados e/ou como tempero, são do conhecimento e consenso pela comunidade científica.

Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde, um indivíduo não deverá consumir um valor superior a 5 gramas de sal (2 gramas de sódio) por dia. Em Portugal tem vindo a ser feito um esforço com vista à diminuição do consumo de sal, no entanto, o valor consumido atualmente ainda é o dobro do recomendado.

O sódio que encontramos naturalmente na composição dos alimentos é suficiente para satisfazer as necessidades fisiológicas do organismo, não sendo necessário recorrer ao sal de adição.

Ao elevado consumo de sal está associado o aparecimento e/ou agravamento de patologias como a hipertensão, doença cardiovascular, patologia renal e alguns tipos de cancro. Dada a cronicidade destas doenças e a necessidade de tratamentos frequentes, estas, representam um encargo financeiro elevado para o Sistema Nacional e Regional de Saúde. Mas nem tudo são más notícias, pois com a adoção de um estilo de vida saudável e com algumas alterações no momento da confeção das refeições, conseguimos minorar ou até mesmo evitar o aparecimento destas patologias.

Assim, tenha em conta as seguintes dicas:

- Restrinja o consumo de alimentos curados ou fumados tais como o bacon, presunto e salpicão;
- Modere o consumo de alimentos embalados em salmoura, sendo exemplo os pickles, as azeitonas e pimentas;
- Evite consumir refeições pré confeccionadas e embaladas, como sopas enlatadas ou desidratadas, caldos concentrados, molhos e *fast food*;
- Lave as leguminosas enlatadas (feijão, grão, ervilhas) de forma a retirar o sal utilizado na sua conservação;
- Diminua a quantidade de sal utilizado nos cozinhados de forma gradual para que se habitue ao novo paladar;
- Não utilize o saleiro à mesa;
- Opte, sempre que possível, por consumir alimentos frescos e tempere-os com ervas aromáticas, especiarias e citrinos.

### As ervas aromáticas como alternativa saudável

As ervas aromáticas são plantas normalmente de pequenas dimensões que apresentam diversas propriedades utilizadas pela gastronomia e indústria farmacêutica. As especiarias são condimentos utilizados desde os primórdios da civilização pelas suas propriedades medicinais e para conferir aos alimentos um maior período de conservação e sabor. Estas resultam de partes das plantas (sementes, frutos, flores ou casca).



Dada a reduzida quantidade utilizada na confeção dos alimentos, o seu valor energético e valor nutricional é insignificante, apresentando-se assim como uma excelente alternativa ao uso do sal.

As ervas aromáticas podem ser produzidas sem grande dificuldade no quintal ou na varanda, utilizando canteiros, vasos e garrafões de plástico. Assim terá disponíveis ervas frescas e ricas nutricionalmente a baixo custo.

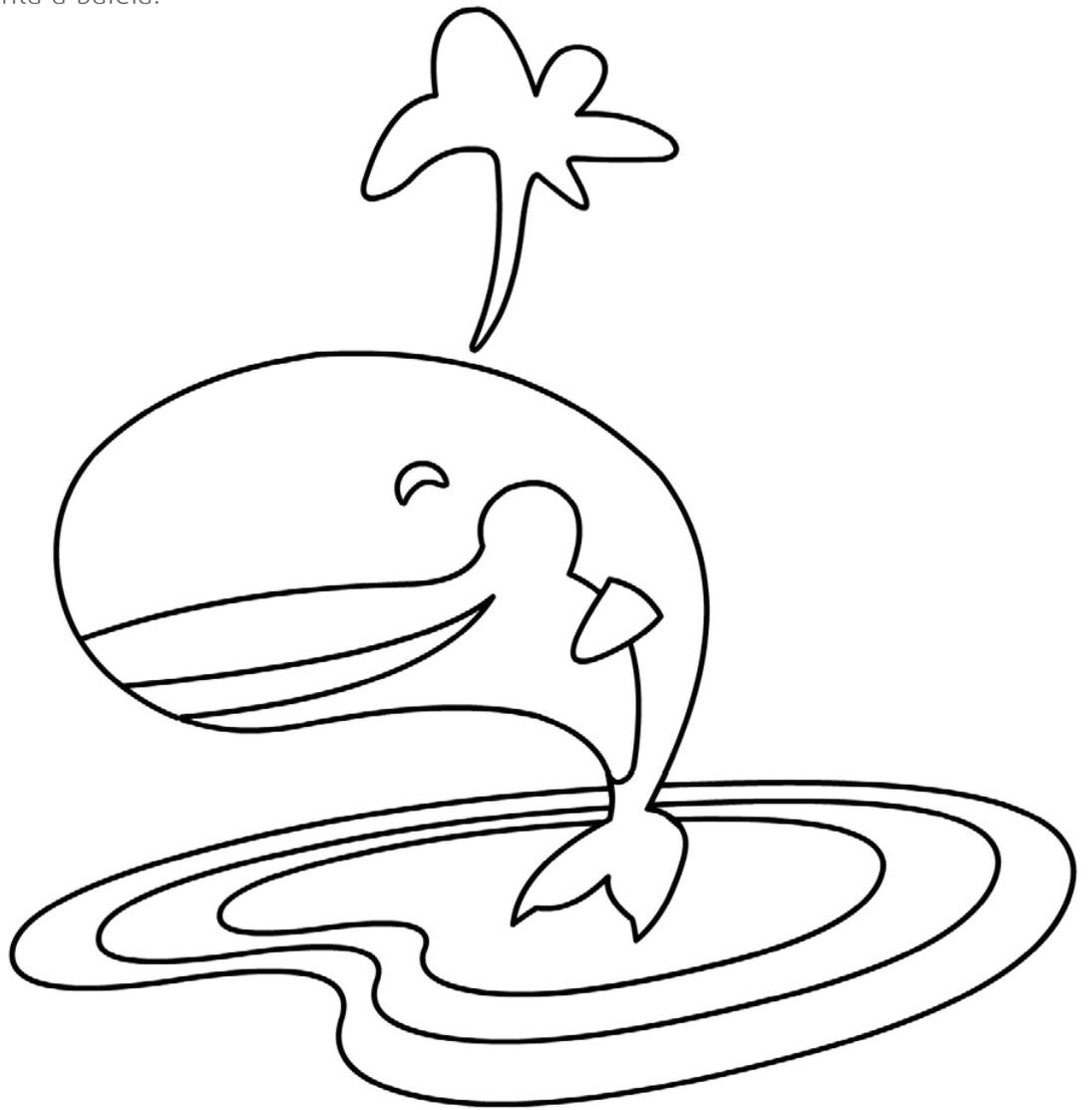
Não se esqueça que as ervas aromáticas devem ser adicionadas aos preparados na fase final, de forma a maximizar as suas propriedades.

No quadro que se segue pode-se encontrar alguns exemplos da aplicação das ervas aromáticas, bolbo e raiz:

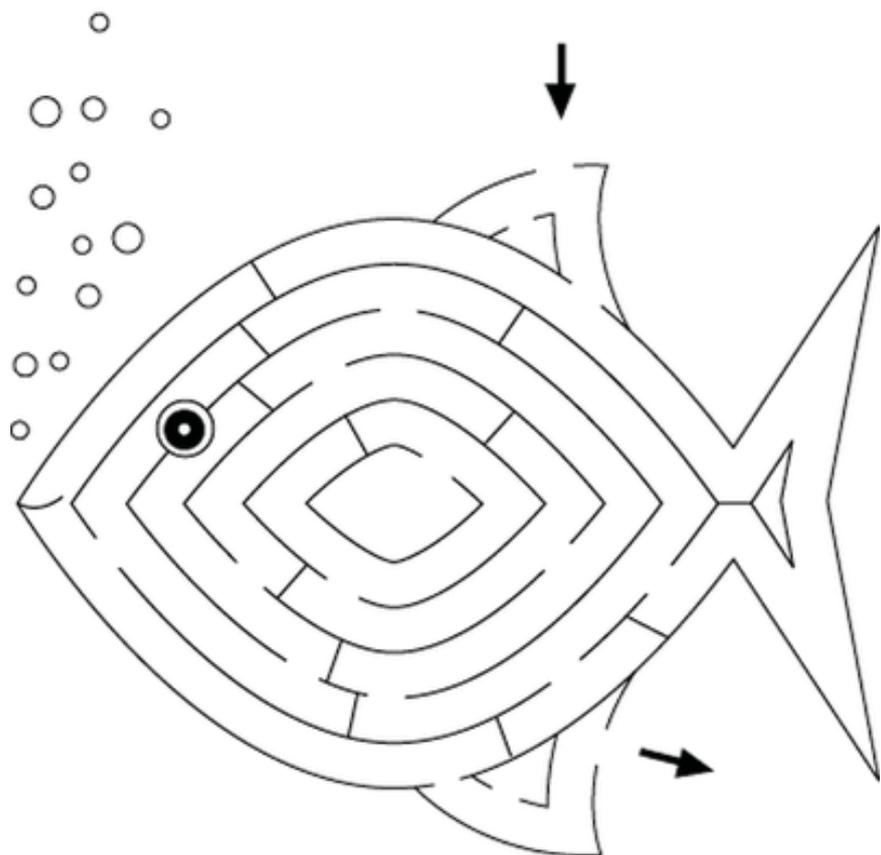
	Propriedades terapêuticas	Usos culinários
<b>Aipo</b>	Auxilia na digestão, indicado para situações de flatulência, artrites, hipertensão arterial, colesterol, diabetes, funciona como diurético e possui propriedades anti-inflamatórias.	Sopas, saladas, carne (estufada, guisada ou cozida).
<b>Alecrim</b>	Estimula o funcionamento do fígado, facilita a digestão, indicado para combater o cansaço físico e mental e a depressão. Apresenta propriedades antioxidantes e ajuda na circulação sanguínea.	Apreciado na preparação de marinadas de carne (porco e borrego), aromatizar a água da cozedura de massas, batatas, arroz, molhos de tomate, saladas, manteigas aromatizadas.
<b>Alho</b>	Prevenção de doenças cardiovasculares.	Temperar refogados no geral, utilizado no tempero de carne, peixe, hortícolas cozidos e na preparação de arroz, feijão, pizzas e sopas.
<b>Cebolinho</b>	Propriedades antioxidantes, ajuda na digestão e melhora a circulação sanguínea.	Aromatizar omeletes, pratos de queijo, sopas, vinagretes, molhos de iogurte e alguns pratos de carne e peixe.
<b>Coentros</b>	Melhora a motilidade e as secreções gástricas, propriedades anti-inflamatórias e antibacterianas. A tisana das folhas combate a fadiga e alguns tipos de enxaqueca.	Saladas, caldos de peixe, frutos do mar, sopas, arroz, molhos, massas, ervilhas e favas.
<b>Erva-cidreira</b>	Atua como calmante, indicada para problemas gástricos, dor de cabeça e depressão.	Tisanas, refrescos, sobremesas.
<b>Funcho</b>	Atua no aparelho digestivo e reduz a produção de gases. Favorece a secreção brônquica removendo o excesso de muco do aparelho respiratório. Os seus teores em sais de potássio conferem-lhe propriedades diuréticas.	Tempero de saladas, preparação de pratos doces, gratinados ou refogados, saladas, molhos, tisana.
<b>Gengibre</b>	Tratamento de gripe, tosse, alívio dos sintomas de gota, artrite, dores de cabeça, diminui a congestão nasal, cólicas menstruais, prevenção do cancro do intestino e do ovário.	Preparação de carnes e peixes, bebidas, sopas, frutos do mar, saladas, manteiga aromatizada, aromatizar sumos naturais.
<b>Hortelã</b>	Erva descongestionante, a sua infusão é indicada no tratamento de gripe. Evita a azia e má digestão. Auxilia no alívio de dores abdominais e musculares.	Tempero de pratos salgados, aromatizar bebidas (tisanas, sumos), fabrico de rebuçados, temperar carnes, sopas, saladas e ervilhas.
<b>Louro</b>	É diurético, digestivo e evita a formação de gases. Auxilia no tratamento de hemorroidas e reumatismo.	Peixe, carne (porco), feijão, sopas, ovos e batatas cozidas.
<b>Orégãos</b>	Estimula as funções gástricas e biliares. Auxilia no tratamento de enjoos, flatulências e estomatites. É diurético, expetorante e ameniza dores menstruais.	Saladas de tomate fresco, molhos à base de tomate, pratos com queijo, carnes, peixe, massas, guisados/estufados.
<b>Poejo</b>	Tratamento de gripe, tosse, insónias, dores reumáticas, bronquite e asma.	Carne, peixe, sopas, tisana.
<b>Sálvia</b>	Reduz flatulência, anti-inflamatória e anticarcinogénica.	Recheio e preparação de carnes, marinadas, sopas, feijão, molhos de tomate, queijos, batatas e biscoitos

Rodrigo Sousa  
Nutricionista

Pinta a baleia:

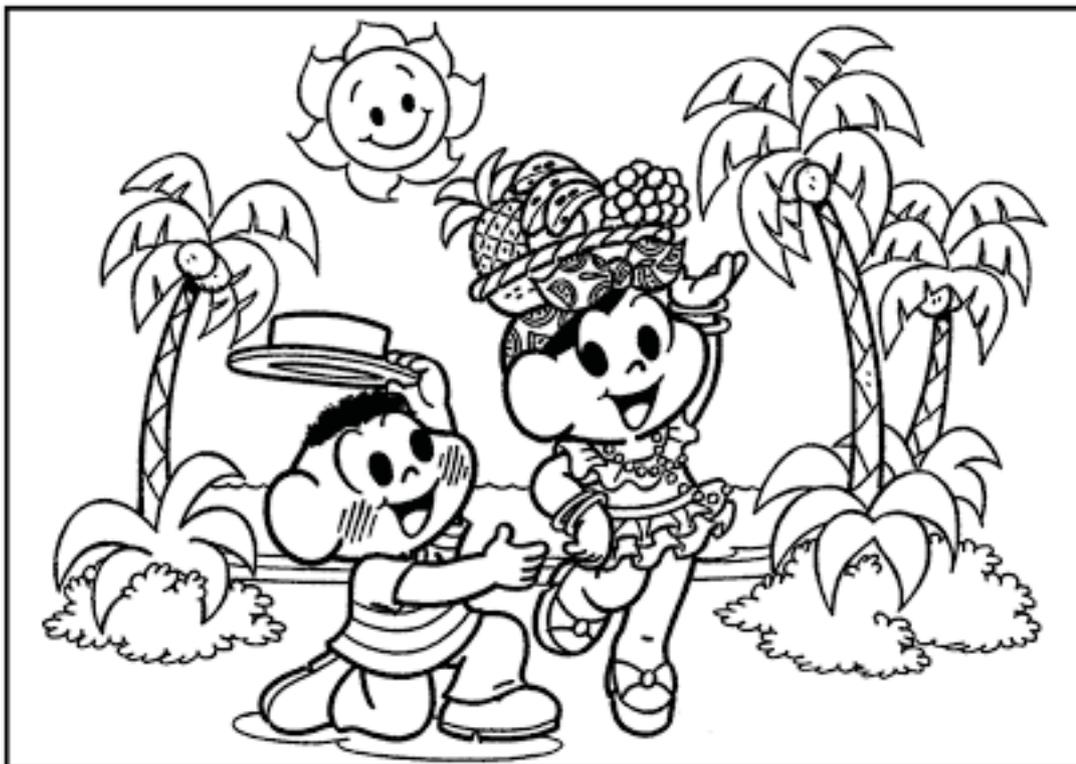


Descobre o caminho:



# PASSATEMPOS

Descobre as 7 diferenças:



# PASSATEMPOS

# AS NOSSAS VALÊNCIAS

Ano Letivo 2013/2014

## CRECHE FAMILIAR

Crianças dos 3 meses aos 3 anos



## CRECHE

Crianças dos 3 meses aos 3 anos

## JARDIM DE INFÂNCIA

Crianças dos 3 aos 5 anos



## ATL PARA JARDIM DE INFÂNCIA

Crianças dos 3 aos 5 anos

## ATL PARA 1º E 2º CEB

Crianças dos 6 aos 12 anos

## C.D.I.J.

Jovens dos 15 aos 21 anos

Centro de Apoio Social e Acolhimento - C.A.S.A. - Bernardo Manuel da Silveira Estrela

Rua Cónego Cristiano Jesus Borges

9600-522 Ribeira Grande

Telefone: 296 472 428 – Fax: 296 474 429

Site: <http://www.casabmse.pt>

E-mail: [geral@casabmse.pt](mailto:geral@casabmse.pt)

