



BERNARDO MANUEL  
SILVEIRA ESTRELA

# TEQBALL

I EDIÇÃO - TORNEIO INTER-INSTITUCIONAL



REVISTA N.º

21

ANO LETIVO 2022/2023

# SUMÁRIO

> EDITORIAL **03**

> DESTAQUES **04**

> CRECHE FAMILIAR **06**

> CRECHE - SALAS DE BEBÉS **08**

> CRECHE - SALAS DE 1 ANO **10**

> CRECHE - SALAS DE 2 ANOS **12**

> JARDIM - DE - INFÂNCIA - SALA 2 **16**

> JARDIM - DE - INFÂNCIA - SALA 1 **18**

> OFICINA ATL 1 **20**

> OFICINA ATL 2 **22**

> OFICINA ATL 3 **24**

> OFICINA ATL 4 **26**

> OFICINA ATL 5 **28**

> CENTRO DE DESENVOLVIMENTO E INCLUSÃO JUVENIL - CDIJ **30**

> ECO-ESCOLAS **32**

> ATIVIDADES COLETIVAS **34**

> PROJETOS EM CURSO **50**

> ARTIGO DE OPINIÃO **51**

## FICHA TÉCNICA

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

COORDENAÇÃO  
Rui Pacheco

DESIGN GRÁFICO  
Francisco Macêdo

IMPRESSÃO  
COINGRA, Lda.

TIRAGEM  
350 Exemplares

PERIODICIDADE  
Anual

ANO 2023

## DIREÇÃO DA INSTITUIÇÃO

Lurdes Alfinete  
Mónica Medeiros  
Gisela Rodrigues  
Patrícia Santos  
Susana Cavaco  
Carla Saudade

É na simplicidade das coisas que descobrimos a sua imensa beleza.

A frase não será minha – o mais provável é ter-me surgido por inspiração em alguma leitura –, mas apareceu-me a dançar no ecrã enquanto desenhava este editorial que marca não só o final de um ano letivo, mas o final do mandato de uma direção que tenho a honra de presidir.

As pequenas coisas e a sua simplicidade são sempre uma constante fonte de espanto e no CASA aprendemos a (re)descobrir esta singeleza. É no riso das Crianças, nos seus olhares sinceros, nos gestos dos Jovens, nas suas palavras desprovidas de maldade, no toque aos Colaboradores e, até, no aceno matutino que se faz a Pais e a Encarregados de Educação que, diariamente, se pode sentir o pulsar da nossa instituição.



Uma instituição que respira vida e capacidade de inovação do alto dos seus 144 anos de fundação, mantendo debaixo de olho a sua Missão de se constituir como um «Lugar de Felicidade», vendo-se na singularidade do Outro, sem se perder de vista a si própria.

Estes foram quatro anos de sonhos, de concretizações, de alcances e de melhoria. Em quatro anos, redefini-mos a nossa prática pedagógica não formal com o advento das Oficinas no ATL; investimos no equilíbrio e na diversidade sustentável das ementas; apostámos na formação dentro e fora de portas; catapultámos as «Jornadas da Infância» para um patamar de acreditação nacional; aumentámos a nossa capacidade de resposta no CDIJ; investimos em obras e reparações; completámos projetos e candidaturas; requalificámos a nossa rede de eletricidade; adquirimos uma carrinha elétrica; descobrimos o Teqball e projetámo-lo na nossa ilha; quisemos engrandecer o Futebol de Rua como verdadeira modalidade desportiva; aumentámos o nosso quadro de pessoal; substituímos todo o nosso sistema de emergência; atapetamos relvados; fizemos nascer uma sala snoezelen; acalentámos os sonhos de estudantes através das nossas Bolsas de Estudo; iniciámos a nossa candidatura a Local de Trabalho Saudável; acolhemos na sala «Família CASA» os filhos dos nossos Colaboradores; distribuímos sopa, roupa e esperança. Fizemos isto e muito mais.

Mas foram, também, quatro anos de muita provação, de cativação de verbas, de alteração de financiamentos e de estrondosa exigência profissional. Vimos partir excelentes profissionais rumo às suas opções de vida, enquanto estreitámos nos braços outros que nos procuraram; felicitámos os que se reformaram, sem esconder a falta que nos fazem; vimos as receitas a diminuir, mas as despesas, a inflação e os salários a aumentar significativamente, mantendo como fiel desta balança invisível a Qualidade e a Excelência; esbarrámos em formalidades técnicas e em prazos irrealizáveis; vimos candidaturas reprovadas; ouvimos críticas, sugestões, reclamações e procurámos aprender com todas. E também ouvimos choros, mágoas, suspiros, cansaços e, sem caixa de primeiros-socorros que acorra aos «cortes» da alma, vamos curando uns e outros da melhor maneira que podemos e sabemos.

Sim, porque só a nossa fachada é de um orgulhoso cor-de-rosa... Todo o mais é da cor humana do sangue, do suor, das lágrimas e da Entrega e Dedicção e elevado Profissionalismo de quem, diariamente, vê esta como a sua CASA.

Se o CASA se mantém como uma boa instituição em muito o deve a cada Colaborador e Associado, a cada Criança e Jovem, aos seus Clientes e Fornecedores, às Assessorias e aos que integraram os Órgãos Sociais sem qualquer recebimento.

A todos vós, OBRIGADA. Espero que da simplicidade desta palavra saia a profunda admiração que nutro por cada um de vós e que possa, no papel, fazer-vos justiça por tudo quanto dão e darão ao nosso CASA.

Aqui eu sou feliz.  
#somosCASA

Maria de Lurdes Alfinete

## DESTAQUES

### Festa do Divino Espírito Santo

O CASA organizou uma vez mais, as festas em louvor do Divino Espírito Santo, tradição tão enraizada e solene na cultura açoriana, nos dias 9 e 11 de junho.

A capela foi o cerne da celebração, dando moradia à coroa e bandeira do Espírito Santo, possibilitando o culto e devoção a esta entidade católica, tão agraciada e presente na alma dos açorianos. A nossa CASA encheu-se de cores, bandeirolas, luzes e flores, acarinhando toda a comunidade e abrindo portas a todos.

A chegada da coroa à instituição e posterior bênção da massa e da carne, rituais típicos desta solenidade, marcaram o arranque oficial das festas.



O dia 11 de junho foi marcado pela celebração da Eucaristia com o Senhor Padre Galvão, seguindo-se a coroação que contou com a presença da grande família CASA. Durante a tarde, realizou-se a distribuição de sopas do Espírito Santo e, posteriormente, deu-se início às arrematações e abertura do bazar. Para finalizar, contou-se com a presença do Rancho Folclórico de Santa Bárbara e da banda musical Moby Island para animar o espírito de todos os presentes.



## DESTAQUES



Mais que uma festa, o Espírito Santo preconiza valores e virtudes através dos seus dons que nos permitem uma reflexão sobre aquele que é o cotidiano da nossa instituição. O Espírito Santo é bondade, esperança, generosidade e humildade, sendo esta a missão do CASA e de todos aqueles que contribuem para a sua prosperidade.



## CRECHE FAMILIAR

# Estimulando a criatividade: brincar, criar e imaginar!

*"O prazer do aprender, do conhecer e do entender é uma das primeiras sensações fundamentais que toda a criança espera da experiência que enfrenta sozinha, com colegas ou com adultos"* (Loris Malaguzzi)

Sendo a criança sinestésica, atuando no mundo com todos os sentidos, é criativa, ativa e protagonista no seu processo de aprendizagem. Assim, foram proporcionadas experiências de aprendizagem que envolvessem a criança num mundo de sensações, recorrendo a materiais de fim aberto como forma de estimular a sua criatividade, imaginação e capacidade de criar, de aprender e de evoluir.

Numa brincadeira, uma caixa de papel transforma-se num carro, numa tela; rolos de papel transformam-se em binóculos; elementos da Natureza transformam-se em ingredientes para uma sopa; algodão, bolas de esferovite e tule branco transformam-se em neve e estes mesmos objetos voltam a transformar-se em tantas outras coisas. Estes materiais proporcionam uma grande flexibilidade, deixando espaço para que a criatividade das crianças brote.



## CRECHE FAMILIAR



Ao brincar, a criança tem o poder de tomar decisões de, expressar sentimentos e de interagir consigo e com os outros num mundo imaginário. O brincar é a forma como a criança se expressa e compreende o mundo que a rodeia.

*"Liberte o potencial da criança e você transformará o mundo" (Maria Montessori)*

## CRECHE - SALA DE BEBÉS

# Contraste de luzes, sombras e reflexos – Contextos que despertam a curiosidade

As crianças são curiosas e os bebés não são exceção! Mesmo sem verbalizar com palavras, demonstram a sua curiosidade, recorrendo aos gestos e ações.



A luz é um elemento que cativa as crianças. O contraste provocado entre a luz e a sua sombra encanta as crianças, fazendo-as sentir. O simples “acender e apagar” permite vivenciar uma divertida brincadeira.



A cor, tal como a luz, cativa a atenção e a curiosidade das crianças, que através dos diversos sentidos procuram conhecer os mais variados objetos, atribuindo funcionalidades a cada elemento.

## CRECHE - SALA DE BEBÉS



Com materiais não estruturados reflexivos e através da experimentação, as crianças experienciaram momentos de novas descobertas, reconhecendo a sua própria imagem.



Os contextos são ambientes que, através do brincar, levam as crianças a construir e a reconstruir as noções que as auxiliam na construção das suas aprendizagens e na compreensão do mundo.

# Organização do ambiente educativo:

*A importância dos materiais na aquisição de competências de desenvolvimento.*

A forma como as crianças brincam é o meio para observar e conhecer os seus interesses e para planear novas propostas. As oportunidades que se criam e a participação ativa das crianças nas mesmas devem fazer parte integrante das suas vidas, para que se sintam tranquilas e confortáveis nas suas buscas de conhecimento e para que sejam autónomas nas suas escolhas.

Os objetos são trazidos para a sala e transitam em todos os espaços, pois são utilizados pelos adultos consoante a intencionalidade pedagógica, e pelas crianças consoante as suas solicitações.

Os adultos devem permitir uma exploração livre que leve a criança à experimentação, a correr riscos, a testar hipóteses e a validar aprendizagens. Brincar é um comportamento de escolha livre que permite fazer aprendizagens de forma prazerosa.



O que é igualmente prazeroso é assistir ao desenvolvimento de competências sociais, quando estabelecem relações com outras crianças, na partilha, na ajuda e no respeito; competências motoras, na forma como manipulam os objetos e reconhecem as suas capacidades; e linguísticas, quando falam e descrevem o que estão a fazer e a pensar.



## CRECHE - SALA DE 1 ANO

Aos adultos cabe a importante tarefa de fazer boas escolhas e apoiar as crianças nessa grandiosa descoberta do mundo e de si próprias.



# As nossas ações são o reflexo das nossas emoções...

Ao longo de vários meses, a sala 6 explorou as diferentes emoções que podemos sentir. Assim, foi importante ajudar as crianças a encararem as suas emoções como amigas e não como algo mau, assustador ou de que se devam envergonhar.

O primeiro passo para começarmos a trabalhar a educação emocional foi deixar claro que não existem emoções positivas ou negativas: todas as emoções são mensageiras, com funções essenciais à nossa vida e desenvolvimento.

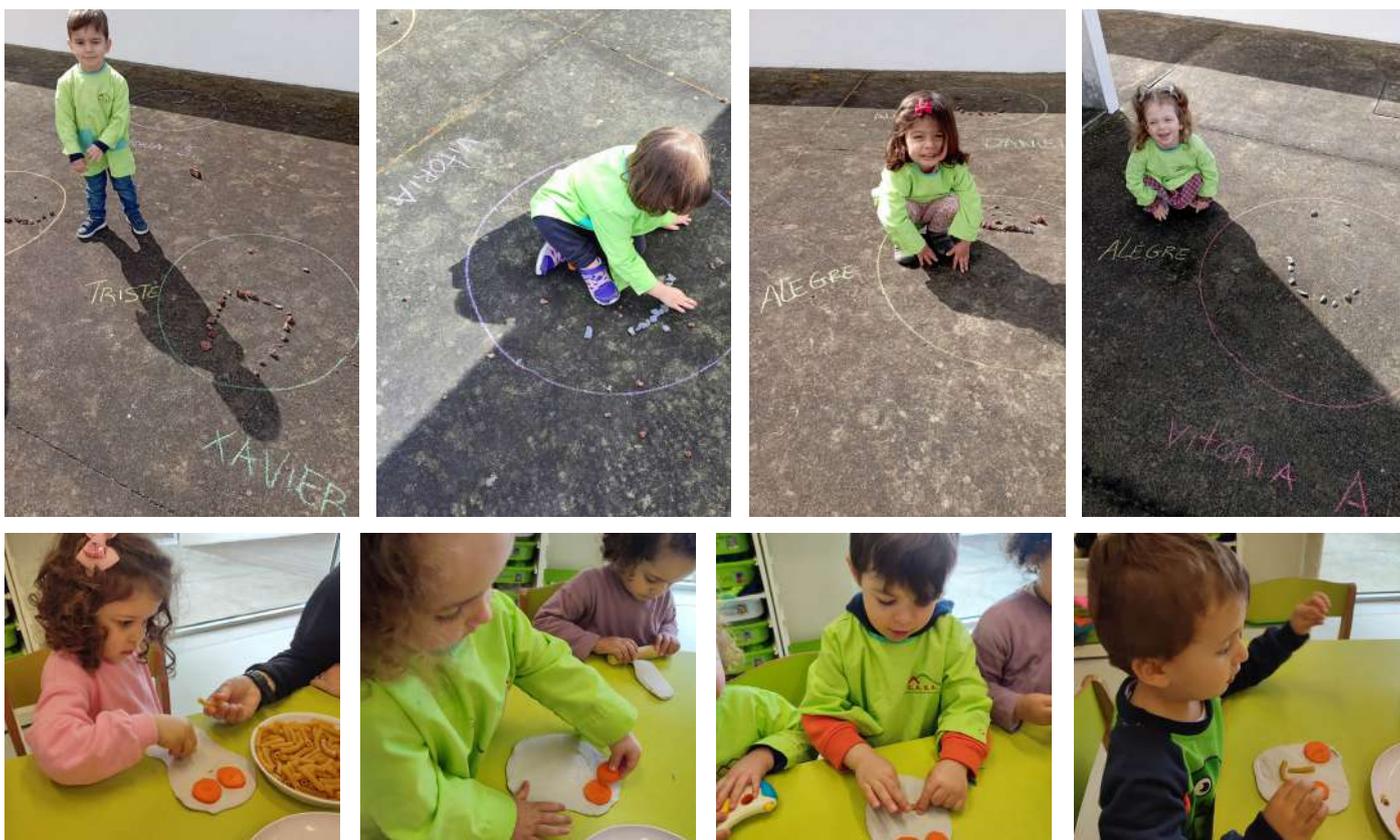
Crescemos com a ideia de que emoções são sinónimo de fraqueza, que sentir raiva é "feio" e que a tristeza se engole juntamente com o choro. Assim, tornou-se urgente uma reeducação, um aprender o que são, de facto, as emoções e de como podemos lidar com esse universo de um modo mais saudável. Só assim seremos capazes de modelar esse tão desejado equilíbrio nas nossas crianças.

Como mote para esta viagem única pelo universo das emoções, começamos pela exploração do livro "O novelo das emoções" – para os mais pequeninos, da autoria de Elizabete Neves. Posteriormente, demos asas à imaginação das nossas crianças, dando-lhes a oportunidade de expressarem livremente o que estavam a sentir, utilizando diferentes recursos e materiais.

## Emoções com transparência



## Emoções com elementos não estruturados



Quando uma criança se encontra perante emoções intensas e/ou desreguladas, não será benéfico solicitar à mesma que se acalme. Em vez disso, utilize algumas das estratégias que adotamos na nossa sala:

**Respirar profundamente; apertar um peluche ou uma almofada; oferecer colo ou um abraço; utilizar o pote da calma; explorar bolas sensoriais; mover o corpo; ouvir uma música relaxante; explorar um livro que aborde as emoções; fazer um desenho sobre o que está a sentir; amassar plasticina; fazer bolinhas de sabão; utilizar mantras positivos.**

Na nossa sala, descobrimos que todas as emoções são importantes de serem sentidas!



# Kandinsky – Formas e Cores

Wassily Kandinsky foi um artista plástico russo, professor da Bauhaus e introdutor da abstração no campo das artes visuais. Através da arte de Kandinsky, pudemos brincar e aprender sobre algumas formas geométricas e misturar várias cores. Usámos várias técnicas na reprodução de algumas obras de Kandinsky, sendo disponibilizados vários tipos de materiais para o efeito.

**"Toda a forma, toda a cor significa um sentimento: não existe nada no mundo que não diga nada."**  
(Wassily Kandinsky)





A arte é uma ferramenta importante para que a criança consiga fazer uma leitura do mundo que as rodeia e ter um conhecimento de si mesma. Por essa razão, o contacto com as mais diversas manifestações artísticas desenvolve características como o senso crítico, a sensibilidade e a criatividade.

**"Não há nenhum dever na arte porque a arte é livre."**  
(Wassily Kandinsky)

O Jardim de Infância conta atualmente com 45 Crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos de idade. Este espaço conta com duas salas, Jardim de Infância 1 (4/5 anos) e Jardim de Infância 2 (3/4 anos).

# MiNi Histórias - Uma forma de fazer, ver, ser e contar!

Uma educação interativa possibilita às crianças a participação ativa na sua própria aprendizagem e mostra como os adultos podem provocá-las nesse processo, construindo experiências significativas com tempo, espaço e materiais aparentemente simples, porém envolventes.



## AS COMADRES

Mini História



**COMADRES**  
= Amizade  
Complicidade  
Algo  
Bem-Estar  
Compartilhamento  
Partilha

Numa manhã de primavera, o sol brilhava e estava muito calor. Juntaram-se as comadres para mais uma sessão de divertimento, alegria e felicidade.

Espaço: Parque Infantil Fotografia: Vera Texto: Vera Crianças: Carolina, Francisca, Íris, Júlia, Mariana P. e Nausa

Mai 2023



## CUMPLICIDADE

Mini História



A complicidade e amizade destes dois amigos é vivida intensamente todos os dias! Brincam, partilham experiências, interagem de forma espontânea.

"O Lourenço é muito meu amigo, gosto muito de brincar com ele"

Espaço: Parque Infantil Fotografia: Vera Texto: Vera Crianças: Francisco e Lourenço

Mai 2023



## MINI HISTÓRIA

Março 2023

### Um navio em alto mar

Durante um brincar, a Carolina, a Maria Clara, a Ester, a Maria Francisca, o Afonso e a Mariana Carreiro, colocaram-se, de forma estratégica na zebra e começaram a gritar "NAVEGAR, NAVEGAR...". Todos, em conjunto, impulsionavam o corpo para cima e para baixo, balançando "um navio em alto". Um momento de felicidade, partilha, conquista entre estes amigos.



Espaço: Parque Infantil Fotografia: Vera Texto: Vera

Protagonistas: Carolina, Maria Clara, Ester, Maria Francisca, Afonso, Mariana Carreiro



## UMA T-SHIRT DE PAPEL

Mini História

Setembro 2022

- "VERA, O QUE ESTÁS FAZENDO?" Perguntou a Clarisse, muito curiosa quando viu a Vera com umas folhas e uma tesoura na mão...  
- "Estou a recortar umas letras para colocarmos na nossa sala" - respondeu a Vera  
- "POSSO VER?" perguntou a Clarisse;  
- "Claro que sim!". A Clarisse sentou, bem juntinho à Vera e muito atenta observava o que a Vera estava a fazer.  
Depois de algum tempo a observar, a Clarisse pagou num pedaço de papel que estava no chão e exclamou!  
- "Óhha Vera, parece uma t-shirt, tem a forma de uma t-shirt, mas não consigo vestir, hihhi (ri), é muito pequenina".



Espaço: Relvado Sede Fotografia: Vera Texto: Vera Criança: Clarisse



## MINI HISTÓRIA

### A CONQUISTA DO GIL

Gil é um menino que adora explorar. No parque infantil, numa manhã de primavera, quis experimentar uma brincadeira nova como o carro de madeira no túnel. Primeiro entrou o carro de uma parte para outra. "Quão é fácil, é tão de mais enfeitada". Depois começou a tirar o carro de um lado para o outro e... Depois de vários saltos, tombos, virias e alhos: "Bea, isto é fantástico, a meu lado a fazer aqui, vá Vera, consegue!" (mostrando os braços de força). Após a sua conquista, o Gil tirou os seus amigos para serem o que tinha conseguido fazer, e entretinha-os mostrando as suas histórias e habilidades.



Espaço: Parque Infantil Fotografia: Vera Texto: Vera Criança: Gil

Mai 2023



## "Um passeio com a minha bebé"

Mini História

O parque infantil da instituição é sempre um lugar de muitas possibilidades, mas também de momentos. Numa manhã ensolarada, a Maria Francisca depois de explorar o parque, sente a necessidade de ir buscar "umas coisinhas à sala". E lá vai carregada com uma boneca e uns quarenta adereços.  
"Nora, agora vou preparar o meu bebé para ir passear".  
Ao fim de um bocadinho e com a sua bebé pronta para ir passear, a Maria Francisca levantou-se do banco e percorreu todo o espaço com a sua bebé ao colo. "Tenho muito para fazer hoje com a minha bebé... adotei e até lago".  
A Maria Francisca estava muito entusiasmada com os seus afazeres. Lá foi ela feliz e contente por mais um dia de trabalho superado.



Espaço: Parque Infantil Fotografia: Vera Texto: Vera Crianças: Maria Francisca

Janeiro 2023

JARDIM - DE - INFÂNCIA - SALA 2



MINI HISTÓRIA

Um BEYBLADE muito original

Na área dos jogos, o Lucas e o Santiago, exploravam uma caixa nova que tinha acabado de chegar à sala.  
 - "Estes legos são diferentes, usual!" - Lucas  
 - "Encasam de outra forma, mas ver...!" - Santiago  
 Depois de algum tempo a explorar a caixa, ouve-se um som de peças a rodar e ao mesmo tempo muitos risos e gargalhadas.  
 - "Então que felicidade é essa? Perguntou a Vera,  
 - "São beyblades, Vera" respondeu o Santiago com grande satisfação;  
 - "Este jogo é fantástico, Vera... adoro beyblades, vê o que eles fazem. Agora rodamos e o que rodar durante mais tempo ganha. E mesmo fixe, fixe".



Espaço: Sala Fotografia: Vera Texto: Vera Crianças: Lucas e Santiago

ABRIL 2023



MARIA TERESA E A SUA FALA COM O LIVRO

MINI HISTÓRIA  
06.01.2023

Estava Maria Teresa muito concentrada a ler o seu livro dos Planetas. Com um olhar atento e atento a tudo o que o livro lhe tinha para mostrar. Em todas as imagens, ela parava e falava com elas. "Tu és uma bola muito bonita, que planeta tu és?".  
 Depois abriu para um grande círculo laranja e falou: "Tu és quem tu és! És o SOL, muito quente!".  
 Depois abriu numa "dança", expressiva com o livro, mostrando ainda mais movimento. Virava página atrás de página, em sintonia perfeita com o seu corpo.  
 Uma ligação entre o corpo e o diálogo... que fala, que sente, que mostra e que afiora os sentimentos. A Maria Teresa mostrou-nos, que com a sua expressão facial e corporal que estava muito feliz com aquele livro.



Espaço: Sala Multiuso Fotografia: Maria João Texto: Vera Criança: Maria Teresa

*"As MINI-HISTÓRIAS como Fochi aponta são memórias de fatos episódicos do cotidiano, que expressam momentos mais significativos e de que vem de construções que as crianças realizam na trajetória formativa, assim como podem ser os registros de instantes vividos por elas, de algo curioso que naquele momento o adulto conseguiu registrar fotograficamente e dar outro sentido, transformando-se em uma memória autoformativa das intervenções pedagógicas."*



Mini História

11 outubro 2022

Do dia do sado...  
 A Iria, toda apegada a entrar na sala, mostra a todos os presentes que tem um presente para levamos para o Pinhal da Paz.  
 "São duas succulentas, o SOL e a SOMBRA" - Disse ela muito satisfeita.  
 "São fixes, são fantásticas, são muito bonitas, são lindas" (disseram vários amigos da Iria)  
 - "E para plantarmos lá, será que podemos?" (Iria)  
 - "Penso que sim... Quando lá chegarmos vamos perguntar ao senhor responsável pelo parque" ... (Vera)

Assim que chegamos ao Pinhal da Paz, procuramos o responsável do parque, era o senhor Ricardo... que ficou muito feliz com a iniciativa e deu-nos os parabéns porque seriam as primeiras succulentas a serem plantadas no parque, depois da manutenção que está a ser realizada no espaço.



Protagonista: Iria Sebrêda  
 Fotografia: Belinda e Vera  
 Texto: Vera

Estas são plantadas numa zona especial, procuramos... Perguntamos por mim ao Sr. Ricardo.  
 Vou crescer muito feliz.



MINI HISTÓRIA  
06.01.2023

O OLHAR do XAVIER

A narrativa de "Há Estrelas no Céu" começa mediada pela Vera.  
 Ao entrarmos na sala, encontramos um contexto investigativo sobre a Astronomia.  
 Xavier, vai para o outro lado da sala, com movimentos leves, vai deslizado até se sentar junto de algo que estava no chão. Em instantes ele está imerso nas luzes e a Maria João, imersa no seu olhar.  
 Sem o interromper, Maria apenas regista o momento com uma fotografia.  
 Que como um portal, seus olhos se abrem e é como se eles nos transportassem para outro lugar.  
 Xavier está "preso" no seu olhar, mas pergunto:  
 O que tem por trás do olhar?  
 O que Xavier está a pensar?



Espaço: Sala Multiuso Fotografia: Maria João Texto: Vera Criança: Xavier Sousa



MINI HISTORIA

UM MONSTRO AZUL...



"Eu tive uma ideia, mas não sei como vou fazer!" Diz o Xavier, ao pegar no giz azul que estava dentro da caixa. Muito concentrado sentado no chão do recreio começa a movimentar o giz em diferentes direções, enquanto relata o que está a fazer: "Vou fazer um monstro da cor da minha camisa, é a minha cor preferida".  
 De olhos fixos no seu monstro azul, começa a assoprar sobre ele. Então, a Vera pergunta "o que estás a fazer?"  
 - "Estou a tirar o pó. O giz faz muito pó e o monstro fica sujo. Acho que o meu monstro ficou lindo. ficou fixe?"  
 - "Ficou muito fixe!"

Espaço: Exterior Sede Fotografia: Vera Texto: Vera Criança: Xavier Casanova

SETEMBRO 2022



MINI HISTORIA  
Maio 2023

A PISTA DE MADEIRA E AS SUAS POSSIBILIDADES

O Vicente adora a pista de madeira. Monta, desmonta e torna a montar até estar "perfeita" para ele. Depois, todo concentrado começa o vai e vem das sinais que vão para todo o lado. E por fim os carros. Estes, a alta velocidade, percorrem a toda a pista.  
 Ali permaneceu o Vicente, na restante brincadeira.



Espaço: Pátio Exterior Fotografia: Vera Texto: Vera Criança: Vicente



Mini História  
2023.2023

O FJXE DA FOTOGRAFJA

Ao longo do ano, diversos registos fotográficos foram realizados.  
 O Miguel, sempre muito bem disposto, só tira fotografias com o seu dedo numa posição muito peculiar.

"SEM FALAR!"



Fotografia: Vera Texto: Vera Criança: Miguel

# Faz de conta: do olhar das Equipas ao Brincar das Crianças

Brincar ao faz de conta fascina diariamente as Crianças. Desempenhar papéis de mãe, pai, filha (o), piratas, médicos, cozinheiros, mecânicos é uma realidade diária na nossa sala.

Nas suas narrativas, houve uma que começou a ser mais efetiva: "O Capuchinho Vermelho". O diálogos, as personagens, os gestos, os caminhos foram cuidadosamente pensados e experimentados pelas crianças. E foi através desta observação que surgiu o encantamento...apareceu a Floresta e a Casa da avó e toda uma vivência mágica.



Com o espaço físico preparado, foi tempo de explorar livremente os novos materiais. "Uauuuuuu" era o que mais se ouvia!



As indumentárias, os diálogos, as gargalhadas povoaram o nosso espaço. Acordado em grande grupo, arregaçámos mangas e demos corpo ao nosso espetáculo.

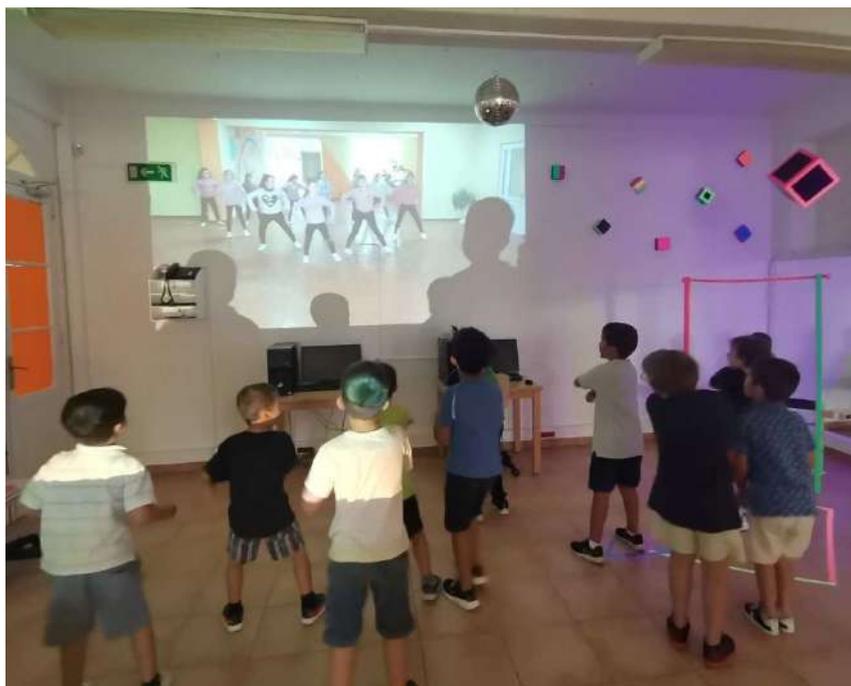


Conjugar a estética e a poética dos ambientes reflete em nós a certeza de que o universo conspira a favor de quem acredita na infância enquanto lugar de transformação...Vitória, Vitória acabou a história!

OFICINA ATL 1

# Artes performativas: O movimento espontâneo

Entre corpos e espaços, as crianças do ATL 1 embarcaram pelo mundo artístico do Hip-Hop e da Dança Contemporânea. Foram, assim, desafiadas a descobrir o sentido e valor da dança enquanto manifestação artística e cultural.



A visualização de vídeos sobre o Hip-Hop foi impulsionadora da criatividade das crianças que, aliada à individualidade de cada um, deu origem a um conjunto diversificado de sons e movimentos rítmicos de expressão corporal e de exploração do seu Eu artístico.



## OFICINA ATL 1

Fazendo do corpo uma arte, o grupo de crianças criava movimentos, formas e desenhos únicos e livres no espaço, em instantes criativos e lúdicos. A dança contemporânea abriu espaço para a criatividade, liberdade e expressão da individualidade do bailarino. Foram, assim, descobertos talentos escondidos na timidez de algumas crianças, onde a dança se tornou "casa".



A "Oficina Arte e Cultura" sob o efeito néon da luz negra foi palco de inúmeras dinâmicas potenciadoras do desenvolvimento artístico da criança. Pés e Mãos rítmicos foi uma das atividades que, pelo seu caráter musical e ativo, proporcionou o vivenciar de momentos de descoberta, divertimento, alegria, entusiasmo e ludicidade.



# O EU DIGITAL

## Despertando para o Futuro

Navegar na Net em Segurança foi o mote para o vivenciar de experiências digitais seguras na "Oficina Digital". Várias foram as navegações realizadas no sentido de promover a utilização segura, criativa e responsável das tecnologias, aumentando a sensibilização das crianças para os riscos e benefícios da Internet.



Por entre luzes e sons, o espaço convidava as nossas crianças a viajarem no mundo digital. Como elas diziam, era um espaço fascinante, composto por muitos computadores através dos quais puderam visualizar vídeos sobre a utilização segura da internet, conhecer as partes constituintes do computador e jogar *online*.



## OFICINA ATL 2

Neste contexto, o grupo de crianças da oficina do ATL 2 foi desafiado a criar o seu autorretrato com recurso à ferramenta digital "Paint" e o seu código QR. Num olhar atento sobre o seu EU, criatividade foi o que não lhes faltou: desde rostos em forma de círculos, passando pelos olhos em forma de estrela até à loucura capilar!



# A Ecologia

A natureza é o recreio natural das crianças e também o seu espaço preferido! Neste sentido, as crianças foram convidadas a explorar o exterior da instituição e encontraram verdadeiros tesouros naturais: folhas, galhos e verduras diversas que lhes permitiram dinamizar o seu quadro científico.



## Oficina Ecológica

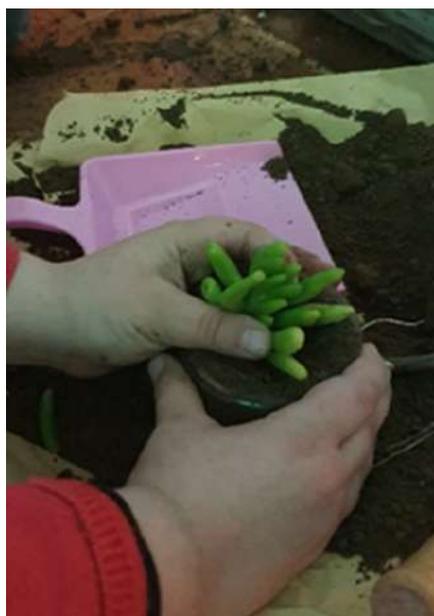
O mês de março foi repleto de explorações, aventuras e muitas brincadeiras à mistura. Os Eco exploradores, da Oficina ATL 3, deram asas à sua imaginação e descobriram várias formas criativas que lhes permitiu brincar e manter a ligação com a natureza, utilizando elementos naturais. O resultado foi a formação de uma Vila Ecológica.



## OFICINA ATL 3

## Os Eco exploradores

Mergulhando no mundo da fauna e da flora, fomos ao encontro do Priolo e da Vidália, construídos com materiais reciclados e naturais. Defendemos a preservação do nosso ambiente, através da reciclagem, do reaproveitar e do transformar.



Os Eco exploradores fazem um lembrete muito importante:

“Não podemos esquecer que apreciar a natureza é saber cuidar dela. Em vez de arrancar folhinhas, recolham as que já estão caídas.”

# NATAÇÃO - DO DESPORTO AO LAZER

As crianças da Oficina do ATL 4 embarcaram numa viagem pela natação que os levou a uma grande aventura de conhecimento e boa disposição.



Ao chegar ao destino, cheios de entusiasmo, o professor já esperava por elas para mergulhar na grande aventura da NATAÇÃO.

As crianças aprenderam imensas técnicas e novas regras sobre este desporto.



## OFICINA ATL 4

Chegado o momento da diversão, colocaram em prática todo o conhecimento adquirido, envolvendo-se em diversos jogos individuais e de grupo, mostrando o seu espírito de competitividade individual e de interajuda em grupo.



Sem dúvida foi um momento gratificante, de aprendizagem e de lazer, que nos deixou a todos com um gostinho especial por esta modalidade aquática, ficando com uma enorme vontade de repetir.



OFICINA ATL 5

# CIENTISTAS DENTRO E FORA DE PORTAS

Dentro de portas, os nossos cientistas vestiram-se a rigor e puseram mãos à descoberta. Inspirados pelo ambiente da idade da pedra com algumas criaturas a vagar pelo espaço, descobriram que a mistura de quatro ingredientes formava uma massa áspera.



## APRENDIZAGENS POR TENTATIVA E ERRO...

As texturas foram ficando complexas, exigindo um raciocínio com peso e medida. À medida que iam surgindo os erros, também surgiam as soluções.

Não existindo uma fórmula padrão, as crianças foram misturando os ingredientes até obterem o resultado desejado e foram partilhando os conhecimentos com os outros cientistas.

As pedras que surgiram desta experiência serviram para o trabalho futuro dos paleontólogos.



## OFICINA ATL 5

**FORA DE PORTAS... NA EXPOLAB**

A recolha do objeto de estudo, no charco da Expolab, para reconhecer e identificar no laboratório:

**NO LABORATÓRIO**

Após a observação das criaturas, conseguimos identificar girinos, caracóis de água, lesmas e conhecer o ciclo de vida de cada espécie.



## Interrupções Letivas

Como manda a tradição, as “interrupções letivas” da valência do CDIJ são sempre marcadas pela animação, boa energia e participação dos nossos jovens.

Onde não falta espaço para sorrir, divertir, mas também para construir novas aprendizagens através de tantas abordagens! Assim, as nossas férias são carregadas de animação, promovendo a educação, a adaptação e a inclusão. Os nossos jovens chegam cheios de vontade, e não perdem nenhuma oportunidade de exploração, sejam trilhos, visitas de estudo, cinema, ou outra ocupação: são eles os protagonistas de toda esta concretização!



## CENTRO DE DESENVOLVIMENTO E INCLUSÃO JUVENIL



Equipa da Valência: Elisabete Oliveira, Filipa Lucas, Francisco Macêdo, Luís de Melo, Mário Andrade, Bárbara Moniz, Carolina Botelho e Maria Moura

O C.A.S.A. participa no programa Eco-Escolas desde 2008, tendo modificado a filosofia ecológica desde então. Daí até ao presente, temos hasteado orgulhosamente o galardão, símbolo das boas práticas ambientais que temos implementado.

## ECO-ESCOLAS

O C.A.S.A. participa no programa Eco-Escolas desde 2008.

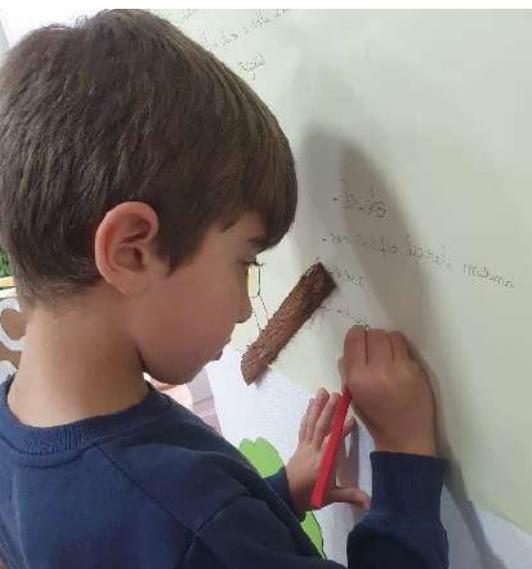
As atividades desenvolvidas desafiam as crianças a participar nos processos de decisão e a tomarem consciência da importância do ambiente no dia-a-dia da sua vida pessoal, familiar e comunitária.

A nossa ação procura integrar atividades com temas como o mar e a biodiversidade, dinamizando e participando em campanhas de sensibilização ambiental.

Este esforço foi reconhecido, por mais um ano, através da atribuição do galardão Eco-Escolas.



# ECO-ESCOLAS



# ATIVIDADES COLETIVAS

## Arranque do ano letivo 2022/2023

Ao iniciar o novo ano letivo 2022/2023, repleto de energia, o C.A.S.A. presenteou a comunidade escolar com artistas talentosos de renome e de qualidade na nossa região. Entre representações e danças rítmicas, todos mantiveram um olhar atento nas performances.

Os artistas conquistaram crianças e adultos. Foram momentos de muita emoção pelo suspense, diversão e surpresa; momentos que eternizaram o fascínio e os sorrisos de orelha a orelha de todos os que assistiram. Entre ritmos dançantes, com sentido de pertença e alegria nos corações iniciou-se, assim, mais um ano letivo repleto de aventuras, experiências e aprendizagens, que torna e tornará o presente e o futuro das nossas crianças enriquecedor e feliz.



### CASA Solidária

No decorrer deste ano letivo, foram desenvolvidas, no âmbito do "CASA Solidária", diferentes iniciativas que contribuíram para que os objetivos e valores desta atividade fossem atingidos e concretizados. Como tal, mediante a colaboração e contributo da instituição, pais/encarregados de educação, colaboradores e fornecedores, foi possível auxiliar famílias em situação de vulnerabilidade, pertencentes à comunidade educativa do CASA.

Ressalta-se que os próprios colaboradores da instituição a título de voluntariado "arregaçaram as mangas" e tornaram a vida destas famílias um pouco mais fácil, possibilitando, por um instante, quer a melhoria da qualidade de vida como o alívio do sofrimento quotidiano.

O "CASA Solidária" dividiu-se em três atividades, permitindo um maior dinamismo. A primeira ação "CASA Solidária- Cabazes de Natal" possibilitou a distribuição de cabazes com bens alimentares essenciais e básicos, proporcionando um Natal um pouco mais acolhedor. Nesta iniciativa foram abrangidas 30 famílias carenciadas, para quem o Natal se encheu com um pouco mais de luz e alegria.



Na segunda atividade, "Sopa Solidária", foram entregues sopas confeccionadas na própria instituição e bolos de massa sovada, que aqueceram e adoçaram os corações de 15 famílias na época pascal.



Por fim, nas festas da cidade, foram entregues a famílias em situação de maior necessidade, pensões, compostas por carne, pão e massa.

Fazer os outros felizes faz toda a diferença, somos uma CASA feliz, uma CASA Solidária!

## ATIVIDADES COLETIVAS

### «CASA promove a Igualdade através da empatia, do respeito e da cooperação»

O C.A.S.A. – Centro de Apoio Social e Acolhimento, Bernardo Manuel Silveira Estrela em parceria com a Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local - ANIMAR, promoveu, a 21 de outubro de 2022, várias atividades de cariz lúdico - desportivo inclusivo, no âmbito das comemorações do Dia Municipal da Igualdade. O mote “Ser empático é ver o mundo com os olhos do outro e não ver o nosso mundo refletido nos olhos dele” (Carl Rogers). Exercitar a empatia, o respeito e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo a Igualdade entre todos, é uma premissa do CASA. Desafiando a sua comunidade institucional, o C.A.S.A. promoveu diversas atividades onde crianças, jovens e adultos desmontaram estereótipos presentes e foram capazes de experienciar modalidades lúdicas de forma diferente, realçando a importância e a consciência para a Igualdade. Como é que uma pessoa com dificuldades locomotoras faz certas coisas? E se não tivéssemos a capacidade de visão e audição, como ultrapassaríamos alguns obstáculos? A iniciativa do C.A.S.A. procurou que todos se colocassem no lugar do outro, de forma empática, considerando e valorizando as diferenças individuais, mas, sobretudo, promovendo a consciência da igualdade e equidade.



## ATIVIDADES COLETIVAS

## Encontro Intergeracional

O Centro de Apoio Social e Acolhimento – C.A.S.A. Bernardo Manuel Silveira Estrela promoveu, no dia 28 de outubro, o Encontro Intergeracional, em parceria com o Lar Augusto César Ferreira Cabido.



Todo o espaço do polivalente foi decorado, promovendo um reviver e um conhecer de tempos “antigos”, permitindo aos mais velhos relembrar memórias de infância. O convívio permitiu um enriquecimento das relações entre gerações, sendo tal visível pela satisfação, bem-estar e felicidade de todos os envolvidos. Obrigado, Lar Augusto César Ferreira Cabido! Esta, também, é a vossa CASA.

## ATIVIDADES COLETIVAS

### Cativa-me neste Natal!

Este ano, *O Príncipezinho* conquistou o Teatro Ribeiragrandense para nos contar a sua viagem de planeta em planeta, sendo cada um, um pequeno mundo povoado de magia e cor. O narrador, um piloto com um avião avariado no deserto do Sahara, tenta desesperadamente reparar os danos causados no seu aparelho, mas os seus esforços são interrompidos devido à aparição de um pequeno príncipe, que lhe pede que desenhe uma ovelha. Perante um domínio tão misterioso, o piloto não se atreve a desobedecer e, por muito absurdo que pareça, pegou num pedaço de papel e numa caneta e fez o que o príncipezinho tinha pedido. E assim teve início uma verdadeira aventura cheia de alegria que nos mobilizou no Natal. A intemporalidade dos valores foi a magia condutora dos espetáculos.



## ATIVIDADES COLETIVAS



## Presépios Tradicional e Inovador

Constituindo-se como uma das tradições mais marcantes do povo açoriano, e com o objetivo de fortalecer a coesão social entre a comunidade escolar, instituições locais e meio social, o C.A.S.A. envolveu-se, à semelhança de anos anteriores, no concurso de presépios Prior Evaristo Carreiro Gouveia, promovido pela CMRG, nas variantes de Presépio Tradicional e Inovador.

A construção do Presépio Tradicional teve como base a Sagrada Família, por entre a qual foi retratada a religiosidade, o quotidiano da comunidade e a importância das relações e laços que se criam com os outros, espelhando as características contextuais da ilha de São Miguel e a identidade e vivências da açorianidade. Pautado pelo seu caráter inovador, o Presépio Inovador foi criado a partir de “chapas” de contraplacado OBS que contemplaram a Sagrada Família, os Reis Magos e alguns animais que se encontram presentes na Bíblia.



# ATIVIDADES COLETIVAS

## XVI Jornadas da Infância A Geração Hiper Conectada – Inteligência Emocional e Tecnologia

O C.A.S.A. promoveu, no passado dia 27 de janeiro, no Teatro Ribeiragrandense, as suas XVI Jornadas da Infância subordinadas ao tema "A Geração Hiper Conectada – Inteligência Emocional e Tecnologia". A realização da 16ª edição das Jornadas da Infância do CASA foi um momento privilegiado de reflexão e de partilha sobre a intencionalidade dos processos educativos que já não se confinam ao espaço escolar; sobre as bases onde assentam as ações dos agentes educativos dentro da Escola e da Família e, sobretudo, sobre o desenho de novos paradigmas reflexivos e interventivos na realidade regional.



### CASA atribui 4 Bolsas de Estudo

O C.A.S.A., Bernardo Manuel da Silveira Estrela, entregou mais 8.000€ euros para apoio a quatro jovens estudantes ribeiragrandenses nos seus estudos superiores.

As 4 bolsas atribuídas são um apoio que permite que os mesmos continuem a sonhar na busca contínua da sua formação profissional.

Anualmente, e conforme regulamento próprio da instituição, o C.A.S.A. atribui bolsas de estudo a candidatos ribeiragrandenses que queiram iniciar ou prosseguir uma formação superior. Cada bolsa tem o valor unitário e anual de 2.000€ (dois mil euros), entregues faseadamente, uma medida social que prossegue os princípios dos nossos beneméritos fundadores: ajudar os que mais necessitam.

### Vizinhos pelo Mundo

Contemplada no nosso Plano Anual de Atividades, a atividade “Vizinhos pelo Mundo” teve por finalidade fomentar a inserção das crianças e jovens em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade de culturas, favorecendo uma progressiva consciência como membros da sociedade. Dado que as datas comemorativas são parte integrante do nosso quotidiano, o Dia dos Amigos e o Dia das Amigas foi o mote para as nossas crianças e jovens conhecerem, vivenciarem e explorarem outras culturas: a cultura japonesa e a cultura italiana, desta feita!



## ATIVIDADES COLETIVAS

### Batalha de Balões - “A Conquista do Brasão”

A “Batalha de Balões” é uma tradição originada nos Açores que, atualmente, se vê espalhada um pouco por todo o país. O CASA abraçou esta iniciativa há cerca de 15 anos e tem-na cumprido pontualmente por intermédio da sua valência CDIJ, contando, ainda, com a associação de toda a comunidade CASA.

Com a situação pandémica alterada, a batalha realizou-se em registos normais e sem qualquer restrição sanitária. Os relvados do CASA deram lugar a esta atividade, permitindo um desenrolar mais positivo da mesma e conseqüente participação de um maior número de integrantes.



O ambiente em torno da batalha de balões foi deveras favorável, contribuindo para o alcance de objetivos e competências entre as quais a socialização de pares, o espírito de equipa e a coesão grupal. Além do mais, observou-se entre as duas equipas uma competição saudável e um espírito de interajuda elevado que possibilitaram aos participantes a vivência de uma experiência única.

É de realçar a presença dos espetadores, a comunidade CASA, que com muita garra e empenho apoiaram ambas as equipas através de cânticos favorecendo um aumento da motivação entre os participantes.

Após a batalha e, no âmbito da ação ECOESCOLAS, os participantes recolheram os resíduos dos balões que ficaram registados através de fotografias para recordar na posterioridade e aumentar a consciência ambiental coletiva. A atividade terminou com a distribuição das tradicionais malassadas, receita típica desta festividade.



## ATIVIDADES COLETIVAS

## Sorrisos, Pais e Amigos

Esta atividade teve como principal objetivo assinalar o dia do Pai, promovendo-se jogos entre Pais, Filhos, Cuidadores, Progenitores e Referências, convidando, assim, toda a nossa Comunidade Educativa.

Os participantes tiveram ao dispor um leque variado de jogos, alguns destes tradicionais que remontavam às brincadeiras de antigamente. Nos rostos de muitos familiares era visível alguma nostalgia, pois recordaram-se dos bons momentos da sua infância com a sua família.

Foi uma tarde de convívio entre famílias repleta de muita alegria, diversão e partilha de vivências que jamais serão esquecidas!

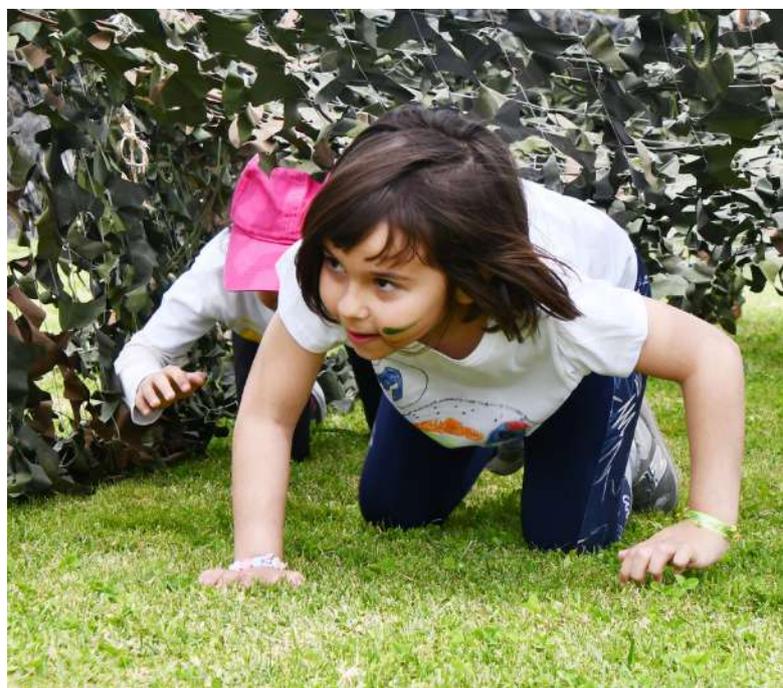
Um bem-haja a tod@s!



# ATIVIDADES COLETIVAS

## SPARTAN RACE KIDS

A II edição do Spartan Race Kids foi a atividade que deu mote à comemoração do Dia da Mãe. Uma ação que envolveu mais de 200 crianças e mães numa aventura desafiante e divertida!



## ATIVIDADES COLETIVAS

**Fora da Caixa – Sovada para tod@s**

No dia 5 de abril, o CASA promoveu um concurso de Massa Sovada, através da valência CDIJ CASA, com o objetivo de promover um processo de aprendizagem com destaque para os valores como a participação, a parceria, a coesão social, a equidade e a solidariedade. A atividade proporcionou um sentimento de pertença a costumes e tradições que se celebram em família, bem como um momento intergeracional.

O concurso de massa sovada foi disputado entre o CDIJ CASA e o CDIJ Mosaico. Os jovens foram capazes de realizar todos os procedimentos inerentes ao processo de confeção da massa sovada. Como convidada especial, fomos brindados com a presença da Sra. Augusta, antiga colaboradora do CASA, que dinamizou um "workshop" sobre a confeção de uma massa sovada, de forma tradicional. A Sra. Augusta colocou as mãos na massa e partilhou não só os seus conhecimentos como, também, anos de experiência na área da cozinha. No final da confeção das massas sovadas, os jovens degustaram e avaliaram as massas, de forma anónima, e votaram na massa que consideraram mais deliciosa. O CDIJ CASA arrecadou o 1º lugar, apesar das duas massas estarem magníficas.



## ATIVIDADES COLETIVAS

### Dia da Família/Instituição

O Dia da Família/Instituição foi festejado com um tão aguardado Piquenique. Na tarde do dia 19 de maio, o nosso relvado ganhou, ainda, mais cor e vida com a presença das nossas famílias, reunidas num momento de partilha e união, com as suas mantas e cestas coloridas. A tarde foi de muita animação e diversão com a presença da nossa mascote, "O Bernardo", e com o festejo do aniversário do CASA.



### XVI Torneio Regional De Futebol De Rua

A 16, 17 e 18 de maio realizou-se o XVI Torneio Regional de Futebol de Rua, desenvolvido pelo C.A.S.A., que contou com a presença do promotor nacional, a Associação Cais.

O torneio decorreu dentro dos padrões previstos e todas as equipas revelaram um espírito de competição saudável. A final foi disputada entre o CDIJ CASA B e Cais do Remar, sagrando-se campeã a equipa CDIJ CASA B. A maior conquista desta modalidade recreativa, o prémio Fairplay, foi atribuído à equipa CDIJ Faial, que demonstrou determinação, compromisso e, acima de tudo, uma conduta de excelência por parte dos seus jogadores.

Esta edição contou com a colaboração da referência desportiva nacional, o jogador Ricardo Quaresma, que acrescentou um enorme valor ao torneio, passando para os jovens a sua história de vida: tal como ele, tod@s são capazes de alcançar os seus sonhos.

Com a participação de 13 equipas, das ilhas do Faial e de S. Miguel, este ano o Torneio recebeu cerca de 200 participantes. À luz disso, as atitudes de inclusão, camaradagem e resiliência estiveram no cerne do torneio, proporcionando a vivência de uma experiência inesquecível e a aquisição de competência pessoais e sociais num registo mais lúdico.

## ATIVIDADES COLETIVAS



### Acampamento no C.A.S.A. com o ATL

Antes do início da nossa planificação de Férias&Diversão realizou-se mais um tão desejado acampamento na instituição.

É sempre um momento de superação para muitas das crianças que participam. Foi uma noite com muita diversão, música, jogos e passeios noturnos!



# ATIVIDADES COLETIVAS

## Férias&Diversão de Verão

No CASA, o verão é sempre uma animação! São criados momentos de alegria, felicidade e satisfação para todas as crianças da instituição. Um leque diversificado de atividades dinâmicas promovem a aventura, a descoberta e o bem-estar entre tod@s!



# ATIVIDADES COLETIVAS

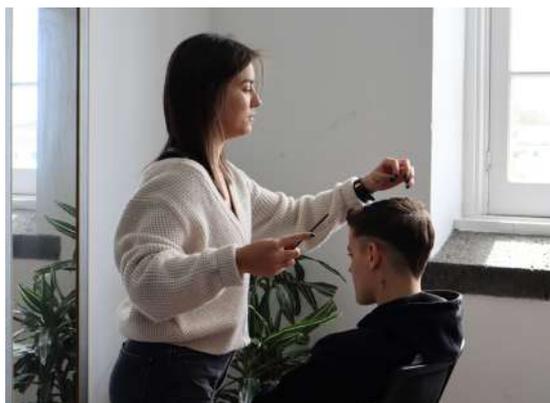
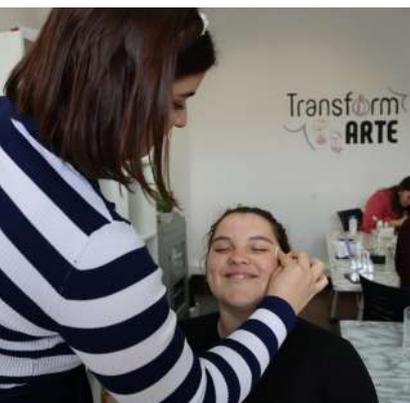


## PROJETOS EM CURSO

### CASA concretiza sonhos de jovens através do seu novo projeto “TransformARTE” - Projeto financiado pela Direção Regional da Juventude -

A 29 de março, o CDIJ CASA abriu as portas do novo atelier “TransformARTE”, sendo possível presentear os Jovens desta valência com uma tarde dedicada à sua autoestima e autocuidado. Os jovens foram acarinhados com um penteado, com uma maquilhagem e, ainda, com um tratamento de unhas, graças às profissionais e voluntários da área de estética e de bem-estar Catarina Brum, Mariana Botelho, Sara Almeida e Tamára Braga. Bem hajam pela recetividade e empatia demonstradas para com os nossos Jovens!

Este projeto atende às necessidades mais prementes dos jovens, indo ao encontro dos seus sonhos e expectativas, passando muito pelas oportunidades relacionadas com o autocuidado, a autoconfiança, a imagem e a autoestima. Deste modo, o TransformARTE apresenta um caráter relevante ao nível motivacional para a promoção da autoestima, de competências pessoais e sociais, da plena integração social e consequente promoção do sucesso educativo e competências de empregabilidade.



## Educar com emoções

*A importância das emoções no desenvolvimento integral da criança e o contributo do adulto neste processo*

*“Educar a mente sem educar o coração, não é educação” – dizia Aristóteles e eu só posso concordar com a sua afirmação.*

Durante muitas gerações vivemos focados e orientados exclusivamente para a dimensão mental, racional dos indivíduos. Mostrar emoções foi muitas vezes entendido como um ato de fraqueza e vulnerabilidade desadequada. “Os homens não choram” ou “as mulheres são muito emocionais” são frases que ainda hoje podem ser escutadas e que impedem uma compreensão adequada do que são as emoções e do seu papel no desenvolvimento integral do Ser Humano.



Nascemos Seres absolutamente emocionais e usamos as emoções para expressar as nossas necessidades. Com a aquisição da linguagem vamo-nos desligando deste sistema de informação e, como costume dizer, chegamos a adultos “mancos”... desconectados do nosso sistema de alerta mais eficiente e incapazes de utilizar o GPS interno, que são as emoções, a nosso favor.

### Urge educar com emoções e para as emoções.

Não, não se trata de criar crianças sensíveis, frágeis e incapazes de se defender por si só. Não.

É exatamente o oposto. Quando educamos mente e coração, estamos a ajudar a criança a crescer em equilíbrio, em sabedoria e em autonomia. Crianças que aprendem que não há emoções boas nem más, que descobrem que todas as emoções nos querem dizer algo (falam das nossas necessidades) e que sabem nomear o que estão a sentir, desenvolvem uma autoestima equilibrada, cultivam a empatia e a compaixão, aprendem a conhecer as suas forças e aprendem a lutar pelos seus direitos e pelo que querem.

Na verdade, todos queremos educar as crianças para que sejam adultos capazes de lidar com os desafios da vida. Todos queremos dar o melhor e garantir melhores condições do que as que tivemos. Todos queremos que sejam felizes e, então, procuramos que não sintam frustração, que não fiquem tristes ou mesmo aborrecidos... não os deixamos sentir emoções, e quando as sentem, procuramos “salvá-los” com a maior rapidez possível não vá acontecer que fiquem traumatizados... E, com a melhor das intenções impedimo-los de aprender a viver de forma saudável as suas próprias emoções, impedindo-os de descobrir as mensagens das emoções e de aprender a lidar com os impulsos de comportamento que surgem dessas situações.

Tenho filhos, e, sabendo o poder das emoções nas nossas vidas, digo-vos:

Eu quero que os meus filhos sintam raiva, pois é através desta emoção que vão desenvolver competências necessárias para traçar limites saudáveis, aprender a dizer não, e a lutar pelos valores e princípios que defendem.

Quero que os meus filhos sintam tristeza, para aprenderem que há momentos na vida em que é necessário parar. É necessário abrir espaço à reflexam e à procura de ajuda. Que é preciso falar e partilhar também o que nos preocupa, sabendo que tudo tem o seu tempo e que o sol voltará a brilhar.

Quero que os meus filhos sintam medo, para desenvolverem competências como a atenção, o cuidado e a avaliação de consequências. Para crescerem em confiança e segurança. Para descobrirem que há medos “verdadeiros” pois surgem de situações que podem colocar em risco as suas vidas, mas que também há medos que apenas existem nas nossas cabeças, e que para lidar com esses é necessário aprender a ativar a coragem e avançar, mesmo com medo!

Quero que os meus filhos sintam nojo, para que um dia sejam adultos capazes de rejeitar substâncias que causem dependência e tudo o que lhes possa ser prejudicial ao seu bem-estar mental e físico. Que sintam aversão e aprendam a lidar com o diferente, desenvolvendo a sua curiosidade e capacidade de obter informação para além do comum.

E claro, também quero que os meus filhos sintam alegria. Para descobrirem o poder da partilha, da comunicação, da interajuda e da vida em comunidade. Quero que descubram que a vida é melhor quando temos com quem a partilhar, com quem crescer, com quem confiar.

Por isso, **urge educar com emoções e para as emoções.**

### Como?

Lembrando-nos que as crianças não aprendem o que lhes dizemos, mas sim quem somos. Educar com emoções e para as emoções é um convite a tornarmo-nos emocionalmente inteligentes e capazes de ser exemplo de como viver com autenticidade, segurança e tranquilidade as nossas próprias emoções. Como abraçar os seus desafios e como encontrar em cada um, uma oportunidade de aprendizagem e superação.

Somos nós, os adultos do agora, quem tem esta missão nas mãos. É nossa missão ajudar a florescer o melhor de cada criança, sendo exemplo, caminhando ao seu lado, educando mente e coração, numa aliança equilibrada, capaz de ativar o potencial de toda uma nova geração.

# FAÇA A SUA FESTA EM C.A.S.A.,

num espaço sem igual!



Peça o Regulamento e tabela de preços e entre numa festa em C.A.S.A.

**#somosCASA**

Só para Sócios!

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)