



*Calendário*  
**familia**

2009/2010  
*para o ensino básico*

PRO DIGNITATE  
FUNDAÇÃO DE DIREITOS HUMANOS



## Conteúdo

**Setembro:** Teimar

**Outubro:** Museus: um mundo novo para descobrir

**Novembro:** Brinquedos feitos à mão

**Dezembro:** Paz na Terra

**Janeiro:** As noites assustadoras

**Fevereiro:** Estima

**Março:** Fazer parte do grupo

**Abril:** Passar o seu tempo de forma útil

**Mai:** As crianças e a democracia

**Junho:** Naturalmente a Natureza

**Julho:** O terreno proibido

**Agosto:** EA vida digital das crianças

## Ficha técnica

**Edição:** Ouders & Coe e Pro Dignitate

**Redactora:** Gerda Valstar

**Designer:** Dennis Rijken

**Ilustrador:** Studio Bajo

**Tradução:** Maike Nusselder

**A Ouders & Coe** [Holanda] ofereceu mais uma vez os direitos de autor, o Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social o apoio financeiro, a Maisimagem condições especiais para a inclusão no site da Pro Dignitate, em PDF e o Ministério da Educação o apoio pedagógico.



Apresentamos mais um calendário referente ao ano lectivo 2009-2010. Começa, portanto, ainda no ano em que se celebrou o aniversário da Declaração dos Direitos da Criança (60 anos) e o aniversário da Convenção Internacional dos Direitos da Criança, isto é, da reafirmação desses mesmos direitos e do compromisso que assumiram os Estados signatários (20 anos).

É evidente que grande parte dos Pais devem conhecer esses documentos mas nunca é demais lembrar-lhes as vantagens de os lerem e procurarem neles inspiração para as suas tão importantes funções. Para os que os desconhecem pensamos ser nossa obrigação recomendar-lhes essa leitura.

Claro que também é importante que, simultaneamente com essa leitura, procurem transmitir aos filhos a existência de deveres que devem todos os jovens ter sempre presentes no seu pensamento. Aliás há uma Declaração desses deveres organizada por um grande ex-Chanceler da Alemanha – felizmente ainda vivo – que os afirma.

Portanto alguns dos artigos da Convenção são citados aqui como estímulo ao desejo de que todos os Pais os conheçam ou relembrem.

Nós celebrámos essas Declarações na nossa Fundação, convidando grandes personalidades – nacionais e estrangeiras – para o fazerem connosco. Também, apoiados pelo Ministério da Educação, organizámos um concurso que contará com a participação de crianças e jovens de todo o país e em que eles apresentarão trabalhos que se inspirem nesses documentos e que serão apreciados por um júri especial que escolherá os melhores para serem expostos e premiados.

Continuaremos, obviamente, a dar conta das nossas actividades, estimulando sempre as atitudes dos Pais no relacionamento e apoio aos filhos.

***Dra. Maria de Jesus Barroso Soares - Presidente da Pro Dignitate***

# Convenção *Internacional dos Direitos da Criança* {alguns artigos}

## **Artigo 1.º**

Nos termos da presente Convenção, criança é todo o ser humano menor de 18 anos, salvo se, nos termos da lei que lhe for aplicável, atingir a maioridade mais cedo.

## **Artigo 5.º**

Os Estados Partes respeitam as responsabilidades, direitos e deveres dos pais [...]

## **Artigo 6.º**

1 - Os Estados Partes reconhecem à criança o direito inerente à vida [...]

2 - Os Estados Partes asseguram na máxima medida possível a sobrevivência e o desenvolvimento da criança.

## **Artigo 7.º**

1 - A criança é registada imediatamente após o nascimento e tem desde o nascimento o direito a um nome, o direito a adquirir uma nacionalidade e, sempre que possível, o direito de conhecer os seus pais e de ser educada por eles [...]

## **Artigo 9.º**

Os Estados Partes garantem que a criança não é separada de seus pais contra a vontade destes, salvo se as autoridades competentes decidirem [...]

## **Artigo 13.º**

1 - A criança tem direito à liberdade de expressão. [...]

## **Artigo 14.º**

1 - Os Estados Partes respeitam o direito da criança à liberdade de pensamento, de consciência e de religião. [...]

## **Artigo 17.º**

Os Estados Partes reconhecem a importância da função exercida pelos órgãos de comunicação social e asseguram o acesso da criança à informação. [...]

## **Artigo 19.º**

1 - Os Estados Partes tomam todas as medidas legislativas,

administrativas, sociais e educativas adequadas à protecção da criança contra todas as formas de violência física ou mental, dano ou sevícia, abandono ou tratamento negligente, maus tratos ou exploração, incluindo a violência sexual. [...]

## **Artigo 21.º**

Os Estados Partes que reconhecem e ou permitem a adopção asseguram que o interesse superior da criança. [...]

## **Artigo 23.º**

1 - Os Estados Partes reconhecem à criança mental e fisicamente deficiente o direito a uma vida plena e decente em condições que garantam a sua dignidade, favoreçam a sua autonomia e facilitem a sua participação activa na vida da comunidade. [...]

## **Artigo 28.º**

1 - Os Estados Partes reconhecem o direito da criança à educação e, tendo nomeadamente em vista assegurar progressivamente o exercício desse direito na base da igualdade de oportunidades. [...]

## **Artigo 32.º**

1 - Os Estados Partes reconhecem à criança o direito de ser protegida contra a exploração económica ou a sujeição a trabalhos perigosos ou capazes de comprometer a sua educação, prejudicar a sua saúde ou o seu desenvolvimento físico, mental, espiritual, moral ou social. [...]

# Calendário *Escolar* 2009/2010 Ensino básico e secundário

| PERÍODOS | INÍCIO                     | TERMO   |
|----------|----------------------------|---|
| 1º       | Entre 10 e 15 de Setembro. | 18 de Dezembro  |
| 2º       | 4 de Janeiro               | 26 de Março   |
| 3º       | 12 de Abril                | 8 de Junho para os 9.º, 11.º e 12.º anos e 18 de Junho para os restantes anos de escolaridade |

| INTERRUPÇÕES | DATAS                                       |
|--------------|---|
| 1º           | De 19 de Dezembro a 3 de Janeiro, inclusive |
| 2º           | De 15 a 17 de Fevereiro, inclusive          |
| 3º           | De 27 de Março a 11 de Abril, inclusive     |



“Mãe, posso ter mais um rebuçaaaadooo? Vá lá!” Quem não conhece estas teimosias? As birras numa criança influenciam quase sempre o ambiente em casa. A seguir, a mãe fica irritadíssima e acaba por lhe dar um raspanete. Que situação desagradável para si e para o seu filho. Se calhar, mais tarde até se sente frustrada e uma educadora muito má. Como é que lidamos com as teimosias dos nossos filhos?

Uma criança que não pára de resmungar não se sente muito bem. Quer alguma coisa para se livrar do desconforto. Um doce, brinquedos, jogar na Internet sem parar... Tente descobrir qual é a preocupação do seu filho. Ele sente-se inseguro de si próprio? Será que o chateiam na escola? Será que há outra coisa qualquer na escola? Procure a causa do seu comportamento. Se calhar pode ajudá-lo.

### “Não é não”

No entanto, as suas regras habituais sobre tudo o que é permitido e tudo o que é proibido mantêm-se. Siga as regras que já estão estabelecidas. Dois rebuçados por dia não são três ou quatro só porque o seu filho se sente mal por alguma razão. Tinham já combinado em conjunto que a televisão é desligada depois de acabar de ver o tal programa para crianças? Não hesite em desligar a televisão na mesma. Não altere a sua atitude por sentir compaixão ou remorso. Evite premiar o comportamento teimoso dele. Se não for

# Setembro

## Teimar

assim, é provável que o seu filho vá acabar por mostrar o mesmo comportamento novamente. Seja firme e fiel. Deste modo, o seu filho sabe que pode confiar em si. Sabe que “não é não”. Assim, a teimosia dele pára mais facilmente.

### Quando é que uma criança é capaz de compreender regras?

1. Até aos dois anos de vida: O mundo do seu filho é aqui e é agora. Ainda não tem noção do tempo e os sentimentos dele dependem completamente do momento. No entanto, tem noção da regularidade do dia-a-dia. Um horário fixo para comer e dormir ajuda a estruturar a vida (futura) dele. Até mais ou menos aos dois anos, o seu pequenino ainda não pensa nele próprio. Só quando consegue dizer a palavra “não”, é que vai perceber que tudo o que ele faz provoca reacções positivas ou negativas dos outros. A mãe proibiu-o de fazer alguma coisa? Em reacção, parará por um instante mas vai continuar, só para ter a certeza que a mãe estava a falar a sério. Obviamente, ainda não pode esperar que ele não faça novamente o que acabou de fazer agora.
2. Dos dois até aos sete anos de vida: Neste período, o raciocínio dele desenvolve-se rapidamente. O seu filho consegue falar. O passado e o presente têm mais significado. Sabe que tudo o que ontem não foi permitido, hoje também não é permitido. No entanto, o bem-estar dele é

## Sugestões

1. “Não” significa “não”. Mesmo quando pensa “porque é que estou tão inflexível e rígida?”
2. Seja firme. Mais tarde, o seu filho certamente não se lembrará que não podia comer mais nenhum rebuçado. Vai se lembrar que a mãe era resistente.
3. Diga-lhe o que não é permitido, mas também o que é permitido.
4. Distrair o seu filho com alguma actividade gira ou alguma atenção extra, ajuda sempre.
5. Deixe o seu filho escolher entre duas opções, ambas permitidas e ambas determinadas por si com antecedência.
6. O seu filho aceita naturalmente que não pode fazer alguma coisa? Não faz birras nenhuma? Mostre-lhe a sua apreciação.
7. Faça-lhe uma surpresa. Proponha-lhe alguma coisa antes de ele a pedir.

o que é mais importante para ele. É capaz de seguir as regras simples mas esquece-as rapidamente. Compreende “causa e efeito”, e também “transgressão e castigo”.

3. Dos sete até aos onze anos, vêem a necessidade das regras. Inventam regras à volta das próprias brincadeiras. Agora, as crianças raciocinam bem e querem seguir as regras do jogo. São sensíveis, ninguém pode transgredir as regras estabelecidas! É uma idade sensível e os pais agora têm a oportunidade de estabelecer e manter as regras da família. As teimosias ficaram para trás, e são agora substituídas por discussões.

# Setembro

|         |    |    |    |    |    |  |
|---------|----|----|----|----|----|--|
| SÁBADO  | 04 |    |    |    |    |  |
| SEXTA   | 03 |    |    |    |    |  |
| QUINTA  | 02 |    |    |    |    |  |
| QUARTA  | 01 |    |    |    |    |  |
| TERÇA   |    |    |    |    |    |  |
| SEGUNDA |    |    |    |    |    |  |
| DOMINGO |    |    |    |    |    |  |
| SÁBADO  | 11 | 05 | 12 | 19 | 26 |  |
| SEXTA   | 10 | 06 | 13 | 20 | 27 |  |
| QUINTA  | 09 | 07 | 14 | 21 | 28 |  |
| QUARTA  | 08 | 08 | 15 | 22 | 29 |  |
| TERÇA   |    | 09 | 16 | 23 | 30 |  |
| SEGUNDA |    | 10 | 17 | 24 |    |  |
| DOMINGO |    | 11 | 18 | 25 |    |  |



# Outubro

## Museus: um mundo novo para descobrir

Ainda se lembra da sua curiosidade infantil quando era criança? Descobrir como funcionava o mundo à sua volta? Cada dia era uma aventura. Cada dia tinha algo de novo para ver, para sentir, para ouvir e para aprender. Havia enigmas em todo o lado. Quais são os interesses do seu filho? Quais são as actividades favoritas do seu filho?

### **Interesses**

Há museus feitos especialmente para crianças e para todos os gostos. A informação exposta tem um nível infantil e o seu filho pode participar activamente. Não só olhar e ouvir, mas também sentir e fazer. O seu filho não gosta muito de estudar na escola? É mais uma razão para visitar um museu. É o local ideal para aprender naturalmente e para adquirir cultura.

### **Passeio**

Visitar um museu é um passeio muito giro e agradável. Deixe o seu filho escolher entre algumas opções :de qual é que gostas mais? Uma escolha própria aumentará, e já antecipadamente, o divertimento dele. Podem optar por um museu sobre o mesmo tema que o seu filho está a trabalhar na escola neste momento. De qualquer maneira é importante que o museu escolhido seja realmente apropriado para o seu filho: tem que ter o nível dele e tem que ser para a idade dele. Normalmente, é possível encontrar esta informação em páginas dos museus na Internet. Se não, informe-se por telefone. Deixe o seu filho levar um amigo com ele. Isto vai fazer o dia ainda mais especial. Notam no museu que o seu

filho está farto? É melhor parar imediatamente.

### **Discutir**

Depois da visita, discuta com o seu filho sobre o que viram no museu. De que é que gostaste mais? O que é que achaste menos interessante? O que é que aprendeste? Sobre o que gostavas de aprender mais? Houve alguma coisa que te impressionou muito? Porquê? Onde gostavas de ir a próxima vez?

### **Um passeio com a turma**

Fale com o professor do seu filho sobre a ideia de fazer um passeio com a turma toda. Um passeio organizado pelos pais das crianças da turma. Sugestões para os pais: Escolham os mesmos temas de aprendizagem que as crianças estão a trabalhar na turma. Podem inventar uns trabalhos para as crianças se divertirem com a informação do museu. Há mais sugestões para a organização dum passeio com a turma.

### **Sugestões**

Os museus são divertidos para visitar durante as férias, durante os fins-de-semana e durante os dias de festa. Ou seja: qualquer momento livre pode ser aproveitado para visitar um museu. É instrutivo e divertido ao mesmo tempo.

Aqui ficam umas sugestões.

Sugestões para Portugal

- Portugal dos Pequenitos em Coimbra (miniaturas à escala de monumentos de Portugal);

## **Sugestões**

1. Para obter mais ideias: faça uma pesquisa no google com "museus para crianças".
2. Há algum museu perto? Veja o site do seu concelho.
3. Procure de vez em quando na internet para tentar encontrar os museus que fazem descontos para as crianças. Faça, por exemplo, uma pesquisa no google com "crianças, desconto, museus".
4. O seu filho precisa de se preparar para dar alguma palestra ou cooperar nalgum projecto escolar? Visitar um museu é uma maneira diferente de se preparar.
5. Nas lojas dos museus, é possível comprar pequenas lembranças, especialmente para as crianças: livros de puzzles, livros de cores, jogos...
6. Depois de passar algum tempo, volte a falar sobre a visita que fizeram. Do que é que o seu filho ainda se lembra? Mostre-lhe as notícias nos jornais ou na televisão que falam sobre o mesmo assunto.

<http://www.portugaldospequenitos.pt/>

- Museu das Crianças no Jardim Zoológico de Lisboa (música, eventos, actividades);

<http://www.museudascricancas.eu/index.php>

- Museu do Caramulo no Caramulo (automóveis, brinquedos, arte);

<http://www.museu-caramulo.net/>

- Museu do pão em Seia, Serra da Estrela (padaria/atelier, exposições, actividades pedagógicas);<http://www.museudopao.com/>

- Museu do brinquedo em Sintra (brinquedos antigos);  
<http://www.museu-do-brinquedo.pt/>

- Museu da Água em Lisboa (aqueduto, visitas guiadas);  
<http://museudaagua.epal.pt/museudaagua/index.htm>

- Pavilhão da Água no Parque da Cidade do Porto (experiências, música, jogos de cor, luz e som através da água); <http://www.p-agua-porto.pt>

- Actividades de iniciação à ciência em todo o país;  
<http://www.cienciaviva.pt/>



# Outubro

|         |    |  |  |  |  |  |  |
|---------|----|--|--|--|--|--|--|
| SÁBADO  | 02 |  |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 01 |  |  |  |  |  |  |
| QUINTA  | 07 |  |  |  |  |  |  |
| QUARTA  | 06 |  |  |  |  |  |  |
| TERÇA   | 05 |  |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA | 04 |  |  |  |  |  |  |
| DOMINGO | 03 |  |  |  |  |  |  |
| SÁBADO  | 09 |  |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 08 |  |  |  |  |  |  |
| QUINTA  | 14 |  |  |  |  |  |  |
| QUARTA  | 13 |  |  |  |  |  |  |
| TERÇA   | 12 |  |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA | 11 |  |  |  |  |  |  |
| DOMINGO | 10 |  |  |  |  |  |  |
| SÁBADO  | 16 |  |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 15 |  |  |  |  |  |  |
| QUINTA  | 21 |  |  |  |  |  |  |
| QUARTA  | 20 |  |  |  |  |  |  |
| TERÇA   | 19 |  |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA | 18 |  |  |  |  |  |  |
| DOMINGO | 17 |  |  |  |  |  |  |
| SÁBADO  | 23 |  |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 22 |  |  |  |  |  |  |
| QUINTA  | 28 |  |  |  |  |  |  |
| QUARTA  | 27 |  |  |  |  |  |  |
| TERÇA   | 26 |  |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA | 25 |  |  |  |  |  |  |
| DOMINGO | 24 |  |  |  |  |  |  |
| SÁBADO  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 29 |  |  |  |  |  |  |
| QUINTA  |    |  |  |  |  |  |  |
| QUARTA  |    |  |  |  |  |  |  |
| TERÇA   |    |  |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA |    |  |  |  |  |  |  |
| DOMINGO | 31 |  |  |  |  |  |  |



Muitas vezes, as crianças gostam mais de brincar com objectos do que com brinquedos. Já se nota com os bebés: rasgar papel é muito mais divertido do que brincar com o guizo. As crianças pequenas, dos três até aos seis anos de vida, preferem uma caixa velha em vez daquela casinha infantil de plástico. Os brinquedos nas lojas são muito atraentes mas os brinquedos feitos à mão têm vantagens que os das lojas não têm. Quais são as vantagens quando os pais e os filhos fazem os brinquedos juntos e com as suas próprias mãos?

### **Criativo e barato**

As crianças podem utilizar toda a criatividade que têm para fazer os seus próprios brinquedos. Aprendem o que podem fazer, e o que não podem fazer, com materiais diferentes. Trabalhar com as mãos estimula a motricidade fina. É bom para a autoconfiança das crianças quando se apercebem que podem fazer alguma coisa à mão. Pode ser uma actividade ainda mais divertida quando os pais e os filhos fazem o brinquedo em conjunto. Vai ser muito mais barato do que os outros brinquedos nas lojas. O que é divertido fazer? Aqui seguem algumas ideias para as várias idades.

### **Dos quatro até aos seis anos**

1. Os tais jogos como "memória" ou "quarteto" são divertidos, instrutivos e não são nada difíceis de fazer à mão. É preciso ter um cartão grosso. Depois corte-o em

# Novembro

## Brinquedos feitos à mão

rectângulos iguais. Ainda tem uns jornais e revistas velhos? Corte, juntamente com o seu filho, de cada vez, duas fotografias diferentes do mesmo objecto. A seguir devem colar estas imagens nos rectângulos. Plastifique-os para ser capaz de jogar o jogo durante mais tempo.

2. Transformem um caderno escolar num livro. Não é nada difícil. Primeiro é preciso inventar uma história. A seguir, e para acompanhar a história escrita, podem incluir desenhos, fotografias ou imagens cortadas das revistas. O fio condutor e o fim da história serão exactamente como vocês desejarem. Para reforçar o livro podem utilizar cartão e papel de embrulho.

### **Dos sete até aos oito anos**

1. Façam bonecos de papel. Primeiro é preciso desenhar um boneco num cartão espesso. Se for necessário, procure um exemplo na Internet para o copiar. Corte o boneco do cartão e faça-lhe umas roupas giras de papel. Para as roupas, copie a forma do boneco para ter a certeza que a roupa lhe fica bem. A seguir, o seu filho pode fazer a roupa que quiser: todos os modelos possíveis. Pode usar fita-cola para segurar as peças umas às outras.

2. Querem fazer um instrumento de música? É preciso encher várias garrafas com água. Quando sopram, ou batem levemente com uma colher, podem produzir vários sons.

## Sugestões

1. Quando é o tempo ideal para fazer estes trabalhos manuais? À noite, quando a televisão não dá nada interessante. Durante os dias chuvosos, durante as férias e quando há festas. Quando o seu filho tem hóspedes. Divertimento para todos.
2. Coleccione os diferentes materiais num cesto específico: rolos de papel higiénico, vários tecidos, os restos do papel de parede, algodão em rama, missangas, botões, papel de embrulho, fio, revistas, etc.
3. Pense antecipadamente num lugar sossegado onde o seu filho pode fazer os trabalhos manuais dele. Tem que ser um sítio onde pode trabalhar e conversar livremente, sem ser incomodado.
4. Fazer jóias e ornamentos à mão é fácil. Com a ajuda de alguma tinta e um fio, pode-se transformar massa num colar, num cinto ou numa pulseira.
5. Cole umas penas numa faixa de papel para fazer uma coroa de índio.
6. Querem fazer uma armadura? Utilize cartão e umas folhas de alumínio para cobrir o cartão. Corte uns buracos para a cabeça e os braços. O seu filho pode desenhar o escudo dele.
7. Para encontrar mais ideias, faça uma pesquisa no Youtube ou Google com "fazer brinquedos à mão" ou "brinquedos feitos em casa". Veja: [youtube.com](http://youtube.com) ou [www.google.pt](http://www.google.pt).

### **Dos nove até aos onze anos**

1. Fazer um quadro com relevo. Escolham nas revistas (ou, ainda mais divertido, nas fotos das férias) uma foto muito gira. O seu filho pode transformá-la num quadro "3D" utilizando materiais diferentes como: tecido, lixa, papel de parede, algodão em rama, palitos, tapete, folhas, folhas de alumínio, etc.

2. O quarto do seu filho tem uma parede monótona que precisa ser decorada novamente? Façam um desenho do mapa da Europa, inclusivamente com as pequenas bandeirinhas alegres dos diferentes países. Já visitaram alguns deles? É uma maneira divertida de aprender a geografia. Já estão fartos deste mapa geográfico na parede?

# Novembro

|         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 01      | 08      | 15      | 22      | 29      |
| DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO |
| 02      | 09      | 16      | 23      | 30      |
| SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA |
| 03      | 10      | 17      | 24      |         |
| TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   |
| 04      | 11      | 18      | 25      |         |
| QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  |
| 05      | 12      | 19      | 26      |         |
| QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  |
| 06      | 13      | 20      | 27      |         |
| SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   |
| 07      | 14      | 21      | 28      |         |
| SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  |



# Dezembro

Paz na Terra

As crianças são espirituais por natureza e podem ter pensamentos espontâneos sobre Deus e o sobrenatural. Parece que sabem certas coisas intuitivamente, fazem perguntas profundas e comentários sensatos. É importante que os pais e os educadores não mudem esta curiosidade honesta. É melhor tentar complementá-la com histórias (da Bíblia), canções e visitas às exposições de arte. Não são necessárias grandes explicações. Podem perguntar: "Do que é que gostas mais?" É mais importante ouvir o que as crianças lhe querem contar ou perguntar. Os pais podem aproveitar o momento para dizer aos filhos o que querem transmitir. Têm que agarrar as oportunidades quando estas surgem.

## **Valioso**

As festas eclesiais são momentos únicos e valiosos para dar mais atenção aos assuntos importantes como o amor, a segurança, a honestidade, a partilha, a solidariedade, a sinceridade e a confiança. Estes são desde há muitos séculos, os temas principais relativamente ao significado da nossa existência. Tente estabelecer uma ligação entre estes temas e a sua relação com Deus. Fale sobre isso com os seus filhos. Há várias maneiras de transmitir-lhes a mensagem, dependendo da sua fé.

## **Descanso e atenção**

Dezembro é o mês de festa. No entanto, pode significar um

período de stress para muitos pais. Precisamente neste mês é importante não se perderem em trivialidades como obrigações e listas de compras. O que realmente conta é estarem juntos num ambiente pacífico de descanso e darem atenção uns aos outros. As crianças são muito sensíveis ao ambiente sagrado e ao simbolismo da luz, do pequeno e do indefeso. Tudo o que, no fim, tem uma voz muito maior do que a ostentação.

## **Celebrar**

Tentem criar um tempo aconchegado e valioso. Obviamente, se for possível, haverá comida deliciosa e roupa bonita. No entanto, não se esqueça que os desejos das crianças não são tão complicados. Não se deve dar grande importância à ostentação. O que realmente conta é como é que somos interiormente / por dentro. O que as crianças se vão lembrar deste tempo é como é que estes dias foram celebrados: cuidando uns dos outros, com solidariedade, com atenção para os rituais, com ornamentos simbólicos e uma história bonita. Tudo numa forma autêntica e simples. Ter sorte tem a ver com criar tempo para tudo o que realmente tem importância. A paz na Terra começa com a paz interior. Precisamente neste período em que, todos nós, temos muitas obrigações, dentro e fora da família, temos que avaliar o nosso ambiente familiar. Há paz na nossa família? A vida pode ser tumultuosa e, precisamente nesta altura, podem

## **Sugestões**

1. Faça um calendário do Advento com uma pequena história ou actividade (com espírito natalício).
2. Explique qual é o significado da árvore de Natal (sempre verde, vida eterna), das velas (luzes na escuridão), das bolas natalícias (frutos) e das estrelas (guias para o Menino).
3. Evite o stress de Natal. Não complique nada, mantenha as coisas simples.
4. Roupa nova faz parte duma festa. No entanto, as crianças pequenas não gostam nada de experimentar muitas roupas diferentes. Dê-lhes roupa confortável.
5. Faça o menu de Natal juntamente com os seus filhos: um escolhe a entrada, outro o prato principal, outro a sobremesa, etc.
6. Explore o mundo invertido: Deus como filho de gente, não dominar mas servir, os últimos transformam-se nos primeiros (os pastores), ame o seu inimigo.
7. Façam em conjunto, em barro ou com ramos, uma coroa do Advento. Acendam em cada Domingo do Advento uma vela extra até todas as velas estarem acesas. Agora é Natal, a festa da luz!

surgir conflitos inevitáveis. Esteja consciente disto. Um ambiente aconchegante não acontece por acaso. Cria-se.

# Dezembro

|    |        |    |        |    |         |    |        |    |         |    |         |    |        |    |        |    |        |
|----|--------|----|--------|----|---------|----|--------|----|---------|----|---------|----|--------|----|--------|----|--------|
| 04 | SÁBADO | 01 | QUARTA | 05 | DOMINGO | 09 | QUINTA | 13 | SEGUNDA | 17 | SEXTA   | 21 | TERÇA  | 25 | SÁBADO | 29 | QUARTA |
| 05 | SÁBADO | 02 | QUINTA | 06 | SEGUNDA | 10 | SEXTA  | 14 | TERÇA   | 18 | SEXTA   | 22 | TERÇA  | 26 | SÁBADO | 30 | QUINTA |
| 06 | SÁBADO | 03 | QUARTA | 07 | TERÇA   | 11 | SÁBADO | 15 | SEGUNDA | 19 | DOMINGO | 23 | TERÇA  | 27 | SÁBADO | 31 | QUINTA |
| 07 | SÁBADO | 04 | QUARTA | 08 | QUINTA  | 12 | SÁBADO | 16 | SEGUNDA | 20 | DOMINGO | 24 | TERÇA  | 28 | SÁBADO |    | QUINTA |
| 08 | SÁBADO | 05 | QUARTA | 09 | QUINTA  | 13 | SÁBADO | 17 | SEGUNDA | 21 | DOMINGO | 25 | TERÇA  | 29 | SÁBADO |    | QUINTA |
| 09 | SÁBADO | 06 | QUINTA | 10 | SEXTA   | 14 | SÁBADO | 18 | TERÇA   | 22 | DOMINGO | 26 | QUARTA | 30 | SÁBADO |    | QUINTA |
| 10 | SÁBADO | 07 | QUINTA | 11 | SEXTA   | 15 | SÁBADO | 19 | TERÇA   | 23 | DOMINGO | 27 | QUARTA | 31 | SÁBADO |    | QUINTA |
| 11 | SÁBADO | 08 | QUINTA | 12 | SEXTA   | 16 | SÁBADO | 20 | TERÇA   | 24 | DOMINGO | 28 | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 12 | SÁBADO | 09 | QUINTA | 13 | SEXTA   | 17 | SÁBADO | 21 | TERÇA   | 25 | DOMINGO | 29 | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 13 | SÁBADO | 10 | QUINTA | 14 | SEXTA   | 18 | SÁBADO | 22 | TERÇA   | 26 | DOMINGO | 30 | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 14 | SÁBADO | 11 | QUINTA | 15 | SEXTA   | 19 | SÁBADO | 23 | TERÇA   | 27 | DOMINGO | 31 | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 15 | SÁBADO | 12 | QUINTA | 16 | SEXTA   | 20 | SÁBADO | 24 | TERÇA   | 28 | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 16 | SÁBADO | 13 | QUINTA | 17 | SEXTA   | 21 | SÁBADO | 25 | TERÇA   | 29 | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 17 | SÁBADO | 14 | QUINTA | 18 | SEXTA   | 22 | SÁBADO | 26 | TERÇA   | 30 | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 18 | SÁBADO | 15 | QUINTA | 19 | SEXTA   | 23 | SÁBADO | 27 | TERÇA   | 31 | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 19 | SÁBADO | 16 | QUINTA | 20 | SEXTA   | 24 | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 20 | SÁBADO | 17 | QUINTA | 21 | SEXTA   | 25 | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 21 | SÁBADO | 18 | QUINTA | 22 | SEXTA   | 26 | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 22 | SÁBADO | 19 | QUINTA | 23 | SEXTA   | 27 | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 23 | SÁBADO | 20 | QUINTA | 24 | SEXTA   | 28 | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 24 | SÁBADO | 21 | QUINTA | 25 | SEXTA   | 29 | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 25 | SÁBADO | 22 | QUINTA | 26 | SEXTA   | 30 | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 26 | SÁBADO | 23 | QUINTA | 27 | SEXTA   | 31 | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 27 | SÁBADO | 24 | QUINTA | 28 | SEXTA   |    | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 28 | SÁBADO | 25 | QUINTA | 29 | SEXTA   |    | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 29 | SÁBADO | 26 | QUINTA | 30 | SEXTA   |    | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 30 | SÁBADO | 27 | QUINTA | 31 | SEXTA   |    | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |
| 31 | SÁBADO | 28 | QUINTA |    | SEXTA   |    | SÁBADO |    | TERÇA   |    | DOMINGO |    | QUARTA |    | SÁBADO |    | QUINTA |



# Janeiro

## As noites assustadoras

Há noites em que o seu filho não se quer deitar? Há noites em que ele sai da cama frequentemente? Há noites em que ele chora muito e não consegue adormecer? Às vezes a solução é fácil. Os pais podem optar por deixar um candeeiro aceso durante a noite ou podem optar por não fechar completamente a porta do quarto. No entanto, as crianças com a idade entre os 5 e os 12 anos podem sofrer de alguns medos infantis que exijam um bocado mais atenção dos pais.

### **Quais são os medos infantis?**

1. Entre os 3 e os 7 anos de vida, as crianças ainda não sabem como funciona o mundo em que vivem. Por exemplo, elas podem pensar que as coisas à sua volta têm características humanas. As crianças ainda não têm a noção das formas, das conexões e das relações entre as causas e os efeitos. Os seus medos podem ser os medos comuns como as sombras que pareçam fantasmas ou o crocodilo por baixo da cama. Podem ainda surgir outros pensamentos e outros medos irrealistas. Por exemplo, há crianças que pensam que vão desaparecer juntamente com a água do banho. Se fizeram uma pequena ferida que sangrou, podem pensar que se vão esvaír em sangue. No caso de terem presenciado o falecimento do avô, podem pensar que também vão morrer durante o sono. Sugestões úteis para os pais: Console o seu filho brevemente. Transmita com calma que a situação não é nada de grave. No entanto, leve o medo do seu filho a sério porque tudo o que ele vê ou o que ele sente é verdadeiro para ele. No caso da pequena ferida pode acalmá-lo dizendo que a pequena ferida vai fazer

uma crosta que impedirá que ele perca o sangue todo. No caso do falecimento do avô pode acalmá-lo dizendo que, às vezes, as pessoas idosas morrem enquanto estão a dormir. No entanto, as crianças precisam muito do sono para crescer. Neste caso, podia prometer-lhe ir vê-lo cada quinze minutos. No caso do banho, é melhor só esvaziar a banheira quando o seu filho já saiu da água.

2. Às vezes, as crianças têm medos acerca da consciência. Uma criança pode ter receio de não ser suficientemente bom, de não é capaz de satisfazer todas as expectativas dos seus pais relativamente ao seu percurso (escolar). Pode concluir que é culpa dela quando os seus pais se zangam. As crianças maiores podem ter receio de receber menos atenção do que os seus irmãos mais novos. Sugestões úteis para os pais: Diga aos seus filhos que há zangas em todas as famílias mas dê-lhes a garantia que o ambiente desagradável em casa não é culpa deles. Sublinhe frequentemente as qualidades de todos os seus filhos e evite transmitir-lhes as suas próprias frustrações.

3. As crianças podem ser vítimas do seu próprio mundo de fantasia. Esse mundo de fantasia é tão rico que, às vezes, não conseguem distinguir entre a própria fantasia e a realidade. Por exemplo, podem contar que puseram o padeiro no forno. Esta fantasia só por si pode resultar em pesadelos durante a noite. Sugestões úteis para os pais: no caso de o seu filho ter fantasias, insista em fazer várias perguntas até o seu filho concluir que a situação não era real. Não vale a

## Sugestões

1. Não espere até o medo aparecer à noite. Fale sobre o assunto durante o dia.
2. Tente descobrir de onde vem o medo. Se calhar é possível eliminá-lo.
3. Um ritual à noite, como ler um livrinho em voz alta, antes de dormir é muito bom. A transição do dia para a noite fica mais suave.
4. Leve o tempo que for preciso para deitar o seu filho. Ele pode querer aproveitar este momento para lhe contar quais são as preocupações dele.
5. A previsibilidade dum ritmo fixo no dia-a-dia familiar ajuda a criar um sentimento de segurança.
6. Tente evitar ao máximo expôr o seu filho às surpresas imprevistas e desagradáveis.
7. Explique ao seu filho porque é que faz o que faz. Ajudará a eliminar os mal-entendidos.

pena tentar impedir o seu filho de fantasiar porque faz parte do seu desenvolvimento normal.

### **Existem outros medos infantis frequentes?**

1. Há o medo da escuridão. A criança ainda não tem a noção que o seu quarto permanece igual no momento em que desligam a luz. Pode pensar que as coisas mudam na escuridão.
2. Há o medo relativamente ao bem-estar familiar. Tudo à volta das preocupações financeiras, as consequências dum divórcio, as doenças na família, etc.
3. Há o medo relativamente às imagens más que vêem na televisão ou na internet. As imagens chocantes ficam na cabeça.
4. Há o medo relativamente às suas próprias emoções. Estas podem ser tão intensas que levam ao descontrolo. Segue-se um sentimento de incapacidade/impotência que provoca tensão e pode resultar em pesadelos.
5. Há o medo imitado, o que quer dizer que as crianças copiam e ficam com os medos dos outros.

# Janeiro

|         |    |  |  |  |  |  |
|---------|----|--|--|--|--|--|
| SÁBADO  | 02 |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 01 |  |  |  |  |  |
| QUINTA  | 07 |  |  |  |  |  |
| QUARTA  | 06 |  |  |  |  |  |
| TERÇA   | 05 |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA | 04 |  |  |  |  |  |
| DOMINGO | 03 |  |  |  |  |  |
| SÁBADO  | 09 |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 08 |  |  |  |  |  |
| QUINTA  | 14 |  |  |  |  |  |
| QUARTA  | 13 |  |  |  |  |  |
| TERÇA   | 12 |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA | 11 |  |  |  |  |  |
| DOMINGO | 10 |  |  |  |  |  |
| SÁBADO  | 16 |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 15 |  |  |  |  |  |
| QUINTA  | 21 |  |  |  |  |  |
| QUARTA  | 20 |  |  |  |  |  |
| TERÇA   | 19 |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA | 18 |  |  |  |  |  |
| DOMINGO | 17 |  |  |  |  |  |
| SÁBADO  | 23 |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 22 |  |  |  |  |  |
| QUINTA  | 28 |  |  |  |  |  |
| QUARTA  | 27 |  |  |  |  |  |
| TERÇA   | 26 |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA | 25 |  |  |  |  |  |
| DOMINGO | 24 |  |  |  |  |  |
| SÁBADO  | 30 |  |  |  |  |  |
| SEXTA   | 29 |  |  |  |  |  |
| QUINTA  |    |  |  |  |  |  |
| QUARTA  |    |  |  |  |  |  |
| TERÇA   |    |  |  |  |  |  |
| SEGUNDA |    |  |  |  |  |  |
| DOMINGO |    |  |  |  |  |  |
| SÁBADO  | 31 |  |  |  |  |  |



# Fevereiro

## Estima

Ser estimado é importante para toda a gente. Sentir-se apreciado é muito importante para o desenvolvimento dum criança. Durante o dia-a-dia familiar, os pais podem mostrar a estima que têm e o contentamento que sentem para com os seus filhos. Há várias maneiras de os pais poderem demonstrar o seu afecto ao filho: um abraço, um beijo, um elogio. E também: tomar conta dele, dar atenção, transmitir efectivamente que ele é muito valioso.

### **Os elogios eficazes**

Os elogios são importantes para a auto-estima das crianças. Há elogios mais eficazes do que outros. Imagine uma criança a mostrar um desenho que acabou de fazer. O seu elogio "Que lindo" tem menos impacto do que "Que cores tão lindas. O teu desenho faz-me realmente alegre". Imagine o seu filho a ajudar a pôr a mesa. O seu elogio "Que bom que me queres ajudar a pôr a mesa. Fico contente e agora a mesa vai estar posta muito mais depressa" é um elogio ainda mais eficaz do que "Que bom que me queres ajudar a pôr a mesa". Porquê? Porque o seu filho não só vai receber o seu elogio como também vai ouvir a sua explicação do porquê. Assim vai aprender que o comportamento querido dele tem valor para os outros. A auto-estima dele fica mais forte. Vai perceber que não é só querido mas também ainda por cima precioso.

No entanto, não lhe dê os elogios de enfiada. Alterne os

elogios com uma inclinação ligeira da cabeça, uma piscadela ou simplesmente com nada. Deste modo vai evitar que o seu filho fique dependente a mais da sua aprovação.

### **Dedicação**

Use as expressões como "Força, ainda bem que tentas", "Fizeste muito bem" e "Uau, praticaste muito, não?" Deste modo, o seu filho vai aprender que as coisas nem sempre acontecem sem esforço nenhum e sem dedicação nenhuma. Muitas vezes, praticar é importante. Enquanto não é possível modificar, por exemplo, a inteligência ou o talento dele, o seu filho é capaz de mudar o esforço dele. Ele vai aprender que pode influenciar o comportamento, e os sucessos dele. Vai aprender que a dedicação compensa. No fim, não é só o talento mas também a perseverança, que é igualmente importante, para alcançar os objectivos. Assim, as crianças vão aprender que errar não faz mal nenhum. Não é necessário ter êxito com a primeira tentativa. Deste modo, sentem-se mais seguras em aceitar os desafios novos e complicados sem receios de perderem a estima no caso de acontecer uma falha qualquer.

### **Os comentários construtivos**

Mesmo quando for necessário repreender o seu filho, pode transmitir-lhe na mesma o que aprecia no seu comportamento. Imagine a seguinte situação: O seu filho

## Sugestões

1. Não compare o comportamento do seu filho com o comportamento dos seus outros filhos mas com o comportamento dele noutras vezes.
2. Não só os seus elogios mas também o seu interesse em tudo o que o seu filho pensa, faz ou já fez, mostra a sua apreciação.
3. Não é preciso exagerar, seja honesta. O elogio faz-se em proporção do comportamento.
4. Os elogios não-verbais como um dedo grande no ar ou uma piscadela mostram igualmente a sua apreciação.
5. Uma outra forma de mostrar a sua apreciação é dar conta dos talentos do seu filho e dar-lhe o espaço que precisa para se desenvolver.
6. Mantenha as suas expectativas relativamente ao seu filho realistas. Só assim ele vai conseguir satisfazê-las.
7. A maneira mais importante de mostrar a sua apreciação ao seu filho é mostrar-lhe que o ama.

ignorou o seu aviso de não brincar com a bola em casa. Agora o vaso está partido. Quando lhe pergunta se foi culpa dele, ele responde que sim. Pode dar-lhe uma repreensão por ignorar o seu aviso. No entanto, não se esqueça de lhe dizer que aprecia a honestidade dele. Assim, evitam-se as situações futuras em que o seu filho contará uma mentira qualquer para evitar desilusões ou perder a sua estima.



# Fevereiro

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 07      | 14      | 21      | 28      |
| DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO |
| 01      | 08      | 15      | 22      |
| SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA |
| 02      | 09      | 16      | 23      |
| TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   |
| 03      | 10      | 17      | 24      |
| QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  |
| 04      | 11      | 18      | 25      |
| QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  |
| 05      | 12      | 19      | 26      |
| SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   |
| 06      | 13      | 20      | 27      |
| SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  |



# Março

## Fazer parte do grupo

Provavelmente já ouviu o seu filho a perguntar: “Posso tê-lo também? Toda a gente o tem!” Às vezes, o seu filho quer alguma coisa para fazer parte do grupo. Nem sempre os pais estão de acordo com isso. Pense, por exemplo, numa calça de marca caríssimas que custam muito mais do que está disposta a gastar. Ou um certo disco com música que não lhe agrada nada. Logicamente, tudo depende das circunstâncias. Será possível? Será desejável? Quais serão as consequências? Como é óbvio, muitas vezes surgem dilemas à volta deste assunto. O que está em causa é a idade das crianças. Para as crianças, como para os adultos, é muito importante “fazer parte do grupo”. Os pais, também eles, desejam que o filho faça parte e não fique de fora. Ao mesmo tempo, não querem comprar o tal jogo de computador agressivo só porque todos os seus amigos também o têm. Neste caso, dizer “não” ao seu filho pode significar que o seu filho seja excluído e rejeitado pelos outros. No entanto, também quer transmitir ao seu filho que simplesmente copiar o comportamento dos outros nem sempre é a melhor opção.

### **A roupa**

Na vida das crianças mais crescidas, a roupa de marca, que é caríssima, parece ter um papel cada vez mais importante. No entanto, nem todas as crianças atribuem a mesma importância e há escolas onde a roupa de marca é menos valorizada do que noutras. No caso do seu filho, essa roupa

cara pode ser importante para se sentir realmente bem aceite pelos seus colegas e amigos. Sugestões para os pais: Alterne “sim” e “não” e façam acordos de preço antecipadamente. Quando o seu filho sabe a quantia que há para gastar em roupa, pensará melhor se vale a pena ou não. Os pais podem optar por lhe dar uma mesada. Desse modo, o seu filho pode escolher livremente: a tal única peça de roupa cara ou várias roupas mais baratas?

### **A televisão, a música e os filmes**

Imagine a situação em que toda a gente da turma do seu filho vê um programa na televisão que não lhe agrada nada. Você não quer transmitir ao seu filho a mensagem que está incluída no programa. Proibir pode significar que o seu filho não consegue falar sobre o assunto juntamente com os colegas dele. Em consequência pode ser que o seu filho vá ver o programa na mesma sem dizer nada a ninguém. Há sempre a possibilidade de ele o ver em casa de algum amigo. A outra opção é os pais verem o programa juntamente com o filho. Discuta com ele sobre o assunto e explique-lhe o que não gosta neste programa. Desta maneira, o seu filho vai aprender a ter um olhar crítico. Quem sabe, se calhar você descobre que o programa afinal não era assim tão mau. O seu filho também pode concluir que afinal o programa não era assim tão importante. De qualquer maneira, verifique que está a par daquilo que o seu filho vê.

## Sugestões

1. Explique ao seu filho quais são as suas objecções contra o “querer algo para fazer parte do grupo”. Pergunte-lhe quais são os contra-argumentos dele. Deste modo, o seu filho vai aprender a fundamentar os seus desejos com argumentos.
2. Dê ao seu filho uma certa responsabilidade. Considere a hipótese de lhe dar uma certa quantia por mês para ele gastar em roupa ou brinquedos.
3. Pode controlar se o conteúdo dos filmes e das séries é apropriado no site em Português:  
<http://www.cce.org.pt/recentes.asp>,  
<http://www.cce.org.pt/compara1.htm> e  
<http://www.cce.org.pt/Pesquisa1.html>
4. Comunique ao seu filho quais são os preços envolvidos. Por exemplo, os custos dos toques do telemóvel podem ser elevados. Fazer parte do grupo não pode custar fortunas!
5. Não quer dar a sua autorização para certas coisas? Ofereça ao seu filho uma alternativa que o grupo dele vai apreciar na mesma.
6. Transmita ao seu filho o que é realmente importante. Ele faz parte dum grupo por aquilo que ele é e não por aquilo que ele tem. Reforce a confiança do seu filho.

### **Os telemóveis**

Muitas crianças acham que um telemóvel é indispensável para fazer parte do grupo. Para muitos pais, isso não é razão nenhuma para o comprar. No entanto, sentem-se mais seguros sabendo que o filho pode ligar-lhes a qualquer momento do dia. Sugestões para os pais: Façam uns acordos bem claros sobre o tempo que o telemóvel estará ligado e quais são os objectivos do telemóvel. Diga-lhe que um telemóvel é realmente um aparelho útil mas que não é nenhum objecto de decoração.





# Abril

Passar o seu tempo de forma útil

Passar o seu tempo “Sai daí, sai daí, sai daí! Arranja espaço, arranja espaço, arranja espaço! Estamos com pressa. Sai daí, sai daí, sai daí! Porque estamos a ficar sem tempo, só temos alguns minutos. Temos que correr, saltar, voar, mergulhar, cair, levantar e continuar. Não podemos ficar, não podemos ficar por aqui nem mais um instante...” (Herman van Veen, 1979)

O texto em cima vem duma canção Holandesa que era e é muito popular. Quem não reconhece esse sentimento? Na comunicação social, há muitos artigos e conselhos sobre como encontrar o balanço ideal entre o emprego, a família e criar tempo para nós e para os outros. Parece que o que desejamos mais é ficar com menos stress e com mais tempo livre. Mais tempo, tanto para nós como para os outros. Somos solicitados de todos os lados para fazer isto e aquilo e o nosso tempo não é elástico. Sabemos bem que é importante passarmos algum tempo juntos e de uma maneira agradável e útil. No entanto, às vezes é mais fácil dizer do que fazer.

## **Estar ocupado**

Imagine a situação em que trabalhou muito durante o dia todo. No entanto, não correu muito bem e fez muito menos do que tinha planeado. Depois do trabalho ainda tem que se apressar para fazer as compras e ir buscar as crianças. Entretanto, o seu marido liga-lhe para dizer que está preso no trânsito e

pergunta-lhe se você não quer começar já a preparar o jantar. Nestas circunstâncias, pode ser complicado sentir-se bem-disposta e interessar-se verdadeiramente pelos outros membros da família.

## **E agora?**

Tente descobrir quais são as razões para se sentir desta maneira. Está cansada? Está desiludida consigo própria ou com os outros? Está preocupada com alguma coisa? Ou será que é só a sua agitação e a sua impaciência? Já sabe porque é que se sente tão mal? O que é preciso para diminuir o impacto deste sentimento negativo? Será que pode fazer alguma coisa para tentar alcançar isso? Um conselho da Bíblia: “Não se preocupe com o dia de amanhã porque o dia de amanhã sabe tomar conta de si. Cada dia já tem preocupações que cheguem”. Um conselho útil mas que não é nada fácil: Estabeleça prioridades. O que tem que ser feito ainda hoje e o que pode esperar até mais tarde?

## **As prioridades**

As prioridades mudam em situações diferentes. Quais são as suas prioridades neste momento? Está satisfeita? Não está? O que é que pode alterar? Gaste cinco minutos do seu tempo para ordenar os seus pensamentos e para se livrar da sua agitação antes de chegar a casa ou antes de ir buscar os seus filhos. Vale a pena tirar estes cinco minutos para ponderar

## **Sugestões**

1. Depois de passar um dia ocupadíssima, diga ao seu filho que gosta muito de vê-lo novamente. É muito bom para si e para o seu filho lembrarem-se disto de vez em quando.
2. Pergunte ao seu filho como é que correu o dia dele. Diga qualquer coisa positiva sobre o seu dia. Ficam todos mais contentes.
3. Discuta os problemas sempre durante um momento calmo.
4. O seu filho está com “birras” no fim do dia? Podemos dizer que não é só ele? Diga-lhe: “Estamos os dois muito cansados, não é?”.
5. Uma comunicação eficaz é fundamental para organizar uma família. O que é que cada membro da família pode fazer para ajudar a criar mais tempo livre para todos?
6. No trabalho, fale com o seu chefe. Será possível trabalhar durante as horas escolares ou será possível trabalhar num regime mais flexível? Deste modo seria mais fácil criar mais tempo para si.
7. Vá com calma. É melhor para toda a gente e para os seus filhos ainda mais.

quais são as suas prioridades. Vão ajudar a retomar o seu rumo principal: uma ligação sólida com a sua família. de forma útil

# Abril

|    |         |    |         |    |         |    |         |    |         |
|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|
| 03 | SÁBADO  | 04 | DOMINGO | 12 | DOMINGO | 19 | DOMINGO | 26 | DOMINGO |
| 02 | SEXTA   | 05 | SEGUNDA | 13 | SEGUNDA | 20 | SEGUNDA | 27 | SEGUNDA |
| 01 | QUINTA  | 06 | TERÇA   | 14 | TERÇA   | 21 | TERÇA   | 28 | TERÇA   |
|    | QUARTA  | 07 | QUARTA  | 15 | QUARTA  | 22 | QUARTA  | 29 | QUARTA  |
|    | TERÇA   | 08 | QUINTA  | 16 | QUINTA  | 23 | QUINTA  | 30 | QUINTA  |
|    | SEGUNDA | 09 | SEXTA   | 17 | SEXTA   | 24 | SEXTA   |    | SEXTA   |
|    | DOMINGO | 10 | SÁBADO  | 18 | SÁBADO  | 25 | SÁBADO  |    | SÁBADO  |



# Maio

## As crianças e a democracia

“As crianças e os adolescentes são os cidadãos em crescimento e por isso devem ter a possibilidade de desenvolver essa cidadania.” (Micha de Winter in ‘Kinderen als Medeburger’, 1995).”

O que é a democracia? Quais são os valores democráticos e porque é que são tão importantes para nós? Como é que podemos explicar isso aos nossos filhos?

### **Participar e discutir**

A democracia é um assunto muito confuso para muitos adultos e ainda mais para as crianças. De qualquer maneira, as crianças devem aprender quais são os fundamentos de uma sociedade democrática. Para aprender a viver em conjunto é importante praticar a cidadania na sociedade, através da participação (= tomar parte em) e da interacção (= discutir). Onde é que se pode praticar? Na família. A família é o sítio ideal e natural para praticar as várias formas de cidadania.

### **Responsabilidade**

No meio familiar, os seus filhos aprendem a pensar sobre a opinião deles. Os pais podem estimulá-los a pensar profundamente sobre as vantagens e as desvantagens dessa opinião. Podem falar sobre as alternativas: “Porque é que achas que é bom ou porque é que achas que é mau?”, “Qual é, para ti, a melhor maneira de melhorar a situação?” e “O que é que

tu podes fazer para conseguir isso?” Deste modo, o seu filho vai aprender que é importante ter responsabilidade. Ele vai aprender que há direitos mas também deveres. O seu filho recebe algum dinheiro, mas quando está gasto está gasto. Será que é uma boa ideia criar uma lista de tarefas? Cada membro da família tem as suas próprias tarefas domésticas. O que é importante é cumprir essa lista de tarefas, se não os outros ficam negativamente afectados. Quais são as tarefas? Ajudar os pais com pequenas coisas em casa. Escolher o menu no fim-de-semana. Escolher os passeios familiares. São maneiras divertidas de aprender a democracia. Se todos os membros da família fizerem a sua parte, as tarefas são igualmente partilhadas. Se o seu filho poder escolher um passeio engraçado ou um menu delicioso para a família toda, a opinião dele conta. No entanto, também tem que considerar qual é o gosto dos outros membros. O que é que ele vai fazer quando os outros preferirem fazer outra coisa diferente dele? Qual será a solução dele? O que é realmente justo? Estes são pequenos exercícios que servem para praticar a cidadania e a responsabilidade democrática.

### **Influência**

Praticando no meio familiar vai ajudar as crianças a adaptarem-se melhor ao mundo exterior. Quando for preciso, sabem tomar conta deles. Sabem quais são os seus direitos e os seus deveres. Sabem quais são os meios que existem para comunicar que

## Sugestões

1. Se o seu filho quer alguma coisa, insista em perguntar porquê. Quais são os seus argumentos?
2. Há duas opiniões contraditórias? Invente em jogo: cada um tem que dar os seus argumentos e juntos têm que fazer um compromisso.
3. Não se esqueça que toda a gente tem os mesmos direitos. Respeitar os direitos do outro é obrigação de cada um.
4. Escolher alguma coisa significa também aceitar as consequências dessa escolha.
5. Às vezes, os meios de comunicação procuram explicar, de uma maneira mais compreensível, como funciona a política. Tentem perceber o que estão a explicar!
6. Discuta também com os seus filhos os assuntos mais sensíveis como o racismo e a discriminação. Será que uns têm uma voz maior do que os outros?
7. Em Portugal a Assembleia da República editou o livro, “A Constituição da República Portuguesa Trocada por (para) Miúdos”, de Maria Emília Brederode Santos, Leonor Baeta Neves, Pedro Proença.

não estão de acordo com alguma coisa. Na família, aprendem como podem influenciar democraticamente o ambiente à volta delas e aprendem como têm que aceitar uma decisão tomada democraticamente.

# Maio

|        |    |       |    |        |    |        |    |       |    |         |    |         |    |
|--------|----|-------|----|--------|----|--------|----|-------|----|---------|----|---------|----|
| SÁBADO | 01 | SEXTA | 07 | QUINTA | 06 | QUARTA | 05 | TERÇA | 04 | SEGUNDA | 03 | DOMINGO | 02 |
| SÁBADO | 08 | SEXTA | 14 | QUINTA | 13 | QUARTA | 12 | TERÇA | 11 | SEGUNDA | 10 | DOMINGO | 09 |
| SÁBADO | 15 | SEXTA | 21 | QUINTA | 20 | QUARTA | 19 | TERÇA | 18 | SEGUNDA | 17 | DOMINGO | 16 |
| SÁBADO | 22 | SEXTA | 28 | QUINTA | 27 | QUARTA | 26 | TERÇA | 25 | SEGUNDA | 24 | DOMINGO | 23 |
| SÁBADO | 29 | SEXTA |    | QUINTA |    | QUARTA |    | TERÇA |    | SEGUNDA | 30 | DOMINGO | 30 |



# Junho

## Naturalmente a Natureza

O seu filho gosta de brincar na Natureza? Divertir-se na areia, esconder-se atrás dos arbustos, jogar à bola, fazer acrobacias na relva ou chapinhar na água da chuva? Quando as crianças podem escolher, preferem brincar ao ar livre. Lá fora está o parque infantil mais natural que existe. É o sítio ideal para descobrir tudo e mais alguma coisa. Infelizmente, não está ao alcance de todos. Veja as crianças que vivem nos bairros agitados das grandes cidades sem, ou com poucos, espaços verdes. Os pais destas crianças devem levá-las para a Natureza. Há planos para investir nos chamados “parques infantis verdes” para as crianças brincarem. Há cada vez mais pessoas a favor destes investimentos. Quando as crianças verdadeiramente gostam das suas brincadeiras no meio da Natureza, é mais fácil falar com elas sobre a importância da preservação da Natureza. Hoje em dia, isto é muito importante.

### **Viver duma forma sustentável**

Lemos, e cada vez mais, sobre os problemas ambientais e sobre a escassez dos recursos naturais. O seu consumo excessivo está na origem da poluição mundial, do aquecimento global e das mudanças climáticas. O que está em causa é a continuidade do nosso planeta. Hoje em dia, pelo menos já não se evita discutir sobre o assunto, o que é bom. A humanidade tem que levar as mudanças na Natureza a sério e está cada vez mais consciente disso. Viver de uma forma sustentável é uma obrigação. Significa que temos que viver as nossas vidas de maneira a não estragar

a Natureza à nossa volta. Temos que preservar a Natureza. As crianças de hoje são os líderes de amanhã. Aos pais cabe o desafio e a obrigação de transmitir aos seus filhos que toda a gente tem que tomar conta da Natureza. Tem que ser uma tarefa natural que se faz naturalmente.

### **Passeios no meio da Natureza**

As crianças gostam muito de fazer os seus passeios na Natureza: adoram descobrir coisas novas. É o momento ideal para ouvirem dos adultos como podem tomar conta da Natureza. A motivação das crianças quererem brincar na Natureza pode facilmente abrir lugar às conversas sobre a protecção do ambiente.

### **Ler e aprender**

Há colecções de livros, enciclopédias e dicionários sobre a Natureza feitos especialmente para as crianças. Para as ensinar sobre todos os assuntos que dizem respeito à Natureza e como podem contribuir para a preservar. Veja: [www.rbe.min-edu.pt](http://www.rbe.min-edu.pt) (orientações, fundo documental, sugestão de títulos). Uma outra ideia é visitar com os seus filhos, Parques Naturais. Faça uma pesquisa no google sobre Parques Naturais e vai encontrar vários. Em Portugal continental, existem actualmente treze Parques Naturais: Montesinho; Douro Internacional; Litoral Norte; Alvão; Serra da Estrela; Tejo Internacional; Serras de Aire e Candeeiros; São Mamede; Sintra-Cascais; Arrábida; Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina; Vale do Guadiana; e Ria

## Sugestões

1. Faça juntamente com o seu filho um projecto sobre o tema “melhorar o mundo começa contigo próprio”. Quais são as pequenas mudanças em casa que fazem bem ao ambiente?
2. Fale sobre tudo o que vêem no meio da Natureza. Explique ao seu filho o que é, toquem-lhe e tomem conta dele. Assim, até os insectos parecem menos assustadores.
3. Arranje uma pequena horta para o seu filho. Não faz mal que aquela parte do seu jardim fique temporariamente menos arranjada.
4. Deixe o seu filho pôr o vidro no vidrão, as pilhas no pilhão e ajudar a seleccionar a roupa para as acções de angariação, etc.
5. Compre lâmpadas economizadoras de energia e explique ao seu filho porquê.
6. Um animal doméstico ajuda o seu filho a aprender a tomar conta dum outro ser vivo.
7. Seja um exemplo para o seu filho: escolha antes a bicicleta ou o transporte público em vez do carro.
8. Não deite nada fora. Sempre que for possível, faça reciclagem. Mostre ao seu filho como é que se recicla e explique-lhe porquê.

Formosa. Veja: <http://portal.icnb.pt/ICNPortal/VPT2007/> e ainda <http://www.geoparquearouca.com>. Se calhar é possível fazer um passeio guiado. Tente fazer alguma coisa em conjunto a favor da Natureza (por exemplo: ajudar a podar os salgueiros ou ajudar a transferir as rãs para o outro lado da rua). Será possível apoiar algum projecto sobre a Natureza na escola do seu filho ou no seu bairro? Assim pode mostrar ao seu filho que a Natureza é realmente muito importante! A Quercus tem um programa de educação ambiental para todas as idades (ver <http://educacaoambiental.quercus.pt>).



# Junho

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 06      | 13      | 20      | 27      |
| DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO |
| 07      | 14      | 21      | 28      |
| SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA |
| 01      | 08      | 22      | 29      |
| TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   |
| 02      | 09      | 23      | 30      |
| QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  |
| 03      | 10      | 24      |         |
| QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  |
| 04      | 11      | 25      |         |
| SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   |
| 05      | 12      | 26      |         |
| SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  |



# Julho

## O terreno proibido

A Susana e o Pedro brincam com a bola na sala de estar. Passam a bola entre as pernas, para frente e para trás, porque a mãe tinha-lhes dito que não podiam atirar com a bola dentro de casa. O Pedro lembra-se que atirar a bola é muito mais divertido e que não faz mal nenhum. Ele grita: "Apanha!". É claro, nesse momento a mãe chega à sala de estar. A Susana não consegue apanhar a bola e... a jarra fica em cacos. A mãe está furiosa: "O que é que vos disse? Não se atira a bola dentro de casa!"

Certamente reconhece situações destas ou situações semelhantes. Insistir em brincadeiras no jardim dos vizinhos quando lhes foi dito, mais do que uma vez, que há lá plantas muito especiais. Insistir em continuar o jogo de computador em casa dum amigo quando foi claramente proibido em casa. Insistir em atravessar aquela rua movimentada para chegar àquela área aberta para brincar. O terreno proibido é muito apetecido.

### **Explorar**

As crianças querem explorar onde começa, exactamente, o tal terreno proibido e onde acaba. Faz parte do seu desenvolvimento. A exploração dos limites ajuda-os a descobrir que tipo de comportamento ainda é permitido e que tipo de comportamento realmente é completamente rejeitado e punido. Será que a mamã se importa quando tiro a tesoura da sua

caixa da costura? Será que o papá fica mesmo muito zangado quando, sorrateiramente, dou um empurrão à minha irmã? Quando é que é que os adultos se importam realmente a sério com o que estou a fazer? Descobrir os limites, a criança vai perceber o que já consegue fazer sozinha e o que ainda não consegue fazer sozinha. "Será que consigo trepar até ao topo da árvore?" ou "Será que consigo fugir a tempo depois de tocar a campainha do meu vizinho?"

### **Caminhar pelos próprios pés**

No filme "O Rei Leão", há um pequeno leãozinho que sai sozinho para descobrir o país proibido. Ele quer ver com os seus próprios olhos como é o mundo lá fora. O tal mundo perigoso como sempre dizem os leões grandes. Uma metáfora bonita. Tal qual o leãozinho, uma criança que se sente segura quer explorar livremente para descobrir quais são os seus limites. É saudável. Crescer é praticar para um dia ser capaz de caminhar pelos próprios pés.

### **Intervir**

Por outro lado não quer ver a sua jarra partida no chão ou o seu filho envolvido num acidente de carro. Quer proteger a sua família contra as preocupações, os incómodos e o perigo. Sugestão: Imagine dois círculos. O círculo interior é o limite que é feito por si. O círculo exterior é o limite máximo: se esse for ultrapassado quer dizer que algo (muito) mau aconteceu.

## Sugestões

1. Os frutos proibidos sabem melhor. Mostre compreensão, mas seja consequente.
2. Diga claramente ao seu filho o que é proibido e o que é permitido.
3. Porque é que algo é proibido? Há uma razão. O seu filho sabe qual é essa razão? E percebe porquê?
4. Pratique as coisas juntamente com o seu filho até um dia ele conseguir fazê-las sozinho.
5. Será que só proíbe as coisas que podem ser perigosas, ou também as coisas que podem ser incómodas para si?
6. O seu filho é responsável pelas suas próprias transgressões. Deixe que seja ele a limpar, a arrumar, a consertar e a pagar (uma parte).
7. Explique ao seu filho qual é a razão de fundo: é necessário ter confiança nos outros. Se as pessoas não cumprem as regras, é impossível viver em conjunto.

Como, por exemplo, a jarra partida ou o acidente de carro. Entre os dois círculos há uma faixa cinzenta. Se o seu filho ainda se encontra nessa zona cinzenta, não há perigo. O seu filho ultrapassou o limite máximo? É necessário lembrar novamente qual é o limite: atirar bolas é para fazer fora de casa e atravessar a rua é para fazermos juntos.

# Julho

|         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 04      | 11      | 18      | 25      | 31      |
| DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO |
| 05      | 12      | 19      | 26      |         |
| SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA |
| 06      | 13      | 20      | 27      |         |
| TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   |
| 07      | 14      | 21      | 28      |         |
| QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  |
| 01      | 08      | 22      | 29      |         |
| QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  |
| 02      | 09      | 23      | 30      |         |
| SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   |
| 03      | 10      | 24      | 31      |         |
| SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  |



# Agosto

## A vida digital das crianças

Hoje em dia, o computador e o Nintendo fazem parte da vida das crianças. O seu pequenino já joga na Internet? Os seus filhos já conversam (nos "chats") da rede mundial (World Wide Web) durante horas e horas? A investigação mostra que as crianças com idade entre os três e os seis anos jogam na Internet durante, em média, meia hora por dia. Os adolescentes utilizam o computador durante, mais ou menos, duas horas e meia por dia.

O uso do computador coloca algumas dúvidas aos pais. Durante quanto tempo é que se pode deixar uma criança utilizar o computador? Será que não vai ser à custa das suas brincadeiras ou à custa dos seus trabalhos de casa? Devíamos dar os tais jogos que estão na lista de desejos, ou é melhor não dar? Para optarem pelas escolhas certas é bom saber quais são os efeitos positivos e quais são os efeitos negativos do uso do computador.

### **Positivo**

1. Tudo o que se aprenda enquanto novo, sabe-se fazer quando se for mais velho. Na sociedade actual, ser capaz de lidar bem com os computadores não é nenhum luxo.
2. O uso do computador melhora a coordenação entre o olho e a mão, a capacidade de reacção e a capacidade de concentração da atenção.
3. Há jogos disponíveis na Internet que estimulam a fantasia e o raciocínio estratégico e tático.
4. Os jogos interactivos melhoram a actividade cerebral das

crianças e ajudam a estimular a aprendizagem.

5. Com as suas pesquisas on-line, as crianças compreendem cada vez melhor como funciona o mundo digital. Procurar informação digital melhora a sua capacidade de organização.
6. As crianças aprendem a comunicar com muita gente ao mesmo tempo. Hoje em dia é necessário alternar, e de forma flexível, entre os vários canais de informação.

### **Negativo**

1. O uso extremo de computador rouba muito tempo às outras actividades, importantes para o desenvolvimento das crianças, como fazer desporto e brincar ao ar livre.
2. O uso do computador em excesso pode resultar em carência de exercício físico. (Uso excessivo quer dizer mais do que meia hora por dia para as crianças entre os três e os seis anos de idade e mais do que duas horas por dia para os adolescentes).
3. As queixas físicas como as dores no pescoço, as dores nas costas e as tonturas.
4. Alguns destes jogos têm uma influência muito má para as crianças.
5. As crianças que usam o computador à noite até muito tarde, podem desenvolver problemas para adormecer.
6. A Internet tem muitos perigos. As crianças podem, de repente, entrar em páginas que não são nada apropriados para os seus olhos. Ainda por cima há sempre o risco de darem os seus dados privados.

## Sugestões

1. Explique ao seu filho que os pais têm de concordar com os jogos que ele quer jogar na Internet. Veja: <http://www.pegi.info/pt/>. O sistema de classificação etária PEGI foi estabelecido para ajudar os pais europeus a tomarem decisões informadas na aquisição de jogos de computador.
2. Discuta com o seu filho o que pode e não pode dizer quando comunica pela Internet. Quais são os limites?
3. Diga claramente ao seu filho quais são os dados privados que ele não pode trocar na Internet e explique-lhe porquê.
4. Transmita claramente ao seu filho que ele, sempre que for necessário, pode chamar os pais. Por exemplo, no caso de aparecerem subitamente mensagens aborrecidas, "pop-ups", ou outros problemas.
5. Aproveite o conhecimento do seu filho. Se calhar, até vai aprender coisas novas!
6. Verifique se o seu filho está bem sentado na cadeira e que ele faz exercício físico regularmente, depois de passar algum tempo em frente ao computador.
7. Tente jogar um jogo na Internet. Vai compreender melhor porque é que é tão divertido!

### **Acordos**

Não é nada estranho que o seu filho goste muito de trabalhar no computador. Faz parte da sociedade que temos hoje em dia. No entanto, é preciso manter-se alerta porque o uso excessivo faz mal. Os pais devem estabelecer e monitorizar os limites relativamente ao uso do computador. Como sempre, as crianças querem tudo e mais alguma coisa mas, vocês, os pais determinam as regras em casa. Combinem qual é o horário do computador. Mantenham-se a par das actividades do seu filho. O que é que ele faz no computador?

# Agosto

|         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 01      | 08      | 15      | 22      | 29      |
| DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO | DOMINGO |
| 02      | 09      | 16      | 23      | 30      |
| SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA | SEGUNDA |
| 03      | 10      | 17      | 24      | 31      |
| TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   | TERÇA   |
| 04      | 11      | 18      | 25      |         |
| QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  | QUARTA  |
| 05      | 12      | 19      | 26      |         |
| QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  | QUINTA  |
| 06      | 13      | 20      | 27      |         |
| SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   | SEXTA   |
| 07      | 14      | 21      | 28      |         |
| SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  | SÁBADO  |