



1 DE JUNHO - DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

A Saúde Infantil em Destaque

Exposição ao Calor e Alimentação Infantil no Verão

PÁG. 2

Cuidar a Brincar para Promover a Saúde Infantil

PÁG. 3

Ler é cuidar da saúde infantil

PÁG. 4

A Dança e a Saúde Infantil

PÁG. 9

EMENTA

ÁGUAS AROMATIZADAS PARA PEQUENOS E GRAÚDOS!

PÁG. 5

2ª Melancia, Morangos e Lima

3ª Citrinos coloridos

4ª Framboesa, Pepino e Lúcia-lima

5ª Frutos do Bosque e Hortelã

6ª Maçã, Canela e Anis

Sábado Melloa, Mirtilos e Amoras

Domingo Ice tea de Pêssego

NOTÍCIAS

“Açúcar à Espreita!”: alunos descobrem o açúcar escondido nos alimentos

PÁG. 7

Jovens Promotores de Saúde de Cristelo desafiam os colegas a realizar escolhas alimentares saudáveis!

PÁG. 8

DIVERTIDOS E SAUDÁVEIS a promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância! - À descoberta da nêspira!

PÁG. 8

AGENDA

PÁG. 10

No dia 4 de junho, o Serviço de Nutrição da Câmara Municipal de Paredes, junta-se às comemorações do Dia Mundial da Criança, no Parque da Cidade de Paredes

DESAFIO DO MÊS

PÁG. 10

Ter dúvidas sobre a saúde dos filhos faz parte da experiência parental! Aqui descobre algumas respostas...



Aceda aqui ao link!



Nos bebês com menos de seis meses alimentados exclusivamente com leite materno, recomenda-se aumentar a frequência das mamadas, garantindo uma hidratação adequada.

Para crianças mais velhas, é importante incentivar o consumo regular de água ao longo do dia. Estratégias simples e lúdicas, como utilizar garrafas coloridas, copos divertidos ou água aromatizada naturalmente com fruta, podem facilitar a adesão.

A alimentação também deve **privilegiar alimentos ricos em água e nutrientes**, contribuindo para a hidratação e reposição de minerais perdidos pelo suor. **Frutas e hortícolas frescos, como melancia, melão, pepino, laranja e tomate**, são excelentes opções para os dias quentes. Preparações leves e frescas, como **saladas, sopa fria e gelados caseiros de fruta sem adição de açúcar**, podem ajudar a manter uma hidratação adequada.

Exposição ao calor e alimentação infantil no verão

As alterações climáticas têm contribuído para o aumento da temperatura do ar a nível global, originando ondas de calor mais frequentes, intensas e prolongadas. Em Portugal, esta realidade tem-se tornado cada vez mais evidente, sobretudo nos meses de verão.

Nas últimas décadas, registou-se um aumento significativo de eventos extremos de calor em todo o território nacional. As regiões do Interior Norte e Centro (Bragança, Vila Real, Viseu e Guarda) e do Alentejo (Setúbal, Évora e Beja) são particularmente afetadas. O verão de 2022 destacou-se pelo maior número total de dias em onda de calor, atingindo 918 dias acumulados, com especial impacto na região Nordeste.

A **exposição prolongada ao calor extremo** representa um risco importante para a saúde, especialmente em grupos mais vulneráveis, como **bebês e crianças pequenas**. O stresse térmico pode provocar **desidratação, insolação, fadiga, alterações gastrointestinais e agravamento do bem-estar geral**. As crianças apresentam maior dificuldade em regular a temperatura corporal, tornando-se mais suscetíveis aos efeitos do calor.

Os riscos variam conforme a idade. Bebês e crianças com menos de 5 anos apresentam maior vulnerabilidade ao aumento da morbilidade e mortalidade associadas ao calor, enquanto adolescentes podem estar mais expostos a lesões relacionadas com esforço físico em ambientes quentes.

Neste contexto, a **alimentação e a hidratação desempenham um papel fundamental na prevenção dos efeitos do calor**. Durante os dias mais quentes, as crianças necessitam de **maior ingestão de líquidos**, mesmo na ausência de sede. A água deve ser a principal fonte de hidratação.



Por outro lado, deve evitar-se o consumo frequente de bebidas açucaradas, refrigerantes e bebidas com cafeína, uma vez que podem contribuir para a desidratação e não substituem a água.

A adoção de hábitos alimentares adequados, aliada a medidas de proteção contra o calor, constitui uma estratégia essencial de promoção da saúde infantil face aos desafios das alterações climáticas.

Ana Sofia Silva

Técnica de Saúde Ambiental, Unidade de Saúde Pública Vale do Sousa Sul
– ULS Tâmega e Sousa



Cuidar a Brincar para Promover a Saúde Infantil - “Hospital das Bonecas” nas Escolas de Lordelo

A desmistificação do contacto com médicos e enfermeiros, reduzindo medos e promovendo uma relação positiva com os cuidados de saúde, torna-se essencial para aumentar o conforto emocional da criança antes e durante as consultas, facilitar o diagnóstico, melhorar a colaboração e reforçar a confiança das crianças – aspetos chave para uma saúde infantil mais protegida e acompanhada.

O “Hospital das Bonecas” surge como resposta da UCC Rebordosa Paredes, ao desafio lançado por educadoras das Escolas do Agrupamento de Escolas de Lordelo, após identificação de receios frequentes nas crianças que frequentam a educação pré-escolar quando em contacto com os profissionais de saúde.

Para a criação do “Hospital das Bonecas”, a Equipa de Saúde Escolar começou por criar um ambiente lúdico e acolhedor na sala da educação pré-escolar, e as crianças convidadas a trazer os seus bonecos ou peluches preferidos.

Ao chegarem ao “Hospital das Bonecas” com os seus amiguinhos de brincar, as enfermeiras Iara Ferreira, Mariana Pacheco, Sílvia Badim e Sónia Moreira “cuidam” dos brinquedos, envolvendo as crianças em cada passo do processo.

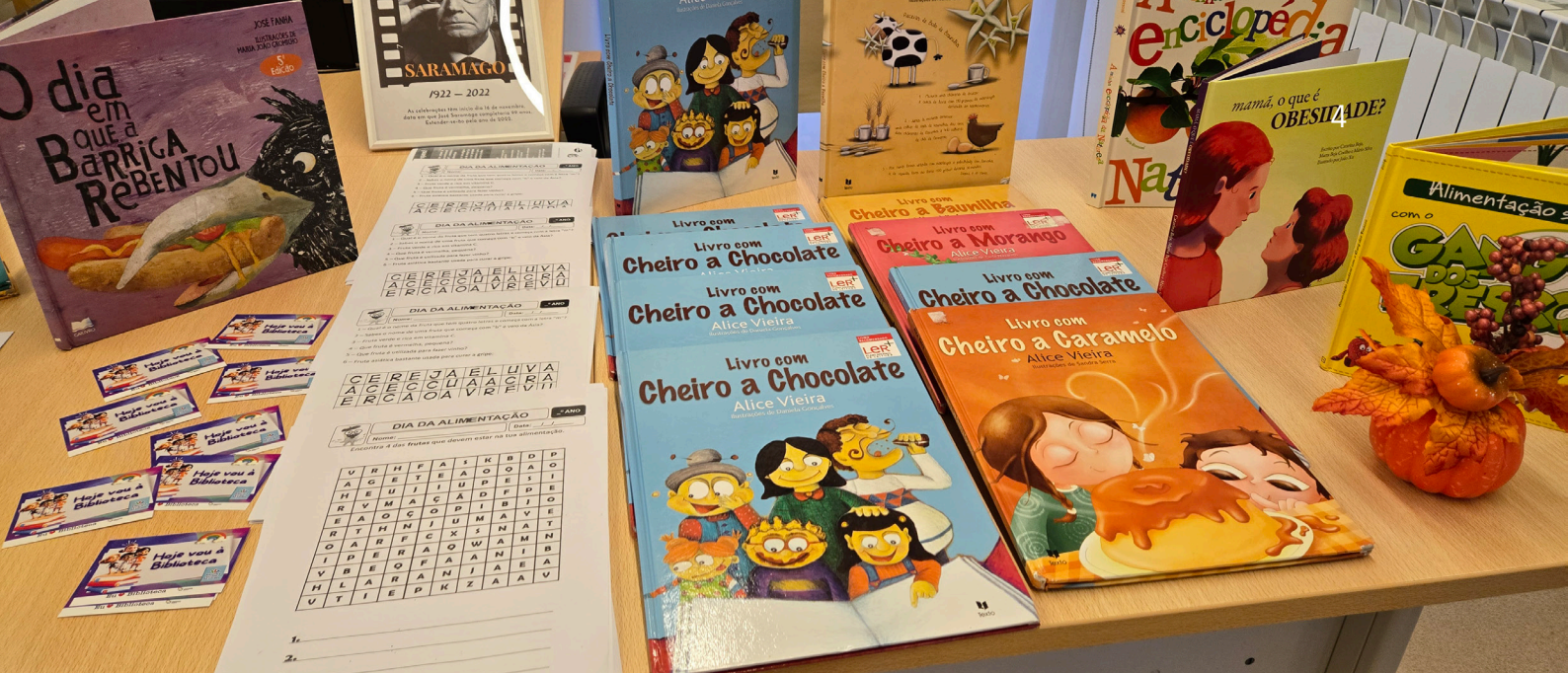
Assim, através da brincadeira, são explicados gestos simples de cuidado, instrumentos utilizados nas consultas e a importância de procurar ajuda quando algo não está bem, obtendo resultados muito positivos na desmitificação do contacto com profissionais de “bata branca”.

“Sabias que:

Reduzir o medo do ‘bata branca’ na infância é promover a saúde mental e emocional, facilitando a adesão a cuidados preventivos ao longo da vida.”

**Projeto de Educação para a Saúde –
Agrupamento de Escolas de Lordelo**





Ler é Cuidar da Saúde Infantil – Um trabalho desenvolvido pelo AE Lordelo

A Biblioteca Escolar assume-se, cada vez mais, como um espaço privilegiado de promoção da saúde, do bem-estar e do desenvolvimento integral das crianças, através da leitura, da descoberta e da educação para os valores. Neste sentido, ao longo do ano a Biblioteca Escolar do AE de Lordelo dinamiza diversas mostras bibliográficas e sugestões literárias dedicadas às temáticas da Alimentação Saudável, das Emoções e da Família, procurando sensibilizar os alunos para a importância de hábitos de vida equilibrados desde a infância.

Através de livros cuidadosamente selecionados, as crianças são convidadas a refletir sobre a importância de uma alimentação saudável, da gestão das emoções, da autoestima, das relações familiares e do bem-estar físico e emocional.

Obras como “Livro com Cheiro a Chocolate”, “Livro com Cheiro a Baunilha”, “Livro com Cheiro a Morango”, “Mamã, o que é a obesidade?”, “A Lagartinha Muito Comilona” e “O Dia em que a Barriga Rebentou”, entre outras, permitem abordar estas temáticas de forma lúdica, pedagógica e adequada às diferentes faixas etárias.

Estas iniciativas articulam-se com a promoção da Saúde Infantil, reforçando a ideia de que educar para a saúde implica também educar para as emoções, para os afetos, para a empatia e para a construção de relações familiares saudáveis. Tal como referido na edição de maio do *Boletim de Nutrição e Saúde* da Câmara Municipal de Paredes, a família desempenha “um papel fundamental na prevenção da obesidade infantil”, sendo o exemplo diário e os hábitos construídos em casa determinantes para o desenvolvimento equilibrado das crianças.

A leitura assume, neste contexto, um papel essencial, permitindo trabalhar competências emocionais, sociais e cognitivas, ao mesmo tempo que promove estilos de vida mais saudáveis e conscientes. A Biblioteca Escolar do AE de Lordelo reforça, assim, a sua missão educativa enquanto espaço agregador de conhecimento, cultura,

cidadania e literacia para a saúde, contribuindo para a formação de crianças mais informadas, equilibradas e felizes.

Porque ler também é cuidar da saúde.

Biblioteca Escolar e Projeto de Educação para a Saúde – Agrupamento de Escolas de Lordelo





Melancia, Morangos e Lima

Ingredientes:

- 100g melancia
- 50g de morangos congelados
- 1 lima
- 1,5L de água fresca
- Gelo (opcional)

Preparação:

1 - Com a ajuda de uma colher fazer bolinhas de melancia ou cortar em cubos e coloque num jarro. Esmague a melancia que sobrar e junte ao jarro.

2 - Junte a lima, lavada e cortada em rodela, e os morangos congelados (podem ser utilizados os frescos, os congelados libertam mais rapidamente os sucos e sabor).

3 - Misture delicadamente, junte a água fresca e sirva.

Nota: se as frutas estiverem frescas, a bebida aguenta-se muito mais tempo, sem necessidade de juntar gelo.

Citrinos coloridos

Ingredientes:

- 1 laranja
- 1 limão
- 1 lima
- 1,5L de água fresca
- Gelo (opcional)

Preparação:

1 - Num jarro junte os citrinos lavados e cortados em rodela.

2 - Misture delicadamente e esmague ligeiramente com a colher, junte a água fresca, o gelo e sirva.



Framboesa, Pepino e Lúcia-lima

Ingredientes:

- 50g de framboesas congeladas
- 1 pepino
- 1 ramo de lúcia-lima
- 1,5L de água
- Gelo (opcional)

Preparação:

(Água aromatizada)

1- Num jarro, junte o pepino, lavado e cortado em rodela, as framboesas congeladas (podem ser utilizadas as frescas, as congeladas libertam mais rapidamente os sucos e sabor) e a lúcia-lima.

2 - Misture delicadamente, junte a água fresca e sirva.

(Infusão gelada)

1- Comece por fazer uma infusão de lúcia-lima, coloque a erva em água a ferver e deixe repousar 5 a 10 minutos.

2- Num jarro, junte o pepino, lavado e cortado em rodela e as framboesas congeladas.

3- Misture delicadamente, junte a infusão, gelo e sirva.

**Ingredientes:**

- 50g de framboesas congeladas
- 50g de morangos congelados
- 50g de mirtilos congelados
- 50g de amoras congeladas
- 1 ramo de hortelã
- 1,5L de água fresca

Preparação:

- 1 – Num jarro junte as frutas congeladas e a hortelã.
- 2 - Misture e esmague ligeiramente com a colher, junte a água fresca e sirva.

Maça, Canela e Anis**Ingredientes:**

- 1 maçã verde
- 1 maçã vermelha
- 2 paus de canela
- 2 flores de anis
- 1,5L de água
- Infusão de Maça e Canela (opcional)
- Gelo (opcional)

Preparação:

Água aromatizada

- 1- Num jarro, junte as maçãs, lavadas e cortadas em rodellas, a canela e o anis.
- 2 - Misture e esmague ligeiramente com a colher, junte a água fresca e sirva.

Infusão gelada

- 1- Comece por fazer uma infusão de maçã e canela, coloque a saqueta em água a ferver e deixe repousar 5 a 10 minutos.
- 2- Num jarro, junte as maçãs, lavadas e cortadas em rodellas, a canela e o anis.
- 3- Misture delicadamente, junte a infusão, gelo e sirva.

**Melo, Mirtilos e Amoras****Ingredientes:**

- 100g meloa Cantalupe
- 50g de mirtilos congelados
- 50g de amoras congeladas
- 1,5L de água fresca
- Gelo (opcional)

Preparação:

- 1 - Com a ajuda de uma colher fazer bolinhas de meloa ou cortar em cubos e coloque num jarro. Esmague a meloa que sobrar e junte ao jarro.
- 2 - Junte os mirtilos e as amoras congelados (podem ser utilizados os frescos, os congelados libertam mais rapidamente os sucos e sabor).
- 3 - Misture delicadamente, junte a água fresca e sirva.



**Ingredientes:**

- 2 pêssegos
- 1 limão
- 1 ramo de hortelã
- 1,5L de água
- Infusão de Pêssego
- Gelo

Preparação:

- 1- Comece por fazer uma infusão de pêssego, coloque a saqueta em água a ferver e deixe repousar 5 a 10 minutos.
- 2- Num jarro, junte os pêssegos, lavados, descaroçados e cortados em fatias e a hortelã.
- 3- Misture delicadamente, junte a infusão, gelo e sirva.

NOTÍCIAS

“Açúcar à Espreita!”: alunos descobrem o açúcar escondido nos alimentos

Atividade da UCC de Paredes Rebordosa promove escolhas alimentares mais saudáveis

A UCC de Paredes Rebordosa dinamizou a atividade “Açúcar à Espreita!”, dirigida aos alunos do 3.º e 4.º ano, com o objetivo de alertar para o açúcar escondido nos alimentos do dia a dia.

A sessão começou com uma explicação simples sobre a origem do açúcar e as diferenças entre açúcar natural e adicionado. De seguida, os alunos descobriram, de forma visual, a quantidade de açúcar presente em alimentos comuns como refrigerantes, cereais ou bolachas.

Disfarçado?”, no qual os alunos utilizavam cartões para identificar escolhas saudáveis e alimentos “disfarçados”.

A atividade terminou com a visualização de um vídeo sobre refrigerantes, reforçando a importância de escolhas alimentares mais conscientes.

A iniciativa, dinamizada pela enfermeira Mariana Pacheco Marques, com a colaboração da nutricionista Marta Coutinho, decorreu entre abril e maio. Ao longo das sessões, os alunos demonstraram grande interesse e envolvimento, ficando particularmente admirados com a quantidade de açúcar presente em alguns alimentos do seu dia a dia, evidenciando o impacto da atividade e a importância de promover a educação para a saúde desde cedo.



Jovens Promotores de Saúde de Cristelo desafiam os colegas a realizar escolhas alimentares saudáveis!

No passado dia 22 de maio, o Grupo de Jovens Promotores de Saúde do Agrupamento de Escolas de Cristelo, dinamizado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, e constituído por alunos do 7.º ao 10.º ano de diferentes turmas, dinamizou atividades de sensibilização dedicadas à promoção da alimentação saudável e da prática regular de atividade física.

No âmbito de um projeto original, criado pelos próprios alunos, foram desenvolvidos vários jogos educativos e interativos, envolvendo alunos do 6º ano, em desafios divertidos e informativos. Entre as temáticas abordadas destacaram-se: a descoberta das propriedades e funções dos alimentos; a escolha



de pratos alimentares saudáveis; a análise de rótulos alimentares e identificação do “açúcar escondido nos alimentos” e, ainda, a importância da prática de atividade física para a saúde e o bem-estar.

A atividade revelou-se um verdadeiro sucesso, promovendo a aprendizagem de forma dinâmica e participativa, ao mesmo tempo que incentivou hábitos de vida mais saudáveis entre os participantes.

O Grupo de Jovens Promotores de Saúde está de parabéns pelo empenho, criatividade e sentido de responsabilidade demonstrados na concretização desta iniciativa!



DIVERTIDOS E SAUDÁVEIS a promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância! - À descoberta da nêspera!

No âmbito do projeto “Divertidos e Saudáveis”, durante o mês de maio, desenvolveu-se uma atividade dedicada à nêspera, uma fruta típica da primavera. Rica em vitamina A, importante para a visão e para a pele, e com elevado teor de água, a nêspera é uma excelente opção para os dias mais quentes.

Nesta atividade, as crianças exploraram a fruta de forma prática: aprenderam a descascá-la autonomamente, retiraram os caroços para semear mais tarde e, claro, provaram esta deliciosa fruta!

Para muitas crianças, foi um fruto desconhecido e a atividade despertou interesse de voltar prova-lo!





A Dança e a Saúde Infantil – a escola ganha movimento!

A dança, enquanto forma de expressão artística que utiliza o movimento corporal para comunicar emoções e ideias, assume-se como uma ferramenta fundamental para o fortalecimento do corpo e da mente.

Ao nível da saúde infantil, a sua prática regular oferece inúmeros benefícios, ajudando a melhorar a coordenação motora, o equilíbrio, a postura e a resistência física.

Ao ser desenvolvida em grupo, a dança estimula ainda competências sociais fundamentais, como a cooperação, o respeito pelo outro, a inclusão e o sentimento de pertença. Através do movimento e da música, as crianças aprendem a comunicar, a partilhar experiências e a fortalecer relações interpessoais.

Uma das grandes vantagens da dança é o facto de não existir limite de idade para a sua prática, podendo ser iniciada na infância e mantida ao longo da vida.

Por reunir movimento, diversão e interação social, a dança assume-se como uma excelente ferramenta de promoção da saúde e de estilos de vida ativos, motivo

pelo qual continua a ser valorizada e incentivada nas escolas do Agrupamento de Escolas de Lordelo.

As três escolas colocam os alunos, e até os professores, em movimento, promovendo a saúde e o bem-estar através da dança. No Centro Escolar n.º1, os alunos realizam as próprias coreografias e no Centro Escolar n.º2, a dança é veículo escolhido para transmitir a mensagem de liberdade no âmbito das comemorações do 25 de Abril.

Já nas faixas etárias dos mais crescidos toda a comunidade escolar foi mobilizada num flash mob, transformando o recreio da Escola Básica e Secundária num espaço vibrante de movimento e partilha.

“Sabia que:

A dança ajuda a melhorar a qualidade do sono e, consequentemente, a capacidade de concentração das crianças nas aulas?”.

**Projeto de Educação para a Saúde –
Agrupamento de Escolas de Lordelo**



Hidratação e o Exercício em Família! - O Município de Paredes comemora o Dia Mundial da Criança em família.

No dia 4 de junho, o Serviço de Nutrição da Câmara Municipal de Paredes, junta-se às comemorações do Dia Mundial da Criança, no Parque da Cidade de Paredes.

Pela manhã, após a aula de ginástica em família, as crianças e familiares poderão usufruir de um batido de fruta, rico em nutrientes, excelente pós-treino e uma ótima fonte de hidratação!

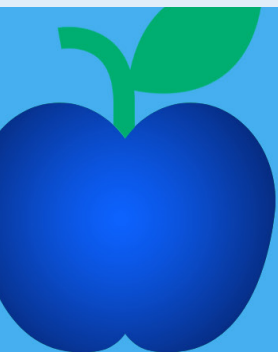


DESAFIO DO MÊS

Ter dúvidas sobre a saúde dos filhos faz parte da experiência parental! Aqui descobre algumas respostas...



Aceda aqui ao link!



O que eu como na minha escola:



Durante o mês de junho as ementas escolares, também, destacam a hidratação, com a presença de frutas ricas em água, como a melancia. Este fruto é praticamente água (cerca de 94%), sendo uma excelente fonte de hidratação no verão, fornecendo ainda, vitamina C e A e potássio.

Sabias que a quantidade de licopenos, agentes na proteção celular, presentes na melancia ultrapassa a quantidade presente no tomate (muitas vezes destacado pela quantidade de licopenos que fornece)?

FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE
 DIREÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO E SAÚDE, VEREADOR PAULO SILVA
 EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CRISTELO, AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE LORDELO, SERVIÇO DE NUTRIÇÃO, UCC PAREDES REBORDOSA, USP VALE DO SOUSA SUL - ULS TÂMEGA E SOUSA

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO
 PROPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
 4580-130 PAREDES
 T. 255 788 800

linhambiente@cm-paredes.pt
 www.cm-paredes.pt

SIGA-NOS: