



A Saúde Mental – A importância do bem-estar físico e psicológico!

PAG. 2

Alimentação e Rendimento Escolar

PAG. 3

Pequenas Transições: Grandes Emoções

PAG. 3

Ler Faz Bem!

PAG. 4

EMENTA

7 Receitas com Fruta
Para Saborear e Inovar! PAG. 5

“Gelado” de Banana e Chocolate

Bites de Framboesa e Iogurte

Ananás assado com iogurte

Salada de Melancia e Pepino

Salada de Mela, Mozzarella e Presunto

Caril de Camarão e Manga

Carne assada com puré de maçã

NOTÍCIAS

A Hidratação e o
Exercício em Família! –
Comemorações Municipais
do Dia Mundial da Criança

PAG. 7



DESAFIO DO MÊS

Vamos descobrir a opinião
dos Paredenses sobre
Saúde Mental. Participa!

PAG. 8



Aceda aqui ao link!



Natureza, Alimentação e Bem-Estar: Pequenas Escolhas com Grande Impacto

Os espaços verdes, como parques e jardins, e os espaços azuis, como rios, lagos e praias, desempenham um papel importante na promoção da saúde e do bem-estar. Estes ambientes naturais incentivam a atividade física, favorecem as interações sociais e contribuem para uma melhor saúde mental.

O contacto com a natureza traz benefícios comprovados. Estudos indicam que um simples passeio de 15 minutos num espaço verde pode ajudar a reduzir o stresse e a fadiga mental, diminuindo também sintomas de ansiedade. Além disso, a exposição a ambientes naturais está associada à redução da pressão arterial, da frequência cardíaca e da tensão muscular, promovendo sensações de relaxamento e bem-estar físico.

Os efeitos positivos estendem-se igualmente à saúde mental. Estar em contacto com a natureza pode ajudar a reduzir emoções negativas, como a raiva, a tristeza e o medo, contribuindo para um estado de espírito mais equilibrado e uma melhor qualidade de vida.

Adotar um estilo de vida mais saudável passa, muitas vezes, por pequenas mudanças no dia-a-dia.

Caminhar mais, optar pela bicicleta nas deslocações sempre que possível e passar mais tempo ao ar livre são hábitos simples que trazem benefícios tanto para a saúde física como mental.

A alimentação tem igualmente um papel essencial. A Dieta Mediterrânica, baseada no consumo de frutas, hortícolas, leguminosas, cereais integrais, azeite e peixe, está associada a melhores indicadores de saúde e bem-estar. Além de equilibrada, este padrão alimentar apresenta uma menor pegada ambiental, contribuindo para a sustentabilidade e preservação dos recursos naturais.

Cuidar da saúde pode ser mais simples do que pensamos. Combinar uma alimentação saudável com momentos regulares em contacto com a natureza é uma estratégia eficaz para melhorar o bem-estar. No dia-a-dia, pequenas escolhas podem fazer uma grande diferença – para a nossa saúde e para o futuro do planeta.

Ana Sofia Silva

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





Alimentação e Rendimento Escolar - uma relação a descobrir!

Quando uma criança tem dificuldade em concentrar-se na sala de aula, raramente pensamos que a alimentação pode ser um dos fatores envolvidos. No entanto, aquilo que as crianças comem ao longo do dia pode influenciar o rendimento escolar.

Uma alimentação equilibrada está associada a melhores níveis de concentração, memória e capacidade de aprendizagem. Por outro lado, uma alimentação pouco variada ou com elevada presença de alimentos ultraprocessados pode contribuir para maior cansaço e menor capacidade de concentração ao longo do dia.

No dia a dia, alguns hábitos simples podem fazer a diferença:



- Tomar diariamente um pequeno-almoço completo, composto por alimentos dos grupos dos cereais e derivados, laticínios e fruta (ex: pão de mistura + queijo + morangos)
- Beber água ao longo do dia, mesmo sem sede;
- Privilegiar lanches e refeições com alimentos nutritivos, como fruta e hortícolas (ex: tomate cherry, pepino aos palitos), cereais e derivados (ex: pão de mistura, cereais de milho sem adição de açúcar, panquecas caseiras) e fontes de proteína (ex: queijo, iogurte, ovo cozido e leite).
- Limitar o consumo de alimentos com elevadas quantidades de açúcar e gordura (ex: pão de leite, bebidas açucaradas, queques, bolachas recheadas ou com chocolate...)

**Serviço de Nutrição,
Pelouro da Educação**



Pequenas Transições: Grandes Emoções - Como o Agrupamento de Escolas de Lordelo Apoia a Saúde Mental dos Alunos nas Mudanças de Ciclo de Ensino

Crescer é aprender a lidar com a mudança. Ao longo do percurso escolar, as transições de ciclo representam marcos importantes e, muitas vezes, desafios acrescidos para os alunos e para as suas famílias — especialmente quando implicam a mudança física para um novo estabelecimento de ensino. No entanto, estes momentos emocionalmente exigentes podem, com o apoio certo, transformar-se em grandes oportunidades de resiliência, crescimento e desenvolvimento pessoal.

No Agrupamento de Escolas de Lordelo, a transição do 4.º para o 5.º ano é preparada com antecedência pelo Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e pelo Grupo de Educação Física, em articulação com os professores titulares e os docentes da “escola nova”, transformando o final do ano letivo num momento de partilha.

Os futuros alunos do 5.º ano são convidados a vivenciar a sua nova escola através de jogos interturmas, peddy-papper, xadrez, atividades científicas e na biblioteca escolar, contando com a mentoria e o acompanhamento dos alunos mais velhos do 10.º ano. Esta estratégia de antecipação e familiarização é crucial: ao explorarem os espaços e ao conhecerem antecipadamente os novos colegas, professores e funcionários. As crianças substituem o medo pelo sentimento de pertença. O resultado é uma redução significativa da ansiedade e um aumento imediato do bem-estar emocional e da segurança.

“Gostei muito da escola, acho que já não tenho medo de me perder...”

Testemunho de uma aluna do 4.º ano após a visita

Se o papel da escola é criar estes ambientes previsíveis e acolhedores, o papel da família é determinante para o sucesso desta etapa. Conversar de forma positiva sobre a nova rotina, visitar a escola e os arredores durante as férias e validar as emoções e os receios dos mais novos são pequenos gestos que fazem toda a diferença. Afinal, mudar de etapa é mais fácil quando caminhamos juntos.

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

Ler faz bem! – sugestões de leitura para as férias de Verão

Tal como uma alimentação equilibrada nutre o corpo, a leitura alimenta a mente e o coração. Ler ajuda a reduzir o stress, estimula a imaginação, desenvolve a empatia e promove o bem-estar emocional.

Neste verão, reserve alguns minutos por dia para abrir um livro. Cada página lida é uma oportunidade para

sonhar, aprender, crescer e cuidar de si.

Porque ler é muito mais do que um hábito: é uma forma de promover saúde, felicidade e qualidade de vida.

Prof.^a Olga Cardoso, Coordenadora das Bibliotecas Escolares do Agrupamento de Escolas de Lordelo

Eu ❤️ Biblioteca

AE LORDELO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DE LORDELO – PAREDES

Sugestões de Leitura para as Férias de Verão

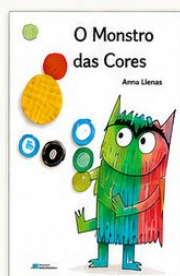
Livros que nos acompanham, que nos fazem pensar, sonhar, crescer e cuidar de nós e dos outros.



“
A leitura do mundo precede a leitura da palavra.”

— Paulo Freire

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR



O Monstro das Cores
Anna Llenas

Ajuda as crianças a identificar e nomear as emoções, promovendo a inteligência emocional e o bem-estar.

♥️ **PORQUÊ LER?**

Porque compreender as emoções é o primeiro passo para cuidar de nós e dos outros.

1.º CICLO



A Maior Flor do Mundo
José Saramago

Uma história poética sobre a força dos sonhos, a importância da amizade e o valor da perseverança.

🌱 **PORQUÊ LER?**

Porque acreditar que é possível transformar o mundo começa com pequenos gestos.

2.º CICLO



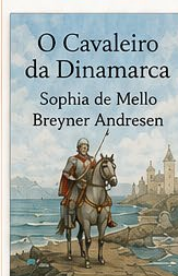
A Fada Oriana
Sophia de Mello Breyner Andresen

Uma narrativa encantadora que convida a descobrir o respeito pela natureza e o poder da imaginação.

⭐ **PORQUÊ LER?**

Porque a imaginação abre portas para um mundo melhor e mais harmonioso.

3.º CICLO



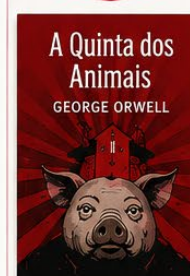
O Cavaleiro da Dinamarca
Sophia de Mello Breyner Andresen

Uma história de coragem, lealdade e escolhas difíceis que nos fazem refletir sobre a justiça e os valores humanos.

🛡️ **PORQUÊ LER?**

Porque aprender a escolher bem é essencial para construir um futuro com integridade.

ENSINO SECUNDÁRIO



A Quinta dos Animais
George Orwell

Uma fábula moderna que questiona o poder, a manipulação e a justiça, levando-nos a pensar criticamente sobre a sociedade.

💡 **PORQUÊ LER?**

Porque compreender o mundo é o primeiro passo para o transformar.



LER É BOM PARA A SAÚDE MENTAL!

Ler reduz o stress, melhora o humor, aumenta o bem-estar e a autoestima. Um bom livro ajuda-nos a colocar-nos no lugar do outro, a compreender melhor as emoções e a desenvolver empatia. Dedique tempo à leitura. O seu cérebro e o seu coração agradecem!

LER FAZ BEM À SAÚDE!



Reduz o stress e a ansiedade



Melhora o humor e a autoestima



Aumenta o vocabulário e o conhecimento



Desenvolve a empatia e a cidadania



Biblioteca Escolar do Agrupamento de Escolas de Lordelo – Paredes

Todas estas obras encontram-se disponíveis nas Bibliotecas Escolares do Agrupamento de Escolas de Lordelo. Procura-as e faz *boas leituras!*

Boas leituras e ótimas férias! Que este verão seja cheio de histórias que alimentam o corpo e a alma.



Coordenadora das Bibliotecas Escolares do Agrupamento de Escolas de Lordelo
Prof.^a Olga Cardoso





Receita e imagem: *Seasonal Cravings*

“Gelado” de Banana e Chocolate

Ingredientes:

- 2 bananas
- 1 barra de chocolate de culinária
- 6 paus de gelado
- Toppings variados

Preparação:

- 1 - Parta as bananas em três partes e insira o pau de gelado.
- 2 - Leve ao congelador por 1 hora.
- 3 - Leve ao micro-ondas o chocolate partido em pequenos pedaços, mexendo sempre, em intervalos de 5-10 segundos, até derreter completamente.
- 4 - Mergulhe o “gelado” de banana e polvilhe com toppings como coco ralado, nozes picadas e amêndoas laminadas.

Dica: Usar outras frutas, como morangos e fatias de melancia.

Bites de Framboesa e Iogurte

Ingredientes:

- 1 cháv. framboesas
- Framboesas frescas
- 1 c. sopa de mel ou agave
- 1 cháv. iogurte grego ligeiro

Preparação:

- 1 - Triture a chávena de framboesas, o iogurte grego e o mel.
- 2 - Coloque a mistura em formas de queques pequenos ou numa cuvette de gelo.
- 3 - Coloque uma framboesa em cada bite.
- 4 - Leve ao congelador por 2h e saboreie!



Ananás assado com iogurte

Ingredientes:

- 1 ananás
- 1 laranja
- Canela em pó q.b.
- 2 Paus de canela
- Anis q.b.
- Iogurte grego ligeiro

Preparação:

- 1 - Descasque o ananás e corte em rodelas.
- 2 - Numa pequena panela, leve a levantar fervura, o sumo da laranja, o pau de canela e o anis.
- 3 - Num tabuleiro de forno, coloque as rodelas de ananás e regue com a calda anterior.
- 4 - Leve ao forno até dourar.
- 5 - Sirva com iogurte grego, canela em pó e uma colher de calda do assado!



Receita e imagem: *Clean Food Crush*

Ingredientes:

- 2 fatias de melancia
- 1 pepino
- 1 embalagem de queijo feta
- Salsa e Hortelã q.b.
- Sumo de limão q.b.
- Azeite q.b.

Preparação:

- 1 - Comece por cortar a melancia e o queijo feta em pequenos cubos.
- 2 - Lave e fatie o pepino e corte em quartos.
- 3 - Misture os três ingredientes numa saladeira e tempere com as ervas picadas, o sumo de limão e o azeite.
- 4 - Envolve e sirva!

Salada de Meloa, Mozzarella e Presunto

Ingredientes:

- 1 meloa Cantalupe
- 1 emb. de mini mozzarella
- 8 fatias de presunto
- Manjeriço q.b.
- Hortelã q.b.
- Azeite q.b.
- Pimenta q.b.
- 1 c. sopa de mel
- 1 c. sopa de vinagre balsâmico branco

Preparação:

- 1 - Comece por formar bolas de meloa com o auxílio de uma colher pequena.
- 2 - Misture, numa taça, azeite, mel e vinagre, vá provando para encontrar a combinação que mais lhe agrade.
- 3 - Numa saladeira, coloque a meloa, a mozzarella, as fatias de presunto desfeitas e a ervas picadas.
- 4 - Regue com o molho e tempere com uma pitada de pimenta.

Envolve e sirva!



Receita e imagem: *Nurtured Homes*



Receita: inspiração *Skinny Spatula*
Imagem: *Supergolden Bakes*

Caril de Camarão e Manga

Ingredientes:

- 400g de miolo de camarão
- 1 cebola média
- 1 pimento vermelho
- 4 dentes de alho
- 1 c. sopa de gengibre fresco
- 2. c. sopa de caril em pó
- 400ml de leite de coco
- 1 manga
- Coentros q.b.
- Azeite q.b.

Preparação:

- 1 - Comece por saltear o camarão descascado e sem tripa em azeite, reserve.
- 2 - Na mesma frigideira, adicione a cebola picada e o pimento fatiado, deixe cozinhar por 3 minutos.
- 3 - Acrescente o alho e o gengibre picados e deixe cozinhar por mais 1 minuto.
- 4 - Adicione o caril em pó e 250ml de água, e deixe levantar fervura.
- 5 - Depois, acrescente o leite de coco, a manga em cubos e o camarão, deixe cozinhar por 10 minutos.
- 6 - Sirva com os coentros picados, acompanhado com arroz branco, idealmente Basmati.



Receita e imagem: Iara Rodrigues

Ingredientes:

- 1 kg Lombo de porco
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de paprika (em pó)
- 1 copo de vinho branco
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 2 folhas de louro
- Azeite q.b.
- Salsa picada q.b.
- 4 maçãs pequenas
- 2 colheres de sopa de água
- 2 paus de canela

Preparação:

- 1 - De véspera, deixe o lombo de porco a marinar em vinha d'alho.
- 2 - Misture: alho picado, paprika, vinho branco, sal, pimenta, folhas de louro, azeite e salsa picada.
- 3 - No dia, coloque o lombo num pirex cubra com o molho do tempero.
- 4 - Leve ao forno (180°C) e vá regando com o molho até assar.
- 5 - Entretanto, descasque as maçãs e corta-as em 4.
- 6 - Leve a cozer com um pouco de água e os paus de canela.
- 7 - Depois de cozidas passe com a varinha mágica até obter um puré.
- 8 - Quando for servir, sirva o lombo de porco assado e acompanhe com o puré de maçã.

NOTÍCIAS

A Hidratação e o Exercício em Família! – Comemorações Municipais do Dia Mundial da Criança

O Serviço de Nutrição do Pelouro da Educação do Município de Paredes esteve presente nas comemorações municipais do Dia Mundial da Criança.

Pela manhã, foram preparados batidos de fruta, ricos em nutrientes. Uma excelente refeição pós-treino e uma ótima fonte de hidratação!

Os sabores disponibilizados foram o batido de morango e mel e banana e manteiga de amendoim, o último foi uma combinação menos conhecida, mas teve muitos apreciadores.

Pode aceder às receitas através do QR code:



“A Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda a evicção do uso de ecrãs em crianças com idade inferior a 24 meses. A partir desta idade e até aos 5 anos, o seu uso não deve ultrapassar uma hora por dia e deve ser acompanhado pelos pais.” Uma vez que o seu uso excessivo “pode alterar a plasticidade neuronal e afetar o neurodesenvolvimento, provocando uma perturbação do desenvolvimento da linguagem e da comunicação, afetando ainda a saúde física e mental.”

Para a leitura do artigo completo na Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, aceda através do QR code:



DESAFIO DO MÊS

Vamos descobrir a opinião dos Paredenses sobre Saúde Mental. Participa!



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

COLABORAÇÃO
ANA SOFIA SILVA, OLGA CARDOSO, PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE, SERVIÇO DE NUTRIÇÃO, SPO,

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:   