

# Happy Kids

DESFRUTE DE BONS MOMENTOS EM FAMÍLIA

GRÁTIS  
FREE



## Vamos todos ficar bem

45

MANEIRAS  
DE ENTERTEN  
AS CRIANÇAS EM  
CASA



TODOS OS MESES  
UM CONTO SÓ PARA TI

[WWW.HAPPYKIDS.PT](http://WWW.HAPPYKIDS.PT)

EXCLUSIVO





# #VAMOSTODOSFICARBEM



## QUE HAJA MENOS BRIGAS E MAIS SORRISOS NAS BARRIGAS!

A Happy Kids lançou um desafio aos portugueses. O pintar um arco-íris no suporte possível, cartolina, tecido, o que tivessem à mão, e colocá-lo bem visível, porque estamos juntos por uma causa maior: a Humanidade.

Famílias de norte a sul, ilhas incluídas, hospitais e centros de saúde, e outras organizações disseram “presente” e pintaram este símbolo de esperança, com a frase «Vamos todos ficar bem». A esperança que nos enche o coração.

A todos obrigado.

O Coronavírus tirou-nos do nosso espaço de conforto. Fomos impelidos, a estarmos connosco mesmos e a repensarmos a nossa vida em todas as suas áreas. Fomos obrigados a pensar e a repensar a saúde, o dinheiro, o trabalho, a família, as relações com os amigos e tudo o mais. A reajustar as constelações familiares, o circuito de amigos, a utilidade do nosso trabalho e tudo o mais. Depois repositio-

namo-nos nas comunidades e valorizamos a solidariedade de grupo, do prédio, à rua, ao bairro, à aldeia, vila ou cidade. De seguida, questionamo-nos como nação, no seu todo, na sua capacidade de resposta à adversidade. Em reta final, pensamos que União Europeia queremos construir e, por fim, percebemos que problemas planetários só podem ter uma resposta global. Só juntos podemos dar resposta a este problema concreto e, certamente, a muitos outros que temos empurrado com a barriga.

É hora de refletir, para que juntos possamos agir.

Muitas das nossas escolhas têm sido feitas com medo, por nós e pelos nossos entes queridos. Agora é hora de agir por amor. De fazer as escolhas com o nosso coração aberto e com a certeza que aconteça o que acontecer, nós somos capazes de nos reinventar e, na hora da verdade #vamos todos ficar bem.

Filipe Esménio



EDITORIAL

## MENSAGEM DE ESPERANÇA

O Leonardo é o meu *cugino del cuore*. Tem 6 anos, vive em Itália e foi graças a ele que a Happy Kids trouxe para Portugal a iniciativa #vamos todos ficar bem. A foto dele a segurar a bandeira do arco-íris com a frase “*Andrà tutto bene*” deu-me força para acreditar em dias melhores por isso, resolvi seguir o exemplo. As escolas ainda não tinham fechado e cá em casa a Maria Rita e a Catarina já estavam a pendurar na varanda a nossa bandeira da esperança, para depois desafiar todos os **Happy Kids** a fazer o mesmo. Surpreendentemente gerou-se uma onda de positivismos maravilhosos. Todos os dias recebemos dezenas e dezenas de desenhos com o arco-íris. Há imensas famílias a participar nesta corrente solidária, incluindo de pais, profissionais de saúde que, mesmo depois de passarem horas difíceis no hospital a salvar vidas, encontraram disposição para entreter os filhos a desenhar o arco-íris. Tem sido inspirador este espírito de união nestes dias em que o nosso dever é ficar em casa. Cuidem-se e acreditem: **VAMOS TODOS FICAR BEM!**

Soraia Teixeira

### EDITÓRIAS

**DIREÇÃO GERAL:** Filipe Esménio (esmenio.filipe@happykids.pt) e Tiago Fiel (fiel.tiago@happykids.pt)  
**DIRETORA:** Soraia Teixeira (redacao@happykids.pt) **COLABORADORES:** Capicua, Margarida Bileiro, Nuno Luz (Paginação), Patrícia Carretas (Secretariado e Publicidade - carretas.patricia@happykids.pt), Sérgio Marques (Ilustração), Teresa Santos (Publicidade - santos.teresa@happykids.pt), Vera Marques (marques.vera@happykids.pt) **PROJETO GRÁFICO:** Tiago Fiel **IMPRESSÃO:** Lisgráfica - Impressão e artes gráficas, SA, Estrada de São Marcos, 27 - 2735-521 Aguilva-Cacém **PERIODICIDADE:** Mensal **TIRAGEM:** 150 000 **Depósito Legal:** 4181190/16 **Nr. Registo na ERC:** 126920 **REDAÇÃO:** Rua Júlio Dinis nº 6 - R/C 2685-215 Portela LRS - TEL: 219456514 - geral@happykids.pt

**PROPRIETÁRIO:** Tiago Fiel

**EDITOR:** Fições Média - Comunicação, Conteúdos e Organização de Eventos, Lda - NIF: 505329271  
Rua Júlio Dinis, Nº6 - R/C dto - 2685 - 215 Portela LRS

WWW.HAPPYKIDS.PT

**ESTATUTO EDITORIAL:** <http://happykids.pt/sobre-nos/>

É permitida a reprodução total ou integral de textos e imagens sob quaisquer meios e para quaisquer fins, sem autorização escrita do editor. A revista Happy Kids não se responsabiliza por qualquer alteração de informação ou cancelamento de atividades, após o fecho da edição.

fições média

apct



Vamos todos ficar bem

A NOVA ROTINA QUE O CORONAVÍRUS IMPÔS ESTÁ A SER DIFÍCIL DE GERIR PARA MUITAS FAMÍLIAS. TODOS SABEMOS QUE É COMPLICADO MANTER AS CRIANÇAS OCUPADAS, ESPECIALMENTE QUANDO CONFINADAS A UM ESPAÇO POR DEMASIADO TEMPO. MAS NÃO DESESPEREM. EXISTE UMA INFINIDADE DE ATIVIDADES LÚDICAS E SIMPLES DE CONCRETIZAR.

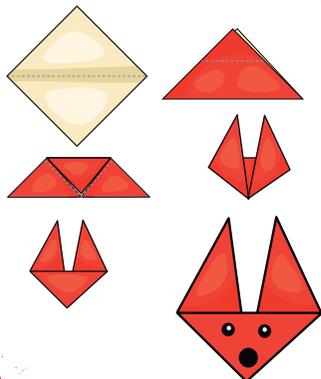
A HAPPY KIDS MOSTRA AS 45 MELHORES MANEIRAS DE ENTRETER AS CRIANÇAS EM CASA. DIVIRTAM-SE TRANQUILAMENTE NO VOSSO NINHO. VAMOS TODOS FICAR BEM, ACREDITEM.

### Mikado caseiro

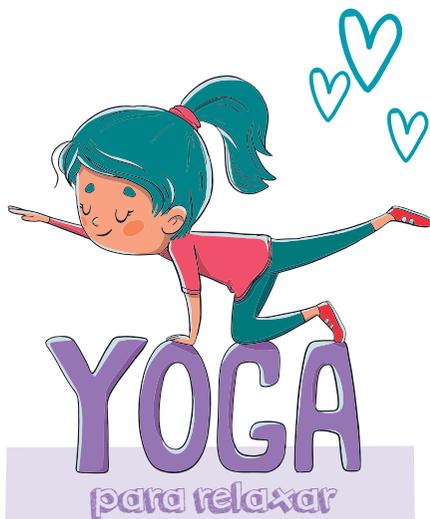


Recorram a um jogo clássico que divertiu tantos de nós, pais, na infância. O Mikado nunca passa de moda e, para quem não tem o jogo oficial em casa, pode sempre improvisar com paus usados para fazer espetadas, por exemplo. Depois basta colorí-los, pontuá-los por cor e juntar a família para ver qual dos jogadores é o mais habilidoso. Boa sorte!

### Zoo em origami



Criar versões em papel dos seus animais preferidos é um ótimo exercício. Propomos que construam um zoo com pássaros, leões, cavalos, pinguins, borboletas e tudo o que conseguirem fazer através desta arte de dobrar papel que as crianças tanto gostam.



E que tal uma pausa para relaxar e ouvir o que o corpo tem a dizer através da prática de ioga? Comecem por estender um tapete de ginástica no chão (ou algo parecido) e experimentem as posições mais engraçadas, tais como: a postura de cão, a de cobra ou da árvore e a de criança. Vão ver que vai ser divertido e só faz bem à mente.



## Desenhem um arco-íris para pendurar na janela

Para espalhar uma onda de positividade, a Happy Kids está a promover uma iniciativa, que começou em Itália, onde as famílias devem desenhar um arco-íris numa cartolina, faixa ou bandeira com a frase "Vamos Todos Ficar Bem" para pôr à janela. O objetivo é entreter os nossos happy kids e oferecer-lhes um talismã contra o medo.

Para participar na nossa corrente da esperança, só tem de arranjar um pedaço de tecido/ lençol de bebé que não usem/ 1 folha de papel ou cartolina grande, um pincel, 7 tintas de cores diferentes (à escolha do mini artista).

No final, partilhem o arco-íris publicando a foto nas redes sociais utilizando os hashtags #revistahappykids e #vamos todos ficar bem [ver verso de capa e da contracapa].

## Toça numa coisa!



Encosta-te em alguma coisa.... vermelha! A ideia é escolher uma cor e deixar a criança procurar. Ela pode tocar em roupas, objetos, imagens, em qualquer coisa. Esta brincadeira vai mantê-los ocupados por mais tempo e permite aos pais trabalhar em simultâneo.

## À caça de formatos

O objetivo principal é identificar as formas dos objetos à sua volta. Veja se os miúdos conseguem encontrar coisas quadradas, triangulares, ou, coisinhas redondas.

Além de divertir, este jogo é uma boa maneira de acrescentar conhecimento.



## Que música é esta?

Que tal cantarolar com os lábios fechados (só emitindo "hum-hum") para ver se a criança adivinha que música é essa?

Escolham músicas infantis ou que, pelo menos, estejam na moda. Boas ideias de canções para a criança adivinhar são as que fizeram sucesso em desenhos animados ou em filmes clássicos que atravessam gerações.

## Quem sou eu?

Escolha um animal e peça à criança adivinhar qual é através de perguntas. Mas só são permitidas perguntas cuja resposta seja "sim" ou "não". Por exemplo: "Vive na água?"; "Tem chifres?".



## Eu vejo uma coisa

Localizem um objeto que esteja ao alcance da vista de todos. Depois diga: "eu vejo uma coisa" e vá descrevendo aos poucos para a criança tentar adivinhar do que se trata.

Vale qualquer característica, por exemplo "vejo uma coisa que começa com a letra F/ é áspera, prateada etc". É uma boa opção de brincadeira para os momentos em que os miúdos não podem sair de casa.



Vamos todos ficar bem



## Teste à memória

Simple folhas de blocos de notas e uns autocolantes bem catitas servem para fazer um jogo da memória. A ideia é criar cartões, uns 12 devem chegar, para colar os autocolantes (sempre aos pares) em cada um deles. Depois de completamente ilustrados misturam-se e viram-se ao contrário para que os jogadores adivinhem onde está o par.

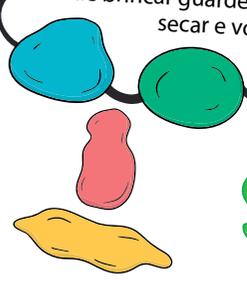
## Espetáculo de talentos

As crianças adoram dar espetáculo! Seja para cantar, dançar, representar ou mostrar truques de magia, o que importa é juntar todos num mesmo espaço e improvisar um palco para mostrar um talento escondido. Um conselho: Não se esqueçam de filmar o grande momento!

## Faz tu mesmo... a tua plasticina



É muito fixe brincar com plasticina, mas com a quarentena não se pode ir à loja comprar, porém não desanimem, porque há uma maneira de fazer a plasticina em casa. Para o efeito só têm de arranjar 100 ml de água, 15 ou 30 ml de óleo de fritar, umas gotas de corante alimentar, 250 g de farinha e 250 g de sal. Depois é só colocar a água, uma colher de óleo e o corante num recipiente e misturar com as mãos. No final acrescenta-se a farinha e o sal. Se a massa tiver um aspeto demasiado seco é só adicionar um mais de óleo. Uma dica: Façam várias massas com corantes de cores diferentes para criarem esculturas multicores. Depois de brincar guardem-na bem para não secar e voltar a usar.



## SLIME maluquete

Existem diversas versões para confeccionar *slime*. Algumas delas tão simples, que dão para fazer com ingredientes que temos em casa. Agarrem numas luvas de latex, 60 ml de detergente para a roupa e 15 ml de cola branca que já é o suficiente para fazer um *slime* ensaboado. Mas o que não faltam são receitas na Internet... Escolham a vossa preferida e mãos à obra.

## Campeonato de voleibolão

Experimentem improvisar um campo de voleibol com a ajuda de um fio preso pelas pontas às cadeiras ou móveis e dividam-se em duas equipas para jogar (para tornar tudo mais verdadeiro e competitivo tentem dar-lhe uma cor e um nome). Ganha quem menos vezes deixar cair o balão.



## O que falta aqui?

Esta brincadeira vai fazer sucesso por muito tempo e é perfeita para fazer em casa.

Separem alguns objetos e disponham-os sobre uma mesa.

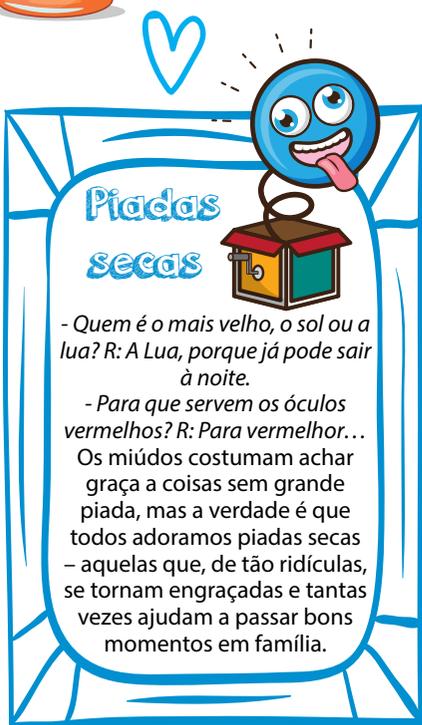
Por exemplo, um garfo, um lápis, uma colher, uma borracha, um copo, etc. Quanto menor a idade da criança, menos objetos devem incluir na brincadeira.

Depois peçam para observar com muita atenção todos os objetos e, então, feche os olhos. Retirem um objeto e deixem que ele(a) descubra qual é o objeto que está a faltar na mesa.

## Miminho para os avós



tantos recipientes de vidro (frascos de compotas, iogurte, etc) que vão para a reciclagem e podem ser aproveitados com a ajuda da pequenada. Com tintas, podem personalizá-los ao gosto deles e oferecer, em mãos, aos queridos avós assim que a quarentena chegar ao fim.



## Piadas secas

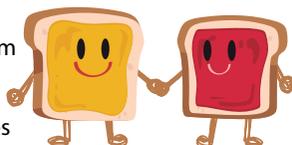
- Quem é o mais velho, o sol ou a lua? R: A Lua, porque já pode sair à noite.

- Para que servem os óculos vermelhos? R: Para vermelhor...

Os miúdos costumam achar graça a coisas sem grande piada, mas a verdade é que todos adoramos piadas secas – aquelas que, de tão ridículas, se tornam engraçadas e tantas vezes ajudam a passar bons momentos em família.

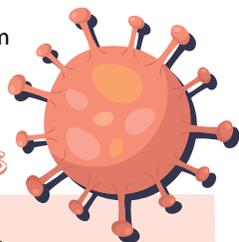
## Cara de sanduíche

À hora do lanche façam sanduíches engraçadas com caras de palhaços, animais e tudo o que a imaginação permitir. Junte ingredientes saudáveis, como verduras e frutas, corte à medida para fazer olhos, narizes, orelhas, cabelos, chapéus, etc. Não se incomodem com a barafunda instalada na cozinha, é por uma boa causa.



## Espanta-vírus

Mesmo em casa é importante que se protejam e lavem as mãos com regularidade. Para que os miúdos alinhem mais facilmente pintem um "coronavírus" na parte de cima das mãos e desafiem-nos a apagar o desenho até ao final do dia, com água e sabão. Se à noite tiverem eliminado o vírus, ganham 1 ponto. Se acumularem 20 pontos em 20 dias... ganham um prémio, a definir pelos pais!





## Vamos todos ficar bem



### Vulcão de verdade

Esta é uma atividade científica que vai deixar os miúdos intrigados. Afinal, fazer um vulcão que entra em erupção não é para todos (por acaso até é, porque não exige muita coisa!) Um alguidar, uma garrafa de plástico, uma chávena de chá de bicarbonato de sódio, outra de vinagre e uma de detergente, mais corante alimentar (de preferência vermelho) e uma folha de alumínio (para imitar as paredes do vulcão) são suficientes para criar o cenário enigmático.

### Caça ao tesouro

Espalhem pistas escritas em papel pela casa. Cada uma delas deverá conter informação que leve à pista seguinte. As pistas/ dicas podem ser adivinhas, charadas, frases por completar, desenhos, etc... que no final deverá levar até um tesouro. Este jogo é excelente para ajudar na concentração, cooperação, estratégia e o raciocínio lógico.



### Gincana bacana

As gincanas são atividades que auxiliam no desenvolvimento motor, social e criativo, por esse motivo são tão comuns nas escolas. Corridas de 3 pernas, corrida do ovo, carrinho de mão, dança das cadeiras, descobre o sabor, corrida do saco, encontra o rebuçado num prato cheio de farinha são algumas das etapas mais divertidas que poderão incluir nas vossas gincanas.

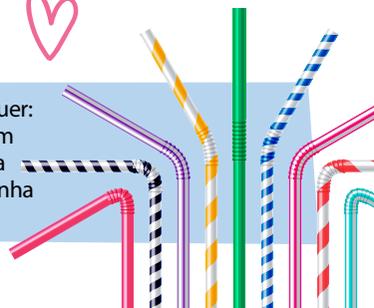


### Puzzles e jogos de tabuleiro

Estas duas atividades estão no top das preferências dos mais novos. Sempre com a complexidade adaptada a cada idade, eles adoram o desafio, sozinhos ou com a companhia dos pais. Tanto os puzzles, como os jogos de tabuleiro servem para entreter, ao mesmo tempo que lhes oferecemos ferramentas para estimular o raciocínio lógico, a memória, a concentração, a criatividade para ultrapassar obstáculos, o espírito de entreajuda e, porque não, a competitividade – que em doses saudáveis – pode ser deveras importante no que toca ao desenvolvimento enquanto seres humanos.

### Sopra com força

Esta é daquelas atividades que qualquer um pode fazer, porque só requer: fita-cola, uma palhinha e uma pequena bola. A fita serve para criar um caminho, que se pode fazer mais ou menos simples dependendo da idade das crianças, depois posicionam-se de gatas e sopram pela palhinha para empurrar a bola. Ganha quem conseguir manter a bola na fita.



## Histórias da nossa cabeça

Bem sabemos que um livro é sempre um livro, mas para criar um momento diferente ponham à prova a imaginação e inventem as vossas próprias histórias. Não se limitem ao Capuchinho Vermelho, nem à Carochinha.

Misturem personagens e deem oportunidade a todos os elementos da família de acrescentarem ação, aventura, mistérios às narrativas. No final, peçam aos mais novos para fazer um desenho alusivo à atividade. Quem sabe, depois da quarentena ainda editam um livro infantil para mais tarde mostrarem aos netos.

Fica a sugestão!



## Preferias...?

Este jogo põe toda a gente a pensar e a rir. A ideia é escrever uma pergunta num papel, que deve ser dobrado para colocar num saco ou num frasco. As perguntas deverão conter dilemas inusitados, tais como: "Preferias... Ser invisível ou voar? ... Comer uma minhoca viva ou uma gafanhoto morto?" Cada um dos jogadores tira um papel e responde à pergunta que lhe calhou

## Picnic em casa?

OK, não podemos sair de casa, mas isso não impede que não possamos fazer um piquenique com tudo o que temos direito: toalha no chão, almofadas confortáveis para sentar, coisinhas deliciosas para comer e música, muita música, que faça lembrar o verão.

## Bowling dentro de portas

Um corredor comprido local ideal para montarmos uma pista de *bowling*. Vão precisar de 10 garrafas de plástico vazias para recriar os pinos de *bowling* e de uma bola. Depois a cada jogador são dadas duas tentativas para deitar abaixo as garrafas.



## Cabeça de batata

Construam personagens monstruosas com batatas. O cabelo pode ser feito com ramos e os dentes aguçados com palitos. O corpo deverá conter um pau que pode ser envolvido com uma capa em papel crepe.

A boa notícia é que todos se divertem e as batatas podem ser cozinhadas.





# Vamos todos ficar bem

## Árvore genealógica

Uma folha de cartolina para desenhar uma árvore, onde cada ramo deverá conter o nome e a fotografia dos elementos da família. É super fácil, simples e vai entretê-los durante muito tempo. P.S. Há falta de fotos desenhem as caras. Vai ser lindo constatar como é que as crianças nos veem!



## Se eu fosse presidente...

A seguir à refeição e enquanto ainda estão todos sentados à mesa deixe-os opinar à vontade para que digam o que lhes vai na alma. *Qual foi o dia mais feliz da tua vida? E o momento mais triste? Que farias se fosse presidente por um dia? Se tivesses uma máquina do tempo para onde viajavas?* Estas são apenas algumas das perguntas que costumam funcionar.



## Que letra é esta?

Com os dedos, trace-lhe uma letra nas costas e deixe que a criança tente adivinhar. Quem está a começar a aprender as letras costuma gostar bastante desta brincadeira.

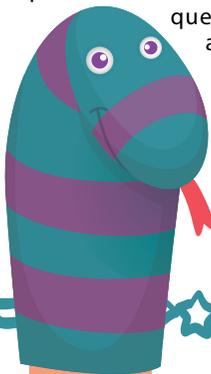
## Pulseiras da amizade

Se têm umas *t-shirts* que já não usam cortem-nas para fazer pulseiras. Dividam em 3 tiras, com 2,5 centímetros de largura, prenda-as no topo e faça uma trança até obter um tamanho ideal. Em seguida acertem as pontas e atem-nas ao pulso. Este é um bom presente para dar aos amiguinhos quando regressarem à escola.

## Fantoches feitos com meias

Utilize meias aquelas meias que perderam o par e com a ajuda de lã, papel, feltro, agulha, linha, tecido e cola faça o cabelo, os olhos, a boca, o nariz, as sobrancelhas, etc. Decore com bandoletes, ganchos ou fitas de cabelo, a gravata que já passou de moda, brincos, pulseiras, enfim... dê largas à imaginação para dar vida ao novo boneco lá de casa. Há imensas possibilidades de criar personagens diferentes que os miúdos vão adorar. E caso

queira aprimorar ainda mais a brincadeira, utilize cartolinas para fazer um cenário e crie um teatro de fantoches.





## Chapéus de E.T.

Para as meninas e meninos que costumam andar com a cabeça na lua desafiamos a construir um chapéu de alienígena feito com folhas de alumínio. Esta é outra atividade em que a criatividade é posta à prova, porque quanto mais esquisito e ridículos forem os chapéus, melhor! E com sorte, ainda conseguem contactar com um extraterrestre.



## Diversão em casa.

### Gosto tanto!

A McDonald's acaba de lançar uma plataforma para ajudar a criar momentos mais divertidos entre pais e filhos neste período de quarentena. No espaço **Diversão em casa. Gosto Tanto** é possível encontrar diversas áreas com conteúdos lúdicos para todos os gostos e idades. Estão disponíveis muitas histórias infantis, desenhos para colorir em conjunto e que darão, certamente, mais cor à vossa casa, jogos didáticos para estimular a criatividade e capacidade de raciocínio e diversas sugestões de atividades para manterem um estilo de vida ativo e em família. Visite o site [mcdonalds.pt](http://mcdonalds.pt) para desfrutar em família desta novidade.

## Jogos das 4 palavras

Uma pessoa escreve numa folha as palavras mais absurdas de que se lembrar na altura, e a outra tem de fazer a frase mais curta que conseguir com aquelas quatro palavras. Costuma ser viciante.

## Saco mistério

Arranje um saco de pano, enfie lá para dentro alguns objetos e peça à pequenada que, só por apalpação, tente adivinhar o que lá está. Para tornar tudo mais divertido recorra a objetos estranhos ao toque, como, por exemplo, um sabonete, uma rede para o cabelo, brinquedos de carnaval que tenha lá em casa, gomas ou marshmallows.

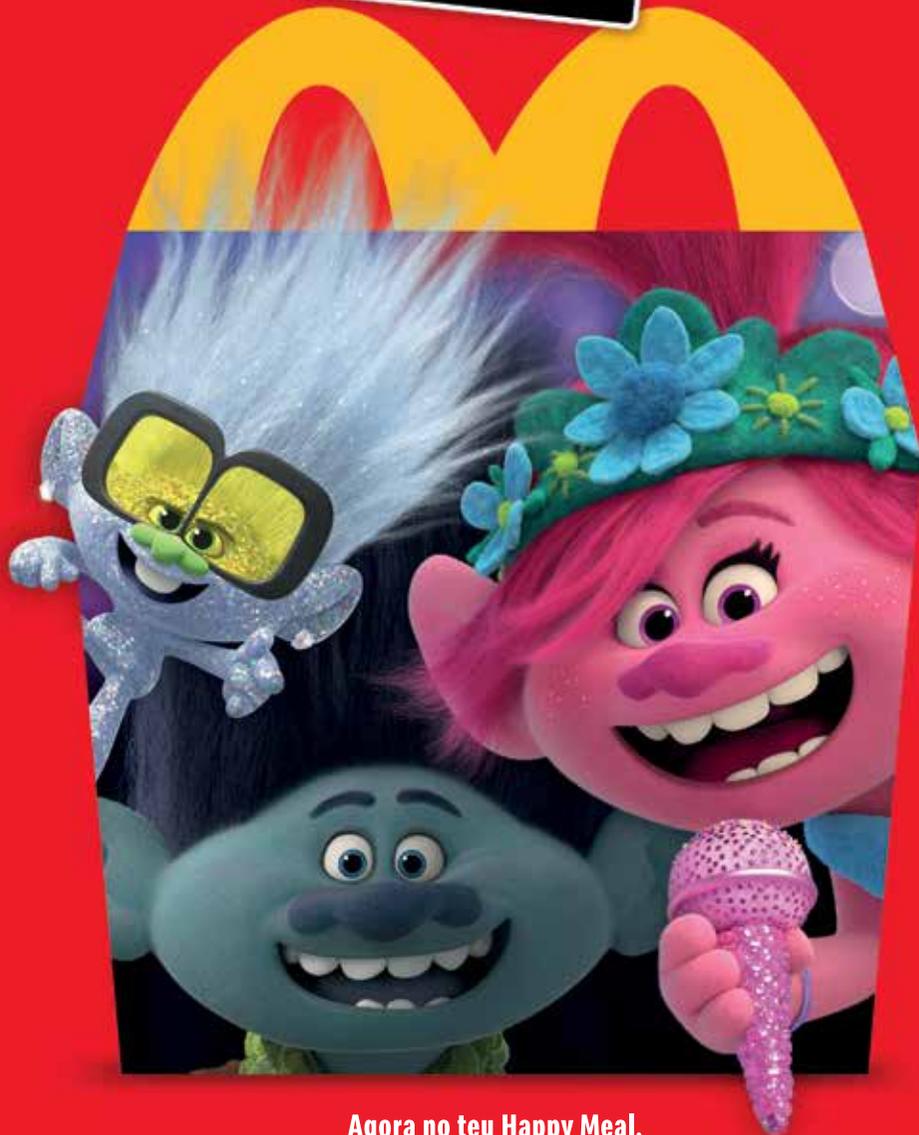
## Estilista de Barbies

Aqueles bocados de tecido que andam perdidos lá em casa ou um simples balão podem dar belos modelitos. Para criar um look completo optem por recortar o fundo de um frasco plástico, de gel banho por exemplo, que, com duas fitas em cada lado, se transformam numas ricas bolsas para bonecas.





DREAMWORKS  
**Trolls**  
TOUR MUNDIAL  
SÓ NOS CINEMAS



Limitado ao stock existente.

Agora no teu Happy Meal,  
de 27 de março a 30 de abril de 2020.

## DESTAQUES



### TEATRO MUSICAL

O projeto **Ecos de Sentir**, que se dedica a promover atividades sensoriais para crianças, criou um canal no YouTube que nasceu da necessidade de gerar sorrisos e momentos de boa disposição, entre miúdos e graúdos. Passe por lá, não faltarão histórias, canções, lengalengas, entre tantas brincadeiras e maneiras de comunicar, fazer companhia e encher o coração de alegria.



### ESPETÁCULO!

Clássicos como o Gato das Botas, O Pinóquio, João e o Pé de Feijão entre outros contos infantis estão disponíveis para as famílias assistirem no canal do YouTube do **Teatro do Noroeste**. A companhia de Viana do Castelo, que quer fazer chegar o melhor do teatro a toda a população, também publica diariamente, na sua página do Facebook um espetáculo que fica disponível durante 24 horas.



**BLX**  
BIBLIOTECAS DE LISBOA

uma história por dia  
Não sabe o bem  
que lhe fazia

### UMA HISTÓRIA POR DIA, NÃO SABE O BEM QUE LHE FAZIA

A rede de **Bibliotecas de Lisboa (BLX)** criou um serviço online para as famílias, onde se contam histórias infantis. Com esta iniciativa pretende-se encontrar a cura para a falta de mimos, défice de tempo para dar colo, consolo para não estar só ou suplementos de energia. As histórias contêm xarope de aventuras, pomada de animais, saqueta de ideias, colírio de gargalhadas, emplastros de ilustrações e comprimidos de bem-estar. A primeira série, com 40 episódios, está a decorrer desde o final de março (de 2ª a sábado no Facebook das BLX às 11h) e já se planeia uma segunda temporada, entre outras atividades.



### AULAS DE MÚSICA

A escola **Flauta Mágica** tem um Canal no YouTube com vídeos que estimulam os mais novos a explorar o universo dos instrumentos musicais. É através de desafios diários – tais como: Adivinha a Melodia – que de uma maneira harmoniosa esta escola, especialista em música para pais e filhos, incentiva famílias (agora em casa) com propostas pedagógicas no âmbito musical.



### ALERTA INVENTORES!

Estes tempos inspiram novos cuidados, mas as invenções não vão parar! Quem faz a promessa é a marca The Inventors que acaba de lançar uma plataforma online gratuita que ocupará as crianças a fazer experiências fantásticas. Todas as semanas haverá atividades novas possíveis de realizar com todos os recursos possíveis e imaginários para espoletar uma verdadeira família de MacGyvers. Aproveitem ao máximo.



## ENSINO À DISTÂNCIA

Algumas plataformas *online* de *e-learning* estão a ceder os seus conteúdos de aprendizagem. É o caso da **Porto Editora** que tem todos os conteúdos educativos digitais da **Escola Virtual** em regime aberto. Assim como a editora **LeYa** que está a facultar a plataforma de ensino **Banco Aula Digital** a professores e alunos. A **ubbu** também dá acesso gratuito e oferece conteúdos para as escolas com ferramentas adaptadas à nova realidade.



## FILMINHOS À SOLTA PELA NET

A Zero em Comportamento está disponibilizar os programas dos **Filminhos Infantis à Solta pelo País** para que as crianças e os adolescentes possam assistir às curtas-metragens de animação comodamente a partir do sofá de casa. Os preços variam entre os 3€ e os 4€ (com o *link* disponível 24h ou 48h). Para isto é apenas necessário preencher o formulário que vem neste *link* – <http://bit.ly/filmesemcasa> e seguir as instruções.



## MUSEU BENFICA

No *site* oficial do Museu Cosme Damião, no separador **#FicaEmCasa**, encontram-se vários subtítulos dedicados às mais diversas vertentes educativas. A ação pedagógica, iniciada em março, disponibiliza materiais de ensino com as respetivas soluções. É ainda incentivada a partilha de todo o conteúdo retirado do *site* do museu com a hashtag **#MuseuBenficaEmCasa**, com a vantagem de poderem ser partilhadas imagens nas redes sociais.



## HORA DO RECREIO

Desde março que o **Pequeno David** costuma estar em direto no Facebook e no Instagram a cantar ao vivo os seus êxitos e a interagir com os seus seguidores, trazendo muita animação e um momento de companhia para os mais novos e os mais velhos, que lhes estão a prestar o apoio necessário. Esta iniciativa surgiu como um pequeno gesto com o objetivo de apoiar a comunidade numa altura em que esta mais precisa.

## DESTAQUES



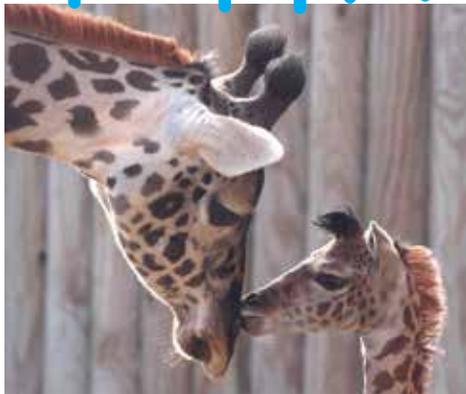
### CONCERTOS PARA BEBÉS NA INTERNET

Foram dos primeiros a adotar esta nova “modalidade” que permite assistir a eventos culturais a partir de casa e que tanto furor anda a fazer junto das famílias com crianças, durante a quarentena obrigatória. Os **Concertos para Bebés** da companhia Musicalmente tiveram uma adesão tão grande que já se exigem novas transmissões pela Internet. Para ficar a par das novidades visite o Facebook e o *site* concertos-parabebes.com.



### APRENDER TUDO SOBRE O PLANETA

A **Associação Natureza Portugal (ANP)|WWF** criou sessões educacionais virtuais gratuitas para crianças, jovens e adultos que ensinam a proteger o planeta e dão a conhecer espécies de animais extraordinárias. Para participar, os interessados têm de visitar o site da ANP/WWF ou os eventos de Facebook correspondentes e seguir o *link* no dia e hora marcado.



### VER O ZOO POR UMA JANELA ONLINE

Esta é outra grande novidade. Todos os dias da semana, às 19h (hora portuguesa), o Home Safari Facebook Live faz uma transmissão em direto para mostrar espécies de animais, seguida de uma proposta de atividade para fazer com os miúdos em casa. Para quem não tem acesso às redes sociais, todos os vídeos podem ser vistos na página do Jardim Zoológico de Cincinatti e no canal de YouTube. Informação detalhada em **cincinnati-zoo.org**.



### BIBLIOTECA EMOCIONAL

A cooperativa cultural Bairro dos Livros está a convidar alguns escritores e contadores de histórias para disporem de uns minutos dedicados à leitura na **Biblioteca Emocional**. Assim quem quiser poderá ver vídeos no Facebook, onde se leem histórias e se explica porque estamos todos em casa. A iniciativa vai continuar ao ritmo de um conto por dia.



## D. MARIA II EM CASA

Numa altura em que as famílias não têm acesso a espaços culturais, o teatro pode continuar a ser uma importante forma de interação social. Para tal, o **D. Maria II** incentiva a criação e partilha de teatro, com o movimento **D. Maria II em Casa**. Nesta iniciativa, para além de assistir a peças a partir de casa, vai poder partilhar o seu momento teatral. Sozinhos ou em família oferecem-se pequenas peças de teatro com os mais novos, recriações de cenas famosas de teatro, cinema ou televisão, histórias inventadas, leituras de textos, vale tudo! Só não vale sair de casa. Fiquem a par dos desafios no Instagram e Facebook do D. Maria II.



## ARTES MARCIAIS

Depois de fechar portas a **Academia STAT**, dedicada às artes marciais, optou por criar um programa *online* gratuito que qualquer pessoa pode praticar. O desafio é não só fazer exercício físico, mas também dar uma ajudinha aos pais que precisam de entreter os filhos em casa. O programa, que se tem acesso pelo YouTube, é composto por vídeos capazes de se adequar a diferentes idades e fases de treino.



## TEATRO PARA A INFÂNCIA

Durante cerca de meia hora a **Cativar** convida todos os bebés e crianças (a partir dos 2 anos) para assistir a sessões de teatro que fazem as delícias da pequenada. Personagens tão conhecidas do imaginário infantil, como a Carochinha, o João Ratão e os Três Porquinhos contracenam em espetáculos que podem ser visto no Facebook oficial da companhia de teatro.



## CURTAS EM CASA

O **IndieJúnior Allianz** escolheu algumas curtas-metragens que estiveram no festival para ajudar a passar o tempo: a história de um carpinteiro obcecado pela ideia de fazer o objeto perfeito, um lobo que gosta de fazer *ballet*, uma casa num mundo semelhante ao nosso, um camaleão, o sol e a chuva, assim como uma mãe atarefada... tudo para ver em [indiejunior.com](http://indiejunior.com).



## AS DICAS DO LU.CA

Apesar de fechado, o **Teatro Luis de Camões** continua ativo nas redes sociais. O seu Instagram está cheio de sugestões de atividades criativas e que prometem manter as crianças ocupadas durante bastante tempo. Escrever um diário, fazer colagens e aconselhar uma programação *online* com sessões de leitura encenada são algumas das dicas do LU.CA.

## DESTAQUES



### CIÊNCIA VIVA EM CASA

No *site* da rede de **Centros de Ciência Viva** encontram-se várias atividades destinadas às famílias e professores, onde é possível experienciar, explorar e inventar. Também são apresentadas publicações científicas, assim como é permitida a partilha de sugestões. Os miúdos vão gostar especialmente de ver as experiências mais marcantes e que mais êxito tiveram no **Pavilhão do Conhecimento**, por revelarem fenômenos científicos.



### TREINOS EM FAMÍLIA

Sabendo o quão importante é manter o corpo e a mente a mexer, a **CrossFit Coimbra** está a lançar diariamente um treino aconselhado a pessoas de todas as idades. É um plano preparado para trabalhar o condicionamento físico, mobilidade e força. O serviço da CrossFit Coimbra está disponível para todos os portugueses nas suas redes sociais — Facebook, Instagram e YouTube.



### EXPERIÊNCIAS INDOOR

Devido à atual situação, a empresa Odisseias teve se reinventar. Agora, que não pode proporcionar experiências fora de casa, resolveu criar alternativas para as famílias fazerem em casa. No âmbito do projeto **Experiências Em Casa** podem encontrar-se em [odisseias.com](http://odisseias.com) mais de uma dezena de visitas virtuais a museus, ateliês de escrita criativa, aulas do pré-escolar ao 12º ano, sessões de meditação, jogos, dança, concertos, etc. Todas as atividades são gratuitas.



### NOS MELHORES MUSEUS SEM FILAS DE ESPERA

Em [artsandculture.google.com](http://artsandculture.google.com) conseguem visitar cerca de 500 museus de todo mundo, que estão a oferecer visitas virtuais sem ser preciso pagar para 'entrar'. O Rijksmuseum, o MoMA, o Musée d'Orsay ou o museu de Van Gogh são alguns desses museus. Esta iniciativa promovida pela plataforma da Google, dedicada à arte e à cultura, foi feita a pensar nas famílias que estão em isolamento pelo mundo.



ESTE ARCO-ÍRIS É ESPECIAL E HÁ APENAS UM IGUAL. ENCONTRA-O.







# Diverte-te a valer, a ler!



**TODOS OS MESES COM  
UM NOVO CONTO.**

Descobre também os livros digitais interativos em  
[www.happystudio.com](http://www.happystudio.com)

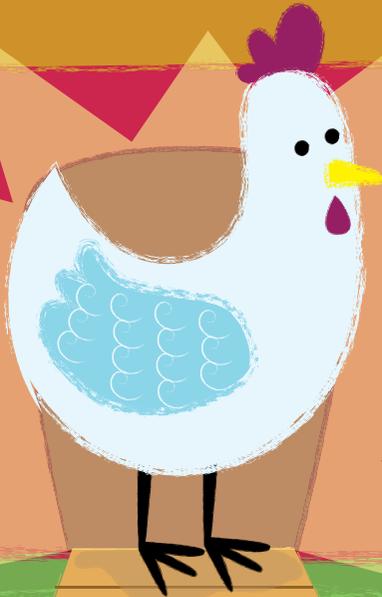


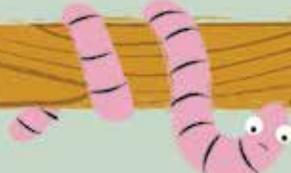
**Happy  
Meal™  
Readers**

4+



# A Galinha dos Ovos de Ouro





Numa pequena e velha casinha, no meio de uma minúscula quinta, vivia um casal de camponeses. Já ali moravam há muitos anos e tinham uma vida dura, com muitas dificuldades. Passavam os dias a trabalhar no seu terreno e a cuidar das suas preciosas galinhas.

E eram mesmo preciosas, as galinhas, uma vez que os seus ovos ajudavam na alimentação dos dois. Mal sabiam, no entanto, que «precioso» era exatamente a palavra certa para o que estava prestes a acontecer... De entre todas as galinhas, uma revelou-se especial. Mesmo, mesmo especial.



Um dia, a galinha especial pôs um ovo diferente de todos os restantes. Amarelo e brilhante, via-se ao longe como se do Sol se tratasse. Intrigado pela luz que irradiava, o Camponês aproximou-se do galinheiro.

— Mas que estranho ovo é este? — perguntou, admirado com a cor.

Curioso, o camponês pegou nele. E precisou de uns momentos até chegar a uma alegre conclusão. Sim, é isso! Era um ovo de ouro! Ouro! OURO!





De tão contente, foi a correr chamar a sua mulher, gritando:

— Estamos ricos! Estamos ricos! Ela, claro, ficou também eufórica com o que aquilo significava.

— Já viste o que podemos fazer com o dinheiro da venda deste ovo? — perguntou ela, começando logo a sonhar com o que iriam comprar.

Resolveram que a primeira coisa a fazer seria comprar alimentos. E foi assim que encheram a despensa com tudo do bom e do melhor.

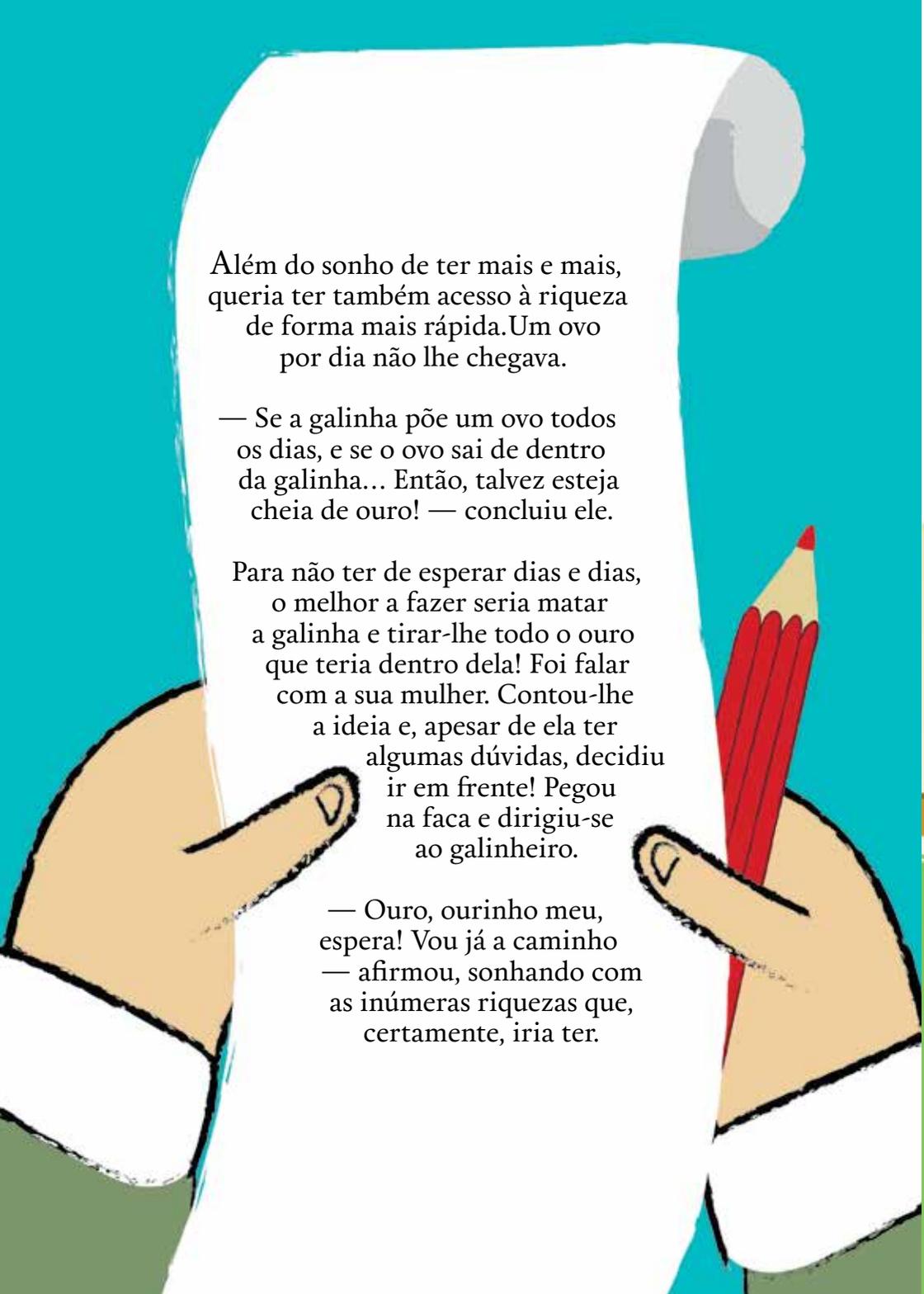
— Fome, nunca mais! — disse o homem.

— Bom, pelo menos enquanto as provisões durarem...

— respondeu a mulher.





A stylized illustration of a person's hands holding a large white scroll. The left hand is on the left side of the scroll, and the right hand is on the right side, holding a red pencil. The background is a solid teal color. The scroll is unrolled, showing text in Portuguese. The person's hands are drawn in a simple, cartoonish style with black outlines and tan skin. The scroll is white with a grey shadow on the right side where it is rolled up.

Além do sonho de ter mais e mais,  
queria ter também acesso à riqueza  
de forma mais rápida. Um ovo  
por dia não lhe chegava.

— Se a galinha põe um ovo todos  
os dias, e se o ovo sai de dentro  
da galinha... Então, talvez esteja  
cheia de ouro! — concluiu ele.

Para não ter de esperar dias e dias,  
o melhor a fazer seria matar  
a galinha e tirar-lhe todo o ouro  
que teria dentro dela! Foi falar  
com a sua mulher. Contou-lhe  
a ideia e, apesar de ela ter  
algumas dúvidas, decidiu  
ir em frente! Pegou  
na faca e dirigiu-se  
ao galinheiro.

— Ouro, ourinho meu,  
espera! Vou já a caminho  
— afirmou, sonhando com  
as inúmeras riquezas que,  
certamente, iria ter.

Mas, claro, a ganância não leva a lado nenhum, nem traz felicidade alguma. Infelizmente, o Camponês matou mesmo a galinha. Só que o resultado não foi o esperado. Na verdade, o que aconteceu foi completamente diferente do que ele tinha imaginado.

O interior da galinha dos ovos de ouro era, como seria de esperar, normal. Nada de ouro. Nada de diferente. Era uma galinha tão igual a todas as outras do seu galinheiro. E agora, nada havia a fazer. Nem galinha, nem ovos. Com a tristeza estampada no rosto, e os seus planos por água abaixo, os dois camponeses aprenderam uma grande lição: **quem tudo quer, tudo perde.**

FIM



Todos os  
livros incluem  
atividades  
divertidas



A Minha Biblioteca  
de  
Contos

# os contos clássicos que tanto adoras, *cheios de cor e encanto!*



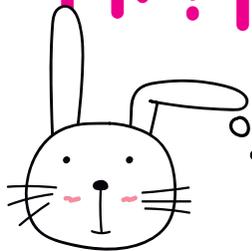
Já nas  
livrarias!



Brevemente  
nas livrarias

- Estimula a criatividade e a imaginação
- A coleção perfeita para crianças curiosas
- Desenvolve o sentido de observação, com ilustrações cheias de pormenores
- Enriquece o vocabulário, com novos conceitos e vocábulos

# SUDOKU NUMÉRICO



**FÁCIL**

	3	2	
			4
3			
	1	4	

2		3	
			2
4			
	1		4

3			1
		4	
	3		
2			1

**MÉDIO**

		2	
			4
1			3
	3		

			2
		3	
	4		
1		4	

			3
1			2
4			
	1		

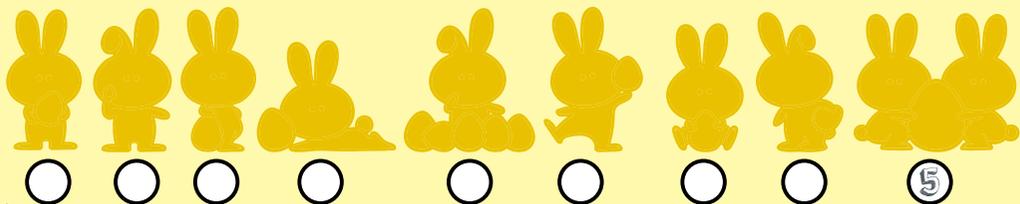
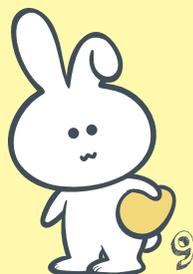
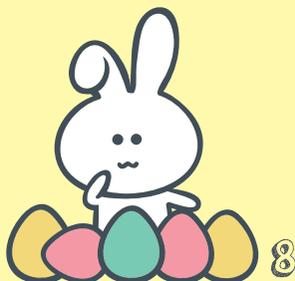
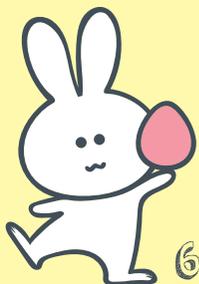
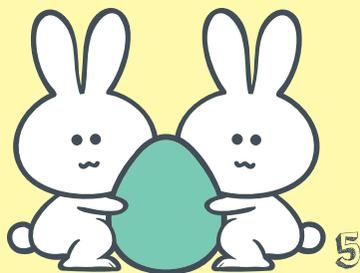
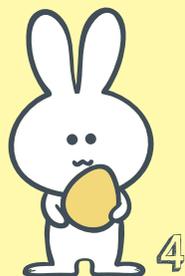
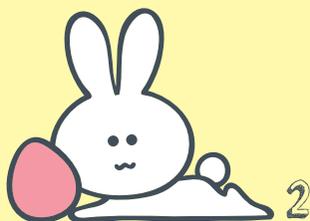
DEVEM CONTER APENAS OS NÚMEROS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 E 9

9		5		8	7	4	
	5		7	9	2		6
		7	6		4		3
2		3					6
	4			6			5
	7		3			9	1
	9		2		6	1	
		1	4	5			9
6	3	8			1		5

**DIFÍCIL**

# JOGO DO QUEM É QUEM

CONSEGUES DESCOBRIR A SOMBRA DE CADA UM DESTES COELHINHOS?



# PALAVRAS DA PÁSCOA



FLOR



OVO



COELHO



CESTA



CENOURA



GALINHA

NESTA SOPA DE LETRAS, DESCOBRE NA VERTICAL OU HORIZONTAL, ESTES 6 ELEMENTOS.

X	F	Q	E	H	I	A	C	V	D	C	Y	K	Ç	O	A	K
V	I	R	E	L	M	G	D	C	E	S	T	A	C	N	D	R
G	D	T	M	Ó	S	I	Y	R	A	U	L	S	H	P	Z	O
O	X	Y	U	R	I	H	I	D	G	M	D	P	A	A	E	I
M	U	B	E	J	F	L	O	R	C	H	Z	V	S	L	M	R
R	E	K	C	O	F	H	V	I	R	B	P	D	E	E	Z	U
U	T	C	R	D	R	C	E	N	O	U	R	A	P	V	O	D
S	T	O	A	D	N	S	Z	A	L	H	L	J	L	A	N	Ç
H	I	E	F	S	A	W	G	R	A	B	V	T	A	I	E	P
R	I	L	A	L	L	X	V	B	M	A	O	V	O	A	T	O
Y	G	H	S	O	K	A	N	A	I	M	H	W	A	F	N	T
R	U	O	Y	M	G	V	E	L	F	R	V	D	S	I	E	K
B	I	L	C	D	N	G	A	L	I	N	H	A	I	A	T	S
Ç	L	U	H	O	J	G	R	N	I	M	H	W	L	F	N	L



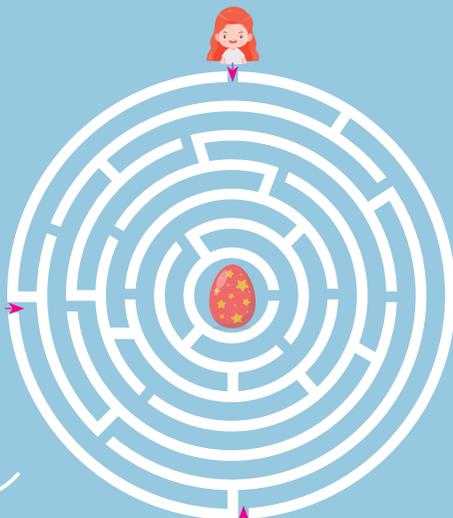
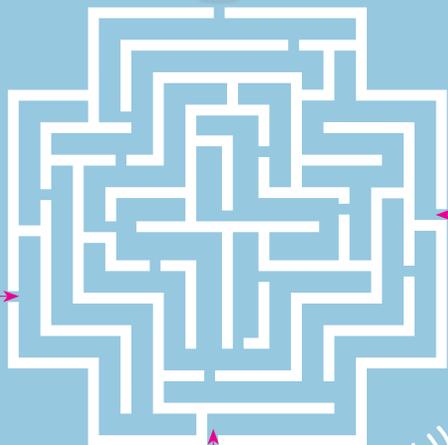


# HORA DA PINTURA



# CAÇA AOS OVOS

O RUI A RITA E A ANA TÊM DE ENCONTRAR OS OVOS DE CHOCOLATE QUE OS PAIS ESCONDERAM, VÊ QUAL DELES É O VENCEDOR.



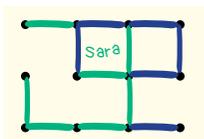
# JOGO DOS

# QUADRADOS

**JOGADORES:** 2 OU MAIS **OBJETIVO:** FAZER QUADRADOS

**COMO JOGAR:** CADA JOGADOR TEM UMA CANETA DE UMA COR, A CADA JOGADA PODE-SE FAZER APENAS UM TRAÇO (UNIR DUAS BOLAS), QUANDO SE FECHAR UM QUADRADO PINTA-SE O INTERIOR COM A SUA COR OU NOME... NO FINAL FAZ-SE AS CONTAS. QUEM TIVER MAIS QUADRADOS GANHA.

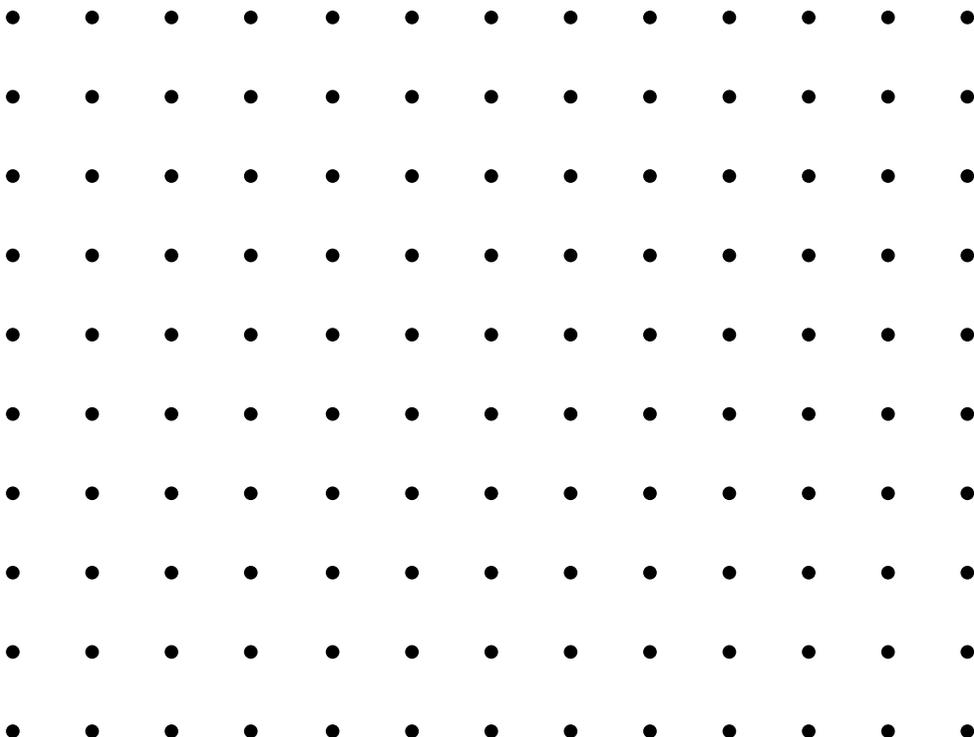
**EXEMPLO:**



Caneta da Sara



Caneta do João





# 10 DIFERENÇAS

ESTAS IMAGENS PARECEM MAS NÃO SÃO IGUAIS.  
LOCALIZA OS ELEMENTOS QUE AS DISTINGUEM.

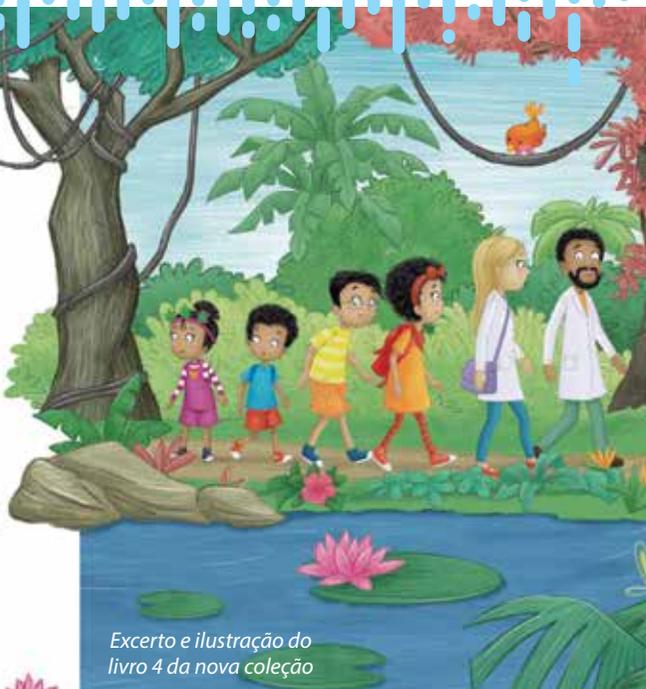


Os gémeos Pinheiro-Bravo e os pais, o Professor Paulo e a Professora Penélope, tinham deixado o barco na margem do rio e estavam a caminhar junto às margens inundadas do Amazonas.

A Ana procurava jaguares. O Artur, piranhas. O Tiago, caimões. E a Tânia procurava... unicórnios.

A dado momento, a Tânia viu um reflexo cor-de-rosa na água castanha.

“Olhem!”, gritou a Tânia. “Deve ser um unicórnio! É cor-de-rosa!”



Excerto e ilustração do livro 4 da nova coleção

## As Aventuras dos Gémeos Pinheiro-Bravo. Os gémeos ajudam um golfinho cor-de-rosa

A FAMÍLIA PINHEIRO-BRAVO VIAJA ATÉ AO RIO AMAZONAS.

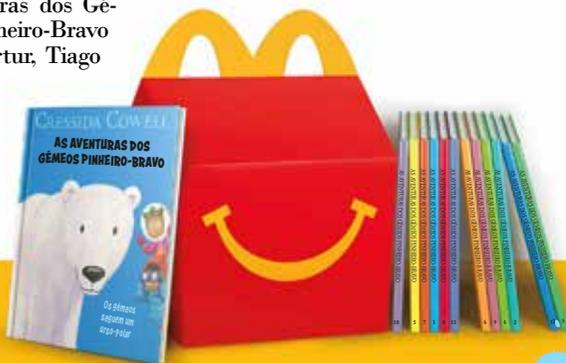
A família Pinheiro-Bravo inventou uma máquina do tempo que também consegue viajar debaixo de água, pela neve e pelo gelo, através da selva e das planícies para estudar animais incríveis, tanto no presente como no passado. Os gémeos encontram um Golfinho cor-de-rosa e... a aventura começa!

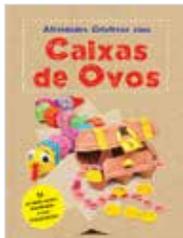
### Cressida Cowell

Da autoria da escritora britânica Cressida Cowell, co-

nhecida pelo bestseller internacional “Como Treinares o Teu Dragão”, bem como da coleção anterior da família Treetoop, os livros retratam as aventuras dos Gémeos Pinheiro-Bravo – Ana, Artur, Tiago e Tânia – cujos pais, professores, criaram uma máquina

do tempo, que lhes permite viajar pela neve e pelo gelo, estudar animais e viver uma aventura verdadeiramente incrível!





### ATIVIDADES CRIATIVAS COM CAIXAS DE OVOS

*Autora: Fiona Hayes*

Surpreende a tua família com carros, robots, pulseiras e animais que podes criar a partir de uma simples caixa de ovos. Este livro vai fazer as delícias de todos lá em casa. Todos vão querer participar!



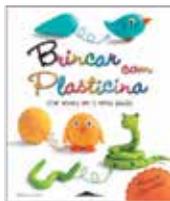
### A ARTE DE COLORIR: APRENDE PASSO A PASSO A SER UM ARTISTA

Aprende a colorir com técnicas originais os mais impressionantes desenhos. Vais encontrar um círculo de cores opostas que apresenta as cores primárias, as cores secundárias e as cores complementares.



### ATIVIDADES CRIATIVAS COM ROLOS DE PAPEL HIGIÊNICO

Quando o papel higiênico acaba, sobram aqueles rolos de cartão que habitualmente deitamos fora. Mas há tantas coisas giras que podes fazer com eles: carros de corrida, caixa de presentes ou ovelhas engraçadas são apenas algumas ideias.



### BRINCAR COM PLASTICINA:

*Autora: Bernadette Cuxart*  
Com apenas três formas básicas (gotas, bolas e lagartas), é possível criar animais de plasticina num abrir e fechar de olhos! Segue as instruções passo a passo e cria mais de 40 figuras divertidas e originais. Põe mãos à obra!



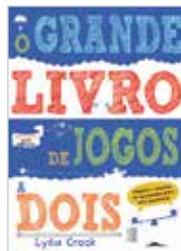
### O MEU PRIMEIRO LIVRO DE LABIRINTOS

Um labirinto é como um parque com muitos caminhos. Mas só um levará à saída. À medida que avanças, a dificuldade aumenta. Cada página tem também perguntas para desenvolver a capacidade de concentração e tornar o desafio ainda mais divertido!



### ENCONTRA AS DIFERENÇAS

Do simples ao complexo, do possível ao impossível, vais divertir-te durante horas a explorar estes desafios! Observa as imagens de cada página e encontra as diferenças entre as duas.



### O GRANDE LIVRO DA MAGIA

*Autor: Jérôme Sauloup*  
A magia é muito mais do que apenas uma série de truques: é um exercício de inteligência, habilidade e perspicácia. Descobre mais de 50 truques com cartas, lenços, moedas e chapéus, com os quais poderás surpreender a família num espetáculo original e divertido!

### O GRANDE LIVRO DE JOGOS A DOIS

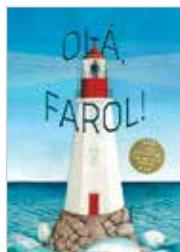
*Autora: Lydia Crook*  
Descobre mais de 100 páginas de quebra-cabeças desafiantes e atividades fantásticas que vão apelar à criatividade. Com desafios para encontrar objetos ocultos, labirintos para percorrer, jogos de palavras, rabiscos e muito mais.



## O LIVRO DO CÉREBRO

*Autoras: Ana Rita Fonseca e Patrícia Correia*

O cérebro é uma espécie de centro de controlo do corpo. Comanda a respiração, os sentidos e até as emoções. Neste livro fascinante, irás descobrir tudo sobre o funcionamento do cérebro.



## OLÁ, FAROL!

*Autora: Sophie Blackall*

Era uma vez um faroleiro e a sua família. Este livro é um lugar encantado. Através de ilustrações belíssimas e palavras poéticas, conta-te uma história inesquecível sobre passagem do tempo.



## AS MENINAS EXEMPLARES

*Autora: Condessa de Ségur*

Sofia é uma menina impulsiva e desastrada. Com o exemplo das irmãs Camila e Madalena, e da pequena Margarida, irá aprender a ser mais generosa e responsável. Um clássico a descobrir!



## FÁBULAS RECORTADAS: A RAINHA DA NEVE

*Autor: Hans Christian Andersen*

Vem descobrir a fabulosa história da Rainha da Neve, e o que se esconde por detrás dos maravilhosos recortes deste livro! Adaptado do conto clássico de Hans Christian Andersen.



## SETE PATUDOS NA CIDADE

*Autora: Jodi Kendall  
Ilustrador: Pascal Campion*

A Josie tem 12 anos e adora animais. As coisas em casa estão complicadas e ela tem apenas duas semanas para completar uma missão: encontrar o lar ideal para sete cachorrinhos abandonados.



## LEGO® NINJAGO: LIVRO DE COLORIR

Pinta os teus heróis preferidos a combater com adversários à altura. Do Skulkin aos Guerreiros de Pedra, dos Piratas do Ar aos Filhos do Garmadon, podes reviver as melhores batalhas da Nya, do Lloyd, do Jay, do Kai, do Zane e do Cole!



## LEGO® STAR WARS: LIVRO DE COLORIR

Completa as atividades, pinta as imagens e usa a imaginação para criares as melhores histórias sobre o teu universo favorito feito de peças! Neste livro LEGO® Star Wars™ há muitas cenas para colorir.



## ENGENHARIA: DESCUBRE A BRINCAR

*Autora: Jenny Jacoby  
Ilustradora: Vicky Barker*  
Embarca numa viagem ao conhecimento e supera desafios divertidos e surpreendentes. Sabes que tudo tem uma explicação racional? No fim, conseguirás perceber melhor o mundo que te rodeia!

# TELEVISÃO



## BOB, O CONSTRUTOR

Jim Jam

**Estreia a 5 de abril, às 11h**

Na nova casa, em Fixham Harbor, Bob e a sua equipa começam a trabalhar em tarefas empolgantes e a fazer novos amigos. Entretanto, Spud e Scrambler ficam tão maravilhados com a descoberta de um tesouro que deixam Bob sozinho na obra de um prédio.

## SUPER WINGS

Estreia da temporada 4

**Nova temporada a 6 de abril/ Dia 15 de abril - Episódio em Portugal; De 2ª a 6ª às 9h, 14h, 17h e 19h30**

Jett e a sua equipa continuam a sobrevoar o Canal Panda e nestes novos episódios vão aterrar em Portugal. Como será esta missão na cidade do Porto?

## PJ MASKS

Disney Junior

**Estreia de novos episódios a 6 de abril, às 19h40**

Armadylan rouba os veículos dos PJ Masks, o Ninja da Noite engana Armadylan e convence-o a roubar o bastão de An Yu, recuperando o controlo da Montanha, e os PJ Masks descobrem a fábrica Voadora do Romeo.



## LAMPUT

Boomerang

**Estreia a 4 de abril, às 13h; Sábados e domingos, às 13h**

**Lamput** escapou de um laboratório e os seus criadores – dois humanos incompetentes – só querem persegui-lo para voltar a colocá-lo num tubo de ensaio. Porém, o aprendiz demonstra que é muito mais esperto e vai tornar tudo numa missão praticamente impossível!



## COOP & CAMI

Disney Channel

**Nova temporada a 6 de abril; Todos os dias, às 21h15**

Charlottle convida Cooper para fazer parte do seu grupo a capella. Cami e Fred vão ver um concerto juntos e Coop e Cami tentam desvendar o mistério do novo canal que apareceu e está a copiar o trabalho dos irmãos – têm de provar a este rival que vieram para ficar!



## ESPECIAL ANIVERSÁRIO

Panda

**Dia 1 de abril, das 7h30 às 16h30**

Para celebrar o 24º aniversário, o Canal Panda preparou um especial de programação, para ver a 1 de abril. As comemorações começam às 7h30, com o novo episódio de **Esme & Roy**, às 8h é a vez do **Noddy** brindar a pequenada com mais aventuras, às 9h30 **Rev & Roll** também se juntam à festa. A simpática **Masha e o Urso** não vão faltar, entram em cena às 11h30 e às 16h30, com nova temporada.



## EM BUSCA DOS OVOS DA PÁSCOA

*Panda*

**Dia 12 de abril, a partir das 8h às 19h45**

No domingo de Páscoa há muitas surpresas para ver no Panda. Episódios especiais da **Escola do Panda** (às 8h30, 16h e 19h45) **Porquinho Peppa** (8h), **Masha e o Urso T3** (9h30, 15h), **Noddy, o Detetive do País dos Brinquedos** (9h, 16h) e **Super Wings T4** (12h, 19h45), que nesta Páscoa viajam até à Dinamarca para ajudar Noah a encontrar ovos de Dinossauro. Diversão não vai faltar!



## MARRETAS BEBÉS

*Disney Junior*

**Estreia a 11 de abril, às 12h**

Nos novos episódios, o sobrinho do Cocas decide fazer uma visita ao grupo, o amigo coelho desaparece misteriosamente, enquanto os **Marretas** se divertem no Expresso dos Marretas, e Fozzie foge depois de acidentalmente partir o baloiço, entre tantas outras aventuras.



## CLUBE HOUDINI

*Disney Channel*

**Estreia a 12 de abril, às 13h30**

Martina, Andrés e Mateo vão à casa de Houdini e quando chegam encontram uns filmes antigos que os deixam intrigados. A partir desse momento, o grupo parte numa nova aventura em busca de um misterioso objeto e, para tal, vão ter a ajuda de uma pessoa inesperada...

## ESPECIAL MANHÃS

*Disney Channel*

**De 30 de março a 10 de abril**

Até 6ª feira, 10 de abril, as manhãs do Disney Channel vão estar cheias de grandes aventuras. Nessas duas semanas podem contar com novos episódios de séries de grande sucesso, como: **A Lei de Milo Murphy, DuckTales' e Rua Dálmatas 101.**

## HENRY DANGER

*Nickelodeon*

**Novos episódios a partir de abril; aos domingos às 18h20**

Vamos ver Henry resistir a qualquer tipo de medo e vencer o ceticismo dos companheiros, mas também vamos ver o Natal ameaçado por traças que comem árvores. Quem estará por detrás desta praga e como a poderão combater os nossos heróis?

## AS AVENTURAS

## DE SCOOPY-DOO:

## O MAPA MISTERIOSO

*Boomerang*

**Dia 18 de abril, às 10h50**

Um filme do Scooby-Doo com marionetas! O que parecia uma noite normal para o gangue, com o Shaggy e o Scooby a comer um pedaço de pizza, transforma-se numa corrida desenfreada para encontrar um fantasma assustador que tem em seu poder o mapa de um tesouro pirata. Scooby corre no encaicho do mapa, o que conduz o gangue a um navio pirata assustador. Será que eles encontrarão o tesouro?

# TELEVISÃO



## ZOOTRÓPOLIS

Hollywood

**Dia 19 de abril, às 11h15**

Quando Wilde é acusado de um crime que não cometeu, é seguido pela tenente coelha

Judy Hopps, uma novata agente policial que acabou de chegar à cidade. Wilde e Judy não se suportam, mas quando tornam-se alvos de uma conspiração, são forçados a unir forças para derrubar os verdadeiros inimigos... até que se tornam em melhores amigos.

## BORA AMBIENTAR

SICK

**Novos episódios em abril; Aos sábados e domingos, às 7h e às 14h15**

Programa de educação ambiental apresentado por jovens, para sensibilizar os mesmos para as questões relacionadas com o ambiente, onde são dados bons exemplos de preservação do meio ambiente, dicas de reciclagem e informações acerca da nossa pegada ambiental e de como a podemos reduzir.

## DIA DO TOM E JERRY

Boomerang

**Dia 25 de abril, a partir das 9h25**

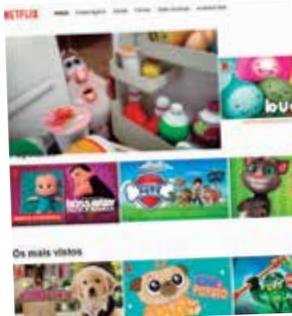
Ao longo de todo o dia 25 vão poder desfrutar de um dia inteiro de **Tom e Jerry** no especial **O Dia do Tom e Jerry**: muitos episódios e também filmes desta dupla que faz as delícias de miúdos e graúdos.

## PRONTOS MIÚDOS?



Já todos sabemos o quão importante é lavar bem as mãos para bem de todos. Mas quem é que disse que este momento não podia ser divertido? A Nickelodeon Portugal convidou a esponja do mar mais famosa do mundo para tornar o processo de higienização em momentos cheios de boa disposição. Obviamente, estamos a falar do **SpongeBob SquarePants**, que este ano celebra 20 anos. A esponja amarela saltou assim de Bikini Bottom diretamente para a casa das crianças portuguesas para ensinar o método de lavagem das mãos mais divertido de sempre. E como é que o devemos fazer então segundo o **SpongeBob?** Muito fácil. É só cantar a reconhecida música do genérico da série, executando um conjunto de movimentos que garantem uma lavagem correta entre cada um dos mais do que conhecidos versos. Experimentem.

## NETFLIX



Cada vez mais requisitada, por ser viçante, a Netflix oferece uma secção dedicada aos mais novos com milhares de títulos para todas as idades. Filmes e séries de grande qualidade estão disponíveis nesta plataforma *online*, que permite 30 dias de utilização gratuita, sem fidelização. Para iniciar o seu mês grátis, aceda a Netflix.com.



## BIA

Disney Channel

**Novos episódios a partir de 20 de abril;  
De 2ª a 5ª, às 20h45**

Nos novos episódios assistimos à forma como Bia e Manuel vão lidar com o que se passou 'naquela' noite. Mas há mais revelações surpreendentes, como quando Bia descobre um lenço no chão e fica convencida que pertence à irmã. Será que vão acreditar nela? E o que vai acontecer à relação de Bia e Manuel depois da Cyber Gold?



## 011ZE

SICK

**Novos episódios em abril;  
De 2ª a 5ª, às 13h e às 20h**

Gabo ambiciona ser um craque da bola e nunca esteve tão perto de realizar o seu sonho, mas, entre segredos desenterrados de família e desavenças entre colegas, o jovem vai percebendo que precisa de superar muitos desafios até alcançar o grande objetivo.



## TEEN TITANS GO!

Cartoon Network

**Novos episódios a partir de 20 de abril;  
De 2ª a 5ª, às 11h20**

Bumblebee, como novo membro dos Titans, muda-se para viver com o grupo, mas custalhe adaptar-se. Porém, ela demonstrará que tem qualidades muito úteis, como quando tenta ajudar o Robin com as suas habilidades de liderança.

## MÓNICA CHEF

SICK

**Novos episódios em abril;  
De 2ª a 6ª, às 17h e às 20h45**

Mónica tem 16 anos e é apaixonada por cozinha. Ela ajuda o pai na pizzaria da família e adora criar novas receitas. Um dia, um professor de uma consagrada escola de culinária descobre o talento de Mónica e oferece-lhe uma bolsa de estudos. Ela tem a oportunidade de se tornar uma chef de cozinha e realizar o seu sonho. Muitos desafios estão pela frente, mas Mónica conta com os seus sonhos musicais, que a ajudarão a conquistar os seus objetivos.

## HAPPY FEET 2

Hollywood

**Dia 26 de abril, às 19h50**

Quanto Mumble, um pinguim recém nascido, descobre que não sabe cantar, todos ficam preocupados. Mas Mumble, rapidamente descobre ter outro talento: Ele dança sapateado como ninguém! Rejeitado pela sua comunidade, Mumble inicia uma viagem em que descobre a amizade de um grupo meio louco de pinguins Adelines e a razão da escassez de peixe no oceano que ameaça a sobrevivência da vida na Antártida.

## PATROLHA PATA - MARATONA

Nick Jr.

**Dia 26 de abril, às 13h30**

São seis episódios imperdíveis com as aventuras mais emocionantes da patrulha canina mais adorada da pequenada. A não perder!

# JOGOS

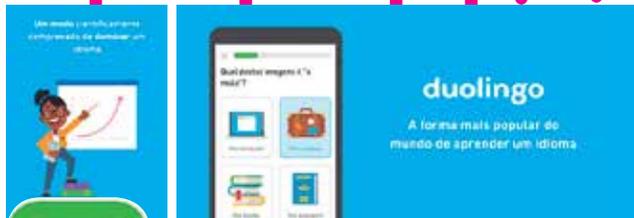


## NOVA CONSOLA NINTENDO SWITCH LITE CORAL

Data de lançamento 24 de abril

PVP 219,99€

À medida que o tempo de inverno muda para as cores da primavera a companhia perfeita para jogar em casa chega à Europa a 24 de abril – altura em que a nova consola Nintendo Switch Lite Coral é posta à venda. A paleta de cores da Nintendo Switch Lite inclui consolas em amarelo, turquesa e cinzento e, tal como elas, esta nova adição de coral foi projetada especificamente para ser jogada em modo portátil, permitindo aos jogadores levarem consigo uma coleção de vários jogos emocionantes e desafiadores, onde quer que vão. Isso inclui explorar um mundo misterioso com carismáticas personagens e mascorras repletas de quebra-cabeças, em *The Legend of Zelda: Link's Awakening*; capturar, lutar e comercializar Pokémon na região Galar de *Pokémon Sword e Pokémon Shield*; ou, no próximo *Animal Crossing: New Horizons*, viajar para uma ilha paradisíaca deserta para personalizar a própria vida de sonho.

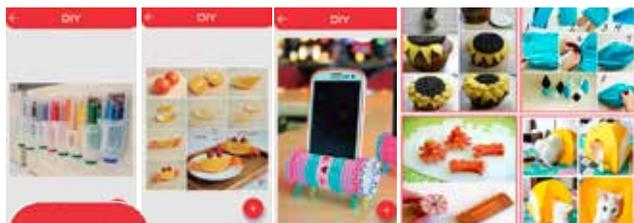


## DUOLINGO

Android e iOS - Grátis

Se querem aprender línguas – como o inglês, espanhol, alemão ou francês, de uma forma rápida, divertida e gratuita a aplicação Duolingo é uma ótima opção. Em 2013 e 2014, escolhida pelo Google como “O melhor do melhor” e classificada como “a melhor aplicação grátis para aprender idiomas”, pelo *Wall Street Journal*, oferece grandes vantagens. É grátis e funcional (34 horas de Duolingo

corresponde a um semestre universitário de aulas de línguas); é divertida (perdem-se pontos se a resposta for errada, avança-se quando se completam unidades e aumentam-se pontos a cada conquista) e dispõe de um lado científico (uma vez que oferece a possibilidade de analisar e medir de que maneira milhões de pessoas aprendem ao recorrerem à aplicação Duolingo para aprender a falar várias línguas.



## DIY

Android e iOS - Grátis

Tendo em conta a atual situação que nos exige a ficar em casa, sugerimos a aplicação gratuita para telemóveis – DIY, que consiste num método de construir, modificar ou reparar coisas sem ser preciso a ajuda direta de especialistas ou profissionais. Os pais vão adorar, porque entretém a pequenada e leva-as a arregaçar as mangas para fazer coisas bem fixes e engraçadas, ideais para passar o tempo. O

DIY.org ajuda a criar projetos práticos, oferecendo aos mais novos amplas oportunidades para explorar artes e ciências – desde fabricar lodo e máquinas simples até compilar experiências e muito mais. Cada projeto começa com um vídeo de instruções e depois orienta as crianças através de programas no estilo DIY que incentivam a reciclagem, aprendizagem, bem como o trabalho em equipa.

# Livro ou Brinquedo? Tu Escolhes!



Há novas histórias fantásticas para conhecer, a cada 2 meses, com os Gêmeos Pinheiro-Bravo. Da autoria de Cressida Cowell, são 12 livros diferentes para colecionar e ler em família, numa iniciativa que conta com o apoio do PNL2027. Uma nova coleção Happy Meal Readers, da McDonald's, para que o "bichinho" da leitura nunca desapareça.

[mcdonalds.pt/familia/happy-readers/](https://mcdonalds.pt/familia/happy-readers/)

Os livros e brinquedos estão sujeitos ao stock existente em cada restaurante. Antes de escolher, pergunte no restaurante quais os modelos disponíveis, já que nem todos poderão existir em stock.

© 2020 McDonald's. The following trademarks are owned by McDonald's Corporation and its affiliates: Happy Meal and Happy Meal box design. Text © 2020 Cressida Cowell. Illustrations © 2020 Hodder & Stoughton Limited.

Happy Meal  
Readers

COM O APOIO:

PLANO NACIONAL 20  
DE LEITURA 27

## BIG KIDS



LIVRO  
DO MÊS

### GUIA PARA UMA CASA ORGANIZADA

Nascente

O método de organização doméstica que irá mudar a sua vida. Imagine que:

- 1) Elimina a desordem;
- 2) Torna a sua casa bonita e funcional;
- 3) Consegue mantê-la assim.

*"Este livro é uma verdadeira lição sobre como arrumar os nossos pertences e espaços menos atraentes da forma mais simples e esteticamente mais agradável!"* Glamour. Não precisa de ser um organizador profissional para por as coisas no lugar. Precisa apenas de compreender as bases do processo, de uma dose saudável de honestidade interior e de uma série de ferramentas, dicas e truques para o ajudar a descobrir a melhor forma de organizar o seu espaço. Livro muito prático com fotos que explicam detalhadamente a melhor forma de arrumar cada divisão da casa, incluindo algumas das próprias casas de estrelas como Gwyneth Paltrow, Mandy Moore e Christina Applegate.



### RECORDAR VELHAS GLÓRIAS



Que tal rever toda a caminhada do Europeu e acabar com o famoso golo do Eder? E assistir ao Mundial do México 86, ou o Itália 90... o Europeu de 84, o mundial sub20 de 91, onde Figo e companhia brilharam? Em [footballia.net](http://footballia.net) é possível assistir em casa à maioria dos jogos antigos de forma totalmente gratuita, para pesquisar por clube, nação ou até mesmo jogador. Imperdível para os amantes das quatro linhas que, nestes dias de quarentena, podem recordar grandes jogos que marcaram a história do futebol.



### TODOS À VARANDA

O **Festival Varandas** voltou e quer encher o país de exposições artísticas sem ser preciso sair de casa. Agora adaptado à nova realidade, o evento pretende que as varandas, pátios e janelas de Lisboa, Porto, Évora e Braga recebam uma programação diversificada. Para os miúdos existe o **Varandinhas**, onde as crianças podem mostrar os seus talentos à janela. Saiba mais no Facebook do festival.



### NOVAS ARTES

A plataforma [www.ontheboards.tv](http://www.ontheboards.tv), que tem como objetivo encorajar o contacto com as novas artes, está a oferecer acesso gratuito a todos os seus conteúdos até ao final do mês de abril. Assim, permite que se assista a 60 *performances* de dança, teatro e música, de mais de 42 artistas, oriundos de Nova Iorque, Austrália, Alemanha, França, Polónia, México, Argentina, Chile, Bélgica, Montreal, entre outros.



## QUARENTENA CINÉFILA

A **Medeia Filmes**, que explora salas como o Espaço Nimas (Lisboa) ou o cine-estúdio do Teatro Campo Alegre (Porto) está a disponibilizar três filmes por semana no seu *site*. Já a plataforma de streaming, **FILMIN**, tem vindo a reforçar a oferta do seu catálogo com a transmissão de filmes portugueses, como Mosquito, de João Nuno Pinto e A Herdade, de Tiago Guedes. A **Agência da Curta-Metragem** começou também um canal de Vimeo chamado Filmes Curtos para Dias Longos.



## RECEITAS FAMILIARES

O famoso *chef* **Ljubomir Stanisic** fechou os restaurantes, mas não baixou os braços. Ele mantém-se ativo na cozinha através das redes sociais, onde partilha receitas e conteúdos de pratos que, preferencialmente, podem ser confeccionados com a ajuda dos mais novos. A primeira sugestão foram os crepes Happy Family, muito simples de preparar.



## MÚSICA ALTERNATIVA

Grandes nomes da música nacional, como Surma, Noiserv, Best Youth e The Legendary Tigerman, entre outros, fazem parte da programação de **Play it Safe, Stay Home**. Uma plataforma para emissão de concertos e programas de rádio em direto, criada pela Gig Club. Esta iniciativa, que está a aceitar candidaturas de artistas que se queiram juntar ao projeto, dá direito a assistir de forma gratuita.



## O SALTO SOCIAL

vogais

A psicologia humana está cheia de contradições: esforçamo-nos para alcançar objetivos, mas quando somos bem-sucedidos, a nossa felicidade é passageira. Desejamos que os nossos amigos tenham uma boa vida, mas sentimos inveja se for boa demais. Reclamamos de chefes difíceis, mas não costumamos ser melhores quando assumimos a liderança. Estas incoerências podem parecer irracionais, mas cada uma é fruto da evolução com o propósito de servir uma função vital nas nossas vidas. De facto, os aspetos mais fundamentais da nossa psicologia foram moldados permanentemente pelo “salto social” que os nossos antepassados deram ao migrarem da floresta tropical para a savana. Na sua luta pela sobrevivência, deram prioridade ao trabalho à sociabilidade em detrimento das proezas físicas, criando um tipo novo de inteligência. Mesclando antropologia, biologia, história e psicologia com ciência evolutiva, **O Salto Social** é um olhar novo e provocador à nossa espécie que fornece novas pistas sobre quem somos, porque fazemos o que fazemos e como podemos viver uma boa vida.

## A QUARENTENA

**ESTAMOS EM PLENA QUARENTENA, SEM SABER POR QUANTO TEMPO. A INCERTEZA É GRANDE. E PARA QUEM ESTÁ EM CONFINAMENTO COM OS FILHOS OS DESAFIOS SÃO REDOBRADOS. HÁ QUE RESPIRAR FUNDO E TER ESPERANÇA: VAMOS FICAR TODOS BEM!**

A quarentena é necessária. Quase todos nós prontificámo-nos a acatá-la e temo-nos mantido em casa. Mas mais do que necessária, a quarentena acaba por ser um privilégio. Se pensarmos que há tanta gente que tem de trabalhar, para que tenhamos acesso aos bens e serviços básicos do dia a dia e, sobretudo, para que os hospitais deem resposta ao crescente número de doentes. Ainda assim, é duro pensar que estamos em casa fechados, por tempo indeterminado e em clima de grande ansiedade. Mais ainda quando se está completamente só, como é o caso de tanta gente. Ou quando a família é grande demais para uma casa tão pequena, sem espaço exterior e com crianças pequenas. É difícil explicar aos pequenos que não podem sair, nem ir à escola e que o espaço confinado do pequeno apartamento é tudo a que terão acesso durante os próximos (longos) dias. Para os pais é muito desafiante entreter a prole, o dia todo, sem enlouquecer. E para os pequenos é desafiante não se pegarem e não destruírem a casa toda durante as brincadeiras. Isto tudo, mais a necessidade de manter as rotinas e as tarefas escolares, para não perder o fio à meada e minimizar o inevitável atraso. Demasiados desafios num tempo já de si turbulento e em que a incerteza nos atordoa.



© André Fentugal

Não faltam sugestões na net de atividades para fazer com os miúdos, não faltam dicas de como manter a rotina, não faltam receitas para cozinhar com e para os mais novos, nem fichas de exercícios para fazer a pedido dos professores. Mas ainda assim, como é que se organiza o quotidiano, como é que se cumpre com todas as tarefas domésticas e como é que se entretém as crianças, quando nós próprios temos de trabalhar a partir de casa e andamos tão stressados com tudo isto? É que se a quarentena acaba por ser um privilégio, a sua romantização não faz qualquer sentido. E chega a ser ridículo pensar na lista de coisas que

a maioria das pessoas conjeturou fazer durante estas semanas de clausura, para quem tem filhos e continuar a trabalhar. Arrumar a casa, é impossível. Manter o caos minimamente organizado já é uma grande vitória, ao final do dia. Ver filmes e séries, só quando as crianças vão dormir, mas já estamos tão KO que passado cinco minutos roncamos no sofá. Ligar aos amigos e pôr a conversa em dia em videochamadas coletivas, seria uma ótima ideia se não fossemos interrompidos a cada trinta segundos.

E fazer aquelas receitas elaboradas, é totalmente inviável para quem está mais que farto de lavar loiça e cozinhar para muitos.

O grande objetivo é manter a sanidade. Não apenas por causa do ambiente apocalíptico em que vivemos, mas também porque estar confinado, acumulando filhos e trabalho, é um desafio hercúleo para o qual não estamos preparados, até porque nunca nos tinha sequer passado pela cabeça estar nesta situação. Respirar fundo, aceitar a nossa humana insuficiência e os pequenos fracassos logísticos é a melhor estratégia. Porque mesmo sendo duro, um dia (se correr bem) ainda nos vamos rir muito de tudo isto.



NUNO CARAVELA

NOVO  
LIVRO!

# O BANDO DAS Cavernas

645 mil livros  
vendidos em Portugal

## DOS QUE TÊM A MANIA QUE SÃO BONS



booksmile

[www.booksmile.pt](http://www.booksmile.pt)  [booksmile.pt](https://www.facebook.com/booksmile.pt)

 [OBandodasCavernas](https://www.facebook.com/OBandodasCavernas)