



# GUIA DAS FAMÍLIAS FELIZES

Ideias, artigos e receitas que inspiram felicidade!



# Bem vindos ao Guia das Famílias Felizes!

Desde que a Pumpkin nasceu, em 2010, a nossa grande missão é levar felicidade às famílias, das mais diversas formas.

Neste E-Book, vão encontrar conteúdos úteis que reunimos ao longo dos anos, alguns nossos, outros dos nossos gentis parceiros.

São artigos, ideias e receitas para o bem estar familiar, preparados com todo o carinho. Este guia é ideal para ir lendo ao sol, consultar quando for preciso ou imprimir e oferecer.

Explore e partilhem este guia que preparámos com todo o carinho!

**OBRIGADO POR NOS  
ACOMPANHAREM**



# Cliquem em cada título para viajar rumo à felicidade!

## SOBRE A FELICIDADE FAMILIAR

- **10 Mandamentos Para O Amor Dos Pais**  
Por Eduardo Sá
  - **Direito A Estar Triste**  
por Mário Cordeiro
- **10 Coisas Que As Famílias Felizes Fazem**  
por Magda Dias
  - **#FilhasDaMãe #Felizes**  
por Isabel Saldanha
- **Promoção de Políticas Para a Felicidade dos Jovens**  
por Helena Marujo
- **Desenvolver a Auto-Estima nas Crianças**  
por Helena Marujo
- **5 Decisões Para Famílias Felizes**  
por Sofia Serrano
- **Como Criar Crianças e Famílias Felizes**  
por Sofia Serrano
  - **Educar Para a Felicidade**  
por Nuno Maia e Alexandra Frias
  - **Duas Reflexões Para Ser Feliz**  
por Catarina Beato
  - **Criar Crianças Felizes**  
por Inês Afonso Marques



## RECURSOS PARA UMA VIDA MAIS FELIZ

- **Cantinho da Felicidade**
- **Reforço Positivo**
- **Elogios Que Fazem Bem**
- **O Poder das Boas Ações**
- **Dicas para Semear a Felicidade**
  - **Piadas Secas**



## RECEITAS QUE NOS FAZEM FELIZES

- **Sopa de Tomate e Cevada**  
de No Soup For You
- **Bolo de Chocolate c/ Mascarpone de Frutos do Bosque**  
de Chef José Avillez
- **O Pecado em Forma de Tarte**  
de Clavel's Cook
- **Tarte de Amêndoa**  
de Sabores de Canela



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)



# RECURSOS QUE FAZEM BEM



# CANTINHO DA FELICIDADE

Têm-se sentido stressados e tristonhos? É normal: a vida é feita de altos e baixos!

Para ajudar a levantar a moral aí de casa, trazemo-vos algumas das nossas pérolas preferidas dos últimos tempos. Há para todos os gostos: animais fofinhos, piadas, banda desenhada, frases inspiradoras e notícias positivas.

E para que os pensamentos positivos não se esgotem, damo-vos também alguns sites onde podem encontrar notícias carregadas de otimismo sempre que precisarem.

Espreitem o nosso cantinho positivo [aqui](#). Há sempre novidades!

## E que tal fazerem o vosso próprio cantinho da felicidade?

Juntem a família e façam uma lista com as vossas coisas preferidas:

- Fotografias felizes
- Vídeos de animais fofos
- Memes engraçados
- Poemas que vos fazem sorrir
- Frases motivadoras
- Filmes que iluminam os dias
- As piadas preferidas
- Cartas, desenhos e memórias
- Todas as pequenas coisas que vos enchem o coração!

Reunam tudo numa caixa, numa folha colada no frigorífico ou numa pasta partilhada no computador a que todos possam aceder.

Sempre que precisarem de levantar a moral, visitem este cantinho especial.



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](#)



# REFORÇO POSITIVO

## 30 AFIRMAÇÕES POSITIVAS PARA CRIANÇAS



- 1 Sou capaz: o primeiro passo é tentar.
- 2 Posso aprender com os meus erros.
- 3 Sou amado/a e capaz de amar.
- 4 Consigo encontrar a beleza em tudo: basta procurá-la!
- 5 Sou capaz de fazer outros sentirem-se felizes.
- 6 Posso sempre pedir ajuda se precisar.
- 7 Consigo ter ideias mesmo fixes!
- 8 Todos os dias aprendo coisas novas.
- 9 O meu sorriso faz do mundo um lugar melhor.
- 10 Os meus sentimentos são válidos.
- 11 Sou eu quem constrói a minha felicidade.
- 12 Hoje é um ótimo dia para fazer coisas incríveis!
- 13 Tenho talento, liberdade e muitas qualidades.
- 14 Sou a melhor pessoa a ser eu.
- 15 Se pensar positivo, vou atrair coisas boas.
- 16 Os meus pensamentos e opiniões são importantes.
- 17 Conseguirei sempre encontrar a paz.
- 18 Posso confiar nos meus instintos.
- 19 Recebo as novas experiências de braços abertos.
- 20 Em cada desafio encontro uma oportunidade!
- 21 Sou capaz de me adaptar a situações novas.
- 22 Consigo ultrapassar tudo. Mesmo tudo!
- 23 Nunca estarei sozinho/a.
- 24 Sou capaz de ajudar os outros quando precisam.
- 25 Tenho orgulho em tudo aquilo que já alcancei.
- 26 Sou capaz de coisas verdadeiramente maravilhosas.
- 27 Tenho muitas coisas boas para oferecer ao mundo.
- 28 Consigo ser gentil, sempre.
- 29 Estou em segurança.
- 30 Vai ficar tudo bem: eu vou fazer por isso.



Receita para ser otimista:  
repetir pelo menos uma  
destas frases todos os dias!

### Vamos educar crianças que se amam?

As crianças são muito daquilo que nos veem ser – funcionam como esponjas. Se formos gentis, bondosos, pacientes, com os outros e connosco, é provável que elas desenvolvam as mesmas capacidades.

Quando a vossa abobrinha melhorar a nota num teste de matemática, é muito mais produtivo dar-lhe os parabéns e elogiá-la pelo esforço do que sublinhar que não fez mais do que a obrigação. Se o vosso filho for simpático para um idoso na rua, mostrem que repararam no gesto e se orgulham dele. Se os virem com medo, não digam “que disparete”, e sim “tu és capaz”.

Parece pouco importante, mas faz toda a diferença. E como apesar de nos, e as, lembrarmos disto constantemente, por vezes faz falta um reforço positivo extra. Por isso, preparámos este ficheiro com 51 frases cheias de amor e encorajamento para que lhas digam muitas vezes, e para que as vossas abobrinhas as possam ler também. Quanto mais rápido aprenderem a se auto-afirmarem, mais fortes emocionalmente serão no futuro.

**[Leiam aqui o artigo completo e façam download gratuito do Printable com 30 Afirmações Positivas.](#)**

Podem imprimir e colar na porta do frigorífico ou na porta do quarto das abobrinhas!

Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt](http://Pumpkin.pt)!

# ELOGIOS QUE FAZEM BEM

Sabiam que nem todos os elogios têm efeitos positivos?

É importante saber como elogiar para promover o desenvolvimento saudável das crianças.

“Bom trabalho!”, “És tão bonita” ou “És mesmo inteligente” são frases que dizemos aos nossos filhos com o coração e todas as boas intenções. Mas a verdade é que estes elogios podem muitas vezes ter efeitos negativos na motivação e na auto estima das crianças.

Como podemos, então, elogiar as nossas crianças de forma construtiva? Com a ajuda da Inês Afonso Marques (Oficina de Psicologia) e da Magda Gomes Dias (Mum’s The Boss e da Escola de Parentalidade e Educação Positivas), reunimos algumas dicas que fazem toda a diferença. **Espreitem as dicas abaixo e leiam o [artigo completo aqui](#) e toca a melhorar esses elogios!**

## Como fazer elogios construtivos?

### Ser claro e específico

É importante fazê-los saber que estamos atentos e valorizamos aquilo que eles fazem. Mais do que isso, é crucial transmitir-lhes o que é que, dentro do que fazem, é elogiável e deve ser repetido ou desenvolvido.

### Evitar avaliações

É importante fazer com que os nossos elogios não sejam avaliações – o importante são os detalhes, o esforço e o processo, independentemente do resultado.

### Ser genuíno

Os elogios que dirigimos às crianças devem ter uma base de verdade, que venham do coração e que sejam pessoais.

### Focar no processo

Dizer “Tiveste boa nota! És tão inteligente!” é muito diferente de dizer “Reparei em como te esforçaste para aquele teste. Bom trabalho, estou orgulhoso.”. Com a primeira frase, a criança pode internalizar que a inteligência é inata, e portanto que foi ela, e não o esforço que ela fez, responsável pela boa nota.

### Observar o efeito e re-adaptar

Nem todas as crianças reagem da mesma forma aos elogios.

É importante perceber o que resulta com as nossas abobrinhas, pedir-lhes feedback e conversar sobre o que sentem.



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](#)

# O PODER DAS BOAS AÇÕES



## Boas ações das quais devemos fazer um hábito

As boas ações vêm em todas as formas, tamanhos e feitios. A forma como decidimos espalhar a gentileza pelo mundo está ao nosso critério – só importa fazê-lo com o coração. Deixamo-vo algumas dicas de gestos que podemos incorporar no nosso dia a dia para que ele seja mais colorido.

**[Leiam o artigo completo aqui e fiquem a conhecer iniciativas que promovem o hábito das boas ações!](#)**

- **Cumprimentar**, sempre. Os amigos, os professores, os lojistas e até os desconhecidos que frequentam os mesmos espaços. Um “bom tarde”, um “como está?” ou um “tenha um bom dia!” fazem toda a diferença e podem ter um impacto gigante no dia de alguém.
- **Ajudar**. Quer seja o amigo que tem dificuldades com os trabalhos de casa, a avó que não sabe utilizar o computador, o vizinho que carrega as compras pesadas para casa ou o sem abrigo que pede algo para comer. É importante sentir que alguém se preocupa o suficiente para nos estender a mão.
- **Ouvir**. As boas ações nem sempre têm uma forma ativa: muitas vezes são passivas, como o ato de ouvir alguém que precisa de desabafar. Ao oferecermos a nossa compreensão, estamos a transmitir às pessoas que elas são importantes e merecem ser ouvidas.
- **Elogiar**. Quantas vezes pensamos algo positivo sobre alguém e não o comunicamos, por vergonha? Se é sincero, devemos sempre manifestar! Quer seja a camisa bonita do pai, a nota da abobrinha na mini ficha de Matemática ou a incrível capacidade do colega para cantar música pimba, o reforço positivo tem impactos importantíssimos na nossa saúde e auto estima.
- **Oferecer**. Melhor do que comer uma bolacha, é oferecer metade à irmã e ver o sorriso dela por querermos partilhar a nossa felicidade. Fazemo-la sentir amada, importante e feliz – quem não fica feliz com bolachas?
- **Perdoar**. Muitas vezes, ser gentil passa por nos colocarmos no lugar do outro, entender que não errou por mal, e perdoar. Trata-se de um ato importante não só para a relação com os outros como para o nosso crescimento enquanto pessoas.
- **Sorrir**. Claro que não temos de estar sempre a sorrir, nem de sorrir para toda a gente. Mas às vezes, quando cruzamos o olhar com alguém, um simples sorriso torna o dia deles mais agradável. Afinal, também os sorrisos são contagiantes.



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](http://Pumpkin.pt)



# DICAS PARA SEMEAR

## FELICIDADE

Não existem famílias perfeitas – mas existem famílias mais felizes do que outras, ou com melhor capacidade para lidar com dificuldades, conflitos ou desencontros.

A ciência apelidou-as de “**strong families**”, ou seja, famílias fortes. Consistentes. Unidas. A Pumpkin acredita que todas as famílias felizes têm algo em comum, principalmente em situações de stress, medo e saturação, como os que vivemos agora.

Querem saber o quê?

Espreitem [aqui](#) o artigo completo.

### Quais são as cinco características intrínsecas das famílias mais fortes?

#### 1. As famílias fortes passam tempo juntas

Encontrar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal é muitas vezes o nosso maior desafio enquanto pais. Às vezes, basta criar algumas rotinas familiares simples, momentos pequenos mas significativos, que ajudem a criar laços fortes entre todos.

#### 2. As famílias fortes são mais optimistas

Tentem focar-se mais nas soluções do que nos problemas – e explorem todas as opções possíveis, quando surgir uma pedra no vosso caminho. Não têm que seguir sempre a direito.

#### 3. As famílias fortes são mais capazes de controlar emoções

Ensinem os vossos a controlar as suas emoções. Isto não significa reprimi-las; pelo contrário, a ideia é que saibam quando e como expressar aquilo que sentem, de uma forma respeitosa e nos contextos adequados.

#### 4. As famílias fortes comunicam

Sejam honestos, transparentes e abertos nas vossas conversas. Mostrem-lhes que confiam neles, para que eles possam também confiar.

#### 5. As famílias fortes demonstram amor

Nada melhor do que um elogio, um abraço, um beijo ou um carinho para fazer o outro sentir-se amado e valorizado.



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](#)



Rir é o melhor remédio!

Espreitem a nossa coleção completa de [Piadas Secas](#) e partilhem-nas com a família, com os amigos e com os colegas!

# PIADAS SECAS

Um peixinho pergunta ao outro:  
- Que faz o teu pai?



- Nada, e o teu? - Nada, também!



MAIS PIADAS SECAS EM PUMPKIN.PT

Sabem porque é que a manteiga não entrou na discoteca?




Porque foi barrada!





MAIS PIADAS SECAS EM PUMPKIN.PT

O que diz o livro de Matemática para o livro de Português?



- Não me venhas com histórias que eu já estou cheio de problemas!




MAIS PIADAS SECAS EM PUMPKIN.PT

Para onde é que o mamão vai de férias?




Papaia!





MAIS PIADAS SECAS EM PUMPKIN.PT

Porque é que as lojas da Apple têm pouca luz?





Porque não têm Windows!



MAIS PIADAS SECAS EM PUMPKIN.PT

Sabem qual é o cúmulo do suspense ?



MAIS PIADAS SECAS EM PUMPKIN.PT

Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](#)



# SOBRE A FELICIDADE FAMILIAR



# 10 MANDAMENTOS PARA O AMOR DOS PAIS

por Eduardo Sá



Eduardo Sá é Psicólogo Clínico e Psicanalista, Professor da Universidade de Coimbra e do ISPA.

É autor de artigos e de livros científicos na área da psicanálise e da psicossomática, e de livros de divulgação no âmbito da saúde familiar e da educação parental.

É diretor da *Clínica Bebés & Crescidos* e do *Babylab - Laboratório de Psicologia do Bebê* da Universidade de Coimbra.

De que modo podemos, ao mesmo tempo, reivindicar o direito à indignação e desenhar transformações que tornem o futuro das crianças melhor, mais bonito e mais saudável?

A meu ver, chega-se lá com 10 mandamentos para o amor dos pais:


1. **É urgente que os pais se deixem surpreender pela parentalidade.** É precioso que se informem, claro, mas é indispensável que percam o medo dos seus erros (sem os quais nunca passarão da intenção de serem pais à parentalidade).
2. **É urgente que os pais escutem as crianças mas que decidam por elas.** É urgente que opinem mas que não vacilem quando se trata de as obrigar a ser autónomas. Pais presos na sua própria infância não são pais: são crianças à procura de colo. Não educam nem são educáveis. Replicam os erros e os enredos que os atormentaram toda a vida.
3. **É urgente que os pais admirem os filhos** - o seu engenho, o lado afoito que eles têm (que se renova, todos os dias) e a sua mais versátil manhosice - mas que não percam de vista que só a sabedoria dos pais os legitima para amar (e que a ela nunca se chega sem dúvidas, sem dilemas entre gestos de sentido contrário e sem contradições).
4. **É urgente que os pais olhem nos olhos**, sempre que falam com a voz e com as mãos, ao mesmo tempo. E que chorem, sempre que lhes apeteça, e que resinguem e se lamuriem, que façam uma ou outra birra e, sempre que querem mimo, que intinem (sem mais explicações) um filho a dá-lo.
5. **É urgente que os pais deem colo todos os dias.** E que falem todos os dias. E que abracem e beijem todos os dias. Que se sentem no chão, inventem uma historieta e contem grçolas todos os dias.

Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt](http://Pumpkin.pt)!

# 10 MANDAMENTOS PARA O AMOR DOS PAIS

por Eduardo Sá

6. **É urgente que os pais, quando não têm nada para falar, não perguntem como correu a escola.** E que sempre que não gostam dum desenho não digam que ele é lindíssimo. E que - pelo seu nariz, que seja - quando sentem que uma criança está mais ou menos tristes, estão impedidos de fazer outra coisa que não seja apertá-la (caladinhos!) com muita força, 10 minutos.
7. **É urgente que os pais sejam tão reivindicativos como pais como eram como filhos** - e que, apesar disso, sejam eles a Lei - e que exijam que as crianças participem, todos os dias, nos trabalhos da casa (sem os quais as crianças vão de príncipezinhos a pequenos ditadores).
8. **É urgente que os pais não estejam de acordo, entre si,** em relação seja ao que for que represente mais um problema que um filho lhes coloque. Os conflitos dos pais são os melhores amigos de todas as crianças porque é com eles que os pais soltam a intuição e as convicções e deixam cair tudo aquilo que, parecendo compenetrado, não tem nem entusiasmo, nem alma, nem magia.
9. **É urgente que os pais falem sobre os filhos:** que desabafem sobre os seus medos e compartilhem as suas dúvidas mais ridículas. E que percam a vergonha de falar das habilidades das crianças e de como se sentiram no céu ao serem lambuzados com um beijo. E que deixem de trazer, como se fosse por esquecimento, todas as fotografias que bem entendam dos seus filhos, sobretudo aquelas que mais os embaraçam ou que mais os comovam.
10. **É urgente que os pais reconheçam que jamais deixam de ser filhos e de ser pais.** E que se não tiverem tido, vários dias, em que resmunguem contra os filhos e se desapontem com eles é porque os estão a educar à margem da sensibilidade e da fantasia, do afeto e da sabedoria. E, se for assim, estão condenados a ler estes 10 mandamentos outra vez.



Excerto autorizado do artigo publicado em Fevereiro 2012 na revista Pais e Filhos.

[Vejam o artigo completo](#)

[AQUI](#)



# DIREITO A ESTAR TRISTE

por Mário Cordeiro

Há muito gente que desejaria que vivêssemos num mundo de "patetas alegres", onde as pessoas andassem sempre de sorriso rasgado de orelha a orelha, a dizer larachas e graças de terceira categoria, mesmo que não lhes apetecesse, mesmo que essa expressão fosse contra os seus sentimentos.(...)

**1. Estar triste é um direito.** Um direito tão natural e tão desejável como estar alegre. Os sentimentos são isso mesmo - sentir. E sentir é ver o mundo e os outros umas vezes de um modo mais optimista, outras mais pessimista, umas vezes de forma mais positiva, outras menos. Estar triste é muitas vezes estar. Simplesmente estar. Sem se saber porquê e sem se querer saber porquê... até porque muitos sentimentos não se explicam, apenas existem enquanto tal.

Toda, ou pelo menos quase toda a gente deseja a felicidade. Para si e para os outros. Só nos ficam bem esses sentimentos. No entanto, não podemos cair no erro de confundir felicidade com alegria. **Pode ser-se extremamente feliz estando triste.** Mais, há muitas ocasiões em que nos sentimos bastante melhor com nós próprios e com os outros estando tristes. Por vezes muito tristes. **E uma coisa é a tristeza e outra a infelicidade ou a depressão, essas sim, a evitar a todo o custo.**

Tristeza e alegria pertencem à escala de sentimentos e de estados de alma, não havendo propriamente uma divisão radical entre ambas. Quantas vezes a maior das alegrias não é tão grande que roça a tristeza, tantas as vezes a tristeza se insinua nas nossas almas tornando-se bem-estar e tranquilidade. Tudo depende das alturas, dos momentos, das razões. O humor é isso mesmo. A vida é isso mesmo.

**2. Tristeza como alavanca da criatividade.** É bem sabido que os grandes criativos, no domínio da literatura, das artes, da ciência, tiveram e têm as suas fases de maior produtividade nos dias em que se sentiam ou sentem tristes. Muito mais, seguramente, do que quando andavam bem-dispostos - a tristeza traz consigo a reflexão, a interiorização, o estar-se tranquilamente consigo próprio. A alegria é mais expansiva, mais comunicativa, mas também mais partilhada, menos pessoal. Estar triste é algo de bom, de "gostoso", um estado de alma que saboreamos a cada momento, devagarinho, com prazer, como um momento nosso e só nosso, enigmático, ao qual os outros não têm acesso.

Enquanto a alegria e o bem-estar são endorfnicos, ou seja, convidam ao gozar o momento e ao "não mexer uma palha" (pois se tudo está bem...), a tristeza e adrenalínica, motivando inconformismo e acção.



Mário Cordeiro é um dos mais prestigiados pediatras nacionais, professor auxiliar de Saúde Pública na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa e membro da Sociedade Portuguesa de Pediatria e de múltiplas sociedades científicas e associações de pais e profissionais em Portugal e na Europa.

Intervém regularmente nos meios de comunicação social, em defesa dos direitos das crianças, enquanto pessoas e cidadãos. Associa à sua vasta formação pediátrica conhecimentos nas áreas da Psicologia, Sociologia e Antropologia.

# DIREITO A ESTAR TRISTE

por Mário Cordeiro

**3. A alternância de estados de espírito.** Não será desejável estar sempre triste. A tristeza temperada com a alegria (e também, embora menos, com situações de perfeita "neutralidade" de sentimentos) constrói o equilíbrio interno e externo de que tanto precisamos e que nos permite gerir de forma adequada a adversidade e o stresse, bem como os estímulos positivos e o contentamento(...) Alternar os estados de espírito é, assim, fundamental. Há que reconhecer esse direito como um dos direitos fundamentais da pessoa.

**4. A tristeza e as crianças e adolescentes.** As crianças e os adolescentes são pessoas que sabem melhor do que ninguém modelar estes estados de alma e aprender a sua gestão é um importante factor de crescimento, responsabilização, conhecimento do "eu" e também de criatividade. Quantos de vós não terão escrito poemas ou ensaios, geralmente como resposta à mais profunda das tristezas? Ou pintado quadros e telas, feito desenhos ou esboçado esculturas... ou tão simplesmente passeado num dia de chuva, ou ao sol da Primavera junto a um riacho, através de um bosque, de uma avenida, ou simplesmente deitados em cima da cama deixando-nos embalar por uma infinita tristeza de que gostamos e que nos conforta, que nos acaricia da mesma maneira que as mãos da mãe ou as palavras generosas de um amigo? Quantos de nós não nos conhecemos melhor por termos tido esses momentos?

**É claro que não é bom a depressão. Mas depressão e tristeza são coisas diferentes.** Num vasto estudo que efectuámos recentemente, 25% das raparigas e 14% dos rapazes do 9º ano da escolaridade referiam estar tristes, (diferença esta entre os sexos que era altamente significativa) - e nem todos estavam (felizmente!) deprimidos ou à beira do suicídio. Estar triste é vulgar, normal e desejável. Tão vulgar, normal e desejável como estar alegre. A vida não tem apenas uma faceta e a complementariedade dos diversos matizes de sentimentos é que nos faz e refaz a cada momento. Estar triste é assim um direito sagrado!

Pais, professores, adultos: deixem as crianças e os adolescentes estar tristes. Tentem obviamente detectar sinais de depressão, situação em que urge intervir pois da qual é mais difícil sair e que, ao contrário da tristeza, é paralisante pode conduzir à inércia e à auto-destruição. Estejam atentos a isso, mas se não for o caso, **deixem os vossos filhos, alunos e conhecidos estar por vezes tristes. Respeitem esse sentimento.** Não tem nada a ver com estar zangado, ser-se malcriado ou andar de cara "amarrada".

Se estar triste não fosse tão bom, o maior júbilo não nos deixaria um travo tão saboroso de nostalgia, não é? Quem nunca chorou de alegria?

Vejam o artigo completo

AQUI



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt](http://Pumpkin.pt)!

# 10 COISAS QUE AS FAMÍLIAS FELIZES FAZEM

por Magda Dias



Magda Dias é a autora do blogue [Mum's the Boss](#) e do site [Parentalidade Positiva](#).

É coach e formadora nas áreas comportamentais e comunicacionais há mais de 12 anos.

Porque sabe que os comportamentos se escolhem e que 'comportamento gera comportamento', aborda as questões parentais e da educação positiva através dessa lente. Com certificação Internacional em Inteligência Emocional, em Educação Positiva e em Coaching, esta mãe de duas crianças é a autora do blogue [Mum's the boss](#) e do site [ParentalidadePositiva.com](#)

## 1. Partilha

É a tua família, são os teus filhos. Partilha com eles histórias – não só aquelas sobre quando eras pequena mas também histórias do dia-a-dia. 'Hoje tenho mesmo de te contar a minha manhã! Parece que saiu de um filme, tu nem vais acreditar no que me aconteceu!' Diz-lhe isto com entusiasmo, com exagero, assim meio dramático – e vais ver que ele fica agarradinho ao que lhe vais contar!

E quando partilhas as tuas coisas, ele sente que tem valor na família e não é mais um. E porque se sente valorizado, também te vai contar as coisas dele porque vai ter vontade de as partilhar.

## 2. Vínculo

O vínculo é a qualidade da relação que os nossos filhos estabelecem connosco e a qualidade da relação que estabelecemos com eles. E quanto maior for o vínculo mais significado as nossas vidas adquirem, melhores são as nossas ligações e influências.

## 3. Brincar

Gozar, ser palhaço, não levar tudo tão a sério. Fazer o esforço [sim, por vezes é mesmo um esforço] para ver não o lado positivo da coisa mas a piada da situação. E quanto mais treinares mais percebes que afinal nem tudo pode ser levado tãoooooo a sério!

## 4. Boas maneiras

As boas maneiras modelam-se e também se ensinam. E sim, as boas maneiras são ensinadas desde pequeninos e fazem a diferença na relação e toda a gente fica agradada quando é bem tratada e de forma educada. Ensina ao teu filho a generosidade, a atenção ao outro, o se faz-favor e o obrigado e porque é que isto é tão importante.

E naquelas vezes em que ele te pede as coisas de forma mais ríspida, olha para ele e diz-lhe 'hmmm... enganaste-te no tom – repete lá isso mas com aquela voz doce que só tu tens...'. E quando tu também te enganares diz-lhe e coloca o tom adequado.



# 10 COISAS QUE AS FAMÍLIAS FELIZES FAZEM

por Magda Dias

## 5. Oferece o teu tempo

O nosso amor é dado em forma de tempo – por isso usa-o da melhor forma e elimina as fontes que te fazem desperdiçar o teu tempo que é mesmo precioso. Procura estar mesmo a sério com os teus filhos. Não digo sempre mas se lhes dizes que vais brincar com eles, não leves o telemóvel atrás.

## 6. Tribo

Vocês têm frases vossas? Situações em que dizem ‘d’ahhhh!’. Têm um grito de guerra? Têm nick names? Têm segredos dos bons? Fazem partidas? Têm rituais? São uma tribo? Então comecem a fazer ‘cenas’ fixes e que dão mais sentido e significado a quem é a VOSSA família!

## 7. Sê o exemplo

Naquilo que é importante para ti, sê o exemplo. Ponto final. ‘Olha para o que eu digo, e olha para o que eu faço!’

## 8. Amor próprio

A primeira regra da Educação e Parentalidade Positiva diz que Pais Felizes = Filhos Felizes. Trata de ti, vê como é que podes ser uma melhor mãe. E nunca niveles nada por baixo nem nunca aceites o que achas que ninguém deve aceitar.

## 9. Coragem

Coragem de admitires o erro, de errares, de mudar de opinião. De ires em frente mesmo não tendo a certeza. De voltares para trás. Coragem para assumires que tens medo. Coragem para deixar de lado algumas coisas por um motivo maior. A olhar nos olhos para as situações, sem inventar histórias, explicações ou justificações.

## 10. Falar a verdade

A confiança é um dos maiores valores que podemos criar na nossa família. Daí que eu acredite que a verdade, com as palavras adaptadas às idades seja sempre o melhor porque é ela que liberta e explica muita coisa. E ela que faz com que se aceitem melhor as situações. E porque falas a verdade tens o direito de a exigir.

## 11. Gratidão

Exprimir verbalmente [e sobretudo por escrito] o melhor que temos na nossa vida, todos os dias, é o maior factor para vermos a nossa felicidade aumentada.



# #FILHASDAMÃE #FELIZES

por Isabel Saldanha

Não tenho nenhuma ideia fechada sobre um modelo de educação perfeita. Nunca tinha pensado no que seria, ou como seria ser mãe, antes de o ser. E mesmo depois de o ter sido, confesso, não penso em demasia sobre o assunto.

Tive galo, porque não tive as melhores referências. Não saberia onde buscar exemplos, e nunca fui dada a literatura sobre o tema, ônus de ser mulher dada a Romances.

Tive que confiar, que teria Bom senso que chegue para fazer de uma criança um adulto. Com a consciência activa, que eu própria, estar me ia fazendo ao mesmo tempo. Como uma criança está em constante transformação, até ao fim, nunca saberei se fiz tudo bem. E isso, em certa medida, consola-me.

Tenho projectos de família, e embora seja tão clássica nos erros como a estatística, nunca perdi direito adquirido a chamar-nos família.

Receitas? Não tenho. Conselhos? Não me atreveria.

Sei apenas que em todas as fases da vida, nunca me esqueci de mim mesma, nem me sublimiei a ser mãe, secundarizando a mulher que queria ser. Talvez por isso, arrisco, sou uma mulher feliz e uma mãe super alegre. **Penso muitas vezes, que o respeito pelas diferenças de cada uma de nós, e a partilha conjunta na construção do todo, são o maior depósito de felicidade desta casa.**

**O único esforço que faço para ser feliz, é o de ir me aproximando todos os dias de quem sonhei ser.**

Nunca procurei nas minhas filhas respostas para as minhas dúvidas, ou fiz de ser mãe, um relevo das minhas angústias. Nunca me vesti de líder, heroína ou professora. Sou mãe, compete-me amar e educar.

Rimos muito em conjunto, mas se um dia precisar, não vou chorar às escondidas.

E as minhas filhas, verão na vulnerabilidade, toda a segurança que precisam para serem só o que são:

**As deliciosas filhas desta mãe.**



A Isabel é uma tipa muito feliz, um espírito sagaz e curioso, que se deita todos os dias amuada por ter que fazer uma pausa de sono em tudo o que é vida. A Isabel é uma miúda que às me cansa, porque quer fazer mil coisas ao mesmo tempo. A Isabel é uma boémia, hedonista, que troca a monotonia do sofá por uma seca colectiva bastando, para isso, que seja lá fora e tenha bom vinho. (...)

Espreitem o site [isabelsaldanha.com](http://isabelsaldanha.com), onde podem acompanhar o trabalho e o blog desta super mulher que, entre outras coisas, é fotógrafa e escritora.

Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](http://Pumpkin.pt)

# PROMOÇÃO DE POLÍTICAS PARA A FELICIDADE DOS JOVENS

por Helena Marujo

## Da agonia social ao arriscado culto da felicidade

Estamos perante um instante económico, político e social da nossa história nacional em que falar da felicidade dos jovens tem que ser enquadrado num debate ético, e exige esmeros e coragem moral: pode ser perigoso e arrisca-se a ser entendido como desrespeitador.

Neste contexto delicado, que políticas então para a felicidade dos jovens, campo de cultivo único e incontornável dos nossos futuros? (...) Políticas que possam:

1. trazer à prática das opções políticas a concepção napolitana do *bonum commune*. XVIII sobre felicidade publica, entendida como desenvolvimento económico, promoção de contextos (públicos e institucionais) virtuosos, e experiência da felicidade como comum a todos (e não apenas alguns, nem apenas possível nalgumas etapas maduras de vida);
2. retomar conceitos e práticas de fraternidade, equilibrando-a com a liberdade e a igualdade, tríptico de valores da modernidade e da revolução francesa, assim estimulando formas de viabilização da vida cívica (vemos muitos jovens hoje a concretizar espontaneamente esta premissa);
3. fomentar condições sociais e organizacionais para promover o que Aristóteles considerava ser o mais elevado bem humano: a realização do potencial pessoal e, por inerência, do crescimento psicológico de cada pessoa e de cada comunidade (quanto poderiam os jovens beneficiar com isto!);
4. acompanhar as práticas económicas comuns de relações de troca (pagar por serviços) por outras que, permitindo tempo e espaço, levem ao investimento nos bens relacionais (ajudar a construir redes de relações efetivas, participadas e igualitárias, urgentes e naturais na juventude);
5. criar condições de autodeterminação, em que a possibilidade de autonomia, de sentido de competência e de conectividade, possam acontecer (quanto precisam os jovens que lhes permitam isto!);
6. avaliar o potencial de impacto comunitário das escolhas políticas, tornando transparentes essas escolhas e impactos no florescimento de uma construtiva vida cívica (quanto merecem os jovens que se faça isto!).

É a busca do bem comum, e através dele da construção de sentido, que nos torna virtuosos: mas jovens cidadãos virtuosos precisam de organizações virtuosas, e de lideranças virtuosas. Isso acontecerá num contexto de um novo humanismo civil e de uma nova economia da felicidade publica, onde é urgente a reconciliação do presente com um futuro que nos sirva. **Nunca haverá sociedades felizes se os seus jovens não o forem.**



Docente do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Escritora, formadora e co-coordenadora do Executive Master em Psicologia Positiva Aplicada.

Formadora e com vasta experiência na formação de professores, educadores, pais, psicólogos, técnicos de saúde e de intervenção social, etc. doutorada em Psicologia (Psicoterapia e Aconselhamento) pela Universidade de Lisboa. Membro do Board of Directors da International Positive Psychology Association.



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)

# DESENVOLVER A AUTO-ESTIMA NAS CRIANÇAS

## por Helena Marujo



In "Educar para o Optimismo"  
Helena Marujo, Luis Miguel Neto  
e M<sup>a</sup> Fátima Perloiro

- 1- Mesmo que tenha pouco tempo, quando estiver a ouvir, **escute mesmo**;
- 2- **Deixe-os expressar sentimentos**, mesmo negativos. Evite o discurso: "Não se chora", "Isso não é nada", "Tem coragem";
- 3- **Quando possível, deixe que eles tomem as próprias decisões**;
- 4 - **Trate-os com cortesia**. Respeite os seus espaços e possessões, diga-lhes se faz favor e obrigado;
- 5- **Dê-lhes bastante encorajamento e afecto, mas na justa medida**. Falsos louvores só levam a uma falsa percepção das capacidades. Valorize mais o esforço que fazem do que o rendimento que obtêm;
- 6- **Use a empatia**. Quanto melhor entender as crianças e jovens, menos paciência precisará para lidar com eles, pois estará a perceber o seu ponto de vista. Ajude-o a desenvolver a empatia levando-o a partilhar sentimentos, bons e maus. Vá-lhe perguntando como se sente e se ele entende como os outros se sentem;
- 7- **Evite expressões como: "Tu deves, porque eu quero, não há discussão, vai imediatamente, cala-te."** Ninguém gosta de ser mandado, tenha a idade que tiver;
- 8 - **Partilhe com ele aquilo que você gosta, valoriza e ama**. Dê-se mais e deixe que ela o conheça melhor;
- 9- **Seja entusiasta; positivo e alegre**. Ensine-as que é bom exprimir os nossos sentimentos, que não faz mal-estar nervoso ou zangado. Há que saber o que fazer com essas emoções e controlá-las, para não provocar sofrimento nos outros;
- 10 - Quando as crianças chegam a casa, e lhes perguntamos como correu o dia, tendem a responder com algum episódio negativo. **Experimente perguntar-lhe: "Fala-me das coisas mais giras do teu dia."** Os educadores e pais poderão assumir determinante importância e relevo na construção da forma de estar e de ver o mundo por parte das crianças.

**Que tipo de crianças se quer como comandantes do nosso futuro?**  
Certamente que queremos meninas e meninos felizes, brilhantes e saudáveis.

Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](http://Pumpkin.pt)

# 5 DECISÕES PARA FAMÍLIAS FELIZES

por Sofia Serrano

## 1. Ter mais tempo para os nossos filhos:

re-organizar horários, avaliar prioridades, ter tempo de qualidade com eles. Para ir ao parque, comer um gelado, ajudar nos TPCs, brincar com os legos. Ler-lhes histórias e acima de tudo ouvi-los.

## 2. Tornarmo-nos numa família mais saudável:

começar o dia com um bom pequeno almoço, com sumos de fruta e com cereais, com tempo para nos sentarmos e comermos com calma (se for preciso, por o despertador uns minutos mais cedo!).

Encher a despensa e frigorífico com alimentos da época, dos produtores locais, dar prioridade a fruta e legumes e esquecer refeições pré-feitas, alimentos já processados e ignorar a existência de McDonalds e afins (fazer uma pizza em família pode ser uma opção bem saudável que eles vão adorar mais que ir a uma cadeia de fast-food).

## 3. Partilharmos tarefas.

Pedir ajuda aos mais pequenos para pequenas tarefas, para que percebam que toda a gente da família colabora nas rotinas do dia-a-dia. Mais do que arrumarem o quarto, podem ajudar a pôr a mesa, a arrumar a biblioteca ou a estender a roupa - vão sentir-se crescidos e uma parte importante da família.

## 4. Destralhar a casa.

Acumulamos coisas que não precisamos todo o ano. Setembro é um excelente mês para nos livrarmos das coisas em excesso, que não precisamos: brinquedos, roupa, coisas que não servem para nada senão para ocupar espaço. É uma boa opção envolver os mais pequenos nas arrumações, e eles levarem roupas e brinquedos para instituições que realmente precisem - vão sentir que fazem a diferença na vida de muitos meninos. Não é preciso muito para sermos felizes - less is more.

## 5. Fazer actividade física - em família.

Não vale a pena adiar - ninguém fica mais saudável sentado no sofá a comer batatas fritas e chocolate (se bem que nalguns momentos é mesmo preciso, mas isso é outra história). Os dias estão bons e praticar desporto é um hábito que deve ser cultivado desde cedo.

Pode ser uma boa ideia fazer um passeio de bicicleta ao fim do dia, em família, ou ir correr ou caminhar. Se dispendermos 20 minutos por dia a fazer exercício físico vamos sentir-nos muito melhores, os miúdos vão ficar mais saudáveis e resistentes, e o inverno será muito mais tranquilo, com menos doenças e afins.



Queria ser astronauta em pequena, depois jornalista, mas acabei por me apaixonar pela Medicina, e a Obstetrícia conquistou-me no dia em que assistí à magia de um parto. Lisboaeta de nascença, cresci na margem sul e acabei por vir para o sul do país, onde trabalho atualmente depois de ter feito a especialidade de Ginecologia e Obstetrícia.

Mãe malabarista, divido-me entre a família que adoro, a paixão pela profissão exigente, o desafio de ser saudável e um amor de sempre que é escrever.

Escrevo no blog [Café, Canela & Chocolate](#), que tem um bocadinho de cada um dos meus mundos (e noutros sites por esse mundo virtual fora!).

[Sigam no Facebook](#) e [Instagram!](#)

Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](#)

# COMO CRIAR CRIANÇAS E FAMÍLIAS FELIZES

por Sofia Serrano

Os nossos filhos são o melhor do mundo.

E há pequenas coisas que os ajudam a crescer felizes, e que eles nunca vão esquecer (e crianças felizes significam pais felizes e famílias felizes!):

1. **Serem acordados por um beijo e um sorriso dos pais** - mesmo nos dias mais difíceis.
2. **Termos, todos os dias, tempo para eles** - mesmo que sejam só 10 minutos, mas 10 minutos só deles. Para brincar com as bonecas, fazer legos, jogar às escondidas ou fazer corridas de carrinho. Ou só para conversar.
3. **Ouvi-los.** Ter paciência para ouvir o que eles nos querem contar e ajudá-los sempre que preciso. Às vezes só é mesmo preciso ouvir.
4. **Ensiná-los: a dizer "por favor" e "obrigada".** Ensiná-los o respeito, pelos outros e por nós próprios.
5. **Estar presente nas conquistas:** na primeira palavra, no primeiro passo, nas festas da escola, no espectáculo de ballet. Estar lá de corpo e alma, que estes momentos não se repetem.
6. **Levá-los a conhecer o mundo** - ver sítios diferentes, conhecer línguas e culturas que não a nossa, aprender a diferença e a tolerância.
7. **Deixá-los experimentar coisas novas, quando já são crescidos o suficiente** - andar de patins, de skate, fazer ski ou andar no escorrega grande. Pequenas conquistas que os ensinam a querer ir mais além.
8. **Ler-lhes sempre uma história. E dar-lhes sempre um beijo de boa noite.** Para eles saberem sempre que são o mais importante do mundo.



**OUSAR  
CRESCER**

Academia de Desenvolvimento Pessoal

A Ousar Crescer desenvolve atividades de apoio escolar, lúdicas, pedagógicas e artísticas e distingue-se por apostar tanto nas aprendizagens escolares como na promoção da autoestima e autonomia.

Um serviço de apoio ao desenvolvimento pessoal em qualquer idade. Uma proposta de atitude perante a vida!

Visitem [www.ousarcrescer.pt](http://www.ousarcrescer.pt) e sigam a página de Facebook!

## **EDUCAR PARA A FELICIDADE**

por Nuno Maia e Alexandra Frias – Ousar Crescer

Quando questionamos os pais sobre o que mais desejam para os seus filhos encontramos unanimidade numa resposta: “Quero que ele seja feliz!”

Independentemente da maior ou menor dificuldade que existe em definir o conceito, a felicidade é a grande meta na vida do ser humano.

### **Mas a felicidade estará ao alcance de todos?**

Os estudos da autora Sonja Lyubormisky trouxeram luz sobre esta questão. Ela conseguiu mostrar que, apesar de 50% da felicidade depender da herança genética e 10% das circunstâncias de vida, 40% dependem de cada pessoa e do seu comportamento!

Com o reconhecimento de que é possível aprender a ser feliz, foram também identificadas estratégias simples que ajudam a treinar o cérebro para funcionar de uma forma mais “produtora de felicidade”.

Aqui ficam algumas dessas estratégias, que devemos praticar e ensinar desde cedo às nossas crianças:

- Exercitar a gratidão
- Meditar
- Praticar exercício físico
- Praticar atos de altruísmo e bondade
- Saborear as experiências positivas (utilizando os 5 sentidos!)
- Reservar tempos para refletir sobre a nossa própria experiência e aprendizagens
- Cuidar das relações com os outros

Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt](http://Pumpkin.pt)!

# EDUCAR PARA A FELICIDADE

por Nuno Maia e Alexandra Frias – Ousar Crescer

Como educadores, estamos muitas vezes treinados para pensar que o sucesso traz a felicidade. E como tal, inculcamos a ideia de esforço e empenho, mesmo que implique algum “sacrifício”, para se poderem obter os resultados que “nos deixarão felizes (orgulhosos, satisfeitos, ...)”.

## Mas não será a inversão deste paradigma mais interessante?

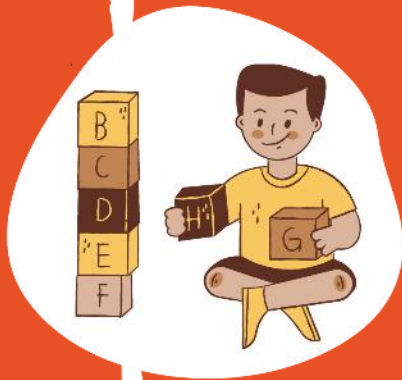
De facto, a investigação tem comprovado que o sucesso é mais vezes alcançado quando as pessoas cultivam ativamente a felicidade. Sabe-se hoje, por exemplo que o otimismo é um dos melhores preditores de sucesso empresarial, porque quando nos sentimos mais felizes e positivos, o nosso cérebro perceciona mais possibilidades e oportunidades.

Sendo assim, colocam-se dois grandes desafios a quem tem como missão educar (para a felicidade):

- Dedicar regularmente tempo (energia, recursos, ...) a potenciar a felicidade dos nossos filhos/educandos. E não nos esgotarmos apenas a tentar assegurar os seus resultados escolares “sem mais”.
- Cultivar um estilo pessoal mais otimista e positivo, sendo antes de mais um bom modelo de bem estar e felicidade para os mais novos. Não esquecer que as crianças aprendem mais pelo que lhes mostramos do que pelo que lhes dizemos! “Children see. Children do”.

Se a ciência atual nos mostra que a felicidade é uma **escolha** e uma **necessidade** do ser humano, devemos assumi-la também como uma **responsabilidade**:

- para conosco próprios
- para com a nossa família e amigos
- para com as nossas organizações
- para com a sociedade.





# DUAS REFLEXÕES PARA SER FELIZ

por Catarina Beato

## 1. Para mim educar crianças felizes é "ter tempo".

**Diz-se que tempo é dinheiro. Eu confirmo. O desemprego deu-me a possibilidade de viver com tempo.**

Se por um lado, acompanhar o crescimento dos meus filhos é, emocionalmente, impossível de traduzir num valor em euros, por outro, ter tempo traduziu-se, de facto, em poupanças reais.

Ando quase sempre a pé, não faço refeições fora de casa (exceção feita aos momentos de festa), faço compras diárias sem desperdício e com atenção aos descontos e promoções, não pago qualquer tipo de ATL ou prolongamento de horário porque vou buscar o meu filho grande à escola cedo, tenho o meu bebé comigo o que, além da poupança na escola, se traduz numa poupança em médicos e farmácias (porque o poupo as doenças de infantários).

E, como tenho contado, com tempo posso arrumar a casa vezes sem conta e encontrar tudo o que pode ser vendido em sites ou feiras de 2ª mão, o que rende uns dinheiros extra.

**E se não é linear que dinheiro traz felicidade (embora ajude muito), ter tempo dá muita qualidade de vida.**

Dar tempo em troca de dinheiro poderia ser uma solução justa e interessante: com a o aumento de impostos sobre o rendimento e respectiva diminuição nos salários todos os trabalhadores ganhariam o direito a um dia livre por semana. Ou a entrar umas horas mais tarde, ou sair umas horas mais cedo. Um dia em que pudessem ser mais felizes. Mais horas de sono, mais mimo, mais calma. Ir buscar os miúdos à escola, fazer as coisas de que mais se gosta, marcar uma consulta, resolver assuntos pendentes, contar histórias aos filhos, ouvir histórias dos pais ou dos avós ou, simplesmente, ficar sem fazer nada.

## 2. O Melhor do meu dia

No final do dia. antes de fechar os olhos e ceder ao cansaço, fazemos um exercício: escolher o melhor do nosso dia. Fazemos as pazes com o que correu mal, aceitamos as respostas que ainda precisam de tempo, acalmamos os medos e as angústias e guardamos apenas o melhor.

Podem ser horas de festa ou apenas um instante de silêncio. "O melhor do meu dia" é uma fotografia feita de letras em que ficamos sempre bem. É essa a memória que queremos guardar. É a essa a força que queremos para o dia seguinte: adormecer com um sorriso.



Nascida em Lisboa. Criada em Almada. Sou mãe de três filhos: o adolescente que foi filho único, o independente youtuber e a princesa pequenina, já com acessos de diva e mau feitio. E eu que julgava que era mãe de rapazes.

Aquilo que mais gosto: escrever. O quê? Histórias de amor. Seja qual for a forma de amar.

O blog [Dias de Uma Princesa](#) nasceu em 2005. Nasceu como um diário transparente e emotivo e assim continua.

# CRIAR CRIANÇAS FELIZES

por Inês Afonso Marques

*"Todas as flores do futuro estão nas sementes de hoje"*  
Provérbio Chinês



Psicóloga Clínica, Autora,  
Supervisora Clínica e  
Direção da área infanto-juvenil da  
Oficina de Psicologia.

“Gosto de ler e de escrever. Gosto de rir e de brincar. Gosto da simplicidade e da genuinidade das crianças. Gosto das encruzilhadas da adolescência. Desde cedo decidi que era com crianças e adolescentes que queria crescer enquanto profissional. Acredito que cada criança e adolescente tem dentro de si um potencial imenso e acredito que tenho imenso a aprender com eles.”

Visitem a [Oficina de Psicologia](#) e acompanhem no [Facebook](#).

**Criar crianças felizes é proporcionar-lhes uma mochila repleta de valores e competências que as ajudem a sentir-se preparadas e resilientes para os desafios da vida.**

**O que colocar na sua mochila da vida?** Ou melhor, o que ajudar a colocar. De facto, criar crianças felizes é uma espécie de missão conjunta, em que é importante que os pais não se sintam exclusivamente responsáveis pela felicidade da criança.

**Mas voltando à mochila, o que ajudar a criança a ir recolhendo?** A lista é flexível, ajustável, passível de ser adaptada consoante a idade da criança, a fase de vida da família e as experiências que se vão acumulando.

Valores como a amizade, a solidariedade, o respeito, a tolerância, a perseverança... Ferramentas como a curiosidade, a auto-estima, a empatia, a auto-confiança, a criatividade... Todos eles podem desempenhar importantes papéis na vida das crianças. Estes são valores e ferramentas potenciadores de um desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo, harmonioso, permitindo que as crianças se sintam mais seguras, confiantes e felizes.

**Criar crianças felizes é criar crianças emocionalmente inteligentes.** É proporcionar oportunidades para a criança desenvolver a sua inteligência emocional. Saber reconhecer o que está a sentir, saber dar-lhe um nome, conseguir expressar a emoção e conseguir regulá-la. Enquanto pais e educadores, podemos cair na tentação de tudo fazer para que a criança não sofra e, nesse sentido, evitamos que entre em contacto com a tristeza, com a irritação, com a zanga... Com o sofrimento. Contudo, as emoções, que tendencialmente conotamos como negativas, fazem parte de uma colorida paleta de emoções que nos ajuda a dar cor e significado aos momentos e experiências da nossa vida.

**Assim, o ideal não é que a criança não se sinta triste (zangada, frustrada, irritada...), mas que saiba reconhecer que, perante determinadas experiências e situações, é natural que a tristeza surja e que reconheça algumas estratégias que a ajudem a lidar com a tristeza.**

Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](#)

# CRIAR CRIANÇAS FELIZES

por Inês Afonso Marques



**Como?** Mostrando interesse genuíno em saber o que a criança pensa e como se sente, dando espaço para que ela expresse o que sente, ajudando-a a dar um nome à emoção, e treinando estratégias de resolução de problemas. Empatize, ajude a nomear, valide o que a criança sente.

**Criar crianças felizes é criar crianças num contexto onde é permitido falhar e ter sucesso.** Onde os sucessos são valorizados e elogiados. Onde as falhas são encaradas como oportunidades de crescimento e de aprendizagem. Importa, por isso, passar à criança a mensagem de que aquilo que ela faz é importante e é valorizado pelos outros.

Criar crianças felizes passa, também, por ajudá-las a exercer a gratidão, dando-lhes a oportunidade de estabelecer relações sociais satisfatórias, onde a criança valorize os outros e onde se sintam valorizada.

## **Para criar uma criança feliz...**

Cultive hábitos saudáveis, nas dimensões do sono, da alimentação e da actividade física.

Procure sintonizar emocionalmente com ela, empatizando com o que ela sente.

Mostre todos os dias o seu carinho, apreço, admiração e Amor.

Divirta-se com ela. Está a semear memórias positivas e a potenciar a confiança e o optimismo.

Mostre disponibilidade e interesse para a ouvir, compreender e ajudar.

Seja um modelo de equilíbrio, satisfação e plenitude, com foco no presente.

**Para criar uma criança feliz, dedique-lhe tempo e atenção, com o coração.**

*"Foi o tempo que dedicaste à tua rosa que a fez tão importante."*

*Antoine de Saint-Exupéry*



# RECEITAS PARA A FELICIDADE



# SOPA DE TOMATE E CEVADA

no soup  
for you



## Ingredientes

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 talos de aipo
- 1 mão cheia de manjeriço fresco
- Azeite
- 500g de tomate maduro
- 500 g de água
- 1 mão cheia de cevada em grão  
(pode substituir por couscous, bulgur, quinoa ou arroz)
- Sal e pimenta preta moída na hora
- 2 ovos cozidos

## Preparação

Pique o alho e a cebola e refogue-os no azeite por uns minutos. Junte os talos de aipo também picados e deixe em lume médio durante mais um pouco.

Adicione o tomate cortado em pedaços, o manjeriço, a água, a cevada, sal e pimenta.

Deixe levantar fervura, baixe o lume e deixe cozinhar por uns 20 minutos. Retire do lume e triture até obter um creme. Acerte os temperos e a consistência a gosto.

Sirva com ovo cozido picado.



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)

# BOLO DE CHOCOLATE COM MARCARPONE DE FRUTOS DO BOSQUE

Chef José Avillez



## Ingredientes

- 200g de chocolate com, pelo menos, 52% de cacau
- 200g de açúcar
- 120g de manteiga sem sal
- 1 colher sopa de farinha
- 3 ovos
- Açúcar em pó q.b.
- 100g de mascarpone
- 60g de iogurte natural
- 120g de framboesas
- 60g de amoras
- 40g de groselhas
- Manteiga q.b. para pincelar as formas



## Preparação

Pincelar as formas do brownie com manteiga e reserve. Derreta em banho-maria o chocolate e a manteiga sem sal. Numa taça, bata os ovos inteiros com o açúcar. Lentamente, junte o preparado de chocolate aos ovos batidos com açúcar e envolva bem.

Acrescente aos poucos a farinha peneirada e envolva. Encha as formas até ao meio e leve-as ao forno, pré-aquecido a 160°C, durante 20 a 25 minutos. Enquanto os brownies estão no forno, prepare o creme de mascarpone. Numa taça, envolva bem o mascarpone e o iogurte natural. Junte as framboesas, as amoras e as groselhas. Envolva novamente. Se preferir, pode acrescentar um pouco de açúcar, mas tenha atenção que os brownies são bastante doces.

Sirva os brownies ainda mornos polvilhados com o açúcar em pó e com o mascarpone de frutos do bosque.



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)

# O PECADO EM FORMA DE TARTE



Clavel's Kitchen School



## Ingredientes para a base:

- 225g de biscoitos shortcake
- 75g de manteiga sem sal derretida

## Ingredientes para o caramelo:

- 125ml de natas
- 90ml de leite condensado
- 125ml de golden syrup (usei geleia de agave)
- 110g de açúcar
- 30g de manteiga partida aos pedaços

## Ingredientes para o chocolate:

- 200g de chocolate de leite de boa qualidade (usei chocolate negro)
- 75ml de natas
- Uma noz de manteiga

## Preparação da base:

Pré-aqueça o forno a 170°C.

Coloque os biscoitos num robot de comida e reduza-os a "areia".

Coloque a manteiga derretida e envolva até formar uma pasta. Coloque a base numa forma retangular e pressione bem formando uma base lisa. Deixe repousar durante 10mins e depois coloque no forno durante 15 minutos ou até formar uma base crocante e dourada.

Quando estiver crocante retire e deixe arrefecer. Quando estiver frio coloque no frigorífico.

## Preparação do caramelo:

Para o caramelo, coloque as natas e o leite condensado numa panela e aqueça muito suavemente. Manter sempre aquecido.

Coloque o golden syrup (ou mel) e o açúcar refinado numa panela 30ml de água fria e aqueça lentamente até que o açúcar derreta. Deixe ferver, em seguida, cozinhe por cerca de 5 minutos até que um termómetro digital marque 120°C. Retire do fogo e misture a manteiga partida aos pedaços com a mistura do creme (cuidado, pode salpicar). Retorne ao calor e volte a ferver. Cozinhe, mexendo sempre, até atingir 115°C, de seguida verta sobre a base de biscoito. Deixe esfriar completamente.

## Preparação do chocolate:

Derreta o chocolate com as natas em banho maria. Quando estiver bem derretido junte a noz de manteiga.

Quando o caramelo estiver solidificado verta o chocolate derretido por cima e volte a colocar no frio.



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt](http://Pumpkin.pt)!

# TARTE DE AMÊNDOA

Sabores de Canela

## Ingredientes

### Para a massa

- 150 g de farinha
- 100 g de açúcar [pus 80 g]
- 90 g de manteiga [coloquei 70 g] 1 ovo
- 2 colheres de sopa de leite

### Para a cobertura

- 150 g de açúcar [usei 120g]
- 100 g de manteiga
- 150 g de amêndoa laminada
- 2 colheres de sopa de leite

## Preparação

Coloque todos os ingredientes da massa no copo e programe 15 seg na velocidade 6, a seguir 1 minuto na velocidade espiga.

Distribua a massa por uma tarteira grande ou várias pequenas e leve ao forno a 180°C, 15 minutos ou até alourar.

Retire do forno e prepare o recheio: coloque todos os ingredientes excepto a amêndoa no copo e programe 5 minutos, Varoma, Veloc. colher inversa.

Introduza a amêndoa pelo bocal e programe mais 4 minutos, varoma, vel. colher inversa.

Verta para cima da massa cozida na tarteira espalhando por toda a superfície e leve ao forno a 200°C até ficar dourada.



Encontrem mais ideias e artigos em [Pumpkin.pt!](https://pumpkin.pt)



Um grande agradecimento aos nossos queridos parceiros e amigos que contribuem para que possamos ter um site recheado de eventos giros, artigos interessantes e atividades divertidas para as famílias!

Se ainda não recebem as nossas Newsletters, [registem-se aqui](#) para receberem os melhores conteúdos, eventos, passatempos e descontos!

**pumpkin.pt**



**Famílias Felizes**

