



# ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SUBUD

## Novo Ano Letivo na ASSUBUD

### Descobrir o "Eu" para Crescer e Transformar

Foi com grande alegria que iniciámos mais um ano letivo na ASSUBUD! Para alguns, este é o início de uma nova aventura repleta de curiosidade e descobertas 🚀🔍; para outros, o regresso a um espaço familiar, mas sempre cheio de surpresas e aprendizagens desafiantes 🎁🏠.

As salas voltaram a encher-se de vida, com risos, olhares curiosos e pequenas mãos prontas para explorar o mundo à sua volta 👁️👂🌍. O espírito de partilha e colaboração, que caracteriza a nossa comunidade, já se faz sentir, alimentando a alegria e a energia positiva que nos acompanharão ao longo de todo este ano letivo. ✨

Na ASSUBUD, seguimos a metodologia **"Eu, Nós, Nós no Mundo"**, que proporciona uma visão holística da pessoa, reconhecendo-a como um ser único e promovendo o seu desenvolvimento integral. Este ano, o nosso foco será no **"Eu"**, a primeira etapa desta metodologia, que ajuda cada criança a descobrir a sua individualidade e a responder à pergunta fundamental: **"Quem sou eu?"**, promovendo o autoconhecimento.



Esta abordagem baseia-se em três pilares essenciais:



Cada pessoa é única. O autoconhecimento começa quando a criança reconhece a sua individualidade e a existência do outro. Este ano, vamos incentivar cada criança a explorar a sua história, origem e preferências, construindo uma base sólida para a sua identidade. 🌱



**Nós**

Para além de se perceber enquanto indivíduo, a criança desenvolve-se nas suas interações com o outro. Através do contacto com diferentes realidades, aprende a partilhar, a crescer e a expandir o seu conhecimento. As questões que surgem são: **"Quem é o outro e como me relaciono com ele?"** 🤝



**Nós no Mundo**

A descoberta de si mesma e do outro conduz a uma compreensão mais profunda de que todos fazemos parte do mundo e temos um papel ativo na sua transformação. A pergunta que se coloca é: **"O que podemos fazer juntos pelo mundo que nos rodeia?"** 🌍

Além deste trabalho direto com as crianças e jovens, a nossa metodologia envolve também os seus cuidadores – família, profissionais e outros adultos – para garantir que as relações que estabelecem promovam e potenciem este desenvolvimento.



Que este ano letivo seja uma jornada de descoberta e fortalecimento do **"Eu"** de cada criança! ✨🌍

---

## Trabalhar o "Eu":

### A Importância do Acompanhamento Psicomotor

Na ASSUBUD, acreditamos no potencial único de cada criança e reconhecemos a importância do acompanhamento psicomotor para promover um crescimento saudável. Trabalhar o **"Eu"**, neste contexto, significa ajudar cada criança a conhecer-se melhor, explorando as suas capacidades e limites, enquanto criamos um ambiente de aprendizagem acolhedor e positivo.

Em setembro, celebrámos o **Dia da Psicomotricidade**, uma data que nos recorda a importância do movimento e do desenvolvimento integral das crianças. Os nossos psicomotricistas desempenham um papel fundamental ao oferecer apoio que estimula o crescimento motor, cognitivo e emocional. 🤝🧠❤️

Através de atividades lúdicas, interativas e adaptadas, ajudamos cada criança a construir confiança, cultivar relações positivas e explorar o seu lugar no mundo. 🧒



O acompanhamento psicomotor vai além do simples desenvolvimento físico; integra também aspetos emocionais e sociais, proporcionando às crianças as

ferramentas necessárias para expressar as suas emoções e interagir de forma saudável com os outros. Quando as crianças se sentem seguras nas suas competências motoras, tornam-se mais confiantes e dispostas a enfrentar novos desafios. Essa confiança reflete-se em diferentes aspetos da sua vida, desde o desempenho nas atividades escolares até às interações sociais. ✨

Além disso, o acompanhamento psicomotor é essencial para identificar e abordar dificuldades específicas que uma criança possa enfrentar.

Na ASSUBUD, acreditamos que a colaboração entre educadores, psicomotricistas e familiares é fundamental para criar um plano de ação personalizado que satisfaça as necessidades únicas de cada criança. 🤝 👨‍👩‍👧

Juntos, estamos a construir um futuro mais brilhante para as nossas crianças, onde cada uma pode florescer ao seu próprio ritmo e potencial! 🌸 ❤️



## Quais são os melhores primeiros sapatos?

*Sara Catarino, Psicomotricista na ASSUBUD*



Como pais, educadores e tutores, é natural questionarmo-nos sobre quais serão os melhores sapatos para os nossos bebés. Antes de começarem a andar, as crianças não precisam de sapatos. E, mesmo quando começam a dar os primeiros passos, desde que estejam em ambientes seguros, andarem descalças é a melhor opção! Os sapatos só são necessários em locais onde o chão esteja muito quente, muito frio, ou onde exista o risco de magoarem os pés. 🤔👣

Quando for realmente necessário usar sapatos, deve optar-se por sapatos de ponta redonda, com espaço para os dedos e com uma sola flexível, sem desnível e dura. Desta forma os pés têm não só espaço para se desenvolver, mas também conseguem receber informação sensorial importante para todas as outras áreas do desenvolvimento. Os sapatos com estas características continuam a ser os mais indicados ao longo de toda a vida, pois são os que melhor respeitam a forma dos pés, prevenindo lesões e deformidades, como os joanetes, por exemplo. 🧦

É importante que as crianças tenham a oportunidade de andar descalças em diferentes tipos de superfícies: areia, pedras, floresta... e até em parques infantis onde estejam garantidas as condições de higiene e segurança. É através destas experiências que as crianças conseguirão desenvolver capacidades como o equilíbrio, noção corporal e noção espacial. 👣

---

**Junte-se a nós para construir  
um mundo onde todas as  
crianças possam ter  
oportunidades iguais.**

**A sua doação faz toda a  
diferença!**

[Doar](#)



---

**Já conhece o nosso canal do YouTube da ASSUBUD?**

**Visite o nosso canal e veja o nosso vídeo sobre a  
psicomotricidade aqui!**



Associação de Solidariedade SUBUD

Subscrever



[www.assubud.org](http://www.assubud.org)

---