Alexandra Santos Rosa, a mentora da iniciativa.

A Alexandra é natural de Beja, doutorada em sociologia da vida quotidiana e da família, mestre em sociologia da família e da população, pós-graduada em ensino especial e licenciada em educação de infância e serviço social. Integra a equipa de intervenção precoce do Centro de Paralisia Cerebral de Beja mas, paralelamente, vive atracada ao universo das artes: dança, artes plásticas e literatura infantil. Já expôs trabalhos de norte a sul do país, já dançou em vários palcos, já ganhou prémios, já publicou livros infantis.

As atividades propostas por Alexandra Santos Rosa têm por base a utilização de materiais de uso corrente e de fácil acesso, e consistem na criação de objetos lúdicos e educativos, de que é exemplo a conversão de tampas de plástico em colares decorativos e/ou objetos musicais. Para além da exemplificação da construção, os vídeos têm uma explicação sobre as competências que podem ser desenvolvidas em cada momento. Os desafios estão orientados pela noção de "aprender fazendo e experimentando" e destinam-se a públicos mais juniores (dos zero aos seis anos), mas podem ser adaptados para outras idades e ajustados para crianças com necessidades educativas especiais.

Alexandra revela que aquilo que a moveu para pôr em prática a iniciativa foi o facto de "pensar que poderia contribuir, da forma que me é possível, para que os pais possam ter algumas ideias do que fazer com os filhos em casa. Como profissional da educação e como cidadã, é a minha pequena contribuição para fazer face a esta fase. Espero que seja útil, penso que se todos utilizarmos as competências que temos para ajudar os outros estaremos a cumprir o nosso dever cívico".

E sobre o motivo que desencadeou esta onda solta de criatividade solidária, sobre o momento tenso que a humanidade atravessa, quis deixar-nos um testemunho de esperança: "Todas as crises servem para crescermos e amadurecermos, o melhor está sempre para vir. Se estamos a viver este momento é porque precisamos de passar por isto para aprender alguma coisa. Tudo passa, temos de man-

> Esta é uma batalha que se vence com espírito de grupo. Um por todos e todos por um".
>
> SARA RODI

> Aqueles que estão com saúde aproveitem para estar juntos em família, para comunicar, para brincar, para dançar, para rir, para refletir e para serem felizes a cada momento".
>
> ALEXANDRA SANTOS ROSA

> Para além das receitas e das dicas, esclareço dúvidas, dou sugestões de como ocupar o tempo e usufruir dele de forma positiva".
>
> ISABEL ZIBAIA RAFAEL

brincar, para dançar, para rir, para refletir e para serem felizes a cada momento. Não se esqueçam nunca de retirar de cada momento o que ele tem de melhor, mesmo que nos pareça uma tragédia, tem solução…sou uma otimista por natureza", conclui.

AS RECEITAS DA "LARANJINHA" Isabel Zibaia Rafael, conhecida na blogosfera por "Laranjinha", tem vários livros publicados sobre gastronomia, promove regularmente workshops de culinária de norte a sul do País, realiza showcookings para várias marcas, escreve sobre comida em revistas, alimenta rúbricas na televisão e é autora do blogue "Cinco Quartos de Laranja". Um espaço onde se propõe partilhar receitas, dicas e coisas boas da vida. Face ao momento insólito que atravessamos, à concentração massiva de famílias em casa e à necessidade de cozinhar mais do que o habitual, lançou um repto aos seus seguidores das redes sociais: "Queridos amigos, como vos posso ajudar? Para quem está em casa, com os filhos, que sugestões querem que partilhe? Receitas? Dicas? Como fazer...? Conselhos práticos?".

Revela-nos que "as respostas foram muitas". De acordo com os pedidos, decidiu começar a ajudar quem está em casa e necessita de organizar, planear e cozinhar para a família. "Entre as iniciativas, passei a fazer um menu semanal, com ideias para almoços e jantares. O primeiro já está disponível no blogue. Comecei também a partilhar pequenas dicas sobre como, por exemplo: cozer ovos, aproveitar e rentabilizar um frango, poupar na cozinha, etc.. No fundo é dar ideias de como podemos aproveitar e rentabilizar a comida numa altura difícil, como a que estamos a viver, em que é imperativo reduzir as saídas de casa ao essencial".

Isabel Zibaia Rafael passou igualmente a dar sugestões de receitas e atividades para fazer em família, como pipocas caseiras para acompanhar uma sessão de cinema. "É divertido, barato e toda a família adora. No fundo, estou a tentar ajudar as pessoas a cozinharem para a família, rentabilizando o que têm. Para além das receitas e das dicas, esclareço dúvidas, dou sugestões de como ocupar o tempo e usufruir dele de forma positiva. Procuro ser também uma companhia, para quem está em casa nesta altura".

"CIÊNCIA À LA CARTE" DO CEBAL Encontrados três faróis de orientação para navegações à deriva, preparámo-nos para desligar a bussola e abandonar os trilhos da virtualidade, quando esbarramos em mais um lugar atafulhado de ideias e propostas para pais e filhos em tempos de isolamento. O Projeto "Ciência à la Carte – Cientistas de Palmo e Meio" é uma iniciativa que nasceu em 2015, promovida pelo Centro de Biotecnologia Agrícola e Agroalimentar do Alentejo (Cebal) e que tem fidelizado à ciência muitas crianças da região.

Neste momento, e porque os tempos são de privação social, a entidade decidiu dar continuidade à oferta através dos meios disponíveis, não privando os cientistas de "palmo e meio" dos seus sonhos de ciência. Assim, o "Ciência à la Carte" disponibiliza "um conjunto de atividades lúdicas e didáticas de base científica, desafiando as famílias a descobrir a ciência que podem encontrar nas suas casas e que podem fazer, com recurso a materiais simples e acessíveis. Com as atividades partilhadas, queremos despertar a natural curiosidade das crianças, impulsionar novas aprendizagens e criar momentos divertidos e pedagógicos em família.

Estes conteúdos, que incluem experiências, vídeos e jogos científicos, são dirigidos a crianças entre os cinco e os 13 anos e aos pais, e são disponibilizados, diariamente, no lugar do projeto no Facebook até ao dia 9 de abril. "As experiências práticas são disponibilizadas três dias por semana (à segunda, quarta