



# Informativo

Nº 05 | abril / 2024

Uma hora de treino corresponde a 4% do seu dia. Arranje tempo, não desculpas.

## O DESPORTO ESCOLAR NO AGRUPAMENTO

**DESPORTO ESCOLAR**

**BASQUETEBOLO**  
INFANTIS B MASCULINOS (2011/2012)  
3.ª das 16h10 às 17h25  
5.ª das 16h10 às 17h25  
PROFESSOR RESPONSÁVEL: JOSÉ GUILHERME BASTO

**ANDEBOL**  
INFANTIS B FEMININOS (2011/2012)  
2.ª das 16h10 às 17h00  
3.ª das 16h10 às 17h00  
5.ª das 16h10 às 17h00  
PROFESSOR RESPONSÁVEL: JOÃO TELES

**INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**XADREZ**  
TODOS OS ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS  
2.ª das 16h10 às 17h00  
3.ª das 16h10 às 17h00  
5.ª das 16h10 às 17h00  
PROFESSOR RESPONSÁVEL: HUGO PINTO

**DE SOBRE RODAS**  
TODOS OS ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS  
2.ª das 16h10 às 17h00  
3.ª das 16h10 às 17h00  
5.ª das 16h10 às 17h00  
PROFESSOR RESPONSÁVEL: RAFAEL COELHO

**CANOAGEM E REMO**  
TODOS OS ESCALÕES MASCULINOS E FEMININOS  
4.ª das 15h20 às 16h50  
PROFESSOR RESPONSÁVEL: MARCO ANDRADE

### Modalidades do Desporto Escolar do Agrupamento:

- Andebol** - Infantis B femininos - alunas nascidas em 2011 e 2012;
- Basquetebol** - Infantis B masculinos - alunos nascidos em 2011 e 2012;
- Canoagem** - para todos os alunos;
- DE Sobre Rodas** - para todos os alunos;
- Remo** - para todos os alunos;
- Xadrez** - para todos os alunos.

Os treinos são nos seguintes dias:

Modalidade	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª
Andebol	16:10 - 17:00	16:10 - 17:00	-	16:10 - 17:00
Basquetebol	-	16:10 - 17:25	-	16:10 - 17:25
Canoagem e Remo	-	-	15:20 - 16:50	-
DE Sobre Rodas	16:10 - 17:00	16:10 - 17:00	-	16:10 - 17:00
Xadrez	16:10 - 17:00	16:10 - 17:00	-	16:10 - 17:00

## NOTÍCIAS DO DESPORTO ESCOLAR

No dia 14 de março estava previsto o 1.º encontro de remo, no Choupalinho, em Coimbra, mas, devido às condições atmosféricas adversas, com chuvas fortes e com correntes muito agitadas, este encontro foi adiado para data a definir. A proteção civil informou que "...de acordo com a indicação da Agência Portuguesa do Ambiente, as barragens da Raiva e Fronhas estão a descarregar devido a previsão de aumento da precipitação para os próximos dias. Agradece-se a vossa atenção para o eventual aumento do caudal e nível do Rio Mondego. Estamos a acompanhar a evolução das condições e contamos com a vossa colaboração. Em caso de emergência contactar o 112".

**2.º encontro de Canoagem** – no dia 19 de março o grupo-equipa de Canoagem, com o Professor Marco Andrade, deslocou-se à Pateira de Fermentelos para defrontar as seguintes escolas: EB Dr. João Rocha – Pai; EB Gafanha da Encarnação; EB João Afonso; EB Professor Artur Nunes Vidal; EB Torreira; EBS Jaime Magalhães Lima; Instituto Duarte Lemos; Sec. Gafanha da Nazaré; Sec. José Estêvão; Sec. Júlio Dinis;

A comitiva foi constituída pelos seguintes alunos:

**Diego Marques** (3.º na velocidade e 3.º na prova de fundo de Infantis B Masculinos); **Íris Teixeira** (2.ª na velocidade e 3.ª na prova de fundo de Iniciados Femininos); **Matilde Tavares** (4.ª na velocidade e 4.ª na prova de fundo de Iniciados



# Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



## Informativo

Femininos); **Leonor Matos** (5.<sup>a</sup> na velocidade e 5.<sup>a</sup> na prova de fundo de Iniciados Femininos); **Mariana Rodrigues** (6.<sup>a</sup> na velocidade e 6.<sup>a</sup> na prova de fundo de Iniciados Femininos).



Na classificação final, nos infantis B masculinos, o **Diego Marques** ganhou com a medalha de “bronze” tanto na prova de velocidade como na prova de fundo e, nos iniciados femininos, subiram ao pódio as alunas **Íris Teixeira** (medalha de “prata” na prova de velocidade e medalha de “bronze” na prova de fundo) e **Matilde Tavares** (medalha de “bronze” na prova de velocidade).

As alunas **Íris Teixeira**, **Matilde Tavares**, **Leonor Matos** e **Mariana Rodrigues** irão representar o Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe no Campeonato Regional de Canoagem que terá lugar no dia 22 de abril de 2024, no Centro Náutico de Montemor-o-Velho. Boa sorte!



No dia 20 de março, na Pista de Vagos, realizou-se o MegaSprinter da Coordenação Local do Desporto Escolar de Aveiro, contando com a presença de alunos de todas as escolas dos concelhos de Águeda, Albergaria-a-Velha, Anadia, Aveiro, Estarreja, Ílhavo, Mealhada, Murtosa, Oliveira do Bairro, Ovar, Sever do Vouga e Vagos;

O nosso Agrupamento esteve presente com os seguintes alunos:

**MegaSprinter: Leonor Ribeiro** [1.<sup>a</sup> eliminatórias (5,58s), 2.<sup>a</sup> 1/2 finais (6,18s) e 5.<sup>a</sup> finais (6,30s)]; **Inês Almeida** [1.<sup>a</sup> eliminatórias (5,60s) e 6.<sup>a</sup> 1/2 finais (6,39s)]; **Valerie Murillo** [2.<sup>a</sup> eliminatórias (6,03s) e 6.<sup>a</sup> 1/2 finais (7,08s)]; **Isaac Bastos** [1.<sup>o</sup> eliminatórias (6,51s)]; **Rafael Miranda** [3.<sup>o</sup> eliminatórias (6,29s)]; **Inês Sottomayor** [5.<sup>a</sup> eliminatórias (6,93)]; **Leonor Almeida** [6.<sup>a</sup> eliminatórias (6,99)]; **Luís Ferraz** [6.<sup>o</sup> eliminatórias (7,06s)].



**MegaSalto: Inês Almeida** [10.<sup>a</sup> (3,96)]; **Gabriel Tavares** [18.<sup>o</sup> (3,10)]; **Francisca Matos** [26.<sup>a</sup> (2,52)]; **Diego Celis** [32.<sup>o</sup> (3,45)]; **Pedro Nunes** [39.<sup>o</sup> (3,17)].

**MegaKm: Carolina Lopes** [17.<sup>a</sup> (4:11.14)]; **Matilde Almeida** [17.<sup>a</sup> (4:28.24)]; **Leonardo Martins** [21.<sup>o</sup> (4:14.21)]; **Mateus Antunes** [23.<sup>o</sup> (3:47.58)].

**MegaLançamento: Duarte Monteiro** [5.<sup>o</sup> (34,03)]; **Melina Bastos** [5.<sup>a</sup> (22,52)]

Estão todos de parabéns! Foi uma excelente participação.

**2.º encontro de Xadrez** – no dia 21 de março o grupo-equipa de Xadrez, com o professor Hugo Pinto, participou na 2.<sup>a</sup>



concentração de xadrez do Desporto Escolar, que teve lugar na Sec. Dr. Mário Sacramento, para defrontar os alunos das seguintes escolas: Colégio D. José I; EB Castro Matoso; EB João Afonso; EBS Jaime Magalhães Lima; Sec. Dr. Mário Sacramento.

O nosso Agrupamento foi representado por: Afonso Salvador; Bernardo Aguiar; Bernardo Sá (2.<sup>o</sup> classificado nos Infantis); Diogo Cruz; Flora Abejide; Gabriela Pereira; João Ferreira; Joshua Abejide; Juliano Cardoso; Lara Silva; Luísa Esteves; Luíz Coelho; Martim Dias; Martim Mendes; Nicole Cunha; Rodrigo Matos; Simão Costa; Simão Dias.

Na classificação geral final destacamos os seguintes alunos:

Torneio de Infantis - **Bernardo Sá** (3.<sup>o</sup> classificado), **Afonso Salvador** (6.<sup>o</sup> classificado) e **Martim Mendes** (8.<sup>o</sup> classificado);

Torneio de Iniciados – **Martim Dias** (11.<sup>o</sup> classificado) e **Rodrigo Matos** (14.<sup>o</sup> classificado)

O grupo-equipa de xadrez treina todas as segundas, terças e quintas, das 16:10 às 17:00.

Se gostas de jogar xadrez. Aparece!



# Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



## Informativo

**1.º encontro de DE Sobre Rodas** – no dia 22 de março, o grupo-equipa de DE Sobre Rodas, com o Professor Rafael Coelho, participou no 1.º encontro do DE Sobre Rodas, na Escola Secundária de Vagos para defrontar as seguintes escolas: EB Dr. João Rocha – Pai; EB Eixo; EB Florbela Espanca; EB Gafanha da Encarnação; EB João Afonso; EB José Ferreira Pinto Basto; EB Maceda; EB Padre Donaciano Abreu Freire; EB Professor Fernando Martins; EB São Bernardo; EB São Vicente de Pereira Jusã; EBS Anadia; EBS Dr. Jaime Magalhães Lima; Sec. Albergaria-a-Velha; Sec. Estarreja; Sec. Vagos;



Os alunos puderam executar um trajeto na pista de BTT (nível baixo) sendo contabilizado o tempo de execução, realizaram duas gincanas com cronometragem do tempo e penalizações e realizaram a atividade da corrida mais lenta do mundo em que ganha quem chega em último. Ainda puderam experimentar a parede de escalada exterior e os 2 triciclos. Cada prova contava para a classificação final e o Agrupamento de Escolas Rio novo do Príncipe obteve a 13.ª posição nas 16 escolas participantes.

Foi muito divertido!

O grupo-equipa de DE Sobre Rodas treina todas as segundas, terças e quintas, das 16:10 às 17:00. Se gostas de andar de bicicleta ou se ainda não sabes andar de bicicleta, **APARECE!**

**2.º encontro de Basquetebol, Infantis B masculinos** – no dia 26 de março o Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe participou na 2.ª concentração de basquetebol do Desporto escolar, que teve lugar na Escola Básica José Ferreira Pinto Basto, em Ílhavo. Neste evento, além da EB José Ferreira Pinto Basto, também estiveram presentes a EB de São Bernardo e a EB João Afonso. A nossa equipa de basquetebol, com o professor José Guilherme Basto, foi composta por nove alunos: António Bartolomeu, Duarte Gamelas Duarte Santos, Gabriel Tavares, Gustavo Araújo,



Leonardo Martins, Lucas Carvalheira, Mateus Borges e Thomas Aranda. Mostraram um elevado nível de jogo e adoraram a experiência.

O nosso grupo de basquetebol continua a treinar todas as terças e quintas, das 16:10 às 17:00, até ao final do ano, e convida todos os interessados a juntarem-se. Parabéns a todos pelo vosso trabalho e entusiasmo!

Calendário das atividades dos diversos grupos-equipa do Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe – Cacia para o mês de abril:

**2.º encontro de Andebol, Infantis B femininos** – tendo folgado no 1.º encontro, o grupo-equipa de Andebol, com o Professor João Teles irá deslocar-se no dia 12 de abril (sexta-feira), à Escola Básica de Valongo do Vouga para defrontar as equipas das seguintes escolas: EB Valongo do Vouga (Inf B Fem e EB São Bernardo (Inf B Misto). As escolas EB Pampilhosa (Inf B Fem) e EB Pampilhosa (Inf B Masc) irão folgar nesta concentração.

**2.º encontro do projeto Jr. NBA** – no dia 15 de abril (segunda-feira) o Agrupamento, representando a equipa *New Orleans Pelicans*, com o Professor José Guilherme Basto, irá deslocar-se ao Pavilhão do Ginásio Clube de Águeda para defrontar as equipas das seguintes escolas: Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha (*San Antonio Spurs* e *Houston Rockets*), o Agrupamento de Escolas de Águeda Sul (*Memphis Grizzlies*) e a Escola Secundária Adolfo Portela (*Dallas Mavericks*).

**1.º encontro de Remo** – no dia 16 de abril (terça-feira) o grupo-equipa de Remo, com o Professor Marco Andrade, irá deslocar-se à Praia Fluvial Senhora da Ribeira, em Viseu, para defrontar as seguintes escolas: EB Mira; Sec. Tábuia; EBS



## Informativo

Montemor-o-Velho; Sec. D. Duarte;

**Encontro Regional do DE Sobre Rodas** – no dia 17 de abril (quarta-feira) o grupo-equipa de DE Sobre Rodas, com o Professor Rafael Coelho, irá deslocar-se Velódromo em Sangalhos, Anadia, para defrontar as escolas com DE Sobre Rodas de Aveiro, Castelo Branco, Coimbra, Guarda, Leiria e Viseu.

## CLUBES DA REGIÃO Centro Atlético Póvoa Pacense - CENAP



**GINÁSTICA RÍTMICA** – Texto da responsabilidade do Centro Atlético Póvoa Pacense

A ginástica rítmica é uma modalidade desportiva que combina elementos de ginástica, dança e expressão corporal, realizados de maneira harmónica ao som de música. Essa disciplina é praticada individualmente ou em grupos e envolve a manipulação de aparelhos como bola, arco, maçãs, fita e corda.

Aspetos importantes sobre a ginástica rítmica:



### Aparelhos:

- **Bola:** Utilizada para realizar lançamentos, rotações e manipulações criativas durante a rotina.
- **Arco:** É utilizado para criar formas e movimentos, além de ser girado, rodado e lançado.
- **Maças:** São usadas para manipulações complexas, rotações e lançamentos.
- **Fita:** A fita é uma extensão do corpo da ginasta e é utilizada para criar formas e padrões durante a rotina.
- **Corda:** A corda é utilizada para realizar movimentos específicos e complementar a apresentação.

### Elementos Técnicos:



- **Balé e Dança:** A ginástica rítmica inclui elementos de balé e dança para expressão artística.
- **Flexibilidade e Agilidade:** As ginastas precisam ser altamente flexíveis para executar movimentos elegantes e graciosos.
- **Expressão Corporal:** A expressão facial e corporal é fundamental para transmitir emoções e contar uma história durante a apresentação.
- **Coordenação e Precisão:** A precisão nos movimentos, especialmente durante a manipulação de aparelhos, é essencial.

### Competições:

As competições de ginástica rítmica são avaliadas por juizes que levam em consideração critérios como dificuldade, execução, arte e expressividade.

As ginastas competem individualmente ou em equipas, realizando rotinas que incorporam elementos de cada aparelho.



## Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



## Informativo



### Vestuário:

As ginastas geralmente usam collants ou maiôs coloridos e brilhantes, muitas vezes decorados com pedras ou lantejoulas.

### Popularidade:

A ginástica rítmica é um desporto popular e é parte integrante dos Jogos Olímpicos desde 1984. No CENAP a prática de Ginástica Rítmica acontece desde 2009 até à data sendo uma modalidade em crescimento.



Junta-te ao CENAP e vem praticar ginástica rítmica. Temos as classes *baby gymn*, iniciação, aperfeiçoamentos e competências e as Divas.

## CONHECES ESTE DESPORTO?



[https://www.bubblefootball.pt/wp-content/uploads/2018/01/abfp\\_site\\_bubble\\_03-min-1030x494.jpg](https://www.bubblefootball.pt/wp-content/uploads/2018/01/abfp_site_bubble_03-min-1030x494.jpg)

jogadores tivessem as *bubbles*. O clip passou no *Golden Goal* da *Norwegian TV2* e depois caiu no *Youtube* onde atingiu milhões de visualizações. A partir daí, tudo se foi desenvolvendo à volta da utilização das *bubbles* para o futebol, até ao nível em que está hoje.

Na verdade, as regras estão ainda a ser discutidas internacionalmente, pois o desporto cresceu muito

O **Bubble Football** é uma variante do futebol cuja principal característica é a bolha insuflável gigante, a *Bubble*, que faz parte do equipamento dos jogadores. Joga-se 4 contra 4, em jogos de 10 minutos. Vale empurrar mesmo sem ser na disputa de bola! As *Bubbles* foram criadas na Dinamarca. No final de 2011, o seu inventor, Kristian Meiniche, aceitou o desafio de uma TV norueguesa e organizou um jogo de futebol em que os



[https://www.bubblefootball.pt/wp-content/uploads/2018/01/abfp\\_site\\_bubble\\_01-min-1030x494.jpg](https://www.bubblefootball.pt/wp-content/uploads/2018/01/abfp_site_bubble_01-min-1030x494.jpg)



rápido em diversos pontos do globo. Agora é preciso conciliar as diferentes abordagens que foram, naturalmente, surgindo. Portugal já enviou à IBFA (*International Bubble Football Association*) uma série de sugestões e comentários e está a participar ativamente na construção do primeiro Livro de Regras da modalidade.

De uma forma muito resumida, as principais regras que se utilizam em Portugal são:

**CAMPO:** Relva Natural/Sintética ou Areia (+ 24m x 16m);

**JOGADORES:** 4 Vs 4



[https://www.bubblefootball.pt/wp-content/uploads/2018/01/ahfo\\_sita\\_beach\\_01-min-1030x494.jpg](https://www.bubblefootball.pt/wp-content/uploads/2018/01/ahfo_sita_beach_01-min-1030x494.jpg)

**DURAÇÃO:** 1 única parte de 10 minutos

**INÍCIO / REINÍCIO:** Bola ao centro, equipas alinhadas em frente à baliza

**FALTAS:** Vale empurrar mesmo sem disputar a bola

**PROIBÍDO:** Retirar a bolha durante o jogo

As *bubbles* têm vários tamanhos, desde os mais pequenos, para crianças até ao XL, para adultos bem constituídos!

A modalidade pode ser praticada por crianças a partir dos 5 anos.

Podem jogar em simultâneo e uns contra outros, homens e mulheres, pessoas de várias idades e com diferentes capacidades físicas e técnicas.

<https://www.bubblefootball.pt/bubble-football/>

## SUPORTE BÁSICO DE VIDA (SBV)- ADULTO

A sequência de ações que compõem o algoritmo de SBV tem como objetivo a simplificação de procedimentos, focando-se nos momentos considerados críticos. O algoritmo apresenta-se assim de forma lógica e concisa.

### 1. Avaliar as Condições de Segurança

Por vezes, o desejo de ajudar alguém que nos parece estar em perigo de vida pode levar a ignorar os riscos inerentes à situação. Se não forem garantidas as condições de segurança antes de se abordar uma vítima, poderá, em casos extremos, ocorrer a morte da vítima e do reanimador.

Sendo a segurança a primeira condição na abordagem da vítima, a mesma deve ser garantida antes de iniciar essa abordagem e ao longo de todo o processo: não deverá expor-se a si nem a terceiros a riscos que possam comprometer a sua integridade física enquanto reanimador.

Antes de se aproximar de alguém que possa eventualmente estar a precisar de ajuda, o reanimador deve minimizar a sua exposição a perigos, estando desperto e protegendo-se de fatores e riscos **ambientais** (ex. choque elétrico, derrocadas, explosão, tráfego), **toxicológicos** (ex. exposição a gás, fumo, tóxicos); e **infeciosos** (ex. tuberculose, hepatite, Sars-Cov2).

### Acidente de viação

Se parar numa estrada para socorrer alguém num acidente de viação deve:

- Ligar as luzes de perigo (4 piscas) e posicionar a viatura em segurança, entre o possível tráfego e a vítima, com a frente virada numa direção diferente da sua posição e da posição da vítima;
- Vestir o colete e sinalizar o local com triângulo à distância adequada;
- Desligar o motor do carro acidentado para diminuir a probabilidade de incêndio.





### Presença de produtos tóxicos

Nas situações em que a vítima sofre uma intoxicação podem existir riscos acrescidos para quem socorre. Para garantir o socorro é importante identificar o produto em causa, a sua forma de apresentação (em pó, líquida ou gasosa) e contactar o CODU ou o CIAV (Centro de Informação Antivenenos) para uma informação especializada quanto aos procedimentos a adotar. Em caso de intoxicação por produtos gasosos é fundamental não inalar os vapores libertados. O local onde a vítima se encontra deverá ser arejado ou, na impossibilidade de o conseguir, a vítima deverá ser retirada do local.

Nas situações em que o produto é corrosivo (ácidos ou bases fortes) ou em que possa ser absorvido pela pele, como alguns pesticidas, é mandatório, além de arejar o local, utilizar equipamento de proteção como luvas e máscara para evitar qualquer tipo de contacto com o produto.

### Transmissão de doenças

A possibilidade de transmissão de doenças durante as manobras de reanimação, apesar de diminuta, é real. Estão descritos alguns casos de transmissão de infeções durante a realização de insuflação boca-a-boca (nomeadamente casos de tuberculose).

O risco aumenta se houver contacto com sangue infetado ou com uma superfície cutânea com soluções de continuidade (feridas). Durante a reanimação deve evitar o contacto com sangue ou outros fluidos corporais como: secreções, suor, lágrimas, vómito e outros.

Caso se opte por realizar insuflações na presença de fluidos orgânicos, deverá ser utilizada uma máscara de bolso ou insuflador manual para não expor o reanimador ao ar expirado da vítima, devendo existir o cuidado de minimizar as pausas entre compressões ao mínimo indispensável. Nestas circunstâncias, a insuflação boca-a-boca é desaconselhada.

## 2. Avaliar o Estado de Consciência

- Coloque-se lateralmente em relação à vítima, se possível.
- Abane os ombros com cuidado e pergunte em voz alta: “Está-me a ouvir?”

### No caso de vítima reativa:

- Mantenha-a na posição encontrada;
- Identifique situações causadoras da aparente alteração do estado da vítima;
- Solicite ajuda (ligue 112), se necessário;
- Reavalie com regularidade;
- Se faz parte da Equipa de Emergência, realize o exame da vítima.

### No caso de vítima não reativa:

- Permeabilize a Via Aérea (VA).

## 3. Permeabilizar a Via Aérea

A permeabilização da via aérea e o restabelecimento da ventilação são objetivos essenciais em SBV, com o propósito de evitar lesões por insuficiente oxigenação dos órgãos nobres, em particular do cérebro. Em vítima inconsciente, ocorre o relaxamento dos músculos da orofaringe (garganta), incluindo a língua, que poderão obstruir a VA, pelo que esta deve ser permeabilizada:

- Coloque a vítima em decúbito dorsal (deitada de costas);
- Coloque uma mão na região frontal (testa) e dois dedos da outra mão no mento (queixo);





- Faça a extensão da cabeça, inclinando a cabeça para trás.

## 4. Avaliar Ventilação - VOS

Mantendo a VA permeável, verifique se a vítima respira normalmente, realizando o VOS (Ver, Ouvir e Sentir) até 10 segundos:

- Ver os movimentos torácicos;
- Ouvir os sons respiratórios saídos da boca/nariz;
- Sentir o ar expirado na face do reanimador.



Se a vítima respira normalmente coloque-a em Posição Lateral de Segurança (PLS).



Se faz parte da Equipa de Emergência, dê início ao exame da vítima.

## 5. Ligar 112

Se a vítima não responde e não respira normalmente ative de imediato o serviço de emergência médica, ligando 112:

- Quando liga 112, deverá informar o local com exatidão e o tipo de situação (emergência médica). Posteriormente, após transferência da chamada para o CODU, deverá complementar a informação já transmitida, designadamente no que respeita à localização, com referência à freguesia/localidade e pontos de referência, disponibilizando-se para responder a todas as questões solicitadas.

Siga os conselhos do técnico do CODU e não desligue a chamada até indicação do mesmo;

- Existindo mais que um elemento no local, um deles deve contactar os serviços de emergência, ligando 112, enquanto o outro inicia as manobras de SBV;
- Se estiver sozinho, o desejável é que não abandone nem atrase o auxílio à vítima, podendo utilizar o sistema de alta voz de um telemóvel para interagir com o 112 e com os técnicos do CODU, enquanto executa o SBV;
- Se não tiver telefone ou rede de telemóvel perto, deve abandonar a vítima, ligar 112 e depois começar SBV.

## 6. Realizar Compressões Torácicas

No decurso da PCR o sangue que se encontra retido nos pulmões e no sistema arterial permanece oxigenado por alguns minutos.

São as compressões torácicas que mantêm o fluxo de sangue para o coração, o cérebro e outros órgãos vitais, pelo que é prioritário o início de compressões torácicas.

Para que as compressões torácicas sejam corretamente realizadas, deverá:

- Posicionar-se ao lado da vítima;
- Certificar-se que a vítima está deitada de costas, sobre uma superfície firme e plana;
- Afastar/remover as roupas que cobrem o tórax da vítima;







## Informativo

- Posicionar-se verticalmente acima do tórax da vítima;
- Colocar a base de uma mão no centro do tórax (sobre a metade inferior do esterno);
- Colocar a outra mão sobre a primeira entrelaçando os dedos;
- Manter os braços e cotovelos esticados, com os ombros na direção das mãos;
- Aplicar pressão sobre o esterno, deprimindo-o 5 a 6 cm a cada compressão (as compressões torácicas superficiais não produzem um fluxo sanguíneo adequado);
- Aplicar 30 compressões de forma rítmica a uma frequência entre 100 a 120 por minuto (ajuda se contar as compressões em voz alta);
- No final de cada compressão garantir a descompressão total do tórax sem remover as mãos;
- Não interromper as compressões a não ser para realizar insuflações ou seguir instruções do DAE, se existente (quando não se comprime o tórax, o sangue não circula).

### 7. Realizar Insuflações

Após 30 compressões, efetuar 2 insuflações.

- A insuflação eficaz provoca uma elevação do tórax (semelhante à respiração normal), devendo ter a duração de apenas 1 segundo;
- Não demorar mais que 10 segundos para realizar as duas insuflações;
- Evitar insuflações abruptas e com ar em excesso;
- A posição incorreta da cabeça pode impossibilitar uma insuflação adequada por obstrução da via aérea;
- Na impossibilidade de utilizar um dispositivo para insuflar, como a máscara de bolso ou o insuflador manual, este último reservado na sua utilização às Equipas de Emergência, a insuflação “boca a boca” é uma alternativa para fornecer oxigénio à vítima.

#### Insuflações com máscara de bolso

Uma máscara de bolso pode ser utilizada por leigos, com treino mínimo na realização de insuflações, durante o SBV. Este dispositivo adapta-se à face da vítima, sobre o nariz e boca, e possui uma válvula unidirecional que protege o reanimador do ar expirado da vítima.

- Posicionar-se ao lado da vítima;
  - Permeabilizar a Via Aérea (VA);
  - Aplicar 2 insuflações, mantendo a VA permeável:
1. Colocar a máscara sobre o nariz e boca da vítima (a parte mais estreita da máscara de bolso deverá ficar sobre o dorso do nariz e a parte mais larga da máscara deverá ficar sobre a boca);
  2. Colocar o polegar e o indicador na parte mais estreita da máscara;
  3. Colocar o polegar da outra mão na parte mais larga da máscara e usar os outros dedos para elevar o queixo da vítima, criando uma selagem hermética;
  4. Soprar suavemente pela válvula unidirecional durante cerca de 1 segundo (por cada insuflação), por forma a que o tórax da vítima se eleve;
  5. Retirar a boca da válvula da máscara após insuflar.



No final das duas insuflações, volte rapidamente a colocar as suas mãos na posição correta no esterno e repita mais 30 compressões torácicas.



# Informativo

## Insuflação boca-a-boca:

- Posicionar-se ao lado da vítima;
  - Permeabilizar a Via Aérea (VA);
  - Aplicar 2 insuflações, mantendo a VA permeável:
1. Comprima as narinas usando o dedo indicador e o polegar da mão que colocou na testa;
  2. Permita que a boca se abra, mas mantenha a elevação do queixo;
  3. Inspire normalmente e coloque os seus lábios em torno da boca da vítima, certificando-se que não há fugas;
  4. Sopre a uma velocidade regular e controlada para a boca da vítima enquanto observa a elevação do tórax (deve durar cerca de 1 segundo, tal como na respiração normal);
  5. Mantendo a inclinação da cabeça e o queixo elevado, afaste-se da boca da vítima e observe o tórax a baixar quando o ar sai;
  6. Inspire novamente e volte a soprar na boca da vítima para conseguir um total de duas insuflações.



## ALGORITMO DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA

- Condições de segurança
- Estado de consciência
- Permeabilizar a via aérea
- Ver, Ouvir e Sentir (10 seg.)
- Ligar 112
- 30 Compressões
- 2 Insuflações

[Manual de Suporte Básico de Vida – Departamento de Formação em Emergência Médica](#)

## AGENDA DESPORTIVA

### ABRIL

06/04	10:15	Estrela Azul x Pinheirense	<b>FUTEBOL</b> – Sub 11
06/04	11:30	Estrela Azul x Mortuense	<b>FUTEBOL</b> – Sub 9
06/04	15:00	Esgueira x CRC Quinta dos Lobos	<b>BASQUETEBOLO</b> - Liga Betclíc Femininos – Playoff – ¼ final
06/04	18:30	Esgueira x Ovarense Basquetebol	<b>BASQUETEBOLO</b> - Liga Betclíc Masculinos
06/04	-	C. V. Aveiro x São Mamede “B”	<b>VOLEIBOL</b> – Seniores Masculinos, 3.ª Divisão, 2.ª Fase, Série Norte
07/04	09:00	Estrela Azul “B” x Canedo	<b>FUTEBOL</b> – Sub 17 – 1.ª divisão, zona Norte
07/04	11:00	Estrela Azul “A” x Vale Domingos	<b>FUTEBOL</b> – Sub 17 – 1.ª divisão, zona Sul
07/04	15:00	Esgueira x CRC Quinta dos Lobos	<b>BASQUETEBOLO</b> - Liga Betclíc Femininos – Playoff – ¼ final
07/04	18:30	CENAP x HC Mealhada	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> - III Divisão Norte B Masculinos
11/04	21:30	Galitos x Esgueira	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Nacional Sub 18 Femininos
13/04	09:00	Estrela Azul x Oliveirinha	<b>FUTEBOL</b> – Sub 13

# Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



## Informativo

13/04	14:45	Estrela Azul "B" x UD Oliveirense "B"	<b>FUTEBOL</b> – Sub 15 – divisão de honra, zona Sul
13/04	16:45	Estrela Azul "B" x GDR Soutelo	<b>FUTEBOL</b> – Sub 15 – 1.ª divisão, zona Centro
13/04	17:00	Esgueira x Anadia	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Distrital Sub 16 Femininos
13/04	19:00	Esgueira x Campinho	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Distrital Sub 16 Masculinos
13/04	21:30	Esgueira x CLIP Teams /GD BPI	<b>BASQUETEBOLO</b> – Liga Masters Masculinos
14/04	09:15	Esgueira x Illiabum Clube	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Distrital Sub 14 Masculinos
14/04	14:30	Esgueira x SC Coimbrões	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Nacional Sub 16 Femininos
14/04	16:30	Esgueira x Sport Clube Maria Fonte A	<b>BASQUETEBOLO</b> – Torneio Inter-Associações Sub16 Masculinos
20/04	09:00	Estrela Azul x NEGE	<b>FUTEBOL</b> – Sub 13
20/04	10:15	Estrela Azul x Furadouro	<b>FUTEBOL</b> – Sub 11
20/04	11:30	Estrela Azul x Casa Benfica Albergaria B	<b>FUTEBOL</b> – Sub 9
20/04	14:45	Estrela Azul "B" x Valecambrense	<b>FUTEBOL</b> – Sub 15 – divisão de honra, zona Sul
20/04	16:30	Esgueira x NDA Pombal	<b>BASQUETEBOLO</b> – Liga Masters Femininos
20/04	21:00	Esgueira x Lusitânia	<b>BASQUETEBOLO</b> - Liga Betclie Masculinos
20/04	-	Estrela Azul x Manhóce FC	<b>FUTEBOL</b> – Campeonato Inatel de Aveiro Grupo B Masculinos
20/04	-	C. V. Aveiro x Ginásio Figueirense	<b>VOLEIBOL</b> – Seniores Masculinos, 3.ª Divisão, 2.ª Fase, Série Norte
21/04	09:00	Estrela Azul "B" x S. João de Ver "B"	<b>FUTEBOL</b> – Sub 17 – 1.ª divisão, zona Norte
21/04	11:00	Estrela Azul x FC Bom Sucesso	<b>FUTEBOL</b> – Sub 17 – 1.ª divisão, zona Sul
21/04	14:30	Esgueira x CLIP Teams	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Nacional Sub 16 Femininos
24/04	21:30	Esgueira x Sanjoanense	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Nacional Sub 18 Femininos
21/04	-	CENAP x ACD Vila Boa do Bispo	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> - III Divisão Norte B Masculinos
21/04	-	CENAP x Stuart Massamá	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – Nacional Feminino Grupo 2
25/04	18:30	Galitos x Esgueira	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Nacional Sub 16 Femininos
27/04	16:30	Esgueira x ACR Vale de Cambra	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Distrital Sub 16 Masculinos
27/04	16:45	Estrela Azul "B" x Alba "B"	<b>FUTEBOL</b> – Sub 15 – 1.ª divisão, zona Centro
27/04	18:30	Esgueira x Illiabum	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Distrital Sub 16 Femininos
28/04	11:00	Estrela Azul x Murtoense	<b>FUTEBOL</b> – Sub 17 – 1.ª divisão, zona Sul
28/04	11:30	Galitos x Guifões	<b>BASQUETEBOLO</b> – Campeonato Nacional Sub 16 Femininos
28/04	16:30	Esgueira x GD Bolacesto A	<b>BASQUETEBOLO</b> – Torneio Inter-Associações Sub16 Masculinos
28/04	-	CENAP x Académica	<b>HÓQUEI EM PATINS</b> – Nacional Feminino Grupo 2

**PAUSA LETIVA**

**VEN PATINAR**

**DE 1 A 5 DE ABRIL**

POVOA DO PAÇO (CACIA)

9:30 - 12:30  
chegada a partir das 8:45

20 € | 1 dia  
70 € | 5 dias

No caso da inscrição de irmãos haverá um desconto de 10%.

Inscrições a partir do seguinte link:  
<https://forms.gle/nuDJWpMdJo32oV5s>

**WALKING FOOTBALL**

CAMPO DE FUTEBOL ESTRELA AZUL

DIA 5 / ABRIL / 2024  
10 H

Logos: FERNAP, US IDE, albalogic, WALKING FOOTBALL PORTUGAL





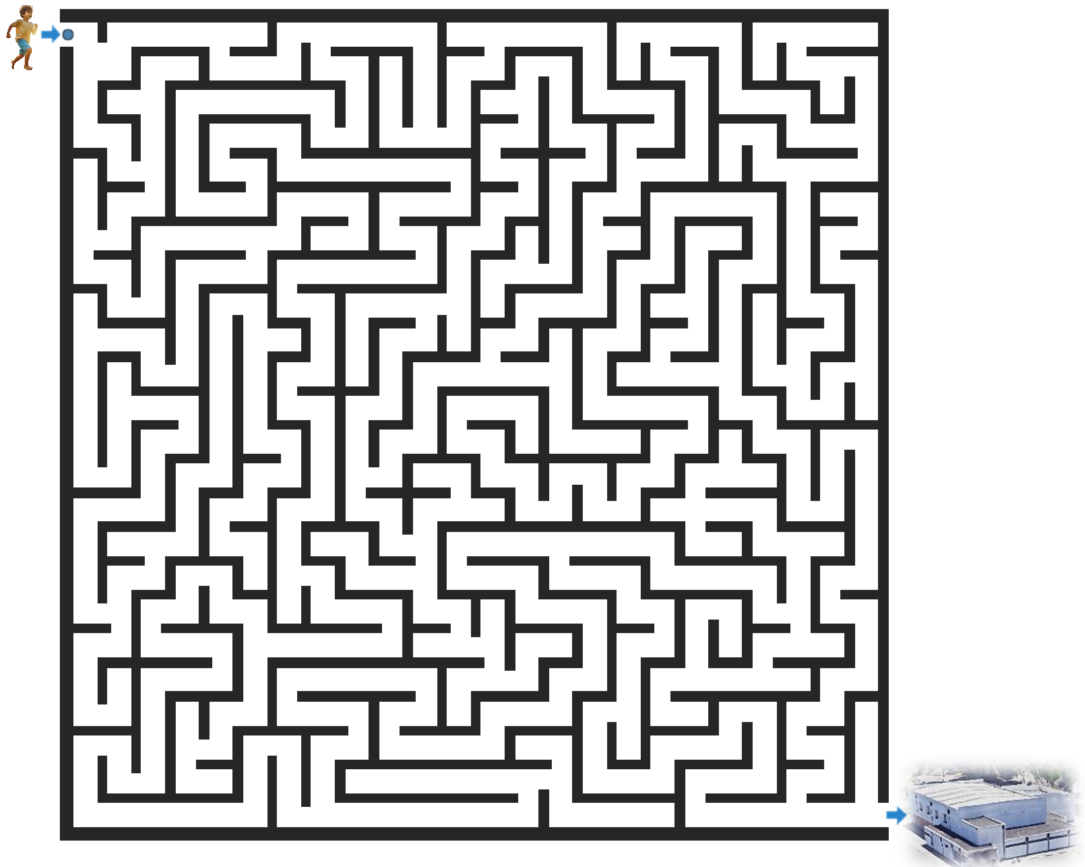


# Informativo

## PASSATEMPO

### LABIRINTO

Ajuda o menino a encontrar o pavilhão da EB Rio Novo do Príncipe para ele ir treinar no Desporto Escolar:



SOLUÇÕES DO NÚMERO ANTERIOR:

P	L	A	F	P	R	S	L	O	C	B	A	T	A
E	V	L	M	A	X	I	L	A	R	T	C	O	F
R	C	E	O	L	R	A	R	T	E	O	E	I	
O	O	P	R	A	C	A	T	E	M	N	M	A	O
N	S	I	I	T	L	O	N	O	A	U	O	U	R
I	R	S	B	I	E	U	S	G	A	T	P	R	A
O	A	T	A	P	L	B	C	T	E	C	L	A	F
N	T	E	C	I	P	A	R	E	T	A	L	A	
R	A	C	O	C	C	I	X	A	V	L	T	S	C
E	T	A	T	C	A	R	T	L	S	A	A	X	A
T	E	M	P	O	R	A	L	U	S	A	L	S	I
S	M	T	R	I	P	D	O	T	I	B	U	C	I
E	A	I	O	E	O	I	C	O	A	I	B	I	T
E	E	T	A	X	C	O	S	R	A	T	E	R	P

# Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe - Cacia



## Informativo

## APOIOS



## Clube do Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe – Cacia

