

# MONTE REDONDO E CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA  
MENSÁRIO LOCAL // ANO 5 // Nº 54 // MARÇO 2015 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## ROTA DAS FREGUESIAS



### Entrevista

Sofia Cravo – Pintora  
e Artista Plástica

### Notícias

ASSEMBLEIA  
MUNICIPAL  
EM MONTE REDONDO



## Seja responsável, ajude o ambiente!

Quem, hoje em dia, nunca ouviu falar da reciclagem? Sabia que na Suécia existe falta de lixo? E sabia também que o seu lixo vale mais do que pensa?

Pode estar a pensar por que motivo lhe faço estas perguntas, e como elas se relacionam. Mas não se preocupe, vamos por partes.

Nos últimos 20 anos Portugal transformou a forma como olha para o seu lixo. Construíram-se, desde os anos 90, centros de reciclagem em todo o território nacional e foram realizadas campanhas de educação e sensibilização com muito sucesso. A consciência ambiental evoluiu e a legislação portuguesa adaptou-se. As novas gerações, hoje, crescem a aprender sobre o desperdício e a proteção do ambiente e a maior parte das famílias portuguesas já fazem a divisão do seu lixo.

Em Portugal, a reciclagem de resíduos empregava, em 2011, 2.400 pessoas de forma direta e 7.000 de forma indireta, para além de todos os seus outros benefícios. Claramente, Portugal é hoje um país com trabalho feito e bons resultados!

No entanto ainda existe um caminho a percorrer. Olhemos para o exemplo da Suécia. Fruto de uma política ponderada e eficiente, todo o lixo produzido no país é redirecionado para centros de reciclagem ou centrais de produção energética. No caso das centrais, todo o desperdício é captado e processado, produzindo energia elétrica no processo e sem impacto ambiental significativo. Resultante desta política, o país vê-se na necessidade de importar lixo de países vizinhos por forma a manter ativas a suas centrais de incineração, resultando assim num benefício simulta-

neamente económico, ambiental e social. No fundo, o lixo é um negócio rentável e, acima de tudo, sustentável!

Assim, se depreende o valor que o nosso lixo pode ter. Se formos capazes de olhar para o nosso desperdício como um recurso, se planearmos e criarmos sistemas eficientes e sustentáveis, promovendo uma sociedade mais justa e amiga do ambiente, podemos mudar o panorama em Portugal, construindo um melhor futuro para todos.

Assim sendo, é necessária uma mudança de mentalidades. É necessária uma nova perspetiva sobre o ambiente e a sustentabilidade ambiental. É necessária uma mudança da parte da classe política, da sociedade civil e do tecido empresarial! E acima de tudo, é necessário que o Consumidor, seja parte desta mudança!

Neste sentido considere reduzir o seu impacto ambiental, adotando alguns comportamentos mais amigos do ambiente. Por exemplo:

- Compre apenas os produtos que necessita, evitando os gastos supérfluos e o desperdício.
- Considere a compra de produtos locais. Ao escolher um produto da sua região con-

tribuiu para a economia local ao mesmo tempo que evita o gasto em transporte, poupando assim o ambiente.

- Reduza os seus consumos energéticos em casa, desligando na tomada aparelhos não utilizados;
- Na compra de um novo eletrodoméstico ou lâmpadas opte por produtos com baixo nível de consumo (categoria A/A++).
- Reduza o uso do automóvel e não descure na manutenção do seu veículo.
- Reduza a utilização de embalagens preferindo a compra de recargas ou a granel.
- Opte por produtos ecológicos e embalagens recicláveis ou reutilizáveis.

**João Oliveira**  
Sociólogo  
DECO Coimbra

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer ao Gabinete de Apoio ao Consumidor, bastando, para isso, escreverem para a DECO - Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

## IRS

Informamos todos os interessados que esta Autarquia está disponível para efetuar o preenchimento de IRS, via internet, com entrega durante o mês de abril. Para todas as pessoas com mais de 65 anos ou reformadas o valor a pagar é de 3,00 €, para quem tenha menos de 65 anos e não seja reformado o valor é de 15,00 €.

## Ficha Técnica

**Directora:** Céline Gaspar;

**Directores Adjuntos:** Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Fernando Inácio e Lina Antónia.

**Chefe de Redacção:** Céline Gaspar;  
Redacção/Publicidade/Assinaturas e Serviços

**Administrativos:**

Rua Albano Alves Pereira n.º3 - 2425-617 Monte Redondo LRA;

**Colaboradores:** Ana Carla Gomes; Natália Ferreira; Carla Pinhal; Mónica Gama; Dra. Emília Pinto; Casa da Criança Maria Patrocínio Costa; Deco Coimbra; Associação Ecológica "OS Defensores"; Comissão de Pais da Pré e EB1 da Carreira; Comissão Carnaval Carreira; Carolina Santos e Carolina Oliveira; Joaquim Pedrosa; Alunos do 4º ano do Centro Escolar; Isabel Ferreira, Maria Ribeiro e Matilde Pedrosa

**Telefones:**

Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747  
noticiamonteredondo@gmail.com;

**Composição e Impressão:**

FIG, S.A. - www.fig.pt

**Depósito Legal:** 362298/13

**FD** Funerária Domingues, Lda

Sede

Souto da Carpalhosa

Tlm.967033542/963022997

Tel.Fax244613315

www.funeraria-domingues.com

Loja de Artigos Religiosos

Leiria

Tel./fax:244825847

Tlm.962900546

Galerias Jardins do Lis





## ASSEMBLEIA MUNICIPAL EM MONTE REDONDO

No passado dia 27 de fevereiro realizou-se no Salão Paroquial a sessão ordinária da Assembleia Municipal de Leiria.

A Sra. Presidente da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira fez um apelo público ao Sr. Presidente da Câmara Municipal de Leiria para que ajude a encontrar um meio de recuperação das Salinas e tornar aquele local num ponto de atração turística e, apesar de toda a conjuntura não ser muito favorável, também solicitou que não se esquecesse da enorme oportunidade que significa o Parque Empresarial de Monte Redondo.

A Estrada Nacional 109-9 que nos liga à Freguesia do Coimbrão e nos leva à única praia do concelho de Leiria, também não foi esquecida pela

Sra. Presidente tendo, uma vez mais, solicitado a intervenção do Município junto das Estradas de Portugal, dado ser premente o investimento nesta via, criando condições dignas para a circulação de peões e viaturas.

O saneamento básico para a Freguesia foi também mencionado pela Sra. Presidente que considera ser urgente para melhorar a qualidade de vida dos monteredondenses e carreirenses. Tendo, porém, consciência do que significa este investimento financeiro para a Câmara Municipal, reforçou a necessidade dele na Freguesia, uma das maiores do concelho. A finalizar os pedidos, a Sra. Presidente afirmou contar com a ajuda do Dr. Raúl Castro para ajudar a trazer maior




dignidade ao Centro de Saúde de Monte Redondo e a abertura do Centro de Saúde da Carreira, bem como ajudar a pressionar na criação de uma Unidade de Saúde Familiar que permitirá manter os ser-


viços até às 20h.

Além dos pedidos feitos pela Sra. Presidente, Dra. Céline Gaspar, é de salientar a participação numerosa da população da Freguesia.

Natália Ferreira



Câmara Municipal de Leiria  
[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)



**PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**  
MUNICÍPIO DE LEIRIA

**FAQ'S QUALIDADE ALIMENTAR**

**a) Existe alguma preocupação na elaboração das ementas destinadas aos refeitórios escolares?**  
Sim existe. As refeições são programadas de modo a cumprirem recomendações nutricionais vigentes. São consideradas as necessidades da população escolar, tendo como objetivo a satisfação e bem-estar da mesma.

**b) Existe cuidado especial com os alimentos para que estes não tenham perdas de nutrientes?**  
Sim. Todos os alimentos são preparados obedecendo a regras seguras de modo a que não sofram qualquer tipo de contaminação, preservando ao máximo os seus nutrientes durante o processo de manipulação e confeção. Assim, nos refeitórios escolares os alimentos são conciliados e confeccionados no próprio dia, submetidos a temperaturas e tempos de confeção ajustados, de modo a eliminar organismos patogénicos e conservar ao máximo os seus nutrientes, na componente mineral e vitamínica.

**c) O consumo de alimentos ultracongelados é menos nutritivo e seguro?**  
Não. O recurso a este perfil de produtos, que não dissipam as características de frescos, são utilizados em contexto escolar garantindo o acesso a géneros alimentícios minimamente processados, lavados e desinfetados, cortados ou não, e que mantêm os atributos da matéria prima, devido à atmosfera protetora da embalagem em que se encontram.

**d) As sobras das confeções são usadas para as refeições de outro dia?**  
Não. Prevalece uma política de sobras que estabelece a eliminação de todas as resultantes das confeções e refeições, não podendo ser reutilizadas. O aproveitamento das sobras não é seguro e higiénico, comprometendo a saúde do consumidor final. As refeições são, assim, confeccionadas no próprio dia, a temperaturas corretas e respeitando todas as normas de higiene, de modo a produzir uma refeição íntegra.

**e) Existe algum cuidado especial no transporte de géneros alimentares?**  
Sim. Existe uma preocupação especial no que respeita a temperaturas e acondicionamento dos géneros alimentares durante o transporte. Todos os géneros são transportados de acordo com as suas necessidades específicas, de modo a que sejam seguros do ponto de vista microbiológico e nutricional.

**f) Uma refeição de aspeto menos atrativo reveste-se de menor qualidade?**  
Não. Por razões muitas vezes relacionadas com os métodos de confeção e/ou tempo de permanência em mala isotérmica (no caso das refeições transportadas), a refeição pode configurar uma apresentação menos apelativa, não representando este contexto qualquer sinónimo de perda de qualidade ou de risco alimentar para o consumidor.

**g) Quando a criança diz que a refeição "não tem sabor" deve adicionar-se mais sal?**  
Não. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda um consumo de sal inferior a 5 gramas por pessoa, por dia, para a prevenção de doenças cardiovasculares. Em Portugal, a quantidade de sal presente na alimentação é sensivelmente o dobro daquela que é recomendada pela OMS, tornando-se por isso urgente começar a reduzir, de forma progressiva, a quantidade de sal na alimentação. Uma das áreas prioritárias são as crianças em idade escolar, educando o palato e protegendo a sua saúde.

**h) A oferta de proteína fracionada em contexto escolar é homologada?**  
Sim. As ementas acatam a normativas vigentes, nomeadamente no que diz respeito à apresentação proteica, assegurando uma alimentação variada e de qualidade. Pratos com carne ou peixe fracionados (picado, lascado ou cortado em pequenas porções) podem surgir na ementa duas vezes por semana, não comprometendo o equilíbrio nutricional da refeição escolar.

## Entrevista a Sofia Cravo – Pintora e Artista Plástica

“Por vezes acho que a pintura me escolheu a mim e não eu a ela”

Com 31 anos, Sofia Cravo, residente no Casal Novo, revela a sua arte e um estilo muito artístico e complexo como pintora e artista plástica. Os seus quadros são já reconhecidos nacional e internacionalmente, tendo alcançado as galerias americanas. Conta também, atualmente, com uma vida complementar ativa reconhecida pela realização do Curso de Fotografia e vídeo no APS Consultores em Leiria; pelo trabalho realizado como artista plástica nas Galerias de Arte online: Saatchi Art (EUA), Artmajeur e Shair Project; na Decoração, Vitrinismo na Óptica Faustinus, onde também é técnica gráfica. Sofia Cravo possui tanto habilitações literárias como formações complementares deveras enriquecedoras, devido à qualidade e singularidade das mesmas. O seu empenho, humildade e criativi-



dade traduzem-se no facto de ser já aclamada pelo público estrangeiro que se subjugava às suas obras.

**Relativamente à sua carreira profissional, sempre mostrou interesse em ser pintora? Era este o seu sonho, fazer o que faz atualmente?**

Sim, sem dúvida. Eu sempre tive a perceção de que não era normal, sempre me achei diferente e desde muito pequena tive tendência para as artes e sabia que era esta a vida que queria. Até mesmo nos testes psicotécnicos que fiz quando an-

dava na escola deu 100% a artes e 0% a ciências, matemáticas e a tudo o resto, trabalhos de escritório também é para esquecer [risos]. Obviamente que não é fácil, precisamos de ser persistentes, acreditar e gostar daquilo que fazemos.

**Todos sabemos que esta área profissional (as artes) não promete uma brilhante perspectiva para o futuro, na medida em que não proporciona um emprego fixo. Como lida com esta situação?**

Sim, é verdade. As saídas na minha

profissão consistem em trabalhar em galerias e, neste momento, não estou dependente de alguma que seja, porque trabalho para galerias online, de modo a conseguir exportar os meus quadros e é isso que me vai ajudando. Esta área é realmente muito difícil e agora com a crise, tanto as galerias como os próprios artistas a viveram muito por dentro. Do meu ponto de vista, ser pintora não é suficiente, há a necessidade de realizar outros trabalhos paralelamente. Como gosto de fazer muitas coisas simultaneamente,

**I Sopa na Tigela**  
Organização: Comissão Pais da Pré e EB1 de Carreira

**22 MARÇO**  
RENO  
Salão Nobre Igreja Carreira

**Menu**

- Caldo Verde
- Sopa de Vaca
- Sopa de Peixe
- Sopa de Agrião
- Sopa de Espargos
- Sopa de Arrabidas
- Sopa da Pedra
- Sopa da Avó Guilhermina
- ...  
→ Várias Sopas Surpresa

**E muito mais ... Não Perca!!**

**Oferta Tigela**  
Inclui:  
- Pão - Broa  
- Água, Sumos e Vinho

**Extra ...**

- Pernil no Espeto \*
- Doces Caseiros \*
- Café \*

\* Não incluído no preço por pessoa

Angariação de fundos para a renovação do parque infantil



### Agradecimento público

**A comissão do carnaval da Carreira, vem, deste modo, agradecer a todos os participantes e colaboradores que de alguma forma estiveram empenhados e tornaram possível a realização deste evento.**

**Comissão do Carnaval da Carreira 2015**



faço pintura e procuro também realizar outras atividades como, por exemplo, na área da decoração, em que executo trabalhos de vitrinismo e gráficos. Portanto, não tenho um emprego fixo, faço vários trabalhos, apesar de atualmente estar em licença de maternidade [risos], mas quando a minha filha já frequentar a escolinha vou ter mais tempo para me dedicar ao trabalho.

**Como é que se conseguiu direcionar por esta via artística com uma idade tão jovem, a qual seria o início da vida profissional?**

Quando estava na escola (no ensino secundário) já trabalhava, ia fazendo alguns part-times. Por exemplo, era monitora de artes plásticas num centro de crianças e mulheres maltratadas- Casa de Sant'Ana, penso que isto foi quando tinha cerca de 15 ou 16 anos, ganhava algum dinheiro, mas também não era algo de mais; além disso, participava em muitos concursos com os quais cheguei efetivamente a ganhar algumas coisas. Trabalho mesmo a sério, foi quando andava na faculdade, fui estagiar para o Museu Calouste Gulbenkian no serviço educativo em regime de voluntariado; seguidamente, entrei para o CCB para trabalhar como assistente de exposição. Procurei sempre realizar estes trabalhos para possuir alguma independência e também para que não fossem sempre os meus pais a pagar tudo; estes nem sempre estavam ligados à pintura, mas contribuíram de forma a eu poder pintar e fazer aquilo de que gosto. Também no fim da faculdade, eu pretendia ir para Inglaterra tirar o mestrado de artes plásticas e, para tal, para conseguir arranjar condições monetárias, candidatei-me para trabalhar no aeroporto de Lisboa, o que se revelou uma experiência muito boa, pois pude contactar com pessoas de outros países e aprender o inglês de uma forma diferente (...). Esta foi uma altura em que trabalhava muito e isso fez-me acreditar que uma pessoa precisa de fazer outras coisas e sacrificar-se para conseguir fazer aquilo de que gosta.

**Onde vai buscar a criatividade e inspiração para pintar os quadros/ as obras que tem**

**vindo a desenvolver ao longo da sua vida?**

Não há uma receita para se pintar quadros, no meu caso acho que o trabalho está ligado à noção de identidade e à consciência do «Eu» como fonte criativa, aparecendo como uma forma de memória e experiência subjetiva, é muito ligado ao Eu. Sou fiel a mim mesma e pinto tudo o que passa pela minha mente e pela minha alma. Acho que para se seguir esta área tem de se gostar realmente muito e desejar ter, é preciso deter jeito natural, mas também existem aquelas pessoas que obtêm uma oportunidade nesta área e podem nem ter muito jeito, mas com esforço e empenho desenvolvem a técnica e conseguem. Relativamente à inspiração, eu pinto o que sinto, as pinturas aparecem-me na cabeça e eu passo-as para a tela, não procuro uma inspiração em especial, trabalho com o que tenho dentro de mim e com as coisas de que gosto e que se encontram à minha volta.

Houve alguém na sua vida que tenha tido um papel importante para o seu sucesso profissional?

Todas as pessoas que me ajudaram e especialmente a minha mãe, a qual sempre me apoiou e foi, sem dúvida, o meu grande pilar e tenho muito que lhe agradecer, porque também houve várias pessoas que me disseram que não devia seguir esta área e que não ia conseguir.

**Como organiza o seu horário de modo a possuir disponibilidade para concretizar as diversas formações que realiza em diferentes locais?**

Na altura em que tinha disponibilidade, era eu que organizava o meu horário, fiz algumas formações em Leiria e fiz também no Porto, quando estava a estudar em Aveiro, então aproveitava as viagens e, além disso, a maior parte das formações eram em horário pós-laboral. Realizei uma formação de joalheria que era à noite mas, nessa altura, ainda não tinha as minhas filhas, logo estava bastante focada na minha vida académica e profissional; também realizei uma em Aveiro que foi mais dispendiosa a nível monetário e ficava também a uma distância maior. Depois, as outras formações que fiz já ficavam to-

das mais perto, em Leiria. Mesmo quando nasceu a Eva, deixava-a com os meus sogros quando ia fazer alguma formação. Agora a disponibilidade é zero, com dois bebés [risos], portanto, as formações ficaram mesmo por aí, porque, hoje, é muito complicado gerir o meu tempo.

**Sabemos que o nascimento recente das suas duas filhas impediu a concretização de alguns projetos, uma vez que houve a necessidade de abdicar dos mesmos. Como lida com estas eventualidades?**

Tive mesmo que abdicar de muita coisa e sei que nesta fase elas são muito novas e tenho de colocar o meu trabalho um pouco de parte, todavia vou sempre tentando fazer, claro que não como fazia, porque elas ocupam grande parte do meu tempo, deixando-me sem tempo livre para fazer as minhas coisas. E, realmente, sinto muita falta e tenho muito trabalho pendente para fazer, mas neste momento não dá, pois tenho a bebé a tempo inteiro e só consigo tempo livre quando ela está a dormir ou quando a deixo com os meus sogros.

**Nasceu consigo esta veia artística, mas com certeza que já encontrou vários obstáculos/impasses e “nãos” ao seu trabalho durante a sua vida. Estas dificuldades ajudaram-na a lutar mais pelo que queria?**

Já tive vários obstáculos e provavelmente ainda vou encontrar mais pelo caminho, gostava de fazer mais exposições e houve ocasiões em que tentei realizar algumas e não me aceitaram, mesmo a nível financeiro nem sempre foi fácil, mas temos que lutar por aquilo que queremos. Esses não ajudaram-me e fizeram com que eu fosse mais persistente e teimosa e fosse à luta, não devemos desanimar. Mesmo com duas filhas, eu quero continuar o meu percurso e tenho muita força de vontade, bem como ideias que vou anotando, além de que estou sempre a pensar no meu espaço de trabalho e nos quadros que deixei pendentes no ateliê, quadros esses que, quando tiver tempo, vou terminar.

**O que sentiu quando percebeu que tinha a possibilidade de ter os seus quadros ex-**

**postos no museu de Louvre em Paris? Como surgiu esta oportunidade?**

Senti-me e continuo a sentir-me muito realizada, acho que é o sonho de qualquer artista. Esta oportunidade surgiu porque houve uma pessoa conhecida que também realiza lá exposições e que me falou do facto de eu poder fazer uma exposição lá também; eu entrei em contacto com a diretora do Museu, que analisou o meu portefólio e concordou que eu realizasse uma exposição. Desde 2010, que tenho exposto todos os anos uma obra no museu de Louvre. Há a situação de eu nem sempre vender quadros, não obstante, observo que o público se interessa pelas minhas obras e visitam o meu portefólio online, mesmo sem comprar, o que é muito bom para o meu currículo.

**Quando faz estas exposições fora de Portugal, existe a condição de ser preciso falar outras línguas?**

Eu só viajei para França e Inglaterra e tenho que falar principalmente o inglês, uma vez que é a língua universal e a maioria das pessoas fala e percebe. O meu site também se encontra em inglês, pois eu vendo mais quadros para fora e colabo com galerias americanas, que funcionam como intermediárias entre mim e o cliente.

**Se não fosse a artista e a mulher que é hoje, o que seria, que profissão teria?**

Acho que não era nada. Eu gosto de fazer muitas coisas, acho que iria gostar de dar aulas, já dei aulas de Artes Plásticas na escola e era uma atividade que me fazia sentir realizada, adorava; fazia exercícios muito estimulantes e criativos com os alunos, depois os resultados eram muito engraçados e eles também gostavam muito das aulas, isso deixava-me muito feliz, contudo foi apenas durante um ano e agora o ensino também é para esquecer. Acredito que também poderia ser professora de Artes e Decoradora, porque tenho uma veia para a decoração e também faço vitrinismo. Mas o que me preenche realmente é a pintura, sem a pintura nada faz sentido.

Carolina Santos  
e Carolina Oliveira

# Concurso Inter-Escolas “Ventos de Poupança / Energia + Positiva”

Encontra-se a decorrer a segunda fase do Concurso interescolar “Ventos de Poupança/ Energia + Positiva”. Este concurso é uma iniciativa da Agência Regional de Energia e Ambiente do Oeste (Oestesustentável), entidade promotora, e dos parceiros Agência Regional de Energia da Alta Estremadura (Enerdura), Agência Municipal de Energia do Seixal (Ameseixal) e da empresa Energia Lateral, no âmbito do Plano de Promoção da Eficiência no Consumo de Energia Elétrica (PPEC 2013-2014), promovido pela Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos (ERSE). A iniciativa pretende promover, na

área de intervenção do promotor, parceiros e Município de Sintra, a realização de um Concurso interescolar com vista a promover a utilização racional da energia (URE) elétrica em edifícios escolares, através da sensibilização dos elementos pertencentes às comunidades escolares do 3.º Ciclo de Ensino Básico (3.º CEB) e/ou Ensino Secundário (ES). Participaram neste Concurso o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa e a Escola EB 2,3 Rainha Santa Isabel, da área geográfica da nossa junta de freguesia.

Durante a primeira fase do Concurso, que decorreu até ao dia 31 de janeiro, as 43 escolas



participantes desenvolveram algumas etapas nomeadamente a constituição uma eco-equipa, o envolvimento da comunidade escolar e local no preenchimento de um questionário sobre os hábitos de consumo de energia elétrica, a votação na escola/eco-equipa e a elaboração de um miniplano de sensibilização para a temática da “eficiência energética”.

Desta forma o Concurso “Ventos de Poupança” pretende incrementar a proximidade dos jovens estudantes do 3.º CEB e/ou ES, nas regiões e municípios abrangidos pelas Agências de Energia participantes e no Município de Sintra, ao tema da eficiência energética de forma inovadora e estruturante, visando proporcionar um contacto direto da comunidade escolar com a realidade do consumo energético interligado com ações comportamentais.

A iniciativa pretende, assim, estimular, através dos alunos e de toda a cadeia social inerente (professores, funcionários, famílias e comunidades), a adoção de práticas mais eficientes ao nível do consumo de energia elétrica na escola e nas suas habitações.

A segunda fase teve início

a 16 de Fevereiro e irá terminar a 11 de Maio de 2015, culminando com a atribuição do prémio final às dez melhores escolas (uma micro-turbina eólica). Para o efeito, as escolas apuradas para a 2ª fase do Concurso receberam, da sua agência de energia, um sistema de monitorização de energia elétrica e uma estação meteorológica com anemómetro, podendo e devendo utilizar os dados resultantes da instalação destes equipamentos no relatório final a entregar. Para além disso deverão realizar outras ações tais como levantamento das necessidades de energia elétrica da escola, elaboração de relatório que inclua o diagnóstico e plano de ação, efetuar a avaliação do potencial eólico da escola e continuar com preenchimento dos questionários e com a votação, no website do Concurso. Das escolas envolvidas passou à 2ª fase a Escola EB 2,3 Rainha Santa Isabel, pelo que estamos todos convidados a aceder a [www.ventosdepoupanca.pt](http://www.ventosdepoupanca.pt) e preencher o questionário sobre os hábitos de consumo de energia elétrica, relativo à comunidade local e Escola EB 2,3 Rainha Santa Isabel.

**Joaquim Pedrosa**

## Monte Redondo a Mexer

**Corrida e Caminhada Noturna**

**Início: 7 de Abril de 2015**

**Todas as Terças-feiras às 21H**

**Local de Encontro: Em frente ao Centro de Estudos Letras & Companhia**

**EVENTO GRATUITO**

**Organizado por:**

- Centro de Estudos Letras & Companhia
- Salis Decor
- Pastelaria Mimo Doce

**Com o apoio de:**

**MONTE REDONDO e CARREIRA**

UNÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA E CONCELHO DE LISBOA

## ROTA DAS FREGUESIAS



A Biblioteca Municipal Afonso Lopes Vieira, em Leiria, inaugurou, no passado sábado, dia 7 de março, a exposição da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, no âmbito do Programa “Rota das Freguesias do Concelho”, estando patente ao público até dia 20 de março.

Este Programa, que se desenvolverá entre 2015 e 2017, tem como finalidade dar a conhecer a todos o património material e imaterial de cada uma das 18 freguesias, que formam a sua identidade local, bem como as pessoas, principal riqueza de cada freguesia, e os recursos das comunidades, sendo organizada pela Câmara Municipal e pelas Freguesias do concelho.

A Rota das Freguesias é composta por uma exposição no átrio da Biblioteca Municipal, contendo uma caracterização histórica e socioeconómica da freguesia e uma tarde cultural no primeiro dia, englobando conferências, música, gastronomia, entre outras atividades.

A inauguração da exposição e tarde cultural da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira teve a intervenção da Presidente da Junta da União das Freguesias de Monte e Redondo e Carreira, Dra. Céline Gaspar, do Presidente da Câmara Municipal de Leiria, Dr. Raúl Castro e do Professor Doutor Jorge Arroiteia. Para animar a tarde, os presentes puderam contar com as atuações do Grupo de Teatro Amador da Associação de Sismaria, do Coro Infante-Juvenil Nossa Senhora da Piedade, da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e Escola de Dança Stacatto, da Banda Nebula e do Rancho Folclórico Rosas do Liz, da Carreira.

No final, todos os participantes neste evento tiveram oportunidade de se deliciar com os Sabores de Monte Redondo e Carreira, oferecidos pela pastelaria Mimo Doce e que contou com a ajuda de alunos da Escola Profissional de Leiria no serviço de distribuição das deliciosas iguarias.

**Natália Ferreira**



Município de Leiria  
Câmara Municipal

Divisão de Proteção Civil e Bombeiros

**EDITAL N.º 18/2015**

**Aviso aos Proprietários de Terrenos  
Gestão de Combustível**

**Raul Castro, Presidente da Câmara Municipal de Leiria e da Comissão Municipal de Defesa da Floresta deste Município, em cumprimento do disposto no Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de Junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro e pelo Decreto-Lei n.º 83/2014, de 23 de maio, que estabelecem as medidas e ações da Floresta Contra Incêndios, torna público que:**

De acordo com o artigo 15º do Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro e pelo Decreto-Lei n.º 83/2014, de 23 de maio, os proprietários, arrendatários, usufrutuários ou entidades que, a qualquer título, detenham terrenos florestais confinantes a edificações, designadamente habitações, estaleiros, armazéns, oficinas, fábricas ou outros equipamentos, **são obrigados a proceder à gestão de combustível** numa faixa de 50 m à volta daquelas edificações ou instalações medida a partir da alvenaria exterior da edificação até 15 de abril.

O Grupo de Intervenção Proteção e Socorro da Guarda Nacional Republicana e a Polícia de Segurança Pública vão proceder a partir de 15 de abril de 2015 à fiscalização dos espaços rurais nas 18 freguesias do concelho de Leiria de modo a identificar as infrações à legislação de defesa da floresta, mas também outras infrações nos espaços rurais como o abandono de resíduos perigosos e não perigosos, pneus e veículos em fim de vida nos espaços rurais, a existência de poços e aberturas no solo sem o devido resguardo e proteção e ainda a existência de pinheiros secos que poderão estar infetados com nemátodo da madeira do pinheiro.

As infrações ao disposto na legislação constituem contraordenação puníveis com coima de € 140 a € 5000, no caso de pessoa singular, e de € 800 a € 60 000, no caso de pessoas coletivas.

Caso possua terrenos florestais que não estejam a cumprir a legislação em vigor ou caso tenha árvores secas no seu pinhal, saiba como proceder consultando a Câmara Municipal de Leiria / Divisão de Proteção Civil e Bombeiros / Gabinete Técnico Florestal na Rua de Tomar nos horários de atendimento, dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 18h ou contactando 244 839 687.

E para constar se passou o presente Edital que aqui é afixado, bem como nos lugares de estilo, sendo ainda publicado no sítio da internet do Município de Leiria.

Paços do Município de Leiria, 27 de fevereiro de 2015

O Presidente da Câmara

Raul Castro

• Largo da República, 2414-006 Leiria • N.I.P.C.: 505 181 266 •  
• Telef.: 244 839 500 • N.º Verde: 800 202 791 • Sítio: [www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt) • email: [cmleiria@cm-leiria.pt](mailto:cmleiria@cm-leiria.pt) •



## Um Carnaval diferente



A população de Monte Redondo, no dia treze de fevereiro, pode ver o tradicional desfile de Carnaval organizado pelo Centro Escolar.

Participaram neste desfile os alunos do 1º ciclo deste Centro e da escola das Lavegadas, bem como, os nossos meninos do jardim de infância e os da Casa da Criança.

O tema escolhido este ano foi jogos de tabuleiro.

A nossa turma escolheu o jogo de damas, foi muito difícil confeccionar os fatos. Tivemos de entrançar tiras de cartolina preta e branca e colámos círculos de papel Eva brilhante (a representar as peças de damas). Houve também trabalho na área de Matemática, fizemos medições, calculámos o perímetro e a área do tabuleiro. Foi um trabalho bastante elaborado mas muito didático.

Foram vários os jogos de tabuleiro escolhidos: jogo de Xadrez, jogo da Glória, Cartas, Dominó, Uno e jogo do Galo.

Os alunos da Casa da Criança fizeram os fatos inspirados nas Artes.

Desfilámos pelas ruas de Monte Redondo, fomos ao Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, à Casa da Criança e Lar Nossa Senhora da Piedade.

O desfile foi muito divertido

com confetis e serpentinas e até tínhamos uma carrinha que nos animou ao som da música de Carnaval.

Os meninos da escola das Lavegadas tocaram pequenos tambores feitos de material reciclado.

Foi um dia espetacular cheio de euforia!

**Os alunos do 4º ano do Centro Escolar de Monte Redondo**

## O Cesto dos Tesouros e as suas potencialidades

Elior Goldschmied, educadora e pedagoga inglesa, cuja vida e trabalho, acompanharam quase todo o século XX, influenciou sucessivas gerações de pais e profissionais de infância. Um dos seus contributos mais importantes é aquilo a que se chama o “Cesto dos Tesouros”.

O Cesto deve ser feito de um material natural e forte. O fundo deve ser chato, os lados devem ser direitos e baixos e sem asas. Não deve ter menos de 35cm de diâmetro e 10 a 12,5cm de altura para conter uma variedade de objetos que atraiam o interesse da criança.

O Cesto dos Tesouros contém um conjunto de objetos simples e selecionados de forma a estimular os sentidos. O Cesto pode conter objetos de origem natural: conchas, nozes grandes, fruta; objetos de metal (colheres, tampas, etc); caixas de cartão e papel com diferen-



tes texturas; objetos de madeira e objetos de material natural: bolas de lã, tecidos etc.

O Cesto deve estar sempre em transformação e mudança para manter o interesse das crianças e ter o máximo de atenção porque estes objetos não são brinquedos e a sua utilização pela criança deve ser

sempre feita com supervisão.

O Cesto dos Tesouros, reúne e oferece uma vasta variedade de objetos do quotidiano que estimulem os vários sentidos:

- Olfato – diferentes odores
- Gosto – diferentes sabores
- Audição – silêncio e tilintar de diversos objetos

• Visão – cor, forma, tamanho e brilho

• Tato – textura dos diferentes objetos

É fascinante ver o prazer e o interesse com que as crianças escolhem os objetos e os exploram com todos os sentidos.

**Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa**



## Colégio Dr. Luís Pereira da Costa À conversa com Joaquim Vieira



No dia 11 de fevereiro de 2015, o autor Joaquim Vieira veio, ao Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, desenvolver uma palestra para o 6.º ano de escolaridade no âmbito da coleção “Duarte e Marta”, na qual é coautor com Maria Inês Almeida. Infelizmente esta não pôde comparecer.

A palestra começou com a apresentação surpreendente de Isabel Ferreira, Maria Ribeiro, Matilde Pedrosa, Laura Carreira e Nicole Ferreira, alunas do 6.º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os onze e os doze anos, do primeiro volume desta coleção: o Mistério no Pavilhão de Por-

tugal. Nessa apresentação foram, também, referidas as biografias de Maria Inês Almeida e Joaquim Vieira, assim como a opinião sobre o livro lido.

Os alunos fizeram várias questões ao escritor, e este respondeu-lhes com toda simpatia. Ficaram a saber que um livro de “Duarte e Marta” de-

mora cerca de três meses a ser impresso e que a escrita surgiu na sua vida após aparecer uma oportunidade de ser jornalista; aí ele percebeu que “tinha jeito para escrever”.

A apresentação finalizou com uma sessão de autógrafos.

**Isabel Ferreira, Maria Ribeiro, Matilde Pedrosa**

## Colégio Dr. Luís Pereira da Costa Contexto fora da sala de aula



**A 19 de fevereiro, 66 alunos do 7.º ano, acompanhados por 4 professores, viajaram até à capital para, num contexto fora da sala de aula, conhecer um pouco mais sobre o Universo no Planetário de Lisboa e fazer ciência no Pavilhão do Conhecimento.**

O Planetário Calouste Gulbenkian localiza-se na zona mais emblemática de Lisboa, ao lado do Mosteiro dos Jerónimos. Possui um moderno aparelho de projeção astronómica numa sala de cúpula semi-esférica, que permite visualizar as estrelas, em qualquer lugar e qualquer tempo. Um magnífico instrumento didático ao alcance de todos, permitindo, desse modo, uma ampla divulgação da ciência astronómica a um povo com uma tradicional vocação de navegadores e descobridores.

Durante a tarde, os alunos assumiram um papel mais ativo no Pavilhão do Conhecimento. Este está situado no Parque das Nações, no antigo recinto da Expo 98, em Lisboa. É constituído por um museu interativo de Ciência e Tecnologia, que tem como objetivo estimular a exploração do mundo físico e a experimentação.

Os alunos prestaram especial atenção à exposição temporária LOUCAMENTE. LOUCAMENTE é a primeira exposição interativa de um centro de ciência dedicado ao bem-estar da mente, pretendendo dar início a uma discussão pública sobre a saúde mental e o seu impacto pessoal e social. É uma exposição positiva sobre um tema complexo, que quer substituir o preconceito pelo conhecimento, o estigma pela compreensão e incentivar os visitantes a cuidar do seu bem-es-

tar mental; pode ser visitada, neste espaço, até setembro de 2015.

Pelo seu interesse pedagógico e científico e pelo entusiasmo revelado pelos alunos, consideramos os professores de Ciências Naturais e Físico-Química que a atividade resultou em pleno.

No dia 20 de fevereiro de 2015, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa realizou uma visita de estudo, no âmbito das disciplinas de Físico-Química e de Ciências Naturais, com 67 alunos do 8.º ano de escolaridade, sob a supervisão das professoras Elisabete Esteves, Estela Jordão, Patrícia Vala e Vanda Leandro.

De manhã visitaram o Centro de Ciência Viva, em Constância, onde tiveram a oportunidade de apreciar a simulação do céu real. Neste Parque de Astronomia, teve-se, também, a possibilidade

de explorar o Parque Exterior sobre o nosso Sistema Solar e observar, no Observatório Solar, imagens do Sol em tempo real.

Após esta extraordinária experiência, rumou-se ao Parque Ambiental de Santa Margarida, onde, no Parque das Merendas, se almoçou, desfrutando-se de alguns momentos de agradável convívio.

De seguida, visitou-se o Borboletário Tropical e efetuou-se o circuito de interpretação ambiental, onde se viveram agradáveis momentos de contacto com a natureza e preocupação ambiental. Foi uma aula de campo espetacular!

Regressou-se a casa com a vivência de um dia extraordinário, ao nível do conhecimento científico, nas áreas da Astronomia e da Ecologia.

**Mónica Gama**

## A SAÚDE MENTAL NAS CRIANÇAS

As perturbações mentais são todos os conflitos emocionais que a criança tem e que lhe trazem infelicidade.

Existem três fatores que podem condicionar o bem-estar mental da criança: Fatores Ambientais, os Fatores Emocionais e os Fatores Biológicos.

### FATORES AMBIENTAIS:

A criança é um ser humano em formação. Ao longo dos anos de vida, a criança apreende a cultura da sociedade no ambiente que a envolve.

Esta aprendizagem é fundamental para um correto enquadramento social. Só somos felizes se os nossos comportamentos não entrarem em conflito com a sociedade. Então, só a correta aprendizagem dos valores e crenças, ou seja, da cultura do nosso povo, nos deixa sentir seguros e integrados.

Por processos de aprendizagem errados, tais como a convivência familiar desestruturada, a falta de disciplina, o bullying e as mais diversas formas de violência

e agressões, as crianças desenvolvem valores e crenças errados que os tornam diferentes dos outros, com comportamentos que os isolam da sociedade, que dificultam a integração social, criando conflitos internos como a Depressão, Ansiedade, Perturbações Obsessivo-Compulsivas, Fobia Social, entre outros.

Para um tratamento eficaz cabe aos tutores (Pais, familiares e professores) mudarem as circunstâncias ambientais que levam à perturbação do jovem, quer seja mudar a atitude educacional, quer seja capacitando o jovem com uma estrutura emocional mais reativa, adequada ao ambiente em que ele vive. O tratamento psicoterapêutico é necessário na correção de estados já perturbadores.

### FATORES EMOCIONAIS:

Tal como os adultos, as crianças podem desenvolver comportamentos perturbadores do seu bem-estar mental, como os Ataques de Pânico, Pensamentos Obsessivos e Depressão por Angústia, como resultado de distúr-

bios emocionais. Um distúrbio emocional acontece quando há uma má percepção da experiência que se vive. Estes erros de entendimento sobre o que sentimos podem levar a um distúrbio mental, em que sentimos sensações de mau estar contínuas sem razões aparentes, como, por exemplo, a Perturbação Cíclica da Ansiedade (Ataques de Pânico) ou a Perturbação Cíclica da Angústia (Depressão por Angústia).

Para um tratamento eficaz é necessária uma Intervenção Psicoterapêutica adequada na mudança de percepções das experiências vividas.

### FATORES BIOLÓGICOS:

A genética humana é semelhante entre os indivíduos. No entanto, nalguns seres humanos observam-se alterações genéticas que definem um padrão comportamental diferente dos demais. O cérebro, como qualquer outro órgão do corpo humano, pode, em alguns indivíduos, desenvolver características diferentes.

Algumas crianças são dife-

rentes no seu comportamento, por causa do seu cérebro diferente: estamos a falar dos jovens com Autismo, Asperger, Esquizofrenia, entre outras. Estas doenças do cérebro condicionam os comportamentos, desenquadrando a criança com o meio que a envolve, criando infelicidade e mau estar na criança.

Para um tratamento eficaz é necessário e urgente aceitar essas crianças como diferentes, com características comportamentais próprias - mas crianças. Compreendendo a diferença e interagindo com as crianças respeitando as suas diferenças, estamos a criar crianças felizes.

Só nos fatores biológicos deverá ser admissível o uso de psicofármacos, pois nos casos de perturbações Ambientais e Emocionais, os psicofármacos apenas atuam nos sintomas, afetando a capacidade da criança de viver uma infância com energia e a vitalidade normal necessárias à correta aprendizagem.

Carla Pinhal  
Psicóloga



CLÍNICAS

medicis  
Dental

CENTRO DE EXCELÊNCIA  
BAJOUÇA

244 684 600



www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13



## CRÓNICA

## É assim Portugal

**“Deus deu aos portugueses por berço um pequeno país, mas deu-lhe um mundo inteiro como sepultura”**

*Padre António Vieira*

Foi após a Batalha de Ourique, acontecida ao que tudo indica aqui na nossa Leiria, mais propriamente à volta do simbólico lugar de Cortes, que D. Afonso Henriques decidiu assumir a designação de Rei de Portugal. Estava-se em 1140.

Poder-se-á dizer, que foi a conquista de Leiria aos Mouros pelas tropas cristãs comandadas por D. Afonso Henriques, que fez acontecer Portugal. Ajudado nessa missão pelos Templários, esta Ordem militar e religiosa muito veio a contribuir para a for-

mação de Portugal e para a sua identidade psicológica, religiosa, mística e cultural.

Foi D. Dinis, um século e meio depois de Ourique, que mandou plantar o Pinhal de Leiria e que teve nesta região alguns amores.

A Batalha de Ourique, a acção do Rei D. Dinis com a plantação do Pinhal de Leiria, e mais tarde a Batalha de Aljubarrota, foram marcos decisivos para o êxito da epopeia dos Descobrimentos e com isso, para a construção de Portugal.

Foi essa simbiose de aventura, sonho, conquista e também de Fé, que fez crescer Portugal para além do Mar, conservando as suas fronteiras na Europa, muitas vezes enfrentando ameaçadas.

Um Portugal feito de Razão e de Mistério, de religiosidade

e misticismo, de ciência e esoterismo, de pragmatismo e de Fé. Também de prosa e muita poesia.

Por isso se diz que os Portugueses são bons gestores de contrários, que preferem a pluralidade das opiniões ao sentido prático das suas conclusões, que adoram a aventura mas rejeitam as revoluções. Resistentes à adversidade pelo recurso à esperança, sentem a saudade com o sentido da transitoriedade e do afecto, da coesão e da solidariedade.

É assim Portugal. Uma pátria que não se confina nas fronteiras do seu território e que tem na sua língua e na sua história a melhor expressão da sua dimensão. Um Portugal cuja construção passou também em muito, por esta região.



O futuro de Portugal não se pode decidir só pelo que se está a fazer hoje no país, mas muito mais pelo que foi feito ontem e pelo que se espera possa ser feito amanhã. Por sorte nossa.

**Dra. Emília Pinto**

JUNTA DA UNIÃO DE FREGUESIAS  
DE MONTE REDONDO E  
CARREIRA



*Musevativa*

**PROGRAMA TURÍSTICO**  
PARA OS MUNICÍPIOS DE LEIRIA COM MAIS DE 55 ANOS



AGROMUSEU MUNICIPAL D. JULINHA | ORTIGOSA



MOINHO DO PAPEL | LEIRIA

**VISITA AOS DOIS MUSEUS MUNICIPAIS**  
**26 MAIO 2015 | 13.30 horas**

**LOCAL DE CONCENTRAÇÃO**  
**Junto à Igreja de Monte Redondo**

**INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES**  
Junta da União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira  
Morada: Rua Albano Alves Pereira | 2425-617 Monte Redondo  
Tel.: 244 685 328 | fax: 244 684 747 | tlm: 934 478 669 |  
freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

**AGÊNCIA FUNERÁRIA  
SECO, LDA**

**NOVAS INSTALAÇÕES**  
(Em frente ao mercado)



Rua Fonte Cova, 18 - Monte Redondo  
**Monte Redondo** - Tel/Fax 244 686 322  
Tlm - 969 847 356

[www.funerariaseco.com](http://www.funerariaseco.com) [funeraria.seco@sapo.pt](mailto:funeraria.seco@sapo.pt)

**DISPONIBILIZAMOS AOS NOSSOS CLIENTES:**

- SERVIÇOS FUNEBRES
- SERVIÇO APÓS - FUNERAL
- SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS
- SERVIÇO FLORAL
- SERVIÇO DE CANTEIRO

**Ao seu serviço há mais de 25 anos - CONSULTE - NOS**



# granicentro

visite-nos junto à  
**EXPOSALÃO**

» CAMPAS E JAZIGOS

» MÁRMORES E GRANITOS  
PARA CONSTRUÇÃO CIVIL



Situada na zona da Batalha e especializada na transformação e comercialização de Mármore e Granitos desde 1986, a GRANICENTRO é uma referência no mercado quer pela qualidade dos seus materiais quer pelo serviço que presta aos seus clientes. Prestígio, credibilidade e confiança são alguns dos atributos associados a estes 25 anos de experiência, ao longo dos quais temos apostado na personalização e diferenciação do nosso leque de produtos.

Na GRANICENTRO encontra variedade, qualidade e os preços mais competitivos do mercado ao nível de:

- Campas;
- Jazigos
- Pavimentos;
- Lareiras;
- Cantarias para construção.

**Gerente: Luis Filipe Miguel**

**Casal da Amieira, Apartado 201**

**Telma: 919 937 770**

**Site: [www.granicentro.pt](http://www.granicentro.pt)**

**2440 – 907 Batalha**

**Tel: 244 765 217**

**Mail: [granicentro@granicentro.pt](mailto:granicentro@granicentro.pt)**

**Fax: 244 765 529**

