

**NOTÍCIAS**

# MONTE REDONDO E CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA  
MENSÁRIO LOCAL // ANO 7 // Nº 71 // SETEMBRO 2016 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## REPORTAGEM FESMONTE 2016

P. 5 a 8

### FLASH

SICAEM - Plataforma de inscrição nos programas de AAF e refeições escolares

P. 2

### EDUCAÇÃO

Entrega dos primeiros certificados escolares a adultos

P. 4

### OPINIÃO

O papel do Animador na sociedade

P. 9

## SICAEM - Plataforma de inscrição nos programas de AAAF e marcação/desmarcação de refeições escolares



O ano letivo que agora iniciou traz consigo imensas novidades, tanto para as nossas crianças, como para os encarregados de educação. Este ano os encarregados de educação que pretendam almoços e/ou Atividades de Animação e Apoio à Família do Pré-escolar (refeições e/ou prolongamentos), terão de inscrever os seus educandos na plataforma SICAEM - Sistema

Integrado de Comunicação dos Agrupamentos de Escolas e Municípios. A desmarcação dos almoços poderá ser efetuada até às 10H00 do próprio dia na referida plataforma, através da opção “Refeições” no menu do topo da página.

Os encarregados de educação poderão aceder à plataforma através do endereço eletrónico <http://sicaem.ccems.pt>.

Com a existência desta plataforma a inscrição nos programas, a marcação/desmarcação das refeições é da exclusiva responsabilidade dos Encarregados de Educação, continuando o pagamento dos mesmos a ser realizados na Junta de Freguesia. Para esclarecimentos dirija-se à Sede da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

### Ficha Técnica

**Directora:** Céline Gaspar;  
**Directores Adjuntos:** Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Fernando Inácio e Lina António.  
**Chefe de Redacção:** Céline Gaspar; Redacção/Publicidade/Assinaturas e Serviços

**Administrativos:**  
 Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA;

**Colaboradores:**  
 Ana Carla Gomes  
 Camila Coelho  
 Carla Pinhal  
 João Moital  
 Marta Rodrigues  
 Melanie Magalhães - DECO  
 Mónica Gama

**Telefones:**  
 Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747  
[noticiasmonteredondo@gmail.com](mailto:noticiasmonteredondo@gmail.com);

**Composição e Impressão:**  
 FIG, S. A. - [www.fig.pt](http://www.fig.pt)

**Depósito Legal:** 362298/13

**FD** Funerária Domingues, Lda

**Sede**  
**Souto da Carpalhosa**  
**Tlm.967033542/963022997**  
**Tel.Fax244613315**  
**[www.funeraria-domingues.com](http://www.funeraria-domingues.com)**

**Loja de Artigos Religiosos**  
**Leiria**  
**Tel./fax:244825847**  
**Tlm.962900546**  
**Galerias Jardins do Lis**



## STOP ao CYBERBULLYING!

Com o seu rápido desenvolvimento, as novas tecnologias da informação e da comunicação (TIC) têm assumido uma relevância crescente na nossa sociedade, a nível social, profissional e pessoal. Assim, surgem novos desafios que se relacionam com as novas oportunidades e formas de comunicação que os media oferecem, não só com os seus benefícios, mas também com os seus riscos como é exemplo o fenómeno de cyberbullying (tradicional bullying através da utilização de meios eletrónicos como a internet e/ou o telemóvel).

Vários estudos têm revelado que o acesso doméstico à internet tem aumentado, sendo que 84% dos lares com crianças têm acesso à Internet, enquanto nos lares sem crianças esta percentagem decresce para 65%. De facto são os jovens (16-24anos) que mais utilizam a internet para comunicar

# STOP cyberbullying

quer mediante e-mail como através de chat, redes sociais e blogs.

Portugal acompanha esta tendência e cada vez mais temos pais e educadores preocupados com a relação entre a internet e os seus educandos.

Alguns estudos verificaram relações entre as vítimas de cyberbullying e a baixa auto-estima, sentimentos de raiva, desesperança, frustração, desconfiança, tristeza, depressão e solidão. Esta situação poderá afetar os resultados escolares visto que poderá influenciar a con-

centração durante as aulas. A investigação identificou, ainda, pensamentos e comportamentos suicidas com a cibervitimização, tanto em agressores como em vítimas.

Em regra, para prevenir os ataques, as vítimas utilizam várias estratégias baseadas na tecnologia, nomeadamente a restrição das definições de privacidade, alterar o nome de utilizador ou o endereço de correio eletrónico. Todavia, pouco se sabe da eficácia destas estratégias. Algumas vítimas tentam fazer frente aos agressores, ameaçando que vão pedir ajuda a um

adulto. Contudo, normalmente é muito raro as vítimas denunciarem a um adulto ou por vergonha, ou por acharem que não são “queixinhas ou ainda por pensarem que lhes será restringido o acesso à internet ou finalmente porque considerarem que conseguem resolver os seus problemas sozinhos, pois já não são miúdos.

Fique atento! O Cyberbullying pode mudar o destino de alguém!

DECO | Melanie Magalhães



CLÍNICAS  
**medicis**  
Dental

**CENTRO DE EXCELÊNCIA**  
**BAJOUCA**

**244 684 600**



**medicis**  
Dental

**www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13**



CQEP DO CDLPC

# Entrega dos primeiros certificados escolares a adultos

Decorreu, no passado dia nove de setembro, no Colégio Dr. Luis Pereira da Costa, a cerimónia de entrega a adultos dos primeiros certificados de equivalência ao décimo segundo ano de escolaridade.

Tratou-se de uma cerimónia que premeia o esforço, a dedicação e a perseverança de pessoas que, apesar de terem ao longo da vida adquirido competências várias, não lograram, por razões várias, ver tais competências, até agora, reconhecidas.

São pessoas com diferentes percursos de vida mas com um objetivo comum: aprender, atualizar-se e ver reconhecidas e certificadas todas as competências e valências que foram adquirindo nos diversos contextos em que estiveram inseridas.

A cerimónia pretendeu

enaltecer e sublinhar um novo primeiro momento na vida pessoal e profissional destes adultos, pois, se para uns foi, acentuadamente, um poder saber mais, para outros foi, para além disso, um instrumento fundamental para usar no mercado de trabalho.

Na verdade, esta equivalência ao décimo segundo ano permite aos adultos reorientar o seu percurso profissional, potenciar a sua empregabilidade e, até, prosseguir os seus estudos.

Por outro lado, também as empresas, enquanto entidades empregadoras, irão beneficiar destes novos conhecimentos, novas valências e novas qualificações, adquiridos pelos adultos, pois muitos deles são seus trabalhadores e outros viram aumentar as possibilidades de, um dia, o virem a ser.

Tudo só foi possível gra-

ças ao Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, que, ciente das necessidades da população envolvente, tudo fez para que Monte Redondo passasse a ter um Centro para a Qualificação e Ensino Profissional (CQEP).

O CQEP veio dar continuidade ao projeto iniciado em 2006 com a designação de CNO. Todos os adultos com mais de 18 anos que não tenham concluído os seus estudos, quer a nível básico quer secundário, podem aproveitar esta oportunidade e aumentar as suas qualificações escolares e profissionais, inscrevendo-se nestes Centros.

O CQEP aparece, assim, como uma entidade que pretende contribuir para a melhoria da igualdade de acesso à aprendizagem ao longo da vida, para a atualização de conhecimentos, de aptidões e competências dos trabalha-

dores e para a promoção de percursos e aprendizagens flexíveis, propondo-se assegurar a prestação de um serviço de qualidade na orientação de jovens e adultos.

Deste modo, as prioridades de atuação deste CQEP passam pela formação, qualificação e certificação dos indivíduos e da sua integração na vida ativa.

Esta certificação não tem quaisquer custos associados, dado que é financiada pelo Programa Operacional Capital Humano (POCH).

A cerimónia de nove de setembro, pelo seu significado na vida dos adultos, foi a primeira de outras que se irão realizar ainda no decorrer deste ano, prevendo-se que a próxima seja a entrega dos certificados aos alunos que viram reconhecidas as competências equivalentes ao nono ano.

**Mónica Gama**

## Agrupamento 1054 - Equipa de Escuteiros participa na última fase do PiARTE

Seis equipas da terceira secção dos Escuteiros concentraram-se na Quinta do Escuteiro, na Batalha, para a última fase do concurso PiARTE (uma atividade para os Pioneiros com o objetivo de aprofundar a técnica escutista), de 30 de junho a 3 de julho.

Cerca de uma centena de escuteiros mostrou interesse em participar na atividade e como primeira etapa as equipas tinham de criar um esboço cujo tema seria um parque de diversões. Na segunda fase, tinham de dar vida a esse desenho, construindo uma maquete. No fim de semana deu-se a construção, à escala real, da maquete. Para a Equipa Alex Supertramp, os três dias de trabalho foram

exaustivos. Foram três dias que serviram para aprendermos a trabalhar mais em equipa, aprofundar os nossos conhecimentos da técnica escutista e conviver. Também tivemos direito a um workshop sobre cozinha selvagem, onde descobrimos pratos fáceis e práticos que podemos cozinhar sem utensílios de cozinha.

Aproveitamos, através deste meio, para agradecer à Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, à empresa Pedrosa e Irmãos, Lda e ao nosso Agrupamento 1054, de Monte Redondo, pelo financiamento e patrocínio ao ajudarem na realização do que começou com um simples esboço. Esta atividade



revelou-se uma oportunidade para construir algo que achávamos ser impossível, mas que no final mostrou ser concretizável.

Canhotas,  
Camila Coelho,  
Secretária da Equipa  
Alex Supertramp

# FESMONTE 2016

## um cartão-de-visita da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira



A Fesmonte realizou-se de 8 e 12 de setembro e consolidou-se como um dos maiores eventos do concelho de Leiria. Este certame, que conta com 4 edições, tem vindo a crescer exponencialmente à medida que os anos passam. Este evento consiste numa Feira de Gastronomia e Atividades Económicas, a par com momentos culturais de artistas e associações da freguesia e com artistas de renome nacional. Pelos palcos desta edição passaram nomes como Amor Electro, Emanuel e Mickael Carreira.

No dia 8 de setembro, teve lugar a inauguração do espaço, tendo estado entre os convidados, de-

putados da Assembleia da República, Dr. António Sales e o Dr. José Miguel Medeiros, bem como o senhor Presidente da Câmara Municipal de Leiria, Dr. Raul Castro, vários deputados da Assembleias Municipais de Leiria e da Assembleia de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e representantes dos executivos de várias freguesias do concelho, para além de representantes de todas as associações da União das Freguesias e de instituições como a Guarda Nacional Republicana, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, o Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel.

Este ano, a inauguração foi marcada pela apresentação do livro «Salinas da Junqueira - Património natural e cultural», o n.º 7 da coleção Estremadura, Espaços e Memórias - II série., edição do CEPAE, fruto de uma investigação do Professor Doutor Jorge Carvalho Arroiteia, Dr. Augusto Mota e João Moital. A apresentação contou com assistência de várias dezenas de pessoas, entre representantes de entidades locais e interessados no tema de investigação patrimonial em causa.

O mote da apresentação foi dado pelo presidente da União de Freguesias de Monte Redondo, Céline Gaspar, que

informou dos projetos e estudos a decorrer para salvaguardar e valorizar o património das Salinas. De seguida, o professor Mário Moutinho proferiu um breve ensaio sobre o valor patrimonial das salinas e da sua história, tal como a relação com o importantíssimo e inovador Museu Etnográfico de Monte Redondo, sobejamente conhecido a nível nacional no âmbito da “Nova Museologia” e da ecomuseologia, que o palestrante ajudou a fundar.

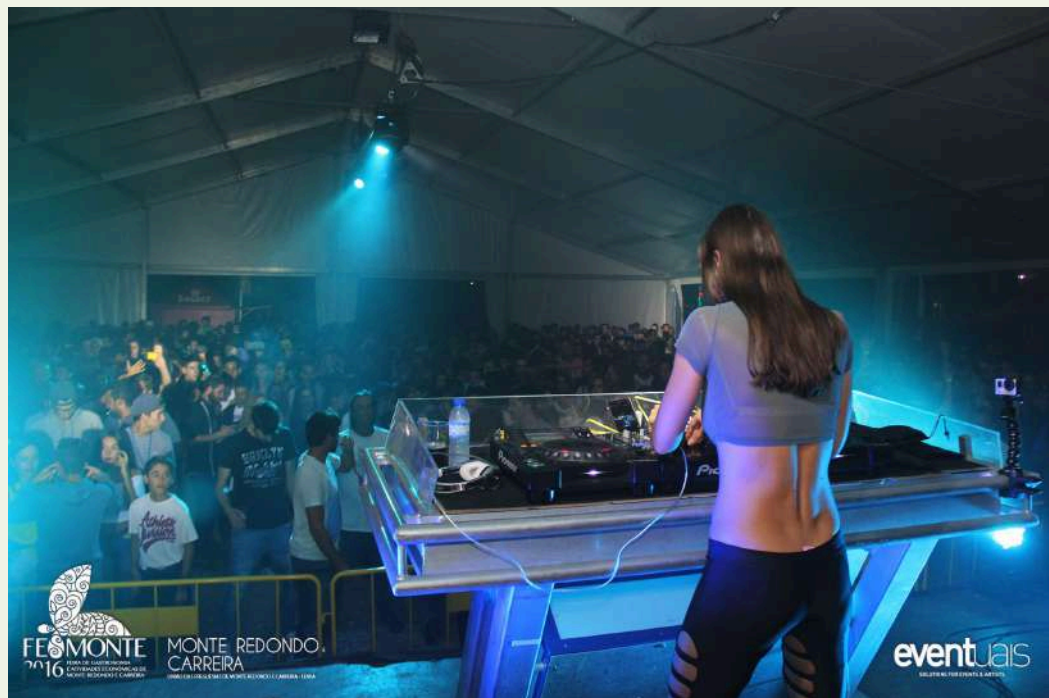
O Professor Doutor Jorge Carvalho Arroiteia, em seu nome e dos restantes autores, salientou a importância deste trabalho para o conhecimento do



local e das muitas relações humanas que se estabelecem com a comunidade local.

O presidente do CEPAE, Eng.º Micael Sousa, agradeceu aos presentes o envolvimento da autarquia local, tal como dos autores, ao tornarem possível esta publicação, reforçando que é missão do CEPAE promover e desenvolver este tipo de trabalhos de registo e divulgação do património da Estremadura.

Dr. Raul Castro, Presidente da Câmara Municipal de Leiria, destacou a importância do património cultural e natural do concelho, parabenizando a iniciativa e dando conta dos esforços do município para que a intervenção neste tipo de património seja sustentável, de modo a evitar investimentos que não persistam no tempo. Comunicou que o município está, em conjunto com a União das Freguesias, a estudar a viabilidade de recuperação das salinas através de um projeto



integrado, estando neste momento em análise a qualidade e potencialidades das águas do local.

Por fim, João Moital apresentou uma performance teatral e multimédia sobre a memória das Salinas da Junqueira, recriando as atividades inovadoras do ecomuseu e museu etnográfico de Monte Redondo, na sua estreita ligação com as Salinas da Junqueira.

Recordou-se, ainda, o trabalho pioneiro de José

Duarte Rolo Júnior, empreendedor e fundador da última exploração de sal na Junqueira.

A noite de abertura terminou com a atuação da banda Les Crazy Cocanuts, uma banda composta por elementos da região de Leiria e que tem feito muito sucesso por todo o país, e com a atuação do Dj DNS, um talento da Freguesia da Bajouca, na Tenda Dancefloor.

Nos dias seguintes, passaram pelo palco inú-

meros artistas como João Seabra, WegaBand, Amor Electro, Emanuel, Mickael Carreira, bem como o Duo Matrix, a Banda Urbanos, Kimanus, Duo Latino, e a escola de dança Staccato. Foi possível assistir a outros momentos, como foi o caso do Workshop de Educação Canina pela Educação, e a apresentação de Jiu-Jitsu pela instrutora Lúcia Neves e a demonstração de Ginástica Sénior por Stephanie Vieira. Para marcar as tradições populares da freguesia, os visitantes puderam assistir às atuações dos dois Ranchos Folclóricos da União das Freguesias, da Filarmónica de Nossa Senhora da Piedade (a mais antiga do concelho), bem como da Marcha do Paço e do Grupo de Danças e Cantares do Paço.

No domingo, teve lugar um Passeio de Motas & Motorizadas Antigas e a III Volta a Monte Redondo e Carreira em Bicicleta,

**Contacte-nos!**  
**Solicite orçamento ou visita!**



**Horários Ajustados às Suas Necessidades**  
**Diversidade de Serviços**  
**Execução e Rigor Contratual**  
**Assiduidade e Pontualidade**  
**Formação Contínua dos Colaboradores**  
**Profissionalismo e Dinamismo**  
**Produtos Biodegradáveis e Amigos do Ambiente**  
**Metodologias Rigorosas e Personalizadas**

**Compare e Comprove as**  
**Vantagens em Optar pelos**  
**Nossos Serviços**

**PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS EM TODO O PAÍS**

**Rua Nova do Brejo, N.º 198 | Brejo de Carvide | 2425-314 Carvide**  
**Telf/Fax 244 612 504 | [www.jlavos.pt](http://www.jlavos.pt) | [jlavos.limpeza@gmail.com](mailto:jlavos.limpeza@gmail.com)**

bem como uma demonstração de aterragem dos Paraquedistas FlySkyDive.

Todas as noites foram encerradas com a habitual Tenda Dancefloor por onde passaram vários DJ's de renome, nomeadamente o DJ Ademar, Mari Ferrari, Van Breda. Todas as noites o DJ Residente André L animou o espaço com uma enorme boa disposição. O DJ Bruno M., natural da Freguesia, encerrou o evento na segunda-feira.

Cerca de 40 mil visitantes visitaram uma centena de expositores e puderam apreciar a gastronomia local nos restaurantes e bares das associações da freguesia, tendo como suporte cerca de 300 voluntários, cuja colabora-

ção foi fundamental para que a orgânica do evento funcionasse.

Céline Moreira Gaspar, Presidente da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira salienta um pouco desta experiência que caracteriza como única: "Em todas as edições a Fesmonte foi pensada, programada e organizada para os seus participantes e intervenientes. Atualmente, este é um evento marcante no concelho e atraindo, a cada edição, não só cada vez mais público, mas também mais intervenientes diretos na Feira, como é o caso dos expositores." Céline garante que este é um evento feito de pessoas e para as pessoas. "Nesta edição

contámos com o envolvimento direto de mais de 100 voluntários. É impagável o trabalho, a união e a vontade das pessoas, não só residentes desta União das Freguesias, que disponibilizaram muito do seu tempo livre para fazerem parte deste grande projeto. Sem eles, de todo, a Fesmonte não era possível." A

dedicação das pessoas faz deste certame o que ele realmente é: uma prova do trabalho conjunto entre a organização, as Associações e todos os voluntários envolvidos.

Céline Gaspar refere, também, o apoio de todas as empresas que ajudaram este evento a crescer ao longo dos anos "Sem os





mais variados apoios que as empresas da região nos disponibilizam seria igualmente impossível a realização da Fesmonte com o nível cultural que esta atualmente tem. Procuramos sempre proporcionar o melhor que nos é possível ao público, mas isso só é, de

facto, possível com a ajuda de todos aqueles que patrocinam e/ou participam no evento como expositor”.

“Chegámos ao topo em termos de organização e do que é exequível para a nossa instituição. Agora, a Fesmonte deve ter uma estabilização, continuando

do a apostar numa boa programação cultural.”, afirma Céline, fazendo um balanço extremamente positivo da edição deste ano. “Penso que a Fesmonte é uma forma positiva de levar a União das Freguesias de Monte e Carreira mais longe, dan-

do a mostrar aos milhares de visitantes que por ela passam o que de melhor há e se faz na nossa terra, e que apesar de sermos apenas uma Freguesia, com força, garra e trabalho conseguimos fazer grandes coisas.”

Ana Carla Gomes





## O papel do Animador na sociedade

O Animador caracteriza-se por ser um educador, um mediador e um agente social. Educador, na medida em que orienta os indivíduos na construção do seu conhecimento, tendo em conta todo o seu contexto; um mediador pois cabe-lhe estabelecer uma relação positiva entre pessoas, grupos e comunidades e, por fim, um agente social pois estimula e mobiliza grupos, numa tentativa de mudança de atitudes e consciências.

Vivemos numa comunidade em constante mudança, onde todos encaramos acontecimentos sobre as relações interpessoais, relações essas cada vez mais complexas que se criam e desenvolvem entre o ser humano e a sociedade. Nesta realidade, onde os problemas surgem a um ritmo alucinante, as respos-

tas aos mesmos também têm de surgir de modo “relâmpago”, tornando as possibilidades imensas, e os riscos também grandes. O aumento de trabalho e o quotidiano agitado retiram às famílias tempo de qualidade que estas poderiam usufruir com as suas crianças. Paralelamente a estas questões, as rotinas infantis, sobretudo em períodos escolares, tornam-se igualmente desgastantes para as mesmas. Este problema agrava-se com o uso excessivo das tecnologias de informação e comunicação usadas pelas nossas crianças, desde tenra idade, funcionando como uma espécie de inibidor de criatividade, motivação e imaginação.

Desta forma torna-se imperativo que a educação atual seja vista como uma educação comunitária, in-

terligando os indivíduos, promovendo a comunicação, expressividade, confiança e a criação de laços. Não podemos confundir educação com escolaridade, uma vez que antes da existência das escolas já eram realizadas práticas educativas, devendo o sistema educativo vigente tornar viável a coabitação da educação formal, da não formal e da informal. Na sociedade atual valoriza-se a partilha de saberes entre os diferentes contextos de aprendizagem, assim como a interação com o meio envolvente e tudo o que nele se encontra inserido.

Nesta ligação e interação entre comunidade e educação, a Animação Cultural, Sociocultural, Socioeducativa e/ou Comunitária deverá abarcar a relação participação/ação, fazendo com que a Animação se apresente como um movimento de Educa-

ção Social que promove a consciencialização e a participação dos indivíduos, através da realização de atividades para os diferentes grupos e contextos.

“A Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, tem por finalidade atuar em diferentes conflitos de modo a desenvolver uma melhor qualidade de vida, com o fim de promover a participação das pessoas no seu próprio desenvolvimento cultural, criando espaços para a comunicação interpessoal.” – Ander-Egg (1981)

#### Fontes:

[http://www.cfaematosinhos.eu/Ozar\\_22\\_IASC.pdf](http://www.cfaematosinhos.eu/Ozar_22_IASC.pdf)

<http://animeio.blogspot.pt/2009/07/ander-egg-1981.html>

**Marta Rodrigues**  
(Animadora Cultural)

 **TEMPORADA DE CONCERTOS**  
Freguesias de Leiria 2016

  
**COROS**

**MONTE REDONDO E CARREIRA**

**08 OUTUBRO - 20H30**  
**IGREJA DA CARREIRA**

Grupo Coral AdesbaChorus  
Grupo Corális

ENTRADA LIVRE

ORGANIZAÇÃO: 

 **Agência**  
**Funerária Seco, Lda** 

Sede: LEIRIA • Filial: MONTE REDONDO

**NOVA LOJA EM**  
**MONTE REDONDO**  
(no edifício onde funcionava os CTT)

**DISPONIBILIZAMOS AOS NOSSOS CLIENTES:**

**SERVIÇOS FÚNEBRES | SERVIÇO APÓS-FUNERAL (gratuito)**  
**SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS | SERVIÇO DE CANTEIRO**

Tel. 244 686 322 | Tlm - 969 847 356  
Rua Fonte Cova, 9 - MONTE REDONDO

SIGA-NOS  **funerariaseco**  
[www.funerariaseco.com](http://www.funerariaseco.com) • [funeraria.seco@sapo.pt](mailto:funeraria.seco@sapo.pt)  
Ao seu serviço há mais de 30 anos - CONSULTE - NOS

# Museu do Casal de Monte Redondo



O passado dia 30 de julho realizou-se a Assembleia Geral da Associação de Defesa do Património Cultural de Monte Redondo.

Foram aprovados novos Estatutos, os Relatórios de Atividades e Contas de 2014 e 2015, os Planos de Atividades e Orçamentos para 2016 e 2017 e eleitos novos Corpos Gerentes.

Do Plano de Atividades para 2016 e 2017 ressaltam:

- Exposição “José Seabra Pinto: o Homem e o Médico”.
- Exposição de Louça Regional da

Bajouca (coleção de José Humberto Paiva de Carvalho).

- Completar a edição da toponímia da área de influência do Museu.
- Edição de livro de Jorge Carvalho Arroiteia sobre a guarita do Cabeço.
- Projeto “Fontes” – recuperação de algumas fontes.
- Recolha de fotografias antigas.
- Colaboração com a CML e UFMRC no projeto “Salinas da Junqueira”.
- MuseumFestum, de 3 a 6 de agosto de 2017, sob o tema “Museus e

Turismo.

- Os Corpos Gerentes para o triénio 2016/2018 são os seguintes:  
Mesa da Assembleia Geral: Mário Caneva Magalhães Moutinho, Maria de Fátima Pereira Moital e Marta Sofia Pedrosa Rodrigues.

Direção: João José Pereira Moital, Paulo Azinheiro Pedrosa Gaspar e José Boaventura Brilhante Gomes.

Conselho Fiscal: Jorge Carvalho Arroiteia, Nélcio Oliveira Duarte e Maria de Lurdes Glória de Abreu.

**João Moital**

## 30.ª edição Baja Portalegre 500 - Prova UMM



Joaquim Alexandre Teixeira Pinto, residente em Bouça de Cá, na freguesia da Bajouca, natural da freguesia de Monte Redondo irá participar numa prova de Todo-o-Terreno: Prova Troféu UMM. O gosto por este desporto surgiu há alguns

anos, tendo Joaquim Teixeira participado na prova Baja 500 em Portalegre em 2010: «Ao longo dos anos, a paixão pelo desporto motorizado tem alimentado a minha vontade de acompanhar com proximidade várias provas automobilísticas. Por

essa razão, com esforço, dedicação e determinação inicial a minha participação em alguns eventos, sempre com o intuito de viver ao máximo as emoções associadas, levando o nome da nossa terra mais longe.».

Joaquim Teixeira tem

um jipe UMM de competição, com o qual irá participar nesta prova, sendo um dos pilotos, a par com o navegador Edroino Oliveira. A prova terá lugar nos dias 27,28 e 29 de outubro.

**Ana Carla Gomes**



# Vamos para a escola? Simmmmm!

Chegámos a um novo ano lectivo, para algumas crianças é um regresso à rotina, para outras é o início de uma nova etapa.

É frequente os pais sentirem alguma ansiedade aquando da entrada dos seus filhos no ensino básico.

É uma nova fase para crianças e adultos. Surgem dúvidas, tais como, “Será que se vai dar bem com os colegas?”, “Vai conseguir aprender?”, “Vai portar-se bem?”

Esta ansiedade é normal mas, não devem ser transmitidas à criança, medos e preocupações. É imprescindível criar expectativas positivas. Por outras palavras, os pais deverão associar a escola a coisas boas, “vais para a escola porque já és grande”, “Agora vais poder aprender mais coisas”, ou “Vais aprender a ler os teus livros favoritos!”

Ao associarem a escola a aspectos negativos, por ex.: “se te portares mal vais ver como a professora te castiga”, estão a alimentar expectativas negativas nas crianças, dificultando a sua adaptação.

Como meio de facilitar o processo de adaptação e integração da criança a esta nova fase, podemos criar algumas estratégias.

Verbalizações do tipo “Que bom já vais para a escola!”, “Vais poder aprender coisas novas e engraçadas!!”

Conversar com a criança sobre o que está a sentir levando-a a desmistificar os seus medos.

Oferecer jogos educativos e livros apropriados à sua idade.

Convidar para casa os meninos que já frequentam ou vão frequentar a

mesma escola.

Incentivar à colaboração e interacção mais directa das pessoas que a criança admira, e que a possam ajudar, por exemplo, o irmão mais velho.

Valorizar o esforço da criança, mais do que os seus resultados.

Ajudar a criança a perceber o interesse e utilidade dos assuntos escolares, não a penalizando pelos seus erros.

Criar rotinas na vida da criança, agora que acabaram as férias é importante existirem horários certos para as refeições, para dormir (as crianças entre os 6 e os 12 anos necessitam de dormir uma média de 9h, sendo que a maioria dorme de 9 a 12 horas por noite).

Colaborar com a escola (reuniões, festas, encontros de pais) e ajudar nas tarefas escolares de modo a aperceber-se das dificuldades do seu filho, não considerando tal como uma tarefa fastidiosa.

Reforçar a ideia que brincar é bom, aprender também.

Em suma, esteja presente para ajudar o seu filho ou a sua filha a ultrapassar com sucesso uma nova e importante etapa do seu desenvolvimento.

Para ti que vais iniciar um novo ano lectivo (crianças / adolescentes):

- Descansa pelo menos 8/9 horas por noite;
- Toma sempre o pequeno-almoço antes de saíres de casa e procura fazer qualquer coisa que te anime logo de manhã (ouvir uma música que gostes, por exemplo, assim o dia vai começar da melhor

maneira).

- Não fiques às aulas. Faltar uma vez é o suficiente para te sentires perdido na próxima aula. Caso tenhas mesmo de faltar (por motivos de saúde ou outros de força maior) pede os apontamentos a um colega e estuda a matéria em casa (poderás tirar alguma dúvida com o teu professor numa altura apropriada).
- Presta muita atenção nas aulas e tira apontamentos.
- Por vezes estarmos sentados ao lado da nossa melhor amiga (ou amigo) só traz distração e não nos ajuda em nada. Se esse é o teu caso então senta-te noutra mesa para evitares que isso aconteça.
- Faz todos os trabalhos de casa e procura dar uma vista de olhos à matéria desse dia (para esta revisão precisas de 20 a 30 minutos por dia, é tempo que poupas na altura de estudar porque já não tens de começar do zero).
- Não esperes pela véspera dos testes para estudar. Sabes que os horários escolares são complicados, tens outras actividades extra-escola e também precisas de tempo para ti e para os teus amigos. Isso tudo poderá fazer com que o teu tempo de estudo na véspera seja muito reduzido, o que te prejudicará.
- Na véspera dos testes tenta deitar-te cedo para que a tua cabeça possa descansar depois de tanto tempo de estudo.
- Procura o melhor método para estudares. Algumas pessoas preferem ler o livro, outras completam com apontamentos das aulas, outras sublinham, fazem esquemas... Tens que experimentar até encontrares o melhor método de estudo para ti.
- SÊ POSITIVO/ POSITIVA! - A maneira como encaras as coisas pode determinar o teu sucesso ou fracasso. Estar um pouco nervoso é normal, mas estar num estado como se a tua vida dependesse daquele teste só fará com que fiques bloqueado.
- Durante o teste faz primeiro as perguntas que sabes melhor e deixa as outras para o fim. Podes até estipular um determinado tempo para cada pergunta, se isso for uma ajuda. Se não souberes uma pergunta, passa à frente, mas tenta sempre responder a tudo (mesmo que te pareça asneira o que estás a dizer).
- Depois do teste tira um bocadinho para ti, para dares um passeio ou desanuviar da maneira que te apetecer. Aliviar a tensão prepara-te-á melhor para os testes seguintes.

E só resta desejar...um BOM REGRESSO ÀS AULAS ;)

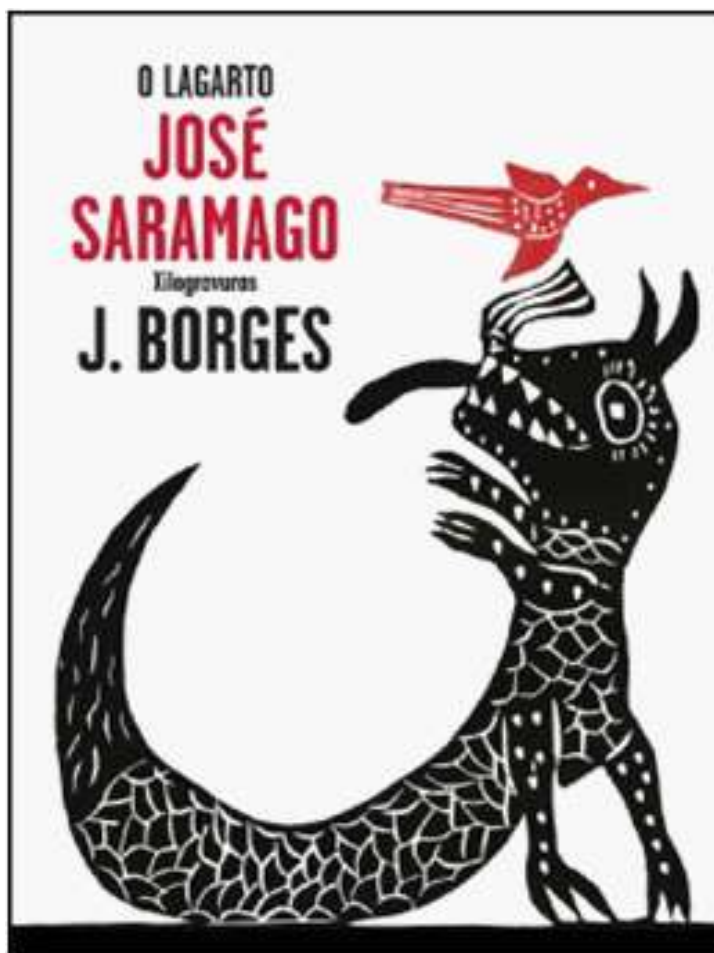
**Carla Pinhal**  
(Psicóloga)

Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email: carla.pinhall@gmail.com

## «O Lagarto» de José Saramago

«O Lagarto» é um conto breve incluído em A Bagagem do Viajante (1973), volume que reuniu as crónicas escritas por José Saramago para o diário A Capital e para o semanário Jornal do Fundão entre 1971 e 1972. A história narra o aparecimento no Chiado de um misterioso lagarto, cuja presença surpreende os transeuntes e mobiliza os bombeiros, o exército e a aviação. Num estilo claro e preciso, a fábula oferece uma pluralidade de sentidos capaz de cativar leitores de todas as idades. Esta edição conta ainda com as magníficas xilogravuras do mestre J. Borges.

Ana Carla Gomes



# 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: Luís Filipe Miguel**  
 Casal da Amieira, Apartado 201 2440 – 907 Batalha  
 Telm: 919 937 770 Tel: 244 765 217 Fax: 244 765 529  
 Site: [www.granicentro.pt](http://www.granicentro.pt) Mail: [granicentro@granicentro.pt](mailto:granicentro@granicentro.pt)

