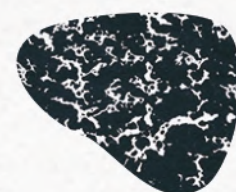


MUSEUM '17
FESTUM3 – 6
agostomonte redondo
leiriamúsica
artes plásticas
e preformativas
cinema
oficinas
mercado

REPORTAGEM

Museum Festum

P. 5 e 6

Notícias**Os perigos da
exposição solar**Efeitos da exposição
solar a curto / longo
prazo

P. 10

Entrevista**Entrevista a
Adélia Lopes**Diretora do Agrupamento
de Escolas Rainha
Santa Isabel

P. 11

Associativismo**Filarmónica Nossa
Senhora da Piedade**Tomada de posse da
nova Direção

P. 12

SOLIDARIEDADE

Crianças do 6.º ano de catequese dão o seu contributo para os bombeiros



Após a tragédia que se abateu sobre o nosso país, a turma do 6.º ano de Catequese de Monte Redondo, incentivada pela sua catequista, Viviana Santos, quis ajudar os Bombeiros Voluntários de Leiria e a população afetada.

Oferecemos produtos de higiene, roupa, comida para os desalojados e para os bombeiros oferecemos garrafas de água.

No ano passado, já tínhamos ajudado os Bombeiros, oferecendo água e bens alimentares.

No final, este momento foi registado com uma foto com duas bombeiras.

NÓS AJUDAMOS!

*Beatriz Neto, Daniela Domingues,
Maria Marques, Marta Pinhal,
Rute Pereira*

FESTAS

GROU MONTE REDONDO

10, 11, 12 e 13 AGOSTO 2017

10 - Quinta Feira

21:00 h - Celebração Penitencial, seguida de Procissão das Velas

11 - Sexta Feira

18:00 h - Abertura do Arraial

20:00 h - Abertura da Quermesse

22:00 h - Atuação do Grupo Musical

LOS CAPAS QUENTES

12 - Sábado

18:00 h - Abertura do Arraial

20:00 h - Abertura da Quermesse

22:00 h - Atuação do Grupo Musical **WEGA BAND**

13 - Domingo

11:00 h - Chegada da Filarmónica N.º 5.ª da Piedade de Monte Redondo e Recolha dos Andores

14:00 h - Abertura da Quermesse

15:00 h - Celebração Solene da Santa Missa, seguida de Procissão com a imagem de Nossa Senhora da Boa Viagem

18:00 h - Atuação do Rancho Folclórico dos Conqueiros

22:00 h - Entrega do Guião

22:30 h - Atuação do Grupo Musical **MEGA MUSIC**

Ficha Técnica

Directora: Céline Gaspar;

Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Ana Carla Gomes 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

Beatriz Neto

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa

Daniela Domingues

Dra. Ana Cristina Santos

Dr. André Pires

Dra. Inês Pinto

Dra. Joana Santos

Franklin Ferreira

Gualdino Branco

Joana Leal

Maria Marques

Mariana Pedrosa

Marta Pinhal

Mónica Gama

Rute Pereira

Telefones:

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

Composição e Impressão:

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

Depósito Legal: 362298/13



FUNERÁRIA DOMINGUES

Souto da Carpalhosa

Tlm 967 033 542 | 963 261 485 | Fax 244 613 315

Leiria

São Romão Tlm 962 900 546 | 913 663 119

Loja de Artigos Religiosos

Tel / Fax 244 825 847

funerariadomingues@gmail.com

www.funeraria-domingues.com

De mãos dadas com a Natureza

Ao longo deste ano letivo desenvolvemos vários projetos centrados na Natureza. Explorámos e conhecemos de forma mais aprofundada o pinhal que fica junto da nossa escola, as árvores que lá existem, os animais que nele habitam, as texturas, cores, sons e odores que o caracterizam. Após realizarmos este estudo aprofundado sobre o pinhal, percebemos que ele é um autêntico tesouro do nosso património local e que, como tal, tem de ser protegido e preservado por todos nós. Mas, como podemos fazer isto?

O que fazer para ajudar a Natureza a manter-se saudável e continuar a ser útil para a vida na terra e para o bem-estar de todos nós? As pesquisas seguintes e as atividades que desenvolvemos permitiram realizar múltiplas aprendizagens, nomeadamente, sobre reciclagem e reutilização de materiais enquanto formas importantes, e ao alcance de todos nós, de proteger e ajudar à preservação da Natureza.

*Casa da Criança
Maria Rita do Patrocínio Costa*



Exemplos de atividades realizadas no âmbito do tema da reciclagem.



Exemplos de reutilização de materiais: vasos elaborados com copos de iogurte e barcos elaborados com rolas de cortiça.

Centro Qualifica do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa Efetua a sua primeira sessão de júri de certificação

No dia 30 de junho, o Centro Qualifica do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa efetuou a sua primeira sessão de júri de certificação para os candidatos que desenvolveram o processo de Reconhecimento e Validação de Competências de nível básico e secundário. Este novo Programa Qualifica veio substituir os Centros para a Qualificação e Ensino Profissional (CQEP) e, uma vez mais, os adultos que o frequentaram puderam ver as suas

competências reconhecidas.

A atividade dos Centros Qualifica abrange adultos com idade igual ou superior a 18 anos que procurem uma qualificação e, excepcionalmente, jovens que não se encontrem a frequentar modalidades de educação ou de formação e que não estejam inseridos no mercado de trabalho.

Revitalizar a educação e formação de adultos, enquanto pilar central do sistema de qualificações, assegurando a continuidade

das políticas de aprendizagem, ao longo da vida, e a permanente melhoria da qualidade dos processos e resultados de aprendizagem é uma prioridade política de âmbito nacional da qual o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa não poderia ficar de fora. Desta feita, associando-se ao programa governamental, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa oferece à comunidade uma maneira de formar e qualificar os seus integrantes adultos, valorizando os recursos hu-

manos da região de modo a contribuir para o desenvolvimento socioeconómico da mesma, nomeadamente no que ao aumento da qualificação académica, através do Programa Qualifica, diz respeito.

Assim, mais uma vez, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa mostra que é Comunidade na verdadeira aceção da palavra, formando não só crianças e jovens, mas, também, adultos.

Mónica Gama

“CASA DOS BARULHOS” completa ciclo temático

A “Casa dos Barulhos”, o projeto de teatro da nossa escola, apresentou no passado dia 26 de maio, no âmbito do 23.º Festival de Teatro Juvenil de Leiria (organização conjunta da Câmara Municipal e dos estabelecimentos de ensino envolvidos), a peça O Melhor do Mundo: uma abordagem metafórica do fenómeno desportivo e comunicacional do futebol, perspetivando a educação para a cidadania. Com texto e encenação do professor Simão Vieira, coordenador do projeto, o trabalho de interpretação integrou cerca de cinquenta alunos (do 5.º ao 10.º ano) num formato alternativo, composto por onze quadros – tantos quantos os elementos de uma equipa de futebol. A reação do público foi calorosa.

A peça de teatro O Melhor do Mundo começou a ganhar forma a partir da apresentação (no 22.º do Festival de Teatro Juvenil de Leiria) do espetáculo Daqui em Diante, produzido no ano letivo de 2015-2016 (com o mesmo autor e encenador e, na interpretação, sessenta alunos, do 6.º ao 12.º ano), que proporcionou enriquecedora reflexão sobre a construção do futuro e, ainda, o confronto entre o individual e o coletivo – ora, seria precisamente este último tema a constituir estímulo crítico para O Melhor do Mundo, com ênfase nas questões da

tolerância e do diálogo, tirando proveito da força simbólica do futebol. Daí todo um conjunto de exercícios desde setembro, incluindo as experiências/ensaios, nas sessões do projeto e/ou nas aulas de Oficina de Teatro, sempre à procura de abordagens desafiantes; o quadro escolhido para a atuação da “Casa dos Barulhos” na Festa de Natal; a formação no âmbito do

Festival de Teatro Juvenil de Leiria, com Frédéric da Cruz, realizada no dia 8 de março, na nossa escola, e que contou com expressivo número de participantes; a adaptação de diálogos, quer de Daqui em Diante quer de O Melhor do Mundo (com antecedência apreciável em relação à apresentação deste espetáculo), para intervenções performativas nos

“Instantes de Cultura”, no dia 3 de abril, num trabalho de colaboração entre o projeto de teatro e a disciplina de Filosofia.

Completo-se, assim, um ciclo temático na “Casa dos Barulhos”, projeto que faz parte (como sempre fez) dos dinamismos identitários da nossa comunidade educativa.

Mónica Gama

**CONVÍVIO
TUNING
BROTHERS**

27 | AGOSTO | 2017
CASTELO DOS MONTIJOS, MONTE REDONDO, LEIRIA

VERIFICAÇÕES TÉCNICAS ATÉ AS 15H00

A PARTIR DAS 9H00

**CAR LIMBO
VÁRIOS TOPS
ZONA DE RESTAURAÇÃO**

**CARRO E CONDUTOR: 8 CASTELOS
VISITANTE: 3 CASTELOS**

Contacto: Sérgio (Skodas) - 917 096 219

ORGANIZAÇÃO: MONTE REDONDO CARREIRO

ADOIO: AMBAACONTECE

A organização não se responsabiliza por qualquer dano ocorrido durante o evento

**CONVÍVIO
TUNING
BROTHERS**

27 | AGOSTO | 2017
CASTELO DOS MONTIJOS, MONTE REDONDO, LEIRIA

**A APRESENTAÇÃO
DESTE CUPÃO VALE 1
ENTRADA GRÁTIS
PARA UM DIA!**

DESIGN BY MARTA RODRIGUES

Entre os dias 3 e 6 de agosto de 2017, terá lugar o evento *Museum Festum* no espaço do Museu do Casal de Monte Redondo.



O Museum Festum é um eco festival cultural, cuja essência está na colaboração de todas as pessoas e entidades que se juntam para tornar possível esta iniciativa.

Decorre desde 2012 e pela quarta vez consecutiva irá abrir as suas portas às manifestações artísticas, à museologia sustentável, à diversidade cultural, à cidadania ativa e à ecologia. Durante quatro dias, o Museum Festum transformar-se-á num espaço participativo de comunhão/partilha artística e de divulgação/consciencialização cultural e ecológica. Para muitos é um festival, para os seus organizadores, uma causa cívica em prol da ação cultural direta.

Um dos grandes objetivos deste festival a longo prazo é ser reconhecido como um festival de referência nas diversas expressões culturais, promovendo a solidariedade e partilha como base de atuação.

O Museum Festum é organizado pelas diversas comunidades (pessoas ou instituições) que reconhecem o Museu do Casal de Monte Redondo como uma expressão do seu património e do seu trabalho.

Sendo um festival ligado ao ambiente, o Museum Festum efetuou uma candidatura ao programa Sê-lo Verde lançado pelo Fundo Ambiental do Ministério do Ambiente. Este programa apoia medidas ecológicas nos festivais de verão. O Museum Festum foi um dos 18 selecionados juntamente com alguns festivais de grande dimensão como NOS Alive, Paredes de Coura, Marés Vivas, e outros de pequena e média dimensão como Neo Pop, Vagos Metal Fest, Cem Soldos, Forte, Douro Rock, etc.

De entre as medidas apresentadas, destaca-se o aquecimento de água através de painéis solares, a iluminação led e um copo reutilizável e amigo do ambiente – ecopopo.

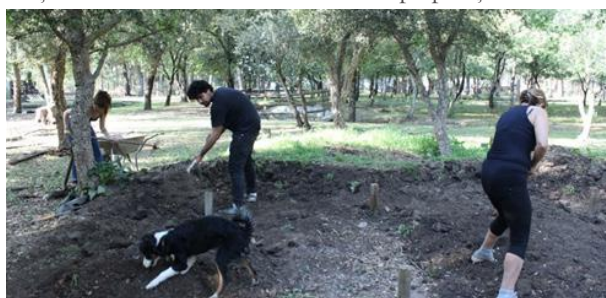
No recinto, os visitantes poderão ter acesso a vá-

rias construções ecológicas como uma estrutura de aquecimento de água através de painéis solares, casas de banho secas, duche com reaproveitamento de águas, reaproveitamento de madeira para as diversas infraestruturas como, por exemplo, bares, uma casa de árvores, cozinha. Há também construções em cartão e em

fábrica indiferenciados.

Qualquer pessoa se pode voluntariar para este festival, através do facebook do Museum Festum - <https://www.facebook.com/museumfestum.mr/>. Os voluntários serão enquadrados na preparação do festival consoante os seus interesses.

A preparação do Fes-



lixo. O pórtico de entrada é feito com canas e a maior parte da iluminação será com led's. Também haverá alguns painéis fotovoltaicos a alimentar equipamentos elétricos e áreas construídas com reaproveitamento de materiais e desperdícios de

tival já decorre há alguns meses, com encontros entre os organizadores e voluntários, denominados WARM-UP'S. O primeiro teve lugar em março no recinto do Museu do Casal de Monte Redondo, o segundo no Atlas Hostel em Leiria, o



FADOS DO MONTE
11/08

ANA DÓRIA (FADISTA) | JOÃO COELHO (MÚSICO)

LUÍS FILIPE FORTUNATO (FADISTA) | EMANUEL MOURA (FADISTA/MÚSICO)

SALÃO PAROQUIAL DE MONTE REDONDO
(JUNTO À IGREJA)

CRIANÇAS ATÉ 6 ANOS: GRÁTIS | RESERVAS: 912 741 752
CRIANÇAS DOS 6 AOS 12 ANOS: 7,5 FADOS | 910 341 146
ADULTOS: 15 FADOS | OU NA SEDE DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

EMENTA:
MONTE REDONDO, CARREIRA | CALDO VERDE | GRELHADOS MISTOS
SOBREMESA | CAFÉ DA AVÓ
VINHOS, SUMOS E ÁGUA

COORDENADAS: 39°53'41.4"N 8°49'58.5"W



terceiro no dia 1 de julho, no Titanic Sur Mer, em Lisboa e o quarto no dia 8 de julho no recinto do Museu em Monte Redondo.

Está ainda a decorrer uma campanha de angariação de fundos, denominada “Chupafunding#”: ao contribuir com um donativo, cada pessoa receberá um chupa ou até dois e essa ajuda tornará possível este magnífico encontro de pessoas que se juntam por um mundo melhor, mais

sustentável e mais participativo. O Museu Festum agradece a todas as pessoas e empresas que compraram chupas até ao momento. O papel que acompanha o chupa vale uma rifa, cujo sorteio será realizado no último dia do festival - 6 de agosto.

Os prémios são os seguintes:

1º Prémio - 1 Noite + Circuito Spa + Massagem p/ 2 pessoas no Monte Real - Hotel, Termas e Spa

2º Prémio - Experiência radical com Mystery-Box

3º Prémio - Caixa de produtos biológicos da PROVE Leiria Pela Expressão Livre e pela Cultura.”

A inauguração do evento terá lugar no dia 3 de agosto, pelas 16h00, na Praça da Vila de Monte Redondo, havendo um torneio de petanca ao início da tarde, o teclista Jorge Nunes ao final da tarde e o concerto da

Farra Fanfarra ao início da noite.

Através de uma parceria com a Câmara Municipal de Leiria, a Junta da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e a Rodoviária do Lis, estará à disposição dos festivaleiros o TRIBUS, com um percurso que passará por Leiria, Pedrogão, Coimbra, Bajouca e Monte Redondo.

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS

Local: Rua da Bajouca N.º 17 Monte Redondo/ 2425-617 Monte Redondo - Lra

Observações: Campismo, exposições, residências, campo exploratório espaço infantil.

Preço: 2.5€ diário/5€ (pulseira livre acesso ao festival)

Público: A partir dos três anos

Contactos para inscrições ou informações: festum.prod@gmail.com; <https://www.facebook.com/museumfestum.mr/>

Organização: Museu do Casal de Monte Redondo

Apoio: Câmara Municipal de Leiria; Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

Cofinanciamento: Fundo Ambiental, Câmara Municipal de Leiria

Duração do espetáculo: Quinta-feira, dia 3 de agosto, na Praça da vila de Monte Redondo a partir das 16h00 às 00h00 e no Recinto Museum Festum das 23h00 às 4h00. Dias 4, 5 e 6 de agosto o recinto está sempre aberto.

Ficha artística:

Música: First Breath After Coma / Farra Fanfarra / Equations / Ditch Days / Catraia / Zentex / Yesterday / Astrodomo / Mr.Gallini / Desterronics / Fuzzil / Catapulta b2b Desmarques / Alförjs / the cage cabarrett & friends / veabis&tubbhead (residência artística) + Aires (residência artística)

Oficinas: Sabonetes artesanais / Farmácia da horta / Fabrico de papel tradicional / Aromáticas à mesa / Horta sensorial;

Cinema: Aqui, em Lisboa / Extensão Filmes Premiados do Leiria Film Fest'17 / Retrospectiva de Bruno Carnide

Artes Performativas: Leirena / Bruno José Silva e Beatriz Garrucho (residência artística)

Exposições: Damachine e R U ST (cartazes) / João Viotti / Nélio Pedrosa/ Resinagem/ Dia Internacional da Cerveja / Oficina de José Pereira dos Santos/ José Seabra Pinto - O Homem e o Médico/ Há só uma terra;

Conversas: Museologia e Turismo - MINOM Movimento Internacional para uma Nova Museologia/ Bioplásticos

Outras atividades: Torneio de petanca; concurso literário e fotográfico alusivo ao tema “Como vejo o verde do Festum?”

Contactos

Morada: Museu do Casal de Monte Redondo
Rua da Bajouca N. 17

2425-617 Monte Redondo

Mail: festum.prod@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/museumfestum.mr/>

Instagram: <https://www.instagram.com/museumfestum/>

Vídeos promocionais

Campanha de angariação de fundos:

<https://www.youtube.com/watch?v=fSJDtBiFz4U>

Jornadas de trabalho:

<https://www.youtube.com/watch?v=kQW0N44v0iU>

<https://www.youtube.com/watch?v=3h4hrtWS8j4>

Cartaz:

<https://www.facebook.com/museumfestum.mr/videos/759203770917334/>

<https://www.facebook.com/museumfestum.mr/videos/753733268131051/>

Ana Carla Gomes



COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA

O TEU SUCESSO COMEÇA AQUI!

INSCREVE-TE JÁ!

*Cursos sujeitos a aprovação.

ENSINO BÁSICO

2.º e 3.º Ciclos

Curso de Educação e Formação*

Empregado Comercial (TIPO 3)

ENSINO SECUNDÁRIO

Cursos Científico-humanísticos

Ciências e Tecnologias | Línguas e Humanidades

Cursos Profissionais*

Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos
Técnico de Vendas

ENSINO
GRATUITO

Monte Redondo | sítio WWW.CDLPC.PT | e-mail geral@cdlpc.pt | tlf 244 689 040

Estabelecimento de ensino integrante da rede pública. Financiado pelo Ministério da Educação e Ciência, ao abrigo de contrato de associação.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
e CIÊNCIA



Recados de um Médico de Família

Sol e calor... Que cuidados ter?

O Verão é uma época muito desejada e esperada, ansiamos pela temperatura quente para uns banhos de mar e passeios ao ar livre. No entanto, existem cuidados a ter nesta época para que se possa aproveitar o Verão em pleno.

Nesta altura do ano, o Sol encontra-se mais perto do nosso planeta, e por isso a intensidade dos raios solares são mais fortes. Apesar da exposição solar ser benéfica para o nosso organismo, a radiação solar contem raios UVA e UVB que são nocivos podendo causar queimaduras, manchas cutâneas, promover o envelhecimento precoce da pele e causar alterações das células que predisõem ao aparecimento de cancro da pele.

Com o Verão vem também o aumento da temperatura exigindo uma adaptação do nosso organismo. A temperatura habitual do corpo humano situa-se entre os 36 e os 37,5°C, e para a manter existem um conjunto de mecanismos dos quais faz parte a transpiração para arrefecimento da superfície corporal. Através da transpiração há perda de grande quantidade de água. Se não for ingerida quantidade suficiente de água para compensar as perdas ocorre desidratação, que é uma das principais complicações do calor e que pode levar ao agravamento e descompensação de doenças crónicas.

Em situações extremas de exposição a calor intenso, podem surgir doenças relacionadas com o calor tais como câibras, esgotamento e golpe de calor, que são situações graves e que requerem cuidados de emergência.

CUIDADOS A TER:

- Evitar a exposição solar nas horas de maior calor,

entre as 11 e as 17 horas.

- Não expor crianças com menos de 6 meses ao sol e evitar exposição direta de crianças com menos de 3 anos (permanecer sob o guarda-sol e usar t-shirt).
- Utilize protetor solar com proteção contra radiação UVA e UVB adequado ao seu tipo de pele. Peles mais claras exigem fator de proteção maior. Coloque o protetor solar antes de sair de casa, nas áreas expostas, mesmo que não vá fazer praia ou piscina. Repita a aplicação durante o dia, a cada duas horas, e sempre que transpire em demasia ou molhe a pele.
- Utilize chapéu que proteja as zonas mais sensíveis (nariz, pálpebras e orelhas) e óculos de sol com proteção UVA e UVB.
- Os raios solares refletem na água e areia, por isso, proteja-se mesmo se não estiver exposto diretamente ao sol.
- Resguarda-se nos dias de maior calor, num ambiente fresco, protegido do sol, principalmente as crianças, idosos e doentes (evitar ida à praia).
- No período de maior calor, tome banho de água tépida ou fria, mas tenha cuidado com as alterações bruscas de temperatura.
- Use roupas leves e soltas, preferencialmente de algodão.
- Diminua os esforços físicos, e repouse com frequência em locais com sombra, frescos e arejados.
- Aumente a ingestão de água, mesmo que não tenha sede. Os bebés, crianças e pessoas idosas podem não sentir sede, ofereça-lhes água frequentemente.
- Faça refeições leves e mais frequentes.
- Em casa, evite que o calor

entre, corra persianas ou portadas, mas mantenha circulação de ar.

- Use menos roupa de cama, sobretudo nos bebés e doentes acamados.
- Prefira viajar de noite, leve sempre água, ligue o ar condicionado ou corra as janelas e evite permanência em viaturas expostas ao sol.

QUANDO PROCURAR O MÉDICO:

- Em caso de queimadura solar, se apresentar bolhas grandes e dolorosas.
- Episódios de desorientação ou confusão.
- Câibras que persistem mesmo após descanso em lugar fresco e calmo e após hidratação.

Deve chamar de imediato um médico ou ligar para número de emergência (112) se:

- tiver febre alta, pele vermelha e quente sem produção de suor, pulso rápido e forte, dor de cabeça, tonturas, confusão e perda parcial ou total da consciência;
- tiver sede intensa, grande sudação, palidez, câibras musculares, cansaço e fraqueza, dor de cabeça, náuseas, vômitos e desmaio, pulso fraco, e respiração superficial e rápida.

*Dr.ª Joana Sul Santos
Dr.º André Pires
Dr.ª Ana Cristina Santos
Dr.ª Inês Pinto
UCSP Norte*

6º ENCONTRO

CERIMÓNIA DE HOMENAGEM AOS COMBATENTES DO CONCELHO DE LEIRIA

17 SET 2017

PROGRAMA

- 14h30 Receção aos convidados / Teatro José Lúcio da Silva
- 15h00 Atuação da Sociedade Artística Musical dos Pousos (Teatro José Lúcio da Silva)
Entrega de recordação aos Combatentes
- 16h30 Cerimónia de homenagem aos Combatentes (Largo 5 outubro)
- 17h30 Lanche convívio (Mercado de Sant'Ana)

Participe!
Traga os familiares e amigos
Inscreva-se na sua Junta de Freguesia
Inscrições limitadas até ao dia 11 de setembro de 2017

INFORMAÇÕES:
244 830 556
assessoria@cm-leiria.pt
244001600
leirilga@gmail.com

Como o elogio influencia o desempenho das crianças

Normalmente os pais têm tendência para elogiar os filhos pelos seus feitos. O que é bom se for sincero e se houver um esforço por parte da criança para resolver a tarefa. Tudo começa pouco tempo após o nascimento quando eles são bem pequeninos, e fazem alguma coisa sozinhos pela primeira vez, “Espectacular, consegui logo, vê-se que é uma criança determinada”.

Pronto! Começou a “asneirada”.

Todos sabemos que os nossos filhos, aos nossos olhos, são perfeitos. Mas os pais erram quando elogiam excessivamente uma criança: 1º porque ela é inteligente e sabe que a sua primeira letra não foi fantástica, foi razoável. E se não se aperceber na altura do elogio vai perceber quando escrever o alfabeto completo, voltar ao início do livro e se deparar com as suas primeiras palavras escritas; 2º porque estamos a abrir a porta à preguiça e à insolência (na melhor das hipóteses).

Há elogios positivos, que reforçam a autoestima das crianças, fazendo com que queiram continuar a tentar realizar tarefas. Há outros que são ociosos, frívolos e apenas afagam o ego dos pais que muitas vezes não dependem o tempo que queriam com os seus filhos, e elogiam-nos constantemente para reforçar algo que não sabem bem o que é. Eu faço-o às vezes. E no momento sinto-me bem, mas sei que a longo prazo estou a fazer-lhes mal!

O Psicólogo e Mestre em Educação Marcos Meier, realizou uma palestra sobre “A Influência dos Elogios no Desempenho das Crianças e na Formação de Valores” e contou um caso muito interessante:

“Recentemente, um grupo de crianças pequenas passou por um teste muito interessante. Psicólogos propuseram uma tarefa de média dificuldade, que elas executariam, contudo, sem grandes problemas. Todas conseguiram terminar a tarefa depois de certo tempo. Em seguida, foram divididas em dois grupos.

O grupo A foi elogiado quanto à inteligência: “Uau! Como você é inteligente!”, “Como você é esperto!”, “Que orgulho! Você é um gênio!...” E outros elogios relacionados à capacidade de cada criança.

O grupo B foi elogiado quanto ao esforço: “Parabéns! gostei de ver o quanto você se dedicou nesta tarefa!”, “É muito bom ver o quanto você se esforçou!”, “Como você é persistente! Tentou, tentou, até conseguir... Muito bem!” E outros elogios relacionados ao investimento realizado e não às capacidades percebidas na criança.

Depois dessa fase, uma nova tarefa de dificuldade equivalente à primeira foi proposta aos dois grupos de crianças. Aqui, elas podiam escolher se queriam ou não participar da mesma.

As respostas das crianças surpreenderam. A grande maioria das crianças do grupo A não participou.

Não quiseram nem tentar. Por outro lado, as crianças do grupo B aceitaram o desafio. Não recusaram a nova tarefa.

A explicação é simples e nos

ajuda a compreender como elogiar nossos filhos e nossos alunos. O ser humano foge de experiências que possam ser desagradáveis. A maioria das crianças, elogiadas apenas pela sua inteligência e esperteza, não quiseram se arriscar a errar, pois o erro poderia modificar a imagem que os adultos tinham delas. Já as crianças elogiadas pelo seu esforço, dedicação à tarefa ou persistência, se dispuseram a tentar, porque independente do resultado da sua ação, a sua postura frente ao trabalho é que seria reconhecida.

Sabemos de muitos casos de jovens considerados muito inteligentes que não conseguem obter bons resultados em exames ou na universidade, enquanto que os jovens “médios” conquistam essa vitória. Os “inteligentes”, muitas vezes, confiam na sua capacidade e deixam de se preparar adequadamente. Os outros sabiam que se não estudassem muito não seriam aprovados e, justamente por isso, estudaram mais, resolveram mais exercícios, leram e se aprofundaram em cada uma das disciplinas.

No entanto, isso não é tudo. Além dos conteúdos escolares, nossos filhos precisam aprender valores, princípios e ética. Precisam respeitar as diferenças, lutar contra os preconceitos, adquirir hábitos saudáveis e construir amizades sólidas. Não se consegue nada disso por meio de elogios frágeis, com enfoque apenas no ego de cada um. É preciso que sejam incentivados constantemente a agir assim. Isso se faz com elogios, feedbacks,

e incentivos ao comportamento esperado.

Nossos filhos precisam ouvir frases, como: “Que bom que você o ajudou, você tem um bom coração”, “Parabéns, meu filho, por ter dito a verdade apesar de estar com medo... Você é ético”, “Filha, fiquei orgulhoso de teres dado atenção a tua colega nova, tu és solidária”, “Isso mesmo, filho; deixar o teu primo brincar com o teu jogo foi muito bom, tu és um bom amigo”.

Elogios desse tipo estão fundamentados em ações reais e reforçam o comportamento da criança, que tenderá a repeti-los. Isso não é “tática” paterna, é incentivo real.

Por outro lado, elogiar superficialidades é uma tendência atual. “Que linda que és!”, “Acho-te muito esperto, meu filho!”, “Que cabelo lindo!”, “Seus olhos são tão bonitos!”.

Elogios como esses não estão baseados em fatos, nem em comportamentos ou atitudes. São apenas impressões e interpretações dos adultos. Em breve, essas crianças estarão a fazer chantagem emocional, birras e manhas. Quando adultos, não terão desenvolvido resistência à frustração e a fragilidade emocional estará presente.

É importante que os nossos filhos recebam de nós uma postura firme e carinhosa.

Carla Pinhal – Psicóloga
carla.pinhal@gmail.com

Requalificação do Largo da Feira em Monte Redondo

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira lançou concurso público para requalificação do Largo da Feira em Monte Redondo.

A Feira dos 29 faz parte do comércio de proximidade em que vendedores (feirantes) e compradores, estabelecem regras de convívio e relações interpessoais, algumas vezes de grande deferência que num passado podiam ir além das trocas comerciais estabelecidas durante as transações. Criada em 1854, a Feira dos 29 é ainda hoje uma das maiores feiras do concelho de Leiria registando a participação de mais de três centenas de feirantes. Esta Feira é uma das mais reputadas do concelho atraindo feirantes de diversos pontos do país, oferecendo produtos de natureza diversa desde os cereais a todo um conjunto de produtos da região e de fora dela, com particular destaque para a cerâmica da Bajouca, o peixe, os vidros da Marinha Grande, a alfaiataria e as roupas e calçado diversos, o ouro, mobiliário em madeira, os produtos alimentares, especialmente bolos e folares de farinha de pão de trigo e as quinquilharias.

Há 32 anos a Feira estabeleceu-se na localização atual por forma a melhorar as principais vias de circulação, em particular a Estrada Nacional 109, já de si congestionada com o movimento de tráfego rodoviário. Ao longo dos anos, a Junta de Freguesia tem realizado intervenções assíduas no local, no entanto, é urgente a realização de uma beneficiação clara ao pavimento para que se possa preservar a continuidade desta feira.

Além disso, este espaço é palco da Fesmonte - Feira de Gastronomia e Atividades

Económicas de Monte Redondo e Carreira que conta já com mais de 20 anos, mas que tem tido uma evolução exponencial e que registou na edição de 2016 mais de 50 mil visitantes durante 5 dias do evento. Este certame é uma referência a nível do concelho e da região, tendo

na última edição registado visitantes de norte a sul do país.

O investimento previsto conta com o apoio da Câmara Municipal de Leiria, tendo sido aprovado por unanimidade tanto em reunião do executivo como em Assembleia Municipal, realizada no passado dia 30 de junho.



Os perigos da exposição solar

A pele é o maior órgão do nosso corpo, com funções de barreira e proteção, nomeadamente aos raios solares. Se exposta, prolongadamente à luz solar, a epiderme (camada mais externa da pele) torna-se mais espessa e os melanócitos, células produtoras de melanina, aumentam a sua produção, conferindo pigmento à pele.

1. Efeitos da exposição solar a curto prazo Queimaduras Solares

As queimaduras solares são uma resposta fisiológica da pele à sobre-exposição ao sol, sendo a radiação UVB a principal responsável pelo eritema solar.

Os sintomas manifestam-se 6 a 12 horas após a respetiva exposição. A pele fica vermelha, sensível ao toque e dorida.

Em situações mais graves, podem formar-se bolhas e haver descamação da pele, ao longo das 24 a 48 horas seguintes, pela renovação do

epitélio lesado. As novas camadas de pele são muito finas, pelo que podem manter-se sensíveis durante várias semanas. Pode haver febre, vômitos, tonturas, dor de cabeça, infeção secundária, e em queimaduras realmente graves, o indivíduo pode mesmo entrar em choque.

Tratamento das Queimaduras Solares

A pele queimada começa a regenerar-se dias depois, mas o seu recobro completo pode levar semanas.

Para alívio das zonas avermelhadas, podem usar-se compressas de água fria e loções ou cremes, de preferência sem perfume, para não irritar a pele. A hidratação, ingerindo 1,5 L a 2L de água é também muito importante.

Em caso de dor ou febre, é aconselhável a toma de analgésicos, como o paracetamol ou o ibuprofeno.

2. Efeitos da exposição solar a longo prazo

Muitos anos de exposição solar ativa, principalmente antes dos 18 anos de idade, provocam danos irreversíveis. As camadas mais profundas da pele são afetadas, o que provoca rugas, alteração da coloração (fica mais amarelada, aparecimento de manchas) e aumento da probabilidade de aparecimento de formações pré-cancerosas, que podem culminar no cancro cutâneo.

Profilaxia

A fotoproteção é o meio mais adequado para a prevenção das consequências inerentes à exposição solar. Existem dois tipos de fotoproteção:

- **Física** – vestuário (preferencialmente fresco e de cor branca), chapéu e óculos de sol

- **Aplicação tópica de proteção solar.** – O protetor solar é um potente escudo contra as queimaduras solares, mas deve ser usado adequadamente, de acordo

com a sensibilidade e cor da pele.

O protetor solar deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição solar, e renovado de 2 em 2 horas.

Outras medidas preventivas podem ser adoptadas, como uma alimentação saudável, hidratação adequada e exposição solar fora do horário crítico (11-17h).

Joana Leal e Sara Reis Caetano
Farmacêuticas
Farmácia Sol

Bibliografia

Mariana Rosa, 18.05.2017, Apresentação de Power Point A escola, o sol e a Alimentação. Disponível em: <https://portal.farmaciasholon.pt/group/holon-pharmacies/projetos>

Berkow, R; Beers, M.H.; Fletcher A.J., Edição Manual Merck Saúde para a Família, p.1018 a 1020.

Rancho Folclórico “Rosas do Liz” de parabéns!

Realizou-se no passado dia 08 de julho o 52º Aniversário do Rancho Folclórico Rosas do Liz, projeto do qual foi mentora a “Ti Conceição” como é carinhosamente tratada pelos habitantes da Carreira, e que não obstante os seus 92 anos, brindou os presentes com uma canção da sua autoria. As comemorações tiveram início com um jantar convívio no qual estiveram presentes elementos dos diversos ranchos, autarcas da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e ainda o Presidente da Câmara de Leiria, Dr. Raul Castro. Para abrilhantar a festa foram convidados os Ranchos Folclóricos do Freixal – Leiria, Vila-rinho do Bairro – Anadia, do Verdelho – Santarém, e os Moleirinhos do Gadanha – Monção, que com as suas atuações e cantares deram ainda mais brilho e colorido à festa. O Notícias de Monte Redondo e

Carreira e a Junta de Freguesia agradecem, assim, à Direção do Rancho e aos seus elementos, a dedicação, empenho e orgulho que têm demonstrado ao longo dos anos, levando cada vez mais longe o nome da Carreira e da Freguesia, contribuindo para a preservação dos costumes e tradições de toda a região.



OS MAGNÍFICOS
FESTAS DE VERÃO
LAVEGADAS
MATOS E PINHEIRO
DIAS 4 - 5 - 6 AGOSTO 2017

SEXTA, DIA 4

20:00 - ABERTURA DO ARRAIAL
21:30 - ATUAÇÃO DA BANDA
OVERFLOW

SÁBADO, DIA 5

18:00 - ABERTURA DO ARRAIAL
19:30 - ABERTURA DO RESTAURANTE
21:30 - ATUAÇÃO DA BANDA
SMILE MUSIC

DOMINGO, DIA 6

10:00 - ABERTURA DO ARRAIAL
12:00 - ABERTURA DO RESTAURANTE
14:00 - ABERTURA DA QUERMESSE
16:30 - ATUAÇÃO DO
RANCHO FOLCLÓRICO JUVENTUDE AMIGA
18:00 - ATUAÇÃO DA **ACADEMIA RITHMUS**
21:30 - ATUAÇÃO DO
DUO MK
23:00 - MAGNÍFICO SORTEIO
CONTINUAÇÃO DA ATUAÇÃO DO DUO MK
00:00 - ENCERRAMENTO DOS FESTEJOS

APROD. MONTE REDONDO, CARREIRA

BRASIL NÃO É RESPONSÁVEL POR QUALQUER TIPO DE ACIDENTE QUE OCUA OCORRER DURANTE O EVENTO.

Entrevista a Adélia Lopes,

Diretora do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel



1. Como caracteriza o seu percurso como Diretora do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel?

O meu percurso enquanto diretora do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel (AERSI) é muito gratificante porque tenho tido o privilégio de conhecer e trabalhar com pessoas e profissionais de excelência. Tenho crescido e aprendido imenso e estou muito grata a todos aqueles que me ensinam e me ajudam a fazer mais e melhor, em particular, aos colegas professores, aos funcionários, aos pais, aos alunos, aos autarcas e à comunidade, em geral. Orgulho-me das pessoas e profissionais que, diariamente, dão o melhor de si para que os alunos possam brilhar e o AERSI seja um lugar onde queremos estar.

2. Muitos terão sido os desafios que encontrou ao longo da sua Direção. Quais terão sido os mais marcantes?

De ente os muitos desafios que se colocam a quem está numa direção, destacamos alguns aspetos que são determinantes no contexto do nosso agrupamento, nomeadamente, a melhoria dos resultados escolares (sistematicamente os alunos obtêm resultados nos exames/provas finais acima da média nacional e local – a título de exemplo, no ranking de 2016, a EB 2,3 Rainha Santa Isabel foi a melhor escola do concelho e a terceira melhor do distrito); a inovação e a diferenciação pedagógica, sendo exemplos disso a existência da disciplina de Literacia sócio digital no currículo dos alunos de 2.º ciclo (oferta complementar única no país); o programa de formação parental que existe há mais de 10 anos; as diferentes medidas de promoção do sucesso escolar; os projetos Biblioteca (Com)Vida, Seis p@ssos com TIC; LIDIA (Literacia Digital para Adultos); a internacionalização do AERSI, através de intercâmbios e estágios profissionais de alunos, da formação de professores em contexto internacional e da disseminação de boas práticas em contexto nacional e internacional; a inovação tecnológica e o uso da tecnologia enquanto ferramenta de gestão pedagógica e administrativa, por excelência, são exemplos dos muitos desafios que temos vindo a assumir com o muito trabalho, dedicação e coragem de todos para fazer acontecer.

3. O que considera fulcral para o bom desenvolvimento da educação das nossas crianças?

Precisamos dum olhar crítico e atento para (re)pensar e (re)construir uma Escola que é, antes de mais, um espaço privilegiado de relação e interação, de cidadania e de vivência democrática, onde é possível e desejável (re)inventar contextos de autonomia e desenvolver conhecimentos e aprendizagens de qualidade e excelência que possibilitem a integração de todos numa sociedade cada vez mais competitiva, imprevisível e globalizada, bem como possibilite a formação de cidadãos que sejam, cada vez mais, atores e autores duma sociedade mais justa, mais humana e humanizada. Considero que o desenvolvimento da educação das crianças e alunos passa pela capacidade de, juntos, podermos e queremos sonhar e projetar uma Escola que seja, cada vez mais, democrática, plural, autónoma e (pre)ocupada com o crescimento e a qualificação das pessoas (crianças e jovens, famílias, funcionários, professores, parceiros e comunidade). Caminhar neste sentido pressupõe (re)construir a Escola enquanto projeto pedagógico partilhado e alicerçado em princípios e valores de respeito pelas pessoas, ou seja, exige de todos nós uma atitude positiva e proativa que permita e nos permita ousar e arriscar no fazer acontecer.

4. Na sua tomada de posse, a 10 de julho, foi homenageada “pela forma como tem sabido liderar com determinação e grande humanismo os destinos”. O que significou esta homenagem para a Professora Adélia a nível profissional e pessoal?

Foi um momento muito especial, emotivo, gratificante e significativo. Foi o (re)confirmar de uma liderança (con)sentida, humana e humanizada, o que me deixou muito feliz e, sobretudo, muito grata. Quando estamos há muito tempo no mesmo lugar, como é o meu caso, há momentos em que questionamos se estamos a trabalhar bem e se estamos a contribuir, de facto, para o desenvolvimento da organização e das pessoas que a (co)habitam. Naquele momento, como em muitos outros, senti o respeito, o carinho e a consideração que as pessoas têm por mim o que, naturalmente, sustenta a paixão e a dedicação com que quero continuar a fazer e a dar o meu melhor em prol do nosso Agrupamento.

5. O desenvolvimento é um processo contínuo. Quais os principais objetivos para a futura Direção?

Queremos dar continuidade a um trabalho colaborativo, participado e reflexivo, assente numa cultura de diálogo, de responsabilidade partilhada, de entreajuda e de respeito pela diferença. Somos uma Escola plural, inclusiva, (pre)ocupada com as pessoas e por isso alguns dos nossos objetivos passam pela melhoria constante do serviço educativo prestado à comunidade, no respeito e valorização da diversidade cultural da mesma, bem como pela existência de uma cultura de qualidade, de exigência e de rigor que assegure, de forma equitativa, o sucesso educativo de todos os alunos. Neste sentido, continuaremos a apoiar o desenvolvimento de projetos inovadores e de diferenciação pedagógica que permitam uma resposta à diversidade e assegurem a qualidade do serviço público que prestamos através da melhoria, efetiva, das aprendizagens e dos resultados escolares dos nossos alunos. Os nossos alunos são a nossa prioridade e é para eles e com eles que todos nós trabalhamos e nos empenhamos. Tendo como referência o projeto educativo do agrupamento, vamos trabalhar no sentido de proporcionarmos as melhores condições para o desenvolvimento de aprendizagens diversificadas e significativas que contribuam para o desenvolvimento integral das crianças e jovens, permitindo uma resposta adequada às necessidades e expectativas dos alunos para que cada um possa construir o seu projeto de vida e todos possam aprender, crescer e desenvolverem-se enquanto cidadãos livres, de espírito crítico e criativo, responsáveis e autónomos, capazes de assumirem umacidadania empenhada e esclarecida.



6. Que mensagem gostaria de deixar à comunidade?

Muito obrigada a toda a comunidade educativa pela confiança, pelo respeito e pela forma genuína como Todos se empenham na (re)construção do AERSI, um lugar onde todos podemos aprender, crescer e ser felizes.

Queremos continuar a trabalhar com base numa cultura de diálogo, de transparência, de exigência e de rigor, de responsabilidade partilhada, de respeito e de valorização das pessoas.

Continuamos a contar com a participação e o envolvimento de todos os profissionais, das famílias e da comunidade na vida escolar para que, numa relação de proximidade, entreajuda e colaboração possamos concretizar projetos ambiciosos e inovadores que contribuam para o sucesso e a qualidade das aprendizagens dos nossos alunos.

Desejamos boas férias para todos, em particular para os nossos alunos!

Até Setembro!

Filarmónica Nossa Senhora da Piedade Tomada de posse da nova Direção

No passado dia 10 de junho, a Sociedade Filarmónica de Monte Redondo, através de uma reunião de assembleia geral, passou a ter uma nova direção. Assim, os novos elementos da direção são Franklin Ferreira (Presidente da Direção), David Gaspar (Vice-presidente da Direção), Elisabete Francisco (Secretária da Direção), Jorge Rodrigues (Tesoureiro da Direção), Sérgio Ferreira (Vogal da Direção), João Moital (Presidente da Assembleia Geral), Mariana Pedrosa (Secretária da Assembleia Geral), João Carreira (Vogal da Assembleia Geral), Goreti Costa (Presidente do Conselho Fiscal), Jorge Pedrosa (Secretário do Conselho Fiscal) e Cidália Ferreira (Vogal do Conselho Fiscal).

Com a tomada de posse da nova direção, também houve alteração de maestro, sendo-o, agora, Gualdino Branco. Assim, no próximo ano letivo, a Escola de Música também será coordenada por uma diferente direção, constituída por Gualdino Branco (Diretor Artístico) e Mariana Pedrosa (Diretora Pedagógica). No entanto, há que prestar o nosso público agradecimento ao maestro André Venâncio por todo o trabalho e por tudo o que deu de si a esta casa, estar-lhe-emos

eternamente gratos! Também queremos agradecer à direção cessante por todo o trabalho desenvolvido nesta associação!

Queremos, ainda, agradecer a todos os nossos sócios que têm dado todos os anos o seu contributo para que esta Filarmónica continue ativa. É fundamental termos noção da importância das associações de cariz cultural/desportivo nas pequenas comunidades como aquela em que estamos inseridos, na União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira. Para isso, precisamos da ajuda de todos! Assim, contamos com a participação e colaboração da comunidade na comemoração do nosso aniversário. Este ano, a nossa filarmónica, fundada em 1872, celebra o 145º aniversário no dia 27 de agosto, na nossa sede, em Monte Redondo. Contamos com a vossa presença!

Queremos apelar, ainda, para que todos aqueles que gostam de música experimentem ter aulas na nossa Escola de Música. No próximo ano letivo, haverá muitas novidades: novas disciplinas, algumas alterações no corpo docente e novos projetos. Um deles é o projeto "Despertar Sentidos". Trata-se de aulas de música para crianças entre os 3 e os 6

anos de idade. A ideia da criação destas aulas surgiu devido à procura de aulas de música para crianças desta faixa etária. Tendo em conta a possível agitação diária dos pais de muitas destas crianças, reconhece-se que o tempo para estar com os filhos é pouco e, muitas das vezes, não é devidamente apro-

veitado. Deste modo, os pais das crianças também podem participar nas aulas de música, interagindo com os próprios filhos e com esta arte. Contamos com vocês para abraçar este projeto!

*Franklin Ferreira
Gualdino Branco
Mariana Pedrosa*



4º Peddy Paper Noturno Sismaria

04 de agosto 2017



FAZ A TUA EQUIPA E PARTICIPA

Equipas com o mínimo de 2 e máximo de 4 elementos (Inscrição de 3 peddys por participante junto da ACRDC da SISMARIA)

Material a utilizar: roupa e calçado apropriado; canetas; lanternas; Colete refletor

CONCENTRAÇÃO E PARTIDA DAS EQUIPAS A PARTIR DAS 20H00

Prémio para os participantes com um pequeno petisco no final da aventura.



Atenção existe limite de inscrições de equipas (inscreva-se na ACRDC da SISMARIA).



CLÍNICAS
medicis
Dental

BAJOUCA

244 684 600

www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13