



## RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DA ALEGRIA – SISMARIA

# Bodas de Ouro

P. 8 e 9

### Flash

Cursos cofinanciados nas áreas de estética e cabeleireiro promovidas pela Escola Visage

P. 2

### Proteção da Floresta

Portugal sem fogos está nas mãos de todos



P. 14

### Especial Carnaval

Carnaval das Escolas da Freguesia

Carnaval da Carreira 2018



P. 15 e 16

# Cursos cofinanciados nas áreas de estética e cabeleireiro na Freguesia de Monte Redondo e Carreira promovidas pela Escola Visage

Brevemente, nas instalações da delegação da Junta de Freguesia na Carreira terá a oportunidade de enriquecer os seus conhecimentos e técnicas nas áreas de estética e cabeleireiro. As formações estão ao cargo da Escola Visage, sediada em Leiria, e contam com duas tipologias de cursos:

## 1.08 – Para ativos empregados e desempregados

Os cursos desta tipologia poderão incluir não só pessoas profissionalmente ativas (85% dos formandos da turma), mas também pessoas em situação de desemprego (15% do número de formandos da turma). Nesta tipologia é exigido aos formandos que detenham, no mínimo, a conclusão do 12º ano de escolaridade.

### Documentos necessários:

- Cartão de Cidadão;
- Certificado de habilitações;
- Comprovativo da situação profissional:
  - ✓ Para pessoas profissionalmente ativas: comprovativo da situação profissional (recibo de vencimento, declaração da entidade empregadora, comprovativo de início de atividade ou comprovativo de pagamentos à Segurança Social);
  - ✓ Para pessoas em situação de desemprego: declaração do Centro de Emprego.



## 3.03 – Desempregados de longa duração

Os cursos desta tipologia poderão incluir apenas pessoas desempregadas há mais de 1 ano, mediante prova de inscrição no Centro de Emprego. Nesta tipologia os formandos não poderão ter concluído o ensino secundário.

### Documentos necessários:

- Cartão de Cidadão;
- Certificado de habilitações;
- Comprovativo da situação profissional: declaração do Centro de Emprego.

Consulte abaixo as formações disponíveis:

	Horas	Nível	Escolaridade mínima obrigatória
<b>Unhas de gel</b>	100	II	6º ano
<b>Maquilhagem</b>	100	IV	9º ano
<b>Manicura/Pedicura</b>	100	II	6º ano
<b>Massagem Ayurvédica</b>	50	IV	9º ano
<b>Técnicas Específicas</b> (Depilação a linha + Pestanas – Coloração, permanente e implante)	50	II	6º ano
<b>Cuidados de rosto</b> (massagem e tratamentos faciais)	100	IV	9º ano
<b>Cuidados de corpo</b> (massagem e tratamentos corporais)	125	IV	9º ano
<b>Massagem</b> (massagem geral, californiana, pedras quentes, dietética e envolvimentos corporais)	150	IV	9º ano
<b>Depilação</b>	75	II	6º ano

**Diretora:** Céline Gaspar;  
**Diretores Adjuntos:** Carlos Alberto Santos e Lina António  
**Chefe de Redação:** Marta Rodrigues

**Redação/Publicidade/Assinaturas e Serviços Administrativos**  
 Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA;

**Colaboradores:**  
 Associação de Pais e Encarregados de Educação E.B. 2,3 Rainha Santa Isabel  
 Ana Carla Gomes  
 Carla Pinhal  
 Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa  
 Mónica Gama  
 Motor Clube  
 Rui Miranda

**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

**Tiragem:** 2330 exemplares



# Participação da Escola E.B. 2,3 Rainha Santa Isabel no projeto “Incentiv’Arte 2017”



No passado dia 19 de janeiro teve lugar a sessão de encerramento e entrega dos Prémios Incentiv’Arte 2017. Este projeto de educação ambiental, promovido pelo Município de Leiria, com o apoio da Valorlis, contou, nesta edição, com a participação de 334 alunos de escolas e colégios do Concelho. Esta é

uma iniciativa que visa, essencialmente, a promoção da defesa do ambiente, da originalidade e do trabalho em equipa.

Os participantes foram desafiados a elaborar projetos artísticos sobre o Natal, recorrendo ao uso de materiais reciclados que posteriormente deram origem a belos trabalhos que foram

expostos no centro da cidade de Leiria. Os alunos do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, participantes nesta iniciativa, acompanhados pelos professores Paulo Ferreira e Aurora Sérgio, estiveram presentes na sessão de encerramento do projeto. Consigo trouxeram não só diplomas de participação,

mas também vários livros que permanecerão disponíveis na biblioteca do Agrupamento de Escolas. Desta forma, felicitamos todos os alunos e professores envolvidos nesta iniciativa.

**Fonte:** Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel

## Escola E.B. 2, 3 Rainha Santa Isabel comemora dia dos Namorados



No Dia dos Namorados, no passado dia 14 de fevereiro, foram várias as atividades que animaram a E.B. 2, 3 Rainha Santa Isabel no âmbito da comemoração o Dia dos Afetos, do Amor, da Amizade e dos Namorados.

Depois da exposição de trabalhos sobre o tema realizados na disciplina de Educação Visual, foi possível provar o saboroso “Copo dos Afetos” distribuído no âmbito do Projeto PES (Projeto de Educação para a Saúde) e apreciar uma linda Quermesse de objetos amorosos promovida pela Biblioteca Escolar.

Fonte: [www.facebook.com/aersi](http://www.facebook.com/aersi)

### Menu

## Festival de Sopas

9 de março de 2018  
19h30  
Pavilhão Desportivo da Carreira

**E.B. 2-3 Rainha Santa Isabel**  
Associação de Pais e Enc. Educação

Com o apoio de:

- Direção do Agrupamento Rainha Santa Isabel
- Juntas de freguesia: M. Redondo e Carreira Bajouca S. Carpalhosa e Ortigosa M. Real e Covide Coimbra

**Traga familiares e amigos e venha degustar e eleger a melhor sopa!**

*E ainda...*  
**a atuação do grupo de Ginástica acrobática da escola sede.**  
*A verba reverte a favor da remodelação do auditório.*



Adulto: 5 panelas Criança: 3 panelas  
Inclui: Taça, prova de sopas, bebida e pão

## Sessão de esclarecimento sobre “Segurança Rodoviária”

No passado dia 19 de janeiro teve lugar na Casa da Criança uma sessão de esclarecimento sobre o tema “Segurança Rodoviária”.

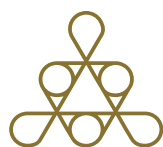
A sessão foi desenvolvida pelos senhores Guardas Sandrina Batista e Tiago Graça, da Guarda Nacional Republicana, da Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitária de Leiria – Núcleo Escola Segura.

Nesta sessão foram abordadas, en-



tre outras, as seguintes questões: os sistemas de retenção; a diversidade de cadeiras e bancos elevatórios e uso correto dos mesmos tendo em consideração a idade, o peso e a altura das crianças; a importância do uso do sistema de retenção; a legislação sobre transporte coletivo de crianças e as coimas e sanções aplicáveis em caso de infração.

Esta importante sessão de esclarecimento foi realizada no âmbito das ações de Formação Parental previsto para o atual ano letivo na Casa da Criança. Estas ações visam esclarecer e consciencializar as famílias, e também os colaboradores, acerca de variados temas relacionados com o saudável crescimento e desenvolvimento das crianças, reforçando as competências parentais e apoiando o exercício de uma parentalidade responsável, no sentido de um maior envolvimento no processo educativo dos seus educandos.



**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

**Casa da Criança Maria Rita  
do Patrocínio Costa**



## Experienciar...

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa tem, ao longo dos últimos dias, vivido diversas experiências científicas. Logo após a interrupção do Carnaval, os alunos do 7.º ano rumaram até à Batalha para visitar o Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota. Aqui, os alunos tiveram a oportunidade de percorrer o fantástico campo da Batalha de Aljubarrota e de conhecer os factos mais importantes como o local onde se posicionou Nuno Álvares Pereira, D. João I, os arqueiros ingleses e a ala dos namorados, entre outros factos sobejamente falados nas aulas. Depois de uma explicação rigorosa, instrutiva e cativante sobre o povo Português, rumámos até S. Mamede para visitar a emblemática Gruta da Moeda. A sua descoberta aconteceu em 1971 por dois caçado-



res que perseguiram uma raposa que se terá refugiado num algar existente no meio do bosque. Movidos pela curiosidade, entraram e, percorrendo o seu interior, aperceberam-se da sua beleza natural, com galerias repletas de inúmeras formações calcárias. Cada uma

das salas e galerias desta gruta está assinalada por uma fascinante história, contada com um enorme entusiasmo pelo guia que fez a visita com esta instituição de ensino.

Mónica Gama

## BREVES

### Escola de Pais: o real do virtual

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, em parceria com a Associação de Pais, dinamizará mais uma **Escola de Pais**, que terá lugar **no dia 16 de março, pelas 21h**, subordinada ao tema **O Real do Virtual**, sob a responsabilidade de **Ana Soledade**, licenciada em Comunicação, pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Católica Portuguesa, e docente no Instituto Politécnico de Leiria.

Mónica Gama

### Em expectativa para mais um Sarau de Ginástica

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa tem a honra de poder abrir as suas portas, para mais um **Sarau de Ginástica** que terá lugar **no dia 22 de março, pelas 21h, no pavilhão gimnodesportivo desta instituição de ensino**, e que culmina com o encerramento do 2.º período letivo.

Mónica Gama

A vibrant poster for the 'Festival das Sopas' (Festival of Soups). The background is a bright blue with a collage of fresh vegetables including corn, red and yellow bell peppers, tomatoes, and cucumbers. The text is in white and black fonts. At the top, it says 'Festival das Sopas'. Below that, it reads '6 COLHERES DE SOPA COM BAILE'. The location is 'LAVEGADAS - MATOS - PINHEIRO MONTE REDONDO'. The event is described as 'MAGNIFICOS' and will take place '20h na Associação dos Magnificos'. The date is prominently displayed as '10 MARÇO'. At the bottom, there is a phone number '912 063 757' and a small logo of a shield with a cross. A white plate with a fork and spoon is visible in the bottom right corner.



# Colégio Dr. Luís Pereira da Costa (Monte Redondo - Leiria)

Posição número 63 a nível nacional (Jornal Público)  
e posição 48 (Jornal Expresso)

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa continua a ser, de forma inequívoca, uma escola de excelência no ensino secundário do concelho de Leiria.

No Ranking de Exames Nacionais de Ensino Secundário, esta instituição de ensino apresenta-se, a nível nacional, na posição número 63 e, a nível do concelho de Leiria, no 2.º lugar. Pelo quarto ano consecutivo, o CDLPC está entre as 100 melhores

escolas de todo o país. Faz-se notar, também, que, nos últimos 7 anos, logramos estar, 5 vezes, em 2011, 2014, 2015, 2016 e 2017, nas 100 melhores escolas de ensino secundário do país.

No ano de 2017 merecem destaque, pelos seus resultados verdadeiramente extraordinários, as seguintes disciplinas:

- Português, na posição 38.º a nível nacional;

- MACS, que alcança a 57.ª posição a nível nacional;

- Geografia, que alcança a 84.ª posição a nível nacional;

- Físico e Química A, com o 89.º resultado a nível nacional;

- Matemática, na posição 94.º a nível nacional;

- História, que alcança a 95.ª posição a nível nacional.

A Direção endereça os parabéns pelo excelente trabalho desenvolvido a todos os alunos e docentes que contribuíram para os presentes resultados obtidos no ano de 2017, não descuidando, também, os encarregados de educação que, confiando na escola dos seus filhos, acompanharam, de forma presente, o percurso escolar dos seus educandos.

Quero, todavia, sublinhar, também, que o trabalho que, hoje, deu frutos é um trabalho de continuidade; um trabalho que começou no 5.º ano de escolaridade, que foi acarinhado por muitas pessoas, que, muitas vezes, foi muito além do ministrar dos conhecimentos; no dia a dia, valores como a disciplina, a responsabilidade, o espírito de sacrifício e a dedicação ao estudo foram veiculados por excelentes profissionais e pessoas, e essa concertação de ações resultou neste posicionamento do Colégio, que tanto, mais uma vez, me orgulha. Obrigado!

Esta escola recebe os seus alunos no 5.º ano e, quando estes chegam ao terminus do seu percurso escolar, são jovens muito competentes, interventivos e preparados, de forma integral, para a fase seguinte: o ensino superior ou a ingressão no mundo do trabalho.

A família CDLPC está, efetivamente, de parabéns.

**Rui Miranda**

**O POSTO DE  
CORREIOS DE MONTE  
REDONDO TEM UM NOVO  
CONTACTO  
TELEFÓNICO!**

**FALE CONNOSCO!  
244 243 330**



# CDLPC - Visita de Estudo ao Palácio de Mafra

“Contas certas, no geral e em média, são nove meses, tantos quantos os que andámos na barriga das nossas mães, acho que é por uma questão de equilíbrio, antes de nascermos ainda não nos podem ver mas todos os dias pensam em nós, depois de morrermos deixam de poder ver-nos e todos os dias nos vão esquecendo um pouco, salvo casos excecionais nove meses é quanto basta para o total olvido”  
(José Saramago, *O Ano da Morte de Ricardo Reis*)

No passado dia 25 de janeiro, os alunos do 12.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa deslocaram-se a Mafra, na companhia das professoras Ana Carla Gomes e Ana Cristina Nunes para uma viagem no tempo entre os séculos XVIII e XX, através de uma visita guiada ao Palácio de Mafra, no âmbito do estudo das obras *O Ano da Morte de Ricardo Reis* e *Memorial do Convento* de José Saramago. Os participantes assistiram, ainda, à representação de uma peça de teatro que pretende realçar alguns dos momentos mais marcantes da obra *O Ano da Morte de Ricardo Reis* e atravessa a obra de Fernando Pessoa e dos seus heterónimos.

O objetivo da visita foi motivar os alunos para o estudo das obras de Saramago, objeto de avaliação no 12.º ano e nos Exames Nacionais de Português. Os alunos vieram encantados com tudo o que viram e ouviram. Foi uma experiência enriquecedora, tanto a nível pessoal como cultural.



Ana Carla Gomes

## CLÍNICAS DE EXCELÊNCIA

medicis





## RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DA ALEGRIA – SISMARIA

# Bodas de Ouro

**O Rancho Folclórico «Rosas da Alegria» comemora, no presente ano, as suas Bodas de Ouro. Fomos conversar com o senhor Raúl Duarte, Presidente desta Associação, que nos contou quais os eventos que irão ter lugar para comemorar o seu aniversário e algumas curiosidades acerca da história do Rancho.**

**Notícias: Sr. Raúl, conte-nos como tudo começou, há 50 anos.**

**Raúl Duarte:** A primeira atuação do Rancho foi dia 18 de fevereiro de 1968. O seu principal fundador foi o senhor Ventura Martinho, que trazia o seu acordeão para animar os jovens no fim das descamisadas. Como a Festa da Sismaria era em fevereiro, pensaram em arranjar um grupo para fazer uma atuação na festa e foi assim que tudo começou.

Quando o Rancho começou, só fazia atuações em pequenas festas, mas, hoje em dia, procura dar a conhecer a sua cultura, os seus trajes, os seus cantares e as suas danças a outras regiões.

Eu comecei por organizar a contabilidade do Rancho em 1981, mas ainda não fazia parte da direção. Depois formamos uma associação e então passamos a ter uma direção eleita pelos sócios.

**Notícias: Quem constituía a primeira direção do Rancho?**

**Raúl Duarte:** A primeira vez que fui eleito pelos sócios foi dia 18 de maio de 1989. Nessa altura, a direção era composta por mim, pelo José Veríssimo e pelo Luís António Trindade. Desde aí

nunca mais deixei a direção. Cheguei a tocar caneco.

**Notícias: Atualmente, quem faz parte dos órgãos do Rancho?**

**Raúl Duarte:** A Direção é composta pelo Presidente (Raul Marques Duarte Pedrosa), Vice-presidente (João António Gaspar Azinheiro), Secretário (Luísa Maria Duarte Rolo Pedrosa) e Tesoureiro (Catarina Marques Vieira).

A Mesa da Assembleia é composta pelo Presidente (Raúl Joaquim Rolo Pedrosa), Vice-presidente (Celso Gomes Santos) e Secretário (Hélder Feliciano dos Santos Vicente).

O Conselho Fiscal é constituído pelo Presidente (Daniela Gomes Vieira), pelo 1.º vogal (José Gomes Francisco) e pelo 2.º vogal (António Maria Esteves).

**Notícias: Quantos membros tem o Rancho atualmente?**

**Raúl Duarte:** O Rancho atualmente conta com cerca de 45 elementos, nomeadamente cantores, tocadores e dançarinos que representam os noivos, os ceifeiros, os domingueiros, o resineiro, os ricos, os vindimeiros, os camponeses, entre outros. Contamos também com a recriação de algumas tradições daquilo que se fazia antigamente como a vindima com os cestos de verga, a ceifa com a foice, o homem vestido com as ceroulas, o sal que era retirado das salinas e os utensílios que o resineiro utilizava para

**No dia 18 de fevereiro de 2018, 50 anos após a primeira atuação do Rancho, realizou-se um arraial com porco no espeto, a seguir à Eucaristia solenizada pelos membros do Rancho.**







Comemoração dos 50 anos da primeira atuação do Rancho "Rosas da Alegria"



tirar a resina e ainda a criação de gado, coisas que se faziam antigamente e que o nosso Rancho recorda.

Os membros do Rancho têm entre os 6 e os 80 anos, sendo muitos deles jovens. Muitas pessoas se admiram por este Rancho ser constituído por tantos jovens.

**Notícias: Quantas vezes ensaiam?**

**Raúl Duarte:** Ensaíamos, normalmente, de quinze em quinze dias. No início do ano, ensaiamos todas as semanas, porque queremos gravar um DVD para comemorar os 50 anos de existência. Já está tudo tratado com a editora, mas ainda não temos data prevista para a gravação.

**Notícias: Que iniciativas têm previstas para este ano?**

**Raúl Duarte:** Queremos fazer a manança do porco, o Festival de Folclore, que será no dia 13 de outubro, a comemoração do Dia da Mãe, entre outras atividades que serão divulgadas oportunamente.

**Notícias: Costumam ter muitas atuações?**

**Raúl Duarte:** Temos percorrido Portugal de ponta a ponta.

**Notícias: Como é que pagam as despesas do Rancho?**

**Raúl Duarte:** Angariamos dinheiro com os almoços, temos um subsídio da Câmara Municipal e a Junta de Freguesia também presta o seu apoio. As atuações que fazemos são, maioritariamente, perto, e também recebemos algum dinheiro. As maiores despesas são com o autocarro e com os tocadores.

**Notícias: O Rancho faz parte da Federação Nacional de Folclore?**

**Raúl Duarte:** Sim, tivemos cá recentemente a Federação Nacional de Folclore, para verem se cumprimos todos os requisitos e seguimos as regras, visto que somos sócios da Federação. Temos de ter os trajes como eram antigamente

e as músicas têm de seguir o Cancioneiro da Região de Leiria. Cada Rancho tem as suas modas e os seus costumes, por exemplo, aqui somos todos representantes da classe pobre.

**Notícias: Sr. Raúl, muito obrigada**

**pela atenção. Em nome do Jornal, dou os meus parabéns a todo o Rancho pelo trabalho que tem desenvolvido ao longo destes 50 anos.**

*Ana Carla Gomes*



**FES MONTE 2018**

**FEIRA DE GASTRONOMIA E ATIVIDADES ECONÓMICAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA**

**DE 13 A 17 DE SETEMBRO | LARGO DA FEIRA | MONTE REDONDO**

MONTE REDONDO, CARREIRA  
ONDE A VIDA ACONTECE!

# A Gestão das Emoções

Os problemas na gestão das emoções são uma causa frequente na procura de acompanhamento psicológico. Muitas vezes procuramos ajuda de um psicólogo porque nos sentimos a sucumbir à tristeza, ou porque não controlamos a nossa raiva e agressividade, ou porque não conseguimos sentir alegria e entusiasmo pela vida, entre outros problemas de foro emocional.

Tendencialmente “dividimos” as emoções em dois tipos: as agradáveis (como a alegria, o entusiasmo, o amor) e as desagradáveis (como a tristeza, a zanga, o medo, a vergonha). As primeiras são, normalmente, socialmente aceites e incentivadas. As desagradáveis, pelo contrário, são geralmente temidas e vistas como algo a esconder, frequentemente até de nós próprios.

Por estranho que possa parecer, as emoções, mesmo as desagradáveis, têm um papel fundamental na nossa vida.

## O Papel das emoções

As emoções não são boas nem más, podem ser umas mais agradáveis e outras mais desagradáveis, mas são todas fundamentalmente adaptativas, o que significa que nos orientam para a sobrevivência. De certa forma, o que as emoções fazem é regular a nossa atenção, controlando o ambiente à nossa volta para situações de relevância adaptativa e alertando a nossa consciência para essas situações.

Apesar de todas nos orientarem para a sobrevivência, têm funções diferentes umas das outras:

- As emoções desagradáveis protegem-nos do perigo têm objectivos e orientam-nos para ações específicas;
- As emoções agradáveis motivam-nos para explorar o mundo que nos rodeia de forma proactiva e restituem o equilíbrio depois de experiências emocionais desagradáveis.

A zanga e o medo alertam-nos para o perigo; a compaixão ou empatia permite-nos responder à dor dos outros; a tristeza e o amor aproximam-nos das pessoas; a vergonha e a culpa avisam-nos para a possibilidade de exclusão do grupo; a alegria engrandece a vida e promove a busca de felicidade.

## Componentes emocionais

As emoções têm uma componente autorreguladora (as emoções informam-nos dos nossos estados internos e motivam-nos para responder às nossas necessidades no momento), uma componente comunicacional (as emoções informam os outros de como nos sentimos e incitam a que reajam conforme as emoções que pressentem em nós, guiam as nossas vidas, especialmente nas relações com os outros), uma componente motivacional e de ação (as emoções estabelecem objectivos prioritários e organizam-nos para ações específicas).

Por exemplo:

O medo, ao alertar-nos para o perigo, estabelece o objetivo de escape e orientam-nos para a ação de fuga.

A raiva, ao sinalizar perigo à minha dignidade/ao meu crescimento, ou uma injustiça, estabelece o objetivo de ultrapassar obstáculos, corrigir a situação ou prevenir que se repita, e orientam-nos para o ataque.

A alegria, por sua vez, orientam-nos para nos abirmos ao exterior e aproximarmos-nos dos outros.

As emoções determinam ainda a nossa interpretação dos acontecimentos, de certa forma precedem a razão: a emoção sinaliza o perigo, a razão dá sentido à experiência; a emoção estabelece os objectivos, a razão ajuda a atingi-los. Mas ambas estão profundamente interligadas: sem a emoção a nossa razão não sabe sobre o que atuar, sem a razão a nossa emoção fica perdida ou descontrolada, não sabe como atuar.

## Quando é que as emoções podem ser problemáticas?

As emoções, ao estarem presentes nas nossas vidas desde muito cedo, antes mesmo de conseguirmos pensar/racionar, têm um papel muito importante na nossa aprendizagem e uma influência profunda na nossa experiência, no nosso comportamento e na forma como interagimos com os outros. Ao longo do nosso desenvolvimento, vamos sendo expostos a situações que desencadeiam determinadas emoções. O registo destas nossas experiências subjetivas, repletas de carga afetiva, constituem a forma como nos vemos a nós próprios, ao mundo e

aos outros, e as nossas tendências de ação. Assim, influenciam de forma automática o significado que atribuímos às situações com que nos deparamos no presente e determinam as nossas respostas emocionais e cognitivas conscientes.

Logo, se expostos de forma prolongada e/ou repetitiva a situações que desencadeiam, por exemplo, emoções de vergonha, especialmente na infância, tendemos, mesmo em adultos, a estar, por um lado, particularmente alerta para situações em que somos humilhados ou nos sentimos desadequados, e aprendemos, por outro, que o mundo é um lugar onde as pessoas nos humilham e/ou com o qual não temos competência para lidar. De certa forma, a emoção vergonha, adequada às situações de humilhação ou descrédito vividas no passado, poderá ter deixado de estar adequada no presente, mas de tão enraizada, continua a orientar a nossa atenção e a nossa ação.

## Quais são as soluções?

A resposta é a Regulação Emocional. O importante ou desejável não é anular os nossos sentimentos negativos ou deixar de ter sentimentos de todo, mas poder regulá-los, de forma a sermos nós a controlá-los a eles e não eles a controlar-nos a nós.

## Mas o que é isto de regulação emocional?

A regulação das emoções tem dois componentes: por um lado é importante regular a experiência emocional, por outro regular a expressão emocional. E é importante, de facto, distingui-los: experienciar uma emoção não implica necessariamente intervir, e mesmo expressá-la não tem de ser feito de uma forma dura e inapropriada. Na regulação da experiência emocional, é importante permitirmo-nos aceder às nossas emoções, entrarmos em contacto com elas, para as podermos simbolizar (dar-lhes um significado coerente) e integrá-las na nossa visão de nós próprios (reconhecermos que elas fazem parte de nós).

Frequentemente este trabalho não é fácil de realizar sozinho. É importante que o ambiente familiar seja seguro, mas, por vezes, não é suficiente, sendo necessário recorrer ao apoio de um técnico especializado, um psicólogo.

**Carla Pinhal**  
Psicóloga



## O pinhal é a nossa bandeira!

Os incêndios vividos no verão do passado ano devastaram grande parte do Pinhal de Leiria. Infelizmente, e em pouquíssimas horas, a Mata Nacional de Leiria, também conhecida como Pinhal do Rei, foi substituída por um panorama negro que alterou a vida e as histórias de milhares de pessoas. De forma a assinalar o Dia da Árvore, as empresas It's Happening e Agency Models, dedicadas à organização de eventos corporativos, aliaram-se à Câmara Municipal da Marinha Grande, pretendendo, no dia 17 de março criar uma Bandeira Nacional Humana, num dos talhões afetados pelos fogos e, desta forma, proceder também à plantação de milhares de árvores. A motivação desta iniciativa centra-se não só na vontade de replantar o Pinhal do Rei de forma organizada, mas também na sensibilização e alerta de toda a comunidade para a prevenção das florestas e espaços verdes. Apesar da Mata Nacional de Leiria necessitar de uma replantação que ronda 25 milhões de árvores, esta ação poderá significar o início desse mesmo processo, que pode e deve envolver a intervenção de todos nós. A pretensão desta iniciativa passa por reunir cerca de 20 mil pessoas que “desenhem” a bandeira nacional e plantem igual número de árvores.

Para conhecer melhor a iniciativa, siga a página de Facebook [www.facebook.com/opinhaleanossabandeira/](http://www.facebook.com/opinhaleanossabandeira/)

**Fonte:** It's Happening e Agency Models



## Parabéns às PME'S Excelência 2017 sediadas na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira!

O executivo da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira congratula as três empresas, sediadas na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, premiadas com o título de PME'S de Excelência 2017.

**Germiplanta – Viveiros de Plantas, Lda., Avenal Petfood, S.A.**, ambas localizadas em Aroeira, e a **Inoxnorma – Comercialização de Equipamentos Agro Pecuários e Alimentares, Lda.**, sediada em Montijos, foram distinguidas no nosso concelho como Pequenas e Médias Empresas de Excelência.

Felicitemos todos aqueles que contribuíram para esta distinção de excelência que comprova a dedicação, o profissionalismo e a competência presentes no setor empresarial da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.



## O Motor Clube continua em intensa atividade!

Atualmente as nossas equipas encontram-se envolvidas nos respetivos torneios e campeonatos, e, simultaneamente, continuamos a trabalhar ativamente na realização de eventos com vista à obtenção de fundos que nos permitam continuar a realizar as obras a que nos propusemos no âmbito do novo Complexo Desportivo do Motor Clube.

Relativamente à nossa atividade desportiva, salientamos que as nossas equipas de *Traquinas*

têm vindo a realizar vários torneios sob a organização da Associação de Futebol de Leiria e é com agrado que temos vindo a assistir à evolução destes pequenos-grandes atletas. Nos escalões de Benjamins e Iniciados esta evolução é igualmente evidente. Naturalmente, não podemos deixar de dar uma palavra de reconhecimento pelo trabalho efetuado pelas equipas técnicas, que, com tanto empenho, têm acompanhado os atletas.

Continuamos a receber pais in-

teressados em colocar os seus filhos nos nossos grupos. Esse facto vem demonstrar que, apesar deste ser apenas o terceiro ano de atividade quanto ao futebol de formação, estamos no caminho certo para o sucesso, aumentando a nossa motivação e também, a nossa responsabilidade. Esta motivação proporciona um melhor trabalho, de forma a progredirmos nas condições que oferecemos aos nossos atletas. Assim sendo, muito brevemente, iremos contar com a vossa colaboração para a concretização do novo complexo, tendo presente que esta obra será de extrema importância para toda a nossa Freguesia. Convidamos toda a comunidade a visitar as obras do nosso futuro complexo ou mesmo contactar algum dos elementos dos corpos sociais para, assim, poderem constatar da envolvência que tal projeto encerra.

Aquando da publicação desta edição do “Notícias de Monte Redondo e Carreira”, as nossas equipas de Benjamins, Iniciados e Sêniiores estarão envolvidas nas respetivas fases dos seus campeonatos. Nesta data ainda não há conhecimento dos adversários para os Benjamins e Iniciados, sendo já conhecido o alinhamento para os Sêniiores que irão disputar a zona Norte com as equipas do Pedroguesse, Castanheira de Pêra, L. Chão de Couce, Almagreira, Caseirinhos e GAU-Bajouca.

Oportunamente será feita a divulgação dos respetivos jogos para os quais apelamos à vossa presença.

*Motor Clube*

motor-club  
MONTE REDONDO - LEIRIA  
*Vamos aos Fados...*

# Vamos aos Fados

24 Março 2018  
20:00h na sede do Motor Clube

Silvío Cirão  
Guitarra Portuguesa

José Rodrigues  
Voz

Fernando Albano  
Fadista

Idília Pedrosa  
Fadista

Joaquim Júlio  
Fadista Académico

Jantar incluído 15 fados p/ pessoa

INSCRIÇÕES:  
Sr. Nelson Pedrosa: 919 668 733  
Sr. Gualdino Branco: 911 518 572  
Sr. Manuel Agostinho: 962 893 808  
Ou outro membro da direção do Motor Clube

medicis Dental

40 print  
artes gráficas e publicidade, lda





# JÁ REGISTOU O SEU CÃO OU GATO?

O REGISTO É OBRIGATÓRIO... PARA O BEM DE TODOS!

## ONDE REALIZAR O REGISTO DO ANIMAL?

Os detentores de cães e/ou gatos são obrigados a proceder ao seu registo e licenciamento na Junta de Freguesia da área onde residem.

## QUANDO DEVERÁ REALIZAR O REGISTO?

O registo deve ser efetuado no prazo de 30 dias após a colocação do chip.

## QUE DOCUMENTAÇÃO É NECESSÁRIA?

Deverá apresentar o boletim sanitário do animal e entregar o original ou duplicado da ficha de registo, ambos devidamente preenchidos pelo veterinário.

## O QUE FAZER EM CASO DE MORTE DO ANIMAL?

A morte ou desaparecimento do cão deverá ser comunicada pelo detentor ou seu representante, à respetiva Junta de Freguesia, sob pena de presunção de abandono punida por lei.

## E SE EU QUISER DAR O MEU CÃO OU GATO O QUE DEVO FAZER?

A transferência do titular do registo é realizada na Junta de Freguesia, que procederá ao seu averbamento no boletim sanitário de cães e gatos, mediante requerimento do novo dono.

## QUANDO DEVEREI REALIZAR A RENOVAÇÃO DO LICENCIAMENTO? O QUE É NECESSÁRIO?

A licença deve ser renovada todos os anos, sob pena de caducar, mediante a apresentação dos seguintes documentos:

- \* Boletim sanitário de cães e gatos onde conste a etiqueta de identificação eletrónica do animal (chip);
- \* Prova da realização dos atos de profilaxia médica obrigatórios para esse ano, nomeadamente a vacina da raiva, ou atestado de isenção dos atos de profilaxia médica emitido pelo veterinário;
- \* Exibição da carta de caçador atualizada, no caso dos cães de caça;
- \* os detentores de cães perigosos ou potencialmente perigosos deverão, além dos documentos referidos no número anterior, apresentar os que para o efeito forem exigidos por lei especial.

## QUEM É ISENTO DE LICENCIAMENTO E DE PAGAMENTO DE TAXA?

**São isentos de licença** os cães para fins militares, policiais ou de segurança do Estado. **São isentos de pagamento de taxa** cães-guia e de guarda de estabelecimentos do Estado, corpos administrativos, organismos de beneficência e de utilidade pública, bem como os recolhidos em instalações pertencentes a sociedades zoófilas legalmente constituídas e sem fins lucrativos, e nos canis municipais.

MONTE REDONDO  
CARREIRA



ONDE A VIDA ACONTECE!

Para mais informações contacte-nos:

Rua Albano Alves Pereira N.º3, 2425-617 Monte Redondo  
Tel.: 244 685 328 Tlm.: 934 478 669  
freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com



## Conheça as novas regras da floresta... para o bem de todos!

# Portugal sem fogos está nas mãos de todos

*“As consequências extremas dos incêndios que assolaram o território, aliadas às alterações das condições climáticas, evidenciaram a necessidade de se proceder a um reforço da segurança das populações e dos seus bens, através da clarificação dos critérios de gestão de combustíveis nas faixas secundárias de gestão e combustível.”*

O excerto acima transcrito, retirado do Decreto-Lei n.º 10/2018 de 14 de fevereiro, representa a clara necessidade de alteração das normas regulamentares de proteção não só da floresta, mas também de pessoas e bens. Posto isto, informamos que, cumprindo o disposto no Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, conjugado com o estabelecido na Lei n.º 114/2017, todos os proprietários de terrenos confinantes com edifícios, sejam eles habitações, armazéns, fábricas ou de outro tipo, devem, **até ao dia 15 de março de 2018 proceder à respetiva gestão de combustíveis nas**

	<b>PINHEIRO BRAVO E EUCALIPTO</b>	As copas das árvores devem ter, no mínimo, 10 metros de distância entre si. Devem estar também desramadas em metade da altura até que esta atinja os 8 metros – altura a partir da qual a desramação deve alcançar no mínimo 4 metros acima do solo.
	<b>OUTRAS ESPÉCIES</b>	A distância entre as copas das árvores deve ser, no mínimo, de 4 metros entre si. Devem estar também desramadas em metade da altura até que esta atinja os 8 metros – altura a partir da qual a desramação deve alcançar no mínimo 4 metros acima do solo.
	<b>JUNTO ÀS ESTRADAS</b>	Distância entre as copas das árvores deve ser, no mínimo, de 10 metros nos povoamentos de pinheiro bravo e eucalipto acrescida de uma faixa com uma largura mínima de 10 metros para cada lado quando as árvores têm um valor patrimonial e/ou paisagístico relevantes.
	<b>JUNTO A EDIFÍCIOS</b>	As árvores deverão estar afastadas das edificações numa distância mínima de 5 metros, evitando-se ainda a sua projeção sobre a cobertura do edifício. Se as árvores apresentarem valor patrimonial relevante a distância mínima poderá ser inferior a 5 metros, desde que não haja continuidade de outras árvores e não toquem na cobertura.
	<b>EXTRATO ARBUSTIVO</b>	A altura máxima da vegetação não poderá ultrapassar os 50 centímetros.
	<b>EXTRATO SUBABSTRATIVO</b>	A altura máxima da vegetação não poderá ultrapassar os 20 centímetros.
	<b>FAIXA PAVIMENTADA</b>	Em redor dos edifícios é conveniente ser criada uma faixa de 1 a 2 metros pavimentada.
	<b>LENHA</b>	É proibida a aglomeração de lenha, madeira ou sobranes de exploração florestal e/ou agrícola.

### suas propriedades.

No que toca à contenção de situações de incêndio e à garantia da segurança de populações e bens, as atuais normas referentes à proteção da floresta revelaram-se insuficientes, tornando a sua alteração necessária. Em consequência desta necessidade, surgem novas regras para proteção da floresta, representadas na tabela acima:

Caso a gestão de combustíveis não se verifique, o proprietário será notificado pela Câmara Municipal, tendo um prazo de cinco dias para resposta. Caso a situação de incumprimento se mantenha a gestão de combustíveis será efetuada pelo Município até dia 31 de maio de 2018, sendo que o proprietário terá que permitir o acesso aos seus terrenos e indemnizar o Município pelas despesas efetuadas nas limpezas.

No presente ano, as coimas a aplicar em situações de incumprimento na execução da gestão de combustíveis após 15 de março variam entre 280€ a 10.000€, no caso de uma pessoa singular, e 1600€ a 120.000€, no caso de uma pessoa coletiva.

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, situada na Rua de Tomar, nos dias úteis das 09H00 às 12H30 e das 14H00 às 17H30, ou pelo telefone 244 839 687.

**Fontes:** Diário da República e Edital n.º 12/2018 do Município de Leiria.



**Portugal sem fogos  
depende de todos.**









**Ação de sensibilização e informação para o setor  
agroflorestal**

**Defesa da Floresta Contra Incêndios**

**DESTINATÁRIOS:** Proprietários de Edificações e de Terrenos Confinantes  
**LOCAL:** Zona Industrial Monte Redondo  
**DATA:** 14 de Março de 2018  
**HORÁRIO:** 10h00

**INFORMAÇÕES:** APFCAN – Associação de Produtores Florestais dos  
Concelhos de Alcobaça e Nazaré  
Rua Da Estação Antiga Escola Pataias-  
Gare 2445-416 Pataias  
Telef: 244 580 961  
apfcan@sapo.pt




**FINANCIADO PELO FUNDO FLORESTAL PERMANENTE**






# Carnaval das Escolas da Freguesia

O Carnaval, oficialmente conhecido como Entrudo, é, sem dúvida, umas das épocas do ano mais esperada pelas crianças. Afinal de contas, quem não gosta de ser outra pessoa/personagem por um dia?

Como tem sido habitual, os alunos das Escolas Básicas e Jardins de Infância da Freguesia realizaram um desfile onde, orgulhosamente, puderam exibir o seu disfarce. Desta forma partilhamos convosco alguns momentos divertidos vividos pelas crianças da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

**Centro Escolar de Monte Redondo (1º Ciclo e Pré Escolar) e Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa**



**E.B. Carreira (1º Ciclo e Pré Escolar)**



**CAF e AAAF de Monte Redondo e Carreira**



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE  
MONTE REDONDO E CARREIRA



*Museu Ativo*  
ative a cultura

**PROGRAMA TURÍSTICO**

**PARA OS MUNICÍPIES DE LEIRIA COM MAIS DE 55 ANOS**



**CASA DOS PINTORES + CENTRO DE DIÁLOGO INTERCULTURAL DE LEIRIA**

**VISITA AO MUSEU**

**17 ABRIL 2018 | 14.30 HORAS**

**LOCAL DE CONCENTRAÇÃO**

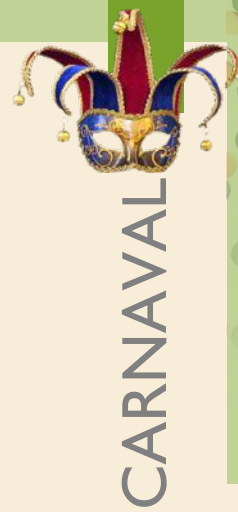
Largo da Igreja (Monte Redondo) - 14 horas  
Largo de S. Jorge (Carreira) - 14.15 horas

**INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES**

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira  
Morada: Rua Albano Alves Pereira, n.º3 | 2425-617 Monte Redondo  
Tel.: 244 685 328 | fax: 244 684 747 | tm: 934 478 696 |  
freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

CARNIVAL





# Carnaval da Carreira 2018

Nos dias 11, 12 e 13 de fevereiro, decorreu mais uma edição do Carnaval da Carreira muito animado e com a presença e participação de várias centenas de pessoas.

Este evento é organizado pela Associação Cardinal Surpresa, constituída pelo Presidente Luís Alves e como membros Silvino Ferreira, Ermelinda Ferreira, José Carlos Lopes, João Marcelo Lopes, David Gomes e

Marlene Gomes.

Os pontos altos do Carnaval são os desfiles de domingo e terça-feira de Carnaval, com a participação de vários carros alegóricos e muitos foliões, como podemos ver pelas fotos do Carnaval da Carreira 2018.

**Fotografias:** ResiStance Media – Rui Figueirinha  
União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

