

# MONTE REDONDO & CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL  
ANO 8 // Nº 91  
JUNHO 2018  
DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA

## Reportagem



### LANÇAMENTO DO CD DO RANCHO FÓLCLÓRICO ROSAS DA ALEGRIA

P.6e7

### Flash

ALDEIA SEGURA,  
PESSOAS SEGURAS

P.2

### Educação

Alunos do centro  
escolar visitam  
Dino parque da  
Lourinhã

P.5

### Psicologia

A dança e o  
desenvolvimento  
Infantil

P.10

## Aldeia Segura, Pessoas Seguras Prepare-se e proteja-se dos incêndios rurais



No dia 09 de abril de 2018 a Associação Nacional de Municípios Portugueses e a Associação Nacional de Freguesias lançaram o programa “Aldeias Seguras”, que tem, como principais objetivos, o incentivo às populações da consciencialização da responsabilidade partilhada para a proteção de pessoas e bens em caso de incêndio.

Assim a Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC) prevê a disponibilização à Associação Nacional de Municípios Portugueses (ANMP), bem como à Associação Nacional de

Freguesias (ANAFRE), materiais de sinalética e kits de proteção, promovendo uma ação de sensibilização nacional. Através da gestão de combustíveis e planos de evacuação de aldeias, esta ação é particularmente destinada a autarquias onde se verifique situações de risco a nível da proteção da floresta contra incêndios, focando-se nos 189 municípios que se enquadram nesta situação. Neste sentido, foi criada uma função designada de “oficial de segurança da aldeia”, que terá como missão consciencializar a comunidade através de ações de sensibilização e organizar a evacuação em caso de necessidade através da sinalização de percursos e estabelecimento de locais de refúgio nas aldeias.

No folheto informativo divulgado sobre o Programa encontramos várias medidas de proteção de pessoas e bens, bem como aspetos a ter em conta em caso de necessidade de evacuação.

**Se um incêndio se aproximar de sua casa** avise os vizinhos e salvaguarde a sua habitação regando paredes, telhados e uma área de 10 metros em redor da mesma. É importante também afastar todos os materiais passíveis de arderem das suas janelas e colocar toalhas molhadas nas frestas, retirar mobiliário ou lenhas que possam estar próximas da habitação, fechar portas e outras aberturas, bem como correr persianas. Caso as condições de segurança o permitam desligue e retire botijas de gás, apague pequenos focos de incêndio com água terra ou ramos verdes.

**Se ficar cercado por um incêndio** dirija-se para um abrigo coletivo ou para uma zona plana, com água ou pouca vegetação. Respire junto ao chão através de um pano molhado, cubra o corpo e use um tecido húmido para proteger a cara dos fumos e do calor.

**Em caso de evacuação** tente manter a calma e seguir as indicações das autoridades. Leve kit de evacuação e documentos de identificação e à medida que sai de casa feche portas e janelas. Se possível ajude crianças, idosos e pessoas com limitações. Leve consigo animais de estimação e dirija-se a um abrigo coletivo próximo.

**Caso fique confinado** na habitação tente manter a calma e afaste móveis e cortinas que se encontrem junto às janelas após colocar toa-

lhas molhadas nas frestas das janelas e portas. Afaste-se das paredes e procure abrigo nas divisões opostas às quais o fogo se aproxima. Guarde que o fogo passe e verifique focos de incêndio nas zonas circundantes da habitação bem como nos telhados.

### KIT DE EVACUAÇÃO

- Estojo de primeiros socorros;
- Medicação habitual;
- Mantimentos e água não perecível
- Produtos de higiene pessoal;
- Muda de roupa;
- Rádio, lanterna e apito;
- Dinheiro;
- Lista de contactos.

### Ficha Técnica ●

**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:

Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel (AERSI)

Alunos do 3º ano do Centro Escolar de Monte Redondo (MR04)

Alunos do 3º ano e 4º ano do Centro Escolar de Monte Redondo (MR05)

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa

Clube de Ciências do AERSI

Daniela Mayr

Helena Felizardo (AERSI)

Mónica Gama

#### 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



## CLÁSSICOS EM REDE: UMA MENÇÃO HONROSA PARA A EB 2,3 RAINHA SANTA ISABEL

No âmbito da participação da Escola EB 2,3 Rainha Santa Isabel nas Olimpíadas da Cultura Clássica, uma iniciativa organizada pela Rede de Bibliotecas Escolares e pelo Centro de Estudos Clássicos da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, articulada com a nossa Biblioteca Escolar, fomos contemplados com uma MENÇÃO HONROSA, atribuído ao trabalho realizado pelas alunas do 7ºD, um vídeo intitulado “Os Jogos Olímpicos na antiguidade”.

No passado dia 8, as vencedoras: Cláudia Sofia Santo Crespo; Filipa Ferreira da Silva, Lara Fernandes Reis; Maria Alves Estrada; Patrícia Lopes Pereira; Salomé Leonardo Henriques, acompanhadas pela professora Célia Lima, que as incentivou à participação neste concurso, deslocaram-se à Faculdade



de Letras da Universidade de Lisboa para a cerimónia de entrega de prémios.

Desta aventura dos Clássicos em Rede, regressaram com o coração cheio emoções e dois sacos repletos de livros para a Biblioteca Escolar!

Parabéns.

● Helena Felizardo (Coordenadora Da Biblioteca Escolar)



## ALUNOS DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL DE CARREIRA VENCEM CONCURSO “VENTOS DE POUPANÇA 2”



consumo energéticos e estimular a implementação de políticas de gestão racional da energia.

O nosso Agrupamento já havia sido galardoado com um primeiro prémio aquando da primeira edição desta competição (2015), ganhando um gerador eólico agora instalado no telhado da escola sede do Agrupamento. A este equipamento que fornece energia renovável gratuita aos tablets da escola acresce agora um novo painel fotovoltaico a ser instalado. A atribuição destes equipamentos resulta do esforço de alunos e docentes do Agrupamento, nomeadamente no trabalho de sensibilização da comunidade educativa para um tema tão importante como a gestão sustentável dos recursos.

Acresce referir que o nosso aluno Ricardo Francisco foi o primeiro classificado na disputa da finalíssima do jogo “Écomlógica”. Este jogo foi mais uma iniciativa promovida no âmbito deste concurso e levou milhares de alunos a procurar responder, por telemóvel a múltiplas questões relacionadas com temas ambientais (mobilidade, água, energia, resíduos, entre outros), numa forma lúdica de enriquecer os seus conhecimentos.

Na segunda edição deste concurso o envolvimento da comunidade foi mais evidente com a participação dos IPSS locais. Desta forma o Centro Social Paroquial – Nossa Senhora da Piedade de Monte Redondo foi contemplado


com um kit de iluminação LED para uma das suas salas promovendo, assim, uma redução dos seus consumos energéticos. A nossa agência regional de energia ENERDURA, nossa parceira

e apoiante destas iniciativas, associou-se a este evento com grande regozijo.

● Clube de Ciências AERSI

### REGISTO DE QUEIMAS E QUEIMADAS

Plataforma de registo



Em termos genéricos o sistema permite:

- 1- Particulares registarem pedidos de autorização de queimadas;
- 2- Particulares registarem avaliação das condições de queimas;
- 3- O sistema encaminha o pedido de autorização de queimadas para o município respetivo (desde que o mesmo tenha acordo com o ICNF para encaminhamento desta ações);
- 4- O sistema encaminha o pedido de equipas de apoio em queimas e queimadas para o respetivo município (desde que tenha acordo);
- 5- O sistema analisa as condições meteo previstas (2 dias) e o número de incêndios que existe na zona e a perigosidade da área para dar indicações das condições de realização de queimas e queimadas;
- 6- O sistema reanalisa diariamente (6 da manhã) as ações calendarizadas em função da informação meteo obtida;
- 7- Os CPes, os GTFs e a GNR juntas de freguesia poderão aceder ao sistema para ver as autorizações dadas na sua área respetiva e poderão criar registos em nome de outra pessoa;
- 8- Os GTF dão as autorizações ou removem as autorizações;
- 9- Futuramente e diariamente será disponibilizada as autorizações dadas indeferidas no email dos locais críticos;
- 10- Existe um grupo de pessoas contratadas em reforço à linha SOS ambiente 808200520 que poderá ajudar no registo de informação podendo mesmo criar registos em nome de outro;
- 11- O sistema notifica os particulares por email e por SMS;

**ACEDA ATRAVÉS DO LINK:**

[www.autorizacaoqueimas.wixsite.com/queimasqueimadas](http://www.autorizacaoqueimas.wixsite.com/queimasqueimadas)



# Educação

## JUNTOS, FESTEJAMOS FINAL DE ANO LETIVO



No dia 15 de junho, na sede do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel de Carreira, realizou-se o tradicional Arraial, que marcou o encerramento de mais um ano letivo e reuniu toda a Comunidade Educativa.

Alunos, professores, funcionários, pais e encarregados de educação estiveram juntos na organização e dinamização de diversas atividades.

Além da exposição de trabalhos dos alunos do pré-escolar ao terceiro ciclo, os Departamentos Curriculares e a Associação de Pais do Agrupamento dinamizaram espaços gastronómicos que fizeram as delícias de todos os visitantes.

Tivemos, ainda, o privilégio de assistir a um espetáculo dinamizado por todos os alunos do Agrupamento e que incluiu momentos únicos de dança, música e desporto.

A todos, muitos parabéns e muito obrigado pelos momentos de partilha e convívio.

● AERSI



## UMA SEMANA DA CRIANÇA COM MUITAS CRIANÇAS NA CASA DA CRIANÇA



O Dia da Criança é sempre um dia especial. Uma semana, ainda mais! Entre as muitas atividades que desenvolvemos, uma foi especial por ter juntado 105 crianças em idade pré-escolar na nossa Casa da Criança. Tivemos a visita de 41 crianças do jardim de infância de Monte Redondo e 21 do "Jardim dos Pequenininhos", um jardim de infância localizado em Vieira de Leiria. Todos vieram para assistir à peça de teatro "Serafim&Malacueco" produzida pela Miniteatro Companhia Teatro, de Coimbra. Trata-se de uma adaptação da peça Serafim e Malacueco na corte do rei escama de António Torrado, escritor

reconhecido no panorama da literatura portuguesa.

António Torrado possui uma obra extensa e diversificada, que integra textos de raiz popular e tradicional, e também de teatro, poesia e, sobretudo, contos, sendo considerado um dos autores mais importantes da literatura para a infância. Foi uma manhã bem passada com vários momentos musicais repletos de grande dinamismo e interação, de muitas gargalhadas e divertimentos para todos.

● Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

## OS MELHORES LEITORES DA BIBLIOTECA ESCOLAR DA EB 2,3 RAINHA SANTA ISABEL

O projeto O MELHOR LEITOR, promovido pela Câmara Municipal de Leiria, distingue o melhor leitor de cada Biblioteca Escolar do Concelho, durante o ano letivo, em cada ciclo de escolaridade.

Assim, os nossos alunos Tiago Rolo do 6ºB e Carolina Rodrigues do 8ºB receberam, hoje, pela mão da Vereadora da Educação, Dr.ª Anabela Graça, o prémio de Melhor Leitor, por terem sido os alunos que mais livros requisitaram ao longo do ano, no seu ciclo de escolaridade.

A Biblioteca escolar associou-se a esta iniciativa, complementando este incentivo com o TOP LEITORES, premiando todos os que se distinguiram pelo número de livros requisitados na Biblioteca ao longo deste ano letivo.

Deste modo, estão também de parabéns os TOP LEITORES: Bárbara Matias, 5ºC; Lara Miguel, 5ºC; Lara Domingues, 5ºB; Lara Pereira, 6ºB; Rodrigo Duarte, 7ºC; Matilde Crespo, 8ºB e Beatriz Morais, 8ºD.

● AERSI





## ALUNOS DO CENTRO ESCOLAR VISITAM DINO PARQUE DA LOURINHÃ

No dia 24 de abril, os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo realizaram uma visita de Estudo a Óbidos e ao Dino Parque da Lourinhã.

Em Óbidos, realizámos um peddy-paper chamado “À conquista de Óbidos.” Foi um jogo muito divertido em que aprendemos a história da vila. Participámos ainda num teatro de fantoches, em que D. Afonso Henriques conquistou o castelo aos mouros.

No Dino Parque, fizemos uma viagem no tempo com mais de trezentos milhões de anos. Fizemos um percurso temático orientado por uma guia e observámos cerca de cento e vinte modelos de dinossauros em tamanho real.

O Parque possui um museu com fósseis de dinossauros como pegadas, ossos, ovos e esqueletos existentes na Lourinhã. Ficámos encantados com o ninho de cem ovos do Lourinhanosaurus, que foram encontrados na Lourinhã.

De seguida, moldámos dinossauros em barro e fizemos uma caça ao tesouro onde encontramos restos de dentes de tubarão, dinossauros e raia.

Foi uma viagem emocionante, mas também divertida.

● Alunos do 3.º ano (MRO4)



## ASSEMBEIA DOS PEQUENOS DEPUTADOS

Alunos do 3.º ano do Centro Escolar de Monte Redondo participam na Assembleia dos Pequenos Deputados



Como já é tradição na nossa escola, um grupo de dez alunos, do terceiro ano, das turmas 4 e 5, deslocaram-se a Leiria, ao teatro Miguel Franco, no passado dia 27 de abril.

A Assembleia dos Pequenos Deputados é um projeto desenvolvido pela Câmara Municipal de Leiria e destina-se a todos os alunos do concelho que frequentem o terceiro e quarto anos do ensino público e privado. Um dos objetivos é sensibilizar as crianças para a importância da sua participação ativa na sociedade.

Assim, uma vez por ano, durante uma manhã, os alunos das turmas que aderiram ao projeto são pequenos deputados da Assembleia Municipal.

O tema tratado este ano foi “2018 – Ano Europeu do Património

Cultural”. Neste âmbito, a nossa escola, apresentou à assembleia, no período antes da ordem do dia, um agradecimento ao senhor João Moital, pelas atividades que tem desenvolvido, principalmente, na nossa comunidade. No trabalho apresentado, no período da ordem do dia, os alunos solicitaram o reforço da aceitação da candidatura ao orçamento participativo 2017/2018, do Museu do Casal de Monte Redondo, no sentido de ser construído um edifício para o acervo que se encontra inativo. O novo edifício possibilitaria a montagem do acervo e a dinamização do museu para estar aberto ao público e em especial às escolas.

● Alunos da turma MRO5 (3.º e 4.º anos)



## LANÇAMENTO DO CD DO RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DA ALEGRIA



No passado dia 9 de junho, no “Jantar dos Ceboleiros 2018”, organizado pela Associação Cultural, Recreativa, Desportiva e Cooperativa da Sismaria realizou-se a apresentação do CD do Rancho Folclórico Rosas da Alegria, gravado em comemoração dos seus 50 anos. O Notícias de Monte Redondo e Carreira esteve presente e registou este momento marcante.

Dezenas de pessoas participaram no “Jantar dos Ceboleiros 2018”, realizado na sede da A.C. R. D. C da Sisma-

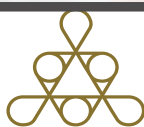
ria. A noite, que iniciou pelas 20H30 contou, numa primeira instância, com algumas declarações de Frazão Vieira, presidente da Associação, que agradeceu a presença de todos e dirigiu, com especial apreço, um agradecimento aos “ceboleiros” que ajudaram a proporcionar o momento e fizeram questão de mostrar a todos o seu “hino” num momento divertido.

Catarina Vieira, tesoureira do Rancho Folclórico juntou-se a Frazão Vieira e dirigiu algumas palavras a todos os presentes “Provavelmente muitos de vós questionam o porquê do Rancho

se encontrar presente desta forma neste jantar e é com orgulho, e um grande carinho, que anunciamos o CD do Rancho Folclórico Rosas da Alegria. Esta era uma vontade nossa já de há muito tempo e agora felizmente conseguimos ver esse sonho realizado”.

O Rancho Folclórico Rosas da Alegria, criado por Ventura Martinho que alegrava os jovens no fim das descamisadas com o seu acordeão, teve a sua primeira atuação há 50 anos, mais precisamente no dia 18 de fevereiro de 1968. Como forma de comemoração desta data, e fruto do trabalho e esforço deste Rancho Folclórico, presidido atualmente pelo senhor Raúl Pedrosa, foi possível concretizar esta vontade há muito presente no seio deste grupo.

Este CD compila um total de 22 músicas interpretadas pelos elementos do Rancho Rosas da Alegria entre eles cantores, tocadores e dançarinos que representam várias figuras de antepassados como os noivos, os ceifeiros, os domingueiros, o resineiro entre outros, gravando assim, para memória presente e futura a representação musical de algumas tradições daquilo que se fazia antigamente como, o sal que era retirado das salinas, a criação de gado e outras práticas ligadas à vida rural passada.



### 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



## O RANCHO ROSAS DA ALEGRIA É CONSTITUÍDO POR 45 MEMBROS COM IDADES COMPREENDIDAS ENTRE OS 6 E OS 80 ANOS

“A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira felicita o Rancho Rosas da Alegria pela concretização deste objetivo. A eternização do nosso património é algo de extrema importância pelo que com a realização deste CD as vossas músicas permanecerão ao longo do tempo”, afirmou Céline Gaspar – Presidente da União das Freguesias, que fez questão de ser a primeira a adquirir o CD. A concretização deste projeto contou com o apoio da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e pôde ser adquirido nesta noite pelo valor 8,00€ que revertem a favor do Rancho.

Após este momento o jantar prosseguiu noite dentro com muita animação e recheado de música ao som da banda Tat&Ana e o DJ Mister.

Esta Associação é responsável pela preservação de um património material e cultural da localidade da Sismaria e da própria autarquia, evocando antigas práticas, tradições e atividades ligadas à vida rural, nomeadamente associada às Salinas da Junqueira. Através dos apoios concedidos pela Câmara Municipal de Leiria, pela Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira e através dos eventos organizados o Rancho Rosas da Alegria consegue obter fundos para o grupo.



4ª EDIÇÃO

**FESTIVAL DE TEATRO COMUNITÁRIO**  
**NOVOS VENTOS**

**ARRABAL**  
24 JUNHO - 21H30  
"A FERA AMANSADA"  
JUNGADELA TEATRO (LUSITANA)  
NO AUDITÓRIO DA JUNTA DE FREGUESIA DO ARRABAL

**MONTE REDONDO**  
1 JULHO - 21H30  
"SÍTIO"  
COMPANHIA DA CHANCA (PENELA)  
NO CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO

**MARRAZES**  
8 JULHO - 21H30  
"LA TORTILLA DE MI MADRE"  
PERIFERIA TEATRO (VILA REAL)  
NA PRAÇA DE S. TIAGO - LARGO DAS FESTAS DE MARRAZES

**LEIRIA**  
15 JULHO - 21H30  
"A CASA DOS VENTOS"  
TEATRO E MARIONETAS DE MANDRAGORA (ESPINHO)  
NA IGREJA DA MISERICÓRDIA (CGL)

COM WORKSHOPS DIRIGIDOS PELAS COMPANHIAS PROFISSIONAIS CONVIDADAS!

**MONTE REDONDO**  
1 DE JULHO  
NA DELEGAÇÃO DA JUNTA DE FREGUESIA NA CARREIRA

**18H00 -** AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL E CENSOCAR

**19H30 -** COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA E SOCIEDADE FILARMÓNICA NOSSA SENHORA DA PIEDADE

**16H00 -** RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DA ALEGRIA E GRUPO DE TEATRO "GATAS"

**16H30 -** ARCADE GROU

**17H00 -** CORPO NACIONAL DE ESCUTAS - AGRUPAMENTO 1054

**21H30**  
"SÍTIO"  
COMPANHIA DA CHANCA (PENELA)  
NO CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO  
ESPETÁCULOS PROFISSIONAIS NAS OUTRAS FREGUESIAS:

**ARRABAL**  
24 JUNHO - 21H30 - NO AUDITÓRIO DA JUNTA DE FREGUESIA DO ARRABAL  
"A FERA AMANSADA"  
(JUNGADELA TEATRO (LUSITANA))

**MARRAZES**  
8 JULHO - 21H30 - NA PRAÇA DE S. TIAGO - LARGO DAS FESTAS DE MARRAZES  
"LA TORTILLA DE MI MADRE"  
(PERIFERIA TEATRO (VILA REAL))

**LEIRIA**  
15 JULHO - 21H30 - NA IGREJA DA MISERICÓRDIA (CGL)  
"A CASA DOS VENTOS"  
(TEATRO E MARIONETAS DE MANDRAGORA (ESPINHO))

**INFORMAÇÕES E RESERVAS:**  
911 989 754  
geral@leirenteatro.pt  
festival.novosventos  
WWW.LEIRENATEATRO.PT

**ORGANIZAÇÃO:**  
**Leirena-TEATRO**

APÓC:

4ª EDIÇÃO

**FESTIVAL DE TEATRO COMUNITÁRIO**  
**NOVOS VENTOS**

**ARRABAL**  
24 JUNHO - 21H30  
"A FERA AMANSADA"  
JUNGADELA TEATRO (LUSITANA)  
NO AUDITÓRIO DA JUNTA DE FREGUESIA DO ARRABAL

**MONTE REDONDO**  
1 JULHO - 21H30  
"SÍTIO"  
COMPANHIA DA CHANCA (PENELA)  
NO CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO

**MARRAZES**  
8 JULHO - 21H30  
"LA TORTILLA DE MI MADRE"  
PERIFERIA TEATRO (VILA REAL)  
NA PRAÇA DE S. TIAGO - LARGO DAS FESTAS DE MARRAZES

**LEIRIA**  
15 JULHO - 21H30  
"A CASA DOS VENTOS"  
TEATRO E MARIONETAS DE MANDRAGORA (ESPINHO)  
NA IGREJA DA MISERICÓRDIA (CGL)

COM WORKSHOPS DIRIGIDOS PELAS COMPANHIAS PROFISSIONAIS CONVIDADAS!

**MONTE REDONDO**  
1 DE JULHO  
NA DELEGAÇÃO DA JUNTA DE FREGUESIA NA CARREIRA

**18H00 -** AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL E CENSOCAR

**19H30 -** COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA E SOCIEDADE FILARMÓNICA NOSSA SENHORA DA PIEDADE

**16H00 -** RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DA ALEGRIA E GRUPO DE TEATRO "GATAS"

**16H30 -** ARCADE GROU

**17H00 -** CORPO NACIONAL DE ESCUTAS - AGRUPAMENTO 1054

**21H30**  
"SÍTIO"  
COMPANHIA DA CHANCA (PENELA)  
NO CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO  
ESPETÁCULOS PROFISSIONAIS NAS OUTRAS FREGUESIAS:

**ARRABAL**  
24 JUNHO - 21H30 - NO AUDITÓRIO DA JUNTA DE FREGUESIA DO ARRABAL  
"A FERA AMANSADA"  
(JUNGADELA TEATRO (LUSITANA))

**MARRAZES**  
8 JULHO - 21H30 - NA PRAÇA DE S. TIAGO - LARGO DAS FESTAS DE MARRAZES  
"LA TORTILLA DE MI MADRE"  
(PERIFERIA TEATRO (VILA REAL))

**LEIRIA**  
15 JULHO - 21H30 - NA IGREJA DA MISERICÓRDIA (CGL)  
"A CASA DOS VENTOS"  
(TEATRO E MARIONETAS DE MANDRAGORA (ESPINHO))

**INFORMAÇÕES E RESERVAS:**  
911 989 754  
geral@leirenteatro.pt  
festival.novosventos  
WWW.LEIRENATEATRO.PT

**ORGANIZAÇÃO:**  
**Leirena-TEATRO**

APÓC:

## O CLUBE EUROPEU DO CDLPC ESTÁ DE PARABÉNS! FAZ 21 ANOS!

Surgiu no ano letivo 1997/98 e, durante 20 anos, desenvolveu competências, nos alunos, de autonomia, responsabilidade, tolerância, cidadania europeia, competências linguísticas e outras específicas dos projetos. Os projetos Sócrates, Comenius e, mais recentemente, Erasmus + possibilitaram aos alunos experiências fantásticas onde puderam trabalhar e experienciar a vivência em famílias de outros países, como a Suécia, a República Checa, a Polónia, o Reino Unido, a Holanda, a Espanha, a Itália, a Roménia, a Bulgária, o Chipre, a Finlândia, a Letónia, a Grécia e a Malta. Os alunos levam esta experiência enriquecedora para a vida, facultando-se, assim, uma visão mais alargada da Europa e uma tolerância e respeito pelas diferenças dos outros. No fundo, o conceito de cidadania europeia é trabalhado, e os alunos ficam melhor preparados para a sua vida futura, quer em termos de competências sociais, relações interpessoais e trabalho, em grupo ou pares, a nível internacional, quer em termos de competências científicas relacionadas com técnicas de trabalho, assistência a aulas nos outros países, comparação de currículos escolares e tratamento de dados relacionados com temas dos projetos desenvolvidos.

No início deste ano letivo, no âmbito do projeto Erasmus + STARS, o Colégio levou, em intercâmbio, seis alunos do Ensino Secundário a Malta onde puderam aprender mais sobre a temática de estereótipos de género, através de palestras e encontros com representantes de ONGs. A



equipa de alunos e professores tiveram, ainda, o privilégio de serem recebidos no Palácio Presidencial pela Presidente da República, Marie-Louise Coleiro Preca.

No passado mês de maio foi a vez do Colégio receber uma comitiva de vinte alunos e sete professores de Malta, Croácia e Finlândia. Nesta receção foram trabalhadas as minorias étnicas e desenvolvido um trabalho minucioso relativamente a cada país participante. Esta instituição de ensino dinamizou uma palestra na qual estiveram representadas algumas instituições, nomeadamente, a Amnistia Internacional, A Impulsar e a Amigrante.

● Mónica Gama

## COMO ESCOLHER?

A conclusão do 9.º ano constitui uma etapa decisiva na vida de qualquer jovem: é altura de tomar importantes decisões sobre o futuro profissional. Nem sempre é fácil escolher um percurso formativo, principalmente, quando a oferta é tão variada. É frequente surgirem dúvidas, inseguranças, receios... Por esse motivo, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, na pessoa da psicóloga Regina Santos, apoia os alunos nesta fase decisiva, para que estes possam, de forma autónoma, analisar alternativas, avaliar vantagens e desvantagens e decidir, de forma consciente e responsável, um percurso adequado.

Através do Programa de Orientação Vocacional, todos os alunos do 9.º ano do colégio tiveram oportunidade de realizar testes vocacionais (interesses e aptidões) e atividades de autoconhecimento, bem como serem esclarecidos acerca dos cursos do ensino secundário e profissional, das disciplinas de opção, das saídas profissionais, entre outras informações.

Note-se que as atividades foram organizadas pelos Serviços de Psicologia e tiveram a colaboração da Associação de Estudantes e de professores responsáveis pelos Cursos Profissionais.

E porque a família é importantíssima no processo de tomada de decisão dos jovens, a Psicóloga Escolar dinamizou, também, uma sessão de esclarecimentos para os Pais e Encarregados de Educação dos alunos do 9.º Ano, que teve como principais obje-



tivos promover a reflexão acerca do papel dos pais na orientação vocacional, apresentar a oferta formativa para 2018-2019, bem como esclarecer eventuais dúvidas existentes.

● Mónica Gama



## CDLPC SOLIDÁRIO

Decorreu, no passado fim de semana, mais uma Campanha do Banco Alimentar contra a fome e, como habitualmente, o CDLPC juntou-se a esta causa. Num espaço comercial de Leiria, um grupo de vinte e dois alunos, acompanhados por três professores, marcou presença nesta campanha.

Faz-se notar que o Banco alimentar Leiria-Fátima conseguiu recolher um total de 59.500 kg durante o fim de semana. Estes bens serão distribuídos pelas instituições parceiras que, posteriormente, os farão chegar a quem mais precisa.

● Mónica Gama



## ADOLESCER FAZ TODO O SENTIDO NO CDLPC



A Escola Superior de Saúde de Leiria (ESSLei) está a desenvolver”, em parceria com o Município de Leiria e o ACES Pinhal Litoral, o projeto “Adolescer com Sentido, com o objetivo de envolver as escolas e os alunos numa abordagem planeada e continuada à temática dos afetos e educação para a sexualidade, tendo em conta a realidade de cada território.

O projeto, que conta com a colaboração das direções das escolas e associações de pais, surgiu de um desafio colocado à ESSLei para trabalhar, com os alunos do 9.º ano e secundário, a temática dos afetos e educação para a sexualidade, identificada como uma lacuna pelos coordenadores de saúde das escolas, considerando que esta informação é essencial na educação para a saúde, de modo a que os jovens possam adquirir conhecimentos e desenvolver atitudes e comportamentos, com os objetivos de contribuir para a melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais dos jovens e para a tomada de decisões conscientes.

“Adolescer com Sentido” é desenvolvido em várias fases, de modo a responder assertivamente a cada comunidade escolar. A primeira fase consiste na realização de um diagnóstico, através da aplicação de um questionário online, em contexto de sala de aula, a alunos do 9.º ano e secundário, acompanhados por técnicos de saúde. Da análise dos resultados é possível uma avaliação das práticas, comportamentos e conhecimentos dos jovens sobre afetos e sexualidade.

Na segunda fase realiza-se um fórum presencial na escola, no qual são apresentados aos alunos os resultados do questionário, esclarecidas as dúvidas colocadas pelos alunos e fomentado o debate sobre os afetos e sexualidade com os jovens presentes. Esta fase é o ponto de partida para o desenvolvimento de um conjunto de ações, cuja finalidade é trabalhar a temática de forma conti-

nuada e em consonância com as necessidades de intervenção junto da comunidade escolar.

Esta fase conta com o apoio dos médicos pediatras Pascoal Moileiro e Alexandra Luz, com a equipa de investigadores liderada pela professora Teresa Kraus e estagiários do curso de Enfermagem.

No dia 29 de maio, realizou-se o primeiro fórum, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, que contou com a presença de 179 alunos, dos 14 aos 19 anos, professores e representantes dos pais.

● Mónica Gama

## FAÇA UMA QUEIMADA EXTENSIVA EM SEGURANÇA

- 1**
- É obrigatório a autorização da câmara municipal ou junta de freguesia.
  - É obrigatório o acompanhamento técnico adequado.

- 2**
- Informe-se do risco de incêndio através dos sites [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt) ou [www.icnf.pt](http://www.icnf.pt)
  - Antes de iniciar a queimada ligue para os Bombeiros ou para o Serviço Municipal de Proteção Civil.

- 3**
- É proibido fazer queimadas durante o Período Crítico\* e nos dias de risco Elevado a Máximo.
  - Não queime com tempo quente e seco ou com vento.

- 4**
- Escolha dias nublados e húmidos.
  - Leve consigo um telemóvel para dar o alerta em caso de incêndio.
  - Faça a queimada acompanhado e avise os vizinhos.

\* 1 de julho a 30 de setembro, podendo ser alterado em função das condições meteorológicas.

Queimada Extensiva - Uso de fogo para renovação de pastagens ou eliminação de restos e de sobranços de exploração florestal ou agrícola, cortados e não amontoados.

- 5**
- Abra uma faixa limpa de vegetação à volta da área a queimar.
  - A largura mínima deverá ser 2 vezes a altura da vegetação a queimar. Tenha ainda em conta o relevo e o tipo de vegetação envolvente.
  - Evite queimar grandes áreas de uma só vez, pois dificulta o controle do fogo.
  - Escolha bem o ponto de início da queimada de modo a atingir os seus objetivos sem causar risco para os terrenos vizinhos.

- 6**
- Mantenha-se atento e vigilante. Se saltar alguma faúlha apague de imediato. Esteja atento às alterações do vento.
  - Se a queimada ficar descontrolada mantenha-se em segurança e ligue o 112.

- 7**
- Antes de abandonar o local assegure-se que o fogo está completamente extinto.
  - Se a bordadura da zona queimada apresentar temperaturas muito elevadas e se confinar com manchas de vegetação não ardida, reforce a largura da faixa de limpeza.

## A DANÇA E O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Desenvolver a musicalidade e a expressão corporal na educação infantil é muito importante não só para trabalhar atividades que envolvam música e dança, mas também para o reconhecimento do seu corpo, das suas possibilidades e limitações espaciais, temporais e laterais.

É necessário salientar que as atividades que envolvem música e dança são sem dúvida um importante meio de inserção de cultura e prazer.

As crianças sabem relacionar música e dança, elas verão essa atividade como uma possibilidade de brincar e não há nada melhor do que aprender brincando.

É difícil imaginar uma criança que ao ouvir determinada música não comece a dançar, a criança vivencia diferentes situações nas quais os adultos mesmo sem perceber acabam passando essa ideia de que música foi feita para dançar e expressar diferentes emoções. Mas não é só este o papel da música na educação, ela vai muito além de uma boa diversão.

Nesse sentido, o trabalho com a música e com a dança pode favorecer o desenvolvimento corporal da criança tendo o objetivo de combinar movimento e ritmo adequado de acordo com a estrutura rítmica da música. Facilitar a socialização e contribuir para o relaxamento muscular e psicológico de cada aluno é um dos fatores que tornam essa prática muito importante.

A música tem que ser entendida como uma linguagem. Tem que mostrar um amplo universo de sons para a criança ou jovem. Isso vai ajudá-lo a ampliar os seus sentidos, como a visão, o tato e, principalmente, a audição.

### A Dança e a Criança - Os Benefícios

Através da dança as crianças aprendem as noções de espaço, sequência, padronização e uma consciencialização do próprio corpo.

#### Benefício emocional

A dança é uma forma de expressão que ajuda a criança a explorar os seus sentimentos, além de adquirir maior autoconfiança.

#### Benefício social

A dança é uma experiência comum que promove a tolerância e apreço pelos outros.

#### Benefício cultural

Dançar fomenta o interesse em outras culturas. Ao estudar formas de dança que se originam em outros países a criança adquire compreensão histórica de outros povos.

#### Qual é o melhor estilo?

Não importa o estilo, o importante é que a criança tenha uma experiência agradável e bem movimentada que explo-

re as suas habilidades individuais através de experiências de aprendizagem.

Geralmente as aulas de dança para crianças centram-se na criatividade e nas possibilidades de movimento. Assim elas podem desenvolver uma preferência pessoal por padrões de movimentos e estilos.

### Os aspetos explorados em uma classe de dança para crianças são:

#### Elementos e energia.

Elementos que envolvem o corpo no tempo e no espaço, na qual as crianças aprendem a usar esses elementos para expressar-se artisticamente.

#### Anatomia e alinhamento.

O corpo é o instrumento da dança que deve ser mantido em perfeita sintonia. Portanto, aprende-se a organizar e alinhar o corpo afim de que possa mover-se de maneira eficiente e saudável.

#### Movimento criativo.

As crianças aprendem a fazer escolhas de movimento estético para coreografar com forma, estrutura e significado.

#### A dança desenvolve estímulos como:

**Táctil** – sentir os movimentos e seus benefícios para o corpo;

**Visual** – ver os movimentos e transformá-los em atos;

**Auditivo** – ouvir a música e dominar o seu ritmo;

**Afetivo** – emoções e sentimentos transpostos na coreografia;

**Cognitivo** – raciocínio, ritmo, coordenação;

**Motor** – esquema corporal, coordenação motora associada ao equilíbrio e flexibilidade.

● Carla Pinhal  
Psicóloga





## DEVAGAR, DEVAGARINHO, VAMOS COMEÇAR O CAMINHO!



### CAMINHADA SOLIDÁRIA A SANTIAGO DE COMPOSTELA APOIA DELEGAÇÃO DE LEIRIA DA ASSOCIAÇÃO PORTU- GUESA DE DEFICIENTES

Lúcia Neves, Instrutora de Ju-Jitsu, Defesa Pessoal, treina no Grupo Alegre e Unido da Bajouca (GAU) e no Grupo Desportivo e Recreativo do Casal Novo (GDR do Casal Novo) é a mentora de uma caminhada solidária a Santiago de Compostela para angariação de fundos para a Associação Portuguesa de Deficientes de Leiria (APD Leiria). Depois do trágico acidente do atleta federado Cristóvão Duarte que o colocou na condição de tetraplégico, família e amigos criaram um caminho de solidariedade para com as pessoas portadoras de deficiência e que diariamente têm enormes obstáculos no seu quotidiano.

Cristóvão Duarte, residente na Freguesia Souto da Carpalhosa, sofreu um acidente de mota a 9 de Setembro de 2017 que lhe provocou lesões irreversíveis na coluna, ficando tetraplégico. Um jovem ativo que trabalhava numa empresa de moldes na Marinha Grande, praticava desporto duas vezes por semana, e era atleta de Ju-Jitsu, candidato a faixa verde. Este jovem encontra-se no centro de reabilitação Rovisco Pais desde Novembro e aos fins-de-semana faz tratamentos de medicina tradicional chinesa, nomeadamente acupuntura. O processo de recuperação é muito lento e cada passo tem sido uma vitória. Neste momento, Cristóvão Duarte trabalha na sua recuperação de forma que possa voltar a ser independente e ter uma vida dentro da normalidade.

Mas ... treinar artes marciais, não é só treinar defesa ou ataque, é também estar atento a quem nos rodeia e ser sensível a quem está indefeso, seja de que forma for... e foi este lema que despertou a instrutora para o conhecimento de uma realidade muito diferente e cheia de obstáculos quando reconheceu as dificuldades de quem não está na sua capacidade motora total. Perante isto, percebeu que tinha uma missão e iniciou contactos com diversas instituições para criar um grupo solidário que desenvolvesse uma iniciativa de sensibilização para os desafios da pessoa com deficiência, ao mesmo tempo que angariasse fundos que contribuíssem para o desenvolvimento de atividades destinadas às pessoas que vivem essa condição.

Neste contexto, irá ser realizada, com a colaboração institucional da Câmara Municipal de Leiria, da Junta de Freguesia da Bajouca,

da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, da Federação Nacional Ju-Jitsu Portugal, do Grupo Alegre e Unido da Bajouca, o Grupo Desportivo e Recreativo do Casal Novo e a Associação Portuguesa de Jacobeus, uma caminhada solidária a Santiago de Compostela que não só pretende sensibilizar para a causa, mas também angariar fundos para a APD Leiria.

Num total de 400 quilómetros, serão registados os desafios, as dificuldades e as vitórias através das redes sociais e dar conta do esforço que a pessoa com deficiência pode viver no seu dia-a-dia. O diário de bordo desta aventura poderá ser acompanhado através da Página do Facebook "Devagar, Devagarinho, Vamos Começar o Caminho!" Além deste acompanhamento, qualquer pessoa, empresa ou instituição pode associar-se a esta causa através da aquisição simbólica de quilómetros com um donativo de 10 euros por cada 1000 metros. Este valor que reverterá na totalidade para a APD Leiria.

APD Leiria, sediada na Marinha Grande, é uma organização não-governamental de defesa dos direitos humanos das pessoas com deficiência, fundada em 1972, com Estatutos e declarada Instituição de Utilidade Pública em Diário da República – II série, nº 222, de 26 de Setembro de 1978, o que lhe confere o direito à Lei do Mecenato.

A nível desportivo esta delegação conta com as equipas de Basquetebol e Andebol, ambas na vertente em Cadeira de Rodas. A prática desportiva tem, nesta delegação, cerca de 20 anos de existência composta por 13 atletas dos 14 aos 60 anos com deficiências diversas. Apesar de enormes contrariedades e por acreditarem nas suas capacidades com o espírito de sacrifício de atletas e direção conseguem manter esta delegação representada nos lugares de topo nas competições da modalidade tendo num passado recente conquistado todas as competições nacionais de basquetebol em cadeira de rodas.

A caminhada solidária iniciará no dia 30 de Junho e prevê-se que no espaço de 10 dias seja atingido o objetivo.

Os donativos podem ser entregues através do IBAN 5180 0001 0000 0116 4054 1, enviando o comprovativo para o email [info-leiria@apd.org.pt](mailto:info-leiria@apd.org.pt) com a indicação dos dados para emissão do respetivo recibo.

## APRENDA A SER FELIZ

Desde a Grécia antiga que a felicidade tem sido um tema de interesse de vários estudiosos. Entretanto, é a Psicologia Positiva que veio estudar a felicidade como um conceito e não como uma busca por dinheiro, uma bondade moral ou um lugar ao céu.

E então? O que gera a felicidade? O investigador Sheldon mostrou em 2001 que a autonomia, a competência, as relações sociais e a autoestima se sobrepõem à saúde, à segurança, à popularidade ou o dinheiro no bem-estar das pessoas. Vejamos alguns estudos que comprovam este facto:

- O rendimento real aumentou nas nações prósperas aos longo dos últimos cinquenta anos, mas os níveis de felicidade permaneceram estáveis (Easterlin et al., 2010);
- A Dinamarca e a Costa Rica mantêm-se em competição pelo título do país mais feliz do mundo (Hefferon & Boniwell, 2011);
- Desejar riqueza deixa as pessoas menos felizes (Kasser, 2002);
- Conseguir 10 mil euros a mais por ano iria aumentar a sua felicidade apenas em cerca de 2% (Christakis e Fowler, 2009);
- Gastar dinheiro com as outras pessoas aumenta a felicidade (Dunn et al., 2008);
- As pessoas que vão a igreja são mais felizes e vivem mais tempo, embora isto possa ser explicado pelo apoio social que uma comunidade religiosa dá as mesmas (Ciarrocchi et al., 2008);
- Sair com pessoas felizes aumenta o nosso nível de felicidade (Christakis e Fowler, 2009);
- As primeiras influências ambientais positivas vão ter mais impacto nas crianças geneticamente predispostas à infelicidade do que as crianças geneticamente felizes (Belsky e Pluess, 2008)

Pois é... parece que dinheiro é bom, mas não traz felicidade. E as famílias portuguesas? Andam felizes? Meu caro leitor, analisando alguns resultados do Inquérito Social Europeu efectuado em 2006/2007 podemos constatar que Portugal, em uma lista de 23 países avaliados, era o 5º lugar, de baixo para cima, em termos de

percentagem de pessoas que se consideram felizes. A boa notícia é que não somos os últimos. A má notícia é que em 2017 um novo inquérito foi feito pela "World Happiness Report 2018" no âmbito da felicidade e Portugal, em uma escala de 0 a 10, desceu um ponto. Somos o 4º país da União Europeia (UE) onde a população é menos feliz. Quando olhamos para o ranking mundial da felicidade que reúne 156 países, estamos no meio da tabela, na 77ª posição em 2017. Somos o país mais triste da UE.

Porquê? É o clima? Não. Temos o melhor clima da Europa. É o gene? Seria muito injusto deixar o gene da infelicidade apenas à beira-mar. É a crise? Mas se o Brasil está nela há anos e é mais feliz que Portugal, segundo o mesmo ranking citado acima, o que poderia ser então? O fado? Sim, meus senhores. É o fado. O problema do nosso país é mesmo cultural e isso é ótimo! Porquê? Porque um bom programa de Inteligência Emocional pode reverter essa situação e conceder às famílias portuguesas a alegria de viver!

Pensando nisso, a Junta de Freguesia de Monte Redondo, numa parceria com a Dra. Daniela Mayr, psicóloga, coach, formadora e criadora de uma Programa de Inteligência Emocional para pais de nome RECONSTRUINDO AS EMOÇÕES NA PARENTALIDADE, vai agora oferecer às famílias portuguesas da região "conselho amigo sobre emoções" publicado mensalmente no Notícias de Monte Redondo e Carreira.

### Dica do mês: Ligue para os seus amigos e promova encontros com eles!

Amplie as suas relações sociais porque o presidente da American Psychological Association - APA, Dr. Seligman, em 2002 comprovou que há apenas uma diferença entre os mais felizes e o resto da população: eles tem uma vida social rica e um bom relacionamento com amigos e parceiros íntimos!

● Daniela Mayr

Psicóloga, Coach e Palestrante Motivacional

# CLÍNICAS DE EXCELÊNCIA

medicis

