

# MONTE REDONDO & CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL  
ANO 9 // Nº 95  
NOVEMBRO 2018  
DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA

## Entrevista

Regina  
Ruivo



P.11



**CAMPEONATO NACIONAL  
DE TODO-O-TERRENO – TEAM UMM SERVIREBOQUES**

P.6e7

### Eventos

**ALMOÇO  
DE NATAL  
SÉNIOR 2018**



P.7

### Eventos

**8º Convívio  
Amigos  
do Monte**



P.8

### Coaching

**O hábito  
faz o monge**

P.9

Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

## Caçada à perdiz e ao faisão e fecho da caça ao coelho



O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa todos os Srs. Caçadores que vai efetuar uma caçada às perdizes e faisões, no dia 30 de dezembro de 2018 (domingo), na Z.C.M. 3831 I.C.N.F. de Monte Redondo.

Pedimos aos caçadores interessados em participar o favor de nos comunicarem com a devida antecedência (até ao dia 23 de Dezembro) para que possamos realizar as inscrições, e se possível

efetivar as inscrições dos caçadores de forma a organizar o evento da melhor forma, uma vez que as inscrições são limitadas.

Caçaremos para monte, pelo que no final irá dividir-se a caça cobrada em montes iguais, que serão sorteados pelos caçadores que estiverem inscritos. Informamos ainda que efetuaremos a caçada às perdizes caso participem caçadores suficientes.

Custo da autorização de caça para sócios: 20,00€

Custo da autorização de caça para não sócios: 30,00€

O valor inclui almoço, que será servido pelas 13H00, e a concentração dos caçadores será pelas 6H30 na sede do Clube, situada na Rua da Junqueira nº1 - Sismaria.

Informamos também que, em reunião de direção, no dia 03/11/2018, a Direção do Clube decidiu antecipar o fecho da caça ao coelho para o dia 25/11/2018, pois, segundo informações de caçadores, foram encontradas várias carcaças de coelhos mortos possivelmente com mixomatose, hemorrágica ou alguma variante das mesmas doenças.

Contactos: 917 623 896, 922 205 243 e 938 510 401.

● A Direção do C.C.P.M.R.  
- A. Rodrigues

Este evento conta com o apoio da Câmara Municipal de Leiria e da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira



## 3.º Arraial do Paço

Nos dias 13 e 14 de outubro o 3º Arraial do Paço ficou marcado pela presença inesperada da tempestade Leslie, que obrigou à interrupção dos festejos no domingo.

No sábado, funcionou o restaurante com petiscos tradicionais e ainda houve tempo para alguma animação com K7 Pirata. Para completar os festejos do Arraial, decorreu, no dia 28 do mesmo mês, um almoço com direito a bailarico. Tivemos a visita do executivo da União das Freguesias, bem como do Sr. Presidente da Assembleia de Freguesia e do Sr. Vereador da Câmara Municipal de Leiria, Gonçalo Lopes, que enaltecera o trabalho desenvolvido pelo lugar do Paço na dinamização das marchas há muitos anos, bem como a criação do Grupo de Danças e Cantares.

O dia também ficou registado pela Caminhada Solidária organizada pelo grupo de catequese do 8º ano, em prol da Casa Esperança, associação de apoio animal da Marinha Grande.

A organização agradece a todos os que trabalharam e a todos os estiveram presentes nos dois dias.

● Sílvia Oliveira



## 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:**

A. Rodrigues - Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel

Amigos do Monte TT

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal - Psicóloga

Centro Escolar de Monte Redondo

Mónica Gama

Mónica Ferreira - Coach

Sílvia Oliveira

**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

## DIA DO DIPLOMA DISTINGUE OS MELHORES ALUNOS

No dia 19 de outubro teve lugar o Dia do Diploma, que é, conjuntamente, o Dia da Entrega do Prémio ao Melhor Aluno. Todos os alunos que finalizaram, no ano transato, o 12.º ano receberam o diploma de conclusão do Ensino Secundário. Paralelamente, celebra-se, também, o Dia do Melhor Aluno: aquele que, por ciclo, se destacou relativamente aos seus resultados escolares. As entidades colaboraram com esta instituição de ensino e distinguiram estes alunos com um prémio monetário.

Assim, o melhor aluno do 2.º Ciclo, no ano letivo anterior, foi a Catarina Francisco. O prémio monetário foi-lhe atribuído pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, pela Junta de Freguesia do Coimbrão e, por fim, pela Junta de Freguesia da Bajouca. No 3.º Ciclo, a aluna distinguida é a Ana Vicente. Este prémio foi-lhe conferido pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, pela Junta



de Freguesia do Coimbrão, pela Associação de Pais e, por fim, pela Precisão Laser. No Ensino Secundário, via regular, o aluno destacado é o Tiago Gonçalves. Contribuíram, para o seu prémio, as seguintes entidades: Restaurante Marés Vivas; Junta de Freguesia do Coimbrão; MTL; Isotexsa e, por fim, Precisão Laser. No Ensino Profissional, Bruno Pereira recebeu um galardão concedido pelo Restaurante Marés Vivas, pela Junta de Freguesia do Coimbrão, pela

MTL, pela Isotexsa e, por último, pela Precisão Laser.

Faz-se notar que estes quatro alunos receberam um total de 830 euros, o que segundo Rui Miranda, diretor da escola, é “verdadeiramente extraordinário e representativo da relação singular que a escola estabelece com o meio onde está inserida”.

● Mónica Gama

## COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DE ALIMENTAÇÃO

Os alunos do 12.ºA dinamizaram, com muito entusiasmo e em excelente cooperação e em trabalho de equipa, o Dia Mundial da Alimentação.

Fizeram dezenas de deliciosos crepes e coloridas e apetitosas espetadas de fruta, ao mesmo tempo que sensibilizavam para a promoção de hábitos de alimentação saudável, concretamente para o consumo de fruta. A importância de uma alimentação completa, equilibrada e variada foi um dos principais temas do dia, sendo trabalhado de forma essencialmente prática, com o extraordinário trabalho colaborativo e muito responsável dos alunos na preparação de um delicioso lanche saudável para os colegas.

A motivação, empenho, cooperação, partilha, responsabilidade, criatividade e empatia foram palavras de ordem em todos os grupos de trabalho. Muito obrigado!



# Louri Chama

De: Paulo Jorge Gomes Silva

- | RECUPERADORES DE CALOR / CASSETES
- | SALAMANDRAS A LENHA E PELLETS
- | CANTARIAS
- | BANCADAS DE COZINHA
- | CAMPAS, JAZIGOS E OUTROS

**Fábrica:** Rua do Sol  
Sismaria  
2425-625 Monte Redondo

**Tlm:** 914 202 385

**SEDE:** Rua José D. Rolo Júnior, 44  
Sismaria  
2425-625 Monte Redondo

**lourichama@hotmail.com**

## CENTRO ESCOLAR PARTICIPA NA 3ª EDIÇÃO DO CHAPÉU COM ATTITUDE.

Este ano, o Centro Escolar participou no concurso de arte infanto-juvenil “Chapéu com aTTitude”, que é dinamizado pela aTTitude, Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, no contexto do seu projeto Vamos Cuidar – Cuidados Paliativos Pediátricos.

Com a ajuda dos pais, e com muita criatividade, os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo decoraram um chapéu com os mais diversos materiais e, no dia 12 de outubro, encheram as ruas da vila com muita cor e muita alegria.

Ao desfilar com os seus “Chapéus com aTTitude”, as crianças quiseram mostrar uma atitude diferente, e sensibilizar a comunidade para o direito que as crianças com doenças crónicas ou limitantes de vida, bem como as suas famílias, têm de receber cuidados especializados.

Além de ter sido uma das escolas vencedoras a nível na-



cional, com um chapéu premiado, a nossa escola pretende ir mais além e promover a venda de alguns chapéus, para recolher fundos e dar o nosso contributo para o projeto “Vamos Cuidar- Cuidados Paliativos Pediátricos”.

## DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

### Alunos do Centro Escolar de Monte Redondo celebram o Dia Mundial da Alimentação

No passado dia 16 de outubro, os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo celebraram o Dia Mundial da Alimentação com atividades diversas.

Nas respetivas salas de aula, os alunos dialogaram sobre a importância de fazer uma alimentação saudável para ser saudável.

Nesse dia deslocou-se às salas do 1.º ciclo, uma representante da Compal que apresentou o mapa “Volta a Portugal em Frutas”. A senhora falou das frutas protegidas em cada região do país.

Os alunos trouxeram, de casa, várias peças de fruta, foi confeccionada uma salada de frutas e partilhada, pelos alunos do Centro Escolar, no intervalo da manhã.

Com a celebração deste dia reforça-se a importância de fazer uma alimentação saudável ao longo do ano, para crescermos fortes, saudáveis e felizes!



● Alunos do 4.º ano da turma 1MRO3

## ABRE-TE! ABRE-TE OUVIDO!

Abre-te ouvido para os sons do mundo, abre-te ouvido para os sons existentes, imaginados, pensados e sonhados. Abre-te ouvido para a MÚSICA, para o som da flauta, do saxofone, da percussão, do trompete, trombone e de tantos outros instrumentos. Aconteceu no Centro Escolar de Monte Redondo com a visita dos músicos/alunos e professores da Escola de Música da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade, que fizeram uma apresentação musical para todos os alunos. Aprendemos os nomes dos diferentes instrumentos, as suas características e ouvimos o seu som. Neste dia, abrimos os nossos ouvidos, mexemos o nosso corpo e aprendemos que a música nos ajuda na concentração, na memória, na criatividade, na comunicação e principalmente ajuda-nos a sorrir.



● Alunos MRO2

## MARCHA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



dia no Centro Escolar.

Por volta das 10h00 fizemos um lanche convívio e tivemos a visita da Sra. Nutricionista e de um elemento do Executivo.

O lanche foi partilhado com o pão que os meninos do Vale da Pedra fizeram com uma avó e o nosso doce de abóbora.

De seguida fomos fazer a Marcha pelas ruas de Monte Redondo e distribuímos maçãs às pessoas que encontrávamos na rua e também fomos às lojas, à florista, ao oculista, à papelaria, à Junta de Freguesia, ao Posto Médico e ao Mercado da Vila.

**Cada maçã tinha uma etiqueta com um Slogan:**  
**“UMA MAÇÃ POR DIA, NEM SABE O BEM QUE FAZIA”**



As pessoas agradeciam e eram muito simpáticas. Voltámos para o Centro Escolar para almoçar. Depois do almoço brincámos muito no recreio, na caixa de areia, com bolas saltitonas e jogámos à bola no campo de futebol.

As 15h00 horas reunimos no nosso hall da entrada e comemos gomas de gelatina confeccionadas por nós e oferecemos uma surpresa aos meninos do Vale da Pedra. Foi um dia diferente!

● J. I. Monte Redondo

## I TORNEIO DE TÊNIS DE MESA E BADMINTON NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL

No dia 22 de Outubro de 2018 realizou-se, no Pavilhão Municipal da Carreira, o I Torneio de Badminton e Tênis de Mesa do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, Carreira, Leiria. Participaram cerca de 50 alunos de ambos os sexos, 12 deles em ambas as modalidades.



### Destacam-se os seguintes resultados: Badminton – Infantis (A e B, Masculino e Feminino)

- 1.º Lugar – Tomás Ferreira, 6.º D
- 2.º Lugar – Gonçalo Fragoso, 6.º C
- 3.º Lugar – Rúben Duarte, 6.º C

### Badminton – Iniciados e Juvenis (Masculino e Feminino)

- 1.º Lugar – Dionis Ceban, 10.º A

- 2.º Lugar – Rodrigo Fonseca, 10.º A
- 3.º Lugar – David Reis, 8.º D

### Tênis de Mesa – Infantis (A e B, Masculino e Feminino)

- 1.º Lugar – Lucas Sousa, 6.º D
- 2.º Lugar – Guilherme Loureiro, 7.º E
- 3.º Lugar – Estevão Lisboa, 5.º B

### Tênis de Mesa – Iniciados e Juvenis (Masculino e Feminino)

- 1.º Lugar – Simão Domingues, 8.º E
- 2.º Lugar – Miguel Marques, 8.º E
- 3.º Lugar – Diogo Morgado, 8.º B

Parabéns a todos os alunos pela participação e empenho que colocaram na atividade!

## CAMINHOS FLORESTAIS

Após a tempestade Leslie verifica-se obstrução de diversos caminhos florestais e agrícolas.

Solicita-se aos proprietários a colaboração para a sua rápida limpeza para que se possa circular livremente em caso de emergência.

Agradecemos a maior sensibilidade para a questão.

O Executivo

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

MONTE REDONDO e  
CARREIRA  
Município de Carreira e Monte Redondo

  
ONDE A VIDA ACONTECE!

O CONTROLO É NOSSO, O BEM ESTAR É SEU

Produtos e Equipamentos  
de Higiene e Limpeza

# RATATUI®

Controlo de Pragas  
e Desinfestação

Estrada Nacional 109 N.º 289 Fracção A- Ponte da Pedra  
2415-180 Regueira de Pontes

T: 244 838 726  
geral@ratatui.pt  
www.ratatui.pt



## CAMPEONATO NACIONAL DE TODO-O-TERRENO - TEAM UMM SERVIREBOQUES



quais foram reparados pelo mecânico Mário Pedrosa, o que permitiu que se fizessem mais 140 km. No dia seguinte, ao quilómetro 40, a alavanca das mudanças partiu e tive de abandonar a corrida», conta Joaquim Teixeira.

«Na Baja de Portalegre, nos passados dias 25 a 27 de outubro,

A equipa Team UMM Servireboques terminou a época desportiva no passado dia 27 de outubro. Apresentamos aqui um resumo de como correu o presente ano, tendo como diretor desportivo, Paulo Gaspar, como piloto Joaquim Teixeira, copiloto João Gomes e como mecânico Mário João.

Assim, a primeira prova realizada em Reguengos de Monsaraz, entre os dias 25 e 27 de maio, revelou-se uma prova difícil devido ao tipo de piso, mas com uma condução bonita e agradável. A equipa, inicialmente, ficou em 3.º lugar na categoria TTTT, no entanto sofreu uma penalização de 46 minutos e passou para 6.º lugar.

A segunda competição teve lugar nos dias 7 e 8 de setembro em Idanha-a-Nova, tendo sido uma prova muito dura, que provocou um grande desgaste no material. «Logo no Prólogo, com 9 quilómetros, partiram-se os apoios do motor, os





no primeiro dia de prova, com um Prólogo de 5 km, correu tudo bem. Depois, desloquei-me até Ponte de Sôr, pela estrada, e segui por mais 100 km cronometrados até Portalegre, onde apanhámos muita chuva, o que não impediu que fizéssemos um excelente resultado. O carro chegou ao parque de assistência sem problema nenhum. No segundo dia, quando tínhamos percorrido 1 km, num percurso com uma extensão de 200 km, o carro perdeu potência e não passava dos 70 km/h. Como chegámos após o tempo regulamentar da prova, foi declarado o nosso abandono.

Foi a primeira vez que participamos no Campeonato e, mesmo com todos os percalços, consideramos que o balanço final foi positivo.

Queremos agradecer a todas as empresas que nos têm apoiado, à Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, às Associações Tuning Brothers e Os Defensores e a todos os meus amigos e familiares, que estão sempre presentes. Para o próximo ano, contem connosco.»

● Ana Carla Gomes

## Almoço de Natal Sênior 2018

*União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira*

**16 dezembro ~ 12h30**

*Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira*

**gratuito\***

**Inscrições até dia 7 de dezembro:**

<i>Sede da Junta de Freguesia em Monte Redondo</i>	<i>Delegação da Junta de Freguesia na Carreira</i>
<i>Rua Albano Alves Pereira N. 3, 2425 - 617 Monte Redondo</i>	<i>Rua Principal N. 933, 2425 - 219 Carreira</i>

*freguesiamonteredondocarreira@gmail.com ~ Tel.: 244 685 328*  
*\* para habitantes da Freguesia com mais de 65 anos de idade*

MONTE REDONDO, CARREIRA  
ONDE A VIDA ACONTECE!



motor-club  
MONTE REDONDO-LEIRIA

AMIGOS DO MONTE TT

# 8º CONVÍVIO AMIGOS DO MONTE

## 22 DEZEMBRO

INSCRIÇÕES E  
INFORMAÇÕES EM:

# AMIGOSDOMONTE.PT

f i AMIGOS DO MONTE TT  
TEL: 910 399 901 / 918 373 982

NO DIA: 35 GAZADAS | ATÉ 17 DEZEMBRO: 25 GAZADAS INCLUI SEGURO | SÓ ALMOÇO: 10 GAZADAS

Horários: 07:30 - Concentração | 08:30 - Partida | 10:30 - Reforço  
13:30 - chegada c/ direito a duchas | 14:30 - Almoço c/ entrega de lembranças

PARTE DA RECEITA SERÁ REVERTIDA A FAVOR DOS BOMBEIROS DE MONTE REDONDO

INSCREVE-TE JÁ



A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUAISQUER DANOS CAUSADOS DURANTE O EVENTO



## O HÁBITO FAZ O MONGE



Os ditados populares dão-nos sábios ensinamentos para a vida, tal como este: “O hábito faz o monge”. Somos animais de hábitos.

Os hábitos são comportamentos automáticos, repetidos, reiterados no tempo; pensamentos e ações enraizados em nós, que acabamos por os reproduzir sem termos propriamente consciência disso, como se estivéssemos em piloto automático.

Os hábitos que adaptamos vão definir não só o nosso dia-a-dia, mas também a qualidade com que vivemos esses dias. E esses hábitos podem limitar-nos ou expandir-nos.

Por isso as maiores mudanças que podemos operar em nós começam pela alteração de hábitos.

Olhemos com atenção para os hábitos que temos: gestos, comportamento, pensamento, palavras e vejamos aqueles que nos podem estar a impedir de alcançar aquilo que queremos. Seja bem-estar físico, emocional, relacional ou objetivos mais concretos como, a perda de peso, mais energia, mais tranquilidade na gestão do quotidiano, mais controlo sobre a forma como reagimos às situações que nos

acontecem.

Reparem que hábitos de pensamento têm. Costumam queixar-se, lamentar-se ou por outro lado reagem ao que vos acontecem, veem o lado positivo em cada situação e seguem em frente?

Ou de comportamento. Quando as manhãs em casa são sempre uma correria e acaba em berros e discussão porque nunca conseguem sair a tempo e chegam atrasados ao trabalho. Que hábitos têm que estão a contribuir para isso? Será que acordar mais cedo e/ou preparar as coisas de véspera poderia ajudar a que as manhãs comessem de forma mais tranquila para todos?

Imaginemos por exemplo, a pessoa que quer perder peso, consulta um nutricionista e um personal trainer, tem o plano alimentar e de treino, mas o que vai fazer realmente diferença para conseguir alcançar o seu objetivo de perder peso é a mudança de hábitos. É deixar de comer o pão com manteiga ao pequeno-almoço e passar a comer fruta, cereais ou ovos, é cortar nas batatas fritas e comer mais verduras, é passar a criar a rotina de fazer exercício àquela determinada hora. São as

mudanças de hábitos, que vão gerar comportamentos diferentes, rotinas diferentes e consequentemente resultados diferentes. E seguindo esta analogia podemos considerar isto para o que quisermos.

Existem hábitos que sabemos serem prejudiciais para nós e alterá-los é o segredo para sermos e sentirmos melhor.

Mas mudar hábitos pode ser mais complexo do que aparenta, porque passamos meses, anos, a fazer as coisas de determinada forma e todo o nosso corpo e cérebro estranha esta nova forma de agir. Se agora vos desse uma bicicleta que andava ao contrário, que quando se vira o volante para a direita ela vai para a esquerda e vice-versa. O que acham que aconteceria? Todo o cérebro e corpo estranhava e ia demorar a habituar-se a esta nova forma de conduzir a bicicleta.

É a mesma coisa quando decidimos mudar de hábitos e por exemplo deixar de comer açúcar, ou passar a fazer exercício, ou a acordar mais

cedo, ou pensar, falar e olhar de forma diferente para as coisas que nos acontecem. Todo o nosso eu vai estranhar isso. É preciso consistência, persistência e alguma resiliência para lidar com as rasteiras que inconscientemente a nossa mente nos vai passar, para voltarmos a fazer aquilo a que ela está habituada.

Estamos programados para fugir da dor, de tudo o que é estranho e nos possa colocar em perigo e mudar hábitos pode criar essa sensação no nosso cérebro, por isso é necessário estarmos muito conscientes dos motivos pelos quais queremos mudar e fazê-lo apesar das desculpas que possam surgir. Porque se queremos ser melhores, diferentes, mudar algo, só há uma forma: fazer diferente! E isso consegue-se com a criação de novos hábitos que nos consigam colocar no caminho certo para o que pretendemos.

● **Mónica Duarte  
Ferreira - Coach**

**WORKSHOP**

**Como viver de forma mais feliz e realizada!**

7 dez, 21h, Salão Nobre  
JF Monte Redondo e Carreira

AUDAZ

## O impacto comportamental do uso excessivo dos ecrãs no desenvolvimento infantil

Descobrimos uma forma “milagrosa” de controlar o comportamento e as birras dos nossos filhos, terem por companhia o tablet ou o telemóvel. Já se comportam na sala de espera, no caminho para a escola e não passamos vergonhas em restaurantes ou lojas. Mas será que esta “paz” não terá consequências futuras?

Sim, existem competências que as crianças não vão desenvolver, tais como:

- Autorregulação do comportamento e das emoções – é a capacidade de regularmos o próprio comportamento, e de compreendermos e adequarmos o comportamento ao que é exigido. Aqui com a ajuda dos pais a criança percebe o que pode ou não fazer, por exemplo, querer vários brinquedos ou doces que vê numa loja). Quando as crianças atravessam esta fase agarradas aos ecrãs terão uma dificuldade acrescida para regular esse comportamento, assim, sem o telemóvel, não consegue estar sossegada numa sala de espera ou num restaurante e basta olhar à nossa volta ou até à nossa própria mesa e verifica que esta situação é muito comum.



- Adiamiento da recompensa – todos nós temos que tolerar tarefas que não são do nosso agrado até conseguirmos obter algo gratificante. Por exemplo, comer a sopa para poder comer a sobremesa, no desenvolvimento cognitivo e emocional, temos que estudar e trabalhar para obter bons resultados e, então, merecer elogios pelo nosso esforço. O que assistimos normalmente é a criança a receber a “recompensa” para terminar a tarefa, por exemplo, brincam ou assistem à televisão ou tablet para comer a sopa, isto ajuda as nossas crianças a aprender a negociar/chantagear para fazermos o que eles querem porque caso contrário não fazem o que nós pedimos.
- Tolerância à frustração – este tópico está diretamente ligado aos dois anteriores. A tolerância à frustração é a capacidade que a criança tem para lidar com as contrariedades, para aceitar e gerir o comportamento quando não é capaz de atingir um objetivo ou obter o que deseja. Geralmente são crianças que fazem muitas birras quando são contrariadas, que terminam um jogo quando estão a perder. Aqui com as novas tecnologias a criança não aprende a gerir esta tolerância porque está constantemente com novos estímulos e se não gostar ou não conseguir concretizar a tarefa, facilmente pode alterar para outra que seja do seu agrado.

Assim, desafio todos os pais a fazerem uma lista com os seus filhos (das diferentes idades) de 10 coisas que a criança ou jovem gostariam de fazer no seu tempo livre, é “permitida” a presença de um ecrã nessa lista mas apenas durante o tempo permitido por dia (que poderá consultar na edição anterior).

Divirtam-se!

● Carla Pinhal  
Psicóloga

### FESTA EM HONRA DE NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO

## FONTE COVA

7 e 8 dezembro 2018

**7 | SEXTA FEIRA**  
19h30 - Terço Solenizado  
20h00 - Festival de Sopas  
22h00 - Atuação do DUO MIK  
00h00 - Atuação do DJ Gonzy

**FESTIVAL DE SOPAS**  
Inclui Sopas, 1 bebida, sobremesa e pão  
Crianças até 6 anos: Grátis  
A partir dos 6 anos: 5 Conchas

**SÁBADO | 8**  
11h00 - Celebração Eucarística seguida de Procissão acompanhada da Filarmónica Nossa Sra. da Piedade  
13h00 - Almoço Convívio (c/ inscrições)

**EMENTA ALMOÇO | DIA 8:**  
Sopa  
Lombo assado no forno  
c/ arroz de feijão  
Sobremesa e café  
Crianças até aos 6 anos: Grátis  
A partir dos 6 anos: 10 Fontes

**INSCRIÇÕES:**  
916525788  
965556318

A organização não se responsabiliza por qualquer dano causado durante o evento.

# Regina Ruivo lança o livro Felicidade no Trabalho

– impacto nas organizações

## Entrevista



Regina Ruivo é natural dos Montijos, em Monte Redondo, mas reside atualmente na Marinha Grande. Licenciada em Gestão de Recursos Humanos pelo ISDOM (Instituto Superior Dom Dinis da Marinha Grande) e mestranda em Gestão no Instituto Politécnico de Leiria, trabalhou durante duas décadas em Leiria em gestão de equipas de vendas e lojas na TV Cabo, mais tarde ZON, criando e desenvolvendo inúmeras estratégias de liderança, motivação e coaching.

É sócia-gerente da empresa «It's Happening», empresa na qual criou, desenvolveu e aplicou o projeto Happy Point – Gabinete da Felicidade, destinado a empresas que querem concretizar a Felicidade no trabalho.

Atualmente, encontra-se a promover, a dinamizar e a organizar atividades relacionadas com este projeto.

Publicou recentemente o livro Felicidade no Trabalho – impacto nas organizações, o qual, além de conter vários testemunhos de líderes e gestores organizacionais, reflete acerca das conclusões obtidas num estudo realizado em duas unidades militares. Esta publicação tem o intuito de fundamentar e desenvolver a Felicidade no Trabalho.

**Notícias: Como surgiu a ideia de escrever este livro?**

**Regina Ruivo:** A ideia surgiu após a elaboração da monografia de final de curso, intitulada “Felicidade no Trabalho” do curso Gestão de Recursos Humanos do Instituto Superior Dom Dinis da Marinha Grande. Achei que seria importante partilhar os resultados do estudo efetuado e, ao mesmo tempo, dar a conhecer o que pensam alguns dos especialistas de Recursos Humanos do país.

**Notícias: É uma das responsáveis do projeto «It's Happening», que defende que estimular o espírito de equipa e a sua motivação e**

**promover a felicidade no local de trabalho são alguns dos caminhos para o sucesso. Este livro acaba por ser precisamente um reflexo do trabalho que desenvolve na sua organização?**

**Regina Ruivo:** O livro é, também, um reflexo do trabalho desenvolvido na «It's happening», mas, por outro lado, uma forma de alertar todos os líderes organizacionais para a importância da saúde organizacional.

**Notícias: A quem se destina o livro? O que podem os leitores encontrar neste livro?**

**Regina Ruivo:** O livro destina-se a todos os líderes de organizações e público em geral. Apresenta uma contextualização teórica; re-

flete sobre as conclusões obtidas num estudo efetuado na Base Aérea nº5 de Monte Real e Regimento de Artilharia nº 4 de Leiria e de mais de 20 testemunhos de líderes, oriundos de várias áreas de negócios nacionais e estrangeiros.

**Notícias: Tendo em conta o título do livro, qual considera ser o impacto que a felicidade no trabalho tem nas organizações?**

**Regina Ruivo:** Um colaborador feliz e motivado é mais proativo e permite o desenvolvimento da empresa/organização onde trabalha.

**Notícias: E como podem os trabalhadores alcançar essa felicidade? São dadas algumas dicas no livro?**

**Regina Ruivo:** Este livro aponta caminhos e não a receita.

**Notícias: Em que medida essa felicidade está dependente das chefias?**

**Regina Ruivo:** Como poderão ler, a felicidade também depende das chefias, mas não exclusivamente. Há diversos fatores que contribuem para a Felicidade no Trabalho.

**Notícias: Considera-se feliz no trabalho?**

**Regina Ruivo:** Claro que sim. Faço o que gosto e ajudo as organizações a terem colaboradores mais motivados e felizes.

**Notícias: Onde pode ser adquirido o livro?**

**Regina Ruivo:** O livro pode ser adquirido na Livraria Boa Leitura em Leiria e também na Livraria Livros e Companhia na Marinha Grande. No dia 10 de novembro, é feito o lançamento na Fnac, data a partir da qual também estará disponível nesse espaço.

**Notícias: Para quando uma segunda obra?**

**Regina Ruivo:** Já está na agenda!

**Notícias: Desejamos-lhe muito sucesso e aguardamos ansiosamente o novo livro!**

● Ana Carla Gomes



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

# Sugestões de Leitura

## Os dez espelhos de Benjamin Zarco de Richard Zimler

Benjamin Zarco e o seu primo Shelly foram os únicos membros da família a escapar ao Holocausto. Cada um à sua maneira, ambos carregam o fardo de ter sobrevivido a todos os outros. Benjamin recusa-se a falar do passado, procurando as respostas na cabala, que estuda com avidez, em busca daquilo a que chama os fios invisíveis que tudo ligam. E Shelly refugia-se numa hipersexualidade, seu único subterfúgio para calar os fantasmas que o atormentam.

Construído como um mosaico e dividido em seis peças, *Os dez espelhos de Benjamin Zarco* entretêm-se entre 1944, com a história de Ewa Armbruster, professora de piano cristã que arrisca a vida para esconder Benni em sua casa, e 2018, com o testemunho do filho de Benjamin acerca do manuscrito de Berequias Zarco, herança do pai, talvez a chave para compreender a razão por que Benjamin e Shelly se salvaram e o vínculo único que os une.

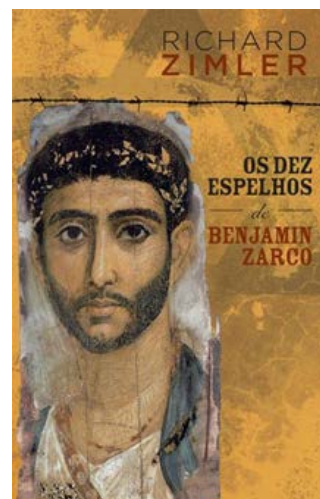
Um romance profundamente comovente e redentor, com personagens inesquecíveis.

Uma ode à solidariedade, ao heroísmo e ao tipo de amor capaz de ultrapassar todas as barreiras, temporais e geográficas.

**Richard Zimler** nasceu em 1956 em Roslyn Heights, um subúrbio de Nova Iorque. Fez um bacharelato em Religião Comparada na Duke University e um mestrado em Jornalismo na Stanford University. Trabalhou como jornalista durante oito anos, principalmente na região de São Francisco. Em 1990 foi viver para o Porto, onde lecionou Jornalismo, primeiro na Escola Superior de Jornalismo e depois na Universidade do Porto. Tem atualmente dupla nacionalidade, americana e portuguesa. Desde 1996, publicou onze romances, uma coletânea de contos e cinco livros para crianças.

A sua obra encontra-se traduzida para 23 línguas.

No passado dia 28 de outubro, o escritor apresentou este seu novo livro, referindo que esta obra é mais uma crítica à sociedade atual, na qual se torna preocupante a falta de valores humanitários e de solidariedade,



o que mostra que não aprendemos com os erros do passado.

● Ana Carla Gomes



AINDA VAI A TEMPO DE  
GANHAR UMA VIAGEM A

# Canção

PARA 2 PESSOAS

PARTICIPE EM  
[www.medicis.pt](http://www.medicis.pt) |  

CLÍNICAS  
DENTÁRIAS  
EXCELÊNCIA®

PASSATEMPO  
REBENTA O  
BALÃO E  
VAI EM AVIÃO  
com a Medicis

