

MONTE REDONDO & CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



PARABÉNS · 9º ANIVERSÁRIO · NOTÍCIAS MONTE REDONDO E CARREIRA · PARABÉNS · 9º ANIVERSÁRIO



J. J. CARMO, Lda recebe Selo de Entidade Inclusiva 2018

Pg.6 e 7

Flash

GRUPO MUSICAL
Sons de Bem-Canta
em
Monte Redondo
18 de junho

Pg.2

Educação

A BIBLIOTECA
ComVida a
Comunidade, com
Notas Soltas!

Pg.5

Nutrição

MENOS SAL, MAIS SAÚDE
Tudo é uma questão
de hábito,
vamos criar
hábitos saudáveis?

Pg.9

Grupo Musical Sons de Bem-Canta em Monte Redondo



O Grupo Musical Sons de Bem- Canta é originário de S. Martinho do Bispo e é constituído por aposentados que gostam de cantar e tocar, levando a sua música e a sua alegria a todos os que gostem, principalmente aos mais idosos.

O Grupo é dirigido pelo Maestro Manuel Abreu e tem sede provisória na ESAC.

No próximo dia 18 de junho, às 15h00, todos poderão assistir gratuitamente a um concerto dado por este grupo no Salão Paroquial de Monte Redondo.

A organização dirige um agradecimento à União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira pela colaboração, bem como à Paróquia pela cedência do Salão, ao Museu do Casal de Monte Redondo e à empresa S. Bernardo Tour.

● Ana Carla Gomes



ASSEMBLEIA DE FREGUESIA DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

EDITAL

3/2019
Quadrante 2017/2021

Paulo Azinheiro Pedrosa Gaspar, Presidente da Assembleia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, torna público, nos termos do nº 3 do artigo 49º da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, de que no dia **27 de maio de 2019, às 21:30 horas, no salão da assembleia da delegação da Junta de Freguesia na Carreira**, se realizará uma **sessão extraordinária** da Assembleia de Freguesia, com a seguinte Ordem de Trabalho:

Ponto 1 Proposta de Contrato de Comodato entre o Município de Leiria e a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira para entrega da Escola Básica do Casal Novo

Ponto 2 Proposta de Contrato de Comodato entre o Município de Leiria e a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira para entrega da Escola Básica da Sismaria

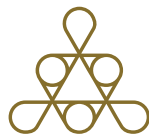
Ponto 3 Proposta de Lei que define o regime jurídico de criação de freguesias

Para constar e devidos efeitos legais se passou o presente edital, que vai ser afixado nos locais de estilo.

Monte Redondo, 19 de maio de 2019

O Presidente da Assembleia de Freguesia

Paulo Azinheiro Pedrosa Gaspar



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

www.funeraria-domingues.com

funerariadomingues@gmail.com

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

Alexandra Figueiredo - Nutricionista

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal - Psicóloga

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa

Centro Escolar de Monte Redondo

DECO CENTRO

Mónica Ferreira - Coach

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

MAIOR ACOMPANHADO

Entrou em vigor novo regime do maior acompanhado. Assim, desde fevereiro, já não há tutores, há acompanhantes. Se tem um familiar com incapacidade mental ou numa situação de demência que comprometa o discernimento, então este artigo é para si.

Com a entrada em vigor deste novo regime, muitas famílias vão ter as suas vidas facilitadas nos atos do quotidiano com pessoas em situação de demência ou de incapacidade mental, que limitam a sua tomada consciente de algumas decisões, como seja o consentimento para uma cirurgia ou até a contratação de um serviço. Anteriormente era nomeado um tutor com poderes para decidir em seu nome, com este novo regime será o tribunal a decidir, diferenciando de caso para caso quais os poderes de decisão de cada acompanhante, sendo esta decisão atualizada de cinco em cinco anos. Os processos de interdição e de incapacitação que ainda não conheceram uma sentença transitam automaticamente para o novo regime do maior acompanhado.

Conheça as principais mudanças neste novo regime:

- PEDIDO DE ACOMPANHAMENTO:

sempre que possível deve ser apresentado no tribunal pelo próprio cidadão que reconhece não ter capacidade para tomar todas as decisões. Quando não se verificar esta possibilidade, deve ser submetido o pedido pelos pais, cônjuge ou unido de facto, familiar herdeiro ou Ministério Público;

- PREÇO:

o pedido pode custar 612 euros, mas se for apresentado pelo Ministério Público pode ser gratuito;



- PERITAGEM MÉDICA E PUBLICITAÇÃO DA AÇÃO:

deixam de ser obrigatórias, sendo o juiz a decidir para cada um destes atos a sua necessidade;

- CELERIDADE:

todos os processos passam a ser considerados urgentes, tendo prioridade e continuando a correr em férias judiciais;

- SENTENÇA:

revista de cinco em cinco anos e tendo em conta eventuais manifestações de

vontade que o acompanhado tenha deixado expressas em documento oficial;

- ACOMPANHANTE:

a figura que substitui o antigo tutor. Idealmente deverá ser escolhido pelo acompanhado, mas não sendo possível, será nomeado pelo tribunal;

- CONSELHO DE FAMÍLIA:

deixa de ser obrigatório;

- PODERES ATRIBUÍDOS:

cada sentença será ajustada caso a caso.

DECO CENTRO

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com os seus direitos enquanto consumidores, bem como resolver os seus problemas, podem recorrer ao Gabinete de Apoio ao Consumidor da DECO, bastando, para isso, escreverem para a DECO – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra ou para deco.coimbra@deco.pt

WORKSHOP
SNACKS SAUDÁVEIS E YOGA
10:00 às 12:00

.....

DIA 20 DE JUNHO 2019
PRAÇA CENTRAL MONTE REDONDO
(JUNTO AO MERCADO DA VILA)

.....

Prática de Yoga
 (Trazer toalha ou tapete de Yoga)

Preparação de snacks e degustação

Entrada gratuita para todas as idades

Organização:
 Instrutora de Yoga: Lara Anselmo
 Chef Cozinha: Catarina Costa
 Informações: 967285077 / 918643861

Apoios:

Visita de estudo ao “World of Discoveries”

No passado dia 2 de maio, os alunos do 5.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa visitaram a cidade do Porto, com especial destaque para o WORLD OF DISCOVERIES.

O World of Discoveries é museu interativo e um parque temático que reconstrói a fantástica

odisseia dos navegadores portugueses, que cruzaram oceanos à descoberta de um mundo desconhecido. Neste espaço, os alunos tiveram a oportunidade de contactar com os principais episódios, descobertas e figuras históricas associadas à Expansão Marítima Portuguesa, com especial

destaque para o Infante D. Henrique. A visita, de cariz educativo e lúdico, culminou com um passeio de barco, com partida de Lisboa e chegada ao Brasil, passando pelos territórios portugueses na África e no Oriente. Alunos e professores consideraram muito interessante esta viagem à



grande Epopeia dos Descobrimientos Portugueses.

● Mónica Gama

O CDLPC NA ESTAÇÃO DE BIODIVERSIDADE DA PRAIA DO PEDRÓGÃO



A abertura do espaço foi assinalada, na semana passada, no dia 2 de maio, com a visita ao local de três turmas do 6.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

Ao longo do percurso pedestre desta estação, encontraram-se placas informativas, que explicam a riqueza da Praia do Pedrógão e a biodiversidade deste local. Estes painéis funcionam como uma espécie de guia de campo e fazem referência a espécies emblemáticas e comuns, nomeadamente os insetos, pois são eles que fazem a polinização das plantas.

Neste momento, existem já 29 estações da biodiversidade (EBIO) no País sinalizadas no terreno, com painéis, e estão prontas a ser

visitadas. Os objetivos destas estações são aumentar o conhecimento sobre a biodiversidade, contribuir para a valorização do património natural e, especialmente, promover a participação dos cidadãos na inventariação da nossa fauna e flora.

“Um dia inesquecível, uma vez que tomámos consciência de que, por exemplo, um simples gafanhoto poderá vir a ser a comida do futuro”, conta, com entusiasmo, Inês Fernandes, aluna do 6.º A.

● Mónica Gama

festa da criança

9 de junho 16h00

Associação "Os Magníficos" Matos - Monte Redondo

entrada gratuita

Música
animação
pinturas faciais
lanche

organização

apoio: MONTE REDONDO, CARREIRA, ONSE A VIDA ACONTECE, agrupamento de escutas 1054 monte redondo

19.ª Gala de Finalistas

Caro(a) Finalista

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa tem a honra de O/A convidar a participar na 19.ª Gala de Finalistas, que terá lugar no dia 07 de junho e que iniciará com o jantar, no Restaurante Pinhal da Quinta, às 19h.

De seguida, o evento continuará no pavilhão gimnodesportivo, às 21h30.

A Direção

Rui Pinhal da Costa

CDLPC visita Croácia de 6 a 13 de abril no âmbito do Projeto Erasmus +

No âmbito do Projeto Erasmus +, entre os dias 6 e 13 de abril, um grupo de 6 alunos e dois professores visitou a Escola de Novi Marof na Croácia. Os alunos ficaram alojados em casa de famílias de alunos croatas e os professores na cidade de Varazdin, situada a 20 quilómetros.

Este projeto teve a duração de três anos e culmina com um encontro de professores no Reino Unido na semana de 16 a 19 de maio, tendo tido a participação de cinco países (Croácia, Finlândia, Malta, Portugal e Reino Unido).

Alunos e professores puderam conviver e conhecer outras culturas, para além de realizarem trabalhos práticos no âmbito da temática da Imigração e dos Refugiados,

nomeadamente um Parlamento de Jovens onde discutiram a temática e a construção de monumentos alusivos a massacres ocorridos nos seus países devido a questões étnicas e religiosas.

O Mayor de Novi Marof - Sinisa Jenkac — recebeu toda a comitiva com a simpatia que caracteriza este povo.

A cidade e município de Novi Marof tem cerca de 14 mil habitantes e pertence ao condado de Varazdin no norte da Croácia.

Nesta viagem, todos tiveram a oportunidade de conhecer o Parque Nacional dos Lagos de Plitvice, uma reserva florestal de 295 quilómetros quadrados no centro da Croácia, conhecido por uma cadeia de 16 lagos escalonados



unidos por cascatas que terminam num desfile de rocha calcária. Os passeios e os trilhos de caminhada circundam e atravessam a água, e um barco elétrico faz a ligação entre os 12 lagos superiores e os 4 lagos inferiores. Estes últimos são o local das Veliki Slap, uma cascata de 78 metros de altura.

Os participantes visitaram, ainda, as cidades de Varazdin e de Zagreb e o Castelo de Trakošćan loca-

lizado no norte da Croácia, que remonta ao século XIII.

Na viagem de regresso, alunos e professores deram um pequeno passeio na cidade de Frankfurt, enquanto esperavam pelo avião que os traria a Portugal para junto das suas famílias que esperavam ansiosamente e com muitas saudades.

● Ana Carla Gomes

A Biblioteca ComVida a Comunidade, com Notas Soltas!



No âmbito do projeto a **Biblioteca ComVida a Comunidade**, a Biblioteca Escolar dinamizou o **Sarau Notas Soltas**, no dia 30 de abril, em articulação com as subestruturas de Português e de Educação Musical.

Neste evento, homenageamos Sophia de Mello Breyner Andresen, a propósito da comemoramos o centenário do seu nascimento, através de leituras de excertos dos seus livros, assim como de

declamação de alguns dos seus poemas, pela voz dos nossos alunos Henrique Capela, Íris Pereira e Sofia Pestana, do 5ºC, Lucas Sousa, do 6ºD, Maria Estrada, do 8ºD e Mariana Pedrosa, do 10ºA.

Para animar as nossas **Notas Soltas** contamos também com apontamentos musicais, com a colaboração dos nossos jovens músicos Gonçalo Caetano, do 5ºC, Francisco Fragoso, Simão Oliveira e Lucas Sousa, do 6º C, Francisca Pedrosa, do 6ºD e Afonso Pedro, do 6ºD. Para além disso, está ainda patente, até ao final da semana, dia 3 de maio, na biblioteca escolar, uma **ex-**

posição de trabalhos dos alunos e a **Feira do Livro**, com o apoio da livraria Boa Leitura.

Agradecemos a todos membros da comunidade educativa que partilharam este agradável serão connosco!

● **Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel**

J. J. CARMO, Lda recebe Selo de Entidade Inclusiva 2018



ENTIDADE INCLUSIVA 2018
Leiria 20 de Abril de 2018

Dezassete entidades do concelho de Leiria receberam o selo de “Entidade Inclusiva do Concelho de Leiria”, numa cerimónia no Museu de Leiria, em reconhecimento pelo trabalho desenvolvido em 2018 na integração de pessoas com deficiência nas suas estruturas.

A atribuição deste galardão, iniciativa do Conselho Municipal, no âmbito do eixo Educação, Formação e Educação, pretende reconhecer e valorizar anualmente as várias entidades concelhias que integraram pessoas com deficiência e incapacidade nos seus quadros, quer através da celebração de contratos de trabalho, quer por via de estágios profissionais ou curriculares.

Este ano foram distinguidas 17 empresas, grupo no qual está também JJ-Carmo, empresa sediada na União da Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

Refira-se que o Conselho Municipal da Inclusão das Pessoas com Deficiência foi constituído em novembro de 2017 com o objetivo de promover e va-

lorizar a cidadania das pessoas com deficiência e suas organizações, bem como reconhecer as práticas inclusivas das várias entidades do nosso concelho.

Para o efeito, têm sido planeadas e executadas várias ações, assentes em três eixos: Acessibilidade, Segurança e Mobilidade; Educação, Formação e Emprego; e Cultura, Desporto, Lazer e Associativismo, tendo presente que um dos pilares para a constituição de uma sociedade inclusiva, passa pela igualdade de oportunidades no acesso ao emprego, formação profissional e educação dos seus cidadãos.

Acerca da atribuição deste prémio, fomos conversar com a sócia-gerente da empresa JJCarmo, Maria Gracinda Carmo, que



nos disse que, acima de qualquer prémio, o mais importante e gratificante é a oportunidade que a empresa proporciona a pessoas com algum tipo de incapacidade, que precisam de uma ajuda e de um incentivo para se sentirem úteis na sociedade e para poderem adquirir alguma autonomia e sentido

de responsabilidade, bem como objetivos de vida.

Notícias: Como surgiu a ideia de integrarem pessoas com deficiência na vossa empresa?

Gracinda Carmo: Em 2017, a empresa foi contactada por uma encarregada de educação e, posteriormente, pela CERCIPOM (Cooperativa



de Ensino e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Pombal) no sentido de perceberem se estávamos disponíveis para receber um estagiário. O estágio escolar teve a duração de nove meses, seguindo-se uma formação de seis meses. Neste momento, o jovem está a realizar um estágio profissional, proposto pela CEERIA - Centro de Educação Especial, Reabilitação e Integração de Alcobça, que termina em setembro. Nessa altura, o jovem é avaliado e poderá ser ou não contratado, conforme a avaliação final da CEERIA.»

Notícias: Como está a decorrer o processo?

Gracinda Carmo: No início, a adaptação não foi fácil, é preciso ter calma e paciência para que haja interação entre os funcionários e os responsáveis e para que se cumpram as regras.

Notícias: Que conselhos poderia dar a outras empresas sobre este projeto?

Gracinda Carmo: Os responsáveis pelas empresas devem ter em mente que este tipo de projeto constitui um desafio, porque se perde tempo e dinheiro, visto que, apesar de haver um financiamento por parte



do Estado, tendo em conta o grau de incapacidade do estagiário, não cobre o tempo e as despesas que as empresas têm, quando se compara com a atribuição de emprego a outra pessoa que não possua nenhuma incapacidade. No entanto, torna-se gratificante pelo lado humano e social.

Há muitos pais de jovens com incapacidades que se

preocupam e desesperam com a falta de emprego que os atinge e é preciso que quem está a gerir as empresas tenha a sensibilidade de perceber que pode ajudá-los a tornarem-se cidadãos ativos na sociedade. »

● Ana Carla Gomes

visiteiria

ORQUESTRA

TEMPORADA DE CONCERTOS

25 MAIO | 21 horas
Centro Escolar de Monte Redondo

Orquestra de Flautas do Orfeão de Leiria
 Ensemble de Contrabaixo, Guitarra e Flauta
 Participação do aluno finalista de Guitarra-
 Carlos Ramos

ORGANIZAÇÃO: ENTRADA LIVRE

Festas em Honra de Nossa Senhora da Piedade

Monte Redondo

31 de Maio, 1 e 2 de Junho 2019

| 31 | Sexta Feira |
|-------|---|
| 17:00 | Abertura do Arraial c/ Música Ambiente |
| 20:00 | Abertura do Restaurante |
| 20:30 | Atuação do Conjunto BIG JOVEM |
| 23:00 | Atuação da Banda LOS CAPAS QUENTES & NUNO TEIXEIRA |
| 24:00 | Encerramento do Arraial |

| 1 | Sábado |
|-------|---|
| 17:00 | Abertura do Arraial com Música Ambiente |
| 19:00 | Missa |
| 19:30 | Abertura do Restaurante |
| 20:00 | Atuação do GRUPO DE DANÇAS E CANTARES DO PAÇO |
| 21:00 | Atuação do RANCHO ROSAS DA ALEGRIA da Sismaria |
| 22:00 | Atuação do Conjunto OS LORDS |
| 23:30 | Atuação do DJ LEONEL VIEIRA |
| 24:00 | Encerramento do Arraial |

| 2 | Domingo |
|-------|---|
| 10:00 | Chegada da FILARMÓNICA Nº 3ª DA PIEDADE de Monte Redondo, que percorrerá os lugares da freguesia na recolha dos andores. |
| 12:30 | Abertura do Restaurante |
| 14:30 | Eucaristia solene seguida de procissão |
| 16:00 | Venda dos Andores |
| 16:30 | Concerto da FILARMÓNICA NOSSA SENHORA DA PIEDADE seguida da entrega do GUIÃO |
| 18:00 | Atuação do RANCHO FOLCLÓRICO FLORES DA PRIMAVERA de Ortigosa |
| 19:00 | Abertura do Restaurante |
| 21:00 | Atuação do conjunto KATEDRAL |
| 23:30 | Realização do Sorteio |
| 24:00 | Encerramento dos Festejos |

A Comissão de Festas não se responsabiliza por qualquer acidente que possa ocorrer durante e no recinto dos festejos

“De mãos dadas com a Natureza” na Casa da Criança

O trabalho com membros da comunidade próxima, ou alargada, permite trazer os seus saberes e competências para a sala de atividades e enriquecer as situações de aprendizagem e as experiências da criança. Por isso, e no âmbito do tema do projeto pedagógico desenvolvido na Casa da Criança no corrente ano letivo – “De mãos dadas com a Natureza” – contamos com a colaboração de duas empresas, Valorlis, empresa de Leiria responsável pelo tratamento dos resíduos sólidos urbanos no nosso concelho onde implementou um sistema de tratamento e destino final dos resíduos sólidos e procedeu à instalação e desenvolvimento de um sistema de recolha seletiva, com posterior triagem

dos resíduos colocados nos ecopontos, e, a Verallia, empresa sediada na Figueira da Foz que fabrica embalagens em vidro, respeitando o ambiente, recicláveis até ao infinito e que valorizam os conteúdos preservando a qualidade alimentar e o bem-estar dos consumidores.

A empresa Valorlis apresentou um filme que nos deu a conhecer o seu trabalho, evidenciando junto das crianças o destino que é dado ao lixo que produzimos e o que podemos fazer com esse lixo. Para ajudar as crianças a compreender melhor o processo de separação de resíduos para sua posterior utilização propuseram também um jogo de separação de resíduos nos ecopontos corretos.

Recebemos também a visita



da “Garrafita”, no âmbito do projeto “Garrafita vai às escolas”, desenvolvido pela empresa Verallia. Através da apresentação de um filme, ficámos a saber quais os ingredientes necessários para se fazer o vidro, as diversas fases da realização dos produtos em vidro e o equipamento de proteção individual que os colaboradores desta empresa necessitam usar durante a sua produção.

Esta colaboração com empresas relevantes da comu-

nidade permite às crianças interagir com outras pessoas e aprofundar conhecimentos relacionados com a reciclagem e a preservação do meio ambiente, fomentando nelas uma consciência ambientalista e sustentável e um comportamento mais “amigo da natureza” contribuindo assim, para a realização das finalidades educativas da Casa da Criança.

● Casa da Criança
M.ª Rita Patrocínio Costa

DANÇA NA ESCOLA



Desde 1982, que a UNESCO instituiu o dia 29 de abril, como o Dia Internacional da Dança. Este ano, os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo (CEMR) decidiram tornar este dia especial.

Segundo o Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências Essenciais, podemos pensar a dança como um recurso privilegiado para estimular os alunos a conhecer formas expressivas de pensar, perceber e compreender.

Foi isto mesmo que os alunos fizeram neste dia, viveram a dança de forma natural, espontânea, livre e expressiva, tiveram prazer na sua execução e puderam experimentar diferentes movimentos do corpo, ao som da música.

Mas, alcançar a essência da dança, como forma de arte, só pode ser adquirido através da experimentação, interpretação e visualização de danças. Então, os alunos de várias turmas do CEMR, organizaram-se entre si, escolheram várias músicas e ensaiaram as coreografias das suas danças nos seus tempos livres. No Dia Internacional da Dança, tivemos oportunidade de ver dançar: ballet, hip-hop, dança contemporânea e dança moderna. Assistimos

à união e cumplicidade de alunos de diferentes idades que dançaram vários estilos musicais, a pares, em grupo ou individualmente.

Tal como orienta Jacques Delors, nos quatro pilares educacionais, consideramos que a dança na escola contribui para o aluno: aprender a ser, aprender a fazer, aprender a conhecer

e aprender a viver juntos. Dançar é uma atividade mágica, baseada na beleza da energia humana, que envolve o pensamento, a sensibilidade e o corpo. Dançar traz liberdade.

● Centro Escolar de Monte Redondo
Professora Sofia Cabeço de Sousa

QUANDO EU ESTOU A DANÇAR...

- o tempo passa muito rápido (Eduarda Ribeiro).
- sinto-me feliz e um bocado nervoso (Tiago Gaspar).
- fico envergonhada, mas esqueço isso e sinto-me feliz (Filipa).
- sinto-me alegre, viva e divertida (Madalena Leal).
- fico livre (Lucas Viva).
- sinto-me cheio de uma energia inigualável (Santiago Guardado).
- sinto a minha imaginação a voar (Matilde Pedrosa).
- sinto-me feliz, em paz e em sossego (Renato Pontes).

Testemunhos de alguns alunos da turma MRO2
Centro Escolar de Monte Redondo

MENOS SAL, MAIS SAÚDE



Neste mês de Maio assinalam-se várias datas comemorativas que realçam a importância de uma alimentação saudável na nos-

sa saúde, nomeadamente, o **Dia Europeu e Nacional da Luta Contra a Obesidade e o Dia Mundial da Hipertensão** (17 de Maio), doenças tão presentes na nossa sociedade. Maio é também o **mês do Coração**, com o objectivo de alertar para as doenças cérebro-cardiovasculares que representam a principal causa de morte em Portugal e no mundo.

Os fatores de risco associados a estas patologias podem ser variados mas, sem dúvida, que a alimentação tem uma influência significativa, principalmente o consumo excessivo de gorduras, açúcares e sal que conduzem a, por exemplo, diabetes, disli-

pidemia, excesso de peso, colesterol e hipertensão arterial.

Moderar e reduzir o consumo de sal é uma medida importante no controlo da nossa saúde, o que nem sempre é fácil uma vez que a população portuguesa tem por hábito apreciar refeições e pratos tradicionais bem temperados no entanto, devemos ter consciência de que, o sal em excesso poderá ser bastante prejudicial.

Consequências do consumo excessivo de sal:

Para além de aumentar o risco de alguns tipos de cancro, de hipertensão arterial e doenças cérebro-cardiovasculares, também leva a uma maior exigência no funcionamento renal e

a uma maior retenção de líquidos no organismo, podendo aumentar o peso e contribuir para o aparecimento de celulite.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) deveríamos consumir, no máximo, 5 gramas de sal por dia, no entanto os portugueses consomem o dobro. A atenção não deve ser apenas com o sal que se adiciona na confecção de refeições mas também nas compras que fazemos.

Tudo é uma questão de hábito, vamos criar hábitos saudáveis?

● **Alexandra Figueiredo**
(Nutricionista
Estagiária- 2638NE)



CASA DA CRIANÇA MARIA RITA PATROCÍNIO COSTA

INSCRIÇÕES ABERTAS

Creche (0-2 anos)



Procure-nos entre as 07.30h e as 18.45h
Monte Redondo | T 244 684 830 | Tmóvel 961 712 264
ccredondo@fbb.pt | www.fbb.pt

Sugestões para reduzir o consumo de sal:

- Ler sempre os rótulos dos alimentos no momento da compra e optar pelos produtos com menos quantidade de sal;
- Evitar consumir alimentos ricos em sal, como: produtos de charcutaria, salsicharia e fumados (presunto, chouriços, alheiras, bacon); sopas instantâneas; caldos concentrados; rissóis, croquetes, bolinhos de bacalhau; enlatados; ketchup, maionese, mostarda, molho de soja; folhados; alguns queijos; refeições prontas a consumir (pizzas, lasanhas, panados); margarinas, manteiga; batatas fritas de pacote e outros aperitivos; azeitonas; águas minerais gaseificadas;
- Diminuir aos poucos a quantidade de sal que se adiciona na confecção dos alimentos;
- Substituir o sal por ervas aromáticas, especiarias, sumo de limão. As ervas aromáticas são uma ótima forma de dar sabor aos cozinhados e podem ser utilizadas tanto em saladas como em sopas, carnes e peixes;
- Não colocar o sal na mesa para evitar que se adicione mais quantidade;
- Deixar a carne e o peixe a marinar, antes de cozinhar, em vinha de alhos ou com outros temperos sem sal, para o sabor e aroma dos temperos ficar mais intenso



Ansiedade nas crianças! Como agir?

Na edição anterior falamos sobre a ansiedade nas crianças, agora vamos ver como devemos agir quando a ansiedade já se manifesta.

Antes de pensar em qualquer intervenção é preciso conhecer os sinais. A maior parte das crianças não sabe verbalizar o que sente mas mostram-nos através do seu comportamento. Quando dizem: “estou com medo”, “não sei se vou

conseguir”, “não consigo”, já demonstram ansiedade, mas é principalmente através da parte comportamental que a ansiedade se manifesta na infância, fazer birras, não conseguir dormir, fazer chichi na cama, dores de barriga, dores de cabeça, todos estes comportamentos são indicadores de níveis desajustados de ansiedade infantil.

A fase do crescimento é

propícia a medos, as crianças estão constantemente a ser confrontadas com coisas novas e isso pode gerar ansiedade, mas a vida acelerada e o stress dos pais também contribuem para este problema.

Calcula-se que, atualmente, 2 a 5% das crianças sofra de algum tipo de ansiedade patológica e, nesses casos, é necessária uma intervenção profissional. Numa fase inicial, é recomendada uma terapia cognitivo comportamental e, em casos mais graves, poderá haver necessidade de recurso a medicação, mas isto só quando a terapia não está a resultar totalmente, ou quando a criança necessita de alguma “ajuda” farmacológica para poder seguir a terapia (aqui só em casos mais graves).

Na ansiedade considerada normal do dia-a-dia há muitas coisas que os pais podem fazer, tais como, conversar com a criança

e confrontá-la com o seu próprio medo, ajudar a criança a relaxar e apoiar a criança para que se sinta segura. E, mais difícil (principalmente para os pais ansiosos), tentar não demonstrar muita ansiedade perante as tarefas para que a criança não se sinta mais ansiosa.

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

Incentivar à colaboração e interação mais direta das pessoas que a criança admira, e que a possam ajudar, por exemplo, um irmão ou irmã mais velho/a.

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

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

Ajudar a criança a criar rotinas de trabalho, reforçando a ideia que **brincar é bom, aprender também.**

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

É imprescindível criar expectativas positivas.

● **Carla Pinhal**
Psicóloga



**TEM MAIS DE 60 ANOS E NECESSITA DE
RENOVAR O SEU CARTÃO DE CIDADÃO?
RENOVE-O NO ESPAÇO CIDADÃO!**



Obrigatória apresentação do códigos/senhas do Cartão de Cidadão A renovação pode ser realizada no Espaço Cidadão desde que a validade não tenha expirado (entre os 120 dias e os 5 dias anteriores ao terminus da validade).

Gala 25 Anos

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa tem a honra de convidar V. Exa. para participar no jantar, seguido de espetáculo, que terá lugar dia 15 de junho, às 20h, nesta instituição de ensino.

Pretende-se reunir todos os que fizeram parte da história da nossa Escola.

Venha comemorar connosco!
Rui Miranda

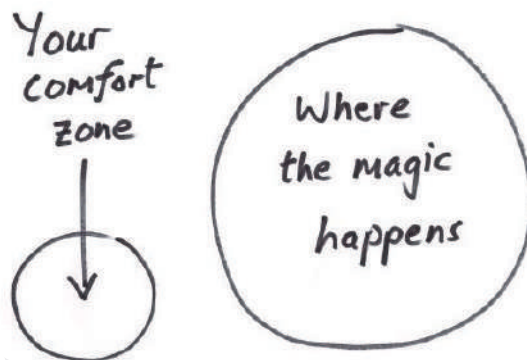
CDLPC

Inscrição na Secretaria do Colégio, mediante o pagamento de 20€, até 31 de maio

A CORAGEM PARA SER (IM)PERFEITO

Coragem, imperfeição, vergonha e vulnerabilidade parecem palavras que nada têm a ver umas com as outras, mas segundo a investigadora Brené Brown elas estão muito mais interligadas do que podemos imaginar. Por muito possa parecer que coragem e vulnerabilidade estão em campos opostos das nossas vidas, **se pararmos para pensar em situações nas quais nos sentimos corajosos ou que vimos outros serem corajosos, são também situações que expõem quem por elas**

passa a uma grande vulnerabilidade. Imaginemos por exemplo, um bombeiro que é chamado a combater um fogo: veste o seu fato, entra no carro, enfrenta as chamas e as condições adversas. Ele corajosamente deixou tudo para trás e foi, está no combate mesmo e apesar da sua vulnerabilidade. E isto aplica-se a todas as situações das nossas vidas. Acontece que a maior parte de nós, considera a coragem como algo essencial, incentiva os outros a que sejam corajosos, mas encaramos a vulnerabilidade como fraqueza, e muitas



vezes acabamos por não aparecer na “arena para combater” com medo de falhar, com medo de não sermos perfeitos.

Coragem implica estarmos dispostos a falhar, a bater com a cabeça na parede, a tentar uma e outra vez até conseguirmos. A chorar, a sentirmos todos os medos, imperfeições, incertezas e mesmo assim ir à luta.

Quantas vezes não adiamos projetos, desejos, sonhos com medo que isso nos exponha? Optamos pelo conforto que o conformismo nos dá, ficamos acanhados num canto, apagamo-nos no receio de arriscar.

Os níveis de perfeição que muitas vezes julgamos serem necessários alcançar condicionam-nos mais do que aquilo que nos incentiva. **É necessário aceitar que por vezes aparecer, viver, experienciar, mesmo que o medo exista e o resultado final não seja aquele que mais desejamos é um extremo ato de coragem e nos permite crescer enquanto seres humanos, ser imperfeitos na nossa perfeição.**

Só quem faz, aparece, ar-

risca, falha e só assim se aprende. **É por isso importante integrarmos nas nossas vidas o erro, a falha como algo poderoso e prova de um extremo ato de força e coragem** e não de fraqueza.

Somos seres humanos é normal e natural que o medo, a vergonha, a vulnerabilidade e a imperfeição existam, mas ao aceitarmos isso e ainda assim fazer, viver, aparecer faz de nós pessoas com uma coragem enorme.

Tudo faz parte na vida, o calor e o frio, a noite e o dia, a alegria e a tristeza, a certeza e incerteza, o conforto e o desconforto. São tudo coisas essenciais para o equilíbrio, crescimento e bem-estar, mas se queremos evoluir necessitamos sair daquela que é a nossa zona de conforto, permitir-nos arriscar, ir mais além, aparecer apesar dos medos e receios. Porque a verdadeira magia da vida começa a partir do momento em que nos permitidos sair do nosso canto e enfrentamos a luta na arena da vida.

● Mónica Ferreira
Coach

A NATUREZA CONVIDA-TE!
junho de 2019
Museu do Casal de Monte Redondo

Calendarização de atividades de Partilha, Conhecimento, Transformação, e Educação e Sustentabilidade Ecológica

JUNHO

DIA 1 | das 14H30 às 17h30 - “Bebidas saudáveis da horta, águas aromatizadas coloridas e sumos verdes”, com Célia Ferreira. Contributo: 10,00€/px (mínimo 5 inscrições);

DIA 8 | das 14H30 às 17h30 - “Workshop dinâmico, chi-kung e como funciona a PNL com sessão experimental”, com Mónica. Contributo: 10,00€/px;

DIA 15 | das 14H30 às 17h30 - “Renovar e pintar móveis ou objetos, aplicar ceras, deixar imprimir a criatividade”, com Françoise. Contributo: 15,00€/px (material incluído);

DIA 29 | das 10H30 às 12H30H - “Cósmica natural especial verão, creme hidratante, bálsamo labial, repelente mosquitos, gel refrescante” com Denise. Contributo: 15,00€/px (material incluído).

F museu.casal.mr@gmail.com

Sugestões de Leitura

A GUERRA DOS TRONOS - AS CRÓNICAS DE GELO E FOGO

Livro 1 de George R. R. Martin; Tradução: Jorge Candeias



Este é o primeiro livro da saga *A Guerra dos Tronos*, que foi adaptada a televisão pela HBO, sendo o único livro de fantasia a atingir o 1º lugar do top do *New York Times* e do *The Wall Street Journal*. A história

desenrola-se num mundo de fantasia com personagens únicas e um intrincado de aventuras: o anão Tyrion, ovelha negra do clã Lannister; Jon Snow, bastardo de Eddard Stark que decide juntar-se à Patrulha da Noite, e a princesa Daenerys Targaryen, da dinastia que reinou antes de Robert, que pretende ressuscitar os dragões do passado para recuperar o trono, custe o que custar.

Quando Eddard Stark, lorde do castelo de Winterfell, recebe a visita do velho amigo, o rei Robert Baratheon, está longe de adivinhar que a sua vida, e a da sua família, está prestes a entrar numa espiral de tragédia, conspiração

e morte. Durante a estadia, o rei convida Eddard a mudar-se para a corte e a assumir a prestigiada posição de Mão do Rei. Este aceita, mas apenas porque desconfia que o anterior detentor desse título foi envenenado pela própria rainha: uma cruel manipuladora do clã Lannister. Assim, perto do rei, Eddard tem esperança de o proteger da rainha. Mas ter os Lannister como inimigos é fatal: a ambição dessa família não tem limites e o rei corre um perigo muito maior do que Eddard temia! Sozinho na corte, Eddard também se apercebe que a sua vida nada vale. E até a sua família, longe no norte, pode estar em perigo.

George R. R. Martin

Trabalhou dez anos em Hollywood como argumentista e produtor de séries e filmes de grande sucesso. Autor de várias coletâneas de contos e noveletas, foi em meados dos anos 90 que começou a sua obra mais famosa, *As Crônicas de Gelo e Fogo*. É a saga de fantasia mais vendida da atualidade e uma adaptação televisiva de grande sucesso foi produzida pela HBO. Autor multifacetado, a sua obra estende-se a géneros como o horror, a fantasia, a ficção científica. O autor vive no Novo México, com a sua mulher, Parris.

CLÍNICAS
DENTÁRIAS
EXCELÊNCIA[®]

+ ALTA TECNOLOGIA[®]
&
MÁXIMA CONFIANÇA[®]

medicis



PME líder '18



PME excelência '16

244 684 600
medicis.pt | f | @