

MONTE REDONDO & CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

Vanessa Domingues

**Chefe do Agrupamento
de Escuteiros 1054
– Monte Redondo**

Pg.6 e 7



Flash

**CCDR atribui
apoio a entidades
associativas
lesadas pela
tempestade Leslie**

Pg.2

Educação

**Gala 25
anos CDLPC**

Pg.5

Notícias

**Tertúlia subordinada
ao tema Eutanásia
– Agrupamento
de Escuteiros 1054**

Pg.8

CCDR atribui apoio a entidades associativas lesadas pela tempestade Leslie

A CCDR encontra-se a recolher candidaturas de associações (associações religiosas, IPSS instituições privadas de interesse público sem fins lucrativos, Juntas de Freguesia e Associações de Freguesia) que tenham sido afetadas pela tempestade Leslie em outubro de 2018.

As instituições que virem a sua candidatura aprovada pelo Programa de Equipamentos Urbanos de Utilização Coletiva terão a possibilidade de realizar reparações nas instalações afetadas ou mesmo ver reembolsados valores associados a reparações já realizadas neste âmbito. Esta medida surge na sequência de uma resolução do Conselho de Ministros que reconheceu que os distritos de Leiria, Coimbra, Aveiro e Viseu foram-se severamente afetados pela intempérie.

Para submeter a candidatura basta aceder ao link abaixo mencionado e preencher o formulário de candidatura. No referido formulário as associações terão de se identificar, apresentar os seus estatutos e pessoa responsável. A par destas informações as entidades terão de identificar as obras a compartilhar, especificando a sua localização e orçamentos referentes às mesmas. As instituições que pretendam candidatar-se a este apoio terão ainda de reunir um conjunto de documentação necessária para análise de cada processo: fotocópia do cartão de identificação de pessoa coletiva e dos estatutos, planta de localização, extrato da planta de síntese do Plano Municipal de Ordenamento do Território com indicação da implantação do equipamento, projeto de arquitetura ou peças escritas e desenhadas para identificação da obra a realizar, caderno de encargos da obra, fotografias dos estragos causados pela tempestade, entre outros documentos.

Em caso de dúvida poderá dirigir-se à Sede da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira ou contactar-nos através do telefone 244 685 328 ou ainda através do email freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com.

Link para candidaturas:

http://www.ccdrc.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=3265:programa-equipamentos-subprograma-2--furacao-leslie-2018&catid=113&Itemid=89

● Diário de Leiria e www.ccdrc.pt



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

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

PENSA EM COMPRAR CARRO? REFLITA SOBRE A SUA DECISÃO....

A compra de um carro, à semelhança de outros investimentos, é algo que devemos refletir, não só pelo custo imediato, mas pelos encargos constantes.



A aquisição de um veículo automóvel é algo que terá sempre de ser ponderado, pois terá sempre um peso no orçamento familiar.

Não basta pensarmos apenas no valor do negócio, mas também nos custos associados à sua manutenção, nomeadamente o registo automóvel, o imposto único de circulação anual, o seguro, inspeções, revisões e outras manutenções que se mostrem necessárias.

O veículo pode ser pago a pronto pagamento ou com recurso ao crédito, o que, neste último caso, constitui mais uma despesa mensal, que poderá durar vários anos.

Antes de pensarmos em contrair um crédito automóvel devemos aferir da nossa taxa de esforço, descobrindo o peso da prestação mensal no nosso orçamento.

Na hora de contratar há que pensar no prazo de reembolso, nos encargos inerentes, comparando diferentes propostas em diferentes instituições financeiras.

Todas as instituições de crédito são obrigadas a disponibilizar a Ficha de Informação Normalizada, que deverá ser lida atentamente. A avaliação do custo do crédito deve ser feita com base na taxa anual de encargos globais (TAEG), quanto maior for a taxa, maior será o custo do crédito.

O contrato de crédito pode ser reembolsado antes da data prevista para o seu vencimento. Essa intenção tem que ser transmitida à instituição financeira com a antecedência mínima, definida por lei, de 30 dias. Se o crédito for a taxa fixa poderá implicar o pagamento de uma comissão sobre o montante reembolsado. Se o crédito for a taxa variável não pode ser exigido o pagamento de qualquer comissão.

Existem outras opções de financiamento, designadamente a locação financeira ou o aluguer de longa duração (ALD). Nestes casos, a propriedade do carro é da instituição de crédito, ficando o cliente como locatário do carro, ou seja, terá que pagar rendas mensalmente.

No fim do contrato, o locatário poderá ter a possibilidade de comprar o carro.

Em caso de dúvidas ou conflito, não hesite em contactar-nos!

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.



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

PASSEIO DE MOTOS E MOTORIZADAS ANTIGAS

**BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LEIRIA
5ª COMPANHIA DE MONTE REDONDO**

1 DE SETEMBRO 2019 | 8H30
Quartel dos Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia de Monte Redondo

**15 capacetes PRÉMIO
MAIOR GRUPO:
1 LEITÃO VIVO**



Organização:



Apoios:



INSCRIÇÃO INCLUI:
Passeio, reforço, t-shirt e almoço
Partida e chegada no
Quartel dos Bombeiros Voluntários de Leiria -
5ª Companhia de Monte Redondo

Inscrições limitadas a 250 participantes até 25 de agosto
Contactos: 244 685 888 | 925 246 807 | 914 943 025
passaemotomas5compagnia@gmail.com

VISITE A NOSSA PÁGINA:
www.facebook.com/5CompanhiaMonteRedondo

O Dia Mundial da Criança na Casa da Criança



O Dia da Criança foi proclamado em 1925, em Genebra, durante a Conferência Mundial para o Bem-estar da Criança e seria assinalado pela primeira vez pela ONU apenas em 1950. A partir de 1959, o dia Mundial da Criança passou a ser oficialmente o dia 20 de novembro por ser a data em que foram aprovados pela Assembleia-Geral da ONU os Direitos da Criança. No entanto vários países escolheram outras datas para celebrar a crian-

ça e os seus direitos, entre eles Portugal que celebra a 1 de junho. Este é um dia que faz todo o sentido celebrar enquanto existirem no mundo crianças a quem são negados os cuidados básicos – amor, saúde e segurança.

É por isso um dia especial para todas as crianças, daí termos preparado, não só um dia, mas sim uma semana de (27 a 31 de maio) descontraída e divertida, com atividades diversas e do agrado de todos como

os jogos tradicionais, a pintura, a modelagem, atividades musicais e desportivas.

O grupo de teatro Robertices veio à nossa escola, com duas peças de teatro “A Carochinha e o Freguês Caloteiro...” e convidámos, os meninos do Centro Escolar de Monte Redondo para assistir.

O almoço no jardim, ao ar livre, com todas as crianças foi um dos pontos altos da semana. No último dia de comemorações um desfile pela comunidade vestidos com as t-shirts que fizemos e visitámos e

explorámos o parque infantil de Monte Redondo. À tarde, como não podia deixar de acontecer, houve ainda tempo para lanchar no jardim ao som das nossas músicas favoritas. Foi uma semana de grande animação e divertimento para as nossas crianças e para os adultos também.

Como o lema da nossa Casa da Criança o diz:

“Façamos Felizes as Crianças da Nossa Terra”

● Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa



19.ª GALA DE FINALISTAS MARCA TERMINUS DE MAIS UM ANO LETIVO

Este ano apresentada pelos senhores presidentes das Juntas de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e Freguesia da Bajouca – Céline Gaspar e Pedro Pedrosa -, a 19.ª Gala de Finalistas foi, mais uma vez, um evento memorável. Como já vem sendo hábito, este acontecimento foi pautado pelos afetos que, naturalmente, se vão criando entre docentes e alunos. Desta forma, três turmas do 12.º ano, dos ensinos regular e profissional, foram receber o seu diploma de participa-

ção, tendo sido distinguidos os alunos que melhores resultados apresentaram ou que foram reconhecidos, pelos seus colegas, no âmbito das suas atitudes. Assistiram-se, também, a momentos de uma beleza extraordinária nos domínios da dança e da música. O Colégio Dr. Luís

Pereira da Costa vem expressar o seu sincero agradecimento a todos aqueles que tornaram ainda mais inesquecível a 19.ª Gala de Finalistas, nomeadamente, aos líderes das freguesias de Monte e Carreira e da Bajouca que, com o seu precioso contributo, por um lado, abrilhantaram

esta noite e, por outro lado, mostraram que esta instituição de ensino faz parte integrante da comunidade. Obrigado!

● Mónica Gama



Gala 25 anos CDLPC



VANESSA DOMINGUES

25 ANOS

CHEFE DO AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS 1054 – MONTE REDONDO

Vanessa Domingues acaba de completar 25 anos no dia 10 de junho. Nasceu na Alemanha, em Neuss, e quando tinha 5 anos veio com os pais definitivamente para Portugal, porque os pais queriam que a sua filha fizesse a sua formação no nosso país.

Segundo nos disse a Vanessa: «Ainda bem que tomaram essa decisão!».

Esteve um ano no pré-escolar, na Casa da Criança, depois foi para a Escola Primária em Monte Redondo e depois para o CDLPC onde completou o 12.º ano até ir para Lisboa para a Faculdade de Motricidade Humana.

Desde cedo que a Vanessa se envolveu em projetos na comunidade. Participou no grupo de teatro do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, "Casa dos Barulhos", desde o 5º ao 12º ano.

Na paróquia, esteve envolvida desde cedo, como acólita, no Coro Nossa Sra. da Piedade, como catequista da catequese familiar, no apoio e dinamização da preparação para o Crisma e no Escutismo, no qual ainda permanece, de alma e coração.

É licenciada em Reabilitação Psicomotora pela Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa e mestre na mesma área na mesma instituição.



Notícias: Fale-nos um pouco do seu percurso académico e profissional.

Vanessa: Durante o meu percurso académico, tive oportunidade de estagiar, durante a licenciatura, na CERCI Lisboa com adultos com Dificuldade Intelectual e Desenvolvidor e, mais tarde, no ramo de especialização da prática profissional na área da Intervenção Precoce e Desenvolvimento Infantil na EMDIIP (Equipa Móvel de Desenvolvimento Infantil e Intervenção Precoce), sediada em Oeiras, local onde atualmente trabalho.

Trabalho numa Equipa Terapêutica que apoia crianças e jovens com alterações no desenvolvimento ou outras dificuldades; apoiamos crianças e jovens nos seus contextos naturais, apoiando também as famílias e educadores.

Notícias: Como é ser Chefe do Agrupamento de Escuteiros com 25 anos?

Todos os fins de semana, volto a Monte Redondo, não só porque sou Chefe de Agrupamento, mas também porque é o meu lugar, onde estão os meus.

Muitos estranham o facto de ser Chefe de Agrupamento com apenas 25 anos, mas comigo tenho uma equipa de dirigentes muito experientes, exemplares, que toda a vida me inspiraram e, por isso, fazemos uma boa equipa; trabalhamos bem juntos, somos unidos, o que torna bem mais fácil o meu papel de líder. Eles confiaram-me essa responsabilidade e esse título, mas estão sempre comigo nas decisões e tarefas. Ainda



assim, não posso negar que é bastante desafiante; ser líder implica alguma vivência, maturidade, conhecimento e competências de comunicação e relação. Estou constantemente no caminho para aperfeiçoar tudo isso e o 1054 é um espaço muito bom para o fazer; prezamos a pedagogia, o fazer para aprender, os valores cristãos, as relações, a atenção ao próximo.

Tenho muito orgulho no agrupamento, desde sempre, desde o dia em que entrei aos 12 anos de idade. Deu-me muito na construção da pessoa que sou.

Na minha opinião, o escutismo prepara-nos para a vida, para a cidadania, para as relações com o próximo-próximo e com o próximo-distante. É uma escola, de educação não formal, onde temos oportunidade de nos aperfeiçoar, saber quem somos, quem queremos ser, onde queremos chegar... quer individualmente, quer enquanto grupo.

Fora da nossa comunidade, vou-

-me envolvendo também a nível Regional, quer no escutismo, quer nas dinâmicas para os mais jovens; durante o meu percurso académico pude experimentar fazer parte da Associação de Estudantes, e participei na Missão País, uma semana de voluntariado, dedicada inteiramente ao outro e à oração.

Agora, continuo a fazer caminho...a todos os níveis, profissional e pessoal, no escutismo, na família. Tentar sempre ser melhor do que fui ontem com coerência e humildade e procurar que os outros se sintam bem na minha

companhia, saibam que podem contar comigo.

Notícias: Vanessa, desejamos que o seu percurso continue a ser pautado pelo sucesso, humildade e pelo altruísmo, qualidades que são fundamentais em quem está à frente de Instituições e que representa um modelo e um exemplo, não só para os jovens, mas também para os adultos.

● Ana Carla Gomes



inscrições abertas!

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

FÉRIAS DIVERTIDAS

de junho a setembro dos 3 aos 10 anos!

Vão ser as férias mais fixes de... sempre!

- PRAIAS ✓
- PARQUES AQUÁTICOS ✓
- PASSEIOS ✓
- CULINÁRIA ✓
- DISCOTECA ✓
- JOGOS TRADICIONAIS ✓
- PISCINA DOS BOMBEIROS ✓
- PEDDU PAPER ✓
- CANOAGEM ✓
- WORKSHOPS ✓
- INSUFLÁVEIS ✓

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

Sede: Rua Albano Alves Pereira, N. 3 | 2425-617 Monte Redondo
Tlf: 244 685 328 | Tlm: 934 478 665
E-mail: freguesiamonteredondoeacarreira@gmail.com
Delegação: Rua Principal, N. 933 | 2425-279 Carreira

X TORNEIO DE FUTSAL JOSÉ DUARTE ROLO 2019

19 A 21 DE JULHO
POLIDESPORTIVO DA SISMARIA

INSCRIÇÕES ATÉ:
16 DE JULHO
100 BOLAS
máximo de 12 jogadores/equipa

Prémios:

- 1º - 250 Bolas + Taça
- 2º - 150 Bolas + Taça
- 3º - 100 Bolas + Taça

MÍNIMO 8 EQUIPAS

917346483

acrdc.sismaria@gmail.com

No passado dia 18 de maio, realizou-se mais um encontro anual de todas as Farmácias que pertencem e trabalham o conceito Holon. Este evento permite que todas estas farmácias estejam reunidas, promovendo o debate de temas da atualidade do panorama farmacêutico. Neste encontro, são premiadas as farmácias que se destacam nas diversas áreas, como a formação (acade-

mia Holon), atendimento de excelência, projetos e serviços, farmácia do ano, intervenção na comunidade, entre outros.

A Farmácia Sol foi surpreendida com a entrega do prémio **Farmácia Revelação**. Este prémio representa toda a dedicação, rigor e profissionalismo, confiança, humildade e humanidade, que a nossa equipa projeta, diariamente, nos nossos utentes. Este prémio

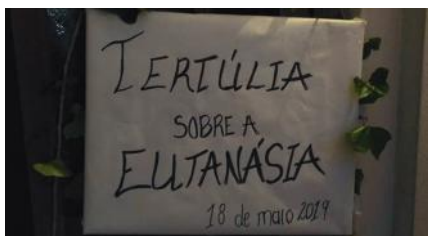
é o espelho da missão da equipa da Farmácia Sol, que consiste em oferecer ganhos em saúde e bem-estar, todos os dias, aos nossos utentes. Trabalhamos diariamente, estamos em formação e desenvolvimento contínuo para que haja transparência total no nosso trabalho em prol da saúde dos nossos utentes e da comunidade. Esperamos estar à altura deste prémio e sermos merecedores da

vossa confiança! A todos o nosso muito obrigada!

● A equipa da Farmácia Sol!



TERTÚLIA SUBORDINADA AO TEMA EUTANÁSIA – AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS 1054



No passado dia 18 de maio, foi promovida na paróquia de Monte Redondo uma Tertúlia subordinada ao tema Eutanásia, pelos caminheiros do agrupamento 1054. A ideia surgiu enquadrada no seu Projeto de Caminhada, projeto este onde se propõem a desenvolver os seus objetivos de grupo, neste caso o de aprofundar temas atuais da sociedade que suscitam alguma inquietação.

Deste modo, a escolha do tema foi relativamente fácil, uma vez que se trata de um tema de interesse geral e acerca do qual todos podemos ter imensos pontos que gostávamos de ver esclarecidos. A escolha dos oradores foi determinante para o sucesso da sessão: um profissional de saúde, a Dr.ª Catarina Faria; um sacerdote que viria dar voz à igreja, o Padre José Nuno Silva e, ainda, um testemunho muito especial do Sr. Amílcar (...), enquanto familiar próximo num processo de acompanhamento de fim de vida. Num ambiente acolhedor, a conversa decorreu de uma forma muito interessante e esclarecedora. Os convidados demonstraram estar mais felizes com os frutos que colheram deste serão. A organização dirige, assim, um

especial agradecimento a todos os que aceitaram o convite: à Dr.ª Catarina que trouxe a sua experiência e conhecimento, e através de palavras simples e vividas foi partilhando a sua realidade enquanto profissional de saúde ligada aos cuidados paliativos; ao Padre José Nuno, que a todos surpreendeu com a assertividade das suas palavras, com um conhecimento ímpar na área da bioética e muitos anos de acompanhamento espiritual hospitalar, e que pôde devolver aos convidados alguma liberdade de pensamento, acrescentando sentido à posição da Igreja nesta matéria; ao Sr. Amílcar, que abriu o seu coração, partilhando o difícil processo de perda dos seus pais, ambos vítimas de cancro num curto



espaço de tempo, deixando também a todos alguns conselhos para serem os melhores filhos do mundo; e, por fim, à Helena Pedrosa, que na posição de moderadora, concluiu que “depois de falarmos de medicina, de técnica, de evolução, de dor, de sofrimento, de doença, de vida, acabamos sempre, inevitavelmente, a falar de amor”.

Desta pequena tertúlia, foi possível, para além de esclarecer algumas interrogações, compreender que, antes de se falar em legalizar a Eutanásia, se deveria discutir muito bem o papel do estado na implementação de cuidados paliativos. Em vez de se falar em “morte medicamente assistida”, poderia promover-se o amor e o acompanhamento em final de vida. Poucos são os casos em que alguém pede a Eutanásia e muitos podem ser os fatores que influenciam este desejo, mas o principal poderá mesmo ser a solidão. O Padre José Nuno repetiu nas suas intervenções o seguinte enunciado: “se não tens ninguém que espere por ti e se não esperas por ninguém, a tua vida não tem sentido e, por isso, queres morrer”. Nós guardamos estas palavras e concordamos com a nossa moderadora, não há nada mais determinante que amar e ser amado. Para estes jovens organizadores, amanhã adultos, foi, sem dúvida, uma experiência enriquecedora, sobretudo pelo momento de partilha de ideias e pontos de vista promovidos na comunidade.

● Clã Fernando Vitorino



CUIDADOS ALIMENTARES NO VERÃO

Junho é o mês da chegada do verão e com ele chegam também os dias quentes, os passeios na praia, os piqueniques em família e os momentos com os amigos, mas estes ambientes de convívio podem levar muitas vezes ao consumo excessivo de alimentos menos interessantes nutricionalmente, como os bolos, gelados, refrigerantes ou batatas fritas.

Com o aumento da temperatura, o nosso corpo também perde mais água através da transpiração e manter uma hidratação adequada é muito importante. Se o consumo de água for reduzido irá comprometer o bom funcionamento dos rins, dificultar o controlo da temperatura corporal, a pressão arterial poderá aumentar e o processo de digestão será mais dificultado.

Para além disto, sem nos apercebermos, as refeições na praia ou os piqueniques, que tanto apreciamos, podem originar intoxicações alimentares devido à falta de segurança alimentar.

Assim, esta é uma altura em que devemos ter alguns cuidados alimentares, nomeadamente:

- A água deve ser a bebida de eleição, beba água mesmo que não sintas sede! Para onde for, leve consigo uma garrafa de água. Pode também optar por infusões frescas, sem adição de açúcar, ou aromatizar a água colocando pedaços de limão/laranja/morangos, pau de canela e hortelã, por exemplo. É muito importante ter cuidado consigo mas também vigiar e ter atenção aos seus familiares, principalmente crianças, idosos ou pessoas mais debilitadas uma vez que podem não sentir sede ou não manifestam essa necessidade;
- As bebidas alcoólicas deverão ser evitadas pois não hidratam e ainda contribuem para a perda de água corporal;
- Fazer refeições leves e com maior frequência, evitando refeições pesadas e muito condimentadas;
- As frutas, principalmente as da época, como a melancia, melão, ameixas ou pêssegos, são ricas em água e poderão ser um excelente lanche ou sobremesa. Para além disso, dão saciedade e são uma excelente forma de substituir os doces. Se quiser levar fruta consigo, a melhor forma será inteira uma vez que resiste mais facilmente ao calor e não oxida tanto;
- As saladas são refeições práticas e refrescantes, faz-se uma ótima salada juntando por exemplo: frango

desfiado, massa, hortícolas e ervas aromáticas. Apenas tempere no momento antes de consumir;

- Se preferir as sandes, deve ter cuidado na escolha do pão, que deverá ser de mistura/sementes/integral, evitando pão de forma ou pão-de-leite e ter em atenção aos recheios que se poderão facilmente estragar com o calor, como o fiambre, molho de iogurte ou maionese;

Deve evitar levar para um piquenique, devido ao elevado risco de intoxicação alimentar e deterioração, estes alimentos: fiambre, queijo fresco, ovos/carne/peixe mal cozinhados, quiches, molhos (maionese, natas,...), iogurtes, sobremesas lácteas, gelatinas e bolos com creme.

Sugestão: Para quem não dispensa um gelado, sugiro que façam em casa. É só triturar as vossas frutas preferidas de Verão, como melancia, melão, morangos e juntar água/sumo de laranja/limonada ou até mesmo iogurte grego ou natural e levar ao congelador. Se preferir, nem precisa de triturar toda a fruta, poderá colocar em pedaços.

Aproveite o Verão mas não se esqueça da sua saúde.

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

Convívio das Sopas
Fonte Cova
Animação musical
6 Julho 2019
20h30
Junta-te a nós!
Taça + Sopa
+ Bebida + Sobremesa
6 conchas
Angariação de fundos para os festejos anuais

Psicologia

Os meus pais divorciaram-se!

O divórcio dos pais transforma completamente a vida dos seus filhos, e esta transformação é acompanhada por uma grande dor: perdem a intimidade quotidiana com um dos seus pais, altera-se o conceito de família e sentem-se basicamente abandonados. Os impactos podem ser muito diferentes, segundo o sexo e a idade dos filhos no momento em que se dá a separação, porém também existem elementos em comum na experiência de todas as crianças que tenham atravessado esta crise.

A experiência do divórcio traz novos elementos à identidade da criança, mo-

dificando-a. Sentem que o processo de crescimento é mais difícil e ao longo dos anos, vivem perante sentimentos de perda, tristeza e ansiedade, sentem-se menos protegidos, menos cuidados e consolados. A primeira reação dos filhos frente ao divórcio é o temor, uma profunda sensação de perda. Quando um pai abandona o outro, as crianças interpretam-no como se tivessem elas mesmas a serem abandonadas.

Algumas condutas a seguir pelos pais divorciados

Todos estes problemas anteriormente descritos



podem ser evitados se os pais adotarem uma atitude adequada, no momento da crise e depois dela. Alguns pontos a seguir:

- Ajudar os seus filhos quando a separação está iminente, preparando-os para o que está para vir. Ser cuidadoso com o que lhes diz e como o diz, porque tudo o que lhes dirá será recordado por muito tempo. Não se pode evitar que sofram mas existem muitas formas de diminuir esse sofrimento;
- Comunicarem juntos (pai e mãe) a decisão do divórcio. Desta forma, transmitem uma decisão conjunta, madura e racional;
- Falar com todos os filhos ao mesmo tempo porque podem ajudar-se entre si. Se existirem diferenças de idades muito acentuadas, num segundo momento poderá falar com cada um em separado, adequando o discurso a cada idade;
- Devem inteirar-se que a decisão de divórcio está firmemente tomada e com antecipação, revelar o dia em que o pai/mãe se vai mudar;
- Explicar a situação de forma clara. Os filhos precisam de entender que se trata de um divórcio. No caso de adolescentes, convém explicar-lhes todo o processo legal e as decisões que será necessário tomar;
- Explicar-lhes as razões do divórcio, sem entrar em detalhes como infidelidades e

problemas sexuais;

- Expressar a tristeza que gera o divórcio dos pais, porque isto lhes permite expressar os seus próprios sentimentos;
- Dizer-lhes que eles não são responsáveis pela separação e que não está em suas mãos recompor a relação;
- Dizer-lhes que sabem que vão sofrer e que lamentam causar-lhes este sofrimento;
- Dizer-lhes que foram um dos maiores prazeres do matrimónio e que no passado existiu muito amor nele;
- Dizer-lhes que todos deverão esforçar-se para manter a importante relação entre pais e filhos;
- Dizer-lhes que têm o direito de amar ambos os pais da mesma forma, reforçando que o divórcio é um problema entre adultos.

Para terminar, pode-se concluir que os objectivos que os adultos deverão alcançar após um divórcio são: a reconstrução das suas vidas pessoais e ajudar os filhos a superar o fracasso do matrimónio. Os filhos devem reconhecer a realidade da separação e aceitá-la, para poder continuar a crescer familiar e individualmente. Devem acreditar no amor e aceitar a ideia positiva de que podem amar e ser amados.

● **Carla Pinhal**
Psicóloga

3^o Passeio Motorizadas Antigas

FONTE COVA

Domingo
21 Julho
2019

Prémio Maior Grupo

Concentração: Largo da capela
Início às 9:00 h
Inscrições até ao dia 19 Julho
Contactos: 914 952 985 / 927 819 241, ou no Local

A Organização não se responsabiliza por qualquer acidente que possa ocorrer durante o Evento.

VER O COPO MEIO CHEIO: A IMPORTÂNCIA DE SER POSITIVO

Enquanto seres humanos **somos programados para sobreviver e por isso temos uma tendência natural para o negativo**. Para estarmos mais alertas e recetivos a emoções negativas, para registarmos na nossa memória acontecimentos negativos. É muito instintivo e natural, pois são esses registos que nos alertam para o perigo e que garantem acionar em nós os mecanismos de “salvamento”. Mas, tal como em tudo na vida é necessário um equilíbrio para vivermos bem e felizes.

Ora se naturalmente há uma tendência para o negativo, cabe-nos a nós contrariar um pouco isso e fomentar o otimismo, o lado positivo, as emoções positivas para no final apesar dos momentos negativos, das emoções negativas, da tendência natural, o balanço ser positivo.

E alimentar uma visão otimista é algo que podemos fazer de formas muito simples ao longo do nosso dia, sem grande investimento de tempo ou recursos. Muitas vezes é ver a situação de uma outra perspetiva. E isto leva-me a uma **história** muito caricata. Uma fábrica de sapatos decide enviar para um país subdesenvolvido dois colaboradores para fazerem um estudo de mercado e verificarem a viabilidade de venderem ali sapatos. O primeiro envia o seguinte relatório: Chefe, aqui anda tudo descalço, ninguém usa sapatos, não



temos qualquer viabilidade de negócio aqui.

O segundo por sua vez escreve o seguinte: Chefe, aqui anda tudo descalço, ninguém usa sapatos, temos um mercado enorme à nossa espera onde podemos escoar produto e calçar esta gente toda.

A situação foi exatamente a mesma para os dois agentes, a forma como eles olharam para ela é que fez a diferença. E nós também podemos escolher a forma como queremos olhar e encarar o nosso dia-a-dia.

Queremos ver o copo meio vazio ou meio cheio?

Estudos revelam que **temos em média o triplo de experiências positivas do que negativas**, mas o nosso cérebro tende a focar-se no negativo e a esquecer o positivo.

Então **de que forma podemos treinar o nosso cérebro a fixar mais o positivo?**

1 - Alimentar emoções positivas ao longo do dia

Focar-nos em situações, momentos, sensações que nos causam emoções positivas e prolongá-los ao longo do dia, por exemplo, um copo de água fresco, um café, um abraço ou cumprimento de alguém que gostamos, respirar o ar fresco da manhã... Às vezes em pequenas coisas estão grandes fontes de felicidade e nem nos apercebemos disso.

2. Agradecer

No final do dia, pensarmos e escrevermos pelo menos três razões pelas quais estamos agradecidos, ajuda a treinar o nosso cérebro a focar no positivo. Não precisam ser grandes coisas, podemos pura e simplesmente sentir-nos gratos por ter conseguido

finalmente passar a ferro toda a roupa que tínhamos empilhada, por os nossos filhos terem ido tomar banho sem birras ou terem comido a sopa toda sem reclamar, ou por o meu colega de trabalho ter sido simpático. Claro que podemos agradecer coisas surpreendentes que nos acontecem, mas treinar-nos a agradecer coisas que damos como garantidas é o truque mais importante.

3. Respirar alfazema

As nossas emoções são geradas pelo estímulos que nos chegam através dos cinco sentidos. O cheiro é um deles. Estudos demonstram que o aroma da alfazema, pode reduzir os níveis de stress. Que tal ter um raminho à mão para quando se sentir mesmo zangado?

● **Mónica Ferreira**
Coach

Base Aérea

67.º ANIVERSÁRIO DA FORÇA AÉREA PORTUGUESA

FESTIVAL AÉREO E EXPOSIÇÃO ESTÁTICA NA BASE AÉREA N.º 5, EM MONTE REAL

Para assinalar o seu 67.º Aniversário, a Força Aérea vai realizar um Festival Aéreo e uma Exposição Estática de aeronaves na Base Aérea N.º 5, em Monte Real, a 29 de junho.

Como convidados estarão presentes “La marche Verte” (Royal Moroccan Air Force), “ASPA” (Ejército del Aire, Espanha) e “Yakstars” (Portugal).

Este é um evento aberto ao público e que conta com um serviço de transporte gratuito a partir de vários pontos de estacionamento na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira:

- Estacionamento na Alferope (junto ao Monte Fresco) com transporte a partir das 10h até às 20h
- Estacionamento junto à Escola 2,3 Rainha Santa Isabel com transporte a partir das 10h até às 20h
- Estacionamento no Largo da Feira com transporte a partir das 14h às 20h.



CLÍNICAS
DENTÁRIAS
EXCELÊNCIA[®]

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

244 684 600
medicis.pt | f i



PME líder'18



PME excelência'16

medicis

