


MONTE REDONDO & CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL
ANO 10 // Nº 104
SETEMBRO 2019
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



Florbela Oliveira lança o seu primeiro livro: NA SOMBRA DAS PEDRAS

Pg.6 e 7

Notícias

**AÇORES
- À CONCRETIZAÇÃO
DE UM SONHO**

Pg.3

Saúde

**CANSAÇO,
DEPRESSÃO
E EXCESSO DE PESO?
PODE SER
DA TIROIDE!**

Pg.5

Educação

**A EXPERIÊNCIA
DO VOLUNTARIADO
NO PROGRAMA
“FÉRIAS DIVERTIDAS 2019”**

Pg.8

Rancho Folclórico Rosas do Liz viaja até França

O Rancho Folclórico Rosas do Liz viajou até Marcoux, em França entre 25 e 29 de julho, tendo sido calorosamente recebido pelo Rancho Les Fardelets du Forez - Châteaux de Goutelas. Durante os quatro dias da visita o grupo teve a oportunidade de conhecer vários locais de interesse e de participar em várias atividades programadas pelo Rancho anfitrião. Em julho de 2020 o Rancho Rosas do Liz receberá o grupo que os acolheu

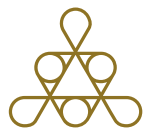
Desta forma o Rancho Folclórico Rosas do Liz agradece não só ao grupo anfitrião, ressaltando o maravilhoso acolhimento



sentido, mas também à empresa S. Bernardo Tour

por ter disponibilizado o transporte do grupo. Dei-

xamos alguns registos fotográficos da visita.



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:

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal - Psicóloga

Comunidade Rui Esteves

Francisco Bem Amado

Joana Leal - Farmácia Sol

Maria Santos

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

Açores – A concretização de um sonho

Este ano o nosso Agrupamento de Escuteiros, 1054 - Monte Redondo, celebrou o 30º aniversário com o tema "Sonhos e Ventos". Com base neste tema, nós, Comunidade de Pioneiros Rui Esteves, fomos desafiados a sonhar. E nós sonhámos... Sonhámos e concluímos que no final do ano iríamos aos Açores. Após um ano inteiro de muito trabalho de equipa, embarcámos nesta aventura em busca da concretização dos nossos sonhos.

No dia 30 de agosto, partimos de Lisboa, rumo à Ilha do Faial. Após largas horas de viagem, fizemos um jogo de vila, já em Horta, com o intuito de, não só apreciar as bonitas paisagens de toda a ilha, como também conhecer as gentes e os costumes deste local.

No dia seguinte, visitámos a Fábrica da Baleia, um museu que nos permitiu perceber a importância que este animal teve para a cultura e economia da ilha. Ao final do dia fizemos algo que deslumbrou todos nós – o batismo de mergulho. Com esta experiência tivemos a sorte de poder observar um pedacinho do fundo do Oceano Atlântico e a incrível diversidade de espécies que lá habita.

À noite, para ficarmos a conhecer ainda mais os costumes, confeccionámos caldeirada de peixes típicos da ilha, como por exemplo Congro e Boca Negra. Muitos de nós nunca tinham sequer ouvido falar



de tais peixes e é sempre bom abrir os nossos horizontes.

Domingo de manhã fomos à missa agradecer por tudo o que estávamos a vivenciar naquela ilha, que tão bem nos acolheu. De tarde realizámos o trilho dos 10 vulcões e a longa e difícil caminhada fascinou-nos não só pelas paisagens deslumbrantes como pela calma e tranquilidade que o local nos transmitiu. Este trilho permitiu-nos ver mais da fauna e da flora dos Açores, mas sobretudo fez-nos pensar no valor, grandiosidade e importância da mãe Natureza. Para nos despedirmos da ilha, à noite, fomos jantar a uma festa típica do Faial – as Festas do Varadouro.

Na segunda-feira, deixámos para trás a Ilha do Faial e fomos de barco até à Ilha do Pico, onde estávamos cada vez mais perto de realizar o nosso grande sonho. Na zona da Madalena, fizemos um jogo de vila onde interagimos bastante com as pessoas. Fizemos várias questões acerca da ilha e ainda tivemos a oportunidade de aprender como se dança a Chamarrita – uma dança folclore

típica da zona. Foram todos muito recetivos à nossa chegada e trataram-nos bastante bem.

No dia seguinte foi “o grande dia”: foi dia de subir o Pico e reunimos todos os nossos esforços em prol do nosso sonho. Foi uma subida dura e uma descida ainda mais cansativa, algumas quedas e arranhões, mas nada que nos impedisse de realmente realizar o sonho de toda a Comunidade. Lá em cima, no piquinho, renovámos todos juntos a nossa promessa de Escuteiro, o que nos deu ainda mais alento para continuar o caminho apesar de todo o cansaço que trazíamos.

À noite após provar a Sopa do Espírito Santo, uma comida típica do Pico, rezámos todos juntos o Terço para agradecer termos conseguido realizar este sonho que era de todos nós e por estarmos todos bem. Agradecemos também por não termos desistido de sonhar, mesmo quando o sonho parecia impossível de realizar.

Já a aproximarmo-nos do fim da atividade, no dia 4 fomos visitar a Gruta das Torres, que nos cativaram muito por mostrarem tão

bem o caminho que a lava fez numa das muitas explosões vulcânicas.

O dia seguinte ficou reservado para viagens, não só de barco como de avião, para o regresso a casa. Durante a escala na Ilha Terceira, tivemos a oportunidade de vivenciar uma das mais emblemáticas Touradas à Corda, que decorria perto do Aeroporto das Lajes.

A experiência terminou, mas durante toda a atividade tivemos presente a importância de sermos Faroleiros. Ao longo do ano focámos-nos em sê-lo para os nossos familiares, amigos e colegas. Ser faroleiro é iluminar o caminho daqueles que nos rodeiam, é ser o porto seguro e tentar sempre seguir no rumo certo mesmo que a luz seja difícil de se manter acesa. Depois desta semana comprometemo-nos a ser a tão importante luz que guia tudo e todos.

Agradecemos a quem ajudou a manter este sonho aceso, quer pela motivação, quer pela ajuda nas nossas angariações de fundos. Obrigado a quem se deliciou com as nossas amêndoas ou amendoins caramelizados e a quem arriscou ao entregar o seu carro para nós cuidarmos.

Um agradecimento especial à União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, em nosso nome e em nome dos nossos pais!

● **A Comunidade Rui Esteves**

GRUPO DESPORTIVO SANTO AMARO – SECÇÃO DE JUDO

Aulas no Centro Escolar de Monte Redondo

Este ano letivo, a secção de Judo do Grupo Desportivo Santo Amaro da Ortigosa em conjunto com a Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira irá proporcionar aos alunos do Centro Escolar de Monte Redondo a possibilidade de frequentarem aulas de Judo.



Esta modalidade é muito importante para um bom desenvolvimento, tanto da capacidade física, como intelectual e motora, pro-

movendo uma postura para a vida mais correta e respeitadora, explorando vertentes humanas como Disciplina, Respeito, Educação,

Treino Físico, Humildade e Técnica.

Para além disso, proporciona uma integração adequada na sociedade, melhora o desenvolvimento físico e os reflexos, estimula o raciocínio, promove um bom equilíbrio mental. reforça o carácter, desenvolve a pessoa como um todo, privilegia a autoconfiança e promove o respeito pelo próximo.

Esta arte marcial foi criada no Japão, em 1882, por Jigoro Kano, tendo sido baseado no “jujutsu” – uma arte marcial praticada pelos cavaleiros do Kamakura entre os séculos XII e XIV – e noutras artes marciais do Oriente, que o Mestre Jigoro Kano fundiu num só desporto.

O judo depressa conquistou uma enorme popularidade em todo o mundo e foi reconhecido enquanto desporto oficial no seu país de origem, logo no final do século XIX, altura em que a

própria polícia japonesa introduziu a modalidade nos seus treinos.

Em 1955, o judo começa a ser ensinado no Lisboa Ginásio Clube e, em 1957, é fundado o Judo Clube de Portugal. Segue-se a abertura de vários outros clubes do género um pouco por todo o país, o que culminou com a fundação da Federação Portuguesa de Judo em 1959.

A secção de Judo do GDSA já conta com 7 anos de funcionamento e mais de uma centena de atletas federados, tendo sido fundada pelo Treinador e Judoca Eric Domingues, cinturão negro 3.º Dan (1º à direita na fotografia), que conta no seu currículo várias medalhas em Campeonatos nacionais e internacionais (Vice-Campeão do Mundo de Veteranos e medalha de Bronze no Campeonato da Europa 2019).

As aulas têm início previsto para o mês de outubro, mediante o número de inscrições, tendo lugar a partir das 17h30 numa frequência semanal, para alunos dos 4 aos 10 anos de idade. Os dias e os horários serão anunciados em meados de setembro.

As inscrições poderão ser efetivadas junto do professor, presencialmente, ou por email, para judosantoamaro@gmail.com.

Durante o mês de outubro, todos os interessados poderão experimentar a modalidade gratuitamente.

● Ana Carla Gomes



ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA
DESPORTIVA E COOPERATIVA DA SISMARIA

**OPORTUNIDADE
PARA ESCOAR OS
LIVROS QUE TEM A
MAIS NA PRATELEIRA**

**A ASSOCIAÇÃO DA SISMARIA
ACEITA A SUA OFERTA PARA
ANGARIAR FUNDOS**



Cansaço, depressão e excesso de peso? Pode ser da Tireoide!

A Tireoide é uma glândula de pequenas dimensões, situada no pescoço, e desempenha um papel essencial para o bom funcionamento do organismo. É responsável por uma diversidade de mecanismos, como a regulação da frequência cardíaca, pressão arterial, temperatura corporal e função intestinal. Quando a tireoide apresenta um funcionamento anómalo, todo o sistema é afetado!

Por esse motivo, é necessário estar muito atento a todos os sinais:

- Cansaço excessivo e falta de energia;

- Ansiedade, depressão e irritabilidade;

- Alteração súbita de peso;

- Insónias;

- Intolerância ao frio/calor;

- Falta de memória e concentração;

- Pele seca, irritada, escamar;

- Transpiração excessiva;

- Unhas secas e quebradiças;

- Períodos menstruais anormais;

- Dificuldade em engravidar;

- Cabelo baço, quebradiço e seco e queda do mesmo.

As principais patologias que provocam o desequilíbrio do funcionamento da tireoide são:

- **Hipotiroidismo** (quando quantidade de hormonas produzida é insuficiente);

- **Hipertiroidismo** (quando a quantidade de hormonas é produzida em excesso);

- **Doenças autoimunes** (doença de Graves e tireoidite de Hashimoto);

- **Nódulos** (pode estar na origem do cancro da tireoide)

- **Bócio** (tireoide de tamanho aumentado).

O diagnóstico é realizado através de análises laboratoriais, que avaliam os níveis hormonais, em conjunto com alguns exames complementares, como a ecografia e cintigrafia.

Em Portugal mais de um milhão de pessoas sofre de algum tipo de doença da Tireoide. Esteja atento a qualquer alteração e em caso de dúvida informe-se com o seu médico ou farmacêutico!

● **Joana Leal**
Farmacêutica,
Farmácia Sol

Vamos conversar sobre envelhecer com saúde?

Um espaço para conversar sobre saúde e partilhar experiências...

Sessões de Sensibilização sobre o Envelhecimento Saudável e Ativo, às 10h, nos dias:

5 de Novembro de 2019—Envelhecimento Positivo;
12 de Novembro de 2019—Alterações na Mobilidade;
19 de Novembro de 2019—Alterações Cognitivas;
26 de Novembro de 2019—Doenças mais Frequentes;
3 de Dezembro de 2019—Alimentação Saudável.

A realizar nas Instalações da Junta de Freguesia da Carreira (Censocar)

Projeto de intervenção comunitária “Envelhecer com Saúde” desenvolvido pela UCC Dr. Arnaldo Sampaio

Para mais informações e inscrições contacte:

- UCC Dr. Arnaldo Sampaio (244859145)
- União de Freguesias Monte Redondo e Carreira (244 685 328)

Venha e traga alguém!!

Fonte da foto: <https://gruposoviva.com/blog/2016/03/08/caminhar-na-areia-um-excelente-exercicio-para-idosos/>

TENS CORAGEM?

GOSTAS DE DESAFIOS?

- TENS MAIS DE 17 ANOS E MENOS DE 45 ANOS?
- ESPÍRITO DE EQUIPA?
- ESCOLARIDADE MÍNIMA OBRIGATÓRIA?
- BOA CONDIÇÃO FÍSICA?

SE SIM, JUNTA-TE A NÓS!

INSCREVE-TE EM:

- Quartel- Sede
- 5ª Companhia - Monte Redondo
- 6ª Companhia - Cardosos
- nossas Páginas de Facebook
- email recrutamento@bvleiria.pt

INSCRIÇÕES ATÉ 15 DE OUTUBRO

FLORBELA OLIVEIRA

lança o seu primeiro livro: NA SOMBRA DAS PEDRAS

Florbela Oliveira lançou no passado dia 12 de julho, em Leiria, o seu primeiro romance, intitulado *Na Sombra das Pedras*. A escritora nasceu em Albergaria dos Doze, a 9 de novembro de 1967 e veio para Monte Redondo bebé de colo. Até aos 22 anos foi esta a vila que a acolheu e à qual voltou sete anos depois para lecionar no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

Depois de frequentar 2.º, 3.º ciclo e Secundário em Leiria, aí continuou, concretizando a vocação que desde tenra idade nunca a abandonou: a de ser professora, pelo que integrou a Turma de Português /Francês na antiga Escola Superior de Educação da cidade do Lis (atual ESECS), concluindo os estudos em 1992 com valências para ensino nos 1.º e 2.º ciclos.

Exerceu a profissão em várias escolas até chegar ao Colégio de Monte Redondo, onde, durante mais de uma dezena de anos, sentiu estar de volta ao seu lugar. Depois de uma reestruturação na organização deste estabelecimento de Ensino e por questões internas ao seu próprio funcionamento, fez, por um ano, uma pausa no seu percurso de docência e foi aí que deu asas à sua grande paixão, a escrita.

Atualmente, é professora na Escola Básica de 1.º Ciclo da Machada, escola que também coordena, pertencente ao Agrupamento de Escolas de Pombal.

Deixamos as suas palavras que descrevem os momentos da sua juventude passados na nossa vila e nos revelam como surgiu o seu desejo de escrever.

«Foi nesta vila que cresci com tudo a que uma criança tem direito: equilíbrio, estabilidade e amor. Foi nesta vila que iniciei os meus estudos, que conheci a maior parte dos amigos que, com grande orgulho, posso, felizmente, afirmar que ainda hoje preservo. Não posso, e nem conse-

4.º Arraial do Paço
Monte Redondo - Leiria

Junta ao café Rita
Dias 28 e 29 de SET 2019
Funcionará serviço de comes e bebes.

28 SÁBADO

- 13 horas - Almoço BACALHAU GRELHADO
- DURANTE A TARDE NOVIMOS PÉTICOS
- 19 horas - Serviço de jantar
- 20 horas - Baile com Duo Mix
- 21 horas - Grupo Danças e Cantares do Paço
- 22 horas - Continuação do grupo Duo Mix
- 24 horas - Encerramento do arraial

29 DOMINGO

- 13 horas - ALMOÇO
- DURANTE A TARDE SERVIÇOS PÉTICOS
- 18.00 horas - Desfile da Marcha do Paço
- 19 horas - Serviço de jantar
- 20 horas - Actuação do grupo K7 Birata
- 22 horas - Encerramento do Arraial

Organização: Grupo Danças e Cantares do Paço - Monte Redondo em parceria com a colaboração do Museu Clube. A organização não se responsabiliza por danos pessoais.

OUTUBRO 17

WORKSHOP SER FELIZ É POSSÍVEL

Sede União de Freguesias Monte Redondo e Carreira
21h00-22h30

O que é afinal a felicidade? Será possível ser-se verdadeiramente feliz? Como funcionam os mecanismos da felicidade? Estas e outras questões serão respondidas neste workshop gratuito e aberto a todas as idades.

Inscreva-se: hello.audaz@gmail.com

AUDAZ



guiria, esquecer o pão e a broa quente que fizeram parte dos meus lanches, as festas de aniversário, as idas à missa, a catequese, a participação em grupos de jovens, o pisar do solo agrícola, o banhar os pés nos riachos que, ainda, hoje existem no Paúl.

Não posso, e nem conseguiria, esquecer o andar nos carros de bois, o assistir às escamisadas, o virar o milho já doirado nas eiras das casas dos amigos onde passava a maior parte do tempo, com a minha mãe, constantemente, a reprender-me por para lá «fugir» e por lá «andar a incomodar». Pois, é bem verdade, tenho a grande sorte de fazer parte de uma família estruturada e coesa onde a existência de fortes laços afetivos, de entreaajuda e de unidade ainda hoje se mantêm e os valores que hoje me regem têm, indubitavelmente,

origem na forma como fui educada, tendo como base os valores da modéstia, da humildade, do respeito pelas diferenças e pela diversidade e pela «proibição» de desistir dos objetivos que traçava. Agora, agradeço toda essa educação, pois foi ela que me incentivou a lutar pelos meus sonhos e a não desistir dos castelos que, por vezes,

construía sem fundações muito sólidas.

O meu recém-lançado romance policial cujas páginas se encontram impregnadas de suspense, o meu «Na Sombra das Pedras» é, então, o resultado de dez longos anos de escrever - apaga, de alterações, de amadurecimento, de reajustamentos, de cons-

trução de personagens, de espaços, de tempos e de enredos.

O meu «Na Sombra das Pedras» é, afinal, o resultado de uma mudança brusca de vida que me obrigou a manter a cabeça e o coração ocupados e que me levou a inventar umas «pessoas», uns acontecimentos, umas histórias de várias ligações que cumprissem os objetivos de entreter, de educar e de ajudar a crescer no meio literário. O meu «Na Sombra das Pedras» é, afinal, o resultado do que fui, do que vivi, do que aprendi, mas é, sobretudo, o produto que em mim ficou, e continuará a ficar, de quem comigo convive e de quem por mim passa.

Poderiam existir melhores lugares para me verem crescer do que Monte Redondo? Poder, até podiam, mas eu teria, decerto, uma vida mais empobrecida em termos pessoais e profissionais do que a que tenho hoje.... É um orgulho ter a minha história de vida ligada a esta linda vila.”

● Ana Carla Gomes

YOGA PARA CRIANÇAS
INSCRIÇÕES ABERTAS PARA AULAS SEMANAIS
A PARTIR DE SETEMBRO
COM SUSANA RIBEIRO

PARA E RESPIRAR!
ESTIMULA A TUA CRIATIVIDADE!
DIVERTE-TE!

CONCENTRA-TE

TORNA OS TEUS MÚSCULOS MAIS FORTES!
AUMENTA A TUA CALMA!

Turmas
Dos 3 aos 5 anos
e
Dos 6 aos 9 anos

PROFUNDA ESSÊNCIA
Espaço de Saúde e Bem Estar, Equilíbrio Corpo e Mente
Rua do Parque Desportivo, n.º 471 - 2425-276 Carreira - Leiria
Contacto: 967529446 - 917552924

SUNSHINE YOGA KIDS

A experiência do voluntariado no programa “Férias Divertidas 2019”



Ser voluntário nas “Férias Divertidas” não é apenas um gesto solidário para com a nossa Freguesia e para com a nossa comunidade. Ser voluntário neste programa é muito mais que isso, é algo que nos transforma enquanto pessoas e cidadãos.

Ao fazermos volunta-

riado nas “Férias Divertidas” apercebemo-nos que várias famílias no nosso meio não têm onde deixar as suas crianças durante as férias. Quando nos candidatámos para voluntários contribuímos para o enriquecimento deste programa de férias e das crianças nele envolvidas.



Com o voluntariado ambos aprendemos valores muito importantes como o respeito, a cooperação, entreajuda, amizade, e muitos outros que levaremos para o resto das nossas vidas. Valeu a pena todas as manhãs em que tivemos de nos levantar cedo apenas por ver os sorrisos daquelas crianças.

Enquanto voluntários visitámos muitos sítios como a Praia das Rocas, a Praia de S. Martinho do Porto, o Museu Nacional Ferroviário, entre outros locais que proporcionaram momentos inesquecíveis. Realizámos também alguns workshops tais como o de olaria, o de ecologia, o de yoga, entre outros.

Sabemos que tivemos uma grande responsabili-



dade, pois tínhamos lidávamos com crianças pequeninas, que ainda precisavam muito do nosso apoio e que criaram laços connosco. Apesar da responsabilidade a nossa participação valeu muito a pena, pois sentimo-nos úteis e imprescindíveis.

Destá forma podemos dizer que tivemos umas férias diferentes e com responsabilidades, mas também mais divertidas!

● Maria Santos

● Francisco Bem Amado

ASSOCIAÇÃO RECREATIVA CULTURAL E DESPORTIVA DO GROU



42º ANIVERSÁRIO

DIA 27
SETEMBRO

20H00 Abertura
21H00 Início do torneio de tiro ao alvo
22H00 Noite jovem com DJ Phill

SEXTA-FEIRA

DIA 28
SETEMBRO

SÁBADO

13H00 Abertura
14H00 Continuação do torneio de Chinquillo
16H00 Jogo de Futsal “Solteiros vs Casados”
18H00 Entrega de prémios- Torneio Chinquillo
19H00 Merenda Ajantarada
22H00 Baile com Teclista Acordeonista Bruno Ricardo



DIA 29
SETEMBRO

DOMINGO

9H00 Caminhada Matinal
13H00 Almoço de Aniversário (Porco no Espeto)
15H00 Corte do Bolo de Aniversário
15H30 Animação Musical com Águias do Mondego
17H00 Entrega dos Prémios de Tiro ao Alvo



A direção não se responsabiliza por qualquer tipo de acidente que ocorra durante os festejos.

Receção havaiana

O Colégio Dr. Luís Peireira da Costa abriu as suas portas, sob a temática “Aloha”, no dia 13 de setembro. Com uma decoração que fazia jus ao mote e com a participação ativa de professores e funcionários, esta escola de referência mostrou, mais uma vez, que organiza, de forma muito criativa, atividades que, neste caso, pretendem dar as

boas-vindas aos alunos e estreitar, desde logo, os laços. Assim, os alunos foram recebidos pelos diretores de turma que, como é habitual, informam os alunos de aspetos relativos ao Regulamento Interno da Escola, ao aproveitamento, ao comportamento, aos serviços, aos deveres e direitos de todos os elementos da comunidade educa-

tiva, entre outros pontos relevantes. Os alunos do quinto ano almoçaram na escola, ficando para a tarde, momento em que fizeram um peddy-paper, com a finalidade de conhecerem os elementos da turma e a escola.

No final da tarde, os encarregados de educação foram, também, recebidos pelos diretores de turma que apresentaram a escola, o seu projeto educativo e a forma como esta insti-

tuição funciona, esclarecendo todas as questões levantadas.

O Colégio Dr. Luís Peireira da Costa agradece a colaboração de toda a comunidade educativa, nomeadamente a Equipa das Atividades, os alunos dos Cursos Técnico de Desporto e Técnico de Informática e, por fim, à empresa TUCAB. Somos, de facto, COMUNIDADE. Bem hajam.

● Mónica Gama

Certificação EQAVET

O Colégio Dr. Luís Peireira da Costa está, neste momento, a implementar um sistema de qualidade de excelência, para a obtenção da certificação EQAVET.

Faz-se notar que o Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para a Educação e Formação Profissionais (Quadro EQAVET), consagrado

pela Recomendação de 18 de junho de 2009 do Parlamento Europeu e do Conselho de Ministros da União Europeia, foi concebido para melhorar o Ensino e Formação Profissional (EFP) no espaço europeu, colocando à disposição das

autoridades e dos operadores ferramentas comuns para a gestão da qualidade, promovendo a confiança mútua, a mobilidade de trabalhadores e de formandos e a aprendizagem ao longo da vida.

● Mónica Gama



Academia D' Artes de Monte Redondo

Vem experimentar um dos nossos instrumentos e junta-te a nós nesta escola!

Despertar Sentidos	Clarinete
Flauta Transversal	Saxofone
Trombone	Trompa
Trompete	Bombardino
Tuba	Guitarra
Piano	Violino
Canto	Percussão

CONTACTOS:
Beatriz Costa - 014 159 240
Carolina Duarte - 015 466 983
Gualdino Branco - 015 555 470
E-mail: bandanossanredondo@gmail.com

INSCRIÇÕES ABERTAS TODO ANO!
Formulário online na página do facebook da Filarmónica de Monte Redondo



Bombeiros Voluntários de Leiria

ESTAR PREPARADO FAZ TODA A DIFERENÇA!

PRIMEIROS SOCORROS

Inscrições Abertas / Vagas Limitadas!

OUTUBRO 3/4, 2019
20H ÀS 23H30
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LEIRIA
QUARTEL SEDE

60 capacetes/ pax
Metodologia: Teórica e Prática
Inscrições / Informações: formacaoexterna@bvleiria.pt



A “Mãe” Perfeita

Com o início de mais um ano escolar, voltam os horários, os trabalhos de casa, as atividades...

Este artigo é dedicado a todas as mães, pais ou cuidadores que tentam com todas as suas forças serem um exemplo de perfeição para outras mães, para os seus filhos, para o seu companheiro, amigos, conhecidos... e, todo o sofrimento e desgaste que esta “perfeição” lhes causa. Há uma frase que diz: **“a mãe perfeita não chora, não se desespera, não perde a sanidade e, acima de tudo, não existe”**. No entanto, na maioria das vezes exigimos muito, porque queremos ser a mãe perfeita. Qual o resultado? Acabamos exaustas, física e mentalmente, por isso não é surpresa constatar que cada vez mais temos mães a sofrer com a Síndrome de Burnout.

Mas o que é a Síndrome de Burnout?

É uma resposta do nosso corpo quando foi submetido a um stresse prolongado e intenso, tanto física quanto emocionalmente. Este é um problema comum nos profissionais que trabalham em contato direto com pessoas em situações de alto stresse, como médicos e enfermeiras, por exemplo. Esta síndrome foi descrita pela primeira vez no final dos anos 60 para se referir ao desgaste sofrido por polícias. Outras profissões mais expostas a este problema são: psicólogos, assistentes sociais,

professores e operadores de telemarketing.

O principal problema é que a síndrome de burnout provoca uma série de sintomas que são facilmente confundidos com os de outras doenças. Na verdade, ele provoca sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça recorrentes, insônia, fadiga severa e dificuldades gastrointestinais. Ele também é acompanhado de alguns sintomas emocionais, como ansiedade, depressão, irritabilidade e distanciamento afetivo.

Além disso, as pessoas com síndrome de burnout sentem-se oprimidas e cansadas. Na verdade, muitas vezes elas experimentam sensações intensas de desamparo e desespero desde a hora em que acordam. Em última análise, se este problema não for tratado, pode levar o doente a sofrer de anedonia; ou seja, perde a capacidade de sentir prazer.

Por que as mães sofrem da Síndrome de Burnout?

Ser mãe é um trabalho em tempo integral, 24 horas por dia, 365 dias por ano. A isto acrescenta-se que muitas mulheres também trabalham e realizam a maior parte das tarefas domésticas. Em muitas ocasiões, assim que acabam de limpar a casa e colocar tudo em ordem, descobrem que já está tudo sujo e desarrumado novamente, o que cria um intenso sentimento de frustração e impotência que as faz questionar o sentido



e o valor do que elas fazem.

Este problema ganhou ainda mais força nos últimos tempos, porque muitas mulheres também sentem a necessidade de ser mães perfeitas e acompanhar os seus filhos nas atividades extracurriculares. Este estilo de parentalidade, chamado de hiperpaternidade, acelera ainda mais o processo de exaustão e aumenta o stresse. Na verdade, tudo leva a crer que as mães superprotetoras correm maior risco de desenvolver distúrbios emocionais, como a depressão.

Além disso, a síndrome de burnout alimenta-se da sensação de falta de controlo partilhada por muitas mães. Elas querem proteger os seus filhos, mas percebem que, muitas vezes, estão em situações de impotência. Essa sensação de incerteza e imprevisibilidade torna-se muito desgastante a partir do ponto de vista emocional.

Como pode evitar este problema?

- Aprenda a priorizar as tarefas realmente importantes. Se no fim do dia não tiver feito tudo o que tinha planeado, não se preocupe. Não há necessidade de ser uma super mãe.

- Reserve algumas horas apenas para si. Com crianças, é difícil encontrar tempo para você, mas se não se esforçar, será sempre relegada a segundo plano em

sua própria vida. Portanto, não se esqueça de reservar algumas horas para relaxar. Pode fazer o que mais deseja, como assistir a um bom filme, ler, sair com amigos ou, apenas, tomar um banho relaxante.

- Peça ajuda. Não é nada errado pedir ajuda às pessoas mais próximas, como o seu companheiro, os pais ou os amigos. Se você dividir as tarefas domésticas mais equitativamente terá mais tempo para si mesma, e vai estar mais relaxada o que ajuda a melhorar o relacionamento com a sua família. Se tiver capacidade financeira também pode contratar alguém para a ajudar nas tarefas domésticas.

- Adote um estilo de vida mais saudável. O stresse não é apenas um problema emocional, mas também é determinado pelo seu estilo de vida. Uma dieta saudável, prática de atividade física e o aprender técnicas de relaxamento irá ajudá-la a evitar o stresse.

E o mais importante, reserve para si e para a sua família tempo para não fazer nada, apenas para conversar, brincar, pintar, ver um filme, fazer um bolo...ou seja, tarefas fora da normalidade e sem horários ou distrações electrónicas.

Aproveitem o (pouco) tempo que estamos em família para criar memórias felizes.

● **Carla Pinhal**
Psicóloga

Início do ano letivo: como manter a tranquilidade



Para muitos de nós, talvez a maioria, setembro é vivido quase com a mesma, ou mais, adrenalina que a passagem de ano. É o regresso às aulas, o regresso ao trabalho pós-férias, é o início do último trimestre do ano e aquela altura em que se revêm resultados. Tentar-se correr atrás do prejuízo e como qualquer altura em que é necessária energia, o nosso corpo vai ativar hormonas como o cortisol, responsáveis pelo malfadado stress. Doseado com conta e medida é crucial para nos mover a fazer coisas e fazer acontecer. Contudo, a maioria de nós acaba demasiado assoberbado e com níveis elevados de stress, não conseguindo alcançar a tranquilidade necessária para manter o equilíbrio no meio de tantos afazeres.

Contudo, para a nossa saúde e bem-estar é importantíssimo manter baixos e regulados os níveis de stress, arranjando alternativas para tornar o dia-a-dia mais tranquilo.

Por isso, sugiro-lhe algumas ferramentas para colocar na mala:

1. Anotar - pegue numa folha ou caderno e anote todas as tarefas, objetivos, sonhos, ideias, projetos.

2. Estabelecer prioridades - uma das coisas que pode gerar muito stress é a sensação de estar mergulhado em tarefas ao ponto de se sentir sufocado. Mas nem tudo é urgente, nem

tudo é importante. Por isso, a minha sugestão é que pegue na lista que fez no ponto um e defina para cada item o seu nível de prioridade e importância (urgente/importante, urgente/pouco importante, pouco urgente/pouco importante). Esta técnica ajuda a conseguir encaixar tudo na agenda e a partir o bolo de tarefas, tornando-o mais “comestível”.

3. Fazer um plano - depois de definidas as prioridades, trace um plano do que pretende, com o que pretende fazer, como e quando. Atenção que é importante estabelecer prazos razoáveis e coerentes. Lembre-se que “Roma não se fez num dia”. E estabelecer prazos irrealistas pode gerar ainda mais stress e lá se vai a vantagem de fazer um plano.

4. Delegar/pedir ajuda - por vezes é-nos difícil pedir ajuda ou delegar, sejam tarefas mais quotidianas, sejam tarefas de trabalho ou outras. Mas delegar ajuda a que as pessoas com as quais se relaciona, seja em casa ou no trabalho, também se responsabilizem e façam parte do processo, permitindo aliviar a sua carga.

5. Ser flexível e tolerante - quando traçamos um plano, por vezes, quebrá-lo ou ajustá-lo por imprevistos ou outro motivo, pode parecer um bicho-de-sete-cabeças. Em alturas con-turbadas é importante cultivar a flexibilidade e tolerância con-

sigo e com os outros, por forma a conseguir manter alguma tranquilidade. Até os arranha-céus precisam de alguma flexibilidade para manter a estrutura segura, você também!


6. Estabelecer rotinas - as rotinas ajudam a manter os dias, as casas, as mochilas, os deveres e afazeres em ordem. Estabeleça-as. Estabelecer rotinas de dormir, deitar, acordar, comer, estudar, trabalhar são muitos importantes para evitar a sensação de desorganização e stress.

7. Cultivar tempo de qualidade - apesar de todos os afazeres reserve um

tempo de qualidade para si durante o dia, seja para meditar, fazer exercício físico, ler, passear, observar o pôr-do-sol, tomar uma refeição saborosa, beber um café, conversar com uma amiga. Estes momentos são aquele “reset” que pode fazer a diferença.

● **Mónica Ferreira**
Coach

CAVE DA JUNTA DE FREGUESIA
DA CARREIRA



ZUMBA
AULA ABERTA
DIA 30 DE SETEMBRO
ÀS 20 HORAS
VENHA EXPERIMENTAR

2ª Feira e 6ª Feira às 20 Horas
Instrutora: **Tatiana Barreira**
Contacto: **918927944**

Normas de limpeza de cursos de água não navegáveis

O adequado desenvolvimento dos seres vivos e de ecossistemas ribeirinhos depende, essencialmente, de uma boa qualidade da água. Todos nós somos responsáveis pela manutenção dos ecossistemas nestas zonas, porém, os proprietários marginais têm uma responsabilidade acrescida uma vez que estes deverão realizar a limpeza do leito e das margens, em paralelo com o trabalho competente aos municípios que se focaliza na implementação de medidas de conservação e reabilitação dos cursos de água.

Neste contexto, o correto uso das margens ribeirinhas (numa largura de 10 metros) do Domínio Hídrico devem ser respeitadas devendo, para tal, ser evitado as seguintes situações:

- A linearização das margens;
- O corte total da vegetação e a contaminação agrícola;
- A ocupação total das margens por campos agrícolas;
- A construção de muros e a impermeabilização das margens;
- O vandalismo, as podas devastadoras e o corte da vegetação para o leito;
- O depósito de resíduos;
- A permanência de árvores caídas junto a passagens hidráulicas (pontes e pontões);
- O entubamento parcial ou total da linha de água;
- A rejeição de efluentes sem o tratamento adequado e a descarga de águas pluviais contaminadas;

- O corte total da galeria de vegetação ribeirinha;
- O corte total do substrato herbáceo e arbustivo;
- A erosão, a destabilização das margens e a ausência de ensombramento do leito;

Quanto aos trabalhos de limpeza e desobstrução estes deverão:

- Ser desenvolvidos de jusante para montante;
- Efetuar-se manualmente ou com equipamentos de corte ligeiro;
- Realizar-se do modo mais rápido e silencioso possível e, sempre que possível, no outono;
- Preservar a vegetação e fauna autóctone características da região;
- Remover a vegetação exótica e invasora existente no leito e margens;
- Efetuar-se numa margem de cada vez;
- Incluir a realização de cortes e podas de formação da vegetação existente;
- Evitar o corte total da vegetação;
- Evitar a remoção da vegetação fixadora das margens;
- Manter a geometria da secção e não linearizar a linha de água;
- Ter uma periodicidade entre 2 a 3 anos, para permitir intervenções mais ligeiras;
- Permitir que o material retirado possa ser separado e valorizado.

CLÍNICAS
DENTÁRIAS
EXCELÊNCIA[®]

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



PME líder '18



PME excelência '16

244 684 600
medicis.pt | f | @

medicis

