

MONTE REDONDO & CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL
ANO 10 // Nº 105
OUTUBRO 2019
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

Hugo Domingues Um exemplo de jovem artista e empreendedor



Pg.6 e 7

Flash

FORMAÇÃO
GRATUITA
FINANCIADA
– INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL

Pg.2

Saúde

OSTEOPOROSE

Pg.5

Notícias

COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA
DA COSTA É PREMIADO
NO ÂMBITO DO PROGRAMA
“ECO ESCOLAS”

Pg.8

Formação gratuita financiada – Inteligência Emocional

Encontram-se abertas inscrições para formação gratuita financiada sobre Inteligência Emocional, ministrada pela Coach Mónica Ferreira, mentora do projeto AUDAZ. Esta formação de 25 horas terá início a 16 de novembro e realizar-se-á nas instalações da Junta de Freguesia de Monte Redondo. Esta é uma formação que proporcionará adquirir competências socio-emocionais, melhorar o relacionamento com chefias e equipas, representando assim uma mais valia no contexto pessoal e profissional.

A formação destina-se a **ativos(as) empre-**

gados com habilitações iguais ou superiores ao 9º ano de escolaridade e a desempregados(as) há menos de um ano, detentores de habilitações iguais ou superiores ao ensino secundário.

Esta iniciativa tem ainda associados alguns benefícios para os formandos: subsídio de alimentação no valor de 4,77€/dia em cada sessão assistida, formação certificada e válida para o efeito de cumprimento da obrigatoriedade legal em matéria de formação profissional e, ainda, certificação de qualificações.

As inscrições poderão ser efetuadas numa das

seguintes turmas e horários:

Turma 1 – segundas e quintas feiras, das 18h30 às 21h30;

Turma 2 – sábados, das 9h00 às 13h.

Para mais informações e/ou inscrições poderá contactar a formadora através do e-mail hello.audaz@gmail.com ou pelo contacto 935 666 548, bem como a Junta de Freguesia de Monte Redondo, presencialmente de 2ª a 6ª das 9 às 19h00 ou através dos contactos 244 685 328 e freguesia-monteredondoecarreira@gmail.com.



A minha empresa de telecomunicações pode alterar o preço do serviço que contratei?

As telecomunicações são consideradas por lei um serviço público essencial, com uma evolução galopante ao longo dos anos. Empresas e consumidores já não vivem sem telecomunicações e são feitos milhares de contratos diariamente.

Um contrato de telecomunicações é um contrato de prestação de serviços, em que existem obrigações para ambas as partes, nomeadamente a empresa deverá prestar o serviço com a qualidade devida, de acordo com as condições acordadas e de encontro às legítimas expectativas do consumidor. Este, por sua vez, deverá pagar pelos serviços prestados.

Antes de assinar um contrato, deverá lê-lo, verificando se as condições acordadas são as que constam no documento e tirar todas as dúvidas emergentes.

Frequentemente somos questionados, no âmbito do nosso gabinete de apoio ao consumidor, se as empresas podem proceder à alteração do preço. A resposta é sim, de acordo com determinadas regras.

De facto, a Lei das Comunicações Eletrónicas (Lei 5/2004, de 10 de Fevereiro, na sua atual redação), no seu artigo 48º prevê que a empresa possa proceder, por sua iniciativa, a

uma alteração de qualquer das condições contratuais, nomeadamente dos preços.

Todavia a empresa tem a obrigação de comunicar, por escrito, aos assinantes a proposta de alteração, por forma adequada, com uma antecedência mínima de 30 dias.

Em simultâneo deve informar os assinantes do seu direito de rescindir o contrato sem qualquer encargo, no caso de não aceitação das novas condições, no prazo fixado no mesmo. Excecionalmente as situações em que as alterações sejam propostas exclusiva e objetivamente em benefício dos assinantes.

Esta regra é válida mesmo para os contratos com períodos de fidelização.

Em caso de dúvidas 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.

● 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:
 AERSI - Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel
 Alexandra Figueiredo - Nutricionista
 Ana Carla Gomes
 Carla Pinhal - Psicóloga
 Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
 DECO
 Joana Leal - Farmacêutica
 Mónica Ferreira - Coach
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



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

**FILARMÓNICA
IN CONCERT**
 CASTELO dos MONTIJS - MONTE REDONDO
23 NOV 2019

Filarmónica Nossa Senhora da Piedade
 Monte Redondo

19h30
 Recepção c/ Actuação de Fole e Dó

20h00
 Jantar (Borracho ou Bacalhau)

21h30
 Concerto pela Filarmónica

MÚSICOS CONVIDADOS
 SÉRGIO VARALONGA - PIANO
 BRUNO LOUSADA - GUITARRA
 TIAGO MARTINS - BAIXO

VOZES
 MARTA RODRIGUES
 CARINA ABREU
 SARA SILVA
 TATIANA RODRIGUES
 MARIANA PEDROSA

INSCRIÇÕES:
 Jorge Rodrigues: 914 997 439
 Elisabete Francisco: 912 861 962
 Goreti Pereira: 960 343 490
 Guadalupe Branco: 913054270

II Festival de Sopas e Magusto
 2 de Novembro | 20H00

Filarmónica Nossa Sra. da Piedade

Crianças até aos 3 anos - Grátis
 Dos 3 anos aos 10 anos - 2,5 Claves de Sol
 Adultos - 5 Claves de Sol
 (Inclui: sopas, castanhas, água-pé e sobremesa)

Inscrições:
 Elisabete Francisco - 912 861 962
 Jorge Rodrigues - 914 997 439
 Goreti Pereira - 960 343 490

Organização:

Apoio:

Monte Redondo, Carpalhosa, Leiria, São Romão, Animação Musical

Escola Básica do Agrupamento Rainha Santa Isabel vence prémio do programa “Ecovalor” da Valorlis



A EB1 de Outeiro da Fonte participou, no ano letivo 2018/19 no programa Ecovalor, da Valorlis, o qual tem como objetivo promover boas práticas ambientais em estabelecimentos de ensino, premiando aqueles que apresentarem melhor desempenho na separação das suas embalagens usadas (plástico /metal e

papel/cartão). Com a colaboração da comunidade escolar e local, esta escola foi uma das premiadas uma vez que se distinguiu pela maior quantidade de resíduos recolhidos por aluno. Foi um esforço coletivo que se traduziu numa vitória, incentivando-nos a continuar a participar neste projeto.

● A.E.R.S.I.

No Outono é a altura das vindimas



Em setembro chega o outono, a estação do ano em que caem as folhas das árvores, a estação do amarelo, do castanho e do avermelhado, das primeiras chuvas, dos figos e diospiros, das romãs e dos marmelos, e das uvas! Aprendemos muitas coisas acerca das uvas, como são, como vivem e o que podemos fazer com elas. E... Vindimámos!

Foi no dia 22 de setembro que fomos a uma vinha existente na Rua do Cabeço.

O Sr. João foi um anfitrião perfeito! Com a sua simpatia e sabedoria mostrou-nos as diversas qualidades de uvas que ali existem. Pudemos observar as videiras, os seus troncos,



ramos e folhas, tocar-lhes e provar todas as qualidades de uvas e identificar as diferentes cores.

Trouxemos baldes cheios de uvas que levamos para casa.

Quase todos gostámos mais das uvas pretas, eram mais doces.

Gostámos tanto que queremos repetir.... Foi um dia bem passado!

● Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa



OSTEOPOROSE

A osteoporose caracteriza-se pela diminuição de massa óssea, que torna os ossos mais frágeis e a probabilidade de fraturas aumenta. O cálcio e fósforo são os elementos que conferem rigidez e densidade aos ossos. Após os 30 anos de idade a densidade óssea atinge o seu máximo, a partir dessa altura a tendência é diminuir.

A vitamina D é essencial para a absorção do cálcio nos ossos. A principal fonte de vitami-

na D é a exposição solar, pois os raios ultravioletas do tipo B (UVB) são capazes de ativar a síntese desta substância. Alguns alimentos, especialmente peixes gordos, são fontes de vitamina D, mas é o sol o responsável por 80 a 90% da produção desta vitamina. Contudo, podemos adquiri-la através de suplementos, quando existe deficiência, com o objetivo de prevenir ou tratar algumas patologias associadas à falta desta vitamina.

A osteoporose é uma

doença considerada silenciosa, normalmente os sintomas começam a aparecer quando a doença já se encontra completamente instalada. Os sinais mais comuns são:

- Dor nas costas, súbita, intensa e inexplicável;
- Aparecimento de curvatura anormal da coluna vertebral ou ombros descaídos para a frente;
- Perda de altura superior a 2,5 cm;
- Fraturas com pequenos traumatismos.

Como prevenir?

A osteoporose está associada ao envelhecimento, mas pode ser prevenida através de uma alimentação equilibrada rica em cálcio e vitamina D, prática de exercício físico, exposição solar e o abandono de há-

bitos tabágicos e consumo excessivo de sal e álcool.

O risco de fraturas aumenta, por isso é necessário adotar algumas medidas para evitar quedas:

- Não se levante da cama de repente;
- Sente-se quando se veste;
- Nunca ande às escuras;
- Evite andar descalçado ou de meias;
- Evite tapetes soltos em casa;
- Prefira calçado antiderapante;
- Cuidado ao descer as escadas;
- Atenção à medicação que causa sonolência ou tonturas, não altere doses sem falar com o seu médico.

● Joana Leal
Farmacêutica,
Farmácia Sol

RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DA ALEGRIA

BAILE DAS SOPAS




COM MÚSICA AO VIVO

SISMARIA
09 DE NOVEMBRO
2019
20H30

SOPA • TIGELA • BEBIDA • CASTANHAS • 6 RANCHOS

Magnífico Magusto

10 de Novembro Domingo 17h00

Lembre-se do São Martinho, vá à adega e traga o vinho... nós oferecemos as castanhas!

OS MAGNÍFICOS

REALIZAÇÃO DO CONCURSO DA MELHOR ÁGUA PÉ

MAGUSTÃO

9 NOVEMBRO 20 HORAS

Lombo de Porco à Chef Nelson Pedrosa
MAGUSTÃO - UM MAGUSTO COM DEGUSTAÇÃO

12,50 SINTÉTICOS (TAXA-MEDICINA)

CAMPANHA DE ANGAIRIAÇÃO DE FUNDOS PARA O NOVO COMPLEXO DESPORTIVO

INSCRIÇÕES:
Sr. Nelson Pedrosa: 919 668 733
Sr. Gualdino Branco: 911 518 572
Sr. Manuel Aguiar: 962 893 808
Ou outro membro da direcção do Motor Clube

motor-clube

gratka! print

244 884 100

HUGO DOMINGUES

Um exemplo de jovem artista e empreendedor

Hugo Miguel Pedrosa Domingues tem 26 anos, nasceu no Hospital da Gala -Figueira da Foz, é natural de Coimbra e foi criado entre a Bajouca, Monte Redondo e Pedrogão. Fez o seu percurso escolar em Monte Redondo até ao 9.º ano, tendo depois seguido para Leiria no ensino secundário e para Lisboa no Ensino Superior, onde se formou em Economia no Instituto Superior de Economia e Gestão da Universidade de Lisboa.

Atualmente, entre outros projetos, trabalha com a família em Monte Redondo no apoio à gestão da oficina TILRENT, uma empresa situada nos Montijos, que se dedica à compra e venda de automóveis, mas com foco na reparação de viaturas e a garantia de um serviço especializado, integrado na rede de oficinas «A OFICINA», que presta formação contínua, o que se revela num serviço profissional.



Nos anos seguintes, não só a música como a fotografia fizeram parte da minha vida. Saiu mais um álbum de *Nice Weather for Ducks* e colaborei no Álbum de estreia dos *Les Crazy Coconuts*.

Pelo meio desta cruzada artística, o desejo de reduzir o ângulo visual fascinou-me e comecei a tirar fotografias analógicas a tudo. Realizei trabalhos como fotos de promoção de Lince, Surma, Whales, First Breath After Coma, duas capas de Álbum de Lince e Whales,

Notícias: O Hugo é um verdadeiro artista multifacetado. Fale-nos um pouco do seu percurso artístico.

Hugo: Desde 2010 que a criação musical passou a ter um papel importante na minha vida quando eu, o meu irmão e mais uns amigos começamos a compor o primeiro álbum dos *Nice Weather for Ducks*.



entre outros. Surgiram mais uns projetos musicais como Obaa Sima (música que faço com o Luís Jerónimo) e Clima (um projeto que tenho com a Sofia Ribeiro). Como passam, entretanto, 4 anos desde o último álbum dos "patos", pode ser que haja outro novo, era bonito.

Em outubro de 2018, fundei com uns amigos a associação "Casa das Artes da Reixida" sediada nuns antigos armazéns da Movicortes na Reixida - Leiria. A missão é criar um ecossistema colaborativo que potencie a visão e conteúdo artístico. Neste momento, já somos um coletivo de mais de 30 criativos.

Notícias: Para além dos projetos artísticos, surgiu a ideia de criar o Atlas Hostel em Leiria. Como surgiu este projeto?

Hugo: Queria criar um projeto que trouxesse pessoas de fora a visitar a cidade de Leiria e a convi-

ver com os seus habitantes. Embarquei com o Luís Marques (sócio) e a ideia foi simples: criar um hostel com bar para os turistas e para os locais e que possibilitasse a organização de eventos em que tanto turistas como leirienses pudessem participar.

Notícias: O que distingue este Hostel dos outros?

Hugo: O Atlas, além de um Hostel, é também um bar, um restaurante e um agente cultural. No último ano, organizamos mais de 40 concertos dos quais mais de 20 com bandas internacionais, todos eles com entrada grátis e com lotação média de 70 pessoas.

Fomos responsáveis por 12 jantares temáticos, todos eles com lotação esgotada.

Começamos os eventos Viagens à Volta do Mundo, que trouxeram ao Atlas os principais viajantes profis-



sionais do país e que garantiram sempre lotação esgotada. Tivemos uma média de 10 eventos culturais por mês.

No último ano, as dormidas corresponderam apenas a 20% da nossa faturação.

Entretanto, abrimos o La Palma Hostel que fica atrás da Biblioteca Municipal de Leiria e mantém o conceito do Atlas, mas sem

os concertos, com um ambiente mais tranquilo.

Notícias: Desejamos-lhe muito sucesso e que continue a ser um exemplo de empreendedorismo para todos os jovens da nossa freguesia. Aguardaremos por mais novidades, tanto no campo musical como turístico.

● Ana Carla Gomes

I FESTIVAL

OUTONO

FESTA DAS SOPAS E DAS CASTANHAS

DOMINGO, 24 NOVEMBRO 2019

LOCAL: IGREJA DA CARREIRA

9H30M - CONCENTRAÇÃO/INSCRIÇÃO

10H - CAMINHADA

12H30M - FESTA DAS SOPAS

15H - FESTA DAS CASTANHAS

ADULTOS - 6 SOPAS

CRIANÇAS 6-12 ANOS - 3 SOPAS

INCLUI PROVA DE SOPAS, PÃO E 1 BEBIDA

COMISSÃO DE PAIS EB1/JI DA CARREIRA

(A COMISSÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR EVENTUAIS ACIDENTES)

MONTE REDONDO, CARREIRA

101 ANOS

ARMISTÍCIO DA GRANDE GUERRA

CERIMÓNIA DE HOMENAGEM AOS COMBATENTES

12 NOVEMBRO 2019

NÚCLEO DE LEIRIA

15H00

MONUMENTO AOS COMBATENTES DA GRANDE GUERRA

PARTICIPAÇÃO ATIVA DOS ALUNOS DO 1º CICLO DO CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO

ORGANIZAÇÃO: MONTE REDONDO, CARREIRA

PARCEIRO: [Logos]

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa é premiado no âmbito do programa “Eco Escolas”

O programa “Eco Escolas”, dinamizado em Portugal desde 1996 pela ABAE (Associação Bandeira Azul da Europa), é um programa internacional da “Foundation for Environmental Education” que tem como principal objetivo estimular ações no âmbito da educação ambiental para a sustentabilidade e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pela escola nesse sentido.

No presente ano, vinte estabelecimentos de ensino do concelho de Leiria, receberam, no passado dia



18 de outubro, em Guimarães, um galardão por todo o trabalho desenvolvido no âmbito do programa, hasteando assim a Bandeira Verde Eco Escolas nos referidos estabelecimentos. Esta cerimónia contou com a presença de 1.564 escolas premiadas em todo o

território nacional, representando assim um universo de 5.000 alunos.

Várias foram as Freguesias que viram as suas escolas serem premiadas e a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira não foi exceção: o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa,

sediado em Monte Redondo, hasteou a sua Bandeira Verde, fruto de vários projetos e ações ligadas à sustentabilidade ambiental.

O Executivo da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira parabenizada todas as escolas do concelho premiadas, dirigindo uma palavra de especial apreço ao Colégio Dr. Luís Pereira da Costa pelo empenho depositado neste projeto.

Fonte: Região de Leiria

“Keep Me Posted” – Defesa da Escolha do Cidadão

A “Keep Me Posted” trata-se de uma campanha europeia que promove o direito do cidadão de escolher a forma como quer receber informações importantes como faturas, recibos, outros documentos de liquidação ou relativos a eleições, contas e extratos dos prestadores de serviços, sem qualquer penalização ou exigência face à escolha do suporte papel ao digital.

Esta campanha, agora presente também no nosso país, replica ações realizadas noutros países da Europa, promovendo a defesa do direito de escolha do cidadão, combatendo a exclusão por iliteracia digital, ainda bastante premente no território nacional. Apesar desta não ser uma campanha contra

o digital, a iniciativa apoia grupos de consumidores que não concordam com essa imposição que muitas

vezes é feita, por exemplo, através de cobrança de valor nas faturas relativamente ao envio das mesmas em papel,

Curiosidades:

- Segundo um estudo realizado por entidades competentes e divulgado pelo Programa, em Portugal 48% dos consumidores preferem receber as suas faturas, extratos bancários, e outros documentos em papel por iliteracia digital ou simplesmente por ser mais fácil o acesso à informação;
- Segundo a UNECE, acreditar que o fabrico de papel destrói as florestas é um mito: a área florestal europeia aumentou quase 17 milhões de hectares nas duas últimas décadas, representando um aumento anual superior a 11 vezes a área da ilha da Madeira;
- Em Portugal, de acordo com o INE – Instituto Nacional de Estatística, em 2018, cerca de 25% dos agregados familiares (domésticos) não utilizam a internet;
- Na faixa etária com 65 anos ou mais de idade, duas em cada três pessoas não utilizam a internet;
- 30% dos desempregados não utilizam a internet.

pelo correio.

A campanha “Keep Me Posted” realizada em Portugal tem como apoiantes a APIGRAF – Associação Portuguesa das Indústrias Gráficas e Transformadoras do Papel, os CTT, e a CELPA – Associação da Indústria Papeleira. Para participar nesta campanha poderá convencer a sua organização/empregador a tornar-se apoiante oficial da campanha; mostrar o seu apoio à campanha Keep Me Posted registando-se para atualizações, preenchendo o formulário através do link: <https://www.keepmepostedportugal.pt/como-participar/> e manifestar aos seus prestadores de serviços/bancos o que sente em relação à forma como deseja receber a sua informação.

Fonte: Folheto informativo “Keep Me Posted”

Os lanches das crianças: opções saudáveis

Em Outubro já todas as crianças estão de regresso às aulas, à rotina e os pais voltam a ter que pensar nos lanches que as crianças necessitam de levar para a escola. A verdade é que a simples tarefa de selecionar o lanche, ao contrário do que muitos pais pensam, é um assunto muito importante e com grande influência no bem-estar dos seus filhos.

Todos devem preocupar-se em garantir uma alimentação saudável e diversificada tendo em atenção, entre outras refeições, o lanche das crianças. Deve ser evitada a atitude de tentar “despachar”, optando por *snacks* salgados ou doces que consideram ser rápidos mas que nutricionalmente não são os mais adequados, contendo elevadas quantidades de gordura, açúcares, sal e conservantes, sendo também muito processados e industrializados.

Para fornecer um lanche saudável existem várias opções, igualmente fáceis de preparar, que serão mais benéficas para a criança, para a sua atenção e capacidade intelectual pois aquilo que comem irá refletir-se na saúde física e mental e influenciar o desempenho escolar.

Se as opções fornecidas forem pouco saudáveis a criança poderá ficar com mais irritabilidade, com maiores dificuldades de concentração e maior cansaço, para além disso, a longo prazo, poderá tradu-

zir-se em patologias como obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares. Cerca de 30% das crianças entre os 2 e os 10 anos apresenta excesso de peso, valores alarmantes uma vez que crianças com peso excessivo poderão tornar-se adultos obesos.

Para além da sensibilização dos pais é importante também sejam incluídas no processo de preparação dos seus lanches, ajudando-as na consciencialização para a adoção de bons hábitos alimentares.

O meio da manhã e da tarde são alturas ideais para a recuperação de energia e é **essencial fornecer alimentos que possuam as melhores características nutricionais**, como: o leite simples ou aromatizado sem adição de açúcares, as frutas frescas, o pão, tostas integrais, os queijinhos simples, frutos secos e oleaginosos (amêndoas, nozes, avelãs), iogurtes sólidos/líquidos sem adição de gordura e açúcar (0%) e bolachas simples ou barrinhas de cereais (caseiras). É importante não esquecer que deverá também existir sempre uma garrafa de água na lancheira.

Muitas são as combinações possíveis, variando também de acordo com os gostos individuais, não sendo sempre iguais e monótonos para permitir uma maior diversificação alimentar. **Deverão ser excluídos os alimentos ricos em gordura e açúcar**, como: fo-



lhados, bolos, pão-de-leite, pão “de forma”, barrinhas de cereais com elevada quantidade de açúcares, bolachas recheadas, enchidos, fumados e chocolate no recheio do pão, batatas fritas ou outros *snacks* salgados, refrigerantes ou sumos artificiais sem gás, chocolates e guloseimas.

Algumas dicas:

Fazer um bolo com farinha integral ou uns queques de laranja e aveia, por exemplo, e ir distribuindo nos lanches da semana;

O tipo de pão deverá ser variado (mistura, integral, com sementes, centeio), assim como o seu recheio;

Poderá também incluir palitos de cenoura ou pepino, cenoura baby ou tomate cherry.

Acima de tudo, o essencial é **proporcionar lanches equilibrados e nunca nos esquecermos que a alimentação e os hábitos alimentares obtidos na infância determinam a sua saúde em adultos.**

● Alexandra Figueiredo (Nutricionista- 4231N)

A importância da empatia nas crianças



Quase todos os dias ouvimos falar de ser empático, de ter empatia para com os outros... mas o que significa?

A **empatia** envolve a capacidade de nos posicionarmos no lugar do outro para compreendermos a sua realidade interna, independentemente da pessoa em questão, de estarmos ou não de acordo com ela ou de simpatizarmos ou não com ela. A empatia genuína está ao serviço da comunhão emocional, da aceitação e do respeito pelo outro e pela sua realidade, o que implica, por vezes, ir contra as nossas próprias ideias e crenças.

Na Dinamarca (considerado o país mais feliz do mundo), o sistema educacional inclui, desde 1993, aulas obrigatórias que ensinam a empatia a alunos dos 6 aos 16 anos. Defendem que aprender a ter e praticar

empatia ajudará as crianças e jovens a construir relacionamentos evitando o assédio moral e a obter sucesso. Nestas aulas os alunos conversam e partilham os seus problemas (pessoais ou relacionados com a escola) e, juntamente com o professor e restantes alunos, discutem formas de resolver os problemas. Aqui os alunos aprendem a importância da escuta e do respeito mútuo. Em vez de se concentrarem em serem os melhores (atitude individualista) os alunos trabalham em equipa para o desenvolvimento dos seus talentos mas também para ajudar os colegas que têm mais dificuldades nas mesmas áreas.

A boa capacidade empática pode ser entendida como a capacidade de entender o outro tendo como enquadramento a realidade

deste e nunca utilizando como referência a nossa própria experiência.

Vivemos em sociedades hiperconectadas, ou seja, estamos ligados ao mundo mas não estamos "ligados" a quem está ao nosso lado, as relações e as noções morais são, por vezes, fluidas e a preocupação com o outro nem sempre é uma prioridade. Nesse cenário, a falta de empatia pode ser associada a problemas como o bullying, a intolerância, o preconceito e a violência.

Em 2011, durante a conferência anual da Associação Americana para o Avanço da Ciência, nos Estados Unidos, uma equipe de pesquisadores apresentou dados de que a falta de empatia em crianças entre 7 e 12 anos pode ser sinal de futuros atos antisociais, podendo suscitar até mesmo comportamentos severamente

violentos, tornando-se em um risco para psicopatologia na fase adulta.

É importante ressaltar que ensinar empatia às crianças, em casa ou nas escolas, é fazê-las entender a visão e os valores do próximo, é ensinar a criança a colocar-se no lugar do outro.

A habilidade empática pode ser positiva para o futuro das crianças ao promover a satisfação nos relacionamentos, aumentar a habilidade de superar adversidades, de lidar com diferenças e conflitos e trazer benefícios na saúde, nos estudos e na carreira profissional.

Na próxima edição vamos falar um pouco sobre a forma de ensinar a empatia em casa e na sala de aula.

● **Carla Pinhal**
Psicóloga

Ajudar o seu filho(a) a alcançar melhores resultados



Para a maioria de nós, pais e mães, aquilo que mais desejamos é o melhor para os nossos filhos. Que cresçam felizes, saudáveis, com princípios, valores e sejam bem sucedidos na vida escolar e profissional.

Se por um lado, há muitas variáveis que saem do controlo dos pais, há algumas que pode controlar e depende de si apoiar as crianças para despertar o melhor delas.

Os dias são agitados, as tarefas são muitas, mas pequenas mudanças, podem representar grandes passos e alterações positivas na relação dos miúdos com eles próprios e com os outros (pais, irmãos, colegas, professores), no comportamento em relação à escola, tarefas, na auto-estima e felicidade.

E o que pode fazer?

Respeitar - uma das grandes dificuldades que encontramos pode ser respeitar os ritmos, natureza, vontades, prioridades, espaço e tempo dos filhos. Para um miúdo de 5 anos a prioridade dele é brincar, portanto tudo o que são tarefas mais aborrecidas como arrumar o brinquedos ou tomar banho, é uma tremenda seca. Já para o adulto isto são coisas essenciais. Cada um de nós é diferente, tem o seu feitio, as suas preferências, os seus gostos. As crianças também. Cada uma é especial e única à sua maneira como só ela sabe ser. Respeitar a sua natureza é essencial para criar uma relação mais próxima e assim ser mais fácil a posterior cooperação. Adicionalmen-

te ao sentir-se respeitada a criança/jovem/adolescente vai sentir-se valorizada e isto vai aumentar a sua confiança, auto-estima e consecutivamente mais motivação para alcançar melhores resultados.

Escutar - ouvir, ver, sentir, observar com todos os sentidos o seu filho/a. Ele demonstra muitas das suas necessidades através de palavras, comportamentos ou atitudes, se conseguir estar verdadeiramente atento poderá descobrir coisas maravilhosas. Para além disso estará a contribuir para melhorar a capacidade de comunicação dele próprio, pois sente-se ouvido e visto.

Responsabilizar - assumir a responsabilidade pelos nossos atos é algo que devemos cultivar desde cedo. Aquilo que cada um faz tem consequências na sua vida e no seu bem-estar. Ensinar isto desde cedo trará imensos benefícios no futuro. Por exemplo, definir regras em conjunto com a criança e consequências em caso de não cumprimento destas. A criança sabe à priori que, por exemplo, se não fizer os trabalhos de casa, não pode ir à festa da melhor amiga ou ver aquele episódio da sua série favorita.

Reconhecer - muitas vezes caímos no exagero do elogio vazio: "uau que bom! Muito bem! És o máximo!". O elogio vazio pode criar de futuro uma autoimagem pouco ajustada na criança, reconhecer o que faz, verbalizando isso, é uma forma de aumentar a sua autoconfiança, autovalorização e autoconsciência. Por

exemplo, quando o miúdo se porta bem à refeição e come tudo sem birras, em vez de dizer "Boa! Muito bem!", dizer-lhe: "Hoje comeste tudo, sem birras e sabes, sinto-me muito feliz porque conseguimos ter uma refeição harmoniosa, tranquila e divertida. Obrigada!", ou quando tira uma boa nota no teste dizer-lhe: "Tiraste uma excelente nota, o empenho que colocas no estudo e estares atento nas aulas deu os seus frutos. Muito bem, parabéns!

Ajudá-lo a arrumar a casa das emoções - uma forma de explicar as emoções a miúdos e graúdos é imaginar que temos dentro de nós uma casa por onde

vão passando as emoções. Quando estas são positivas, a festa que se vive dentro da casa é fantástica, mas quando aparecem as emoções negativas a casa fica o caos, o pensamento fica confuso e as coisas não correm bem. Fomentar emoções positivas e ajudar a criança a reconhecer e gerir as negativas é crucial para o equilíbrio, bem-estar e felicidade. Está provado que quando estamos felizes, aprendemos mais e melhor, por isso, contribuir para a felicidade do seu filho é garantir melhores resultados.

● **Mónica Duarte**
Ferreira
Coach

VACINAÇÃO ANTIRRÁBICA E IDENTIFICAÇÃO ELETRÓNICA

O SEU ANIMAL NECESSITA DE VACINAÇÃO ANTIRRÁBICA E IDENTIFICAÇÃO ELETRÓNICA (CHIP)?

USUFRUA DAS TAXAS REDUZIDAS DO MUNICÍPIO DE LEIRIA!

CANIL MUNICIPAL (GUIMAROTA)

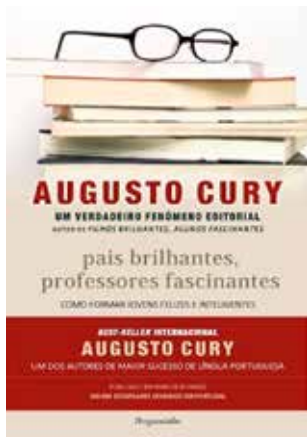
TERÇAS FEIRAS 10H30 - 12H00

TAXAS:
 VACINAÇÃO ANTIRRÁBICA (Taxa única) - € 5,00
(Para os cães, gatos e animais de outras espécies sensíveis à raiva que se apresentem para vacinação em qualquer data)
 BOLETIM SANITÁRIO DE CÃES OU GATOS - € 1,00
 ISENÇÃO DE TAXAS E PAGAMENTO DE BOLETIM - Para os cães-guia, cães-guarda de estabelecimentos do Estado, de Corpos Administrativos de Instituições de Beneficência e de Utilidade Pública, dos Serviços de Cão do Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas, IP e aqueles das Autoridades Militares Militarizadas e Polícias sem assistência clínica privada.
 IDENTIFICAÇÃO ELETRÓNICA (Taxa única, incluindo ficha de registo) - € 13,00

O PROPRIETÁRIO DO ANIMAL DEVERÁ APRESENTAR O SEU CARTÃO DE CIDADÃO OU BILHETE DE IDENTIDADE E NIF PARA PREENCHIMENTO DOS DOCUMENTOS DO ANIMAL.

Sugestões de leitura

PAIS BRILHANTES, PROFESSORES FASCINANTES de Augusto Cury



A educação está a passar por uma crise sem precedentes a nível mundial. Neste livro, o psiquiatra e cientista Augusto Cury mostra que é preciso cultivar a emoção e expandir a inteligência dos jovens. E, para isso, os pais e pro-

fessores precisam de ferramentas para estimular as crianças e os adolescentes. Esta obra mostra que, para fazer a diferença, temos de adquirir os sete hábitos dos pais brilhantes e dos professores fascinantes. Chama a atenção para os

sete pecados capitais dos educadores e ensina dez técnicas pedagógicas que podem criar um espaço de desenvolvimento pleno e autêntico tanto na sala de aula como em casa.

Médico psiquiatra, psicoterapeuta, cientista e escritor, o Dr. Augusto Cury é um dos autores mais publicados no mundo inteiro. As suas obras estão presentes em cerca de 60 países e foi considerado o mais lido na última década, no Brasil, pelo jornal Folha de S. Paulo e pela revista Isto É. Os mais de 30 livros que escreveu já ultrapassaram os 16 milhões de exemplares vendidos, só no Brasil. Ao longo de mais de

20 mil sessões de psicoterapia, desenvolveu uma teoria inovadora sobre o funcionamento da mente, os fenómenos conscientes e inconscientes e a formação dos pensamentos e de pensadores, que é objeto de um doutoramento e de um mestrado nos EUA e em Espanha e de pós-graduações no Brasil. Criou, com resultados fantásticos, a inédita metodologia da Escola da Inteligência para o desenvolvimento das funções mais complexas da inteligência, e para a promoção da saúde emocional e da paz através de relações saudáveis.

● Ana Carla Gomes

CLÍNICAS
DENTÁRIAS
EXCELÊNCIA[®]

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



PME líder '18



PME excelência '16

244 684 600
medicis.pt | f | i

