

MONTE REDONDO & CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL
ANO 10 // Nº 106
NOVEMBRO 2019
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



Espaço “Profunda Essência”

Pg.6 e 7

Educação

**MÊS
INTERNACIONAL
DA BIBLIOTECA
ESCOLAR NO AERSI**

Pg.3

Psicologia

**A EMPATIA DENTRO
E FORA DA SALA
DE AULA**

Pg.10

Almoço de Natal Sênior 2019

**TENS MAIS DE 65 ANOS
E RESIDE NA FREGUESIA?
INSCREVA-SE
ATÉ 6 DE DEZEMBRO!**

Pg.6

Floresta Viva

No dia 12 de outubro, sábado, a Casa da Criança participou na iniciativa “Floresta Viva”, organizada pelo Município de Leiria, e que teve lugar na Lagoa da Ervedeira.

A iniciativa foi pensada para toda a família, e pretendeu consciencializar e incentivar para a preservação da natureza. Este é um objetivo com que nos identificamos plenamente e que faz parte do nosso projeto pedagógico, pelo que não podíamos deixar de estar presentes.

Cheios de entusiasmo fomos até à Lagoa da Ervedeira, com as crianças e as suas famílias, para brincar,



explorar e dar asas à imaginação e criatividade.

Participámos em duas atividades: “Jogos do Hélder” e “Animais Vegetais e Sementeiras: colher, conservar e semear.” Os “Jogos do Hélder”, feitos pelo próprio Hélder, com elementos naturais como madeira e corda, foram divertidos e adequaram-se a todas as idades. Tivemos também o prazer de explorar e utilizar diferentes materiais que nos foram disponibilizados para a

construção de animais vegetais, materiais esses provenientes da natureza, como paus, pinhas, pedras, barro, folhas, musgo, entre outros. Utilizando a nossa imaginação foi possível criar diversos e divertidos animais domésticos e selvagens. A atividade “Sementeiras: colher, conservar e semear” permitiu-nos plantar alecrim e semear tomilho nos rolos de papel higiénico. Desta forma conhecemos mais ervas aromáticas e as suas caracterís-

ticas benéficas para a saúde física e mental.

Foi um sábado bem passado, ao ar livre, que nos proporcionou uma oportunidade para nos conhecermos melhor, para nos expressarmos através das nossas produções e, sobretudo, de nos divertirmos em conjunto e de viver momentos que iremos recordar com alegria.

● Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa



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:

Alexandra Figueiredo - Nutricionista

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal - Psicóloga

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
DECO

Helena Felizardo - AERSI

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

Mês Internacional da Biblioteca Escolar no AERSI

No âmbito do programa das comemorações do Mês Internacional da Biblioteca Escolar, no mês de outubro, incluímos uma ronda de escritores por todas as escolas e jardins do nosso Agrupamento e uma receção/visita guiada à biblioteca escolar para todos os alunos e encarregados de educação do 5º ano de escolaridade.

Nos dias 8, 9, 29 e 30 de outubro, realizámos uma ronda de encontros com a escritora Trindade Pereira, que apresentou o seu livro “O Piratinha Brinçalhão” pelas Escolas e Jardins do nosso Agrupamento, numa divertida sessão de histórias de piratas e canções animadas!

No dia 15 de outubro, contámos com a colaboração do escritor Miguel Rodrigues que se fez acompanhar da atriz Inês Almeida, que dramatizou alguns excertos do Livro “O Menino que Voava com os Pés no Chão”. Assim, os nossos alunos da EB1 de Ortigosa, da EB1 de Lameira e da EB1 de Serra Porto de Urso tiveram a possibilidade de conhecer o mundo fascinante de Luisinho, o pequeno protagonista da história, que se encanta com o significado de cada nova palavra que descobre no seu primeiro dicionário!

Depois das histórias, houve sempre um tempo dedicado às perguntas e aos autógrafos, o que permitiu um contacto mais



próximo das crianças com os nossos escritores convidados.

Ainda no âmbito do Mês Internacional da Biblioteca Escolar, realizámos uma visita guiada à Biblioteca Escolar de todas as turmas do 5º ano de escolaridade, como habitualmente, de modo a integrar os nossos jovens estudantes nas dinâmicas desta estrutura escolar que, em parceria com todos os departamentos e subestruturas do Agrupamento, contribui para o desenvolvimento das literacias da leitura, dos media e da informação. Estas visitas guiadas culminaram com a receção aos Pais e Encarregados

de Educação dos alunos do 5º ano, no dia 25 de outubro, à noite, a fim de dar a conhecer os espaços e os recursos da Biblioteca Escolar, assim como as atividades e os projetos que desenvolve ao longo do ano letivo.

Nessa noite, depois de terem sido transmitidas todas as informações pertinentes, houve um momento de convívio e partilha de ideias à volta de um Porto de Honra.

Esta receção dos encarregados de educação dos alunos do 5º ano faz parte de um conjunto de iniciativas que visam abrir as portas da Biblioteca Escolar, de modo a alargar cada

vez mais os seus serviços à comunidade educativa e local, num projeto denominado “A Biblioteca ComVida a Comunidade!”

Estas atividades inseridas no Mês Internacional da Biblioteca Escolar são apenas o início de todo um plano de atividades repleto de momentos lúdicos e formativos que esperamos sejam enriquecedores para toda a comunidade escolar e promotora da construção e consolidação de inúmeros saberes disciplinares e transversais.

● **Helena Felizardo**
(Coordenadora das Bibliotecas Escolares do AERSI)

Donativo às Associações dos Animais



15º ANIVERSÁRIO
VILA DE MONTE REDONDO

LANÇAMENTO MONOGRAFIA "Monte Redondo. Terra. Património. História."

10H00
15 DEZEMBRO

SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA EM MONTE REDONDO

PROGRAMA

10h00 | Recepção às entidades convidadas

10h15 | Atuação da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e do Rancho Folclórico Rosas da Alegria

11h00 | Cerimónia de Inauguração da Requalificação do Edifício Sede, com Intervenção da Presidente de Junta
Intervenção do Presidente da Câmara Municipal de Leiria

11h30 | 15 anos da elevação da Vila de Monte Redondo
Intervenção do Professor Doutor Jorge Aroteia

11h45 | Lançamento da Monografia "Monte Redondo. Terra. Património. História."
Intervenção do Professor Doutor Saul Gomes

12h30 | Porto de Honra

MONTE REDONDO
DIVERSA

ONDE A VIDA ACONTECE

No dia 13 de outubro, fomos com os nossos pais e com a nossa professora visitar as Associações de Animais Abandonados.

Fomos recebidos, pelas voluntárias e pelos animais da Associação “Desprotegidos” e da “União Zoófila de Leiria”, com muito amor e carinho.

Vimos cães de várias raças, de muitas cores, novos e velhos, fortes e fracos, grandes e pequenos, irritados e calados.

Conhecemos as suas histórias, brincámos com eles, aprendemos muitas coisas novas e fizemos a entrega do nosso donativo, resultante da venda dos livros “Cãopanheiro”.

Descobrimos que precisam de comprar comida, produtos de higiene, fazer obras nos canis e ajudar a

melhorar a saúde dos animais.

Aprendemos que os animais:

Podem ter um chip no pescoço;

Precisam de vacinas e medicamentos;

Sofrem, quando são maltratados;

Podem ser adotados; Ficam felizes e satisfeitos, quando brincam.

Queremos pedir-vos que nunca abandonem os animais e se puderem apareçam por lá para os adotarem ou visitarem.

“Abandonar é que não pode ser a solução, os animais são os nossos melhores amigos.”

● **Alunos do 3.º ano**
Turma MRO3
Centro Escolar de Monte Redondo

Escritora Trindade Pereira visita o Centro Escolar



No dia 9 de outubro, os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo receberam a escritora Trindade Pereira na Biblioteca.

A escritora fez a apresentação do livro «Pirati-

na Brincalhão» de uma forma divertida, contando a história do “Piratinha”, do “Cãopitão” e cantando várias canções. Todos cantaram alegremente. Foi uma abordagem magnífica

e muito animada!

Seguidamente, algumas crianças colocaram questões.

Por fim, a escritora autografou os livros que os alunos adquiriram para

mais tarde recordar este momento especial.

● **Turmas MRO5 e MRO6**

Centro Escolar de Monte Redondo

Alunos do Centro Escolar visitam a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

No dia 17 de outubro, os alunos das turmas do 3.º ano do Centro Escolar de Monte Redondo deslocaram-se ao edifício da União das Freguesias em Monte Redondo. Esta deslocação esteve relacionada com o projeto de Estudo do Meio «A região da nossa escola».

Com este projeto, os alunos pretenderam contactar e recolher dados sobre um órgão de poder local, compreender a função que esse órgão desempenha na Freguesia, conhecer projetos, dificuldades que enfrentam, sucessos con-



seguidos e ainda conhecer o significado dos símbolos do brasão.

Os alunos foram recebidos no salão nobre da União das Freguesias, pela

Senhora Presidente Dra. Céline Gaspar. A Senhora Presidente acolheu muito bem todos os alunos e as senhoras professoras que os acompanharam.

Os alunos prepararam um conjunto de questões que colocaram e foram muito bem esclarecidos.

A visita terminou com a observação do espaço onde funcionam os vários serviços da União das Freguesias.

● **Os alunos da turma 1MRO4**

Centro Escolar de Monte Redondo

Espaço “Profunda Essência”

Sabrina Vieira Amado, residente na Carreira, é natural de Paris, tem 44 anos, é casada e mãe de dois filhos, Dilan de 20 anos e Danilo de 14.

Veio para Portugal depois de ter acabado um Bacharelato em Assessoria de Direção e iniciou a sua vida profissional em Monte Redondo. O primeiro emprego foi na empresa A.M. Mota Camiões e, em seguida, foi admitida na MTL - Madeiras Tratadas, onde trabalha há mais de 20 anos como Assessora de Direção, sendo responsável pelo Departamento de Gestão de Qualidade e pelo Departamento Comercial, acompanhando especificamente a exportação devido à facilidade em falar francês e espanhol. Simultaneamente, dedicou-se às terapias energéticas e desenvolve, na Carreira, diversos projetos neste âmbito, no espaço do Grupo Desportivo Carreirense.

Notícias: Como surgiu o interesse pelas terapias energéticas?

Sabrina Amado: Em 2010, fui fazer uma Pós-Graduação em Sistemas

Integrados (Qualidade, Segurança e Ambiente), no ISLA, e foi durante essa formação que conheci uma colega de curso que hoje é minha amiga e que me fez conhecer o mundo das terapias energéticas que denomino como terapias complementares e não alternativas.

O meu despertar para essa área foi efetuado através da terapia Reiki, da qual sou terapeuta e formadora. Esta terapia de origem oriental (Japão) veio para o Ocidente, tendo-se, posteriormente, desenvolvido na América. Hoje é reconhecida pela OMS – Organização Mundial de Saúde e praticada em Portugal em diversos centros de saúde e hospitais, como no Hospital Oncológico no Porto. Esta é uma de muitas terapias baseada na saúde e bem-estar.

As terapias energéticas tornaram-se uma das minhas paixões, a par da Dança. Com base nestas duas paixões, e com o objetivo de fazer conhecer diversas ferramentas que podem hoje em dia melhorar a nossa saúde de uma forma mais natural, trazendo-nos o bem-estar de que precisamos diariamente, para resgatar a energia que vamos perdendo na nossa correria diária, decidi abraçar este projeto e criar o espaço “Profunda Essência”. Este

espaço funciona nas instalações do edifício do Grupo Desportivo Carreirense, ao qual agradeço por me terem permitido criar as condições necessárias para poder desenvolver atividades como aulas de yoga e aulas de DNA Dance. As aulas de DNA Dance são uma criação minha, que une as minhas duas paixões: a dança e as terapias energéticas, baseadas na terapia do movimento.

O projeto surgiu após ter efetuado diversas formações, nomeadamente uma formação muito especial em Dança Integrativa, mostrando-me que a dança, a música e o ritmo, em contexto terapêutico, fazem milagres, havendo olhos e sorrisos a brilhar, vindos de crianças com diversos tipos de limitações.

Foi uma experiência muito enriquecedora e que me inspirou ainda mais para desenvolver este trabalho terapêutico. Com



União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

2019

Almoço de Natal Senior

12h30 | 22 dezembro | Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira

Inscrições até dia 6 de dezembro:

Sede da Junta de Freguesia em Monte Redondo
Rua Albano Alves Pereira N. 3, 2425 - 617 Monte Redondo

Delegação da Junta de Freguesia na Carreira
Rua Principal N. 933, 2425 - 279 Carreira

E-mail: freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com
Telefone: 244 685 328

Visite-nos em www.facebook.com/ufmrc ou www.uf-monteredondoecarreira.pt

A participação é gratuita para residentes na Freguesia com mais de 65 anos de idade!

MONTE REDONDO CARREIRA ONDE A VIDA ACONTECE



outros parceiros da área, vou trazendo ao nosso espaço outros tipos de terapias, consultas e *workshops*, como as Constelações Familiares em grupo e Concertos de Taças Tibetanas.

Notícias: Para além destas terapias, está a desenvolver um novo projeto na área. Pode explicar-nos em que consiste?

Sabrina Amado: O projeto NEM - Natureza, Energia e Movimento tem, igualmente, por base, a saúde e bem-estar, desta vez para ajudar as pessoas a tomarem consciência da importância e da necessidade que temos de nos conectarmos com a natureza, uma vez que esta faz parte da nossa essência. Cada vez mais nos afastamos do que temos de bom à nossa volta e, naturalmente, ficamos descompensados e desequilibrados a nível físico,

mental e espiritual.

O projeto NEM conta com mais dois elementos: António Esperança, Técnico de Desporto, e Fabiana Fraga, Terapeuta e Instrutora de Yoga. Durante uma caminhada no meio da natureza, com paisagens e lugares naturalmente saudáveis, guiamos os participantes durante um percurso que visa a tomada de consciência da beleza que é a natureza, a necessidade de cuidar dela e de a preservar, integrando a energia movimentada por cada participante através de uma aula de Yoga e Meditação.

Desde sempre que me identifico com as relações interpessoais, pois a comunicação é algo que me é fácil por natureza. Trabalhar com pessoas e poder ajudar o outro a estar em equilíbrio preenche-me por completo. Encontramos este tipo de serviço com maior facilidade nos grandes centros. A maior parte das vezes, para podermos praticar as atividades que desenvolvemos no espaço, teríamos de nos deslocar até Leiria, e daí surgiu a decisão de trazer para mais perto de nós este trabalho de equipa.



A QUARTA-FEIRA
AULAS de YOGA

20H30

COM
SUSANA RIBEIRO

Notícias: Quais os benefícios destas terapias e a que público se dirigem?

Sabrina Amado: O relaxamento e a meditação são práticas que desenvolvemos no nosso espaço por acreditarmos que são métodos completamente naturais e essenciais para que a nossa energia esteja sempre em perfeito equilíbrio.

Estas atividades são acessíveis a todos. Durante o verão oferecemos uma aula de Yoga às crianças que frequentaram o programa "Férias Divertidas", promovido pela União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira. As monitoras ficaram surpreendidas com o silêncio e o relaxamento que a nossa professora de Yoga, Susana Ribeiro, conseguiu proporcionar às crianças. Estas aulas de Yoga para crianças ajudam a que elas tenham maior e melhor concentração no contexto escolar. Estas aulas ainda não estão a decorrer no nosso espaço, mas esperamos que surjam inscrições para podermos iniciar uma turma.

cado do logotipo do espaço "Profunda Essência"?

Sabrina: Este é o logo que criei para representar o espaço. Desenhei-o simplesmente numa cartolina preta, com um lápis de cera branco, representando o *Ying* e o *Yang*, o equilíbrio do corpo e da mente. Nele, unem-se quatro corações (quatro pontos cardeais), através de uma flor que se encontra no meio e que ilustra o florescer, a evolução de cada ser individual que, pela sua essência, única e especial, existe para se juntar e completar esta grande família que somos todos nós. Eu acredito que, de uma maneira ou outra, estamos todos interligados.

Notícias: Quem quiser experimentar uma das aulas poderá dirigir-se ao Grupo Desportivo Carreirense ou contactar a Sabrina Amado pelo telemóvel 967529446 ou email profundaessencia@gmail.com.

Desejamos muito sucesso para este projeto que traz mais-valias a todos os participantes e à União das Freguesias.

Notícias: Qual o signifi-

● **Ana Carla Gomes**

Adriana Crespo distinguida nos Prémios Politécnico de Leiria – Mérito Ensino Secundário Ano Letivo 2019/2020

Na Sessão Solene de Abertura do Ano Académico 2019/2020 do Instituto Politécnico de Leiria, que decorreu no Centro Cultural de Congressos de Caldas da Rainha, **Adriana Crespo recebeu um prémio no âmbito do reconhecimento de todo o seu percurso, no Ensino Secundário, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.**

Pedro Lourtie, presidente do Conselho Geral do Politécnico de Leiria, abriu a sessão, às 15h00, seguindo-se as intervenções de Miguel Matos, representante das Associações de Estudantes, de Fernando Tinta Ferreira, presidente da Câmara Municipal das Caldas da Rainha, e de Rui Pedrosa, presidente do Politécnico de Leiria.



A cerimónia prosseguiu com a concessão, pelas 15h30, de dois **títulos honoríficos Professor Honoris Causa, a Ana Abrunhosa**, a nova ministra da Coesão Territorial, até aqui presidente do Conselho de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, pelo seus contributos para a captação de investimento e pela contribuição para o ecossistema de inovação da

Região Centro, e, a **título póstumo, a João Vasconcelos**, antigo secretário de Estado da Indústria, natural de Leiria, e que muito fez pelo empreendedorismo e pela indústria da região e do País.

Seguiu-se a entrega de prémios, bolsas e distinções a atuais estudantes, diplomados, professores e investigadores do Politécnico de Leiria,

nomeadamente: Prémios Politécnico de Leiria – Mérito Ensino Secundário Ano Letivo 2019/2020; Prémio Ensino Magazine; Distinção Alumni Politécnico de Leiria; Prémios I&D+i Politécnico de Leiria.

A professora Mónica Gama esteve, no evento, em representação do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

● Mónica Gama

CDLPC em modo de Halloween

O *Halloween* ou o Dia das Bruxas é uma comemoração anual que se realiza, no mundo inteiro, no dia 31 de outubro. O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa não poderia deixar de o celebrar e, este ano, não esqueceu a tradição popular do Dia do Bolinho.

Com o colégio devidamente decorado para a ocasião, foi com enorme agrado, para toda a comunidade escolar, presenciar-se a enorme adesão dos nossos alunos, tanto no concurso



das abóboras como no do bolinho. A criatividade e o empenho demonstrados na elaboração da abóbora tornaram a tarefa do

júri muito difícil... Assim como nos bolinhos! “Temos pequenos *chefs* no colégio”, confidenciou a professora Vanda Leandro.

O júri referiu, de forma convicta, que “tiveram de provar muitas vezes”, mas, como em todos os concursos, a escolha teve de ser feita! Ana Vicente, do 9.ºA, apresentou a abóbora que preencheu todos os requisitos do exigente júri e a Filipa Gonçalves, do 6.ºA, ganhou na categoria dos bolinhos. Sem dúvida, mais uma atividade do colégio onde se sentiu claramente a união, a alegria e o espírito de família que tão bem nos caracteriza!

● Mónica Gama

Alimentação para um sistema imunitário forte na época de frio

Com a chegada das estações do ano mais frias torna-se necessário ter alguns cuidados alimentares, de forma a reforçar o sistema imunitário.

Nesta altura do ano, há a tendência para diminuir a ingestão de alimentos crus, como frutas e hortícolas, e optar pelo consumo de refeições mais quentes, consistentes e reconfortantes. Para evitar oscilações de peso durante o Outono e Inverno é importante **resistir à tentação de ingerir alimentos mais calóricos e manter** a prática regular de atividade física.

- **Fazer refeições mais frequentes**, evitando longos períodos sem comer, otimiza o funcionamento do organismo, evitando o cansaço e a falta de concentração e contribui para o controlo do apetite.

- **Manter um bom nível de hidratação** - o tempo frio e seco favorece a desidratação, aumentando o risco de doença e mau funcionamento renal, dores de cabeça, cansaço e podendo agravar situações como a obstipação. Com as temperaturas mais baixas transpira-se menos e algumas pessoas pensam que não necessitam tanto de líquidos, sentindo também menos sede, contudo, não significa que o corpo precise de menos água. Portanto, ingira pelo menos 1,5L de água/dia, poderá recorrer a outras bebidas



como os chás/tisanas ou sumos de fruta, desde que não contenham adição de açúcar ou álcool. A sopa de hortícolas também é uma opção nutritiva e hidratante.

- **Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas** - o álcool provoca dilatação dos vasos sanguíneos levando a perda de calor e arrefecimento do corpo.

- **Incluir frutos e hortícolas diariamente** - fornecem uma grande variedade de nutrientes que fortalecem e auxiliam o sistema imunitário no combate a infeções e doenças características desta época (gripes e constipações). Caso tenha dificuldade em ingerir fruta com o frio, tente consumi-la crua durante o dia, quando a temperatura é mais agradável, misturada com outros alimentos ou na forma de puré e inclua também os hortícolas cozinhados nas refeições principais ou na sopa. **Não se esqueça das frutas e legumes da época** (romã, abóbora, tangerina, laranja, dióspiro, castanha, kiwi,

beldroega, couve-galega, grelos de nabo) pois fornecem água, contêm substâncias antioxidantes e são mais saborosos e económicos.

- **Pescado (cavala, carapau, dourada, peixe-espada, truta, safio, salmão, lula) e frutos oleaginosos (amêndoa, pistácio, caju, pinhão)** - são outros exemplos de alimentos que ajudam a reforçar o sistema imunitário por possuírem gorduras ómega 3, vitaminas B12 e D, minerais como o ferro e zinco. Os frutos oleaginosos podem ser incluídos na alimentação como *snack* ou adicionados a iogurtes e saladas mas, apesar de conterem vitaminas, minerais e fibra, têm um elevado teor em gorduras, pelo que o seu consumo deverá ser moderado.

- **No Outono e Inverno a exposição solar diminui muito**, reduzindo a produção de vitamina D pelo organismo, que poderá traduzir-se em maior cansaço e falta de energia. Consuma alimentos com teores

mais elevados em vitamina D como é o caso de alguns peixes (sardinha, safio, truta, dourada, corvina, atum e cavala) e pode também optar por leite fortificado com vitamina D (particularmente importante para pessoas idosas). Ainda assim, aproveite o sol, sempre que possível, numa caminhada matinal ou num passeio na pausa do almoço.

- **Diga não à preguiça e mexa-se!** - com os dias mais pequenos e as temperaturas baixas, muitas pessoas trocam a caminhada de final de dia ou a ida ao ginásio pelo sofá, manta e lareira. Não deixe que a preguiça vença e pratique atividade física de forma regular e moderada pois tem imensos benefícios, como o aumento do bem-estar e autoestima.

“Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje”, independentemente dos dias frios e chuvosos, aproveite e viva com energia!

● **Alexandra Figueiredo**
(Nutricionista- 4231N)

A empatia dentro e fora da sala de aula

No modelo de ensino usado na maior parte das escolas em Portugal o foco está no desenvolvimento de competências técnicas, voltadas ao mercado de trabalho, e não no desenvolvimento do indivíduo.

Sem o ensino da empatia na infância, a relação do aluno com colegas, professores e a sociedade de forma geral, podem ficar superficiais, sem espaço para cooperação, compreensão e solidariedade.

A empatia é uma habilidade que pode ser desenvolvida e treinada, deve iniciar-se em casa e ser complementada na escola.

Os pais e os professores devem orientar as crianças a

gerir as suas emoções, sejam elas positivas ou negativas, e ajudá-las a lidarem com os sentimentos, comportamentos e emoções de quem está à sua volta.

Por exemplo, quando uma criança se queixa do comportamento agressivo de um amigo, ela deve ser aconselhada a tentar entender o que motivou tal comportamento. Talvez o amigo tenha sido castigado, esteja chateado com algum problema particular ou tenha experimentado a frustração de alguma expectativa. À criança que teve o comportamento agressivo, deve ser explicado que esse comportamento não é apropriado, fazendo-a en-

tender que as suas ações podem gerar efeitos negativos sobre os outros.

Outra forma de ajudar a criança a ampliar a sua visão de mundo é estimulá-lo a ler livros, assistir a filmes, séries e animações que retratem outras culturas, ampliando a sua perspectiva sobre os diferentes pontos de vista de uma mesma coisa. Assim, a criança começa a perceber o mundo de forma mais diversa, o que favorece o desenvolvimento de sua capacidade de sentir empatia por outras pessoas.

De acordo com a pesquisadora e escritora norte-americana Brene Brown, há quatro qualidades associadas

à empatia: Capacidade de ver o ponto de vista do outro; Ausência de julgamento; Reconhecer emoções em outras pessoas e Saber comunicar essas emoções.

Vivemos em sociedade, somos seres sociais que dependem de interações sociais, assim como da sensação de pertencimento. Este sentimento começa na nossa família, nos amigos, na escola, e expande-se para toda a sociedade.

Ao exercitar a empatia, incutimos nas crianças valores como caridade, compaixão, tolerância, empatia e gratidão – a base para uma vida bem-sucedida.

● **Carla Pinhal**
Psicóloga

90º CONVÍVIO
Amigos do Monte
O MELHOR PASSEIO DA ZONA CENTRO
28 DEZEMBRO 2019
CONTACTOS: 910399901 | 918373982
INSCRIÇÕES EM: AMIGOSDOMONTE.PT
NO DIA: 35 GAZDAS | ATÉ 23 DEZEMBRO: 25 GAZDAS | SÓ ALMOÇO: 10 GAZDAS
Horários: 07:30 - Concentração | 08:30 - Partida | 10:30 - Reforço
13:30 - chegada c/ direito a duchas | 14:30 - Almoço c/ entrega de lembranças
PARTI DA RECEITA SERÁ REVERTIDA A FAVOR DOS BOMBEIROS DE MONTE REDONDO
A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUATROUSQUER DANOS CAUSADOS DURANTE O EVENTO

45º Aniversário
& Inauguração do Complexo Desportivo D. Marquinhos Silva
SEXTA-FEIRA | 29
20:00H - 1º Encontro Velhos Guardas Motor Clube
22:00H - SPICE BOYS
SÁBADO | 30
21:00H - GRUPO CANTARES DO PACO
22:00H - AKUNANATATA
DOMINGO | 1
10:00H - MESA CAMPAL
11:30H - INAUGURAÇÃO OFICIAL
12:30H - ALMOÇO 45º ANIVERSÁRIO (Barragem & Motor Clube)
13:00H - AFIRMAÇÃO DA FILANTRÓFICA 'D' DA PIEDADE
18:00H - K7 PIRATA
INSCRIÇÕES para presentes:
Sr. Nelson Pedreira: 919 668 733 | Sr. Manuel Agostinho: 962 893 828
Sr. Gaspar Branco: 966 904 929 | Ou outro membro da direção do Motor Clube
gráfico 4 print
244 684 600
medic@pl | www.medic@pl

O que fazer para acabar com a procrastinação

Sabe aquela ação que adia constantemente? As pequenas ou grandes coisas que vamos colocando para “baixo do tapete”, sabendo que elas lá estão e precisam de ser “limpas” ou “arrumadas”? Pois é a isto se chama procrastinação: o ato de adiar constantemente uma ação.

Aquando um ato de procrastinação normalmente surgem associados sentimentos de culpa, vergonha, tristeza... e isso tem um impacto no nosso estado emocional, bem-estar geral e auto-estima, o que não é nada benéfico.

Então o que podemos fazer para acabar ou minimizar a procrastinação nas nossas vidas?

Primeiro de tudo, **perceber a origem** desse “adiar”, sem se julgar ou maltratar com comentários ou pensamentos depreciativos acerca de si próprio. Por exemplo, muitas vezes, o medo de falhar, de se expor, de receber críticas, de ser de alguma forma rejeitado, pode ganhar proporções tão grandes no nosso organismo que o cérebro interpreta como uma ameaça. Perante uma ameaça ao seu bem-estar, intuitivamente e inconscientemente o cérebro vai dar “indicações” de proteção, de recato. Portanto analise primeiro sem julgar, se estará aí algum medo escondido ou outra emoção matreira que o possa estar a condicionar a agir.

De seguida e depois de identificada essa emoção



primária, **aceite!** Aceite que é um ser humano e como tal é normal que surjam essas emoções. Elas têm um papel fundamental na nossa sobrevivência e querem sempre ajudar-nos de alguma forma. Se por exemplo é a emoção medo, então o que será que esse medo lhe quer dizer? Que precisa de mais tempo? Que tem de se preparar melhor? Que afinal precisa de outra coisa? Ouça, observe com atenção o que a emoção lhe quer dizer.

E por fim, **arranje as suas estratégias de enfrentamento**. Já percebeu que existe ali uma emoção por trás a condicioná-lo, já percebeu que mensagem lhe quer passar, mas depois disso é produtivo continuar a “alimentar” isso ou é melhor dar um chuto e seguir na direção que pretende rumo ao golo? Normalmente alimentar-mos estas emoções através do nosso pensamento e comportamento só vai empolar a situação, portanto há que moldar o que pensa e o que faz no sentido de enfrentar a coisa.

Estas estratégias variam de pessoa para pessoa. Para uns pode ser arregaçar as mangas e pura e simplesmente fazer. Normalmente custa começar, mas depois de iniciar uma tarefa o cérebro vai mesmo querer acabá-la. Para outros

pode ser definir uma nova forma de realizar a tarefa ou pedir ajuda ou pura e simplesmente aceitar que afinal aquela tarefa não é importante fazer e tirá-la da sua lista de coisas a fazer.

Acima de tudo, **quando sentir que está a procrastinar**, a arranjar desculpas: **PARE! OBSERVE! QUESTIONE-SE!** Que emoção está aqui por trás? O que me quer dizer? É-me útil? O que posso fazer para enfrentar?

Lembre-se **a sua mente tem um poder fantástico, use-a a seu favor!**

● **Mónica Duarte Ferreira**
Coach

ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DESPORTIVA C. DA SISMARIA

15 DE DEZEMBRO 2019

ALMOÇO NATAL

SOPA | ESPETADAS | SOBREMESA & CAFÉ

IREMOS CONTAR COM A PRESENÇA DO "PAI NATAL"

INSCRIÇÃO: 12 PRESENTES (10 PARA SÓCIOS)

INSCREVAM-SE COM TEMPO... PARA QUE O "PAI NATAL" SE POSSA PREPARAR!

Atividades solidárias e pedagógicas no CDLPC

No âmbito do PRESCA (Projeto de Responsabilidade Social, Cívica e Ambiental), está a ser dinamizada uma Recolha de Tampinhas para a “Campanha: Vamos ajudar o Afonso”.

Uma outra campanha – “Papel por Alimentos” – está em marcha, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, na qual todo o papel recolhido é convertido em produtos alimentares, a distribuir pelos mais carenciados da nossa região. Na componente ambiental, há que destacar que esta instituição de ensino foi, uma vez mais, distinguida com o Galardão Eco-Escolas. No que às comemorações da Semana da Alimentação diz respeito, esta teve como



ponto alto um Flash Mob, no refeitório, dinamizado pelos alunos do Curso Profissional de Desporto, que pretendia a sensibilização para uma alimentação saudável e responsável. Foram, ainda, nesta semana, realizadas outras ativida-

des como sessões sobre lanches saudáveis para os alunos do 5.º ano, uma palestra para os alunos do 7.º ano sobre alimentação animal e, por fim, a oferta de espetadas de fruta à comunidade escolar.

Até ao momento, o

Departamento de Ciências participou na 1.ª eliminatória das Olimpíadas Nacionais da Matemática; foi, também, desenvolvido um workshop de comida saudável, sessão de trabalho dinamizada pelos alunos de Ciências do 12.º ano.

Os alunos do 7.º ano tiveram, no passado dia 8 de novembro, uma visita de estudo ao Dinoparque da Lourinhã. Aqui, os nossos alunos fizeram uma viagem no tempo com mais de 400 milhões de anos, numa descoberta sobre quem eram os dinossauros, como se alimentavam e onde viviam estes fantásticos animais.

● Carla Calvete

CLÍNICAS
DENTÁRIAS
EXCELÊNCIA[®]

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

medicis



PME líder'18



PME excelência'16

244 684 600
medicis.pt | f | @