

MONTE REDONDO & CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

Comemoração do 15.º aniversário de elevação de Monte Redondo a Vila festejada com a apresentação da Monografia *Monte Redondo. Terra. Património. História.*

Pg.8 e 9



Flash

Especial Natal

Notícias

RECENSEAMENTO
AGRÍCOLA

Pg.3

NATAL NAS ESCOLAS
E ALMOÇO DE NATAL
SÉNIOR 2019

Pg.10

CONSELHO NACIONAL DE
EDUCAÇÃO RECONHECE
SUCESSO DO AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS RAINHA SANTA
ISABEL DA CARREIRA

Pg.15 e 16

Recenseamento Agrícola

Em outubro do presente ano teve início o Recenseamento Agrícola 2019 que decorrerá até maio de 2020 – (inquérito realizado no território nacional para caracterizar a agricultura Portuguesa) levado a efeito pelo INE – Instituto Nacional de Estatística.

O Recenseamento Agrícola (RA 2019) é dirigido a todas as explora-

ções agrícolas existentes no território nacional. A recolha de dados é realizada presencialmente por entrevistadores do INE, devidamente credenciados, que efetuam a entrevista, estando habilitados a prestar todos os esclarecimentos necessários à resposta.

Aos produtores agrícolas contactados é pedi-

do que colaborem ativamente, facultando toda a informação solicitada pelo entrevistador para o preenchimento dos questionários. Os entrevistadores estão equipados com colete e credencial de identificação. A resposta aos inquéritos do INE é obrigatória e confidencial (Lei 22/2008, de 13 de Maio). Os dados recolhi-

dos destinam-se apenas a fins estatísticos, não podendo ser divulgados de forma individual.

Informamos que o entrevistador afeto à União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira é a Engenheira Sandra Domingues, com o nº de entrevistador 29480.

Edital



O Instituto Nacional de Estatística (INE) informa que está em curso, nesta Freguesia, a recolha de dados para o Recenseamento Agrícola 2019.

Os dados são recolhidos através de uma entrevista presencial, efetuada ao agricultor por entrevistadores devidamente identificados.

Confidencialidade das informações individuais

A resposta ao Recenseamento é obrigatória e confidencial (Lei 22/2008, de 13 de Maio).

As informações individuais constituem segredo profissional para os entrevistadores e para todos os outros profissionais envolvidos no Recenseamento.

A colaboração dos agricultores é indispensável

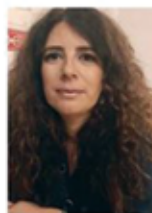
A produção de estatísticas fiáveis depende da qualidade das respostas fornecidas ao INE. Estatísticas corretas permitem a adoção de medidas mais adequadas a uma boa planificação e ao desenvolvimento do sector agrícola.

Senhor Agricultor,

A sua resposta é muito importante!

Colabore respondendo de forma exata e verdadeira aos inquéritos do INE e, muito particularmente, ao Recenseamento Agrícola 2019.

O Entrevistador afeto à União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira é a Sra. Sandra Domingues, com o nº de entrevistador 29480.



Para esclarecimentos o INE tem disponível:
Nº verde: 800 10 2019 | E-mail: ra2019@ine.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
Centro Escolar de Monte Redondo
Joana Leal - Farmacêutica
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

Os Dias da Astronomia da TecnoCV



Na escola sede do Agrupamento Rainha Santa Isabel de Carreira está a decorrer um ciclo de palestras e workshops ligados à divulgação da Astronomia, com uma vasta exposição de trabalhos dos alunos sobre os astros do sistema solar. Esta atividade resulta de uma parceria entre o nosso Agrupamento e o Planetário do Porto - CCV, Centro de Astrofísica da Universidade do Porto e integra-se no projeto TECNOCV, financiado pela

rede de Clubes de Ciência Viva em conjunto com o Ministério da Educação e o POCH.

Os principais objectivos desta iniciativa associam-se com a promoção do estudo das ciências; o desenvolvimento do estímulo da investigação nos jovens e a divulgação científica pela comunidade escolar.

Os alunos, para além de participarem nesta iniciativa são também protagonistas empenhados, com apresentação de temas, por

eles estudados, aos colegas mais novos.

Esta exposição realizou-se em duas fases (10 e 11 de Dezembro) e (6 e 7 de Janeiro), esteve

aberta à comunidade local dia 20 de Dezembro das 15:30 às 19:30 e dia 6 de Janeiro das 17:30 às 19:30.

● AERSI



An advertisement for a fado event. The main text reads "Vamos aos Fados" in a large, elegant font. Above it, it says "FEVEREIRO 2020 | 20H". Below the main text, there are several circular icons: one with "15 SINTÉTICOS" and another with "CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS PARA O NOVO COMPLEXO DESPORTIVO". The background shows a fado player, Emanuel Moura, playing a guitar. At the bottom, there are logos for "motor-clube", "AL", "gráfica 40 print", and "medic@". Contact information is provided: "INSCRIÇÕES: Sr. Nelson Pedrosa: 919 668 733, Sr. Gualdino Branco: 911 518 572, Sr. Manuel Agostinho: 962 893 808. Ou outro membro da direcção do Motor Clube". The website "www.medic@.pt" and phone number "244 684 600" are also listed.

Dia do Diploma distingue melhores alunos



O Dia do Diploma foi comemorado, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, no dia 15 de novembro. Assim, todos os alunos que concluíram, no ano transato, o 12.º ano regressaram a esta escola, marcando, assim, o *terminus* desta etapa. Paralelamente, celebrou-se, também, o Dia do Melhor Aluno: aquele que, por ciclo, se destacou

relativamente aos seus resultados escolares. As entidades patrocinadoras colaboraram com esta instituição de ensino e distinguiram estes alunos com um prémio monetário. A melhor aluna do 2.º Ciclo foi a Inês Fernandes. O prémio, de 135 euros, foi atribuído pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira; pela Jun-

ta de Freguesia da Bajouca; pela Junta de Freguesia do Coimbrão e pela Isotexsa. Já no 3.º Ciclo, a aluna distinguida foi a Beatriz Neto. O prémio, 160 euros, foi atribuído pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira; pela Junta de Freguesia da Bajouca; pela Junta de Freguesia do Coimbrão e pela Isotexsa. No Ensino Secundário, o

aluno distinguido foi, mais uma vez, o Tiago Gonçalves. Contribuíram para o seu prémio, de 310 euros, a União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, a Junta de Freguesia da Bajouca, a Junta de Freguesia do Coimbrão, a Associação de Pais, o Restaurante Marés Vivas, a MTL e a Precisão Laser. No Ensino Profissional, Bruno Pereira recebeu um galardão de 310 euros atribuído pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, pela Junta de Freguesia da Bajouca, pela Junta de Freguesia do Coimbrão, pela MTL e, por fim, pela Precisão Laser.

Rui Miranda, diretor da escola, sublinha que a atribuição destes prémios monetários só é possível pela “forte ligação que a escola estabelece com a comunidade”.

● Mónica Gama

Um Conto de Natal no CDLPC

O espetáculo de Natal do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, que teve lugar no dia 13 de dezembro, resulta de uma adaptação do conto de Natal, que foi escrito por Charles Dickens, em 1843, o qual conta a história de um homem avarento, que muda a sua forma de ser durante um Natal frio. Um conto para educar as crianças com valores como a amabilidade, a generosidade, a importância da família e, paralelamente, a desvalorização dos bens materiais.

Sublinhe-se que este evento teve a participação



de mais de 300 alunos de todos os ciclos de ensino e contemplou o teatro, a dança e o canto.

Rui Miranda, diretor da escola, visivelmente satisfeito, fez notar que este trabalho brilhante decorre de “uma entrega extraordinária de docentes, alunos e famílias, liderada pela Equipa das Atividades – Carla Calvete, Vanda Leandro, Patrícia Gonçalves e Marco Gomes – cujas tónicas dominantes foram a criatividade e a preocupação em veicular valores que deveriam imperar, não nesta quadra natalícia, mas durante todo o ano”.

● Mónica Gama

No Colégio Dr. Luís Pereira da Costa corre-se pela Saúde



Mais de 400 alunos correram no dia 13 de dezembro, no Campo das Pedras – Bajouca, no já habitual Corta-Mato de Natal do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, acontecimento que conta com as parcerias do Jornal de Leiria, da Junta de Freguesia da Bajouca e do Grupo Alegre e Unido. Os alunos correram distâncias ajustadas à sua idade e ao seu género, sendo que o principal objetivo foi a promoção de um estilo de vida saudável, promovendo o combate ao seden-

tarismo e à obesidade. O evento finalizou com uma caminhada, na qual participaram famílias, professores e entidades.

Faz-se notar que a organização esteve a cargo da turma Técnico de Desporto e contou com a presença dos presidentes das Juntas de Freguesia da Bajouca e do Coimbrão, da Direção da Associação de Pais e de Rui Pereira, em representação do Jornal de Leiria.

● Mónica Gama



Breves do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa participou, uma vez mais, no dia 1 de dezembro, numa superfície comercial do concelho, na 34.ª Campanha de recolha de alimentos do Banco Alimentar Contra a Fome de Leiria-Fátima. Nesta campanha foram recolhidas cerca de 72 TONELADAS de alimentos na região de Leiria, quantidade esta que permitirá manter o apoio a muitas famílias desfavorecidas.

LISBOA GAMES WEEK

No passado dia 22 de novembro, os alunos do 9.º ano e dos Cursos Profissionais de Sistemas e de Comunicação e Serviço Digital, do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, foram numa visita de estudo a Lisboa, ao evento Lisboa Games Week. Este é o maior evento nacional de videojogos, de tecnologia e entretenimento.

Os alunos tiveram a oportunidade de experimentar as mais recentes novidades da indústria do entretenimento digital. Estes puderam viajar no tempo, jogando jogos antigos como o PAC-MAN, e experienciar jogos atuais de realidade virtual como o BEAT SABER. Estabeleceram, ainda, contacto com youtubers e gamers profissionais.

● Mónica Gama



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

FOTOREPORTAGEM

Instantes de Cultura valorizam o saber

Nos dias 16 e 17 de dezembro, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, imperou o saber e o conhecimento no âmbito das várias manifestações de arte: teatro,

música, literatura e dança. Ateliers, workshops, palestras dos mais variados temas – motivação, igualdade de género, primeiros socorros, gestão

da ansiedade, entre outras, escritores e atividades desportivas, adequados a todos os ciclos de ensino, mostraram o quão importante é a Escola ser um veículo

de promoção da cultura, no sentido de ser formarem jovens empreendedores, cultos e proativos.

● Mónica Gama



Alunos do Centro Escolar de Monte Redondo participam nas Comemorações do Dia do Armistício

A convite do Núcleo de Leiria da Liga dos Combatentes, os alunos do 1.º CEB do Centro Escolar participaram, pela primeira vez, nas Comemorações do Dia do Armistício, realizado a 11 de novembro de 1918, junto do monumento aos combatentes da 1.ª Grande Guerra, em Monte Redondo.

Numa cerimónia simples, mas muito digna, foi feita uma homenagem aos combatentes que sacrificaram a vida em defesa de Portugal.

Os alunos do quarto ano fizeram um breve enquadramento histórico da Grande Guerra, salientando as difi-



culdades e o desgaste físico e psicológico por que passaram os soldados portugueses em África e em França, durante a Grande Guerra, e, no final, leram mensagens em que manifestaram es-

perança num mundo melhor, onde o diálogo, a união, a proteção e a entreatajuda possam evitar a guerra.

A Sra. Presidente da Junta da União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira,

o Presidente do Núcleo de Leiria da Liga dos Combatentes e a Sra. Coordenadora do Centro Escolar de Monte Redondo foram depor uma coroa de flores junto ao monumento de homenagem aos combatentes da Grande Guerra e, de seguida foram executados o toque de silêncio e o toque de homenagem aos mortos em defesa da pátria.

A finalizar a cerimónia, todos os presentes cantaram o Hino Nacional numa atitude de respeito e honra aos Combatentes da 1ª Grande Guerra.

● **Centro Escolar de Monte Redondo**

Brincar sem teto

Com a chegada do mês de novembro, chegam também as manhãs frias e os fins de tarde gelados, a temperatura começa a arrefecer. E porque não brincar na rua mesmo que esteja frio?

O espaço exterior é um local muito rico em experiências e vivências, cheias de oportunidades de exploração para as crianças e alarga em muito o reportório das experiências sensoriais e motoras (Post & Hophman, 2011:161). Brincar é uma das atividades fundamentais para o desenvolvimento da identidade,



motricidade, bem-estar e autonomia da criança e ainda para o desenvolvimento das suas relações com as outras crianças. O facto de poderem brincar também no exterior proporciona importantes ex-



periências de comunhão entre a natureza humana e o próprio meio ambiente. As crianças têm a oportunidade de observar e explorar a Natureza. Brincar ao ar livre é fundamental para o processo de aprendizagem

da criança. Elas correm, respiram o ar fresco da rua, saltam em cima das folhas crocantes, apanhando paus, abraçando e trepando as árvores.

As brincadeiras de Inverno na rua trazem inúmeros benefícios para a saúde mental e física das crianças. As brincadeiras na terra e com terra protegem a saúde das crianças pois ensinam o sistema imunológico a funcionar corretamente.

Por isso... Deixem os vossos filhos vestir os casacos, calçar as galochas e partirem à aventura pela Natureza.

● **Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa**

Comemoração do 15.º aniversário de elevação de Monte Redondo a Vila festejada com a apresentação da Monografia *Monte Redondo. Terra. Património. História*



No passado dia 15 de dezembro, pelas 10h00, comemoraram-se os quinze anos da elevação de Monte Redondo a vila. No âmbito desta comemoração, foi apresentada a Monografia **Monte Redondo. Terra. Património. História**.

A cerimónia teve início às 10h, com uma atuação da Filarmónica Nossa Sra. da Piedade, que acompanhou o hastear das bandeiras com o Hino Nacional. A Presidente da Junta, Céline Gaspar, parabenizou todos os presentes e congratulou-se por dirigir os destinos desta freguesia, acreditando que ainda

muito de bom virá para melhorar a qualidade de vida dos monterredondenses. O Presidente da Câmara de Leiria, Gonçalo Lopes, sublinhou o crescimento desta vila e o empenho do executivo na concretização dos projetos emergentes.

O Professor Doutor Jorge Carvalho Arroiteia dirigiu uma palavra de saudação aos convidados e a todos os monterredondenses, evocando os que «nos ajudaram nesta tarefa e que já partiram, deixando-nos a responsabilidade de pugnar

pelos compromissos que ao tempo assumimos perante a população: dignificar e honrar a nossa terra e os antepassados que nos ajudaram a construir as bases do povoamento e do desenvolvimento local».

Terminou com uma mensagem do grande poeta Fernando Pessoa: «Matar o sonho é matar-mo-nos. É mutilar a nossa alma. O sonho é o que temos de realmente nosso, de impenetravelmente e inexpugnavelmente nosso».

Todos os presentes foram, ainda, brindados com uma magnífica atuação do Rancho Rosas da Alegria



grafia
ia.

da Sismaria.

De seguida, foi inaugurada a requalificação do edifício da Junta de Freguesia e os presentes assistiram à apresentação da Monografia de Monte Redondo, pelos Professores Doutores Mário Moutinho, Jorge Arroiteia e Doutor Saúl Gomes, os dois últimos coordenadores científicos da obra, os quais relembrou a importância da Monografia como registo da identidade de um povo e da sua História, ambicionando já uma monografia dedicada à freguesia da Carreira para os próximos anos.

A obra abre com um texto da Presidente da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Céline Gaspar que afirma que esta monografia «é uma obra que pretende consagrar a história e a memória das nossas gentes, porque 'revelar o passado é valorizar o presente' e que «a próxima década será de grande desenvolvimento para esta área geográfica e que um próximo capítulo poderá ser escrito. O papel que, em breve, desempenharemos no concelho de Leiria fará jus a todo o empenho das gentes desta terra.»

O Presidente da Câmara



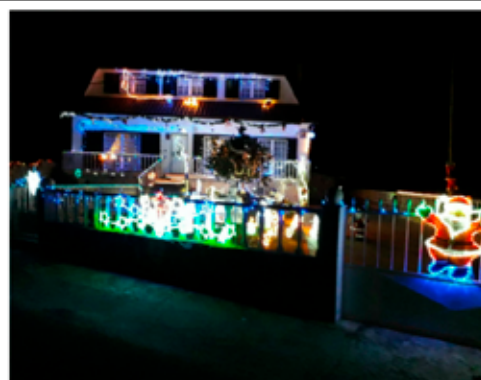
ra Municipal de Leiria, Gonçalo Lopes, deixa também uma mensagem de esperança no texto que dedica

à obra e à população de Monte Redondo: «Monte Redondo encontra-se na antecâmara de um novo

ciclo de desenvolvimentos que por certo ajudará a renovar o otimismo com que podemos olhar para o futuro. Os investimentos em curso com vista à melhoria da qualidade de vida da população, o importante trabalho desenvolvido pela União das Freguesias e a criação da nova zona de localização empresarial vão por certo dar um contributo para que Monte Redondo se afirme cada vez mais como um importante polo de desenvolvimento do nosso concelho.»

No final da apresentação, todos foram convidados a participar no Porto de Honra e muitas foram as obras adquiridas e assinadas pelos responsáveis. Uma obra que deve fazer parte de todas as bibliotecas dos habitantes de Monte Redondo e do espólio da Biblioteca Nacional, como afirmou o Professor Doutor Mário Moutinho.

● Ana Carla Gomes



NATAL NA FREQUÉSIA

As decorações natalícias preenchem as ruas da Freguesia e, como tal, deixamos alguns registos fotográficos gentilmente cedidos pelo senhor Manuel Da Silva Pedrosa Alexandre do Casal Novo e de Maria Gaspar de Monte Redondo, que nos presenteiam com as suas belas decorações de Natal e do presépio que retrata a nossa Freguesia. Agradecemos a partilha das fotografias

Natal invade escolas da Freguesia

Na segunda feira, dia 16 de dezembro, a União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, proporcionou a já habitual viagem de Natal às crianças das escolas da Freguesia. Este ano o destino escolhido foi Óbidos Vila Natal e a viagem contou com cerca de 240 crianças. Apesar do tempo se apresentar tristonho este foi um dia repleto de magia, surpresas e emoção para os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo, da EB1 da Carreira e da Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa. Entre carrosséis, teatros, brincadeiras, presépios, neve e ainda uma máquina



do tempo foi possível proporcionar às nossas crianças um dia de divertimento e felicidade.

A par da viagem a Óbidos, o tradicional Pai Natal da Freguesia visitou as escolas, juntamente com a Sra. Presidente da Junta de Freguesia, para assim oferecer a todos os meninos e meninas uma pequena lembrança. Muitos foram os pedidos e perguntas que o nosso Pai Natal recebeu, juntamente com muitos abraços, sorrisos e olhares de fascínio dos mais pequenos que selaram a época de forma mágica e inesquecível.

Almoço de Natal Sénior 2019

A Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira organizou, no passado dia 22 de dezembro, o tradicional Almoço de Natal Sénior destinado a toda a comunidade com mais de 65 anos de idade residente na Freguesia. Mais de 400 idosos estiveram no Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira e usufruíram deste momento de convívio e união, característico desta quadra festiva. “Cada vez mais fregueses participam nesta iniciativa e partilham momentos de fraternidade, reencontro e amizade”, afirmou a Presidente da Junta de Freguesia, Céline Gaspar.

A iniciativa contou com a colaboração de cerca de 40 voluntários e com o apoio



logístico de várias Associações, nomeadamente da Associação Cultural, Desportiva, Recreativa e Cooperativa da Sismaria, da Comissão da Igreja do Grou, da Comissão da Igreja da Carreira, da Comissão da Igreja do Casal

Novo, do Bombeiros Voluntários de Leiria – 5ª Companhia de Monte Redondo e da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade. Também alguns particulares emprestaram generosidade nesta iniciativa, nomeadamente, o

Sr. Carlos Mora, o Sr. David Gaspar, a Sra. Lina Gaspar, a D. Quinita e a empresa Avifrangas Lda, disponibilizando material e géneros fundamentais à realização do evento. O Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel solidarizou-se, novamente, com a iniciativa, cedendo a cozinha da escola sede para a preparação da refeição

No almoço estiveram presentes não só o executivo da Junta de Freguesia, mas também o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Leiria Gonçalo Lopes, o Sr. Presidente da Assembleia de Freguesia, dois guardas da Guarda Nacional Republicana e o Chefe da 5ª Companhia de Monte Redondo dos Bombeiros Voluntários de Leiria.

Estágio e Campeonato Nacional de Jiu-Jitsu



No fim de semana de 14 e 15 de dezembro, decorreu o Estágio e o Campeonato Nacional de Ju-Jitsu no Pavilhão Desportivo Municipal da Bajouca. Participaram os atletas do G.D.R Casal Novo e G.A.U – Grupo Alegre e Unido de Bajouca, tendo todos ficado classificados:



1.º lugar – Maria Neves – júnior Ne waza – 60kg
1.º lugar – José Neves – sénior Ne waza – 73kg
2.º lugar – João Gaspar – master Ne waza – 73kg
2.º lugar – Tiago Fernandes – júnior Ne waza – 60kg
2.º lugar – Duarte Carvalho – sénior Mac kumite – 73kg
3.º lugar – Duarte Carvalho – sénior Ne waza – 73kg
3.º lugar – Beatriz Sousa – juvenil Ne waza juvenil – 46kg

A treinadora senpai Lúcia Neves está de parabéns pelos resultados alcançados e pelo trabalho que tem vindo a desenvolver no âmbito deste desporto.

● Ana Carla Gomes

Uso indiscriminado de antibióticos: Um problema de saúde pública

A toma indiscriminada de antibióticos é, atualmente uma realidade. No entanto utilizá-los quando não é necessário ou inadequadamente acarreta várias consequências negativas.

O antibiótico é uma substância que elimina ou impede a multiplicação de bactérias, permitindo assim tratar infeções bacterianas. Estas substâncias não atuam em fungos, nem vírus.

Apesar das inúmeras vantagens, os antibióticos podem tornar-se perigosos por diversos motivos. O antibiótico atua não só nas bactérias patogénicas, como também nas bactérias benéficas para o nosso organismo, que nos permi-

tem manter-nos saudáveis. Se essas bactérias deixarem de existir ou de se desenvolver, a sua função vai ser comprometida originando um desequilíbrio, o que não é favorável para o nosso organismo.

A resistência aos antibióticos é outro motivo pelo qual o uso de antibióticos tem de ser bastante controlado. As bactérias são organismos em constante mudança, que se adaptam a diversos meios diferentes sem dificuldade. Isto significa que, perante a exposição repetida e/ou incorreta aos antibióticos, estas evoluem, podendo tornar-se resistentes à ação do medicamento. Essa resistência faz

com que os antibióticos se tornem cada vez menos eficazes, e que as infeções progridam e sejam transmitidas de indivíduo para indivíduo mais facilmente.

Como podemos garantir o correto uso do antibiótico?

- Tome apenas quando recomendado e receitado pelo médico, não os tome por iniciativa própria nem os peça ao seu farmacêutico sem receita;

- Tome sempre a dose indicada, respeitando o horário das tomas;

- Nunca interrompa o tratamento mesmo que se sinta melhor e tome sempre a embalagem até ao fim;

- Se sobrar medicamen-

to após o tratamento recomendado, entregue na sua farmácia;

- Não partilhe antibióticos com outras pessoas – “cada caso é um caso!”

Na Farmácia, não podemos dispensar o antibiótico sem receita médica, cabe ao médico essa decisão. Contudo, encontra na sua farmácia uma equipa habilitada a informá-lo sobre as situações em que devem ou não ser utilizados e sobre os cuidados a ter para beneficiar destes medicamentos e recuperar rapidamente a sua saúde e bem-estar.

● Joana Leal
 Farmacêutica,
 Farmácia Sol

Regresso às aulas – como ajudar o/a seu/sua filho/a a estudar

Cada vez mais as crianças e os adolescentes estão rodeados de fatores que potenciam a sua distração e dificultam a sua concentração. Como podemos ajudar os nossos filhos?

Para a criança se tornar autónoma e segura de si, os pais devem acompanhar o seu progresso nos estudos desde o início e dar-lhe, progressivamente, espaço para que tome a iniciativa de estudar e trabalhar sozinha. Este aspeto reveste-se ainda de maior importância numa altura em que a televisão, os computadores, os jogos eletrónicos, os tablets e os smartphones

disputam os interesses e o tempo livre dos mais pequenos, dos adolescentes e até dos educadores. De acordo com alguns investigadores da área as melhores estratégias para implementar em casa são:

Num ambiente sem distrações, coloque sobre a mesa apenas o material que vai usar e o livro aberto na página que a criança deve estudar;

Calcule o tempo que levará a estudar aquela quantidade de matéria, e defina um plano flexível e realista;

Sente-se ao seu lado enquanto faz os trabalhos de casa, sem dizer quais são



o estudo a um momento de ansiedade;

Comece a ausentar-se do local onde a criança faz os seus trabalhos de casa, quando sentir que já está mais à vontade com as técnicas de estudo;

Pergunte à criança se quer que lhe veja os trabalhos. Se ele responder que não, é porque ainda não interiorizou a matéria;

Reforce positivamente o esforço e os sucessos, especialmente se tiverem sido conseguidos sem ajuda direta;

Muito importante – coloque de lado o seu telemóvel quando estiver com os/as seus/suas filhos/as;

Para os adolescentes é necessário seguir estes passos mas com maior autonomia e responsabilidade da parte deles, planear um horário de estudo e verificar se está a ser cumprido, é importante que não ande sempre “em cima” e a controlar tudo o que faz mas tem que saber quando são os testes e mostrar interesse sobre a matéria que está a estudar na escola, o que prefere, em que matéria tem mais dificuldade...assim consegue ajudar o seu educando sem ele sentir o seu espaço invadido ou a existência de falta de confiança por parte dos pais ou cuidadores.

Bom regresso às aulas e bom estudo!

● **Carla Pinhal**
Psicóloga

Festas em Honra de
Santo António
Sismaria
Monte Redondo

TRADICIONAL FESTA DAS CHOURIÇAS
◀ 15 ▶ 16 ▶ **FEVEREIRO** ▶
2020

15 SÁBADO
19H00 - Abertura de bar e restaurante
23H00 - Atuação da banda
LUX (CAMIÃO PALCO)

16 DOMINGO
09H00 - Alvorada
10H00 - Entrega dos andores
11H00 - Abertura do bar e restaurante
14H00 - Missa solene seguida da tradicional procissão
- Atuação da Filarmónica Nossa Senhora da Redade - Monte Redondo
- Entrega do guão seguida venda de andores
17H00 - Atuação do Rancho Folclórico Rosas da Alegria - Sismaria

20H00 - Atuação do organista **NELSON MARTO**
23H00 - Sorteio das rifas
00H00 - Encerramento das festas

L.M.D.
EVENTOS MUSICAIS
968 254 299

Sete ferramentas de Coaching que pode usar no seu dia-a-dia



O Coaching pode parecer um fenómeno estranho e difícil de compreender, mas como em quase tudo na vida, torna-se mais fácil de perceber depois de se experienciar. Ainda assim, recomendo que leia o artigo que escrevi no site da Audaz antes de continuar (www.audaz.pt), "Porque não deve contratar um Coach?", pois acredito que ajude a esclarecer e desmistificar um pouco o tema.

Enquanto Coach, o que mais desejo é que as pessoas que recebo nas sessões, consigam aplicar por si as ferramentas, que se enchem de recursos para que consigam enfrentar os desafios, as dificuldades e se superem, rumo ao que desejam.

Acredito que todos temos a capacidade de fazer algum tipo de auto-coaching, como processo de questionamento e desenvolvimento pessoal. Para o ajudar partilho consigo algumas ferramentas, estratégias e sugestões que facilmente pode aplicar.

Recomendo que as escreva numa folha ou caderno e que faça uso delas para planear o seu 2020 e quem sabe a próxima década! Afinal, se repararmos 2019 é também o fim de uma década. Reveja o que fez nestes dez últimos anos e defina onde e o que quer para os próximos dez, mas seja concreto! Saúde, dinheiro e felicidade são desejos! Para se tornarem objetivos tem de os quantificar de alguma forma. Por exemplo: saúde - pesar 55kg, ter 24% de massa gorda e níveis das análises regulares; dinheiro - ganhar 1500€/mês e poupar 10.000€; felicidade - férias de verão anuais no Algarve em família, reunir todos os amigos de faculdade num jantar, conhecer Viena ... Enfim defina para si concretamente como é que o cada desejo se transforma em objetivos!

E para o ajudar aqui ficam as sete ferramentas de Coaching que pode usar no seu dia-a-dia:

1 - Responsabilize-se - Encare o papel de

ator principal neste filme que é a sua vida! Segure as rédeas desta carruagem da montanha russa. Agarre o poder que tem de decidir, escolher e agir por si e para si rumo à vida que deseja;

2 - Estabeleça objetivos e comprometa-se com eles - Pare! Reflita sobre o que é realmente importante para si, estabeleça os seus objetivos e comprometa-se com eles! Por si e para si rumo à vida que deseja;

3 - Faça o seu plano de ação - depois de definir o que pretende, esboce num papel um plano de como alcançar o que pretende e mais uma vez comprometa-se com as ações que definir! Faça;

4 - Reveja e ajuste - Uma vez por semana, quinzenal ou mensalmente, olhe de novo para o seu plano, avalie se as ações estão ajustadas ao objetivo. Reveja o plano se for necessário e continue! Continue rumo ao objetivo, rumo ao que deseja;

5 - Cultive a autodisciplina - A motivação tem

níveis, momentos e intensidade. Quando ela falha é importante que surja a disciplina para te manter na linha do que traçaste como ações para alcançar o que pretendes. Por isso, descubra as estratégias que funcionam consigo para cultivar essa autodisciplina;

6 - Deixe as desculpas, faça! - A melhor forma de aprendermos, descobriremos, crescermos, fortalecermos é a agir! Mas, o nosso cérebro é perito em arranjar desculpas para não sair da sua zona de conforto, por isso, quando se aperceber que está a dar desculpas, deixe-as de lado e faça! É o melhor antídoto para a procrastinação;

7 - Pratique a gratidão - Cultivar uma mente otimista e pensamentos positivos é crucial para conseguir agir com energia, clareza e motivação. A gratidão é o melhor antídoto para os pensamentos negativos, por isso pratique-a todos os dias!

● **Mónica Duarte Ferreira**
Coach

Alimentos presentes no Natal: Bacalhau e Cabrito

BACALHAU

O bacalhau é um dos peixes mais consumidos em Portugal, fazendo parte da cozinha portuguesa desde a época dos Descobrimentos sendo, atualmente, também um dos reis do Natal português.

É considerado um peixe magro, de fácil digestão, com um elevado teor de proteínas de alto valor biológico, com minerais como o fósforo, o potássio, o magnésio e o selênio, vitaminas do complexo B e com quantidades apreciáveis de vitamina D.

Tem como produtos acompanhantes habituais o azeite, que lhe realça o sabor, a batata e o grão, fontes de hidratos de carbono e energia, e ainda as couves e outros hortícolas como a cenoura, ricas em fibras alimentares, vitaminas e minerais. Esta combinação de alimentos proporciona um equilíbrio interessante e é uma boa sugestão para um prato saudável, como o típico bacalhau cozido na noite de Consoada.

A demolha do bacalhau faz com que recupere a água que perdeu na secagem e é fundamental para remover o excesso de sal. Apesar de demolido, o bacalhau ainda

apresenta quantidades relativamente elevadas de sal, não se tornando necessária a adição de sal na sua confeção.

Aconselha-se a optar por métodos culinários mais simples como o bacalhau cozido, grelhado, estufado ou assado com pouca gordura pois o tipo de confeção escolhido influencia o valor calórico da refeição. Deve ser evitada a adição de natas, maioneses e óleos, uma vez que aumentam a quantidade de gorduras saturadas e, consequentemente, o valor energético.

Como é um alimento muito versátil, o bacalhau pode ser confeccionado de diversas formas evitando a monotonia.

CABRITO

O cabrito é também um alimento muito presente nas mesas de Natal dos

portugueses e um dos maiores símbolos da gastronomia nacional.

Trata-se de uma carne vermelha, à semelhança das carnes de porco e vaca, contudo, nutricionalmente, apresenta um menor valor energético e um menor teor de gorduras. Quando comparado com as carnes brancas, o cabrito apresenta características nutricionais semelhantes à carne de coelho.

É um alimento rico em proteína de alto valor biológico, que contribui para o crescimento e manutenção da massa muscular e da massa óssea, e contém ainda uma quantidade significativa de vitamina B12.

Uma vez que é uma carne jovem poderá apresentar uma quantidade considerável de purinas associadas à formação de ácido úrico e, assim sendo, se é uma pessoa que apresenta condições clíni-

cas como a gota ou hiperuricemia, deverá limitar ou mesmo evitar esta carne.

Como métodos de confeção, podemos encontrar o cabrito grelhado, guisado ou estufado mas o de eleição é o cabrito assado, devendo ter-se em atenção a gordura utilizada, privilegiando o azeite em quanti-

dades moderadas em vez de óleos ou banha de porco. É importante retirar sempre a gordura visível da carne antes da confeção e fazer uma marinada na véspera, que permite obter um sabor mais apurado e, para acompanhar, devem consumir-se hortícolas (salada e legumes). Para além disso, retirar as peles ou as partes queimadas do cabrito também permite um consumo mais seguro.

O cabrito é um alimento com uma interessante composição nutricional, quando comparado com outros alimentos do mesmo grupo, podendo ser uma opção saudável a incluir de uma forma equilibrada nesta época natalícia.

Em conclusão, e acima de tudo, o importante é procurar sempre o equilíbrio.

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



Conselho Nacional de Educação reconhece sucesso do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel da Carreira



No relatório «Estado de Educação 2018», produzido pelo Conselho Nacional de Educação (CNE), o agrupamento de escolas Rainha Santa Isabel da Carreira mereceu uma nota de destaque devido aos resultados académicos acima do esperado e da média.

O agrupamento da Carreira faz parte de um conjunto de oito casos considerados inspiradores devido ao sucesso escolar dos alunos, superior à média nacional quando comparado com os resultados de outros alunos com perfil socioeconómico semelhante.

O CNE regista que «este é um agrupamento que orienta toda a sua intervenção para o desenvolvimento pessoal, social e académico dos seus alunos e tem a vontade e a capacidade de identificar os seus problemas, organizando-se

para encontrar as melhores soluções».

A percentagem de retenções ou desistências tem diminuído no 1.º ciclo do Ensino Básico, tendo sido praticamente nula nos últimos cinco anos e nula nos últimos três. Nos 2.º e 3.º ciclos, também se registou uma evolução positiva.

O Agrupamento é composto por 25 escolas: 11 jardins-de-infância, 13 escolas do 1.º ciclo e a escola sede com 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário desde o último ano letivo, o que perfaz um total de 1300 alunos, 130 professores e educadores e 46 profissionais não docentes, sendo o maior agrupamento do concelho de Leiria em número de estabelecimentos e abrangência geográfica.

Na nota introdutória do Relatório, pode ler-se que a professora Adélia Lopes, a diretora do Agrupamento,

apresenta «uma liderança forte, partilhada, não burocrática e focada na missão da organização», havendo um destaque para a inclusão de todas as crianças e jovens na educação, tendo o separador dedicado ao Agrupamento o título de «Sucesso na Inclusão e Inclusão no Sucesso».

A professora Adélia Lopes referiu que estes resul-

tados são o fruto de «muito trabalho e muito empenho e dedicação por parte dos professores e profissionais que aqui trabalham. Com o envolvimento das famílias e, sobretudo, com o não desistirmos de cada um dos nossos alunos. Acreditamos nas potencialidades de cada um e atuamos sempre que surge uma primeira dificuldade. Existe um trabalho



Notícias

de articulação entre os professores dos diferentes ciclos de ensino, o que permite um trabalho de prevenção, articulação e intervenção desde o primeiro momento. Privilegiamos o trabalho colaborativo entre professores e entre alunos. Implementamos projetos de diferenciação pedagógica, centrados na especificidade de cada aluno. Diversificamos estratégias de ensino aprendizagem na sala de aula, em função dos estilos cognitivos de aprendizagem de cada aluno. Sempre que possível privilegiamos o ensino individualizado recorrendo a diversas medidas promotoras do sucesso escolar, nomeadamente a coadjuvação em sala de aula, os espaços de reforço e desenvolvimento de conhe-

cimentos e competências específicos, entre outros. Apostamos na formação dos professores, quer em contexto interno, quer externo. Implementamos diversos clubes e projetos que permitem o desenvolvimento e a aplicação de diferentes conhecimentos e competências por parte dos alunos. A este nível, o projeto Erasmus + tem sido, ao longo de mais de 25 anos, uma excelente oportunidade para os alunos aprenderem e crescerem, bem como para os professores, que todos os anos fazem formação específica e em contexto europeu, poderem (re)criar as suas práticas.

É uma escola plural e (pre)ocupada com as pessoas. Respeitamos a singularidade de cada um,

valorizamos as diferenças e o trabalho de todos. A informalidade e a relação de proximidade com os diferentes atores da vida escolar fazem com que exista uma cultura de escola assente no diálogo, no respeito e na valorização de todos. Temos uma identidade própria, focamos a nossa ação nos alunos, ousamos sonhar e sabemos que precisamos de todos para podermos concretizar esses mesmos sonhos. É uma escola resiliente, movida pelo empenho e a motivação dos profissionais que dão o melhor de si em prol do sucesso dos alunos. É uma escola onde existe uma relação de confiança por parte dos pais e da comunidade relativamente ao trabalho que se realiza. Simultaneamente, são os pais e os diferentes

parceiros que nos ajudam a construir a diferença. Como referimos no nosso projeto educativo, juntos, aprendemos, crescemos e somos felizes.

Acho que esta é a grande diferença, a paixão e a felicidade com que ousamos querer fazer mais e melhor, todos os dias, em função dos nossos alunos; o orgulho que sentimos nos nossos alunos e na comunidade que servimos. Sentimo-nos felizes por conseguirmos trabalhar juntos e fazer com que esta escola seja uma escola de referência a nível nacional. Mas também sabemos que a responsabilidade é enorme porque queremos continuar a prestar um serviço público de excelência.»

● Ana Carla Gomes

CLÍNICAS
DENTÁRIAS
EXCELÊNCIA[®]

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

medicis



PME líder '18



PME excelência '16

244 684 600
medicis.pt | f | @