

Notícias

# MONTE REDONDO & CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL  
ANO 10 // Nº 109  
FEVEREIRO 2020  
DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA



## AMIGOS DO MONTE TT Pg.6 e 7

Flash

SERVIÇOS  
DO  
ESPAÇO  
CIDADÃO

Pg.2

Notícias

GESTÃO DE  
COMBUSTÍVEIS

Pg.8 e 12

Nutrição

LEGUMINOSAS:  
UM ALIMENTO PARA  
CONSUMIR

Pg.9

## Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel realizou Fórum sobre o Clima

No Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel decorreu na tarde do dia 12 de fevereiro um Fórum sobre o Clima intitulado “Agora o Planeta...e depois?”. Este evento surge integrado num projeto desenvolvido com os alunos do 8º ano de escolaridade, no âmbito da disciplina de Ciências Naturais e de acordo com o Projeto Educativo da Escola. Este projeto permitiu aos alunos trabalharem os objetivos 13, 14 e 15 dos ODS. Os alunos elaboraram trabalhos que neste momento estão em exibição numa exposição no átrio da Escola Sede, realizaram pesquisas e investigações criando com isso vídeos e as suas próprias palestras que partilharam no Fórum. Estiveram presentes cientistas convidados, o professor Jorge Paiva e o professor João Yun, que trouxeram os seus conhecimentos e apresentaram todas as pessoas que assistiam com as suas eloquentes intervenções.

No final desta tarde de partilha e reflexão retiraram-se importantes conclusões e ficou-se a entender melhor a emergência climática que já estamos a viver neste momento. Tomou-se consciência de que os seres humanos

sempre foram poderosos a manipular e a reestruturar o planeta, ficando aquém de compreender a complexidade da ecologia global. As mudanças que efetuámos estão sucessivamente a afetar todo o sistema ambiental, o equilíbrio dos ecossistemas e da biosfera. As alterações climáticas só apresentam controvérsia e polémica no plano social, pois todo o conhecimento científico de que dispomos indica de forma clara e consistente que o planeta está a aquecer, que a responsabilidade é nossa e que há medidas que pode-

mos tomar para inverter esta tendência.

Como disse o Professor Jorge Paiva, vivemos numa gaiola e se não cuidarmos devidamente deste espaço que nos é atribuído, não teremos mesmo outra alternativa para a humanidade sobreviver. E como disse o Professor João Yun, os estilos de vida de grande parte dos países são incompatíveis com a paragem do Aquecimento Global. Não basta boa vontade, terá de se começar a dar atenção e desenvolver uma inteligência ecológica. Este problema



converteu-se na maior ameaça à continuação da civilização tal como a conhecemos, podendo mesmo levar à extinção da espécie humana na Terra. A esperança está numa ação conjunta de toda a Humanidade para evitar o colapso ecológico para o qual caminhamos.

● Luis Noivo

SEDE DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA  
9H00 - 12H30  
14H00 - 17H00

CONHEÇA OS SERVIÇOS

- ▲ Cartão de Cidadão - Renovação\*, alteração morada, (entre outros);
- ▲ Renovação da Carta de Condução
- ▲ Chave Móvel Digital (CMD)
- ▲ Autoridade Tributária - IMI, IUC, IRS, senhas, E-fatura, certidões, (entre outros);
- ▲ IEF - Candidaturas, declarações, registo, acessos (entre outros);
- ▲ Porta 65 - Candidaturas;
- ▲ Segurança Social - Segurança Social Direta, declarações trimestrais, senhas, formulários, Cartão de Saúde Europeu (entre outros);
- ▲ ADSE - Cobrança, processos, alterações (entre outros);
- ▲ SEF - Marcação de renovação de autorização/cartão de residência;
- ▲ SNS - Formulários, consultas, boletins, taxas moderadoras (entre outros);
- ▲ ACT - formulários/minutas, queixas e denúncias (entre outros);
- ▲ ADENE - Pedido de adesão e simulação.

\*Renovação a partir dos 25 anos de idade, até 6 meses antes da caducidade.

ESPAÇO CIDADÃO

GOVERNO REGIONAL ALGARVE  
MONTE REDONDO CARREIRA  
ama

### ● 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 da Costa

Luis Noivo

Mónica Gama

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

## Trabalho com as famílias na Casa da Criança

Os primeiros e principais educadores das crianças são os pais. A investigação tem demonstrado que a influência dos pais é decisiva na educação e sucesso futuro da criança. Por isso, é fundamental que a creche, o jardim de infância, a escola em geral, acolha as famílias e desenvolva estratégias para trabalhar em conjunto. Do mesmo modo é fundamental que os pais se interessem pela escola, que tragam os seus saberes, as suas competências, o seu empenhamento e que apoiem os educadores e professores na difícil tarefa de educar uma criança.

Os pais conhecem melhor os seus filhos e, ao trabalhar em conjunto com os educadores, ao participarem na vida da escola estão a ajudar os seus filhos a sentir a confiança e o apoio de que necessitam para vencer os desafios de cada dia. Com efeito, a partilha constante de informação entre pais e educadores permite que em casa, os pais possam apoiar as crianças e que numa perspetiva de continuidade educativa consigamos au-

mentar o nível de motivação e empenhamento revelados pelas crianças nas atividades da sala, com impacto nas aprendizagens construídas.

A participação em pequenos projetos pode ser o pretexto para que os pais venham à escola e contribuam positivamente para o bem estar de todas as crianças e que em casa, tenham uma experiência comum, um assunto de conversa, que lhes permite ficar mais próximos dos seus filhos. Na Casa da Criança os exemplos são muitos e variados. Os pais, para além de participarem em reuniões de vária ordem, têm participado ativamente em várias atividades e projetos dos quais destacamos a construção de bancos para o jardim; a construção de uma cozinha de lama, para a qual várias famílias trouxeram utensílios de que podiam dispor e com os quais agora podemos brincar; a plantação da nossa horta com uma variedade enorme de legumes: cenouras, alfaces, couve flor, brócolos, alho francês, beringelas, rabanetes, feijão verde, favas,



pepinos, tomates, ervilhas e ervas aromáticas e a vedação construída com um tronco de um sobreiro que ficou danificado com a tempestade e ainda a realização de experiências científicas.

Pensamos que, para além da satisfação que os adultos experimentam ao participar nestes projetos, as famílias podem também compreender melhor o contexto do jardim de infância e o modo como pro-

move aprendizagem ativa e as relações e interações entre crianças e adultos.

Também os educadores e restantes colaboradores beneficiam deste envolvimento, sentindo que o seu trabalho é compreendido e formando uma verdadeira parceria com os pais em benefício das crianças.

● Casa da Criança  
Maria Rita Patrocínio  
Costa



motor-clube  
Monte Redondo, Lisboa  
Reunir as famílias

**Dia da mulher**  
7 de Março 2020  
Sede do Motor Clube 20:00h  
Animação com  
**DI PHIL**

PREÇO: 15 Flores  
(JANTAR INCLUIDO)

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

## Na Assembleia Municipal CDLPC discute a igualdade de género



Matilde Pedrosa, Maria Ribeiro, Nelson Gaspar e Duarte Ribeiro foram os alunos selecionados para representar o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa na iniciativa do pelouro da educação, a **Assembleia dos Jovens Deputados**.

Segundo o presidente da Assembleia Municipal, António Sequeira, “só visto se acredita na valia do trabalho dum punhado de professores, para imbuir nesta magnífica geração de jovens, os princípios da democracia, as regras da cidadania e a disciplina

dum parlamento, saber falar e saber ouvir. Discutir, aplaudir, discordar, sugerir e votar com consciência. Um tema candente e atual, a **igualdade de género**. Propostas bem elaboradas, oportunas e exequíveis!”

Os nossos deputados apresentaram dois louvo-

res - o primeiro ao Colégio Dr. Luís Pereira da Costa que perfez, em 2019, 25 anos de existência e outro à vila de Monte Redondo que, em dezembro, comemorou o 15.º aniversário de elevação a vila - , e três propostas, todas aprovadas por maioria:

1. Dinamização de sessões de sensibilização para a violência doméstica e no namoro;
2. Criação de um gabinete de apoio às vítimas nas escolas;
3. “Leiria + Igual” - Criação de uma comissão que acompanhe os índices da empregabilidade com vista a igualdade de género em todos os locais de trabalho.



“Foi um orgulho”, segundo Rui Miranda, diretor da escola, “verificar a atitude de seriedade e de responsabilidade destes alunos, que são os Homens e as Mulheres de amanhã. Sei, pois, que a minha escola está a fazer as coisas bem”, rematou.

● **Mónica Gama**



## Nota informativa #PURIFY by ECO

O movimento #PURIFY by ECO, em colaboração com o artista XICO GAIVOTA e o OCEANÁRIO DE LISBOA, lançaram o desafio às ECO-ESCOLAS, para participar na construção de um enorme POLVO feito de garrafas de água. Para isso, convidamos toda a comunidade escolar a participar connosco nesta ação, que pretende sensibilizar para o consumo excessivo de plástico descartável.

Esta obra de arte será exposta no Lago do Oceanário de Lisboa, em abril deste ano, uma vez que 2020 é o ano em que a cidade de Lisboa é a Capital Verde Europeia. Eu vou colaborar! E tu?

● **Melissa Rodrigues, 7.º C - CDLPC**

## CDLPC visita Finlândia de 13 a 17 de janeiro no âmbito do Projeto Erasmus +

No âmbito do Projeto Erasmus +, entre os dias 13 e 17 de janeiro, um grupo de 5 alunos, acompanhados pelas professoras Ana Carla Gomes e Ana Marques, visitou a Escola de Harjunrinteen Koulu, em Riihimaki na Finlândia.

Os alunos ficaram alojados em casa de famílias de alunos finlandeses e os professores no Hotel Seurahuone, na cidade de Riihimaki, a cerca de um quilómetro da escola.

Este projeto tem a duração de dois anos e conta com a participação de seis países (Croácia, Finlândia, Grécia, Lituânia, Portugal e Roménia). O projeto aborda



o ensino fora da sala de aula e cada país realiza atividades no âmbito de várias áreas disciplinares. No caso da Finlândia, os alunos puderam aprender Arte e História, visitando vários Museus de Arte em Helsínquia e em Tampere; a Reserva Natural Aulanko em Hämeenlinna, onde realizaram várias ativi-

dades no meio da Natureza, fizeram sauna e tomaram banho no lago gelado.

Os alunos tiveram ainda a possibilidade de praticar hóquei no gelo e de visitar a ilha de Suomenlinna, relacionada com a ocupação russa da Finlândia, onde realizaram atividades de grupo e visitaram o Museu.

Os alunos aprenderam outros costumes e culturas e vieram mais ricos e com amigos dos vários países. Em maio, o destino do projeto será Portugal, que irá receber 25 alunos e dez professores.

● Ana Carla Gomes

**ACIDENTE  
VASCULAR  
CEREBRAL** | **PREVENIR  
RECONHECER  
AGIR**

**AÇÕES DE INFORMAÇÃO GRATUITAS**

**1 de março pelas 10h00 em Monte Redondo**  
(Sede da Junta de Freguesia)

**15 de março pelas 10h00 na Carreira**  
(Delegação da Junta de Freguesia)



organização:  
**Associação Portuguesa de AVC**

apoio:  
MONTE REDONDO, CARREIRA  
ONDE A VIDA ACONTECE

Sede da Freguesia: Rua Albano Albano Pereira N.º3, 2425 - 617 Monte Redondo  
Delegação: Rua Principal N.º 933, 2425 - 279 Carreira  
E-mail: freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com | Tlf.: 244 685 328

## Escola de Pais ensina a NAVEGAR

Mário Antunes, de 49 anos, professor no Departamento de Engenharia Informática da ESTG-Politécnico de Leiria, foi o preletor da Escola de Pais, que decorreu no dia 01 de fevereiro, sob a temática *Navegar com Segurança na Internet*.

Este acontecimento foi organizado em parceria com a Associação de Pais e contou com a presença de cerca de 70 pessoas.

Segundo a presidente da Associação de Pais, Catarina Silva, foi “uma sessão muito útil, pois o assunto é, de facto, muito atual, e a capacidade de comunicação do professor ajudou a que os objetivos fossem, a meu ver, cumpridos na íntegra”.

Faz-se notar que Mário Antunes é coautor do livro *Introdução à cibersegurança - A Internet, os aspetos legais e a análise digital forense*, editado pela FCA, em 2018.

● Mónica Gama

## 9.º Convívio AMIGOS DO MONTE TT



2M - Double Moments

No dia 28 de dezembro de 2019, realizou-se mais um convívio dos Amigos do Monte, o qual este ano reuniu cerca de 301 motos, envolvendo perto de 100 voluntários, nomeadamente na cozinha, no recinto, no reforço alimentar e nos cortes de estradas, entre outros.

A organização deste evento começou a ser preparada no início de setembro, no entanto, apesar

do trabalho, a organização refere que «sentimos que trazemos algo de bom e reconhecido a nível nacional para a nossa terra de Monte Redondo e não há nada melhor como o agradecimento do povo com as mensagens positivas que recebemos na nossa página no Facebook. A marcação do caminho é sempre a parte mais complicada, só começamos assim que temos as licenças e as auto-



2M - Double Moments

2020  
REDE PERCURSOS  
PEDESTRES LEIRIA

**P8**  
MONTE REDONDO  
**5 ABRIL**  
**9H30**

**PERCÖRRER LEIRIA FAZ BEM!**

<b>PR3</b>	16 FEVEREIRO   09H30 AMOR   ROTA DOS MOINHOS DO REI	<b>P15</b>	5 JULHO   09H00 BIDDEIRA DE CIMA
<b>PR4</b>	8 MARÇO   09H30 NASCENTE DO LIS	<b>P11</b>	19 JULHO   09H00 MACEIRA   MATAS DA MACEIRA
<b>P19</b>	22 MARÇO   09H30 BAROSA	<b>P05</b>	13 SETEMBRO   09H00 ARRABAL   CURVACHIA
<b>P08</b>	5 ABRIL   09H30 MONTE REDONDO	<b>P12</b>	27 SETEMBRO   09H00 PARCEIROS
<b>PR5</b>	19 ABRIL   08H30 LEIRIA > FÁTIMA   ROTA DO PEREGRINO	<b>P04</b>	18 OUTUBRO   09H30 PRAIA DO PEDRÓGÃO
<b>P17</b>	17 MAIO   09H00 CARANGUEJEIRA	<b>P13</b>	1 NOVEMBRO   09H30 URBANO   LEIRIA HISTÓRICA
<b>PR2</b>	7 JUNHO   09H00 TERMAS D'EL REI	<b>P14</b>	15 NOVEMBRO   09H30 BAJUÇA
<b>PR1</b>	21 JUNHO   09H00 SANTA EUFÉMIA   ROTA DO VALE DO LAPEDO		

Participação Gratuita  
Inscrição prévia em [www.visitaleiria.pt](http://www.visitaleiria.pt)  
As atuais pedrões ou/ou alterações de acordo com as condições e alterações ou outras alterações possíveis.

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)  
contact@cm-leiria.pt  
244 039 513  
@TurismoLeiria



2M - Double Moments



2M - Double Moments

rizações e marcar 90km na mata requer muito tempo, sabendo que não temos muita disponibilidade durante a semana (por causa das nossas profissões)».

É importante referir que, no final do passeio, a organização do evento teve a preocupação de proceder à limpeza das estradas com ajuda dos Bombeiros, à recolha das fitas colocadas e ao calçamento de alguns caminhos que ficaram mais estragados devido à passagem das motas.

A receita do evento permitiu fazer um donativo no valor de 800€ aos Bombeiros Voluntários de Monte Redondo.

**A organização agradece a todos os envolvidos no Convívio, nomeadamente ao Motor Clube, à Junta da Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, à GNR, aos patrocinadores, participantes e voluntários. O reconhecimento por parte destas entidades dá vontade de continuar a trabalhar para que este projeto seja cada vez mais bem-sucedido.**

**Um dos objetivos para este ano é que haja um maior envolvimento por parte dos comerciantes locais e dos habitantes da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.**

● Ana Carla Gomes

As fotos e vídeos do evento podem ser consultados em:

[www.amigosdomonte.pt](http://www.amigosdomonte.pt)

<https://www.facebook.com/Amigos-do-Monte--TT-179333435538770/>

[https://www.instagram.com/amigos\\_do\\_montett/?hl=pt](https://www.instagram.com/amigos_do_montett/?hl=pt)

<https://www.youtube.com/watch?v=WE4gPKG-NDE>

Fotografias: 2M – Double Moments



2M - Double Moments

**BALCÃO ÚNICO DE ATENDIMENTO**

**BALCÃO ÚNICO DE ATENDIMENTO DO MUNICÍPIO DE LEIRIA**

SEDE DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

9h00 - 13h00  
14h00 - 19h00

#### SERVIÇOS DISPONÍVEIS:

- Comunicação de queimas e queimadas;
- Consulta de processos de obras terminadas até 2006, e sob a responsabilidade do Arquivo Municipal;
- Verificação e controlo metrológico;
- Solicitações para utilizar os espaços do Centro Associativo Municipal, apresentadas por entidades não beneficiárias.



## Faixa de Gestão de Combustível Rede viária florestal

Em cumprimento do disposto no Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, a Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira informa que vai, brevemente, providenciar a gestão de combustível no espaço florestal.

Posto isto, informamos que a Junta de Freguesia irá proceder aos seguintes trabalhos:

- À gestão de combustível florestal numa faixa lateral de terreno confi-

nante com a rede viária municipal numa largura não inferior a 10 metros, contada a partir da berma;

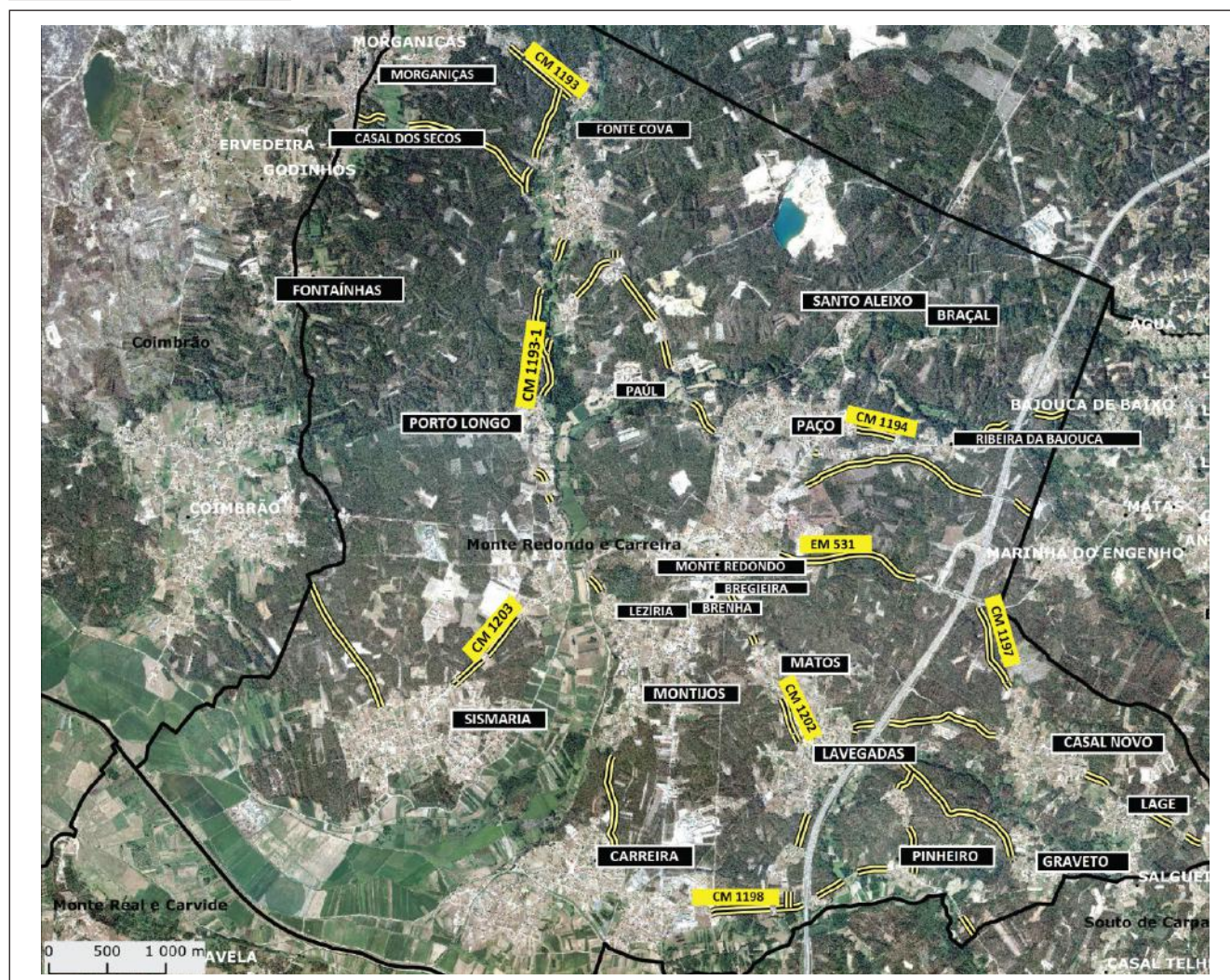
- No estrato arbóreo a distância entre as copas das árvores deve ser no mínimo de 10 metros nos povoamentos de pinheiro bravo e eucalipto, devendo estar desramadas em 50% da sua altura até que esta atinja os 8 metros, altura a partir da qual a desramação deve alcançar no mínimo 4 metros acima do solo;

- No estrato arbóreo a distância entre as copas das árvores deve ser no mínimo de 4 metros nas restantes espécies, devendo estar desramadas em 50% da sua altura até que esta atinja os 8 metros, altura a partir da qual a desramação deve alcançar no mínimo 4 metros acima do solo.

Informamos que os proprietários de terrenos confinantes com as vias assinaladas no mapa poderão proceder à gestão de com-

bustíveis, conforme indicações acima mencionadas e retirando os materiais sobrantes. Caso essa situação não se verifique aquando da intervenção por parte da autarquia, esta procederá à referida limpeza em conformidade com o disposto na lei.

Informamos ainda que serão divulgadas, atempadamente e nos locais de estilo, as datas para a realização de cada intervenção.





## Leguminosas: um alimento para consumir

Desde 2018 que o dia 10 de Fevereiro foi definido, pela ONU, como o Dia Mundial das Leguminosas. As leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas, favas, lentilha, chícharo, tremçoço) são um grupo de alimentos muito rico nutricionalmente, oferecendo elevados benefícios para a saúde de quem as insere na sua alimentação.

Segundo a Roda dos Alimentos recomenda-se a ingestão de 1 a 2 porções de leguminosas, por dia. Uma porção corresponde a 3 colheres de sopa de leguminosas secas/ frescas cozinhadas (80 g).

O seu consumo deve ser promovido ao longo de todas as fases da vida e de forma regular, no entanto, sabia que a população portuguesa consome apenas 25% da quantidade diária recomendada de leguminosas?

**Razões que ressaltam a importância de consumir leguminosas:**

- **Fornecem quantidades consideráveis de proteínas e de hidratos de carbono de baixo índice glicémico.** É recomendável combinar as leguminosas com cereais (arroz ou a massa, por exemplo) ou com outros tipos de leguminosas, de forma a obter proteína mais completa e idêntica às fontes de alto valor biológico (carne, pescado, laticínios e ovos);

- **Possuem uma quantidade muito reduzida de gordura** e não têm colesterol na sua composição;

- **São uma boa fonte de fibra**, exercendo efeito saciante e contribuindo para a manutenção de um adequado funcionamento intestinal, redução dos níveis plasmáticos de colesterol e modulação da glicémia (níveis de açúcar no sangue);

- **Contêm vitaminas e minerais**, dos quais se destacam vitaminas do complexo B, ácido fólico, ferro, zinco, magnésio, potássio, fósforo e cálcio.

- **Exercem efeito protetor em diversas patologias** como as doenças crónicas (cardiovasculares e cancro) pois apresentam, na sua composição, substâncias bioativas como os compostos fenólicos, os flavonóides, as isoflavonas e outros antioxidantes;

- **Auxiliam no controlo do peso.** Por serem uma boa fonte de hidratos de carbono de absorção lenta, fibra e proteína, podem desempenhar um papel importante no controlo do apetite, promovendo uma maior sensação de saciedade;

- **São alimentos acessíveis, de fácil preparação e confeção culinária.**

De forma a restabelecer a água perdida na secagem e promover uma maior biodisponibilidade dos nutrientes, poderá ser necessário

realizar um processo de demolha. As leguminosas frescas, não sofreram a fase da secagem, pelo que o seu conteúdo de água não se encontra reduzido não sendo necessário realizar esta etapa. Por outro lado, as leguminosas secas passaram pelo processo de secagem sendo necessário demolhá-las, deixando-as em água fria (uma noite) ou colocando-as em água a ferver (uma hora).

O desconforto gastrointestinal está muitas vezes associado ao consumo de leguminosas, assim podem adotar-se estratégias de preparação e de confeção culinária para o reduzir, como: demolhar


antes de confeccionar, trocar a água 1 ou 2 vezes durante a demolha, rejeitar a água da demolha e enxaguar as leguminosas enlatadas.


Por fim, o que pode fazer para aumentar o consumo de leguminosas? Adicioná-las na sopa (grão, feijão, ervilhas), consumir no prato principal e fazer das leguminosas um *snack* (pasta de grão-de-bico (húmus) e acompanhar com palitos de cenoura ou pepino, por exemplo).


Agora que já conhece os benefícios, não se esqueça, junte as leguminosas à sua alimentação!

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



## PRÁTICA JUDO



<b>MARRAZES</b>	 4-5 ANOS 6-8 ANOS 9-12 ANOS ADULTOS COMPETIÇÃO
<b>ORTIGOSA</b>	
<b>MONTE REDONDO</b>	



**FALE CONOSCO**  
 TEL: 964451913  
[www.judosantoamaro.pt](http://www.judosantoamaro.pt)  
[judosantoamaro@gmail.com](mailto:judosantoamaro@gmail.com)

## Como comunicar melhor

Um dos maiores motivos de conflito entre as pessoas, seja no trabalho, relações amorosas, filhos, é uma comunicação pouco clara.

Comunicar de forma assertiva, objetiva, sem agressividade é um verdadeiro desafio e exige regulação emocional. Tendo consciência que o conflito faz parte da nossa existência, seja ele maior ou menor, só enfrentando os que vão existindo se consegue conquistar paz no relacionamento interpessoal.

Quando não se sabe lidar com o conflito surgem: ansiedade, nervosismo, tensão e dor muscular, dores de cabeça e até ataques de pânico. O que a longo prazo tem consequências nefastas na saúde e bem-estar.

### Então o que podemos fazer para comunicar melhor, enfrentando o conflito de forma mais positiva?

- Ajustar o nosso estado emocional por forma a não nos deixarmos influenciar pelo eventual estado de raiva da outra pessoa;
- Manter a coerência e firmeza no nosso discurso;
- Falar de forma precisa das nossas necessidades;
- Manter o autodomínio e ser simpático, se possível, mas acima de tudo ser firme na posição tomada;
- Registrar antecipadamente as suas frases por escrito;
- Escolher o momento e locais apropriados para falar com a outra pessoa;
- Falar apenas de si, das suas necessidades, das suas

emoções; se sente cólera, não é porque o outro teve este ou aquele comportamento, mas porque uma das suas necessidades foi frustrada;

- Formular os seus sentimentos com o objetivo de resolver um problema e não de assumir o poder na relação;
- Não criticar, pois a expressão da necessidade resulta melhor do que a crítica ao outro;
- Não empregar termos humilhantes como “tu não vales nada”, por exemplo;
- Não julgar, já que uma atitude isenta induz a um clima de segurança e de liberdade, levando a que o outro se sinta bem na sua companhia;

- Expressar-se sem emitir qualquer julgamento, centrando-se no comportamento, nunca no ser;
- Não acusar nem culpar, pois suspeitar que aquele com quem interagimos nos acusa, culpabiliza ou julga, gera uma atitude de autodefesa, atitude essa que incapacita de compreender a confrontação, de ser valorizado ou mesmo de ser considerado.

Depois de ler este artigo, experimente colocar em prática estas dicas e verá que a comunicação será mais clara, assertiva e levará a um melhor entendimento, com menos ruído.

● **Mónica Duarte Ferreira**  
Coach

### WORKSHOP COMO AJUDAR O SEU FILHO/A LIDAR COM FRUSTRAÇÃO E MAUS COMPORTAMENTOS



#### Os miúdos conseguem tirar-nos do sério!

Fazer birras, reclamar e ter dificuldade em gerir a frustração, pode ser sinónimo de uma manhã ou final de dia caóticos

#### Ser mãe/pai é difícil

Será que educar hoje é mais difícil? Será que posso inculcar disciplina ao meu filho/a sem dramas?



### 27 MARÇO, 21H, JF MONTE REDONDO CARREIRA

Educar e disciplinar pode ser um verdadeiro desafio. Depois de um dia de trabalho ou de manhã cedo uma birra ou um mau comportamento podem trazer stress e chatices a todos (pais e filhos).

Neste workshop de duas horas iremos falar sobre o que os pais podem fazer para ajudar os filhos a lidarem melhor com a frustração e maus comportamentos.



### INSCRIÇÃO

NOME

EMAIL

TELEMÓVEL

Enviar para o [hello.audaz@gmail.com](mailto:hello.audaz@gmail.com) ou diretamente com Mónica Ferreira.

Valor inscrição:

15€

10€ para pais de filhos das Oficinas das Emoções no Centro Escolar de Monte Redondo

O pagamento pode ser feito via MBWAY para 935666548, transferência bancária para o NIB 0023 0000 45520409485 94 ou dinheiro diretamente com a formadora.

AUDAZ

## As nossas crianças / jovens e as novas tecnologias

De acordo com estudos recentes, a dependência dos ecrãs (seja televisão, tablet, computador, telemóvel) está a afetar, cada vez mais, a visão das crianças e jovens.

É preocupante a quantidade de crianças e adolescentes que estão em contacto diário com os telemóveis/tablets deles ou dos pais. De acordo com os especialistas e após alguns estudos, as crianças estão, cada vez mais novas, a ficar dependentes de um ecrã. Compreendo que é muito mais fácil estar numa sala de espera do médico, por exemplo, e entregar o telemóvel à criança para que fique entretida, ou

no supermercado quando andamos às compras o telemóvel faz milagres, porque a criança não faz birra a pedir tudo o que vê.

A questão principal é: o que estamos a fazer aos nossos filhos?

Na fase de desenvolvimento até aos 5/6 anos as crianças têm que adquirir certas competências para se poderem relacionar com o mundo que as rodeia. Ao estimular o uso dos ecrãs as crianças não adquirem estas competências na altura correta do desenvolvimento, sendo mais tarde, quando ingressam no ensino básico, por exemplo, que se começa a notar que são crianças que se

irritam com mais facilidade, que possuem uma baixa tolerância à frustração, pouca capacidade de autorregulação (não conseguem controlar e gerir as emoções), apresentam comportamentos desorganizados e de oposição, alterações no sono, ou um sono pouco reparador.

As áreas do cérebro que são ativadas com o prazer que obtêm do uso dos ecrãs e dos estímulos constantes são as mesmas que são ativadas com as drogas. A dependência dos ecrãs já está reconhecida como perturbação no livro das perturbações mentais ICD-11/jan 2018.

Aqui fica a informação sobre o tempo que cada criança/adolescente pode passar em frente a um ecrã consoante a idade:

- **0-2 anos** – nenhum tempo diário
- **3-5 anos** – 1h/dia de TV não violenta
- **6-12 anos** – 2h/dia de TV não violenta
- **13-18 anos** – 2h/dia de TV não violenta, Telemóveis ou Tablets e Videojogos (nestes um máximo de 30 minutos diários).

Neste momento estão os pais a fazer as contas e a perceber que os filhos passam muito mais tempo em frente aos ecrãs do que o que seria aconselhável. Qual a forma rápida de reduzir o tempo de ecrãs em casa?

Eliminar a televisão sempre ligada

Retirar televisões e computadores dos quartos

Não permitir ecrãs durante as refeições

Prometo voltar a este assunto no próximo mês com mais dicas para ajudar a melhorar a saúde mental das nossas crianças e adolescentes.

● **Carla Pinhal**  
Psicóloga



### FUNERÁRIA DOMINGUES

Souto da Carpalhosa

Tlm 967 033 542 | 963 261 485

Fax 244 613 315

Leiria

São Romão

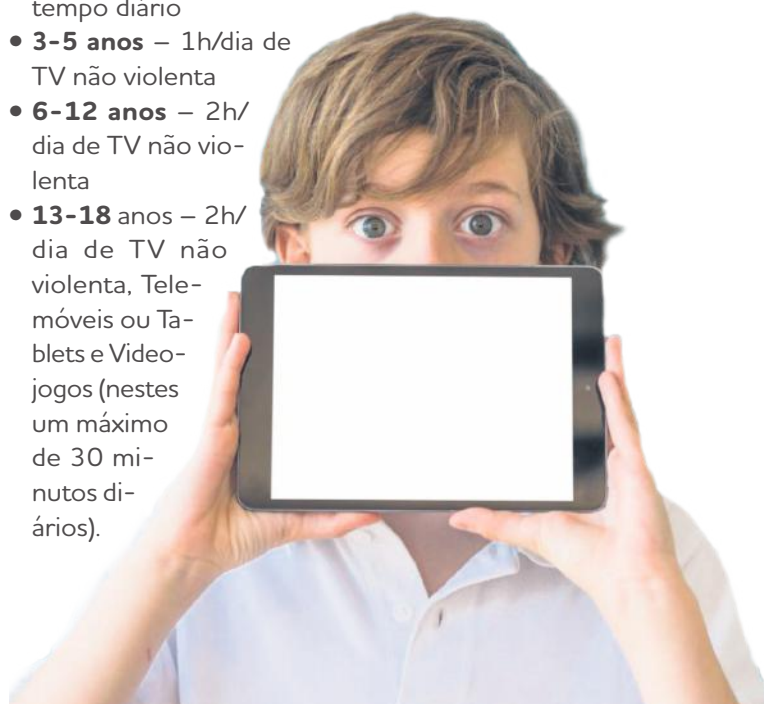
Tlm 962 900 546 | 913 663 119

Loja de Artigos Religiosos

Tel /Fax 244 825 847

[www.funeraria-domingues.com](http://www.funeraria-domingues.com)

[funerariadomingues@gmail.com](mailto:funerariadomingues@gmail.com)



# Gestão de Combustíveis

## Portugal sem fogos está nas mãos de todos nós – Limpeza de terrenos

Realize a Gestão de combustíveis, **até 15 de março**, mediante as seguintes diretivas:

- Limpeza numa faixa de 50 metros à volta de todas as casas, armazéns, oficinas, fábricas e estaleiros;

- Limpeza numa faixa de 100 metros à volta das aldeias, parques de campismo, parques industriais, plataformas logísticas e aterros sanitários;

- Limpeza da copa das árvores 4 metros acima do solo mantendo-as afastadas pelo menos 4 metros umas das outras.

### ALGUNS CONSELHOS:

- Mantenha uma faixa de 1 a 2 metros com pavimento não inflamável à volta da casa;
- Retire o material inflamável à volta da casa;
- Não acumule lenha junto de casa;
- Mantenha-se informado do risco de incêndio na sua área de residência;
- Verifique se o sistema de rega e mangueiras funcionam;
- Em caso de incêndio ligue 112.



**O não cumprimento do disposto poderá incorrer em multas até 5.000€ a particulares e até 60.000€ para pessoas coletivas.**

A partir de 15 de março as Câmaras Municipais podem substituir-se aos

proprietários na limpeza do mato. Os proprietários são obrigados a permitir o acesso aos seus terrenos e Ressarcir a Câmara das despesas. Para mais informações ligue 800 200 520.

CLÍNICAS  
DENTÁRIAS  
EXCELÊNCIA<sup>®</sup>

+ ALTA TECNOLOGIA<sup>®</sup>  
&  
MÁXIMA CONFIANÇA<sup>®</sup>

244 684 600  
medicis.pt | f | i

PME líder'18  
PME excelência'16