

# MONTE REDONDO E CARREIRA



ORGÃO INFORMATIVO DE  
MONTE REDONDO E CARREIRA

PARABÉNS

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL  
ANO 11 // Nº 111  
MAIO 2020

DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA

# 10 ANOS

## COVID-19: Medidas e iniciativas da Autarquia

Pg.3 a 13



### Artigo de Opinião

ENSINO  
À DISTÂNCIA

Pg.14

### Psicologia

O IMPACTO  
DO ISOLAMENTO  
SOCIAL NA NOSSA  
SAÚDE MENTAL

Pg.15

### Nutrição

COVID-19  
E O ESTADO  
NUTRICIONAL  
DOS IDOSOS

Pg.16

## 10 anos do Notícias de Monte Redondo

Fundado em 2010, o jornal é entregue mensalmente em todas as habitações da Freguesia de Monte Redondo e Carreira

Num ápice comemoramos 10 anos da edição do Notícias de Monte Redondo que por força da União entre duas Freguesias se chama hoje Notícias de Monte Redondo e Carreira.

Ao longo dos anos e, sobretudo, na extinta Freguesia de Monte Redondo existiu quase sempre uma publicação que divulgava aquilo que melhor se fazia e se faz na nossa terra. E a pensar nessa tradição, a ideia de criar o Notícias de Monte Redondo foi quase uma obrigatoriedade para manter não só essa tradição, mas também para dar voz à dinâmica associativa que existia (e existe) nesta Freguesia.

Com mais de 110 exemplares, este órgão local de comunicação existe pela resiliência, pelo espírito altruísta e pela cidadania participativa de vários voluntários residentes na nossa Freguesia. É para cada um deles que hoje dirijo a minha palavra de agradecimento. A Junta de Freguesia é, nesta iniciativa, apenas um intermediário porque o mérito é de quem dedica do seu tempo à causa pública através desta colaboração assídua.

É uma década seguindo uma linha editorial plural onde são abordados temas de interesse geral, mas sobretudo de interesse local, dando prioridade, em primeiro lugar, à dinâmica social, cultural e associativa da nossa

.....



### 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)

Freguesia. A cada edição finalizada é uma sensação de vitória e de "obra de arte esculpida." E assim chegamos à edição 111.

Esta comemoração é marcada por um período ainda definido pela necessidade de adaptação à realidade a que o COVID-19 nos obrigou, mas também aqui no nosso jornal teve e terá um papel fundamental para todos os nossos leitores que não têm acesso massivo às redes sociais que foram nesta fase a voz mais imediata da situação em todo o mundo em geral e em particular na nossa Freguesia.

Sabemos que, cada vez mais, a era digital toma conta dos nossos órgãos de comunicação social, mas a realidade da nossa Freguesia faz-nos acreditar que o papel informativo do Notícias de Monte Redondo e Carreira está ativo e mantém-se necessário. Este meio revela o fundamental da "vida que acontece" na nossa Freguesia e sentimos que esta iniciativa é um dever da Junta de Freguesia naquilo que é a sua função social perante cada um dos cidadãos.

Todos os protagonistas deste projeto editorial são responsáveis por estes dez anos e pela longevidade que este atingiu. Trata-se de um jornal feito de cooperação mas totalmente independente. Não é um fim em si mesmo mas antes um veículo informativo feito de pessoas para pessoas. Não é perfeito. Mas é a sua imperfeição que lhe garantiu o sucesso alcançado até aos dias de hoje. E estou certa que esta iniciativa continuará viva enquanto o seu objetivo for precisamente a seriedade, a independência e a humildade.

A Presidente da Junta  
● Céline Gaspar

### ● Ficha Técnica

**DIRETORA:** Céline Gaspar

**DIRETORES ADJUNTOS:**

Carlos Alberto Santos e Lina António

**CHEFE DE REDAÇÃO:** Marta Rodrigues

**COLABORADORES:**

Alexandra Figueiredo - Nutricionista

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal - Psicóloga

**REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:**

Rua Albano Alves Pereira nº3

- 2425-617 Monte Redondo LRA;

**TELEFONES:**

Tel. 244 685 328 / Fax. 244 684 747

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

**COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:**

FIG - Indústrias Gráficas, S. A.

239 499 922 / [fig@fig.pt](mailto:fig@fig.pt)

**DEPÓSITO LEGAL:** 362298/13

**TIRAGEM:** 2330 exemplares

# Medidas Sociais

## LINHA DE APOIO AO IDOSO



Com o intuito de prestar serviços básicos imprescindíveis à população mais envelhecida da Freguesia, e/ou portadora de doença crónica, residentes na Freguesia, a Autarquia criou a “Linha de Apoio ao Idoso”, disponibilizando uma linha telefónica que os fregueses em questão, ou até mesmo familiares que se encontrem distantes, possam contactar requerendo serviços básicos essenciais. Até à data foi possível realizar mais de 100 serviços realizados recorrendo ao comércio e serviços locais.

## ISENÇÃO DE TAXAS E APOIOS CONCEDIDOS PELA AUTARQUIA



Com a pandemia Covid-19 surgiu a necessidade de auxiliar não só os cidadãos, mas também algumas instituições de interesse público e associações da Freguesia, nomeadamente: isenção de taxas para o pedido de documentos à Autarquia através de meios digitais, atribuição de apoio às Associações através da cobertura de 50% das suas despesas referentes a luz e água, até um montante máximo de 200€ por Associação, doação de 1000€ ao Hospital de Leiria para aquisição de material de combate à pandemia e ainda doação de 500€ aos Bombeiros Voluntários Leiria – 5ª Companhia de Monte Redondo para aquisição de equipamentos de proteção.

## LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO

A nova realidade vivida trouxe, a muitos de nós, novas maneiras de lidar com as nossas rotinas, com os nossos problemas e com os nossos sentimentos. A disponibilização de uma linha telefónica dedicada ao apoio psicológico, em parceria com a profissional Carla Pinhal foi, sem dúvida, uma forma de alguns cidadãos combaterem a solidão, partilharem os sentimentos e situações atualmente vividas, e ainda esclarecer algumas dúvidas relativas à situação vivida.



## “EM LINHA CONSIGO”



“Em Linha Consigo” foi uma iniciativa, em parceria com a “CLDS 4G Leiria - Sentir o Território”, que estabeleceu contacto com toda a população idosa (+70 anos) residente na área geográfica de Monte Redondo e Carreira, sensibilizando os cidadãos para o isolamento social, estabelecendo um acompanhamento próximo com a população deste grupo com uma equipa multidisciplinar profissional, colmatando necessidades básicas da população referida.

# Medidas Sociais

“COMIDA QUENTE, CORAÇÃO QUE SENTE”

“Comida quente, coração que sente” prima pela parceria entre a Autarquia e alguns estabelecimentos comerciais e de restauração da nossa Freguesia a fim de fornecer cabazes, ou até mesmo refeições confeccionadas, aos elementos em funções na Unidade de Saúde e Cuidados Personalizados Norte, no Posto Territorial de Monte Redondo da Guarda Nacional Republicana, nos Bombeiros Voluntários de Leiria – 5ª Companhia de Monte Redondo e nos lares sediados na área geográfica de Monte Redondo e Carreira. O projeto contou com cerca de 10 parceiros que forneceram gratuitamente as suas refeições/produtos.



REFORÇO DA LINHA TELEFÓNICA DA UNIDADE DE SAÚDE E CUIDADOS PERSONALIZADOS NORTE

**CLDS 40 Leiria SENTIR O TERRITÓRIO**

**(ESCO)LAR**

- ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS ACERCA DE MATÉRIAS
- ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS ACERCA DO PROGRAMA #ESTUDAREMCASA
- APOIO PSICOPEDAGÓGICO

Destinatários: Jovens dos 12 aos 18 anos

CLDS 40, Sede e Serviços Centrais, Rua Principal, nº614, 2415-654 Cordeiro, Telef. 244609951, E-mail: clds40@cmrccarreira.com

Logos: POISE, 2020, ADASCO

CONTACTO TELEFÓNICO

244 685 692

MONTE REDONDO  
CARREIRA

(UNIDADE DE SAÚDE E CUIDADOS PERSONALIZADOS NORTE)



ONDE A VIDA ACONTECE

A fim de assegurar o bom funcionamento telefónico da Unidade de Saúde e Cuidados Personalizados Norte, a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira reforçou a linha telefónica do serviço através de um contrato de adesão a serviços de comunicações eletrónicas em rede fixa de uma Linha Pro da MEO, permitindo a realização de várias chamadas em simultâneo.

## Empréstimo de Tablets e acessos à internet

Temos consciência que neste momento não é possível a muitos agregados familiares adquirirem materiais tecnológicos que ofereçam respostas às necessidades educativas essenciais impostas pela atualidade. Com o intuito de criar mais uma medida não só de apoio social, mas também escolar, a Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira disponibilizou 17 tablets e 6 pontos de acesso a internet móvel para que alguns alunos residentes na Freguesia, e de diversos graus de ensino, pudessem ter acesso às suas aulas através dos aparelhos fornecidos a título de empréstimo até ao término do ano letivo. Esta foi uma medida criada pela Autarquia, com a colaboração dos estabelecimentos de ensino da Freguesia que identificaram alunos com as respetivas necessidades.



## Correio Escolar

A Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira apresenta a iniciativa “Correio Escolar” como uma solução que pode colmatar algumas dificuldades dos estudantes residentes na nossa Freguesia, nomeadamente na realização dos seus trabalhos. Perante a necessidade de impressão de materiais necessários ao estudo, e em cooperação com as escolas sediadas na Freguesia, os alunos, residentes na área geográfica de Monte Redondo e Carreira, podem pedir aos seus professores que enviem semanalmente os materiais necessários a imprimir, para um e-mail criado especificamente para a iniciativa, a fim destes serem impressos pela Autarquia e posteriormente entregues em casa dos alunos.



# Segurança e Higiene

## “COSTURAR A ESPERANÇA”

O projeto “Costurar a Esperança” nasceu da parceria entre a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e a Freguesia da Bajouca, a 30 de março de 2020. Este projeto tem um objetivo muito simples, muito importante e movido através do voluntariado por parte de mais de 50 voluntários da zona norte do Concelho de Leiria. Através da confeção por parte dos voluntários, aliada ao apoio fornecido por algumas empresas de ambas as Freguesias foi possível costurar, até à data, mais de 15.000 máscaras reutilizáveis que, numa primeira instância, foram distribuídas a serviços essenciais de ambas as Freguesias, nomeadamente a lares, aos Bombeiros Voluntários de Leiria – 5ª Companhia de Monte Redondo e à Unidade de Saúde e Cuidados Personalizados Norte. Após esta primeira distribuição as máquinas de costura continuaram a fabricar as máscaras que recentemente foram entregues a vários cidadãos numa ação de sensibilização por parte da Autarquia de Monte Redondo no Mercado da Vila, e ainda a todos aqueles que procederam ao levantamento dos kits “Leiria Protege” na Freguesia de Monte Redondo e Carreira. A todos os envolvidos deixamos o nosso sincero agradecimento pelo espírito altruísta que empregaram nesta ação tão importante.



## PROTEÇÃO DOS FEIRANTES DO MERCADO DA VILA E SENSIBILIZAÇÃO DA COMUNIDADE PARA O USO DE MÁSCARAS

Um das ações realizadas promovendo a segurança e higiene centrou-se no fornecimento de máscaras e desinfetante aos feirantes que têm estado presentes no Mercado da Vila todos os domingos no período da manhã. A par desta intervenção a Autarquia realizou uma ação de sensibilização, junto dos cidadãos frequentadores deste espaço, relativa à importância do uso de máscaras dentro de edifícios fechados, seguindo as recomendações da Direção Geral de Saúde. Esta sensibilização foi realizada através da doação aos cidadãos de máscaras realizadas pelas costureiras voluntárias do projeto “Costurar a Esperança”.

## MOVIMENTO MAKER: A UNIÃO FAZ A FORÇA!



O “Movimento Maker” é um projeto que consiste na partilha de conhecimentos tecnológicos, para conceção de materiais de proteção individual a serem gratuitamente entregues a entidades que deles necessitem. Neste sentido a Junta de Freguesia aliou-se a alguns “makers” da nossa Freguesia para a conceção de viseiras de proteção que foram entregues a profissionais de saúde da região e a vários comércios locais, a fim de proporcionar condições de segurança e proteção à Covid-19. Agradecemos a disponibilidade e solidariedade dos envolvidos que permitiram a entrega de mais de 200 viseiras, até à data.



# Segurança e Higiene

## OFERTA DE COGULAS



Em parceria com Alda Cristina Cordeiro, do lugar de Sismaria, a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira ofereceu 100 cogulas à Unidade de Saúde de Cuidados Personalizados e aos Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia de Monte Redondo. Este equipamento de proteção individual foi gentilmente costurado de forma gratuita pela voluntária.

## ISOLAMENTO PROFILÁTICO: PARCERIA COM ALOJAMENTOS LOCAIS

A Junta de Freguesia estabeleceu parceria com duas unidades de alojamento da Freguesia, nomeadamente o Hotel Villas da Fonte, sediado em Aroeira e o Rural Retreats, sediado em Cavadas, para alojamento de profissionais de saúde, bombeiros e forças de segurança que necessitem de permanecer em isolamento profilático.

Felizmente, até à data, ainda não registámos nenhuma necessidade de usufruição da parceria.



## DOAÇÃO DE MÁSCARAS AOS LARES DA FREGUESIA

Cuidar de quem cuida é algo que atualmente se torna importantíssimo. Seguindo este ideal a União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira adquiriu 50 máscaras de tecido, reutilizáveis, que foram doadas aos lares da nossa Freguesia. Esta iniciativa teve como objetivo proporcionar mais um meio de proteção aos funcionários do Centro Social Nossa Senhora da Piedade, da Residencial Bem – Estar na Carreira e da Casa de Repouso da Carreira.



## HIGIENIZAÇÃO DOS ESPAÇOS PÚBLICOS



Como forma de combate à propagação do Covid-19 a Freguesia de Monte Redondo e Carreira elaborou desinfecções de espaços públicos, principalmente em locais mais frequentados, designadamente junto a supermercados e outros estabelecimentos essenciais em funcionamento, locais públicos de passagem frequente, entre outros. Esta desinfecção foi realizada pelos funcionários da Autarquia recorrendo a uma solução à base de hipoclorito de sódio (lixívia).

# FEIRA DOS 29

MONTE REDONDO:  
CARREIRA

ONDE A VIDA ACONTECE

Câmara Municipal de Leiria



## PLANO DE CONTINGÊNCIA | FEIRA MENSAL DOS 29 | MONTE REDONDO

A abertura da Feira Mensal dos 29 de Monte Redondo fica sujeita, de acordo com o Plano de Contingência aprovado, às seguintes regras aplicáveis a todos os intervenientes:

- ➡ Lotação Máxima do Recinto da Feira dos 29: 2.000 pessoas; A afetação dos espaços acessíveis ao público deve observar a regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por metro quadrado de área;
- ➡ É obrigatório o uso de máscara ou viseira para todos os intervenientes na feira: consumidores e feirantes/vendedores(as);
- ➡ Deverá ser mantida uma distância mínima de 2 metros entre as pessoas que se encontram dentro do espaço/recinto da feira, incluindo entre os consumidores e os feirantes/vendedores(as);

### FEIRANTES/VENDEDORES(AS)

- ➡ O atendimento deverá ser feito de forma organizada, limitado a um consumidor de cada vez, respeitando as regras de higiene e segurança;
- ➡ Cada feirante/vendedor(a) terá, obrigatoriamente, de reduzir 1 metro em cada extremidade do seu lugar para que exista o distanciamento mínimo de 2 metros entre cada um;
- ➡ Devem garantir que os produtos alimentares apenas são manuseados por estes, devendo disponibilizar luvas quando haja manuseamento por parte dos consumidores;
- ➡ Os terminais de pagamento automático (TPA) devem ser limpos e desinfetados após cada utilização ou interação;
- ➡ Devem evitar o manuseamento de produtos não alimentares por parte dos consumidores;
- ➡ Devem disponibilizar para uso dos próprios e dos consumidores soluções desinfetantes cutâneas;

### CONSUMIDORES(AS)

- ➡ A Junta de Freguesia disponibiliza na entrada e nas saídas do recinto solução desinfetante cutânea para higienização das mãos;
- ➡ A entrada será monitorizada pelos trabalhadores da Junta de Freguesia de acordo com o Plano de Contingência da Feira Mensal dos 29 disponível em [www.uf-monteredondoocarreira.pt](http://www.uf-monteredondoocarreira.pt)
- ➡ Os consumidores deverão permanecer dentro do recinto da Feira apenas o tempo estritamente necessário à aquisição dos bens;
- ➡ O recinto da Feira tem entrada pela Estrada Nacional 109 e pelo cruzamento da Rua da Feira com a Estrada Nacional 109-9. As saídas serão pela Estrada Nacional 109, pela Rua da Feira e pela Rua do Cemitério;
- ➡ A Junta de Freguesia irá garantir a sinalética necessária no interior e exterior do recinto para o cumprimento de todas as normas do Plano de Contingência da Feira Mensal dos 29 de Monte Redondo.



# Religião, Cultura e Desporto

## “MOMENTOS DE FELICIDADE ZEN”



A Freguesia de Monte Redondo e Carreira criou uma parceria com a “Profunda Essência”, sediada na Carreira, e proporcionou, em direto na página da Junta e em salas online, na plataforma ZOOM, atividades zen para todas as idades, de forma gratuita. As aulas de Happy Dance, Relax Dance e as Correntes Energéticas ocorreram semanalmente permitindo momentos de relaxamento e atividade física.

## YOGA PARA CRIANÇAS E ADULTOS



Integradas na iniciativa “Momentos de Felicidade Zen” a Autarquia promoveu aulas de yoga online gratuitas para crianças e adultos, realizadas em direto na página de Facebook da Freguesia e na plataforma ZOOM, proporcionando assim o contacto com a modalidade que regista vários benefícios físicos e mentais.

## ESPECIAL NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA: “COVID-19 – O INIMIGO INVISÍVEL”

No passado mês de abril a Freguesia elaborou uma edição especial do boletim local “Notícias de Monte Redondo e Carreira”. Temos consciência que existe um grande número de população, especialmente idosa, que normalmente apenas tem acesso a algumas informações importantes através do nosso jornal. Neste sentido, o boletim local inteiramente dedicado à pandemia Covid-19 foi uma ótima ferramenta de divulgação de informação, uma vez que é distribuído gratuitamente em todos os domicílios da Freguesia.



COMUNICADO

#aquifomosfelizes

EM 2022 SEREMOS AINDA MAIS!



# Religião, Cultura e Desporto

## JIGA JOGA JÚNIOR E JIGA JOGA SÉNIOR

MONTE REDONDO  
CARREIRA

ONDE A VIDA ACONTECE

JIGA JOGA

## JIGA JOGA JÚNIOR E SÉNIOR

ATIVIDADES ON-LINE PARA MIÚDOS E GRAÚDOS

O Jiga Joga Júnior tem como principal objetivo estimular e desenvolver as principais competências essenciais para um bom desenvolvimento na infância (0-6 anos). Desta forma, a Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira aderiu a este projeto, agora praticado online na página de Facebook da Autarquia. Neste contexto, são realizadas cinco sessões ao longo de 5 semanas, de acesso gratuito e com várias atividades associadas. O Jiga Joga Sénior tem como principal objetivo a promoção da atividade física junto dos mais velhos, através da realização semanal de cinco sessões gratuitas, à semelhança do Jiga Joga Júnior. Nestas sessões, guiadas por uma técnica, são realizados exercícios simples de estimulação motora.

## CEMITÉRIOS



Sabemos o quão importante é o contacto com os nossos entes queridos, e o facto de todos os cemitérios permanecerem fechados durante o Estado de Emergência sensibilizou-nos para a realização de limpeza das flores que se encontrassem secas nas campas, evitando assim a danificação das pedras. Pensando em todos os que partiram, como símbolo de Homenagem, de forma igual e solidária com todas as Famílias e Amigos, a Junta de Freguesia colocou uma coroa de flores no portão de todos os Cemitérios, procurando neste singelo ato, homenagear todos os que partiram, e que infelizmente não puderam ser visitados pelos familiares e amigos.

CLÍNICAS DENTÁRIAS EXCELÊNCIA medicis.pt

- + CONFIANTES
- + PREPARADOS
- + MOTIVADOS
- + MEDICIS

ESTAMOS DE VOLTA

CLÍNICA BAJOUCA  
244 684 600

CLÍNICA STª CATARINA DA SERRA  
244 745 905

CLÍNICA COIMBRA  
239 702 211

# Outras Atividades

## EUCARISTIAS E VISITA PASCAL

A Junta de Freguesia, em parceria com o Pároco Joaquim de Jesus João e o Agrupamento de Escuteiros 1054, proporcionaram aos fiéis a possibilidade de assistirem a duas celebrações eucarísticas realizadas na Igreja Matriz de Monte Redondo, transmitidas em direto na página de Facebook da Freguesia. A primeira, realizada em 19 de abril, contou ainda com uma Visita Pascal realizada pelo Pároco, pelas Paróquias do Coimbrão e Monte Redondo, em automóvel preparado para o efeito, cedido pela Junta de Freguesia. Esta emocionante visita comoveu vários fiéis que assim puderam prestar a sua homenagem e devoção. A Eucaristia a celebrada 13 de maio, alusiva a “Maio: mês de Maria”, pretendeu marcar e comemorar uma das datas mais importantes no seio da Igreja Católica.

**“AUDAZ” EM DIRETO NO FACEBOOK, POR MÓNICA FERREIRA**



COMO GERIR AS EMOÇÕES DE HOJE

MÓNICA FERREIRA  
ESPECIALISTA EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL DA AUDAZ

EM DIRETO NA PÁGINA DA JUNTA DE FREGUESIA  
SEGUNDA FEIRA | 21H30

“Audaz” é um projeto de desenvolvimento pessoal com a participação da Coach Mónica Ferreira, natural de Monte Redondo, onde esta realiza sessões individuais, workshops ou formações recorrendo ao Coaching, à Psicologia Positiva, Inteligência Emocional e Programação Neurolinguística. Com vista à abordagem de alguns temas, desafios e problemas atuais da sociedade Mónica Ferreira realiza, todas as segundas feiras, pelas 21h30, uma sessão em direto na página de Facebook da Autarquia, com vista a auxiliar todos os participantes.

JUNTOS, Acolhemos MELHOR!

O Centro de Acolhimento de Leiria precisa da nossa ajuda!

O que podemos Doar?

Alimentos, Máscaras, Produtos de Higiene, Calçado, Roupa

Entregue os seus donativos nos seguintes locais:

Entidades Parceiras: União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Junta de Freguesia da Bajouca, Junta de Freguesia do Coimbrão, Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

# Investimentos na Proteção

## PROTEÇÃO AO ATENDIMENTO

A proteção das pessoas tornou-se, sem dúvida, a prioridade a todos os níveis de ação da Junta de Freguesia. Neste período e considerando as dificuldades de implementação em algumas das instituições pela tutela, a Junta de Freguesia investiu na proteção das pessoas e dos profissionais que, diariamente, realizam atendimento ao público em diversas áreas. Neste contexto, colocámos proteções nos serviços de atendimento da Junta de Freguesia, Espaço de Cidadão, Posto dos Correios, Unidade de Saúde



de Cuidados Personalizados Norte e Posto Territorial de Monte Redondo da Guarda Nacional Republicana.

## HIGIENIZAÇÃO DE MÃOS NO ESPAÇO PÚBLICO

O espaço público e o convívio a que obriga com a potencialidade de contágio tem sido uma situação que preocupa a Junta de Freguesia. Neste contexto, e considerando alguns focos mais determinantes foram colocados dispensadores de gel



desinfetante nos espaços/ edifícios da Junta de Fre-

guesia, assim como junto às caixas ATM da Freguesia.

Estes equipamentos foram produzidos localmente. Assim, além da importância da sua disponibilidade nos espaços públicos, a sua aquisição valorizou a atividade industrial da Freguesia que se soube adaptar às novas necessidades que o COVID-19 impôs.

## MONTE REDONDO E CARREIRA PROTEGE

O período de confinamento e de Estado de Emergência obrigou a uma adaptação em toda a ação da Junta de Freguesia, nomeadamente quanto às suas competências, mas sobretudo quanto aos objetivos de proteção e apoio à população. Apesar do período de confinamento obrigatório iniciar o seu terminus, há consciência de que a ação da autarquia tem, ainda, um papel importante e fundamental para que o combate à pandemia seja eficiente. Registou-se, além, do processo de apoio durante o Estado de Emergência a necessidade de preparar o regresso à normalidade possível e, em parceria com a Câ-



mara Municipal de Leiria, distribuiu-se material de proteção à população com a marca Leiria Protege e Monte Redondo e Carreira

Protege. Neste âmbito, importa referir que a atividade se desenvolveu com a colaboração de vários voluntários, a quem agradecemos



profundamente, porque em conjunto pudemos realizar a iniciativa com uma proximidade à população mais significativa. À data deste relatório haviam sido distribuídos cerca de 3000 kits com máscara e viseira oferecidas pela Câmara Municipal e duas máscaras a cada cidadão do projeto Costurar a Esperança.

## TEMAS RELEVANTES DINAMIZADOS NA REDE SOCIAL “FACEBOOK”

O recurso às novas tecnologias, e especialmente às redes sociais, é, sem dúvida, uma forma dos cidadãos se manterem informados e em contacto na segurança de suas casas. Neste sentido, e a par de todas as iniciativas acima enumeradas, registamos outras ações de interesse público promovidas na página de Facebook da Autarquia.

### TRANSMISSÕES EM DIRETO NO FACEBOOK ALUSIVAS A VARIADOS TEMAS ATUAIS:



### MOMENTOS DE PROMOÇÃO DE CULTURA, CULINÁRIA E BEM-ESTAR PROMOVIDOS EM PARCERIA COM PARTICULARES, EMPRESAS E ASSOCIAÇÕES:

LIBERDADE: ONTEM. HOJE. AMANHÃ  
UMA VISÃO INTERGERACIONAL

25 ABRIL | 21H00

EM DIRETO NA PÁGINA DA  
JUNTA DE FREGUESIA



OS CONSELHOS  
DA DRA. LARA  
AZINHEIRO



## Ensino à Distância



O mundo atravessa um momento histórico e o ser humano teve necessidade de se adaptar a novas regras, novas formas de trabalhar e de conviver em sociedade.

As nossas crianças e jovens tiveram de criar novas rotinas e começaram a ter aulas a partir de casa. A modalidade de Ensino à Distância não é nova em Portugal, mas estava limitada a alunos que, por motivos específicos, não podiam frequentar as aulas presencialmente.

De acordo com a definição da Direção-Geral da Educação, o Ensino à Distância «E@D é uma modalidade de ensino que se constitui como uma alternativa de qualidade para os alunos impossibilitados de frequentar presencialmente uma escola, alicerçada na integração das tecnologias de informação e comunicação (TIC) nos processos de ensino e aprendizagem como meio para que todos tenham acesso à educação.»

No entanto, este mo-

delo teve de ser alargado a todos os ciclos de ensino, devido à Pandemia que veio transformar o mundo inteiro. Por um lado, perdeu-se, de certa forma, a relação afetiva, o contacto pessoal, o convívio e o trabalho em grupo.

Por outro, constitui-se como um desafio a alunos, professores e famílias, que mudam o seu local de estudo e trabalho para dentro das suas casas e têm de se coordenar para conseguirem fazer face a esse desafio. Os alunos tornam-se mais autónomos, na medida em que têm de aprender a trabalhar com as novas tecnologias num sentido mais didático e não apenas lúdico; melhoram a sua criatividade na execução dos trabalhos e adquirem outros hábitos de trabalho, com horários diferentes.

A magia do ensino para os professores prende-se com a interação existente na sala de aula, com a agitação no início de cada aula, com um apoio individualizado e com o contacto pessoal. O ensino à distân-

cia não anula essa relação, nem compromete esse apoio, mas é virtual. Existem os denominados «momentos síncronos», em que professor e alunos estão ligados em rede e podem esclarecer dúvidas, ouvir explicações, visionar vídeos ou diapositivos, ouvir música ou apresentar trabalhos, entre outros. Existem ainda os «momentos assíncronos» em que o aluno tem de desenvolver o seu trabalho individualmente.

Tal como na escola física, na escola virtual também não há plena igualdade de oportunidades para todos os alunos, tal como não há igualdade na sociedade em geral. Há muitos alunos que não têm acompanhamento em casa e só estudam e realizam as atividades na escola; há outros que não têm computador e internet para poderem acompanhar as aulas à distância e não irão conseguir acompanhar os conteúdos ao mesmo tempo que os colegas. Há aqueles que têm em casa familiares que os ajudam e incentivam e há outros

cujos pais não podem ou não conseguem fazê-lo.

Quanto aos professores e educadores, apesar de usarem as tecnologias da informação, muitos tiveram de aprender a trabalhar com plataformas que desconheciam ou não dominavam e adaptar-se num curtíssimo período de tempo, para poderem dar resposta às famílias e aos alunos. Por outro lado, têm de usar os seus meios pessoais para trabalhar, desde o computador à internet ou à impressora, tendo, ainda, muitas vezes, em casa, várias pessoas em teletrabalho ou filhos com ensino à distância.

Procuro ver estes meses como uma aprendizagem sobre como podemos comunicar à distância, um desafio à imaginação sobre a forma como poderei fazer chegar aos alunos as competências para que adquiram os conhecimentos pretendidos e um aviso sobre o futuro e as ameaças que poderão advir.

● Ana Carla Gomes

# O impacto do isolamento social na nossa saúde mental

Este período atípico em que vivemos é sentido por todos nós de maneira diferente. Há quem esteja em teletrabalho, há quem esteja impedido de trabalhar, há quem esteja “obrigado” a apresentar-se ao trabalho apesar de todos os riscos para a sua saúde; a acrescentar a algumas destas situações há quem tenha filhos, que necessitam de rotinas, de ajuda nas tarefas escolares, de atividades diferentes (e em casa), de se sentirem seguros numa realidade cheia de inseguranças.

Por todo o lado ouvimos “Fique em casa”, “Vamos todos ficar bem”, mas todos sabemos que não é bem assim, e, esta incerteza e insegurança, deixa as pessoas cansadas, com obsessão por limpeza e (nalguns casos) com depressão.

A forma como lidamos com toda esta incerteza, com uma situação em que é exigido cuidar de mim e dos outros, lutar contra um vírus invisível, com as pressões profissionais (ou a falta de trabalho), com o apoio e acompanhamento dos filhos, quer a nível escolar quer a nível emocional, gerir toda a informação que entra nas nossas casas... Tudo isto é desgastante a nível emocional, mental e físico.

De acordo com investigadores da área da psicologia, o isolamento social forçado pode diminuir a saúde mental e afetar a relação do casal quando vivem juntos.

É importante, na medida do possível, aproveitar o tempo que estamos juntos e fazer o que (normalmente) não temos tempo para fazer. Mantermo-nos ativos, fazer coisas que gostamos, preparar refeições especiais com a ajuda das crianças, fazer jogos em família, mas, também, ter um tempo só para nós para ler um livro, ver uma série, tirar um curso online, aprender uma nova língua (neste momento há muita oferta e algumas são grátis).

Investigadores do Instituto de Ciências da Vida e Saúde da Universidade do Minho estão a recolher dados para perceber que consequências esta pandemia trará para a saúde mental dos portugueses. É importante perceber que a incerteza quanto ao fim do isolamento é um factor importantíssimo de risco para a saúde mental.

Estamos a viver um período inédito em tempo de paz, em Portugal não há estudos sobre o comportamento das pessoas após o isolamento, na tentativa de regressar a uma vida “normal”. Um estudo britânico demonstra que nas semanas seguintes ao fim de uma quarentena os comportamentos associados ao isolamento continuam: 54% evitam pessoas com tosse, 26% evitam espaços fechados cheios, 20% evitam todos os espaços públicos.



É muito importante que percebamos que esta resposta, este comportamento é “normal” e pode ser mais fácil para todos nós se aceitarmos que todo este esforço que estamos a fazer é por nós, pelos nossos familiares, pelos nossos amigos, pelos vizinhos, pelos donos e funcionários dos espaços que frequentamos (diversão, lazer), para que quando tudo terminar possamos voltar, aos poucos, a confiar e a desfrutar da nossa liberdade.

E continuar a acreditar que podemos não ficar todos bem mas, que fizemos a nossa parte para ajudar.

● Carla Pinhal  
Psicóloga

**SENTIR O TERRITÓRIO**  
CLOS 40 - LEIRIA

**LOCAIS DE ATENDIMENTO**

SEDE DA UNIÃO DE FREGUESIA DE MONTE REDONDO E CARREIRA

AGENDA DO MÊS DE JUNHO, JULHO E AGOSTO:

JUNHO	DIA 18 (5.ª FEIRA)	10H ÀS 12H30
JULHO	DIA 16 (5.ª FEIRA)	10H ÀS 12H30
AGOSTO	DIA 13 (5.ª FEIRA)	10H ÀS 12H30

**GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL**  
LADO A LADO

**GABINETE DE APOIO À CIDADANIA**  
SEM NÚMERO DO TERRITÓRIO

- ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO PSICOSSOCIAL
- CONSULTAS INDIVIDUAIS E EM FAMÍLIA
- AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO NA ÁREA DA FAMÍLIA E EDUCAÇÃO PARENTAL
- APOIO NO PREENCHIMENTO DE DOCUMENTOS A ENTREGAR EM DIFERENTES SERVIÇOS PÚBLICOS
- INFORMAÇÃO SOBRE SERVIÇOS PÚBLICOS ÚTEIS (BALCÃO DA INCLUSÃO, ESPAÇO DO CIDADÃO, ...)
- AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE TEMÁTICAS DIVERSAS (CLIMATÉRICAS, CIDADANIA, ...)

RUA PRINCIPAL, N.º 814,  
FONTAINHAS  
2425-454 COMBÚDÃO  
24406031  
E-MAIL:  
CLOS40-NORTELEIRIA@GMAIL.COM  
FACEBOOK: CLOS.SENTIRETERRITÓRIO

## COVID-19 e o Estado Nutricional dos Idosos

A população idosa é um dos grupos que apresenta maior risco de doença grave por COVID-19 e, como grupo de risco, os idosos são particularmente aconselhados a adotar medidas, nomeadamente o isolamento profilático. O isolamento, que ser seja no domicílio ou institucionalizado, pode ter como consequência o agravamento do estado nutricional.

Um pior estado nutricional associa-se a um pior prognóstico e a um risco aumentado de complicações em caso de doença aguda e, conseqüentemente, a um maior risco de mortalidade. Assim, é fundamental promover uma alimentação adequada na população idosa, de forma a promover um adequado estado nutricional.

Apresentam-se, de seguida, orientações alimentares, que não são diferentes das recomendações que já deviam ser genericamente seguidas pela população idosa:

- **Consumir diariamente duas porções de leite ou derivados** (1 porção de leite= 240ml) nas refeições intercalares;
- **Consumir 2 a 3 porções de fruta por dia** (1 porção= 1 peça de fruta média);
- **Consumir leguminosas** (feijão, grão, ervilhas, lentilhas,...) **pelo menos 3 vezes por semana**, por exemplo adicionando na sopa;
- **A sopa de hortícolas deve estar presente ao almoço e ao jantar.** É uma importante fonte de vitaminas e minerais e contribui também para otimizar o estado de hidratação;
- **Ao almoço e ao jantar deve ser incentivado o consumo de carne, pescado e ovos** (1 porção por refeição), de modo a assegurar a ingestão proteica adequada. O peixe gordo deve ser consumido 2 vezes por semana;
- **Para os idosos que não apresentam dificuldades de mastigação deve incentivar-se o consumo de frutos oleaginosos (por exemplo amêndoas, nozes), 1 a 3 vezes por semana;**
- Uma vez que nesta faixa etária é comum ocorrer diminuição do apetite e a alteração do paladar, **devem ser promovidas refeições frequentes ao longo do dia e de menor volume** (5 a 6 refeições diárias);
- **Manter um bom estado de hidratação é fundamental** e, devido à diminuição da sensação de sede nos idosos, muitas vezes é uma situação que está comprometida. **A quantidade diária recomendada é entre 1,5L a 2L de água, no mínimo, o que equivale a cerca de 8 copos de água.** Deve ser oferecida água em pequenas quantidades ao longo de todo o dia aos idosos mais dependentes e/ou institucionalizados. Pode optar-se também pelas infusões ou águas aromatizadas, preferencialmente sem adição de açúcar.

### VITAMINA D

É importante referir que, mesmo seguindo uma alimentação variada, completa e equilibrada, pode não ser suficiente para garantir o aporte necessário de vitamina D, especialmente nesta fase. A vitamina D, produzida na pele durante a exposição solar e também presente em alguns alimentos, desempenha uma importante função no organismo, contribuindo para a manutenção normal dos ossos e da função muscular.

Os idosos, para além da sua limitação na mobilidade, muito frequente, estão agora também em isolamento, ou seja, a exposição solar é baixa ou mesmo nula. Assim é importante que **possam, dentro das medidas de isolamento necessárias, ter alguns minutos de exposição solar diária, cerca de 20 minutos por dia, pelo menos na face, antebraços e mãos (entre as 12h e as 16h)**, tendo em atenção uma exposição solar segura. Esta recomendação dirige-se essencialmente a esta fase de quarentena, ajudando também os idosos a descontrair, mas deve continuar a ser aplicada.

Pode complementar esta medida com o recurso a alimentos fortificados em vitamina D, como o leite fortificado ou alguns cereais de pequeno-almoço também fortificados.

**Para quem está a acompanhar ou dar apoio aos idosos, poderá ser importante identificar alguns sinais de alerta que podem indicar o aumento do risco nutricional, como:**

- Perda de peso não intencional;
- Diminuição da ingestão alimentar;
- Diminuição do apetite ou desinteresse pela alimentação;
- Idosos com dificuldades de mastigação;
- Idosos com dificuldades em ir às compras ou cozinhar.

Partilhe estas informações com quem dá apoio a pessoas idosas, sejam familiares ou não, para que todos possamos ajudar a evitar situações de maior risco.

Fonte da informação: Direção-Geral da Saúde

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

Cartão informativo sobre Eucaristias em Monte Redondo e Coimbra. O cartão tem um fundo amarelo com um sol no topo e uma cruz no centro. O texto indica o período de 31 de maio a 30 de agosto e lista as igrejas e capelas onde as Eucaristias serão celebradas, com os respectivos horários.

**31 de maio a 30 de agosto**  
*Paróquia de Monte Redondo e Paróquia do Coimbrão*

**Paróquia de Monte Redondo**  
Igreja Paroquial de Monte Redondo  
domingos às 9h00  
sábados às 19h30

**Igrejas não Paroquiais (Capelas)**  
Capela de Fonte Cova | 2ª feira às 20h00  
Capela do Grau | 3ª feira às 20h00  
Capela da Sismaria | 4ª feira às 20h00

Capela do Casal Novo | domingos às 7h30  
(Eucaristia celebrada pelo Sr. Prior da Baiouca)

**Paróquia do Coimbrão**  
Igreja Paroquial do Coimbrão  
domingos às 10h30

**Igrejas não Paroquiais (Capelas)**  
Capela da Ervedeira | 6ª feira às 20h00  
Capela da Praia do Pedrogão | domingos às 17h00

INFORMAÇÃO CEDIDA PELO SR. PÁROCO  
JOAQUIM DE JESUS JOÃO