

MONTE REDONDO & CARREIRA



Com o apoio de: Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL
ANO 11 // Nº 112
JUNHO 2020
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



Centro Qualifica do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa Pg.6 e 7

Educação

**CRESCER EM TEMPO
DE PANDEMIA**

Pg.3

Educação

**COLÉGIO SOLIDÁRIO
- A IMPORTÂNCIA DO
SER**

Pg.8

Coaching

**DESCONFINAR OU
DEFINIR?**

Pg.9

A DECO está mais digital e mais próxima de todos!

A missão da DECO vai cada vez mais longe no que à informação do consumidor diz respeito, queremos apoiar e informar os consumidores de forma mais rápida e imediata, pelo que nos lançamos nas redes sociais.

Ainda não nos segue? Pode procurar-nos no **Facebook** (@associacaoDECO), no **Twitter** (@DECOassociacao), no **Instagram** (@decoassociacao), no **LinkedIn** (@decoassociacao) e no **Youtube**.

Criámos também um site, no âmbito de um projeto financiado pelo Fundo dos Consumidores, que promete reforçar e potenciar os seus conhecimentos relativamente a compras digitais, o **e.comprascomdireitos.pt**.



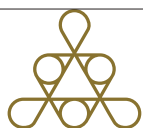
Vamos ajudá-lo a fazer as suas compras online, divulgando todas as regras e todos os cuidados a ter para que fique satisfeito e para que possa sempre beneficiar das vantagens do comércio online.

Estar bem informado é essencial para garantir uma boa compra e para o cumprimento das obrigações por parte dos vendedores e as plataformas digitais.

Através do site **e.comprascomdireitos.pt** poderá não só aprender mais como poderá apresentar diretamente os seus problemas à DECO.

Conheça os seus direitos e fortaleça o seu papel de consumidor consciente.

Conte com a DECO para o ajudar.



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

DECO CENTRO

Conte com o apoio da DECO Centro através do número de telefone:

239 841 004

do endereço eletrónico

deco.centro@deco.pt

Pode também marcar atendimento via skype.

● 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

Ana Carla Gomes

Carla Calvete

Carla Pinhal

Casa da Criança Maria Rita

Patrocínio Costa

DECO CENTRO

Mónica Ferreira

Mónica Gama

Turma 1MRO4 do Centro Escolar de
Monte Redondo

TELEFONES:

Tel. 244 685 328

Fax. 244 684 747

noticiasmonteredondo@gmail.com

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

FIG, S. A. - www.fig.pt

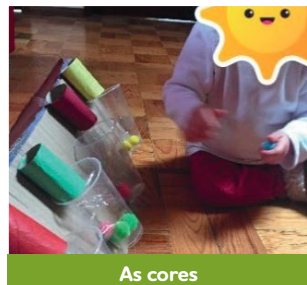
DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2330 exemplares

Crescer em tempo de pandemia

Seguindo as orientações governamentais de confinamento a Casa da Criança suspendeu todas as suas atividades presenciais e iniciou o processo de Educação à Distância de modo a manter um contato próximo com as crianças e respetivas famílias com recurso aos diferentes meios tecnológicos acessíveis. Foi um processo novo, desafiante e exigente para todos, mas que, acreditamos, nos aproximou e nos ajudou a dar mais valor ao que tantas vezes tomamos por garantido.

O que fizemos, foi tentar apoiar os Pais na organização da rotina diária com os seus filhos, dando ideias,



As cores

sugestões com significado para as crianças, mantendo a relação e criando pontes que mantivessem vivas as relações anteriormente estabelecidas.

No dia 18 de maio a Casa da Criança reabriu para a Creche e a 1 de junho também para o Jardim de Infância. Foram e continuam a ser, momentos felizes, de reencontro de velhos amigos, com brin-



Bolachas para o Dia da Mãe



Natureza - Animais

cadeiras e experiências velhas e novas para partilhar...em segurança, conforme as normas da DGS mas com a alegria de quem regressa a Casa!

- Casa da Criança
Maria Rita Patrocínio Costa
- Monte Redondo



Garrafas sensoriais



Páscoa

Alunos celebram o Dia Mundial dos Oceanos

No passado dia 8 de junho celebrou-se o Dia Mundial dos Oceanos.

Neste dia alerta-se, o mundo em geral, para a importância da preservação dos oceanos, pois eles são essenciais para a regulação do clima, servem de habitat a animais e plantas, têm recursos naturais, são uma fonte de energia.

Mesmo confinados em suas casas, os alunos da turma 1MRO4 do 3.º ano do Centro Escolar de Monte Redondo, aderiram à celebração deste dia criando oceanos em 3D.



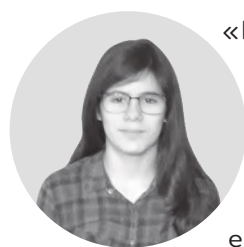
- Alunos da turma 1MRO4 do Centro Escolar de Monte Redondo

CDLPC fica em segundo lugar a nível nacional no Concurso *Uma Aventura... Literária 2020* da Editorial Caminho na categoria de Texto Original

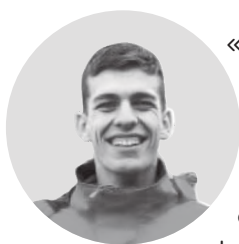
Os alunos Beatriz Rodrigues e Tiago Gonçalves, do 12.º ano, do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa classificaram-se em 2.º lugar *ex-aequo* na modalidade de **Texto Original do Ensino Secundário, no Concurso Uma Aventura... Literária 2020**.

Conforme o regulamento prevê, o prémio consiste na publicação dos trabalhos num dos livros da coleção **Uma Aventura**. Os alunos receberão ainda como brinde um cheque-livro.

● Ana Carla Gomes



«Honestamente não esperava ficar em 2.º lugar a nível nacional, não é todos os dias que temos esta surpresa. É incrível saber que, entre tantas pessoas, conseguimos um lugar de destaque pelo nosso trabalho, é uma sensação impagável. Quando tentamos, fazemos sempre o nosso melhor, mas nem sempre esperamos que o resultado seja assim tão positivo, o que acaba por nos fazer acreditar que, por mais difícil que as coisas sejam, nós conseguimos sempre fazer melhor do que aquilo que achamos possível, conseguimos superar as nossas próprias capacidades.»
(Beatriz Rodrigues)



«Foi com enorme surpresa que recebi a notícia de que o texto que tinha escrito ficara em segundo lugar a nível nacional no Concurso Uma Aventura Literária 2020. Sendo sincero, nunca esperei ser premiado por escrever sobre política, um tema pouco falado e debatido junto dos jovens da minha idade e, por isso mesmo, sinto-me extremamente feliz. Não sou, de todo, o mais assíduo escritor, mas reconheço a escrita como uma atividade enriquecedora e, de certa forma, com um poderoso efeito calmante. Muitos podem considerá-la um processo restrito e acessível a poucos, mas eu vejo-a como algo que todos, independentemente da sua idade, podem e devem experimentar. Assim, espero conseguir incentivar outros, especialmente os adolescentes, a começarem a escrever e a terem um papel mais ativo na sociedade, informando-se e participando não só na política nacional como local.»
(Tiago Gonçalves)

Selo EQAVET esperado para setembro

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa está, neste momento, na reta final do processo de certificação do sistema de garantia da qualidade para a Educação e Formação Profissional (EQAVET).

A obtenção do selo EQAVET, que comprova o sistema de garantia da qualidade do operador de Ensino e Formação Profissional, encontra-se alinhado com o Quadro europeu. O processo de alinhamento dos sistemas de garan-

tia da qualidade a implementar pelos operadores de Educação e Formação Profissional (EFP), do qual o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa se orgulha fazer parte, tem como foco principal assegurar a qualidade e a atratividade da EFP, através do desenvolvimento de uma cultura organizacional de melhoria contínua do Ensino Profissional por parte da nossa Instituição.

O sistema EQAVET é um instrumento a ado-

tar de forma voluntária pelas unidades de Ensino e Formação Profissional, que permite documentar, desenvolver, monitorizar, avaliar e melhorar a eficiência da oferta de EFP e a qualidade das práticas de gestão, implicando processos de monitorização regulares, envolvendo mecanismos de avaliação interna e externa e relatórios de progresso.

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa espera, já em setembro, ver reconhecido



o seu valor, em termos da qualidade dos cursos profissionais ministrados, com a conquista do selo EQAVET. A liderar este processo estão, juntamente com a Direção, os professores Edgar Almeida e Pedro Figueiredo.

● Mónica Gama

Ensino Profissional Trajetória ascendente

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa abrirá, no ano letivo 2020/2021, com os seguintes cursos profissionais: Técnico de Desporto, Técnico de Comunicação e Serviços Digitais e Técnico de Informática – Sistemas.



O ensino profissional encontra-se numa trajetória ascendente, pois há, efetivamente, vantagens na sua escolha. Assim, estes cursos são de nível secundário e oferecem, por um lado, uma formação geral, sociocultural e científica e, por outro lado, uma formação tecnológica profissional, garantindo, desta forma, o diploma do ensino secundário e qualificação profissional de nível IV.

Durante os três anos, os alunos aprendem, de forma aprofundada, sobre a área na qual pretendem trabalhar no futuro. Existe um contacto direto entre os alunos e as empresas, uma vez que a escola estabelece parcerias, dando a oportunidade aos alunos de compreenderem o funcionamento das organizações onde, posteriormente, poderão ir trabalhar. Os alunos têm a oportunidade de realizar a Formação - estágio profissional -, o que constitui, sempre, uma experiência marcante e de-

cisiva na vida dos estudantes. Em termos de futuro, o ensino profissional habilita os alunos para o prosseguimento dos estudos, com a possibilidade de realizarem as provas de acesso ao ensino superior, ou, ainda, para uma entrada direta no mercado de trabalho como técnicos intermédios.

Faz-se notar, também, que os alunos do ensino profissional são obrigados a realizar Provas de Aptidão Profissional, isto é, um trabalho de projeto, que exige uma defesa oral perante um júri, e que marca o terminus do curso.

O diretor da escola, Rui Miranda, sublinhou que os cursos escolhidos “apresentam uma elevada taxa de empregabilidade e vão ao encontro das necessidades sentidas pelo tecido empresarial do meio onde o colégio está inserido”. Já Edgar Almeida, Coordenador do Processo de Certificação EQAVET, venceu que “a implementação deste processo e consequente

certificação, agendada para setembro, trará um reconhecimento da qualidade dos cursos profissionais ministrados nesta instituição”.

O Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para o Ensino e a Formação Profissionais (Quadro EQAVET), instituído pela Recomendação do Parlamento Europeu e do Conselho de 18 de junho de 2009, foi concebido para melhorar a Educação e Formação Profissional (EFP) no espaço europeu,

colocando à disposição das autoridades e dos operadores de EFP ferramentas comuns para a gestão da qualidade assentes numa forte articulação entre os diferentes decisores políticos, organismos reguladores, alunos/formandos, encarregados de educação, empresários e outros parceiros sociais e no desenvolvimento, monitorização, avaliação e melhoria contínua da eficiência da oferta.

● **Mónica Gama**

SENTIR O TERRITÓRIO
CLDS4G - 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

CLDS4G - SENTIR O TERRITÓRIO

GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL
LADO A LADO

GABINETE DE APOIO À CIDADANIA
SER NO/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 (DIREITOS E DEVERES, SAÚDE, ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS, CIDADANIA, ...)

RUA PRINCIPAL, N.º 814,
FONTAINHAS
2425-454 COIMBRÃO

244606051

E-MAIL:
CLDS4G.NORTE.LEIRIA@GMAIL.COM

FACEBOOK/CLDS.SENTIRTERRITORIO

POISE 2020 CLDS ADASCO

Centro Qualifica do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa presta um serviço educativo à comunidade de Monte Redondo, desde 1994, formando crianças e jovens do 5.º ao 12.º ano de escolaridade.



Tem como lema o “somos comunidade”, pelo que, seguindo uma das prioridades políticas de âmbito nacional, aposta na revitalização da educação e formação de adultos enquanto pilar central do sistema de qualificações, assegurando a continuidade das políticas de aprendizagem ao longo da vida e a permanente melhoria da qualidade dos processos e resultados de aprendizagem.

Unindo-se ao programa governamental, designado Programa Qualifica, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa alargou o seu âmbito de formação agora também à população adulta, com idade igual ou superior a 18 anos e, excepcionalmente, a jovens que não se encontrem a frequentar modalidades de educação ou de formação e que não estejam inseridos no mercado de trabalho.

A equipa do Centro Qualifica do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa é constituída, da esquerda para a direita da foto, pela

Técnica de Orientação, Reconhecimento e Validação de Competências - Ana Gonçalo; pela Coordenadora do CQ - Rafaela de Azevedo e pela Técnica de Orientação, Reconhecimento e Validação de Competências - Ana Trino, bem como por formadores das diferentes áreas de competências-chave e das diferentes áreas de educação e formação, respetivamente, para o desenvolvimento de processos de reconhecimento, validação e certificação de competências escolares e de competências profissionais (RVCC's).

Além do RVCC Escolar, o Centro Qualifica do Colégio oferece várias saídas profissionais (RVCC profissional), de acordo com o Catálogo Nacional de Qualificações: Eletricista de Instalações; Eletricista de Redes; Eletromecânico de Refrigeração e Climatização - Sistemas Domésticos e Comerciais; Operador de Logística; Técnico Comercial; Técnico de Apoio à Gestão; Técnico de Desenho Gráfico; Técnico de Eletrónica, Automação e Instrumentação; Técnico de Eletrotecnia; Técnico de Informática - Instalação e Gestão de Redes; Técnico de Logística; Técnico de Marketing; Técnico de Multimédia; Técnico de Redes Eletrónicas; Técni-

co de Vendas; Técnico de Vitrinismo e Técnico Instalador de Sistemas Solares Fotovoltaicos.

Para o desenvolvimento da sua atividade, o Centro Qualifica do CDLPC dispõe de vários protocolos com entidades parceiras, desde Juntas de Freguesia a Empresas e Entidades Formadoras, com o objetivo de se deslocar, em regime de itinerância, a outras localidades e aí desenvolver os processos de RVCC, quer no sentido de encaminhar os formandos para outras

ofertas formativas, que melhor se adequem ao seu perfil, quer ainda com o intuito de esclarecer e envolver a comunidade.

Para além desta vasta oferta ao nível do Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências, o CDLPC dispõe ainda de Formação Modular Certificada em diversas áreas, tais como Comércio; Contabilidade e Fiscalidade; Gestão e Administração; Secretariado e Trabalho Administrativo; Ciências Informáticas; Serviços de Apoio a Crianças





e Jovens; Trabalho Social e Orientação; Hotelaria e Restauração; Cuidados de Beleza e Proteção de Pessoas e bens.

O Centro Qualifica do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa aposta na formação da família próxima dos discentes, aproveitando o contacto privilegiado

que existe com os mesmos, trabalhando, assim, com o objetivo de, além do desenvolvimento da comunidade envolvente, aumentar o sucesso académico dos alunos, uma vez que, segundo vários estudos, a escolaridade dos pais ainda é determinante no percurso escolar dos filhos.

Um fator de extrema importância prende-se com o facto de a Coordenadora, Rafaela de Azevedo, possuir formação especializada na área da reabilitação e da deficiência, com o objetivo de tornar este Centro inclusivo e capaz de efetuar as adaptações necessárias aos

candidatos com deficiência e incapacidade, cumprindo, assim, o disposto no Artigo 24.º, da Portaria n.º 232/2016, de 29 de agosto, que regulamenta os Centros Qualifica. Para mais informações, basta contactar o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

● Ana Carla Gomes

CDLPC

COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA, A OPÇÃO PELA QUALIDADE.

ENSINO BÁSICO
(2.º E 3.º CICLOS)

ENSINO SECUNDÁRIO
(10.º, 11.º E 12.º ANOS)

CURSOS CIENTÍFICOS-HUMANÍSTICOS

CURSOS PROFISSIONAIS*

- TÉCNICO/A DE **COMUNICAÇÃO E SERVIÇO DIGITAL**
- TÉCNICO/A DE **INFORMÁTICA - SISTEMAS**
- TÉCNICO/A DE **DESPORTO**

INSCRIÇÕES ABERTAS
ENSINO GRATUITO

PARCEIRO: **paridor**

GOVERNO DE PORTUGAL | EDUCAÇÃO | 2020 | EUROPEAN UNION

* CURSOS A ACUARAR APROVAÇÃO.

MONTE REDONDO Tel 244 689 040 E-mail geral@cdlpc.pt Sítio www.cdlpc.pt

Colégio SOLIDÁRIO: a importância do SER

No âmbito do tema aglutinador de escola “CDLPC... Somos Comunidade!”, surge o projeto de responsabilidade social, cívica e ambiental (PRSCA).

A prática de Responsabilidade Social é parte integrante da nossa cultura de escola, tendo por base a ética, o agir e o ser uma instituição socialmente responsável. Considera-se que trabalhar o lado social é muito mais do que uma simples “responsabilidade”; é, principalmente, uma questão de atitude, que deve ser desenvolvida de maneira contínua e permanente.

Com o objetivo de despertar para essa consciência social, o colégio promove atividades direcionadas à comunidade envolvente da Escola que

revelam uma constante preocupação solidária, tentando inculcar, na comunidade escolar, princípios de cidadania ativos que tornem os nossos alunos melhores pessoas e socialmente mais responsáveis. Deste modo, a nossa escola está a levar a cabo a Campanha de Solidariedade “Juntos, Acolhemos MELHOR”, que tem por objetivo ajudar o Centro de Acolhimento de Leiria nesta época de pandemia. Para além desta iniciativa, é já nosso hábito desenvolvermos, ao longo do ano, diversas campanhas como

a atribuição do Cabaz de NATAL e, por exemplo, a ajuda às famílias que resulta de uma parceria estabelecida com a Confeção S. Vicente de Paulo. Procuramos, sempre que nos é possível, identificar e promover campanhas individuais para ajudar algum aluno que se encontre numa situação mais fragilizada. Para além desta componente, também a nível nacional, participamos na Campanha da UNICEF, Nariz Vermelho, Banco Alimentar, AMI, Amnistia Internacional, entre outras.

Acreditamos que ser

solidário não é algo que se aprenda nos livros. No entanto é algo que queremos inculcar e transmitir com espontaneidade aos jovens que, diariamente, formamos. Por esta razão, no final de todos os períodos, distinguimos o melhor aluno em termos de Atitudes e Valores. Esta eleição é feita pelas turmas e validada pelos professores. Pretendemos, efetivamente, demonstrar que é o SER que define e não, de todo, o ter!

● **Carla Calvete,**
Coordenadora do PRSCA

A alegria de voltar à escola!



Depois de um longo período em casa, todos confinados às suas quatro paredes, e ainda com muitas incertezas sobre o desfecho deste “Vírus”, educadoras e crianças regressaram à escola!

Apesar de tudo, durante a quarentena, as educadoras mantiveram sempre o apoio e o contacto com as crianças, através dos meios tecnológicos e ainda com momentos síncronos, uma



vez por semana, no “Zoom” ou “Skype”, o que ajudou a superar as saudades dos amigos e das brincadeiras no Jardim de Infância.

No dia 1 de junho, Dia da Criança, todos puderam voltar à escola e às suas



rotinas diárias! Ainda com alguns medos à mistura, foi um dia muito feliz para todos! O professor Francisco veio animar o dia com as suas músicas, e as crianças receberam um diploma de Campeões da Pandemia e

uma t-shirt, oferta da Junta de Freguesia.

As crianças têm surpreendido todos os dias com a sua capacidade de adaptação e conhecimento sobre as novas regras sanitárias implementadas.

As atividades desenvolvidas são essencialmente de carácter lúdico, privilegiando as áreas das expressões, e os objetivos estão a ser atingidos, dando ênfase aos momentos de atividades no exterior, sempre que possível.

A felicidade de voltar a socializar com os amigos é visível no rosto de cada criança!

● **As Educadoras do CE de Monte Redondo**

Desconfinar ou definhar?

Estamos no verão! Um verão diferente daquele que tínhamos imaginado. Estamos aos poucos a desconfinar, mas podem existir sentimentos estranhos, antagónicos e até mesmo desconhecidos.

O confinamento trouxe com ele uma entrada em estado de alerta de todo o nosso sistema nervoso central. Entramos em modo sobrevivência, fosse pelas questões de saúde, gestão familiar, emocional, espacial, todos, sem exceção desde adultos, crianças e idosos nos vimos neste estado. E quando o nosso corpo entra nesse estado usa todos os recursos, até aqueles que julgávamos inexistentes para ultrapassar esse período. Cansaço, seguido de alegria, ansiedade, seguida de alívio, tristeza, seguida de raiva. Stress acumulado, gritos e berros pela casa, seguido de um choro compulsivo ou de uma gargalhada des-

concertada. Uma montanha russa de emoções e sentimentos que podem surgir de forma inesperada em cada um, de formas diferentes.

É normal que muitos sintam um cansaço e esgotamento, necessidade de recolhimento, de sossego apesar de termos estado em casa tanto tempo. É normal que se sinta ansiedade, insegurança, desconfiança face a toda a incerteza relativamente ao futuro. Mas também será normal uma sensação de liberdade e alívio momentâneo por podermos finalmente pisar o areal do nosso Pedrogão.

Acima de tudo, estejam atentos ao vosso corpo e mente. Nada é descabido, nem anormal. Não devemos desvalorizar, nem sobrevalorizar as nossas emoções, sensações e sentimentos. Eles existem com uma função e para nos "dizerem" algo.

Devemos antes olhar de frente, percebermos o que é, aceitarmos o que estamos a sentir, analisar sobre o que nos queremos dizer e ver se há algo que possamos fazer para melhorar um pouco que seja esse sentimento. Seja dormir uma sesta, fazer um piquenique em segurança com amigos chegados, seja um abraço prolongado a um ente querido. Com segurança, devemos definir os nossos limites pessoais e dentro disso agir com a certeza de que cada pequena coisa que fazemos contribui para que nos sintamos um pouco mais felizes, mais calmos. Que encontremos um pouco de alinhamento, rotina e tranquilidade nesta nova realidade que estamos a conhecer a cada dia.

Algumas dicas para que o possam fazer:

Foquem-se na vossa respiração e parem de vez em quando para presta-

rem atenção ao que estão a sentir

Aprendam a dizer sim aquilo que vos faz sentir bem. Cada um de nós é diferente e tem necessidades diferentes, enquadrem as vossas e comuniquem isso de forma clara.

Durmam e descansem com qualidade

Peçam ajuda se sentirem que não estão a conseguir dar conta do recado (seja ele qual for).

Criem a vossa caixa da felicidade: uma lista com as pequenas coisas que possam fazer sozinhos e que não custem dinheiro (ou custe pouco) e que vos faz sentir bem.

Lembrem-se nas pequenas coisas está a grande riqueza desta vida. Apreciem e desfrutem delas com o máximo prazer.

● Mónica Duarte Ferreira

Coach e Especialista em Inteligência Emocional



Medidas de Mitigação COVID-19 em Portugal Continental

- Confinamento obrigatório para doentes e pessoas em vigilância ativa.
- Regras de distanciamento físico, uso de máscara, lotação, horários e higienização.
- Ajuntamentos limitados a 20 pessoas
- Proibição de consumo de álcool na via pública.

Contraordenações:

- 100€ a 500€ (pessoas singulares)
- 1.000€ a 5.000€ (pessoas colectivas)

Férias (que todos merecemos)!

Finalmente! Chegaram as férias, as mais desejadas por pais, filhos e professores!

Este ano atípico tem deixado os nossos filhos muito cansados. A terem aulas através da televisão, computadores, com diversas plataformas para fazer trabalhos, testes...

E os pais? Com o apoio aos filhos, com o teletrabalho, com a arrumação da casa, a fazer refeições para todos, sem horários de descanso, todos os dias parecem iguais...

E os professores? Com o apoio aos filhos, com o teletrabalho que os obrigou a “aprender” à pressa como fazer chegar os materiais e o apoio aos seus alunos, a dar aulas através de um ecrã, sem o contacto pessoal, sem os mimos (que dão e recebem)...

Nestas férias, todos

mereciam estar num local sem internet, sem horários para cumprir, a usar e abusar do descanso tão merecido. Na praia, no campo, a aproveitar a natureza, o tempo em família...

Tenho falado muitas vezes na dependência dos ecrãs e, este ano, mais do que nunca, temos que “obrigar” os nossos filhos (e nós) a passar tempo fora de casa, com as devidas medidas de segurança. É muito importante fazer essa “desintoxicação” dos aparelhos electrónicos fazer atividades em família, aproveitar o que de positivo esta pandemia nos trouxe, ou seja, a proximidade familiar.

A antiga telescola, agora chamada “Estudo em casa” foi positiva na medida em que nos permitiu conhecer os nossos filhos melhor do que nunca, co-

nhecer e compreender as dificuldades deles nas diferentes disciplinas. Os pais ficaram a conhecer as diferentes versões dos filhos, além do filho, estivemos em contacto com o aluno, com a forma como está habituado (ou não) a compreender e a resolver os problemas escolares nas diferentes matérias.

As nossas crianças terminam o ano letivo com melhores pais. Pais mais presentes e mais capazes de os compreender e às suas dificuldades.

Este ano a escola teve mais pais presentes, com mais ou menos vontade,

com mais ou menos dificuldades...mas todos deram o seu melhor.

Vamos aproveitar as férias para “recarregar as baterias” e aguardar por um futuro ano letivo melhor, mais normal.

Todos sabemos que o futuro escolar está um pouco doente e vamos fazer todos os possíveis para que os nossos filhos regressem à escola em segurança, com alegria e vontade de reencontrar os seus amigos e professores. Boas férias a todos.

● Carla Pinhal
Psicóloga



UCSP NORTE INFORMAÇÃO À POPULAÇÃO

De forma a conseguirmos dar continuidade aos nossos **melhores cuidados**, vimos por este meio informar que, tendo em conta a Pandemia que vivemos e face ao agravamento das limitações de resposta a nível nacional/local:

- Estão a ser realizadas consultas preferencialmente por **telefone**;
- As consultas presenciais necessárias serão **agendadas** pelo médico/enfermeiro após **avaliação prévia por telefone**, de acordo com os recursos da Unidade em vigor;
- Após o pedido de **consulta aberta** deverá manter-se atento ao contacto telefónico;
- Consultas programadas para **ver exames**: devem deixar os exames ao balcão, na véspera da sua consulta
- Consultas programadas pela iniciativa do utente mantêm-se desmarcadas;
- Pedidos de **Receituário**: devem efetuar pedido de receituário ao balcão ou por email (com nome, data nascimento, nº utente e nº de contacto preferencialmente nº telemóvel, via preferencial para lhe enviarmos a receita): nmdias@arscentro.min-saude.pt / argaspar@arscentro.min-saude.pt

Telefone UCSP Norte: 244 685 692



Avisamos que o nosso telefone **não revela sinal de impedido** quando a linha está de facto ocupada.

Avisamos que este problema já se encontra em tentativa de resolução pelas entidades competentes, mas desconhecemos previsão da finalização do processo.

Pedimos para insistir até conseguir.

Pedimos a vossa compreensão nesse sentido e lamentamos o incómodo.

A partir de 29-6-2020 **NÃO SE ACEITAM PEDIDOS NA CAIXA DO CORREIO**.

Os pedidos devem ser efetuados ao **balcão** (dias úteis, das 8-17h) ou por **email**.

Agradecemos a vossa compreensão. Perante todas as dificuldades, os Profissionais da UCSP Norte encontram-se a tentar dar a melhor resposta à População

Como manter uma alimentação saudável nas férias

Por mais que pareça, férias e refeições saudáveis não são incompatíveis. É perfeitamente possível manter **uma alimentação equilibrada no verão**, adotando pequenos gestos e aplicando algumas ideias simples. No meio das saídas e atividades de verão, haverá tempo para nos preocuparmos com a alimentação saudável? Possivelmente está a pensar que não mas a verdade é que **a alimentação saudável não deve ser uma preocupação, mas sim algo que levamos de forma tranquila e que deve fazer parte dos nossos hábitos diários**. São pequenos gestos e escolhas que não implicam grande esforço, mas que fazem a diferença. Anote as seguintes dicas:

Lembre-se da hidratação.

Se não gosta de beber água simples, as infusões ou águas aromatizadas também são boas opções, desde que não adicione açúcar. Prepare as infusões (camomila, cidreira, tília,...) a quente mas deixe, depois, arrefecer ou adicione alguns cubos de gelo. Para a água aromatizada só precisa de juntar frutas, ervas aromáticas ou especiarias ao seu gosto, como: rodela de limão e folhas de hortelã, rodela de laranja e paus de canela, amoras, morangos, lima... as hipóteses são imensas.

Para evitar o consumo de refrigerantes, tanto em adultos como em crianças, pode fazer sumos naturais, que devem ser sempre preparados mesmo antes de serem consumidos de forma a não perderem as suas vitaminas;

Os snacks que petisca podem e devem ser saudáveis.

Tenha sempre à disposição frutos oleaginosos ao natural (amêndoas, nozes, avelãs, amendoins,...) e sementes como as de girassol ou de abóbora. Apesar destes alimentos terem uma elevada densidade energética, são ricos em minerais, vitaminas, fibra e gordura insaturada (“gordura boa”). As frutas e os legumes são também um *snack* saudável, ajudam a hidratar e refrescar. Pode fazer espetadas de frutas, bolinhas de melão ou melancia, palitos de cenoura ou de pepino. Os tremoços, uma leguminosa tão característica na nossa cultura, são uma ótima opção para quando temos vontade de petiscar algo, o importante é não se esquecer de os passar por água corrente de forma a retirar o excesso de sal;

Faça uma boa gestão de horários.

Férias são férias, mas é importante ter em conta que quanto mais horas estiver sem comer, mais fome terá nas refeições principais, o que poderá conduzir a uma maior ingestão de alimentos;



Não se esqueça das refeições principais.

Nos dias de maior calor por vezes não apetece comer a sopa quente mas pode sempre trocar por uma sopa fria (gaspacho ou creme de legumes como o de curgete, pepino ou de cenoura). A sopa não deve ser esquecida e é fundamental pois hidrata, sacia e fornece fibra, vitaminas e minerais, sendo um alimento com um valor calórico reduzido.

Relativamente ao prato principal, pode optar pelas saladas ou sanduíches, tão frequentes nesta altura do ano, e varie o pão que utiliza (mistura, centeio, sementes,...). Outra sugestão é optar por um *wrap* integral, recheando com, por exemplo: peito de peru ou frango desfiado (sem pele e gorduras), tomate cherry, canónigos e cenoura ralada; atum enlatado (conservado ao natural), alface, milho e cebola; ovo cozido, alface roxa, pepino e agriões; lascas de salmão, queijo mozarela *light*, rúcula e cebola roxa.

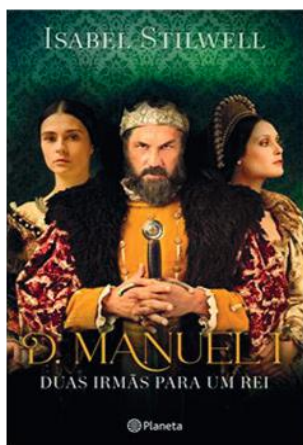
“E os gelados?”. Com certeza que concordará que verão não é verão sem comer um gelado nos dias mais quentes. Assim como todos os alimentos, os gelados podem ser incluídos numa alimentação equilibrada, desde que não sejam consumidos em excesso. Opte por porções mais pequenas ou no caso dos gelados servidos em bola, escolha só uma. Em casa também poderá preparar os seus gelados, utilizando fruta previamente congelada (frutos vermelhos, banana, manga,...) e triturando (sem descongelar) com um iogurte líquido da sua preferência. Encontram-se também à venda gelados sem adição de açúcar ou os sorvetes, que apresentam um valor calórico mais baixo.

Lembre-se que, independentemente da época do ano, a sua alimentação deve ser sempre variada, equilibrada e completa.

Alexandra Figueiredo
(Nutricionista- 4231N)

Sugestão de leitura

D. Manuel I - Duas Irmãs para um Rei de Isabel Stilwell



Uma história fascinante de um homem que não nasceu para ser rei, que chegou ao trono depois de ver morrer o sobrinho e ver assassinar o irmão e o cunhado.

Isabel, viúva de Afonso, filho de D. João II, resistiu ao casamento. Mas Manuel era determinado. Desde aquele dia em que os seus olhares se cruzaram em Moura, sabia

que Isabel havia de ser sua.

Por ela faria tudo, inclusive expulsar os hereges de Portugal, e depois os judeus. Mas mais uma vez a roda da fortuna girava e a sua felicidade durou pouco. Isabel morria no parto, e o seu único filho não sobreviveria. Era preciso garantir a descendência. Maria, irmã de Isabel, esperara, apaixonada, e o seu tempo tinha chegado. Seria rainha de Portugal e mãe de dez filhos, entre eles seis varões.

Um dos reis mais importantes da nossa História, construtor do império global português, numa época fascinante dos Descobrimientos, em que Lisboa se enche de espões e especiarias.

Isabel Stilwell é jornalista e escritora. a sua grande pai-

xão por romances históricos revelou-se em 2007, com o bestseller *D. Filipa de Lençastre*, a que se seguiram *D. Catarina de Bragança*, ambos traduzidos para inglês, e *D. Amélia*, sempre com crescente sucesso.

Em abril de 2012, foi a vez de publicar *D. Maria II*, que mereceu uma edição especial para o mercado brasileiro. Em outubro de 2013 lançou *Íncita Geração – Isabel de Borgonha*, em 2015, a história da mãe do primeiro rei de Portugal, D. Teresa e em 2017 um romance sobre a vida da Rainha Santa, Isabel de Aragão, eleito o 2º melhor livro de ficção, no Prémio Livro do Ano Bertrand.

Desde o *Diário de Notícias*, onde começou aos 21 anos, que contribui de forma

essencial para o jornalismo português. Fundou e dirigiu a revista *Pais & Filhos*, foi diretora da revista *Notícias Magazine* durante 13 anos e diretora do jornal *Destak* até ao final do ano de 2012, entre muitos outros projetos. Atualmente escreve para a revista *Máxima*, tendo uma das suas peças sobre a adoção em Portugal («Não amam nem deixam amar»), em conjunto com a jornalista Carla Marina Mendes) sido distinguida com o 1º Prémio de Jornalismo «Os Direitos da Criança em Notícias». Continua a colaborar mensalmente com a revista *Pais* e com o *Jornal de Negócios*, quando não está a escrever, vira diariamente os «Dias do Avesso» em conversa com Eduardo Sá, na Antena 1.

● Ana Carla Gomes

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

medicis