

MONTE REDONDO & CARREIRA

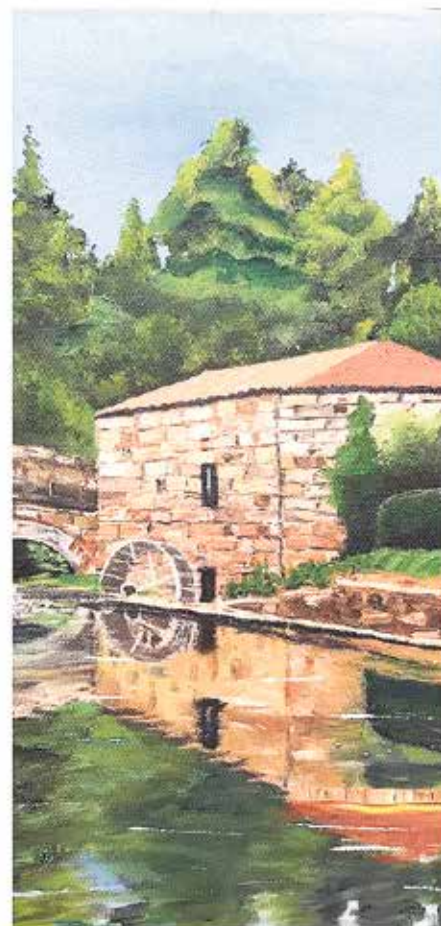


Com o apoio de: Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL
ANO 11 // Nº 113
JULHO 2020
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



VITOR SOARES CARREIRA Artista Plástico

Pg.6 e 7

Educação

COLÉGIO DR. LUÍS
PEREIRA DA COSTA
- POSIÇÃO NÚMERO
107 A NÍVEL
NACIONAL

Pg.5

Associativismo

INFORMAÇÃO
AOS CAÇADORES
- CLUBE DE CAÇA
E PESCA DE MONTE
REDONDO

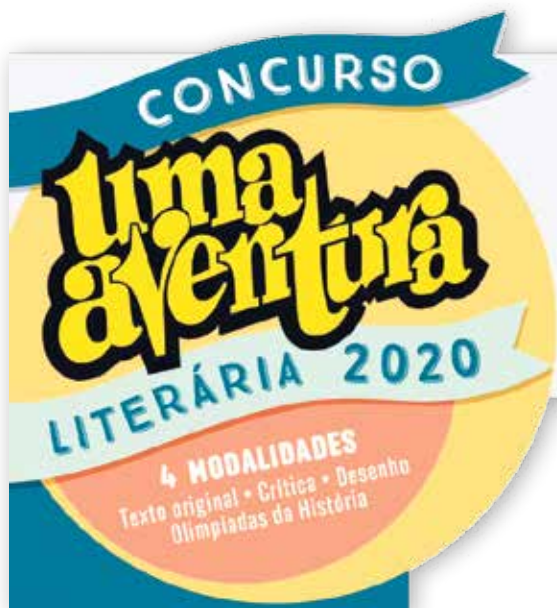
Pg.9

Sugestão de Leitura

CARTAS
PARA MIGUEL TORGA
DE CARLOS
MENDES DE SOUSA

Pg.12

CDLPC recebe quatro menções honrosas no Concurso *Uma Aventura... Literária 2020* da Editorial Caminho na categoria de Texto Original



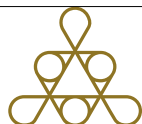
MENÇÃO HONROSA

Os alunos Martim Barreira, do 6.º ano, Catarina Francisco e Letícia Duarte do 8.º ano e Tomás Mota do 12.º ano, do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa receberem uma Menção Honrosa pela sua participação na modalidade de **Texto Original**, no **Concurso Uma Aventura... Literária 2020**, numa edição em que a organização recebeu mais de 14 mil trabalhos, individuais e de grupo de alunos de escolas de todo o país, incluindo Açores e Madeira e também de escolas de França, Suíça, Macau, Cabo Verde e Brasil.

Conforme o regulamento prevê, o prémio consiste num livro oferecido pela Editorial Caminho.

● Ana Carla Gomes

● **Ficha Técnica**



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

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:

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal

DECO CENTRO

Mónica Ferreira

Mónica Gama

Vanda Costa

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



Seguro de saúde? O que devo saber....

Prevenir será sempre o melhor remédio, pelo que uma leitura atenta do clausulado de um contrato se seguro, será sempre uma regra basilar.

O seguro de saúde cobre riscos relacionados com a prestação de cuidados de saúde, de acordo com as coberturas contempladas nas condições do contrato, com os limites nelas fixadas.

No que respeita à participação poderá funcionar através do reembolso ao tomador do seguro de despesas realizadas com cuidados de saúde, do pagamento direto aos prestadores dos serviços de saúde ou da combinação das duas modalidades.

As doenças preexistentes, conhecidas da pessoa segura à data da realização

do contrato, consideram-se cobertas pelo seguro, se não forem excluídas expressamente no contrato. É, no entanto, usual que essa exclusão conste dos contratos. O contrato pode ainda conter um período de carência, não superior a um ano, para a cobertura de doenças preexistentes.

Em regra, o seguro de saúde não abrange doenças profissionais e acidentes de trabalho; perturbações nervosas e doenças de foro psiquiátrico; check-up e exames gerais de saúde; perturbações originadas por abuso de álcool ou drogas; aciden-

tes ou doenças resultantes da participação em competições desportivas; tratamento ou cirurgia para emagrecimento; fertilização ou qualquer método de fecundação artificial; transplante de órgãos ou medula; tratamento ou cirurgia estética, plástica ou reconstrutiva e suas consequências (salvo se for necessário devido a doença ou acidente cobertos pelo seguro); estadias em estabelecimentos psiquiátricos, terminais, casas de repouso, lares de terceira idade, centros de desintoxicação de alcoólicos ou toxicodependentes;

Nunca se esqueça, an-

tes de subscrever qualquer seguro, leia atentamente toda a documentação, tendo sempre presente todas as coberturas, mas também as exclusões e demais regras contratuais.

● DECO Centro

Informamos todos os consumidores que em linha com as orientações da Direção Geral de Saúde e de acordo com o Plano de Contingência para o COVID-19, o **atendimento presencial** na delegação Centro é feito por **marcação** através de contacto telefónico **239 841 004**.

CDLPC tornou-se, oficialmente, parceiro do programa CLDS (Contratos Locais de Desenvolvimento Social)

Aprovado em janeiro do corrente ano, o programa tem a vigência de três anos e possui duas Entidades Coordenadoras Locais, a Associação de Desenvolvimento e Apoio Social da Freguesia do Coimbrão-ADASCO, e a InPulsar - Associação para o Desenvolvimento Comunitário.

Estes projetos caracterizam-se pela intervenção social em três eixos: intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil; promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa; e auxílio e intervenção emergencial às populações inseridas em territórios afetados pelas calamidades.

O CLDS 4G – Projeto “Sentir o território” tem como entidade promotora a Associação de Desenvolvimento e Apoio Social da Freguesia do Coimbrão – ADASCO, cujo projeto está implementado na Freguesia de Bajouca, Freguesia do Coimbrão, União de Freguesias de Monte Real e Carvide e União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

A designação escolhida, “Sentir o Território”, reporta-se à necessidade de ouvir as pessoas, observar as dinâmicas instaladas e conhecer os recursos do território de interven-

ção, fazendo com que os beneficiários(as) do projeto se sintam parte integrante destas freguesias.

O CDLPC vai agarrar mais este desafio, pois

considera-o benéfico para os seus alunos e respetivas famílias e, por isso, a partir do próximo ano letivo, o CLDS passará a ser mais um parceiro desta institui-

ção de ensino, que tudo faz para dar à sua comunidade uma EDUCAÇÃO baseada em valores humanos.

● Mónica Gama

COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA

**Posição
número
107
a nível
nacional
(Jornal
Público)**



O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa continua a ser, de forma inequívoca, uma escola de excelência no ensino secundário do Concelho de Leiria.

No Ranking de Exames Nacionais de Ensino Secundário, esta instituição de ensino apresenta-se, a nível nacional, na posição número 107 e, a nível do concelho de Leiria, no 3.º lugar. Nos últimos 9 anos, logramos estar, 5 vezes, em 2011, 2014, 2015, 2016 e 2017, nas 100 melhores escolas de ensino secundário do país.

No ano de 2019 merecem destaque, pelos seus resultados verdadeiramente extraordinários, as seguintes disciplinas:

- Português, na posição 48.º a nível nacional e primeira no distrito de Leiria;
- MACS, que alcança a 89.ª posição a nível nacional.

A Direção endereça os parabéns pelo excelente trabalho desenvolvido a todos os alunos e docentes que contribuíram para os presentes resultados obtidos no ano de 2019, não descurando, também, os encarregados de educação que, confiando na escola dos seus filhos, acompanharam, de forma presente, o percurso escolar dos seus educandos.

A família CDLPC está, efetivamente, de parabéns!

● Mónica Gama

SENTIR O TERRITÓRIO
CLDS 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

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.SENTIRTERRITÓRIO

POISE 2020

ADASCO

VITOR SOARES CARREIRA Artista Plástico

V.Gaspar é o pseudónimo artístico de Vítor Soares Carreira, conhecido também por Vitor Gaspar, tem 66 anos, e nasceu em Fonte Cova, mas cedo se tornou «um navegante à deriva por inúmeros países», como ele próprio afirma.

Emigrou para França aos onze anos de idade, e depois de um curto período em Portugal emigrou para o Canadá em 1979 e radicou-se em Montreal, onde colaborou em algumas atividades socioculturais na comunidade.

Vive há mais de 40 anos no Canadá, onde desempenhou funções como técnico de engenharia civil e diretor de projetos, estando, atualmente, reformado.

É um artista pintor autodidata em pintura a óleo e acrílico e assina as suas obras com o pseudónimo de V.Gaspar.



Notícias: Como e quando surgiu o interesse pela pintura?

Creio ter sido durante a adolescência. Mas mais particularmente a partir da idade em que o cabelo começou a branquear. A paixão foi-se instalando e, durante

a última década, uma ideia começou a germinar: assim que entrasse na reforma, começaria a pintar.

Não tendo nenhuma formação em Artes Plásticas, comecei de forma autodidata e com uma determinação sustentada.

COVID-19
SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA
DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

- Evite locais movimentados;
- Mantenha o distanciamento social de dois metros;
- Use máscara em locais fechados;
- Lave as mãos frequentemente com frequência;
- Sempre que tossir ou espirrar use um lenço ou o cotovelo;
- Lembramos que não são permitidos aglomerados com mais de 20 pessoas.

CUIDAR DE SI É CUIDAR DOS OUTROS!

Notícias: Já pintou muitos quadros?

Comecei a pintar em março de 2019. E depois disso, já pintei mais de vinte cinco quadros, que, segundo os entendidos, são promissores...

Notícias: Onde vai buscar inspiração para pintar? Que tipo de quadros pinta?

A inspiração aparece nos detalhes das coisas simples. Nos momentos calmos em que a mente está serena e em harmonia, pinto a óleo. Mas nos momentos em que surge o medo, a dor, o desespero, a

QUADRO A ÓLEO 50X40 CM

Título: Azenha
Estorões, Portugal.
Beleza nortenha

revolta e a condição humana, dou largas à inspiração na tinta acrílica.

Pinto quadros exclusivamente sobre tela a tinta a óleo e a tinta acrílica.

Notícias: Quais os temas de que mais gosta?

Na tinta a óleo, pinto paisagens rurais e urbanas de estilo figurativo realista e ou estilizado, havendo sempre uma evolução. Por enquanto, gosto de pintar temáticas portuguesas que me surpreendam ou que me inspirem.



Na tinta acrílica, por enquanto, os meus quadros são de estilo abstrato.

Notícias: Para quando uma exposição em Monte Redondo?

Seria um projeto fantástico a desenvolver futuramente. Seria uma boa iniciativa da Junta de Freguesia convidar os fregueses e os membros da diáspora para exporem os seus trabalhos no ramo das

artes. Objetivo: Fesmonte 2022.

Notícias: Deixe-nos uma mensagem que o caracterize.

Nunca nem ninguém te impeçam de sonhar. O sonho comanda a vida.

● **Ana Carla Gomes**



QUADRO ACRÍLICO DE 50X40 CM

Título: Em tempo de COVID-19

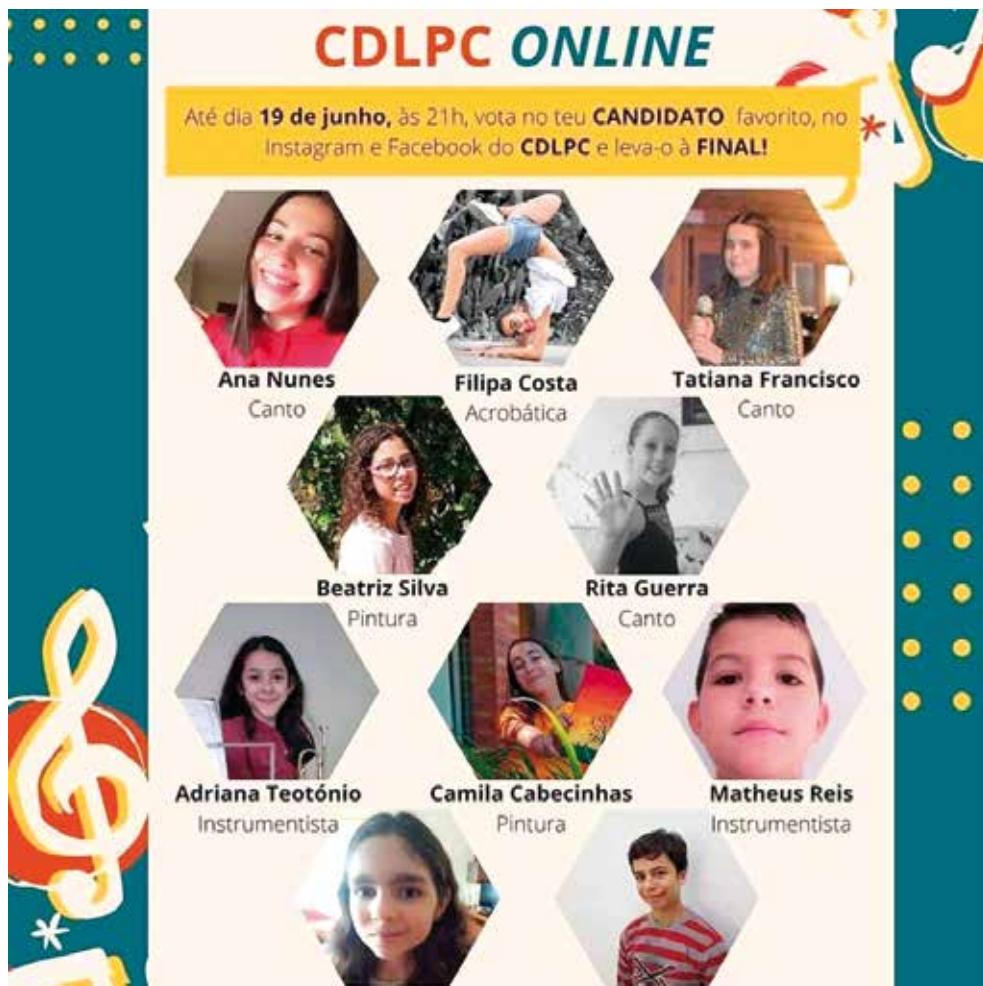
Ao centro podem observar o vírus COVID-19 com as suas inúmeras ramificações. Uma delas sai do quadro para contaminar...



**Pão quente todos os dias
das 07:00 às 23:00**
Rua de Fonte Cova Nr. 17
Monte Redondo - Leiria
Contactos telefónicos:
916763644 ou 961652000

Novamente juntos!

Nem o vírus nos parou... Apesar de todas as contingências, o CDLPC não baixou os braços e terminou, da melhor forma, este ano letivo. O Festival de Talentos, da responsabilidade do Departamento de Português e de Línguas Estrangeiras, e, este ano, em parceria com a Equipa das Atividades, realizou-se numa vertente diferente, recorrendo às plataformas Facebook e Instagram do colégio. A adesão ao Festival *on-line* foi muito positiva, tendo sido apresentadas cerca de 40 candidaturas nas mais diversas categorias: cantores, bailarinos, pintores instrumentistas, mágicos, *chefs* e domadores de cães. Esta panóplia de talentos dificultou a primeira seleção de 10 finalistas. No dia 19 de junho, após vários dias de votação por um público exigente, o colégio fez a sua estreia numa transmissão em direto via *Instagram*, anunciando as três talentosas finalistas: Tatiana Francisco, do 6.º A e Ana Nunes, do 12.º B, na categoria canto; Filipa Costa, do 9.º A, na categoria ginástica acrobática. E num direto, no dia 26 de junho, conduzido por uma das nossas estrelas da noite, a professora Mónica Gama, decorreu a grande final, numa emissão mais alargada, com a participação das três finalistas, de alguns



elementos do júri e ainda abrilhantado pela voz melodiosa da nossa Ana Nogueira. A votação final foi, desta vez, distribuída pelo público e por um júri constituído para o efeito (Sr.ª Catarina Silva, Presidente da Associação de Pais do Colégio, professor Rui Miranda, Diretor Pedagógico, professora Vanda Costa, em representação da

Equipa das Atividades, professora Maria Fernandes, Coordenadora do Departamento de Expressões e Artes e Ana Nogueira, intérprete e ex-aluna do Colégio). Depois de uma enorme expectativa e nervosismo, foi anunciada a grande finalista, a Filipa Costa, do 9.º A.

A atividade envolveu e motivou não só os alunos e pais do colégio como

também muitos familiares, amigos, membros da comunidade e outras pessoas não só de Portugal como também de outros países, visto tratar-se de uma atividade *on-line*. E o mais importante de tudo. Nesta noite de estrelas sentimos que estávamos, novamente, juntos, no nosso colégio, na nossa comunidade!

● Vanda Costa

Informação aos Caçadores



PLANO ANUAL DE EXPLORAÇÃO (PAE) E CONDIÇÕES DE CANDIDATURA AO EXERCÍCIO DA CAÇA EM ZCM (CCEC)

ÉPOCA VERMATORIA DE 2020 / 2021

ZONA DE CAÇA MUNICIPAL DE Monte Redondo (PROC. Nº 3831 - ICNF); ÁREA: 3.479 ha;
 Município (s) de: Leiria | Freguesia (s) de: Monte Redondo e Carreira, Bajouca, Coimbra, Souto da Carpalhosa e Ortigosa
 ENTIDADE GESTORA DA ZCM: Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

ÁREAS CLASSIFICADAS:

A - ZCM não abrangida B - ZCM totalmente abrangida C - ZCM parcialmente abrangida

NOTA: Se assinalou C, apresente neste impresso a proposta de plano anual de exploração (PAE) para a globalidade da ZC e no Anexo I a respeitante à área abrangida pela Área Classificada. Se assinalou A ou B não preencha o Anexo I.

Espécies de Caça (Mínimo)	Processos de caça	Totais de alote por espécie	Datas das jornadas		Dias de Caça (SEMANAS)	Jornadas diárias	LIMITE (diários/caçador)	Inscrição em grupo	Período de inscrição		Sorteio público			Taxa diária por tipo de caçador (€)	% Diária por tipo de caçador
			Início	Fim					Início	Fim	Data	Hora	A		
Rola	Espera (1)	100	23/08	06/13/09	Domingos	110	3	X					5,00	10,00	10,00
Pombo	Espera (1)	150	16/08	31/12	Feridos e	80	5	X					5,00	10,00	10,00
Pato-real	Espera	100	16/08	17/01	Quintas	80	3	X					5,00	10,00	10,00
Codorniz	Salto	100	03/09	29/11	Feiras	80	1	X					5,00	10,00	10,00
Coelho		200					1	X					5,00	10,00	10,00
Pombo	Salto (2)	50	27/09	06/12	Domingos e	110	2	X					5,00	5,00	5,00
Pega-rubuda		50			Feridos	80	2	X					5,00	5,00	5,00
Raposa		10					1	X					5,00	5,00	5,00
Saca-rabos		10					1	X					5,00	5,00	5,00
Pardal	Salto (3)	150	13/12	20/12		80	3	X					5,00	5,00	5,00
Falco		80					2	X					5,00	5,00	5,00
Galinholo		50					2	X					5,00	5,00	5,00
Narceja	Salto (4)	150	01/11	18/02		80	5	X					5,00	10,00	10,00
Tordos, Est. Malhado		50					10	X					5,00	10,00	10,00
Pato-real		50					3	X					5,00	10,00	10,00
Narceja	Salto (5)	150	01/11	18/02		80	5	X					5,00	10,00	10,00
Tarambola-dourada		150					5	X					5,00	10,00	10,00
Tordos, Est. Malhado	Espera (6)	50	01/01	18/02		80	10	X					5,00	10,00	10,00
Pombo		150					5	X					5,00	10,00	10,00
Raposa, Saca-rabos	Barita (7)	10	09 Janeiro 28 Fevereiro			50	5/L	X					5,00	5,00	5,00

Espécies de Caça (Máximo)	Processos de caça	Totais por sexo e idade (exceto javali)							Dias de caça (Semanais)	Jornadas diárias	LIMITE (diários/caçador)	Inscrição em grupo	Período de inscrição	Sorteio público	Taxa diária por caçador (€)				% Diária por tipo de caçador							
		MA	MJ	FA	FJ	Início	Fin	A							B	C	D									
Javali	Espera			15				26/07	27/05	Lu chela	10	1	X	30/06	14/07	18/07	22:00	25,00	25,00	25,00	35,00	5,00	5,00	5,00	5,00	A - 60% B - 15% C - 15% D - 10%

ESPECIES POR CATEGORIA EM CONSUMO: (1)Pombo, Rois; (2)Coelho-bravo, Pombo, Pega-Rubuda, Raposa, Saca-Rabos; (3)Pardal, Falco; (4)Galinholo, Tordos, Narceja; (5)Narceja, Tarambola, Pato-Real; (6)Pombo, Tordos, Estorninho-Malhado; (7)Raposa, Saca-rabos.

INSCRIÇÕES
 Endereço: Rua Principal nº65, Paço Código postal 2425 - 619 Monte Redondo
 Direção: Sede do Clube Rua da Junqueira nº1, S. Maria's 2425-625 Monte Redondo; Fax: _____ e-mail: _____
 Local de consulta de atas e listas: Sede do Clube

Local de realização dos sorteios públicos: Sede do Clube;
 Divulgação das candidaturas excluídas e do resultado dos sorteios públicos através do portal do ICNF
 Obtenção das informações: Telefone: 922 205 243; 998510401; 917 623 896; Horário de atendimento das 09:00 às 20:00; Caução de 4 para todas as espécies

Local e hora de comparecimento dos caçadores contemplados com caças, nos respetivos dias de caça
 Todas
 Espera ou grupo de espécies LOCAL
 Grupos (1), (2) e Codorniz, só se caça até às 15:00 Horas

Monte Redondo, 04/06/2020 (local e data)
 (assinatura do representante legal do clube de caça e pesca)
 RESERVADO AO ICNF
 António Sousa
 CHEFE DE DIVISÃO DE EXTENSÃO E COMPETITIVIDADE FLORESTAL

Como me sinto? Checklist sobre Crianças e Adolescentes (para Pais, Cuidadores e Professores)

A situação de pandemia COVID-19 afecta-nos a todos, colocando-nos perante novas exigências e desafios, que implicam a capacidade de nos adaptarmos e mudar o nosso comportamento no dia-a-dia. E isto é tão válido para as crianças e adolescentes, quanto é para os adultos. Por isso, é importante estarmos atentos e cuidarmos da Saúde Psicológica e do bem-estar das crianças e adolescentes.

Utilize esta Checklist para reactivar sobre como tem sentido a criança ou adolescente nas últimas duas semanas. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua observação pessoal, assinalando com um sempre que a resposta às afirmações for “sim, na maior parte do tempo”. Esta Checklist pode ser preenchida por Pais, Cuidadores ou Professores.

Não existem respostas “certas” ou “erradas”, esta Checklist serve apenas para que possa reconhecer e reactivar sobre a forma como a criança ou adolescente tem estado a pensar, a sentir e a comportar-se, recentemente. Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para ajudar a pensar sobre a criança/adolescente, sobre como a tem sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, se está preocupado com a Saúde Psicológica da criança ou adolescente, procure ajuda profissional – um Psicólogo pode ajudar.

Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, assinalando com uma cruz sempre que a resposta às afirmações for “**sim, na maior parte do tempo**”.

	Afirmações	Resposta
1	Sente-se triste, infeliz.	
2	Preocupa-se muito, anda ansioso/a.	
3	Parece não estar a divertir-se nesta circunstância.	
4	Está muito agitado/a, não pára quieto/a.	
5	Está mais irritável zanga-se facilmente.	
6	Distrai-se facilmente e tem dificuldade em concentrar-se numa atividade.	
7	Discute/provoca os irmãos (ou outras crianças/adolescentes) e/ou mostra-se agressivo.	
8	Não ouve o que lhe digo/não faz o que lhe peço.	
9	Queixa-se de dores (ex. na barriga, na cabeça).	
10	Prefere estar ou brincar sozinho, mesmo quando tem com quem interagir diretamente (outras crianças/adolescentes ou adultos) e/ou não se interessa pelos amigos.	
11	Cansa-se mais facilmente, tem menos energia.	
12	Raramente se interessa pelas coisas da escola e/ou o seu desempenho escolar diminuiu.	
13	Está desligado dos outros e do que se passa à sua volta.	
14	Precisa mais da presença do adulto, está mais “dependente” e/ou comporta-se como se fosse mais novo/a do que realmente é.	
15	O padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se. (ex. tem dificuldade a adormecer, dorme mais; come mais, come menos).	

CHAVE DE LEITURA

Afirmações assinaladas	Observações
1 - 3	A criança/adolescente parece estar a lidar bem com a situação. Lembre-se que é natural que sinta ansiedade e preocupação nesta situação exigente e de incerteza. Mantenha-se atento, converse com a criança/adolescente sobre como se está a sentir e cuide da sua Saúde Psicológica e bem-estar.
4 - 8	Lembre-se que é natural que a criança ou adolescente sinta ansiedade e preocupação nesta situação exigente e que é igualmente natural que tenha dificuldade em lidar com este momento desafiante. Fale com ela sobre aquilo que observa e o preocupa, mostre-se disponível para a/o ouvir sobre as dificuldades que está a sentir. Procure ajuda – um Psicólogo pode ajudar. Por exemplo, pode falar com o Psicólogo da escola ou ligar para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.
9 - 15	Quando as crianças ou adolescentes têm de lidar com experiências difíceis e quando os seus sentimentos interferem na sua vida quotidiana e no seu bem-estar, devemos procurar ajuda. Um Psicólogo pode colaborar connosco e ajudar-nos a pensar de forma mais clara e a encontrar estratégias para resolvermos as dificuldades, apoiando directamente quer as crianças e adolescentes, quer os Pais, Cuidadores ou Professores. Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS24.

Informação cedida pela Ordem dos Psicólogos

● **Carla Pinhal**
Psicóloga

Aprender a dizer não

Para muitos de nós é difícil dizer não. O medo de desagradar, de ser inconveniente, de parecer que somos rudes ou mal educados. A insegurança, o desejarmos cuidar e agradar a todos leva-nos muitas vezes a dizer “está bem”, a aceitar o que para nós não é aceitável.

Dizer não, um não consciente, assertivo e sem culpas é essencial para vivermos melhor connosco, com os que nos rodeiam. Para sermos mais produtivos, para sermos felizes.

A questão é que quando eu digo não, muitas vezes tenho medo de perder algo. Então e se... de cada vez que estás prestes a dizer que sim e gostarias de dizer que não, parasses, respirasses fundo e pensasses: A que verdadeiramente eu queres dizer sim?

Dando um exemplo: alguém no trabalho me pede para fazer mais uma tarefa à última hora e sem aviso prévio, que me obriga a sair tarde. Para agradar e ajudar digo sim, mas devia ter dito não. É o dia de anos do meu filho, prometi-lhe que o ia buscar mais cedo, para termos tempo de brincar antes de jantar. Quem vai buscar o miúdo é a avó, chego em cima da hora de jantar stressada, com ar carrancudo e desejosa de me deitar porque o peso da culpa está impossível de suportar. No dia seguinte, vou para o trabalho desmotivada, ninguém respeita nada nesta empresa. Raios



parta o chefe, o colega e os clientes. Volto para casa stressada, sem paciência. E assim é dia após dia.

Este é um simples exemplo, de como dizer “está bem”, sim quando queria dizer não, pode trazer descontentamento, frustração, stress e tristeza nas nossas vidas. A que eu aquela pessoa queria verdadeiramente dizer que sim? Como poderia ter ela dito sim de uma forma assertiva e respeitadora para todos, principalmente para ela própria?

Resposta: Alguém no trabalho me pede para fazer mais uma tarefa à última hora e sem aviso prévio, que me obriga a sair tarde. Páro, respiro e penso: É o dia de anos do meu filho,

prometi-lhe que o ia buscar mais cedo, para termos tempo de brincar antes de jantar, também quero ser competente e mostrar trabalho. O que desejo verdadeiramente? O que posso fazer para que tornar esta situação melhor? Encho o peito de ar e com toda a confiança respondo:

É o aniversário do meu filho, comprometi-me a sair a horas para poder celebrar o dia com ele. É possível eu vir mais cedo amanhã e completar esta tarefa que me está a pedir agora, nessa altura?

Compreendo que os imprevistos acontecem e quando este tipo de situações ocorre eu sinto-me stressada, porque preciso de planeamento para sentir segurança e organização no meu trabalho e concilia-

ção também da minha vida pessoal. Sei que com isso posso ser mais produtiva no trabalho. É possível também conseguirmos planear melhor a nossa semana de trabalho aqui na empresa por forma a que todos sejamos mais focados e produtivos?

Este é um exemplo, de dizer não de forma assertiva e construtiva, com vista à resolução de problema e tendo consciência do que se deseja verdadeiramente da situação.

Experimenta esta técnica: Parar e questionar a que quero verdadeiramente dizer sim?

● **Mónica Duarte Ferreira**
Coach e Especialista em Inteligência Emocional

Sugestão de leitura

Cartas para Miguel Torga de Carlos Mendes de Sousa



«O impacto do conjunto das cartas recebidas por Miguel Torga resulta da amplitude do seu arco temporal, que abarca um período de sessenta e quatro anos (de 1930 a 1994), mas decorre também do número de correspondentes e da ressonância dos seus nomes. Bastará arrolar alguns deles para

avaliarmos a importância deste epistolário e as afeições que traz para o estudo da história literária, cultural e política do século XX português.

Encontramos cartas assinadas por Fernando Pessoa, Raul Leal, Cecília Meireles, Manuel Bandeira, Jorge Amado, Teixeira de Pascoaes, Hernâni Cidade, Óscar Lopes, Maria Archer, Adolfo Casais Monteiro, Vitorino Nemésio, Sophia de Mello Breyner Andresen, Jorge de Sena, Eduardo Lourenço, Ruben A., Urbano Tavares Rodrigues, António Barreto, Mário Soares, Fernando Piteira Santos, Jack Lang e Gonzalo Torrente Ballester, entre muitos outros.» (da introdução de Carlos Mendes de Sousa).

Carlos Mendes de Sousa é professor na Universidade do Minho. Tem-se dedicado especialmente ao estudo da literatura brasileira e da poesia portuguesa moderna e contemporânea. Entre os seus trabalhos contam-se os livros *O Nascimento da Música. A Metáfora em Eugénio de Andrade* (1992), *Clarice Lispector. Figuras da Escrita* (2000; edição brasileira, 2012); *Clarice Lispector. Pinturas* (2013).

Em 2007, foi curador da exposição comemorativa do centenário do nascimento de Miguel Torga; comissariou também o Colloque International Miguel Torga, realizado no Centro Cultural Calouste Gulbenkian de Paris.

Publicou, nesse ano,

o catálogo Miguel Torga (1907-1995); 2.ª edição revista, Miguel Torga: o Chão e o Verbo (2014). Organizou o volume *Dar Mundo ao Coração*. Estudos sobre Miguel Torga (2009; edição francesa Miguel Torga, écrivain universel, 2009). Codirigiu o projeto das *Obras Completas de Eduardo Lourenço* (Fundação Calouste Gulbenkian). Coordenou nesta coleção o volume *Tempo e Poesia*. Organizou a edição da *Obra Poética de Sophia de Mello Breyner Andresen* (2010). Foi ainda coordenador da revista *Diacrítica. Literatura* e é codiretor da revista de poesia *Relâmpago* (Fundação Luís Miguel Nava).

● Ana Carla Gomes

CLÍNICAS DENTÁRIAS EXCELÊNCIA medicis.pl

- + 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