

MONTE REDONDO & CARREIRA



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

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL
ANO 11 // Nº 115
OUTUBRO 2020
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



BRAYTES - UM CONCEITO DE BARBEARIA DIFERENTE EM MONTE REDONDO

Pg.6 e 7

Educação

VOLTAMOS
À ESCOLA!
ESCOLA
VERDE

Pg.4

Educação

CASA
DA CRIANÇA

Pg.5

Nutrição

ALIMENTOS
DO OUTONO:
OS SEUS BENEFÍCIOS
NUTRICIONAIS

Pg.10

Funcionamento dos cemitérios no Dia de Todos os Santos

Tendo em atenção que se aproximam datas de grande simbolismo, o Dia de Todos os Santos e o Dia dos Finados, e considerando a atual situação que vivemos causada pela pandemia Covid-19, a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, em articulação com as orientações da Direcção-Geral de Saúde e da Câmara Municipal de Leiria, irá manter os cemitérios abertos mediante certas restrições.

Neste sentido, **informa-se que nos dias 31 de outubro, 1 e 2 de novembro:**

- Os Cemitérios da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira estarão abertos entre as 09h00 e as 18h00;

- A entrada e saída no Cemitério de Monte Redondo far-se-á por por-



tões diferentes, devidamente identificados; nos restantes cemitérios da Freguesia a entrada e a saída far-se-á pelo mesmo portão mas serão assinalados os circuitos devidos;

- O uso de máscara é obrigatório em todo o recinto dos cemitérios;

- Serão disponibilizados dispensadores com álcool

gel, sendo obrigatória a higienização das mãos nas entradas, bem como junto às torneiras disponíveis;

- Só é permitida a entrada e presença de 2 pessoas por sepultura;

- O tempo de permanência no interior do Cemitério não pode exceder 30 minutos;

- Serão distribuídos

pelo recinto do Cemitério vários contentores de lixo que deverão ser utilizados para colocação de flores velhas, material de limpeza e luvas descartáveis;

- As casas de banho estarão encerradas.

Dando cumprimento às regras em vigor, caso se venha a verificar a realização de funerais, os Cemitérios encerrarão ao público 1 hora antes da cerimónia e pelo período necessário, de, modo a garantir a inexistência de aglomerados e o controlo das distâncias de segurança. Recomenda-se que as pessoas dos grupos mais vulneráveis, como pessoas idosas, grávidas e pessoas com imunossupressão ou com doença crónica não se desloquem aos Cemitérios nestes dias.

● 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 Pinhal

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa DECO

Mónica Ferreira

Mónica Gama

TELEFONES:

Tel. 244 685 328

Fax. 244 684 747 noticiasmonteredondo@gmail.com

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

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

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2330 exemplares

Pão quente todos os dias das 07:00 às 23:00
Rua de Fonte Cova Nr. 17
Monte Redondo - Leiria
Levamos o pão à sua porta!
Contactos telefónicos:
916763644 ou 916152000

13 DE OUTUBRO DE 2020 Dia Internacional para a Redução de Catástrofes



O Dia Internacional para a Redução de Catástrofes foi comemorado, no seio do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, com a apresentação do Clube de Proteção Civil, coordenado por três alunas do nono ano: Catarina Francisco, Carolina Silva e Carla Domingues.

São objetivos deste clube sensibilizar alunos para a proteção civil; conhecer protagonistas e intervenientes; identificar riscos naturais, tecnológicos e mistos; adquirir hábitos de segurança; desenvolver competências no âmbito da proteção civil; promover atitudes e comportamentos adequados em situações de emergência e, por fim, construir comunidades mais resilientes.

Além da presença do diretor do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, Rui Miranda, todas as docentes e membros do clube, este evento contou com a honrosa participação do Serviço Municipal de Proteção Civil do Município de Leiria, da senhora presidente da

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Céline Gaspar, e do senhor presidente da Junta de Freguesia da Bajouca, Pedro Pedrosa.

A apresentação oficial do clube foi realizada junto das turmas do nono ano, antecedida de uma breve explicação sobre o que é a Proteção Civil, realizada pelo Eng. Ricardo Martins, membro do Serviço Municipal de Proteção Civil do Município de Leiria.

Sublinhe-se que este clube resulta de um repeto lançado pela instituição Contratos Locais de Desenvolvimento Social 4G Leiria Norte - Projeto Sentir o Território, representada, no acontecimento supramencionado, pela sua coordenadora, Cláudia Duarte.

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

● **Mónica Gama**

Oferta de Emprego

Se procuras trabalho na Construção Civil, então este anúncio é para ti

Pintor / Pedreiro

Monte Redondo

Com entrada imediata e respetivo contrato

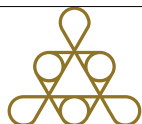
Candidaturas:

Enviar SMS ou telefonar: 913205524

Voltámos à escola!

No dia 16 de setembro, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa recebeu os seus alunos, para mais um ano letivo, desta vez sob a temática da feira popular. Desta forma, com todas as medidas de segurança, os alunos voltaram à escola e, os mais novos, tiveram o seu primeiro contacto com esta instituição de ensino. A decoração prometia, as atividades eram muitas e divertidas e os professores encarnaram, na íntegra, o seu “papel”, mostrando que a escola pode ser fascinante e que, nos tempos que correm, se respeitarmos todas as regras, podemos conviver, sem medo e sem esquecer que esta é a nossa nova normalidade.

● Mónica Gama



FUNERÁRIA DOMINGUES

Souto da Carpalhosa

Tlm 967 033 542 | 963 261 485

Fax 244 613 315

Leiria

São Romão

Tlm 962 900 546 | 913 663 119

Loja de Artigos Religiosos

Tel /Fax 244 825 847

www.funeraria-domingues.com

funerariadomingues@gmail.com

Escola VERDE

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa voltou a ser galardoado com a Bandeira Verde, galardão que comprova a sua preocupação com o Ambiente e com o Planeta.

Faz-se notar que a Bandeira Eco-Escolas é atribuída pela ABAE (Associação da Bandeira Azul da Europa); esta é uma Organização Não Governamental de Ambiente (ONGA), sem fins lucrativos, dedicada à Educação para o Desenvolvimento Sustentável e à gestão e reconhecimento de boas práticas ambientais.

● Mónica Gama



Como pode a Casa da Criança promover atividades e ambientes de aprendizagem interessantes para as crianças?

Como é do conhecimento geral, brincar ao ar livre facilita a ativação do corpo através de movimentos expansivos e expressivos, algo que pode ser particularmente importante, considerando que muitas crianças mantiveram níveis reduzidos de atividade física durante o período de confinamento. A exposição solar beneficia a aquisição de vitamina D, necessária para o bom desenvolvimento ósseo na infância. O espaço exterior pode também contribuir para o equilíbrio psicológico de crianças, apoiando na recuperação de estados de fadiga, stress ou ansiedade. Os ambientes naturais oferecem estímulos suscitadores de tranquilidade, introspeção, respeito e ligação aos outros e ao mundo.

Em tempos de pandemia COVID-19, **os tempos e os espaços têm de ser adaptados, mas a qualidade pedagógica não se pode perder.**

É assim reforçada a necessidade de (re)pensar os diferentes espaços da Casa da Criança, sejam interiores ou exteriores, de modo a garantir a maior segurança possível a todas as crianças e adultos.

No interior, foram criados horários, circuitos e



espaços dedicados a cada grupo, foram selecionados e divididos os materiais de modo a serem utilizados rotativamente por diferentes crianças após a devida higienização.

No exterior foram delimitadas zonas de ocupação para diferentes grupos, de modo rotativo, permitindo a fruição de diversas áreas de brincadeira.

Assegurar a diversidade e a quantidade adequada de materiais em relação ao número de crianças, redu-

zindo as trocas e disputas é um desafio que a Natureza pode ajudar a ganhar. Com efeito o brincar ao ar livre e a utilização de materiais naturais (ex: plantas, paus, pinhas, caruma, folhas, pedras, areia, terra, água, etc...) que podem ser facilmente encontrados no exterior e facilmente substituídos por outros oferecem oportunidades de aprendizagem únicas que dificilmente podem ser reproduzidas em espaços interiores.

É tempo por isso de privilegiar ao máximo o brincar ao ar livre e organizar o espaço exterior com intencionalidade pedagógica, integrando a nova realidade COVID-19 nas propostas de atividades com as nossas crianças, proporcionando não apenas um ambiente mais saudável, mas também apoiando-as a melhor compreender e a lidar com a situação.

● Casa da Criança Maria
Rita Patrocínio Costa



BRAYTES - um conceito de Barbearia diferente em Monte Redondo

A Barbearia Braytes nasceu a 10 de fevereiro de 2016, num cantinho pequeno com serviços de barbearia e alguns de estética.

O Micael (Braytes), de 30 anos, é natural das Lavagadas e fez o seu percurso escolar na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, tendo concluído o Curso Profissional de Cabeleireiro Unissexo, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, em 2005. Sempre trabalhou na área: esteve 5 anos em Fátima a trabalhar no salão da formadora Floripes Mendes; fez part-time num salão no Souto da Carpa-



lhosa e passou também por um em Leiria. Em 2016, surgiu a oportunidade de abrir uma Barbearia em Monte Redondo.

Sofia Curado tem 26 anos e é natural de Vieira de Leiria, sendo esteticista há 3 anos, contando com

várias formações, desde Epilação a linha, Manicura, Pedicura, Lifting de Pestanas, Indian head massage, Epilação a cera, Esteticista, Limpeza facial, Maquilhagem, Verniz Gel e Velas de Hopi.

O Luís Trindade, natu-

ral de Sismaria, conta com formação de massagem Relaxante e Terapêutica, e de Barbearia, tendo integrado a equipa em julho de 2019. Luís Trindade, 23 anos, residente na freguesia, na localidade de Sismaria.

Descreve-nos assim o que sente por fazer parte deste projeto: «O gosto pela beleza e bem-estar começou quando decidi fazer um curso de quiromassagem em 2018, através do CFM- Centro de Formação de Massagistas, situado em Leiria. Nesse curso, adquiri e aprofundei vários conhecimentos a nível de anatomia, pois muitos deles já estavam intrínsecos devido



ao facto de ser Bombeiro Voluntário.

Após esse curso iniciei outro, desta vez em Coimbra, Curso de Cabeleireiro Masculino/Barbeiro.

Faço os dois tipos de serviço na barbearia, onde o gosto pelo trabalho faz com que cheguemos ao fim do dia num abrir e fechar de olhos com o sentimento de dever cumprido.»

Ana Inglês faz serviços de Epilação a Laser e Podológico, mensalmente, tal como o Raul Moreira nas tatuagens.

Sofia Curado e Micael Braytes disseram-nos que «Abrimos a barbearia em Monte Redondo, a 10 de fevereiro de 2016, ao lado do Café Canas. A ideia de abrir este estabelecimento em Monte Redondo deveu-se ao facto de não existir nenhuma barbearia, visto que a Barbearia do senhor Ventura já tinha encerrado há cerca de 5 anos, e por ser a terra natal do Micael e ser ele o Barbeiro.

Sendo um casal jovem e ambicioso, passado um ano,

ampliámos o espaço com novos serviços. Mas não satisfeitos, e com uma nova oportunidade, mudámos de instalações e voltámos a inovar.

Procuramos sempre a diferença, e como o nosso conceito é muito próprio, acaba por nos distinguir, tendo sempre contado também com a ajuda de amigos e profissionais da terra, desde as obras à decoração.

Temos o nosso serviço de bar destinado ao público em geral, para que todos possam usufruir.

É importante para nós o cliente sentir-se em casa e sair satisfeito, para isso, contamos com uma equipa animada e profissional.

Como se pode ver, é possível fazer grandes feitos em meios mais pequenos.

Atualmente, contamos com serviços de Barbearia, vários de Estética, Tatuagem, Laser (Epilação e Podológico), Massagem, e Bar, com esplanada.»

A equipa da Barbearia

Braytes vai contar com mais dois barbeiros: Vítor Bento, da Ribeiro da Bajouca, Sofia Curado, que estão a tirar o curso numa escola em Coimbra, a Wiser Academy.

Com exceção da Sofia Curado, todos os membros da equipa são de Monte

Redondo e têm ligação aos Bombeiros, o Luís e o Vítor em Monte Redondo e a Sofia e o Braytes em Vieira de Leiria, apesar de os dois últimos estarem na reserva há um ano devido ao negócio.

● Ana Carla Gomes

SENTIR O TERRITÓRIO
CLUBE 40 - LEIRIA

ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO

GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL LADO A LADO	GABINETE DE APOIO À CIDADANIA SER CIDADÃO NO/DO TERRITÓRIO
ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO PSICOSSOCIAL	✓
APOIO NO PREENCHIMENTO DE DOCUMENTAÇÃO A ENTREGAR EM SERVIÇOS PÚBLICOS	✓
APOIO NA PROCURA DE EMPREGO	✓
AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO: PARENTALIDADE, CIDADANIA, SAÚDE, ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS...	✓

AGORA NA TUA FREGUESIA!
MONTE REDONDO E CARREIRA

SETEMBRO	10 QUINTA-FEIRA 10h - 12h30 MONTE REDONDO	OUTUBRO	15 QUINTA-FEIRA 10h - 12h30 CARREIRA
NOVEMBRO	12 QUINTA-FEIRA 10h - 12h30 MONTE REDONDO	DEZEMBRO	15 TERÇA-FEIRA 10h - 12h30 CARREIRA

244 797 488
9122 922 20 | 9122 922 128
CIUDADEMUNTE-LEIRIA@ALCM.COM
FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA
RUA PRINCIPAL, Nº120A | 3500-000 CARREIRA

Vamos celebrar o bolinho em segurança.

Aproxima-se uma data de grande simbolismo e tradição no nosso País. O Dia de Todos os Santos (também conhecido como o dia do bolinho) leva habitualmente à rua centenas de pessoas, principalmente crianças e jovens, no tão conhecido pedido, porta a porta, do bolinho e/ou pão por Deus. Este ano o dia 1 de novembro será comemorado ao domingo, pelo



peço Covid-19, a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, em articulação com as orientações da Direção-Geral de Saúde e da Câmara Municipal de Leiria, apela a uma atitude de responsabilidade social através do cumprimento

das seguintes recomendações:

- Circule na rua em grupos pequenos (até 5 pessoas), preferencialmente do mesmo núcleo familiar;
- Não integre aglomerados;

- Use máscara em todos os espaços interior e exterior e adote as medidas de etiqueta respiratória;

- Higienize frequentemente as mãos;

- As ofertas devem estar devidamente acondicionadas;

- Reserve as ofertas durante 3-4 dias;

- A entrega deve proceder-se em espaço exterior;

- Garanta o distanciamento social, evitando o contacto físico;

- Higienize regularmente a maçaneta da porta/portão e da campainha.

Seja um agente de saúde pública. Por si. Por todos.

A photograph of two dentists in a clinical setting, wearing full-body blue protective suits, hoods, and masks. They are focused on a patient. The background shows dental equipment and a window with blinds.

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

The Medicis logo, featuring a stylized blue 'S' shape inside a white circle, with the word 'medicis' written in a lowercase, sans-serif font below it.

Sensação de caos? Como sobreviver

O caos sempre fez parte da evolução da humanidade e até das nossas próprias vidas. É através de momentos de caos que se inova, descobrem novas soluções e há hipótese de crescimento. Contudo, enquanto estamos a passar pela sensação de caos, podem surgir emoções verdadeiramente avassaladoras.

Inspirada no livro de Jordan Peterson, *12 Regras para a vida, um antídoto para o caos*, deixo algumas sugestões para podermos passar momentos de caos, com mais tranquilidade:

Manter a cabeça erguida. Por vezes a dificuldade e dureza das situações, gera um desconforto tão grande que é mais fácil “enfiar a cabeça na areia” como a avestruz. Mas isso não vai fazer com que a situação desaparece. Olhe-a de frente. Reconheça o que está a ver e sentir, só assim poderá tomar ações concretas para poder enfrentar a situação.

Cuide de si: SEMPRE. Para cuidarmos dos outros é crucial que cuide primeiro de si. O autocuidado, tratar de si como de uma pessoa de quem gosta muito é ponto chave para ter energia, saúde e capacidade para prosseguir apesar das dificuldades

Tenho um dis-

curso positivo e focado na sua vida. A tendência a olhar para o lado, criticar, lamuriar, traz muitas sensações desagradáveis ao nosso corpo e com isso emoções negativas, que tornam tendencialmente o nosso pensamento menos otimista e diminuto em criatividade, tão útil para descobrir soluções.

Rodeie-se das pessoas certas. Dizem que somos a média das 5 pessoas com as quais mais nos re-

lacionamos. Escolha aquelas que querem o melhor para si e o/a ajuda a alcançar o que pretende.

Seja verdadeiro consigo. Com o que sente, pensa e tenha um discurso honesto, tudo isto trará organização mental, comportamental e emocional.

Seja generoso. Consigo e com os que o rodeiam. Ser solidário traz-nos sensações agradáveis e com ela a felicidade e bem-estar.

Procure a felicidade nas pequenas coisas. Apesar do caos e das dificuldades, procure encontrar pequenas coisas pela quais estar grato ao longo do seu dia. A gratidão é o melhor antídoto para o pensamento negativo que poderá aparecer com mais incidência em momentos de stress e tensão. Por isso, descubra as sensações agradáveis que momentos, cheiros, sabores, texturas, sons lhe podem provocar e desfrute do caminho, nesta montanha russa que é a vida.



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

Alimentos do Outono: os seus benefícios nutricionais

O Outono voltou e com ele voltaram também algumas frutas, hortícolas e frutos gordos típicos desta estação do ano. Devemos respeitar a sazonalidade dos alimentos e, portanto, esta é altura certa para voltar a procurar a abóbora, castanhas, amêndoas, romãs, dióspiros, tangerinas, entre muitos outros.

Seguem as principais características nutricionais de alguns dos alimentos de Outono.

ABÓBORA:

Rica em vitamina A, potencial antioxidante e efeito benéfico na prevenção de problemas relacionados com a visão. Contém compostos fenólicos implicados na melhoria do controlo dos níveis de glicemia e pressão arterial. As sementes de abóbora são fontes de ferro, zinco, magnésio e fósforo e tam-

bém de proteína e gorduras insaturadas.

AMÊNDOA:

A amêndoa deve ser consumida com pele. Elevado teor de fibra e ácidos gordos monoinsaturados, contém um bom teor de proteína e compostos fenólicos que, juntamente com a vitamina E, proporcionam um potencial antioxidante. É ainda fonte natural de fitoesteróis, que diminuem a absorção intestinal do colesterol. Destaca-se também pelo seu aporte em cálcio, tão importante para a manutenção de dentes e ossos saudáveis.

NOZ:

A noz é um interessante alimento a incluir na alimentação. Contribui para a melhoria da elasticidade dos vasos sanguíneos, apresenta uma elevada quantidade de magnésio

e de potássio, importantes para a manutenção de ossos saudáveis e para o normal funcionamento muscular, respetivamente. O seu teor considerável em ferro contribui para a formação normal de glóbulos vermelhos, para o normal funcionamento do sistema imunitário e da função cognitiva.

CASTANHA:

Fruto amiláceo, fornecedor de hidratos de carbono (50% da sua constituição), tem uma quantidade de fibra e proteína muito apreciável, é pobre em gordura, possui ainda razoáveis quantidades de vitaminas do grupo B, vitamina C, cobre e manganésio. É um alimento com grande quantidade de polifenóis. Contribui para a manutenção da saúde do coração, aliada para o bom funcionamento intestinal e normal funcionamento

do sistema imunitário.

DIÓSPIRO:

Protege-nos da diminuição das temperaturas sentida nesta fase do ano, possui vitamina C em razoáveis quantidades mas tem sobretudo um elevado teor de carotenos, é um poderoso fruto antioxidante. Os dióspiros têm um pouquinho de açúcar a mais, devendo ter atenção à quantidade que consomem, tendo em conta todas as suas outras vantagens, não precisa de os evitar e o melhor é aproveitar enquanto pode.

ROMÃ:

O seu elevado teor de polifenóis impede a oxidação do mau colesterol (LDL), tem a capacidade de limpeza dos vasos sanguíneos e efeitos no aumento da quantidade de oxigénio captada pelo músculo cardíaco de pacientes com doença coronária. Tem ainda um potencial benefício no combate à disfunção erétil. Enorme capacidade antioxidante. Para além da sua riqueza em vitaminas e minerais e do seu baixo valor calórico, exibe uma quantidade assinalável de fibra.

Como vê, são só boas razões para consumir estes alimentos característicos do Outono! Aproveite.

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

FILARMÓNICA NOSSA SENHORA DA PIEDADE

ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Nos termos estatutários convoco, para as 21h30 do dia 31 de outubro de 2020 (sábado), na sua sede, a Assembleia Geral (ordinária) da Sociedade Filarmónica "Nossa Senhora da Piedade", com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 - Apreciação e votação dos Relatórios de Atividades e Contas de 2019
- 2 - Apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento para 2020
- 3 - Eleição dos Corpos Gerentes
- 4 - Outros assuntos.

Se à hora marcada não se encontrarem na Assembleia mais de metade dos associados, a Assembleia reunirá meia hora depois com qualquer número de sócios.

Informamos que devido à situação vivida atualmente é obrigatório o uso de máscara. Os lugares disponíveis serão limitados.

A Saúde Mental em Portugal

“Mente sã em corpo são”, a saúde mental é a base do bem-estar geral.

Ouvimos, cada vez mais, falar sobre a saúde mental, mas em que consiste uma “boa” saúde mental?

Consiste em: Capacidade de adaptação a novas circunstâncias de vida/mudanças; Superação de crises e resolução de perdas afetivas e conflitos emocionais; Ter capacidade de reconhecer limites e sinais de mal-estar; Ter sentido crítico e de realidade mas também humor, criatividade e capacidade de sonhar; Estabelecer relações satisfatórias com outros membros da comunidade; Ter projetos de vida e, sobretudo, descobrir um sentido para a vida.

Quando existe algum tipo de sofrimento emocional em que a rede de suporte familiar ou amigos não for suficiente para os resolver, é necessário pedir ajuda a profissionais do sector (médico de família e psicólogo).

A redução da qualidade da saúde mental ocorre por motivos pessoais, circunstanciais e constitucionais, há pessoas mais vulneráveis emocionalmente a acontecimentos de vida adversos. Assim, há acontecimentos de vida que, nalgumas pessoas resultam numa doença mental, particularmente a nível de perturbação da ansiedade ou do humor (depressão, isto é, tristeza patológica pela intensidade

e/ou duração). A par destas perturbações mentais comuns, que em Portugal têm uma elevada prevalência (anual 22,9%; 42,7% ao longo da vida), também existem doenças mentais graves (cerca de 4%), que podem exigir cuidados especializados médicos (de psiquiatria), com eventual recurso a internamento e comum evolução crónica (dados da DGS 2019).

Em Portugal as perturbações mentais mais comuns são uma das principais causas da baixa produtividade no trabalho, (existe um elevado número de baixas em diversos sectores). Para agravar, o nosso país é, há anos, o maior consumidor europeu de benzodiazepinas (os tranquilizantes mais frequentes ou ansiolíticos), e, com valores relevantes nos antidepressivos e nas bebidas alcoólicas. Quer as benzodiazepinas quer o álcool induzem dependência e tolerância, tendo, entre outros, um efeito meramente sintomático, ou seja, não interferem na origem do sofrimento psíquico, “atenuam” os sintomas da doença mas com várias contra indicações a nível da memória (problema que poderá levar a quadros demenciais), a toma prolongada de benzodiazepinas pode levar a comportamentos de risco e, o abuso de bebidas alcoólicas pode induzir à depressão.



É possível promover a saúde mental? Como e quando o podemos fazer?

A promoção da saúde mental está presente desde o início da vida, refletindo-se na adaptação e na satisfação com que se cresce e na capacidade de resolver adversidades. A saúde mental pode sofrer desequilíbrios ao longo da vida. A intervenção precoce, em certos casos, previne complicações futuras e, noutros, facilita a recuperação e a reinserção social nas situações mais crónicas.

A investigação clínica e psicológica evidencia a importância das primeiras experiências de vida para o desenvolvimento futuro. Por isso a prevenção da saúde mental faz-se desde a gravidez, sendo esta uma fase do ciclo de vida fundamental. Uma criança não existe sem uma família; quando nasce um filho, nascem também os pais. Mesmo na ausência física de uma das partes, a função parental está simbolicamente representada. O vínculo estabelece-se pelo afeto. O bebé precisa do amor e da confiança dos pais, mas também precisa de aprender as regras e os valores da sociedade onde vive. A família é o núcleo da sociedade e é na infância que se constroem os alicerces da cidadania.

Mas como se educa uma criança? Durante a infância as crianças devem ser protegidas e, simulta-

neamente, ser viabilizada a criação de laços seguros e estáveis com os cuidadores, para que aquelas venham a desenvolver confiança no mundo e em si próprias – uma forte ligação prepara uma melhor autonomia.

Comece por escutar a sua criança, estando atento às suas necessidades e singularidades. Encoraje-a, conhecendo os seus pontos fortes mas também reconhecendo as suas fragilidades e dificuldades. Não basta dar conselhos: é mais importante dar o exemplo. Defina as regras e transmita-as de uma forma perceptível; as consequências do incumprimento devem ser claras, assim como as recompensas.

Investigações revelam que algumas pessoas que desenvolvem doença mental na vida adulta manifestaram sinais ou tiveram episódios críticos durante a infância. Algumas doenças mentais não podem ser evitadas mas, podemos minorar o seu impacto e melhorar a qualidade de vida.

É muito importante ser coerente com os seus valores e assumir os próprios erros. Evite culpar os outros e a si próprio e aproveite a experiência para aprender.

(Dados recolhidos nos estudos feitos pela Direção Geral de Saúde em 2019)

● Carla Pinhal
Psicóloga

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO 2020/2021 MUNICÍPIO DE LEIRIA

PROPOSTA Nº 7

Aquisição de material e equipamentos para a Biblioteca Escolar do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel para dinamização local.

A VOTAÇÃO DECORRE ENTRE
7 DE OUTUBRO E
8 DE NOVEMBRO!

Se pretende votar através de SMS basta enviar uma mensagem escrita para o número **4902** com o seguinte texto:
OPEI p(nª proposta) (nª de C.C.) (data de nascimento*) aceito
Deverá respeitar espaços, maiúsculas e minúsculas.
Exemplo: OPEI p7 12345678 19851203 aceito

* Na data de nascimento deverá colocar anomêdia

Exemplo: Nasci no dia 03 de dezembro de 1985, deverei colocar 19851203.

