

# MONTE REDONDO & CARREIRA



Com o apoio de: Câmara Municipal de Leiria  
[www.cm-leira.pt](http://www.cm-leira.pt)

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL  
ANO 12 // Nº 119  
FEVEREIRO 2021  
DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA

## LOJA MAIS SABOR ABRE EM MONTE REDONDO

Pg.6 e 7



EDUCAÇÃO

APRENDER  
À DISTÂNCIA

Pg.4

NOTÍCIAS

GONÇALO GOMES  
PERSONAL TRAINER

Pg.8

DESPORTO

MOTOR CLUBE  
MONTE REDONDO  
46 ANOS

Pg.09 e 10

## Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Piedade ganha Prémio ValorLis



No mês de novembro de 2020, a ValorLis convidou o Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Piedade, como instituição para pessoas idosas, a participar no concurso “Os avós ensinam a reciclar”, o qual consistia em criar uma história, poema, rima ou canção que ensinasse as regras de separação dos resíduos recicláveis à população.

A Educadora Social Marta Azinheiro explica os motivos que levaram à participação no concurso: «Eu e a Nutricionista Andreia Resende temos visitado os utentes que estão em casa e temo-nos apercebido da solidão que sentem e de que um gesto poderia alegrar o seu dia. Desta forma, tentamos juntar o útil ao agradável e desafiar as pessoas no nosso vídeo a oferecer uma prenda, feita com material reutilizado, aos idosos mais próximos da sua casa (tal como entregamos um presépio com material reciclado a todos os nossos utentes), alertar para a importância da reciclagem e reutilização de materiais que consideramos lixo, que se podem transformar em algo especial.»

Neste concurso, ganhava apenas a instituição cujo vídeo tivesse mais gostos no Facebook e indo por essa lógica o Centro Social ficaria em segundo lugar, ou seja, não teria direito



a prémio.

No entanto, o Centro foi contactado pela ValorLis, informando que tinham gostado muito do vídeo e que os idosos se tinham esforçado e trabalhado muito para ele, pelo que abriram uma exceção e decidiram atribuir uma menção honrosa, que foi convertida em sapatos específicos para as trabalhadoras da cozinha, um colchão antiescaras e diversos jogos e materiais de expressão plástica para os idosos.

Marta Azinheiro agradece, em nome de todos os trabalhadores e utentes, a todos os que participaram no vídeo e também aos que votaram! Quem quiser ver o vídeo pode ir à página do facebook do Centro: <https://www.facebook.com/100265961960082/videos/1200058697076346>.

Todos os que colaboraram nesta iniciativa estão de parabéns!

Ana Carla Gomes

### ● 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:**

Ana Carla Gomes  
Centro Escolar de Monte Redondo  
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](http://www.fig.pt)

**DEPÓSITO LEGAL:** 362298/13

**TIRAGEM:** 2330 exemplares

## ROSTOS

# “Saber que temos ali uma família”

**Estela Jordão é docente, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, desde 1994. Professora de Biologia, licenciada pela Universidade de Aveiro, reuniu, ao longo destes anos, uma vasta experiência em todos os níveis de ensino. O Departamento de Comunicação desta instituição quis saber quem está por detrás deste rosto.**

**D.C. Quem é a professora Estela Jordão?**

**E.J.** A professora Estela Jordão é a filha mais velha de um casal de operários fabris. Cresci e habito, até hoje, numa pequena aldeia rural do sul do concelho da Figueira da Foz. Conheço bem as limitações de viver fora de uma cidade, mas, também, as vantagens. Frequentei a escola de música local, fiz parte do Rancho Folclórico até bem adulta e usufruí de todo o convívio saudável de uma coletividade muito unida e frequentada por um grande grupo de jovens. Considero que toda esta vivência fez de mim uma pessoa melhor e grata. Muito grata.

**D.C. Quais são, a seu ver, os principais ingredientes para se ser uma boa professora?**

**E.J.** Em primeiro lugar, gostar do que se faz e do que se ensina, e eu adoro Ciências Naturais. Segundo, ter empatia com os alunos e, por fim, conseguir agarrar a sua atenção.

**D.C. Neste momento, leciona ao quinto ano de escolaridade. Aprecia? É diferente de dar aulas ao terceiro ciclo ou ao ensino secundário?**

**E.J.** Eu comecei a lecionar o 2.º Ciclo do Ensino Básico há cerca de 5 anos. No início custou-me bastante. Estava habituada a meninos/jovens mais velhos, mais autónomos. Rapidamente me rendi. Neste momento,



é o nível de ensino que prefiro. São crianças, com a sua inocência e avidez de conhecimento, curiosas. São muito fáceis de cativar, de motivar e de ensinar. Estão sempre bem dispostas e à procura de interação e de experiências novas. Fazem-me sentir acarinhada e realizada como ser humano e como professora. Por outro lado, dar aulas a jovens mais velhos, nem sempre é tão gratificante. Estão já numa fase da vida em que a escola e o adulto/ professor deixaram de ter um papel tão importante. É mais complicado motivar e cativar para os conteúdos, quando os seus interesses são já os seus pares, os amigos, os colegas, os seus ídolos, a sua imagem. No Ensino Secundário, o que me cativa é o grau de exigência dos conteúdos lecionados, bem como a ambição dos alunos, que estão numa fase de preparação para o ingresso no Ensino Superior. Auxiliá-los, nesta conquista, é muito gratificante. Em termos de conteúdos, é o meu nível de ensino preferido.

**D.C. Na sua vida, que lugar ocupa esta escola onde leciona desde**

**sempre?**

**E.J.** Esta escola, que conheço há mais de 26 anos, com a sua comunidade, tem um lugar muito importante na minha vida. Foi aqui que me formei como a profissional que sou. Assisti à grande evolução que a vila de Monte Redondo sofreu desde a chegada do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. Contribuí para a formação de muitos meninos e jovens, que hoje são bons profissionais nas áreas que seguiram. Alguns de renome nacional e internacional. Serão sempre os meus meninos. Hoje em dia, adoro quando, na minha sala de aula, encontro um filho, de um desses meus meninos, que já conhece o meu nome, porque o ouviu da boca do(s) seu(s) pai(s). É maravilhoso!

Aqui tenho os meus amigos, alguns desde 1994. É fantástico saber quem vamos encontrar, dia após dia, quando chegamos ao Colégio. Saber que temos ali uma família que nos acolhe e apoia em todas as circunstâncias. Trabalhar-se num ambiente assim, as dificuldades inerentes a esta profissão assumem uma importância menor e tudo é muito mais fácil!

A ligação estreita a esta escola é, por um lado, o que sobressai desta entrevista à professora Estela Jordão, docente há mais de 26 anos, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, e, por outro lado, o conhecimento aprofundado da comunidade que ajudou a formar e a educar e que acolhe, ano após ano, de braços abertos, na sua sala de aula. Uma sala onde se ensina, para seu regozijo, Ciências Naturais.

O Departamento de Comunicação, representado pela professora Mónica Gama, agradece a disponibilidade da docente entrevistada. No próximo mês, publicaremos outro ROSTO; outra história de vida.

● Mónica Gama

## Aprender à distância

### Testemunhos de alunos do Centro Escolar de Monte Redondo que pelo segundo ano consecutivo regressam ao E@D.

Por causa deste maldito coronavírus e por ordem do nosso Governo, no dia 21-01-2021, todas as crianças tiveram de ir para casa. Na nossa escola, em Monte Redondo, houve alguns casos de Covid-19, mas todos conseguiram vencer a doença.

Acho que foi boa ideia fecharem as escolas porque evitou que professores, alunos, funcionárias apanhassem o vírus. Estou triste, porque tenho saú-



dades dos meus amigos e, também, porque é difícil aprender pelas aulas

zoom. Não gosto muito de aprender assim!

Estou feliz, porque não apanhei o coronavírus e tenho oportunidade de passar mais tempo com a minha família. Além disso posso brincar imenso com os meus gatos.

Espero que este vírus desapareça de uma vez por todas.

**Ana Sofia Sousa MRO4**

O vírus mandou-nos para casa, outra vez! Estivemos 15 dias de férias em janeiro, o que foi muito estranho. Depois começamos a ter aulas online... e é muito "complicado" ter aulas pelo computador! Espero que esta fase passe depressa para voltar a estar com os amigos, avós e ir à escola. Só é preciso acreditar.

Aconteceram coisas boas e más. Passo mais tempo com o meu pai, mãe e irmã, o que é mesmo muito bom. As coisas más, mesmo más, é que não podemos viver como vivíamos antes. Mas se todos cumprirmos as regras de segurança derrotamos o vírus.

Na minha opinião vamos conseguir derrotá-lo se agirmos juntos.

**Clara Pereira MRO4**

Em Portugal, tivemos casos de Covid-19 a aumentar e os políticos decidiram ser necessário um novo confinamento, até que decidiram fechar as escolas do país inteiro.

As crianças ficaram muito tristes, pois tiveram que ficar de férias forçadas duas semanas e passado esse tempo as aulas são à distância. Ter aulas em casa é muito mau, pois não posso estar presencialmente com os amigos e quando não estou no ambiente de sala de aula, sinto-me triste.

Quando for mais velho e ouvir um menino a dizer: "Eu quero ter aulas em casa", eu respondo: "Não queiras isso!". Sabem porquê? Porque temos que ficar isolados em casa, a fazer os trabalhos sozinhos e isso é solitário, pois o lugar das crianças é na ESCOLA.

**Santiago Guardado MRO4**

Os nossos meninos.

Outra vez... simplesmente mais uma vez!

Resilientes, fortes, determinados, exemplo diário de inocência e coragem.

Aprendem, ensinam e todos os dias crescem com este desejo forte: todos juntos vamos conseguir.

**Professora  
Sofia Cabeço de Sousa**

## Município de Leiria - Serviço Municipal de Vigilância Ambiental

A entrada do novo ano de 2021 trouxe consigo a criação do “Serviço Municipal de Vigilância Ambiental” do Município de Leiria. Este é um serviço ligado à Divisão de Ambiente e Saúde e que teve o seu início no passado dia 15 de fevereiro.

A principal finalidade da iniciativa centra-se na proteção e vigilância ambiental, visando a prevenção e redução de ocorrências e infrações ambientais, contribuindo assim para a sustentabilidade do ambiente e dos recursos naturais no concelho de Leiria, considerando os seguintes objetivos:

- Promover atividades e operações de vigilância e proteção ambiental;
- Colaborar na ação fiscalizadora com as autoridades policiais ou administrativas com jurisdição na área territorial do concelho de Leiria, por forma a prevenir infrações ambientais;
- Participar transgressões ambientais detetadas no âmbito das suas ações;
- Desenvolver ações informativas e de sensibilização no que diz respeito à sustentabilidade ambiental e à prevenção de infrações ambientais.

Este novo serviço não pretende substituir as forças de autoridade nem as entidades fiscalizadoras mas sim auxiliar no sistema de vigilância, em colaboração com as entidades competentes, com o in-



tuito de reduzir os crimes ambientais e o tempo de intervenção, com o objetivo de maximização dos resultados, nos seguintes tipos de ocorrências:

- Poluição e descargas em recursos hídricos;
- Descargas de efluentes no solo;
- Resíduos/substâncias perigosas;
- Contentores, ecoPontos, vidros ou outros;
- Limpeza urbana;
- Pragas e doenças;
- Viaturas abandonadas;
- Recolha de monos.

### Como poderei registar uma ocorrência?

Para comunicar uma ocorrência ambiental o Serviço Municipal de Vigilância Ambiental tem ao seu dispor os vários canais

de comunicação. Poderá comunicar através da **App da Câmara Municipal de Leiria (canal preferencial)**, através do email: **smva@cm-leiria.pt**, através do **telefone 244 845 644 e ainda via Whatsapp para o contacto 964 822 467**.

Através da App poderá participar situações relativas a contentores, ecoPontos, vidros ou outros, limpeza urbana, pragas e doenças, viaturas abandonadas, poluição e descargas em recursos hídricos, descargas de efluentes no solo e resíduos/substâncias perigosas.

### Como utilizar a APP da Câmara Municipal de Leiria?

- Descarregue a APP da Câmara Municipal de

Leiria na App Store, ou no Google Play Store;

- Instale a aplicação no seu smartphone e efetue o registo na aplicação;
- No separador ‘Cidadão Alerta’ seleccione ‘Enviar’;

- Indique a localização o mais exata possível da situação que pretende reportar, podendo ativar a localização gps do seu smartphone para uma localização mais precisa;

- Seleccione o tipo de ocorrência que pretende reportar;

- Faça uma descrição detalhada da situação observada e adicione imagens da ocorrência;

- Visualize o resumo da ocorrência e submeta a mesma.

Salientamos a importância de facultar o seu nome e contacto para que seja contactado pelo serviço. Após o envio da ocorrência é possível consultar o estado da mesma no separador ‘Cidadão Alerta’/ ‘Consultar’.

### Recolha e Deposição de Monos na APP da Câmara Municipal de Leiria

Para a recolha de monos a APP da Câmara Municipal de Leiria possui ainda um separador específico onde pode:

- Consultar a localização dos contentores existentes para deposição dos mesmos;
- Efetuar o pedido de recolha.

Fonte: [www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)

## LOJA MAIS SABOR ABRE EM



**Mais Sabor Monte Redondo** é uma loja de serviço de conveniência com churrasqueira, take-away talho, charcutaria, congelados, produtos de mercearia e bebidas. A nova loja está localizada numa zona de fácil estacionamento e com bons acessos ( na rua Dr. Luis Pereira da Costa, nº 50, Estrada Nacional 109). Abre todos os dias, incluindo aos domingos, das 10h às 20h. Durante o estado de emergência, o horário altera-se aos fins de semana, uma vez que a loja encerra às 17h.

As lojas Mais Sabor são

uma referência na distribuição de produtos frescos e congelados, e prontos a comer. Ainda a pensar na qualidade de serviço e proximidade, principalmente na época que atravessamos, esta Loja Mais Sabor tem a opção de encomendas online para levantamento em loja e entregas ao domicílio, tudo disponível através da loja online [www.maissabor.pt](http://www.maissabor.pt).

Segundo o responsável das Lojas Mais Sabor, Ruben Ribeiro, “Trata-se de uma loja do produtor, com a garantia de produtos de qualidade e totalmente preparada para simplificar

as escolhas do cliente, por isso, colocámos no mesmo espaço o serviço de churrasqueira e take-away.”.

A nova loja Mais Sabor, em Monte Redondo, oferece a oportunidade de adquirir produtos de grande qualidade que, na sua maioria, chegam diretamente do produtor, garantindo a máxima frescura dos mesmos. Ao nível de promoções, os clientes poderão contar com novidades todas as semanas, desde produtos com desconto direto, cabazes económicos, packs de artigos, ofertas de brindes e muito mais.



## M MONTE REDONDO



Loja do Produtor



As lojas Mais Sabor surgiram no ano de 2009, com a criação de um conceito inovador de lojas do produtor, com foco nas carnes de aves e oferta de outros serviços e produtos no mesmo espaço. Atualmente, são já sete lojas de Norte a sul do país: Grijó, Oliveira de Frades, Pardilhó, Marinha das Ondas, Monte Redondo, Leiria e Azambuja. Esta marca pertence ao Grupo Lusiaves, cumprindo todos os requisitos de excelência, rigor e qualidade a que o Grupo já nos habitou.

● Ana Carla Gomes

MONTE REDONDO  
ONDE A VIDA ACONTECE

### JIGA JOGA SÉNIOR

ATIVIDADES ON-LINE PARA GRAÚDOS  
SEXTAS FEIRAS | 10H30

#### Sessões

- Fortalecimento Muscular:** 19 de fevereiro | Materiais: Halteres ou garrafas de água com areia
- Exercícios Aeróbicos:** 26 de fevereiro | Materiais: Escadas/degraus
- Movimento Dinâmico:** 5 de março | Material: Danças
- Exercícios Posturais:** 12 de março | Material: Cabo de vassoura
- Movimento Global:** 19 de março | Material: Cadeira
- Exercícios Posturais:** 26 de março | Material: Toalha

**ADIRA A ESTA INICIATIVA GRATUITA!**  
Em direto na página da Junta de Freguesia!  
[www.facebook.com/ufmrc](http://www.facebook.com/ufmrc)

## Gonçalo Gomes - Personal Trainer



Gonçalo Lucas Alberto Gomes, de 24 anos, é natural das Lavegadas, Monte Redondo. Frequentou o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa até ao 12.º ano, tendo prosseguido estudos na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, onde se licenciou em Desporto, Condição Física e Saúde. Após a licenciatura, trabalhou em Rio Maior e em Mafra, em ginásios, exercendo funções de Treinador Pessoal, Aulas de Grupo e Instrutor de sala de exercício. Com a pandemia, decidiu regressar às minhas origens.

Atualmente, encontra-se a realizar a certificação em Master em Treino de Força, pela escola de formação EXS – Exercise School, em Lisboa e trabalha no ginásio Peso Neutro, na Guia, e de forma independente, no treino personalizado, em contexto outdoor, domicílio e online, individualmente ou com pequenos grupos.

«Nas minhas aulas, garanto uma

elevada adequação às capacidades físicas atuais com especial foco nas áreas da prevenção de lesões musculares e articulares e ajuda na melhoria da composição corporal no que diz respeito ao papel do exercício físico que deve ser complementado com uma alimentação adequada (com um nutricionista) e hábitos de vida saudáveis.», diz Gonçalo Gomes.

Para além destas atividades, Gonçalo Gomes foi convidado pelo A.C.R.D.C. Sismaria para manter a forma dos atletas da equipa de Futsal que, neste período de confinamento, se veem impedidos de treinar normalmente.

Quando era miúdo, o Gonçalo foi jogador de Futsal, tendo sido atleta da equipa de Futsal da Sismaria, tanto em camadas jovens, como na equipa sénior. Ao regressar a Monte Redondo, surgiu a oportunidade de ficar responsável pela condição física

dos atletas de Futsal da equipa sénior.

Na presente época, esta equipa tem o objetivo de subir de divisão, no entanto, face à pandemia, perdeu peças importante no papel. Atualmente, na paragem do campeonato, encontra-se em 2.º lugar na disputa pelo 1.º lugar. Por isso, acordou com o PT Gonçalo Gomes a responsabilidade de manter a forma dos atletas da equipa de Futsal que neste período de confinamento se veem impedidos de treinar normalmente.

Acreditam que com um acompanhamento online de qualidade e com o compromisso dos jogadores, se podem evitar males maiores no regresso à competição.

Qualquer pessoa pode contratar os serviços do Gonçalo Gomes. Deixamos aqui os seus contactos, com votos de muito sucesso.

● Ana Carla Gomes

### CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	CPR Pocarica	15	5	5	0	0	25	7	+18
2	ACRDC Sismaria	12	5	4	0	1	12	9	+3
3	ARL Pik-Nik / Louçã Futsal	9	5	3	0	2	14	8	+6
4	Barreiros	9	4	3	0	1	15	9	+6
5	Golpilheira	6	4	2	0	2	9	6	+3
6	NSCP Pombal B	6	6	2	0	4	17	21	-4
7	GARECUS	4	5	1	1	3	9	14	-5
8	Ansião	3	3	1	0	2	8	12	-4
9	Caranguejeira	2	4	0	2	2	8	11	-3
10	Dino Clube	1	5	0	1	4	7	27	-20

Ver classificação detalhada >

Qualificação  
Qualificação - Melhor 3.º

<https://instagram.com/ptgoncalogomes?igshid=1viouuo584t1i>  
<https://www.facebook.com/goncalolucasgomes>





## Motor Clube Monte Redondo 46 anos



No passado dia 1 de dezembro de 2020, o Motor Clube festejou 46 anos. O Presidente do Clube, João Paulo Santos, disse-nos que durante os mandatos 2014/2020 estiveram focados na recuperação do Clube nas suas mais diversas vertentes, nomeadamente, na área administrativa e financeira, através da orçamentação rigorosa; na área de marketing, comunicação e imagem, com a criação de novos canais de comunicação, angariação de sócios e realização de ações de promoção e divulgação das atividades do Clube e de recrutamento de praticantes e, **na área desportiva**, através da aposta nos atletas formados no Clube, na definição de um modelo próprio para a Academia de Formação, na organização de eventos para

os escalões da Academia e na iniciação do **Troféu José Pereira**.

A construção de raiz do Complexo Desportivo D. Marquinhas da Silva foi uma das principais metas do Clube que, finalmente, foi concretizada.

No que se refere à **execução orçamental**, a direção do Clube salienta a redução substancial do passivo (devido aos Apoios financeiros da Câmara Municipal de Leiria, da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e da Associação de Futebol de Leiria) que permitem reforçar o investimento na atividade desportiva. Assim, reforçam a convicção no potencial da marca MOTOR CLUBE e do que a mesma poderá representar no contexto

social, económico e desportivo da Região.

João Paulo Santos refere que «no decorrer dos mandatos 2014/2020, foi dado seguimento ao plano inicial, consolidando as relações com parceiros institucionais, para operacionalização do programa de ação e estabelecimento de protocolos de colaboração e para o desenvolvimento de ações específicas».

O Motor Clube conta

**SENTIR O TERRITÓRIO**  
CLUBE A.D. - 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 CLIMATÉRICAS...	✓

EM 2021, CONTINUAMOS NA TUA FREGUESIA!  
MONTE REDONDO & CARREIRA

JANEIRO	FEBREIRO	11 QUINTA-FEIRA
14 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	11 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA	11 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA
MARÇO	ABRIL	MARÇO
11 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	15 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA	11 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA
MAYO	JUNHO	8 TERÇA-FEIRA
13 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	8 TERÇA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA	8 TERÇA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA

244 097 480  
912 916 003 | 912 190 189  
CLUBE@MOTORCLUBE.LIARIA.PT  
FACEBOOK/CLUBEDESPORTOSMOTORCLUBE  
RUA PRINCIPAL, Nº 264 | 2570-100 CARREIRA

com o apoio de entidades como o Município de Leiria, a Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e a Associação de Futebol de Leiria, que, para além do desenvolvimento dos protocolos de formação desportiva, também protocolaram o apoio à construção do Complexo Desportivo D. Marquinhos da Silva. O Clube celebrou também um protocolo com o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa para o desenvolvimento da disciplina de Desporto com a cedência das instalações e programas de estágio para os alunos dos Cursos Profissionais de Desporto e Informática.

Numa dinâmica de aprofundamento e consolidação do conceito “VIK” (value in kind), contribuiu

em espécie e/ou serviço, o Clube tem desenvolvido e fortalecido as parcerias estabelecidas com dezenas de empresas de Monte Redondo e freguesias vizinhas.

O MOTOR CLUBE - Monte Redondo apoia incondicionalmente a Câmara Municipal de Leiria na **Candidatura de Cidade Europeia do Desporto 2022**, na convicção de que os objetivos enunciados para a candidatura são decisivos para garantir a contínua aproximação de Leiria ao seu território e aos seus cidadãos, através da democratização e consolidação das práticas desportivas e dos seus espaços, em particular, da atividade física em contextos intergeracionais e inclusivos. Assume-se, neste sentido, a prática de atividade física



enquanto um mecanismo de realização pessoal, de melhoria da qualidade de vida e de igualdade de acesso às atividades desportivas.

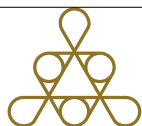
O MOTOR CLUBE - Monte Redondo tem, em atividade, onze (11) equipas dos escalões de Veteranos, Séniores, Juniores Masculinos, Juniores Femininos, Juvenis, Iniciados, Infantis, Benjamins, Traquinas e Pezizes, num total de duzentos atletas, dez (10) técnicos com formação técnica e pedagógica, e com o acompanhamento de um (1) médico, um (1) psicólogo, um (1) nutricionista e três (3) fisioterapeutas.

«Desde a primeira hora que a Direção do MOTOR CLUBE tem como um dos seus objetivos aumentar as modalidades/secções no Clube, desde que autossustentáveis, de forma a tentar recuperar o ecletismo que sempre caracterizou a história do nosso Clube», afirma o Presidente João Paulo Santos.

Para além do que já foi referido, atualmente, o Motor Clube tem como objetivos a promoção de equipas de Iniciação de Futsal – Formação; a iniciação de uma equipa de Futebol de Praia, o reforço do apoio à Secção de TT AMIGOS do MONTE/MOTOR CLUBE e à secção do GRUPO de CANTARES do PAÇO e das MARCHAS POPULARES do PAÇO e AROEIRA e a aposta no MOTORFEST.

**«A Direção do MOTOR CLUBE - Monte Redondo aproveita para agradecer, desde já, todo o grande apoio e ofertas dos associados e amigos, parceiros e patrocinadores que muito têm ajudado o Clube a ultrapassar esta fase extremamente difícil sem as receitas habituais de eventos (FESMONTE, FESTIVAL de SARDINHAS e MOTORFEST). O nosso Muito OBRIGADO.»**

● Ana Carla Gomes



## 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)

## Os efeitos do confinamento no estado emocional



Estamos a passar por um novo confinamento e quer sejamos adultos ou crianças este isolamento traz com ele o sentimento de solidão, de afastamento, de desconexão. Acrescer a isto, a conciliação dos diversos papéis e necessidades familiares leva muitas vezes ao aumento de conflitos, tensão e stress em casa.

Sucedem-se muitas vezes discussões, palavras que saem da boca sem querer, o “descarregar” na-queles que nos são mais próximos, mas também de alguma forma o nosso porto seguro. A tristeza, o desespero, a angústia e a ansiedade.

Apesar do desgaste que possamos sentir com toda a situação vou partilhar algumas dicas que considero importantes para superar este período com um pouco mais de tranquilidade:

- Mantenha uma rede de apoio, otimista e positiva por perto. Mesmo não podendo estar presencialmente com as pessoas trocar mensagens ou telefonemas com amigos/familiares divertidos e bem-dispostos ajuda a diminuir sensação de desconexão e aumenta a sensação de companhia.
- Estabelecer rotinas e horários, isto dá uma sensação aparente de normalidade e ajuda a trazer algumas sensações de segurança. Para além disso, os pequenos autocuidados que possa ter: cuidados de higiene, vestir roupa com que se sinta bem, alimentação adequada e a horas certas, vai contribuir para o bem-estar anímico.
- Desafie-se a aprender uma coisa nova, isso vai dar sensação de crescimento, produtividade, evolução e confiança
- Crie as condições adequadas para dormir bem. A almofada sempre foi boa conselheira e dormir bem ajuda a manter o sistema imunitário forte
- Mexa-se. Faça umas caminhadas/exercício higiénico por forma a “arejar” a cabeça, mas sempre em segurança
- Para quem tem muitas tarefas em mãos, ajuda pensar: uma coisa de cada vez, um dia de cada vez e tudo se faz. Pequenos passos cada dia. Ter paciência consigo e com quem o rodeia ajuda muito a ultrapassar tudo isto com um pouco mais de leveza.
- Permita-se sentir todo o turbilhão emocional, aceite

e partilhe com quem lhe é próximo. Reconhecer o que sente, ajuda a normalizar o sentimento e torná-lo um pouco menos intenso e quando o fazemos acabamos por perceber que afinal é mais normal do que esperamos sentir o que estamos a sentir.

E se tudo isto não funcionar, se sentir que está demasiado deprimido, triste ou desesperado: peça ajuda de um profissional. Pode acontecer não conseguirmos lidar sozinhos com a situação, (é mais comum do que se possa pensar) e pedir ajuda é sinal de coragem. Permita-se isso, se for o caso.

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



### EDITAL

#### DEFESA DA FLORESTA CONTRA INCÊNDIOS

##### MANUTENÇÃO DAS FAIXAS DE GESTÃO DE COMBUSTÍVEL

A obrigatoriedade de manutenção das faixas de gestão de combustíveis constitui uma das medidas preventivas previstas no Decreto-Lei nº 124/2006, de 28 de junho, na sua redação mais recente atribuída pelo Decreto-Lei n.º 14/2019, de 21 de janeiro, com o objetivo de reduzir o número de incêndios rurais, bem como de minimizar as suas consequências.

A prevenção aos incêndios rurais deve ser praticada de forma atempada e inteligente, definindo a lei que os **trabalhos** previstos no nº 2, 10 e 13 do artigo 15º do Decreto-Lei nº 124/2006, de 28 de junho, na sua redação atual, **decorram até 15 de março**.

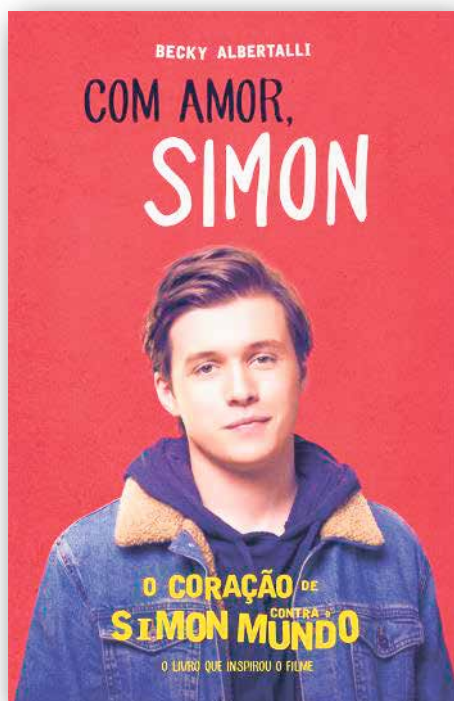
A Guarda Nacional Republicana (GNR) tem vindo a exercer um enorme esforço na realização de ações de sensibilização junto da população, com o intuito de promover e fomentar boas práticas agrícolas e acima de tudo transmitir uma mensagem de dever cívico na prevenção generalizada aos incêndios rurais, partindo da premissa que a floresta é de todos e que a todos cabe preservar e proteger.

No âmbito da denominada “**Campanha Floresta Segura 2021**” o Comando Territorial da GNR de Leiria, através do Serviço de Proteção da Natureza e Ambiente (SEPNA) e com o apoio da Unidade de Emergência de Proteção e Socorro (UEPS), **no período de 22 de fevereiro de 2021 a 31 de março de 2021** irá realizar **ações de sensibilização e fiscalização** em todo o distrito de Leiria, de forma a salvaguardar a manutenção das faixas de gestão de combustíveis e assim contribuir para a redução do elevado número de incêndios rurais.

A falta de manutenção das faixas de gestão de combustíveis (limpeza dos terrenos) constitui infração do foro contraordenacional e os seus responsáveis incorrem em coimas de 140 € a 5.000€, no caso de pessoa singular, e de 800 € a 60.000€, para pessoas coletivas, aumentadas para o dobro em 2021, conforme consta do nº 2 do artigo 215º da Lei Orçamento de Estado de 2021.

## O coração de Simon contra o mundo

de Becky Albertalli



Em tempo de Pandemia, fica aqui uma sugestão para os mais jovens e também para os menos jovens, que aborda o tema da homossexualidade, cada vez mais presente na nossa

sociedade, mas ainda muito incompreendido.

Simon Spier tem 16 anos e os únicos momentos em que se sente ele próprio são vividos atrás do computador.

Quando Simon se esquece de desligar a sessão no computador da escola e os seus emails pessoais ficam expostos a um dos colegas, este ameaça revelar os seus segredos diante de toda a escola.

Simon vê-se, assim, obrigado a enfrentar as suas emoções e a assumir quem verdadeiramente é perante o mundo inteiro.

Uma obra que nos permite refletir sobre a sociedade em que vivemos e sobre os dramas por que passam muitos adolescentes e jovens por não

se conseguirem integrar numa sociedade que ainda vive sob o jugo dos preconceitos e das aparências.

Becky Albertalli é uma psicóloga clínica que teve o privilégio de acompanhar como terapeuta dezenas de adolescentes inteligentes, estranhos e irresistíveis. Também prestou serviço por 7 anos enquanto líder adjunta de um grupo de apoio à identificação de género, em Washington DC. Vive com a família em Atlanta.

● Ana Carla Gomes



**LINHA DE APOIO AO IDOSO**

**PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19**

DAS 10H00 ÀS 18H00 se não conseguir estabelecer chamada de imediato envie SMS

É residente na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira?  
Tem mais de 65 anos?  
Tem uma doença crónica declarada?

**NÓS PODEMOS AJUDAR!**

Esclarecimento de dúvidas;  
Pequenas entregas ao domicílio, como por exemplo:

- Idas à farmácia;
- Idas ao supermercado;
- Contactos com o Centro de Saúde.

**LIGUE 934 478 696**

Atenção: Só nos deslocaremos para prestar o serviço se ligar para a linha de apoio. Não estabeleceremos contacto sem solicitação.

MONTE REDONDO CARREIRA