

MONTE REDONDO & CARREIRA



INFOMAIL
MENSÁRIO LOCAL
ANO 12 // Nº 122
MAIO 2021
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



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

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

1.ª PROVA DA TAÇA DE DOWNHILL

Pg.6 e 7



EDUCAÇÃO

REDE DE
SOLIDARIEDADE
NO CENTRO ESCOLAR
DE MONTE REDONDO

Pg.5

ASSOCIATIVISMO

RANCHO ROSAS
DA ALEGRIA
- UM ADEUS E UM
BEM HAJA TI RAUL!

Pg.8

SAÚDE

COMO MEDIR
A PRESSÃO ARTERIAL
(PA) VERDADEIRA?

Pg.10

Benefícios na substituição de equipamentos de aquecimento

Agora que aí vem o calor, que tal aproveitar para pensar como vai vencer o frio no próximo inverno? Saiba quais os benefícios na substituição de equipamentos de aquecimento antigos e ineficientes.

Para além dos conhecidos custos financeiros diminuir significativamente na sua fatura de energia com a aquisição de equipamentos de aquecimento mais eficientes, existem outros benefícios que o podem motivar à substituição.

Referimo-nos a uma melhoria da qualidade de vida, um maior conforto, mais qualidade do ar, diminuição do ruído e das emis-

sões de gases com efeito de estufa.

Vejamos algumas dessas vantagens diretas e indiretas:

Redução do impacto ambiental – diminuição da emissão de carbono para o meio ambiente;

Valorização do imóvel – o valor no mercado pela sua casa após a implementação de equipamentos mais eficientes acresce;

Melhoria da qualidade do ar – redução da emissão de gases nocivos e de partículas e micro-organismos que podem prejudicar a saúde dos residentes;

Conforto Térmico – Melhoria da sensação de conforto térmico em relação

à temperatura ambiente e humidade relativa;

Independência em relação aos preços da energia – redução das oscilações dos preços da energia na fatura a pagar;

Melhoria estética – menor impacto visual no interior e exterior do edifício, após a instalação da nova solução de aquecimento;

Facilidade de utilização – tanto a utilização como o controlo destes equipamentos são mais simples e práticos;

Mais espaço na sua casa – o espaço necessário para a instalação de novos sistemas de aquecimento é mais reduzido, incluindo o armazenamento.

Para planear a substi-

tuição dos seus sistemas de aquecimento antigos e ineficientes, a DECO apresenta-lhe o HARP, um projeto europeu financiado pelo programa Horizon 2020, que em Portugal é coordenado pela DECO e pela ADENE.

Visite aquecimentoeficiente.adene.pt e saiba mais sobre sistemas de aquecimento eficientes.

● DECO Centro

Conte com o nosso apoio: contactos telefónicos: 239 841 004 ou email: deco.centro@deco.pt. É também possível agendar atendimento via skype. Siga-nos nas páginas de Facebook, Twitter, Instagram e LinkedIn.

● Ficha Técnica

DIRETORA: Céline Gaspar

DIRETORES ADJUNTOS:

Carlos Alberto Santos e Lina Antónia

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

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa
Catarina Vieira

Centro Escolar Monte Redondo

DECO Centro

Farmácia Sol

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



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

ROSTOS

“Gosto de trabalhar com os alunos do quinto ano”

Mais um trabalho do Departamento de Comunicação (DC) no sentido de dar a conhecer à comunidade os rostos que lecionam aos alunos do 5.º ano de escolaridade. Desta vez, o nosso entrevistado é o professor de História, Jean Mignon (JM).

(D.C.) Quem é o professor Jean Mignon?

(J.M.) Sou professor de História e de Geografia, embora tenha lecionado apenas História nos últimos anos. Como o nome indica, sou de origem francesa, inicialmente sem ligações com Portugal, à exceção de umas férias na minha juventude. Só depois de casar é que vim para Portugal, onde continuei a dar aulas, só que, desta vez, em português, ao mesmo tempo que voltava para a faculdade para tirar um novo curso. A adaptação não foi muito difícil por ter beneficiado do apoio da família da minha esposa e os colegas portugueses foram espetaculares.

(D.C.) Que características pessoais aplica na sua sala de aula?

(J.M.) Gosto do meu trabalho e de tentar tornar a História atrativa para os alunos. Quando o tema abordado o permite, faço pequenas teatralizações, recriando momentos ou situações históricas. Ou-



tra características é o registo escrito da aula, pelo que alguns alunos me chamam de “professor de escrita”.

(D.C.) Onde esteve antes de lecionar nesta instituição de ensino?

(J.M.) Como já referi, iniciei a minha carreira em França, mais precisamente num liceu. Depois de casar, mudei-me para Portugal, para um colégio do concelho de Ansião, mais pequeno que o Colégio Doutor Luís Pereira da Costa. Foram bons momentos, onde fiz amigos entre colegas e com alguns alunos, com quem continuo a encontrar-me e a partilhar experiências e ideias.

(D.C.) Leciona ao quinto ano de escolaridade. Que sentimentos estão subjacentes a este desafio?

(J.M.) Não é minha primeira experiência com alunos do quinto ano, no entanto, há alguns anos que não lecionava este ano de escolaridade. Não me lembrava de que se trata de um ano especial, com alunos especiais, com uma mente aberta e sempre prontos para aprender. Gosto de trabalhar com os alunos do quinto ano, porque apresentam entusiasmo, perseverança no esforço e capacidade de trabalho.

(D.C.) É professor no Colégio Dr. Luís Pereira

da Costa há 8 anos. Que relação mantém com esta instituição de ensino?

(J.M.) Em primeiro lugar, considero que o Colégio é a minha segunda casa, onde gosto de me sentir bem e onde o meu trabalho é apreciado e valorizado. Por isso, a minha relação com o Colégio é de lealdade e confiança.

(D.C.) Defina-se em três palavras.

(J.M.) Compromisso – com o Colégio, os alunos e os pais.

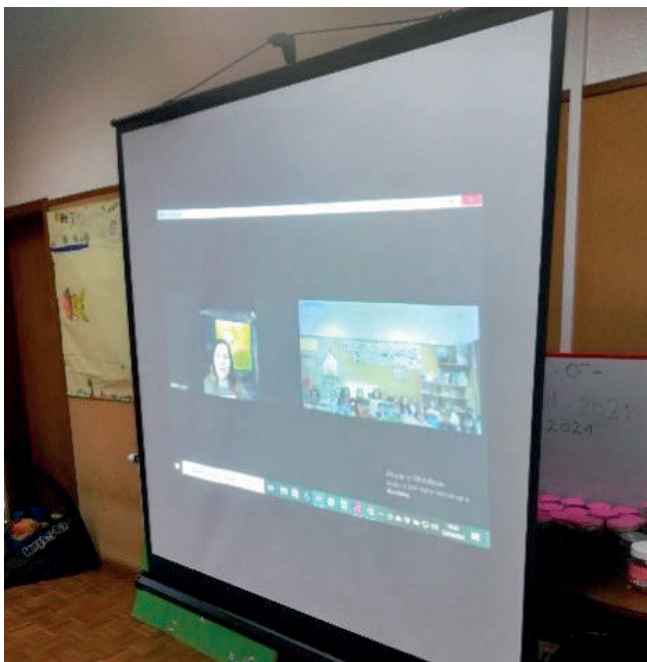
Rigor – é um conceito importante, que tento transmitir aos alunos, porque permite melhorar o nosso desempenho e a nossa capacidade de trabalho.

Confiança – no Colégio, nos meus alunos e na comunidade educativa.

O professor Jean Mignon é um docente com muita experiência, que ensina, utilizando estratégias atrativas e diversificadas e para quem os alunos do 5.º ano constituem um desafio pelo “entusiasmo e perseverança” que demonstram na sala de aula. As suas aulas são muito dinâmicas e as suas dramatizações, a propósito dos conteúdos, roubam sempre uma boa risada aos seus alunos. É “muito culto”, remata a Luana Portela, do 6.º B.

● Mónica Gama

Dia Mundial do Livro



O Dia Mundial do Livro é comemorado, desde 1996, por decisão da UNESCO, a

23 de abril. Pretende promover o prazer da leitura e o respeito pelos livros e

pelos seus autores.

Na Casa da Criança este Dia foi celebrado com a apresentação da história “Pio Caganita”, em que a autora Tânia Bailão interagiu com as crianças da sala de Jardim de Infância numa sessão à distância. A tecnologia já é presença comum no quotidiano das crianças desta sala.

Contar histórias é uma atividade de carácter lúdico e pedagógico, muito enriquecedor, de que todas as crianças gostam e que pode ser feita em qualquer lugar a qualquer hora. Não requer grandes meios, é necessário somente que haja contador e ouvintes. É importante que as crianças ouçam pelo menos uma história por dia e que a mesma história, sobretudo aquelas que as crianças mais gostam, sejam contadas várias vezes e sempre que as crianças o solicitem. Estaremos assim

a proporcionar não apenas o prazer de ouvir histórias mas sobretudo a desenvolver o gosto pelos livros e pela leitura.

Após a leitura da história, houve um momento para troca de ideias, de perguntas e comentários, nos quais as crianças expressaram as suas opiniões, conversando com as outras crianças e com a autora.

Com esta iniciativa, pretendemos criar ambientes inovadores e repletos de possibilidades despertando a curiosidade das crianças, proporcionando novas aprendizagens e descobertas, fortalecendo o prazer de ouvir histórias e o contacto com diferentes géneros literários.

● Casa da Criança
Maria Rita
Patrocínio Costa



CASA DA
CRIANÇA
MARIA RITA
PATROCÍNIO COSTA

INSCRIÇÕES ABERTAS

Creche (0-2 anos)



Procure-nos entre as 07.30h e as 18.45h

Monte Redondo | T 244 684 830 | Tmóvel 961 712 264
ccredondo@fbb.pt | www.fbb.pt

O que faz ao óleo alimentar usado?

No dia 22 de abril comemorámos o Dia Mundial da Terra e lembrámos que é importante cuidar do nosso planeta.

Sabia que o óleo alimentar usado não deve ser colocar no lixo comum, na pia da cozinha, nem na terra? O óleo é muito poluente e, ao chegar ao solo e aos lençóis de água, contamina a natureza e destrói o habitat de animais e plantas. Quando fritar algum alimento, deve deixar arrefecer o óleo, deitá-lo



numa garrafa ou garrafão de plástico com a ajuda de um funil e fechar muito bem (não use garrafas de

vidro). Depois deve colocar a garrafa no oleão e nunca despejá-lo diretamente. A seguir, o óleo alimentar é

levado para fábricas, para ser reciclado e transformado em biodiesel (um combustível menos poluente), sabão, tinta, ou até ração para animais.

Agora já sabe o que fazer ao óleo alimentar usado, contribuindo para a preservação do nosso planeta.

Simple gestos fazem a diferença!

- **Centro Escolar de Monte Redondo**
2º ano (MRO2)



Rede de Solidariedade no Centro Escolar de Monte Redondo

O poder de um pequeno gesto e a grandeza da gratidão

A comunidade educativa de Monte Redondo em colaboração com várias instituições da localidade realizou uma campanha de solidariedade durante o mês de abril, recolhendo material escolar novo (lápiz, tintas, colas, borrachas, tesouras, marcadores, régua, compassos, blocos de folhas, ...) e obras literárias, livros de histórias infantis de autores portugueses e estrangeiros, contos infantis e literatura juvenil, enciclopédias, dicionários, ...

Esta campanha surgiu através de uma articulação entre a empresa PROFIAL, Profissionais de Alumínio,



na representação do Sr. Bruno Neves, e o Centro Escolar de Monte Redondo. A PROFIAL produziu os alumínio, portas e janelas para a nova Escola Nossa Senhora das Neves, em São Tomé e Príncipe, disponibilizando-se levar o nosso donativo para

a "Associação Abraçar São Tomé e Príncipe", que fará a entrega aos Diretores da Associação.

Esta ação enquadrou-se no Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel "Juntos, vamos aprender,

crescer e ser felizes!" e na Estratégia de Cidadania do Agrupamento no domínio "Voluntariado", onde a solidariedade e cooperação internacional para este fim é um dos objetivos propostos nesta Estratégia.

Agradecemos a todos aqueles que se juntaram a nós, através de pequenos gestos de partilha, pois conseguimos recolher muito material escolar e umas centenas de livros, para "recheiar" a nova Escola das Neves.

Bem hajam.

- **Professora Sofia Cabeço de Sousa**



1.ª Prova da Taça de Downhill

A conceituada pista do Arimbo, que é já uma referência nacional, em plena Serra do Caldeirão, recebeu no fim de semana de **10 e 11 de abril**, a primeira etapa da Taça de Portugal de Downhill de 2020, num evento totalmente adaptado ao contexto de pandemia.

Esta que é a mais im-

portante competição nacional desta modalidade, reconhecida a nível internacional, é a primeira prova da europeia deste ano de Downhill. Um evento que tem como palco uma pista de 2 quilómetros a céu aberto, que recebeu 150 atletas de 5 nacionalidades.

Os campeões nacionais de Portugal e Espanha e

parte da seleção da Irlanda disputaram os melhores resultados neste evento em que o público não teve acesso às áreas de competição ou às áreas das equipas participantes, dado o contexto de pandemia.

Os treinos decorreram no sábado e a competição teve início pelas 11h00 de domingo, estando a

cerimónia de entrega de prémios marcada para as 17h00.

O cenário e as condições oferecidas pelo território são-brasense, próximo do mar e de portas abertas à Serra do Caldeirão, são propícios à prática do *downhill* e atraem anualmente centenas de atletas que têm regressado para



Diogo Maças, 22 anos, residente no Paço:

«Comecei a praticar *downhill* tinha cerca de 14 anos, porque tinha amigos que iam até ao Cabeço de Monte Redondo andar de bicicleta e houve um dia em que tive curiosidade e fui com eles para experimentar. Amei desde o primeiro segundo, desde

esse momento até hoje que eu e os meus amigos continuamos a andar no Cabeço e a fazer aquilo de que mais gostamos!

Desde que eu pratico este desporto, já passei por várias dificuldades (não vou mencionar todas, porque senão nunca mais saímos daqui – *ahah*), mas a pior foi mesmo em Porto de Mós, em 2018, para uma prova do campeonato nacional de *downhill*. Tinha conseguido um 4º lugar na minha categoria na qualificação e estava confiante num bom resultado para a final, arranquei com tudo o que tinha e logo no início da pista cá, o que resultou num pulso e num braço partidos com fratura exposta. Foi um dos momentos mais difíceis da minha vida, que já está ultrapassado, mas que

deixou marca.

Geralmente onde treino mais é no Cabeço de Monte Redondo, sem dúvida, no entanto, tento diversificar e treinar noutros locais como Lousã, Figueira da Foz, Porto de Mós e Alqueidão.

O meu treino não tem por base apenas a bicicleta, sendo que, durante a semana, tento fazer treinos no ginásio, tanto de braços como de pernas. Ao fim de semana, tento descer o máximo que consigo em cima da bicicleta!

A taça de Portugal Downhill 2021 teve início em São Brás de Alportel, uma pista bastante física, mas ainda assim bastante divertida.

A minha prestação ficou bastante abaixo das minhas expectativas, tendo sido o

meu “regresso” às provas depois de uma grande paragem, devido à queda que sofri em Porto de Mós. Não estava a conseguir entrar no ritmo de prova, porque me encontrava ainda afetado psicologicamente com a queda de Porto de Mós, pelo que a minha posição final foi em 31º, uma posição que vai ser para melhorar em Boticas, sem dúvida, daqui a duas semanas.

Quero aproveitar para deixar um especial obrigado à Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira por ter feito a requalificação do nosso Cabeço, por lhe ter dado uma nova vida e por ajudar monetariamente a nossa equipa em São Brás e nas próximas que se seguem.»



estágios de pré-temporada, com vista a uma melhor preparação para os campeonatos internacionais.

Comprometido com a promoção desportiva no concelho de São Brás de Alportel, tanto na prática amadora como na área competitiva, e ciente da importância do turismo desportivo, o Município de São Brás de Alportel organizou esta prova em colaboração com a associação XDream e a Federação Portuguesa de Ciclismo.

A Prova contou com a participação de **4 atletas da**

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira: Diogo Maças, Francisco Neves, Giovanni Curado e Rui Pedro Pascoal. Estes atletas integram a equipa da Casa do Povo da Abruñeira, em Montemor-o-Velho, tendo obtido os seguintes resultados: Rui Pascoal (3:44:849 - posição 21 em Master 30); Giovanni Curado (3:42:355 - Posição 9 em Cadetes); Diogo Maças (3:12:932 - posição 31 em Elites) e Francisco Neves (3:12:925 - posição 30 em Elites).

Para a prática deste

desporto, é importante manter uma boa condição física e treinar bastante, nomeadamente fazer treino de bicicleta, desde estrada a BTT para resistência, «dirt» para treinos de saltos e ginásio para fortalecimento muscular. Um dos locais de eleição para os treinos é o Cabeço de Monte Redondo, pela sua inclinação. Os atletas também treinam em Porto de Mós, Lousã, Sintra, Figueira da Foz e Pombal. É necessário ser um terreno acidentado e sem muitas pedras, visto que um dos

maiores riscos deste desporto são as quedas e lesões.

Rui Pedro Pascoal residente no Paço, já pratica *Downhill* há vários anos, auxiliando na orientação de toda a comitiva da equipa e incentivando os mais novos para a prática deste desporto.

Nos próximos dias 15 e 16 de maio, decorrerá a 2.ª prova da Taça de *Downhill* em Boticas, Chaves, para a qual os atletas já se estão a preparar.

● **Ana Carla Gomes**



Giovanni Curado,
16 anos, residente em
Monte Redondo:

«O *downhill* começou como uma forma que encontrei de me poder dis-

trair da escola e de algumas outras “preocupações”. Comecei por ir com amigos tentar descer as pistas locais, coisa que ainda durou uns 8/10 meses. Depois disso, comecei a focar-me mais no desporto, que passou de apenas diversão com amigos para a competição, o que não deixa a diversão de lado.

A prova em São Brás foi a minha primeira prova, pelo que cometi alguns erros, principalmente ter-me cansado muito durante os treinos, o que fez com que na manga final não tenha conseguido dar o meu melhor. No entanto, o convívio, o treino em terrenos diferentes e a equipa em geral tornaram tudo muito bom.»

ENTREGA DE IRS

de 1 DE ABRIL até 30 DE JUNHO

PRECISA DE FAZER A ENTREGA DO SEU IRS? A JUNTA DE FREGUESIA PODE AJUDÁ-LO!

IRS Automático - Grátis

IRS MANUAL (para pessoas com mais de 65 anos) - 3,00€

IRS MANUAL (para pessoas até 64 anos) - 5,00€

244 685 328

Monte Redondo
2ª a 6ª feira
9h00 - 19h00

Carreira
2ª feira
16h00 - 19h00
4ª feira
19h30 - 21h30

MONTE REDONDO - CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE

Um adeus e um bem haja Ti Raul!

Era assim que ele era tratado por todos. O nosso rancho (Rancho Folclórico Rosas da Alegria) foi fundado em 1968 tendo poucos anos de atividade, parando não se sabe ao certo quantos anos. Em 1974 surgiu de novo a forte vontade por parte de um grupo de jovens de recomeçar as atividades, agregando-se aos outros elementos que o fundaram, em 1968, pegaram nas músicas já existentes e recomeçaram os ensaios.

Foi nesta altura que a sua mulher, Ti Emília, também se juntou ao grupo para cantar e levou consigo dois dos seus quatro filhos. O Ti Raul, puxado pela mulher e pelos filhos, começou a acompanhar o rancho e até começou a tocar caneco. Anos mais tarde deixou de tocar devido a problemas de saúde mas sempre acompanhou o rancho.

Nesta fase inicial não era preciso haver uma direção formada mas tinha haver um responsável tendo sido nesta altura que o Ti Raul assumiu as funções de Presidente do nosso rancho. Um homem exemplar e sempre disponível para tratar qualquer assunto. Passou por muitas dificuldades, por vezes mesmo sem dinheiro para o autocarro para fazer as permutas de ranchos, mas ele conseguia sempre resolver o problema.

Em 2002 enfrentámos mais um processo difícil em que nos envolvemos para nos federarmos. Esta não foi



Raul Marques Duarte Pedrosa

Nasceu a 09/09/1937 e faleceu a 17/04/2021

uma batalha fácil mas toda a sua persistência e com a ajuda de outros elementos foi possível concretizar esse sonho. Em 2018 conseguimos lançar um CD do rancho na qual nos orgulhamos muito, entre muitas outras atividades e eventos.

Já alguns anos ele nos dizia que estava na hora de dar lugar a outros mas o grupo sempre entendeu que o Ti Raul iria ficar até ao fim, completando assim 40 anos como Presidente. Raul foi o único Presidente até à sua partida e agora

sim vamos pensar no seu sucessor(a). O Ti Raul para além de Presidente do nosso rancho era um homem ativo e pronto a ajudar em tudo o que pudesse.

Entre 1986 e 1989 fez parte da comissão da capela e mais tarde voltou a fazer parte da mesma entre 1993-1996, também fez alguns anos parte da comissão de festas da capela (Festas S. António, tradicional festas das chouriças).

O Ti Raul viveu para o rancho. Foi um Homem que deixou um bom exemplo de

associativismo, e por isso também durante alguns anos fez parte da direção da Associação Cultural Recreativa e Desportiva da nossa terra onde estamos inseridos atualmente. Sempre respeitado por todos não podemos esquecer o que nos últimos anos da sua vida ele não se cansava de dizer: «Não deixem que o nosso rancho acabe».

● **Catarina Vieira /Virgílio Crespo**
Rancho Folclórico Rosas da Alegria

SABE COMO MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL (PA) VERDADEIRA?

PORQUE DEVO MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL NA FARMÁCIA?

SE MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL NO CONSULTÓRIO...

Os valores medidos podem ser superiores aos reais devido ao efeito de alerta provocado pela presença do médico/enfermeiro, denominado

“efeito da bata branca”. Em consequência destas medições de má qualidade, fazem-se falsos diagnósticos de hipertensão e são feitos tratamentos desnecessários. O efeito da bata branca é responsável pelo diagnóstico de falsa hipertensão (*hipertensão da bata branca*) em 30 a 40% dos indivíduos cuja Pressão Arterial está elevada exclusivamente quando medida nas consultas.



MEDIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL NO CONSULTÓRIO



SE MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL NA FARMÁCIA ...

O “efeito da bata branca” é anulado e a Pressão Arterial medida corresponderá à sua PA real. O valor de normalidade é mais baixo: PA <135/85.

COMO É MEDIDA A PRESSÃO ARTERIAL NA FARMÁCIA?

Nas farmácias que têm uma UAH (Unidade de Apoio ao Hipertenso), a medição da PA é feita com um aparelho automatizado e sem a presença de qualquer profissional, de acordo com um protocolo: após 5 minutos de repouso num gabinete, o aparelho faz 3 medições da PA a intervalos de 1 minuto e calcula a média dessas medições. A pressão medida é denominada de AOPB (Automated Office Blood Pressure). A AOBP corresponde à sua PA real e é registada num folheto próprio que levará ao seu médico ou enfermeiro. A AOBP é uma alternativa à medição da PA no consultório. Dado que o efeito da bata branca é anulado, os valores normais são mais baixos: PA <135/85.

COMO POSSO GARANTIR QUE TENHO UMA HIPERTENSÃO VERDADEIRA?

Em caso de suspeita de hipertensão, está recomendado fazer-se uma MAPA (Medição Ambulatória da Pressão Arterial) para confirmar o diagnóstico de hipertensão verdadeira e excluir uma hipertensão da bata branca. Adicionalmente, a MAPA informa-o do risco de vir a sofrer um acidente cardiovascular fatal ou não fatal nos próximos 5 anos.

PORQUE DEVO MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL EM CASA?



Após a confirmação do diagnóstico de hipertensão, está recomendada a aquisição de um dispositivo semi-automático para fazer a medição periódica da pressão arterial em sua casa. Esta medição da PA feita pelo próprio, de acordo com um determinado protocolo, chama-se **AMPA** (Auto Medição da PA). A AMPA tem duas grandes vantagens: permite ao utente fazer as medições da Pressão Arterial no seu domicílio, envolve-o na gestão da sua doença e aumenta a adesão ao tratamento. Sempre que for a uma consulta do seu médico, deverá levar um registo de AMPA feito na semana anterior.

SE A PA ESTIVER ELEVADA, O QUE DEVO FAZER?

A PA é considerada elevada se for igual ou superior a 135/85. Todavia, se os valores estiverem apenas marginalmente elevados, repita as medições noutra altura. Tenha em consideração que uma medição isolada da PA não significa exatamente realizar a AMPA, pelo que a sua validade é altamente discutível. Para ser AMPA as medições da PA terão que ser feitas durante 5 dias. Se, numa medição isolada, a PA for normal (menor que 135/85), excelente. Se estiver elevada, repouse no sofá durante 5 minutos e faça 3 medições da PA intervaladas de 1 a 2 minutos. Valorize apenas a segunda e terceira medições. Se os valores estiverem ligeiramente elevados, não deve ficar preocupado e faça AMPA (medições da PA durante 5 dias, conforme descrito atrás). Se a PA estiver muito elevada, execute uma medição de PA na sua farmácia (AOBP) e solicite conselho ao seu farmacêutico.

AMPA

COMO FAÇO A AMPA?

Deve medir a PA durante 5 dias seguidos, de acordo com as seguintes recomendações (protocolo):

Faça as medições da PA após 5 minutos de repouso;

Deve estar confortavelmente sentado, por exemplo, num sofá com o braço apoiado, imóvel, relaxado, sem as pernas cruzadas e sem conversar;

Coloque a braçadeira no braço não dominante (se não for canhoto coloque-a no braço esquerdo; se for canhoto, coloque-a no direito);

Faça 3 medições de manhã e 3 à noite, intervaladas de 1 a 2 minutos, durante 5 dias seguidos;

Registe os valores medidos no folheto disponibilizado pela farmácia ou pelo seu médico ou enfermeiro.

	Período	Medições	Máxima	Mínima	F.C.
1º DIA	MANHÃ	1ª	142	90	
		2ª	140	92	
		3ª	139	94	
	NOITE	1ª	150	92	
		2ª	148	95	
		3ª	151	94	
2º DIA	MANHÃ	1ª	138	100	
		2ª	139	92	
		3ª	142	89	
	NOITE	1ª	140	90	
		2ª	151	95	
		3ª	149	93	
3º DIA	MANHÃ	1ª	138	90	
		2ª	140	93	
		3ª	141	92	
	NOITE	1ª	145	96	
		2ª	138	90	
		3ª	141	89	
4º DIA	MANHÃ	1ª	144	96	
		2ª	139	88	
		3ª	137	90	
	NOITE	1ª	140	92	
		2ª	141	88	
		3ª	139	89	
5º DIA	MANHÃ	1ª	143	96	
		2ª	142	94	
		3ª	145	92	
	NOITE	1ª	152	90	
		2ª	139	90	
		3ª	140	94	



Bibliografia de suporte



Youtube Peroxarma Portugal
"Hipertensão & UAH"

Junte-se a nós neste combate à hipertensão.

Descubra mais detalhes sobre a hipertensão e como as UAH e as farmácias podem ajudar a combater este flagelo.

O hábito faz o monge

Os ditados populares dão-nos sábios ensinamentos para a vida, tal como este: “O hábito faz o monge”. Somos animais de hábitos.

Os **hábitos são comportamentos automáticos**, repetidos, reiterados no tempo; pensamentos e ações enraizados em nós, que acabamos por os reproduzir sem termos propriamente consciência disso, como se estivéssemos em piloto automático.

Os hábitos que adaptamos vão definir não só o nosso dia-a-dia, mas também a qualidade com que vivemos esses dias. **E esses hábitos podem limitar-nos ou expandir-nos.**

Por isso as maiores mudanças que podemos operar em nós começam pela alteração de hábitos.

Olhemos com atenção para os hábitos que temos: gestos, comportamento, pensamento, palavras e vejamos aqueles que nos podem estar a impedir de alcançar aquilo que queremos. Seja bem-estar físico, emocional, relacional ou objetivos mais concretos como, a perda de peso, mais energia, mais tranquilidade na gestão do

quotidiano, mais controlo sobre a forma como reagimos às situações que nos acontecem.

Reparem que hábitos de pensamento têm. Costumam queixar-se, lamentar-se ou por outro lado reagem ao que vos acontecem, veem o lado positivo em cada situação e seguem em frente?

Ou de comportamento. Quando as manhãs em casa são sempre uma correria e acaba em berros e discussões porque nunca conseguem sair a tempo e chegam atrasados ao trabalho. Que hábitos têm que estão a contribuir para isso? Será que acordar mais cedo e/ou preparar as coisas de véspera poderia ajudar a que as manhãs começassem de forma mais tranquila para todos?

Imaginemos por exemplo, a pessoa que quer perder peso, consulta um nutricionista e um personal trainer, tem o plano alimentar e de treino, mas o que vai fazer realmente diferença para conseguir alcançar o seu objetivo de perder peso é a mudança de hábitos. É deixar de comer o pão com manteiga ao pequeno-almoço e pas-

sar a comer fruta, cereais ou ovos, é cortar nas batatas fritas e comer mais verduras, é passar a criar a rotina de fazer exercício àquela determinada hora. **São as mudanças de hábitos, que vão gerar comportamentos diferentes, rotinas diferentes e consequentemente resultados diferentes.** E seguindo esta analogia podemos considerar isto para o que quisermos.

Existem hábitos que sabemos serem prejudiciais para nós e alterá-los é o segredo para sermos e sentirmos melhor.

Mas mudar hábitos pode ser mais complexo do que aparenta, porque passamos meses, anos, a fazer as coisas de determinada forma e todo o nosso corpo e cérebro estranha esta nova forma de agir. Se agora vos desse uma bicicleta que andava ao contrário, que quando se vira o volante para a direita ela vai para a esquerda e vice-versa. O que acham que aconteceria? Todo o cérebro e corpo estranhava e ia demorar a habituar-se a esta nova forma de conduzir a bicicleta.

É a mesma coisa quando decidimos mudar de hábi-

tos e por exemplo deixar de comer açúcar, ou passar a fazer exercício, ou a acordar mais cedo, ou pensar, falar e olhar de forma diferente para as coisas que nos acontecem. Todo o nosso eu vai estranhar isso. É preciso consistência, persistência e alguma resiliência para lidar com as rasteiras que inconscientemente a nossa mente nos vai passar, para voltarmos a fazer aquilo a que ela está habituada.

Estamos programados para fugir da dor, de tudo o que é estranho e nos possa colocar em perigo e mudar hábitos pode criar essa sensação no nosso cérebro, por isso é necessário estarmos muito conscientes dos motivos pelos quais queremos mudar e fazê-lo apesar das desculpas que possam surgir. Porque **se queremos ser melhores, diferentes, mudar algo, só há uma forma: fazer diferente!** E isso consegue-se com a criação de novos hábitos que nos consigam colocar no caminho certo para o que pretendemos.

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

Sugestão de Leitura

As Três Vidas de João Tordo

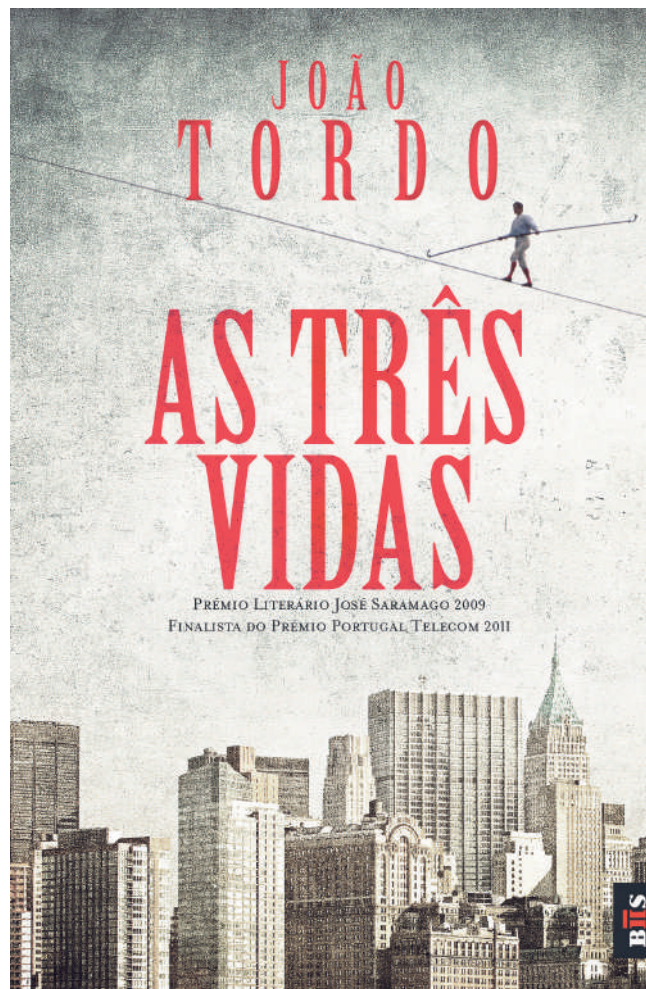
A história, narrada na primeira pessoa, gira à volta de 3 vidas, do próprio narrador, do seu misterioso patrão, António Augusto Millhouse Pascal, dono de uma agência de trabalhos misteriosos numa Quinta no meio do Alentejo, e da neta, a sonhadora e rebelde Camila Pascal.

O narrador vai procurar respostas para as questões sobre quem é António Augusto Millhouse Pascal e que segredos rodeiam a vida deste homem de idade, que se esconde do mundo num casarão de província, acompanhado de três ne-

tos insolentes, um jardineiro soturno e uma lista de clientes tão abastados e vividos, como perigosos e loucos.

Passando pelo Alentejo, por Lisboa e por Nova Iorque em plenos anos oitenta - época de todas as ganâncias - e desvendando o passado turbulento do seu patrão - na Guerra Civil Espanhola e na Segunda Guerra Mundial - *As Três Vidas* é uma viagem de autodescoberta através do «outro».

Cruzando a história sangrenta do século XX com a história destas personagens, este romance



é também sobre a paixão do narrador por Camila, a neta mais velha de Millhou-

se Pascal e sobre a procura pelo destino secreto que a aguarda...



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 E
CARREIRA

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

COMUNICADO

MONTE REDONDO,
CARREIRA

CLDS40.MONTELEIRIA@GMAIL.COM

FACEBOOK/CLDSSENTIRTERRITÓRIO

RUA PRINCIPAL, N.º 614, FONTAÍNAS, COMBRAÇO

244 097 485

9111.901.10 | 911.190.105

CLDS40.MONTELEIRIA@GMAIL.COM

FACEBOOK/CLDSSENTIRTERRITÓRIO

RUA PRINCIPAL, N.º 614, FONTAÍNAS, COMBRAÇO

João Tordo nasceu em Lisboa em 1975. Venceu o Prémio Literário José Saramago 2009 com *As Três Vidas*, tendo sido finalista, com o mesmo livro, do Prémio Portugal Telecom, em 2011.

● Ana Carla Gomes