

MONTE REDONDO E CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

REPORTAGEM



BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LEIRIA - 5.ª COMPANHIA - MONTE REDONDO

EDUCAÇÃO

//Pág. 6 e 7

Celebrating Pancake Day //Pág.3

EDUCAÇÃO

**Eco-Escolas: Como separar
o lixo que produzimos?** //Pág.4

PROTEÇÃO CÍVIL

**Simulacro «aldeia segura,
pessoas seguras»
- Norte de Leiria** //Pág.11

A AMIZADE QUE NOS UNE...



No passado dia 14 de fevereiro assinalou-se o Dia de São Valentim. Na Casa da Criança, aproveitámos esse dia para vencer o sentimento tão nobre que é a amizade e que também



constitui uma forma de amor em relação ao próximo.

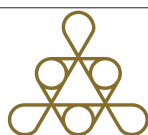
Trocámos postais de amizade com as crianças do Centro Escolar de Monte Redondo onde escrevemos o que para as crianças significa “ser amigo”. As crianças fizeram declarações tão sábias como: “ser amigo é ajudar”, “é partilhar”, “é brincar”, “ter alguém com quem falar”, “é ouvir segredos e não contar a ninguém”, “ser amigo é rir”.

Com os nossos amigos do Centro Escolar fomos ao campo do Motor Clube, que

como bons amigos que são, nos cederam simpaticamente o espaço para o efeito. Quando lá chegamos vimos que alguns amigos - a Súzel do Motor Clube, o professor Alexandre e alguns alunos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa - nos aguardavam e tinham preparado muitas atividades divertidas para nós.

Foi uma manhã muito bem passada, com os nossos AMIGOS!

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa



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:

Mónica 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 Patrocínio Costa
- Centro Escolar de Monte Redondo
- Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
- Filarmónica Nossa Sr. da Piedade
- Mónica Ferreira
- Centro Social e Paroquial Nossa Sr.ª da Piedade

FICHA TÉCNICA

TELEFONES:

Tel. 244 685 328
Fax. 244 684 747
noticiasmonteredondo@gmail.com

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

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

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2350 exemplares

CELEBRATING PANCAKE DAY!



Pancake Day or “Shrove Tuesday” is a British tradition that takes place on the same day of our Portuguese Carnival. Pancake Day is always on a Tuesday in February or March. It is the day before Ash Wednesday, the start of Lent.

To celebrate this festivity, the students were involved in a Pancake Race, another tradition in the UK. They ran in a race with a pancake in a pan. As they ran, they had to toss the pancake (throw the pancake in the air and catch it in the pan), several times. This year 3rd and 4th graders participated on the race. The best bit was eating them.

Centro Escolar de Monte Redondo



As turmas de 3.º e 4.º anos do 1.º CEB, tiveram a oportunidade de celebrar o “Pancake Day”, na aula de Inglês, conhecido como “Shrove Tuesday” ou “terça-feira gorda”, como se celebra na terça-feira de Carnaval, no Reino Unido e em vários países de língua inglesa, onde tradicionalmente se comem panquecas porque no dia seguinte começa o jejum da Quaresma.

Vivenciamos uma tradição britânica bastante antiga, a famosa “Pancake Race”, segundo a tradição, *uma senhora, correu apressada para a Igreja de frigideira na mão e avental.*

Na nossa escola, a corrida

foi muito divertida, onde pusemos em prática os nossos dotes de “*tossing the pancake*”, sem derrubar as frigideiras, e virámos muitas panquecas. No final da corrida, a divertida atividade envolveu também a degustação das panquecas pelos alunos do 3.º/4.º anos do Centro Escolar de Monte Redondo.

Centro Escolar de Monte Redondo



CELEBRATING ST. VALENTINE'S DAY!



St. Valentine`s Day was celebrated on the 14th February in our school. The students from MR03, MRO4, MRO5, Mr06 presented us with Valentine`s rhymes moments. Also built their own Valentine`s Hearts and included words and rhymes. On that day there were many interesting activities. From romantic Valentine`s cards, songs and stories.

Trabalhos realizados pelos alunos do 3.º/4.º anos, na disciplina de Inglês.

Centro Escolar de Monte Redondo

Na semana de 13 a 14 de fevereiro, no Centro Escolar de Monte Redondo, foi celebrado “*Valentine`s Day*”, no âmbito da disciplina de Inglês.

Os alunos elaboraram postais de S. Valentim, colocando uma mensagem ou versos na língua inglesa e realizaram-se algumas atividades: visualização da história “*The History of St. Valentine Day*”, audição de canções, troca de postais.

Trabalhos realizados pelos alunos do 3.º/4.º anos, na disciplina de Inglês.

Centro Escolar de Monte Redondo



ECO-ESCOLAS: COMO SEPARAR O LIXO QUE PRODUZIMOS?

Diferenciar entre lixo e resíduos é um dos objetivos do Centro Escolar durante este ano!

Nos dias 1 e 2 de março, no Centro Escolar de Monte Redondo, realizou-se uma sessão de esclarecimento sobre separação de resíduos, com a Dra. Mariana Violante, do Centro de Interpretação Ambiental de Leiria.

Como somos uma Eco-Escola, temos que melhorar o ambiente e ajudar a cuidar do nosso futuro, sendo necessário aprender muito bem a separar os resíduos.

Existem cinco ecopontos: o papelão, o embalão, o vidro, o pilhão e o oleão. Também existe

o compostor e o lixo comum. Aprendemos que as lâmpadas se devem colocar em pontos de recolha específicos.

As pilhas devem ir para o pilhão e o óleo usado deve ser guardado em garrafões e despejado no oleão que existe ao pé do edifício da Junta de Freguesia.

No papelão, não se pode colocar papel sujo com gordura nem papel molhado. É no ecoponto amarelo que se colocam as embalagens do leite, bem espalhadas.

Também descobrimos que as cápsulas de café se podem reciclar, porque se tirarmos o



café podemos separar o alumínio ou o plástico e colocar estes resíduos no embalão.

O compostor é muito importante para colocarmos os restos da fruta e as cascas da banana e do quivi. Aprendemos que podemos ter um compostor em nossa casa.

Na nossa turma, existem os Guardiões do Compostor e a Brigada dos Ecopontos, que são alunos que monitorizam os contentores dos resíduos e

cuidam do compostor.

Nossa Escola também participa no Projeto “Se não vestes, valoriza”, da Câmara Municipal de Leiria, onde faz a recolha de têxtil para a reciclagem e no Projeto “Eco-valor” da Valorlis, com a separação de resíduos no papelão e no embalão.

Cada vez mais a nossa escola produz menos lixo e separa melhor os resíduos.

Turma MRO2

ECO-ESCOLAS: BEM-ESTAR ANIMAL

“Alegria sobre patas”: Campanha de solidariedade para ajudar animais abandonados.

Entre os dias 6 e 17 de março de 2023 decorreu uma campanha de recolha de bens alimentares, medicamentos, acessórios e produtos de higiene para os animais abandonados. Os responsáveis por esta campanha de recolha são os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo. Como adoramos animais e nos preocu-

pamos com o seu bem-estar, fizemos esta angariação para entregar à Associação Desprotegidos.

A Associação Desprotegidos é uma associação sem fins lucrativos, que se situa na freguesia de Leiria, e que necessita da nossa ajuda, porque sozinha não consegue suportar todas as despesas (medicamentos, ração, cuidados veterinários...) inerentes a esta situação e tornar esta missão possível.



Para conseguirmos concretizar este nosso desejo, pedimos a colaboração aos nossos pais e a todos aqueles que se quiseram juntar a nós nesta causa tão nobre.

Juntos e com a ajuda de todos, levámos um pouco de alegria aos nossos amigos animais.

Guilherme Crespo e Margarida Marques (MRO3)



PROVA DE APTIDÃO PROFISSIONAL

PROJETOS DESENVOLVIDOS EM ARTICULAÇÃO COM A COMUNIDADE

No Ensino Profissional, para concluir o Curso, é necessário fazer uma Prova de Aptidão Profissional, que consiste num projeto desenvolvido para colocar em prática o que foi aprendido ao longo dos três anos do

curso. Muitas vezes, estes projetos são desenvolvidos em articulação com a comunidade envolvente, como é o caso dos de duas alunas do 12.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

Rita Ferreira –CURSO PROFISSIONAL DE COMUNICAÇÃO E SERVIÇO DIGITAL

«Reino Mágico Mães do Mundo»

Frequento o 3.º ano do Curso Profissional de Comunicação e Serviço Digital. Decidi apoiar a ONG «Reino Mágico Mães do Mundo», uma organização que se dedica a criar bonecos com materiais usados para oferecer às crianças mais necessitadas, principalmente de países africanos. Estou a criar um site destinado à venda e divulgação destes bonecos, chamados «Eunices e Kikas». Este projeto surgiu quando uma voluntária em África viu que os meninos não tinham nada com que brincar.

Aida Carreira, de Fonte Cova, aderiu a esta iniciativa e não tem tido mãos a medir no fabrico de bonecas, através de *workshops* em várias instituições e também em casa com a ajuda de voluntários. Uma das maiores dificuldades é o envio dos bonecos para



África devido ao custo excessivo do transporte, pelo que a Rita está a tentar vender o maior número de bonecos possível cujo dinheiro será para pagar esses transportes.

Maria Santos, de Monte Redondo, decidiu ajudar nesta iniciativa e, como ia fazer uma viagem a Cabo Verde, voluntariou-se para entregar algumas das Eunices e Kikas pessoalmente às crianças mais necessitadas. Conheceu este projeto através

das redes sociais e, como ia a Cabo Verde conhecer a família do namorado, resolveu ajudar o maior número de crianças possível e entregar os bonecos pessoalmente.

A Maria nunca tinha realizado voluntariado internacional, apenas em bancos alimentares em Leiria. Com a ajuda da TAP, a Maria levou 250 bonecas com ela, sem qualquer custo extra. O transporte dos bonecos foi feito em duas caixas de cartão forra-

das por película preta e identificadas com origem e destino.

“As pessoas, nomeadamente as professoras e funcionários da escola, quando nos viram e perceberam qual era o nosso objetivo, agradeceram-nos imenso e aceitaram tudo com muita gratidão. As últimas palavras antes de irmos embora de cada sítio era: «Voltem sempre.»

A Maria Santos visitou várias escolas: Achada Moirão, Achada Biscainho, Achada Longueira, Jardim de Infância Cruz Vermelha no Campo de Concentração e Jardim de Infância de Chão Bao. Algumas bonecas também foram distribuídas pela comunidade.

Maria diz que não consegue explicar a sensação que sentiu ao ver a alegria daquelas crianças com uma simples boneca, sentiu-se muito bem ao saber que está a ajudar quem realmente precisa!

Rita Ferreira

Lara Ascensão – Curso Profissional Técnico de Desporto

«Idosos em Movimento»

Tenho 17 anos e frequento o 3.º ano do Curso Profissional Técnico de Desporto no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. A minha PAP consiste na realização de aulas de atividade física para idosos, promovendo a sua independência e autonomia. O projeto consiste em ministrar 5 aulas, durante o mês de março,

entre as 15h e as 16h, aos idosos do Lar Nossa Sra. da Piedade, em Monte Redondo.

As aulas consistem em exercícios de ativação muscular, exercícios físicos sentados nas cadeiras, alongamentos e jogos lúdicos. Tem sido uma experiência muito compensadora, trabalhar com idosos, aju-



dando-os a prevenir doenças e limitações físicas. É realmente

gratificante.

Lara Ascensão

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LEIRIA - 5.ª CO

Todos nós precisamos, ou precisaremos, em algum momento, da ajuda destes homens e mulheres que, diariamente, estão presentes para nos ajudar e salvar.

Fomos saber como está atualmente a **5.ª Companhia de Monte Redondo que se encontra a recrutar novos candidatos, entre os 17 e 45 anos**, com a escolaridade obrigatória da idade correspondente, e mostrar por que **vale a pena integrar o Corpo de Bombeiros** e como podemos ser solidários e altruístas, pois só assim se pode fazer evoluir uma sociedade.

Fomos conversar com Paulo Carlos Marques Grilo, Adjunto de Comando e responsável operacional do quartel de Monte Redondo, que nos diz que **«Os Bombeiros só existem e fazem sentido se tivermos elementos nos nossos quadros. Somos uma escola de vida, passamos bons e maus momentos, que nos fazem crescer a “amadurecer” como pessoas.»**

A nível organizativo, a parte administrativa do quartel é da responsabilidade do quartel sede, cujo Presidente é o ex-comandante Almeida Lopes. O atual Comandante dos Bombeiros Voluntários de Leiria é Miguel Novais, oriundo dos Bombeiros Sapadores de Leiria.

Notícias: A nível de recursos humanos, como está a corporação?

Paulo Grilo: Atualmente, a 5.ª companhia tem 45 elementos no ativo, está a terminar uma recruta em que teremos mais sete elementos das freguesias que esta corporação serve e vai ter início uma nova recruta, para a qual se espera que se inscrevam elementos



das várias freguesias. Nota-se uma quebra no voluntariado a nível de corpos de bombeiros, mas é um problema transversal. Frequentemente os jovens, por motivos profissionais, saem das suas freguesias e deixam as respetivas corporações.

Notícias: Como obtêm recursos financeiros para poderem sobreviver?

Paulo Grilo: As receitas provêm de várias fontes, nomeadamente das emergências pré-hospitalares, dos subsídios da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil; de subsídios da Camara Municipal e das juntas de freguesia que são servidas por esta corporação; da quotização dos sócios e de algumas atividades que se vão realizando ao longo do ano. Pedimos às pessoas que se façam sócias, para que possamos continuar a servir a população em quantidade e qualidade do socorro. É uma ginástica diária para conseguirmos fazer face às despesas, que são muitas. O preço dos combustíveis disparou e o valor dos serviços manteve-se. Não conseguiríamos sobreviver só com os subsídios das entidades públicas. Temos sete funcionários a tempo inteiro no nosso quartel e existe a necessidade de, eventualmente, contratar mais um elemento.

Existe uma colaboração mútua entre os Bombeiros e as associações e instituições, como as escolas. Por exemplo, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa não se tem esquecido dos Bombeiros e já realizou várias atividades que resultaram num donativo oferecido aos Bombeiros que muito nos ajudou e pelo qual só temos a agradecer.

Algumas empresas da freguesia e alguns particulares também têm oferecido alguns donativos, quer monetários, quer em material e equipamentos, o que tem possibilitado equipar as nossas viaturas, quer de pré-hospitalar, quer de incêndios, contribuindo assim para que possamos desempenhar um melhor socorro.

Notícias: Que recursos possuem no quartel a nível de meios de socorro?

Paulo Grilo: Neste momento, temos três ambulâncias de socorro, mas estamos reduzidos a duas, porque a nossa ambulância do INEM teve um acidente e não tem recuperação. Era um carro que tinha cerca de 11 anos e já contava com meio milhão de quilómetros. Estamos a aguardar a sua substituição, pelo que temos apenas duas disponíveis, o que é muito pouco, visto que existe o tempo de espera nos hospitais, devido à demora nas

triagens, havendo serviços que antes demoravam 1.30 h e agora podem demorar 2h ou 3h e à necessidade de evacuar doentes quer para a Figueira da Foz quer para Coimbra com bastante frequência, serviços esses que demoram várias horas.

O parque de viaturas é constituído por três ambulâncias de socorro, um veículo de desencarceramento, um veículo de combate a incêndios urbanos e industriais, dois veículos pesados de combate a incêndios florestais, um veículo ligeiro de combate a incêndios florestais, dois veículos de apoio de deslocação de pessoal para formações ou para representações, um veículo tanque de grande capacidade, bem como um veículo de Comando.

O que começa a ser necessário é iniciar a substituição dos veículos mais antigos, mas só o conseguiremos fazer com apoios, pois são veículos extremamente caros, por exemplo, um veículo de combate a incêndios florestais custa cerca de 180 mil euros e um veículo de combate a incêndios urbanos ultrapassa largamente os 200 mil euros. Na impossibilidade de adquirir carros novos, teremos de ir buscar carros usados ao estrangeiro, muito mais baratos, mas não dão as mesmas garantias de duração e atuação.

COMPANHIA - MONTE REDONDO



Notícias: Sentem-se valorizados e acarinhados pela população?

Paulo Grilo: As pessoas são compreensivas, sabem que a chamada de socorro e a deslocação para o local demora algum tempo. Claro que para quem está à espera de ser socorrido parece que o tempo não passa. A qualidade dos serviços prestados melhorou bastante nos últimos anos nomeadamente tem-se investido a nível da formação dos operacionais.

Notícias: O que pensa da constituição das Unidades locais de Proteção Civil e do Simulacro de Incêndio realizado no dia 11 de março nas quatro freguesias do concelho de Leiria?

Paulo Grilo: Quanto aos simulacros, todos são importantes, tanto para a população como para os bombeiros, bem como para as Unidades Locais de Proteção Civil.

O ano passado, no concelho de Leiria, quando todos os bombeiros estavam envolvidos no combate, houve necessidade de fazer evacuações e não havia bombeiros suficientes. Foram as Unidades Locais já criadas e Agrupamentos de escuteiros da região afetada que apoiaram essa vertente. Os bombeiros ou fazem o combate ou a evacuação, sendo que a prioridade são as pessoas e os bens.

As ULPC são uma mais-valia para os bombeiros, uma retaguarda que nós temos para nos apoiar em possíveis grandes ocorrências, pelo que têm todo o nosso apoio e colaboração. Serão importantes no apoio nas evacuações, no esclarecimento da população, no apoio logístico, para que nós possamos ter



o maior número de bombeiros envolvidos no combate. Nas grandes ocorrências, todos somos muito poucos.

Notícias: A 5.ª Companhia é um Posto INEM. O que significa?

Paulo Grilo: Um Posto INEM é um protocolo que o Corpo de Bombeiros tem com o Instituto Nacional de Emergência Médica, em que o quartel tem uma ambulância subsidiada pelo INEM, com bombeiros disponíveis vinte e quatro horas, que só atua com ordens específicas do INEM e serve apenas para emergência pré-hospitalar.

Notícias: Balanço e Projetos...

Paulo Grilo: Precisamos de dar mais conforto aos nossos bombeiros voluntários, para quando estão no quartel e temos de investir no nosso parque de viaturas e na manutenção do edifício.

Em 2022, renovamos o edifício a nível de isolamento de humidades e pinturas, substituímos algumas pedras que tinham infiltrações e criamos novas instalações para os elementos femininos, nomeadamente novos vestiários e novas camaratas. O quartel já tem mais de vinte anos e começa a necessitar de reparação.

Quero agradecer as várias empresas da União de Freguesia que nos têm apoiado, estando sempre disponíveis para a causa dos Bombeiros, como também algumas fora da nossa área de atuação que têm respondido sempre favoravelmente aos nossos pedidos e necessidades.

Deixar também uma palavra de apreço aos sócios, visto que, só com as ajudas de todos, conseguimos manter a nossa operacionalidade.

Notícias: Obrigada por tudo...

Ana Carla Gomes

REVELA O BOMBEIRO QUE HÁ EM TI



NÃO POR NÓS, MAS POR QUEM PRECISA DE NÓS!

O que precisas?

Idade entre 17 e 45 anos

12.º ano (ou equivalente)

Bom forma física e psíquica

INSCRIÇÕES ABERTAS

Quartel Sede
Rua da Liberdade-Outeiros da
Gândara 2425-560 Leiria

244 882 015

Quartel 5 Companhia
Estrada nacional 109, 65
Montijos-Monte Redondo 2425-618 Leiria

recrutamento@bvleiria.pt



CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 12

E SE A FILARMÓNICA FOSSE A MINHA FAMÍLIA?

A família aceita-se e os amigos escolhem-se...Será mesmo assim?

Em 150 anos de memórias, de histórias, de palavras escritas, músicas tocadas, pautas rasgadas e rasuradas, de músicos que vão e vêm, a família foi-se construindo.

De sonhos partilhados e tecidos em harmonia; de brigas amuadas; de abraços conjugados em recordações; de mãos dadas e enrugadas; de sorrisos sinceros e olhares inocentes; de horas de brincadeira; de momentos de trabalho; de vidas cruzadas e caminhos entrelaçados...a Filarmónica acolhe e cuida dos seus. A família de coração.

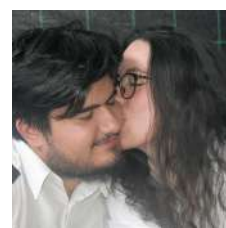
Quando perguntava aos músicos «E este mês sobre que



hei de escrever?», resposta simples, direta e inocente de quem ama esta Filarmónica, «escreve sobre a nossa família!».

Apenas quem por aqui passa, compreende estas palavras! Desde o músico mais novo, Santiago, ao músico menos novo, Agostinho, são todos acarinhados e muito bem cuidados.

É uma família com um lugar comum, uma família em comunidade, em partilha constante. Uma família de trabalho, de solidariedade e voluntariado. É



uma família ancestral e com uma visão de futuro ao fundo do horizonte. Se um cai, há sempre alguém que encoraje. Se alguém chora, há sempre um ombro para acolher. Se alguém desiste, há sempre um grupo que insiste. Se algum parte, há uma dor comum. Se

há festa, há alguém que festeja. Se um se esquece, há outro que se lembra...

E pergunto eu, caro leitor... e se a filarmónica fosse a sua família?

Cumprimentos musicais
Sofia Cabeço de Sousa

ANIMAÇÃO AOS IDOSOS DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Com o intuito de alargar o acompanhamento aos utentes, o Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Piedade estendeu a animação aos idosos de SAD. Este é um projeto já pensado há bastante tempo. No entanto, por motivos técnicos, só agora

foi implementado. O objetivo é levar proximidade nos cuidados aos idosos, para perceber melhor as suas necessidades e ajudar a ultrapassar o isolamento e a solidão, que muitos deles, infelizmente sentem. Assim, os utentes podem usufruir de algum

tempo para conversar, e, ao mesmo tempo disfrutar de algumas atividades propostas pela animadora. Esta é uma experiência recente, mas que se tem revelado desafiadora e muito gratificante, cujo *feedback* tem sido bastante positivo.

Futuramente, esperamos continuar a contribuir para uma melhor qualidade de vida da nossa população mais idosa, com quem temos tanto a aprender!

**Centro Social e Paroquial
Nossa Sra. da Piedade**



PORQUE É TÃO DIFÍCIL DIZER NÃO

Quantas vezes damos por nós a dizer sim, quando na verdade queríamos dizer não?

E isto acontece em diversas áreas da nossa vida a nível individual, na relação connosco próprios, mas também na relação com outros.

Muitas vezes sabemos que o melhor para a nossa saúde e bem-estar é fazer uma caminhada, comer mais saudável, mas acabamos a dizer sim ao mais fácil e ao comodismo de ficar em casa, comer mais do que devíamos e atacar aquele pacote de bolachas antes de ir para a cama.

Outras vezes, sabemos que queremos acabar determinada relação com alguém que nos é tóxico, que nos causa mal-estar, tristeza, mas caímos na tentação e mantemo-nos com essa pessoa.

E noutras alturas, sabemos que determinado favor pedido por um colega de trabalho/chefe vai contra os nossos princípios e valores, mas acabamos a fazê-lo na mesma.

Ou quando os nossos filhos nos pedem para ver vídeos ou jogar no telemóvel a meio do jantar no restaurante e acabamos por ceder, quando queríamos ter dito outra coisa.

E ainda quando continuamos a dizer “sim” a tudo quanto

nos pedem para fazer e queríamos dizer “não” porque estamos exaustos e precisamos de um dia de descanso.

Independentemente do contexto em que o “não” fica engasgado e sai o “sim”, as consequências para cada um são diversas e têm impactos no corpo, na mente, na nossa auto-estima e amor próprio.

Então, se sabemos que em determinado momento devemos dizer “não”, porque raio acabamos a dizer “sim”? E de que forma podemos então aprender a dizer “não” de forma clara, sem culpas e sem medos?

Um primeiro aspeto a ter em conta, é que o dizer “não” de forma clara, implica antecipadamente um processo de auto-consciência, aceitação e auto-conhecimento.

Muitas vezes, o que nos impede de dizer “não” são pensamentos mais ou menos enraizados que temos e nos condicionam a resposta. Por exemplo, se dis-

ser “não”: “O que pensariam os outros de mim?”; “Vão deixar de gostar de mim!”; “Vão achar-me egoísta, mal-agraçada, presunçosa!”; “Perco esta oportunidade e não vai existir mais nenhuma!”.

Mas, se pensarmos com clareza, desde que nos estejamos a respeitar a nós e respeitemos os outros quando respondemos que não, ninguém vai gostar menos de nós por isso.

É aqui que entra o processo de auto-conhecimento e aceitação, perceber o que realmente a/o está a impedir de dizer “não”. Que pensamentos enraizados a/o estão a limitar. O que pode mudar em si para passar a ser mais sincero consigo no momento de dizer “sim” ou “não”?

Algumas vezes são processos mais demorados, como o de aprendermos a gostar de nós, aceitar quem somos, confiar e acreditar em nós, primeiro de tudo e independentemente do que os outros pensam.

Outras vezes pode ser mais

simples e começar com pequenas coisas, como parar um momento para refletir sobre a resposta. Ou então ser mais firme. Aprender a estabelecer prioridades.

Pode acontecer também que seja importante aprender a ser mais disciplinado/a e com isso aprender a adiar um prazer momentâneo e instantâneo por um benefício maior a longo prazo, por exemplo, o caso da comida, ou do *snooze* no despertador de manhã.

Independentemente do que neste momento o está a impedir de dizer “não”, pense que tudo é possível de ser aprendido e melhorado, em qualquer altura e em qualquer idade e que estas coisas se treinam, dia após dia.

Lembra-se quando aprendeu a andar de bicicleta? Primeiro teve de ser com rodinhas, depois tirou as rodinhas, mas ainda não conseguia travar e tinha de estar muito atenta/o ao guiador, a tentar equilibrar-se. E, à medida que ia treinando, começou a conquistar confiança, habilidade e até já conseguia conduzir só com uma mão ou sem nenhuma e ainda conversar com o colega do lado.

Aprender a dizer não é igual.

Mónica Duarte Ferreira

Coach e Especialista em Inteligência Emocional



SUGESTÃO DE LEITURA

POR CAUSA DE WINN-DIXIE DE KATE DICAMILLO

Num dia de Verão, India Opal Buloni, de dez anos de idade, vai ao supermercado local para comprar algumas coisas e volta com um cão. Winn-Dixie não é um cão qualquer. É grande, magricelas e cheira

mal, mas tem um sorriso espetacular. É por causa de Winn-Dixie que ela finalmente se atreve a perguntar ao seu pai sobre a sua mãe, que deixou Opal quando tinha três anos. Na verdade, quase tudo o que

acontece naquele verão é por causa de Winn-Dixie.

Este livro, cuja versão portuguesa conta com as ilustrações de Pedro Pires, foi adaptado ao cinema em 2005.

Ana Carla Gomes



TÁXI 65 + CHEGA A LEIRIA DINAMIZADO PELO MUNICÍPIO

- PODE ADERIR NA JUNTA DE FREGUESIA DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA - SAIBA SE É ELEGÍVEL PARA ESTE APOIO 📌



O Táxi 65+ é um serviço dinamizado pelo Município de Leiria, através do qual será disponibilizado o transporte de táxi a pessoas com mais de 65 anos, para deslocações a consultas ao Hospital ou aos Centros de Saúde, tratamentos, exames complementares de diagnóstico e internamentos.

Podem beneficiar deste serviço pessoas com mais de 65 anos, residentes no concelho de Leiria e, seniores com rendimentos iguais ou inferiores ao valor do IAS/2023 (480,43 euros).

A deslocação por motivos de saúde, é gratuita e contempla a viagem de ida e volta.

Para usufruir deste serviço, será disponibilizado um livro

com 12 tickets a cada beneficiário.

A chamada de táxi será efetuada para os contactos telefónicos disponíveis para este serviço, até um Centro de Saúde, Hospital ou Clínica Médica, situados no concelho de Leiria, tal como o trajeto de regresso.

O Táxi 65+ encontra-se disponível 24 horas por dia. O serviço é distribuído entre a empresa “Táxis Digital”, através dos contactos 244 832 555 e 919 700 333, e a empresa “Táxis Ideal”, através dos contactos 244 815 900, 916 500 100 e 969 944 904.

Os percursos são divididos em Zona 1 e Zona 2.

A cargo da “Táxis Digital” fica a Zona 1 que engloba as

freguesias de: Leiria, Pousos, Barreira e Cortes; Santa Catarina da Serra e Chainça; Arrabal; Caranguejeira; Santa Eufémia e Boa Vista; Colmeias e Memória; Bidoeira de Cima, Bajouca, e Monte Redondo e Carreira.

A empresa “Táxis Ideal”, fica com a Zona 2, que integra as freguesias de Maceira; Parceiros e Azoia; Marrazes e Barosa; Regueira de Pontes; Amor; Souto da Carpalhosa e Ortigosa; Monte Real e Carvide; Coimbrão e Milagres.

Cada pessoa pode usufruir de um número máximo de 12 viagens por ano, sendo as utilizações descontadas no momento da solicitação do serviço.

Para beneficiar do Táxi 65+,

os interessados que preencham as condições referidas devem dirigir-se ao Gabinete de Atendimento Social na Câmara Municipal, ou à respetiva Junta de Freguesia, preencher o formulário próprio e apresentar o Cartão de Cidadão e comprovativos dos rendimentos.

Pretende-se com este serviço aproximar os cidadãos aos serviços de saúde, principalmente aqueles que se encontram em situação mais vulnerável, nomeadamente os idosos que se encontram em situação de isolamento ou não possuem suporte familiar. Por outro lado, é uma forma de apoiar as duas associações de táxis do concelho, que seguramente irão ter um incremento de solicitações.

UNIDADE LOCAL DE PROTEÇÃO CIVIL

SIMULACRO «ALDEIA SEGURA, PESSOAS SEGURAS» - NORTE DE LEIRIA

DIA 11 DE MARÇO DE 2023

Fruto da parceria entre o Serviço Municipal de Proteção Civil - Leiria Proteção Civil e o CLDS 4G - Sentir o Território e o empenho total das freguesias da Bajouca, Coimbrão e União das Freguesias de Monte Real e Carvide e de Monte Redondo e Carreira e das suas Unidades Locais de Proteção Civil, decorreu, no dia 11 de março, o simulacro nas 4 freguesias Norte de Leiria.

O exercício serviu para testar procedimentos de evacuação e também a capacidade de envolvimento da população, para o qual foram recriadas as condições dos incêndios de 2017.

Depois de uma reunião preparatória, no quartel dos Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia Monte Redondo, os diversos agentes e entidades partiram para o terreno, onde "alertaram" as populações para a necessidade de se dirigirem para os locais previamente definidos, na sequência de um incêndio rural que se aproximava a norte do concelho.

Os avisos à população foram feitos porta-a-porta e através de viaturas com avi-



sos por megafone, tendo a grande maioria dos habitantes ido para abrigos e refúgios pelo próprio pé e os restantes transportados em veículos da Proteção Civil.

De forma sequencial, o simulacro percorreu os aglomerados de Fontainhas, Segodim, Bajouca de Baixo, Lage e Graveto. Os objetivos foram cumpridos: a participação da população registou uma adesão acima dos 30% - 156 pessoas evacuadas. Considerando o facto de ter sido a primeira vez que foi realizada uma ação concertada e com esta dimen-

são, o balanço é francamente positivo.

Esta ação envolveu a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção, representante do projeto "Evacuar Floresta" da Universidade de Coimbra, as quatro corporações de Bombeiros do Concelho de Leiria, o Instituto de Segurança Social, a Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Leiria, GNR - Comando Territorial de Leiria, o Serviço de Ação Social do Município de Leiria, o Serviço Municipal de Vigilância Ambiental e os agrupamentos de escuteiros da Bajouca, Carvide, Monte Real e Monte Redondo -

Agrupamento 1054 - Monte Redondo. Na ação participaram 66 agentes, 24 viaturas e 48 membros das Unidades Locais das quatro freguesias cenário desta operação.

Na observação do teatro de operações participaram a Polícia de Segurança Pública, os coordenadores das restantes Unidades Locais de Proteção Civil do Concelho e vários presidentes da Junta do Concelho de Leiria.

O Vereador da Proteção Civil do Município de Leiria, Luís Lopes, no *briefing* final, referiu a importância desta ação para o "compromisso da comunidade para com o incremento da cultura de segurança e qualidade de vida da população do Norte de Leiria."

As Juntas de Freguesia e o CLDS4G - Sentir o Território manifestam a sua enorme gratidão para com todos os voluntários e entidades envolvidas e, sobretudo, a todos os cidadãos que aceitaram o desafio.

TODOS SOMOS PROTEÇÃO CIVIL!

ULPC Monte Redondo e Carreira



P08 Percurso:
Monte Redondo

Data:
30 de Abril
Adiado
28/05

IRS SOLIDÁRIO
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS LEIRIA

501 661 239

Ofereça Gratuitamente
0.5 % do seu IRS

NÃO POR NÓS, MAS POR QUEM PRECISA DE NÓS

COMO FUNCIONA A CONSIGNAÇÃO DO IRS?

A consignação do IRS é, de uma forma simples, um pedido seu ao Estado para que encaminhe diretamente para uma instituição à sua escolha (**Bombeiros Voluntários Leiria**) uma parte do que este arrecadou em imposto pago por si.

Sem consignação, o que acontece é que o Estado fica com a totalidade do imposto sobre os seus rendimentos depois de descontadas as deduções à coleta— aquilo a que se chama de IRS liquidado.

Através da consignação, pode **doadar 0,5% do IRS liquidado** a uma instituição escolhida por si (**Bombeiros Voluntários Leiria**). Desta forma, em vez de ficar todo nos cofres públicos, parte do seu IRS é encaminhada diretamente pelo Estado para essa instituição.

Além disso, a consignação do IRS não implica qualquer custo. Se tiver direito a reembolso não vai receber menos por isso, da mesma forma que, se houver lugar a imposto adicional, também não terá de pagar mais.



ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO

GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL
LADO A LADO

- ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO PSICOSSOCIAL ✓
- APOIO NO PREENCHIMENTO DE DOCUMENTAÇÃO A ENTREGAR EM SERVIÇOS PÚBLICOS ✓
- APOIO NA PROCURA DE EMPREGO ✓

MEDIANTE MARCAÇÃO ANTECIPADA

**EM 2023,
CONTINUAMOS NA TUA FREGUESIA!**

Monte Redondo
das 10h às 12h30

Março - 16 quinta feira

Abril - 20 quinta feira

Mai - 11 quinta feira

CDM/AFPO:

MONTE REDONDO,
CARREIRA

244 605 051 | 911 190 105
CLDS40.MONTELEIRIA@GMAIL.COM
FACEBOOK/CLDS.SENTIRTERRITORIO
RUA PRINCIPAL, N.º 14, FONTAÍNHAS, COMBRÃO