

MONTE REDONDO & CARREIRA



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

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL
ANO 12 // Nº 120
MARÇO 2021
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



EUNICES E KIKAS para o Mundo

Pg.6 e 7

NOTÍCIAS

LEIRITUR
- UM PROJETO
INOVADOR

Pg.5

NOTÍCIAS

CENSOS
2021

XVI Recenseamento Geral da População
VI Recenseamento Geral da Habitação

Pg.11

SAÚDE

TERAPEUTA
OCUPACIONAL
- JOANA DOMINGUES

Pg.10

Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo – Comunicado à população em geral

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, através de ações de vigilância e controle à fauna cinegética na ZCM Proc. 3831 ICNF, encontrou na referida zona de caça, uma poça no chão revestida a plástico, contendo no seu interior restos de comida humana de origem animal, também com alguma água da chuva. Depois de inspecionado a olho nu chegou-se à conclusão de que possivelmente esta poça estaria envenenada. Esta possibilidade não foi confirmada através de análises, no entanto não temos grandes dúvidas que a poça continha veneno colocado ali para envenenar raposas uma vez que, de forma não oficial, tivemos conhecimento de que têm ocorrido alguns ataques a galinheiros efetuados por esta espécie cinegética.

Pedimos à pessoa ou pessoas que colocaram o veneno que não o voltem a fazer pois, para além de ser considerado um ato



criminoso punido por lei, é igualmente perigoso para pessoas e animais, uma vez que a poça foi encontrada nas imediações de uma zona habitacional havendo, consequentemente, outros animais e pessoas que ali transitam.

Compreendemos perfeitamente a situação e o prejuízo que esta espécie (a

raposa) representa para os agricultores e os seus galinheiros, uma vez que estes esperam obter algum rendimento com as galinhas que criam para complemento do seu rendimento mensal. Desta forma pedimos à população que comunique quem ao Clube eventuais ataques aos seus galinheiros e animais para que possa-

mos fazer chegar a reclamação a quem de direito. Desta forma procuramos contribuir para melhorar a situação referenciada, dentro do que nos é possível.



● 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
Casa da Criança Maria Rita do
Patrocínio Costa
Joana Domingues
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

ROSTOS

“Sinto-me em casa e em família”

No seguimento do trabalho do mês passado, o Departamento de Comunicação desta instituição de ensino quis saber quem está por detrás do rosto do docente NUNO COUTO.

D.C.: Quem é o homem Nuno Couto?

N. C.: O Nuno é um rapaz de 50 anos, pai de 3 filhos, que nasceu, cresceu e vive na Ilha (aldeia situada a 10 km de Monte Redondo). Começou a gostar de Matemática na adolescência, muito por causa das “Olimpíadas da Matemática”, concurso nacional de raciocínio e jogos matemáticos do qual seria campeão nacional no 12.º Ano. Está ligado ao futebol desde sempre, primeiro como jogador, depois como treinador e dirigente. Neste momento faz parte do departamento de futebol juvenil do GD Ilha, onde exerce cargos de coordenação e treina equipas de iniciação ao futebol.

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

N. C.: A palavra matemática, só por si, causa alguns problemas a muita gente, por isso um professor de matemática tem que, primeiro, ganhar empatia com a turma; depois desmistificar a ideia de que não se gosta de matemática, que é uma coisa difícil, e, só depois, pode pensar em



começar a ensinar. Aplico bastante, em sala, o que se aprende na psicologia desportiva, deve-se “ganhar o balneário”, “fortalecer o espírito de equipa”, para só depois trabalhar conteúdos. Tenho dificuldade em falar de forma séria durante muito tempo, por isso, tento que as aulas decorram de forma descontraída e bem disposta; procuro mostrar que, ao contrário do que a TVI diz, a matemática não tem nada de difícil, “até eu consigo perceber aquilo”. (risos)

Tento explicar que, se um miúdo da Ilha, filho de pais sem formação académica, que só queria jogar à bola, se apaixonou por uma parte da matemática, então qualquer um, mudando a sua atitude, pode ser bom nisto.

D. C.: Este ano leciona, pela primeira vez, o quinto ano. Que sentimentos estão subjacentes a este desafio?

N. C.: Eu, em 23 anos

de colégio, tive 3 turmas de 7.º ano e todas as outras foram de ensino secundário. Quando me perguntaram o que achava de ter duas turmas de 5.º ano, assustei-me um bocadinho, confesso! Nós estamos habituados a um tipo de trabalho de motivação, a um tipo de relação em sala de aula, que não resulta com miúdos tão pequenos e com pais que têm o filho a ir para a “escola dos grandes” pela primeira vez. Tive de voltar a ter o caderno onde anoto o que resulta e não resulta, onde ganhei e onde perdi alunos, o que os manteve focados e o que os afastou. Tem sido, de facto, uma experiência que, não funcionando sempre como eu gostava, tem sido cada vez mais interessante. Penso que, no próximo ano, com todas as anotações, não precisarei de tanto tempo para “ganhar o balneário” e perderei menos pelo caminho; a partir daí é sempre a melhorar.

D. C.: 23 anos ao serviço do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. Que sentimentos estão subjacentes a esta relação de mais de duas décadas?

N. C.: Sinto-me em casa e em família. São muitos anos, muitos amigos (alguns já não estão por cá), muitos alunos, muitas histórias boas e outras nem por isso, muitas vitórias, alguns empates (que no GDI não há derrotas - risos) e uma cumplicidade muito grande.

D.C.: Defina-se em três palavras.

N. C.: Família, Futebol e Matemática, três palavras que sintetizam mais de 90% da minha vida.

Foi uma entrevista pausada de muita emoção, disfarçada por alguns risos. Nuno Couto é um docente “talhado” para a matemática. Desde sempre. Não a matemática intransponível, que marca negativamente a vida de uma pessoa, mas uma matemática que, com dedicação, trabalho e treino (ai, ai, não falemos em treinos!), é um objetivo real. Palpável. Alcançável. O colégio, para si, é família e haverá algo mais importante do que as reuniões em família, com uma pitada de humor à mistura e uns comentários sobre futebol.

● Mónica Gama

FORMAÇÃO PARENTAL

“Como Gerir Emoções em Tempo de Pandemia”

A chegada do coronavírus a Portugal teve um grande impacto não só na economia, como também na saúde mental e no dia-a-dia dos portugueses. Numa situação de crise como a que o País atravessa, surgem cada vez mais relatos de pessoas com dificuldades em dormir e com níveis elevados de ansiedade. Daí termos pensado em realizar uma formação com o tema “Como Gerir Emoções em tempos de Pandemia”, para ajudar as famílias a ultrapassar algumas dificuldades que neste momento possam estar a sentir.



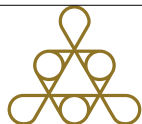
Esta sessão de formação aconteceu no dia 26 de fevereiro, pelas 18h00, com a colaboração das Psicólogas: Dr.ª Mariana Pinho e Dr.ª Helena Gonçalves do Centro de Desenvolvimento Infantil e Juvenil - Psico-

espaço e a participação de 22 pais. Foi uma oportunidade para trocar impressões, partilhar experiências e receios sobre as emoções sentidas neste momento de pandemia. Esta partilha, fruto do reconhecimento das emoções e pensamentos de cada um, é um passo importante que permite gerir eficazmente essas mesmas emoções.

Com esta formação, pretendemos exempli-

ficar diferentes técnicas que permitem olhar para a realidade de outra forma, oferecer pistas e ferramentas que nos permitem autorregular as nossas emoções, negativas e positivas e lidar com os desafios que enfrentamos com potencial para perturbar o nosso bem-estar e o bem estar das nossas crianças.

● Casa da Criança Maria Rita do 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



COMO GERIR EMOÇÕES EM TEMPO DE PÂNDEMI

26/FEV
AS 18h00
E-Learning
zoom

psico
espaço

psicologia
infância



Mariana Pinho



Helena Gonçalves

Leiritur – um projeto inovador



Lara Carreira tem 17 anos e mora no Grou, tendo crescido e estudado em Monte Redondo, embora no ensino secundário tenha mudado para Pombal para a ETAP (Escola Artística e Profissional de Pombal) para o Curso Profissional de Técnico de Turismo, devido à paixão que sentia pelas viagens e pela comunicação. Encontra-se no último ano do Curso e, para concluí-lo, tem de desenvolver uma PAP (Prova de Aptidão Profissional) cujo objetivo é desenvolver um projeto dinâmico que possa vir a promover e ajudar o turismo na nossa região.

Daí surgiu a ideia da criação de uma aplicação de Informação Turística que contivesse os 10 municípios (Leiria, Batalha, Marinha Grande, Alvaiázere, Pedrogão Grande, Castanheira de Pera, Figueiró dos Vinhos, Pombal e Porto de Mós) e os seus principais atrativos, de modo a promover os bens e serviços, desde o património, alojamento, restauração, entre outros.

Esta aplicação permitirá identificar os melhores locais e dará a conhecer a respetiva história através de um itinerário, rota com audioguias, ou de forma escrita, possibilitando aos turistas uma visita autónoma e prática.

Como não tinha experiência na área da informática ou da criação de aplicações, a Lara pediu ajuda ao seu colega de infância, Alex Torres. O Alex tem 19 anos, mora em Monte Redondo e, atualmente, está a concluir um Tesp (Curso Técnico Superior Profissional) em Desenvolvimento Web e Multimédia, na ESTG (Escola Superior de Tecnologia e Gestão), em Leiria. Apesar de ainda estar a concluir estudos e não ser um profissional qualificado, o Alex aceitou fazer parte deste projeto, por considerá-lo um projeto com estrutura e com futuro.

A própria criação da Aplicação Mobile leva o seu tempo, por isso, o projeto ainda não está concluído e apenas estará disponível

em maio. «Tenho excelentes expectativas sobre a Aplicação, visto este ser um projeto que promoverá a minha terra e, assim, será possível, quer aos residentes conhecerem a

sua própria região, quer aos turistas terem uma nova experiência mais autónoma e intuitiva», afirma Lara Carreira.

● Ana Carla Gomes


CENTRO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE LEIRIA

Reconhecer

Validar

Certificar

Competências

GRATUITO

- Escolar (4º/6º/9º/12º)**
- Profissional (várias áreas)**
- Dupla Certificação (escolar e profissional)**

REGIME

Online/Presencial/Misto

HORÁRIO

Laboral e Pós laboral

DURAÇÃO

4, 6 ou 8 meses

244 239 751

cefpleiria@centroqualifica.gov.pt

sfp.leiria@iefp.pt



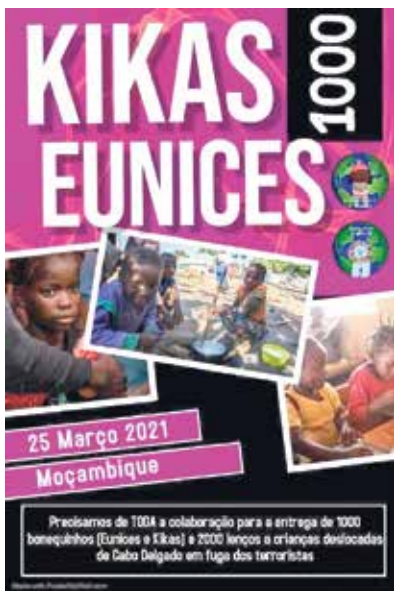
Eunices e Kikas para o Mundo



A boneca EUNICE é a boneca do projeto da **Organização Não Governamental Mães do Mundo**, com sede na Figueira da Foz, e é organizado pela professora Eunice Nunes. Estas simpáticas bonequinhas são feitas de meias desirmanadas

e destinam-se às crianças de países mais pobres e de campos de refugiados.

A ONG Mães do Mundo presta apoio a crianças nos países mais carenciados do mundo, nas áreas da saúde e da educação. Exerce uma ação determinante na inclusão social e no combate à



pobreza, nas comunidades onde essas crianças se encontram inseridas, através da realização de projetos que visam a melhoria das condições de vida e o desenvolvimento socioeconómico autossustentável.

O projeto nasceu quando uma enfermeira de



nome Eunice foi fazer voluntariado para um hospital em Luanda, em Angola, e percebeu que as crianças não tinham um único brinquedo. Com as meias do marido, fez a primeira bonequinha e foi o início desta aventura. Este projeto foi abraçado pela ONG

- Mães do Mundo, com sede na Figueira da Foz.

Entretanto, quando as Eunices chegavam aos meninos, eles ficavam tristes, porque não queriam uma boneca. Foi assim que surgiu o Leão Kikas das mãos da Sílvia Moscoso.

Atualmente, está a decor-

rer a campanha de 1000 Eunices e Kikas para Moçambique, seguindo-se 1000 para a Guiné e um número ainda não definido para o Malawi e S. Tomé e Príncipe. Entretanto outros destinos vão surgindo.

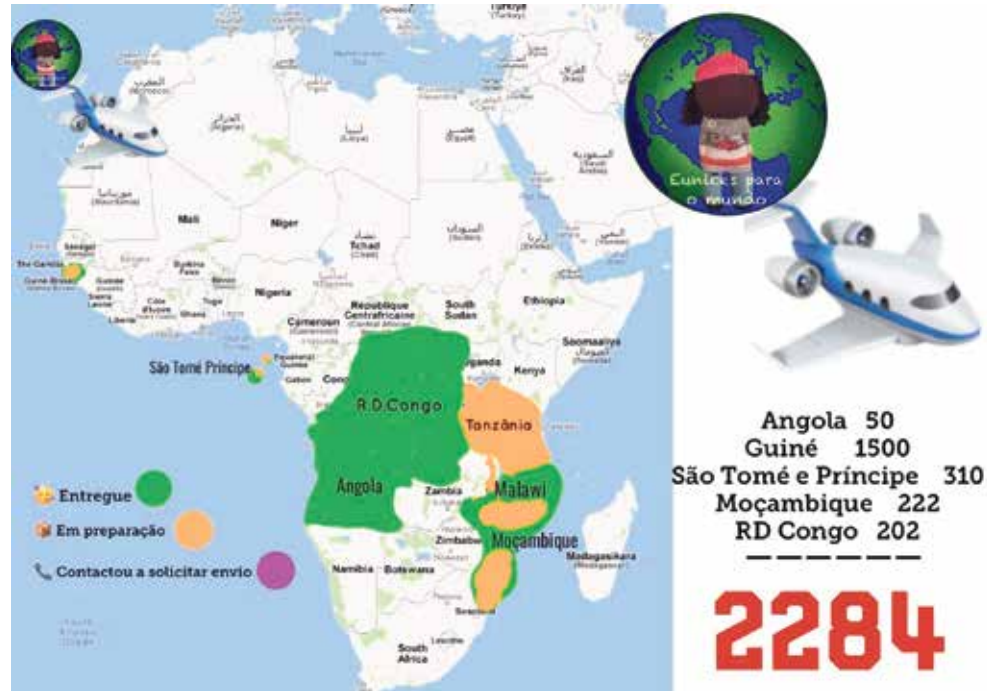
Os bonecos vão acompanhados de 2 lenços, de

20cm por 20cm, de material absorvente e macio, para as crianças. Todas as peças levam uma etiqueta fornecida pela ONG.

O projeto foi-nos dado a conhecer por **Aida Carreira**, natural da Lage e residente atualmente em Fonte Cova, sendo assistente operacional na Escola da Guia há 21 anos. Aderiu a este projeto no final de 2020 e sente-se feliz cada vez que termina uma boneca, pois sabe que irá fazer sorrir mais uma criança. O voluntariado corre-lhe no sangue, visto ser sobrinha do Padre Santana que foi missionário em Cabo Verde até aos seus últimos dias.

Quem quiser ajudar, pode fazê-lo, através da elaboração dos Bonecos e/ou dos lenços, ou da entrega de materiais. Quem quiser fazer os bonecos e não tiver material, poderá também recolhê-lo.

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira uniu-se a este projeto. Poderão deixar ou



O Mapa acima mostra as bonecas entregues e vai sendo atualizado a cada nova entrega.

levantar os materiais na sede da Junta de Freguesia em Monte Redondo.

Os lenços estão a ser feitos de lençóis e camisas velhas, das quais também se aproveitam os botões e pedacitos mais pequenos de tecido para vestir as bonecas (não é obrigatório terem roupa, mas, às vezes, as meias são mesmo velhi-

nas e ficam melhor com um vestido). As bonecas, de preferência não devem ser muito grandes e devem

ser feitas com material leve, porque os transportes são muito caros.

● **Ana Carla Gomes**

Para a realização das Eunices, dos Kikos e dos Lenços são necessários os seguintes materiais:

- Meias velhas (desirmanadas, sem elástico...)
- Lãs
- Enchimento
- Botões
- Restos de tecido ou peças a que já não se dá uso
- Linha e agulha
- Para os lenços, qualquer tecido de algodão, não importa a cor ou padrão (por exemplo, lençóis velhos, camisas...)



E dar asas à imaginação...

SENTIR O TERRITÓRIO
CLDS AG - LERMA

ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO

GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL LADO A LADO

GABINETE DE APOIO À CIDADANIA SER CIDADÃO NO/DO TERRITÓRIO

- ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO PSICOSSOCIAL ✓
- APOIO NO PREENCHIMENTO DE DOCUMENTAÇÃO A ENTREGAR EM SERVIÇOS PÚBLICOS ✓
- APOIO NA PROCURA DE EMPREGO ✓
- AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO: PARENTALIDADE, CIDADANIA, SAÚDE, ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS... ✓

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

JANEIRO	14 QUINTA-FEIRA 10h - 12h30 MONTE REDONDO	FEBREIRO	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

244 037 488
922 266 83 | 922 190 138
CLDS@NORTE.ERFREGUESIA.COM
FACEBOOK/CLDS-ERFREGUESIA
RUA PASCAL, 17-24, FORTINHAIS, COMARCA

Terapeuta Ocupacional – Joana Domingues

Sou a Joana Domingues, tenho 23 anos, sou natural do Grou, Monte Redondo. Frequentei o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa até ao 12.º ano e, em 2020, licenciei-me em Terapia Ocupacional, na Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria.

Sabia que se sofreu, por exemplo, de um Acidente Vascular Cerebral (AVC), uma fratura, tem Alzheimer ou outra demência, paralisia cerebral, hiperatividade e défice de atenção ou depressão, pode precisar

de um terapeuta ocupacional?

O terapeuta ocupacional é um técnico de saúde que habilita/capacita a pessoa para a ocupação promovendo a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. Os objetivos principais da sua intervenção são a promoção da funcionalidade, da autonomia e da independência.

Ocupação são todas as atividades que a pessoa realiza no seu dia a dia. Existem diversas ocupações, umas podem ser consideradas simples, como o



vestir ou o tomar banho, e outras mais complexas, como conduzir ou preparar uma refeição.

O terapeuta ocupacional atua com pessoas de todas as idades, desde recém-nascidos a idosos, em diversas áreas de intervenção (reabilitação física, geriatria, pediatria, saúde mental) e em diferentes instituições (lar de idosos, centros de dia, unidade de cuidados continuados, clínicas privadas, escolas,

entre outros).

Se por algum motivo quer realizar alguma tarefa ou atividade no seu dia a dia e não consegue, por exemplo, se gosta de cozinhar, mas não consegue descascar os alimentos, se tem dificuldade em comer, vestir ou tomar banho sozinho, o terapeuta ocupacional pode ajudá-lo.

● **Joana Domingues**
joanadominguesto@gmail.com

Plano de Desconfinamento

O Governo estabeleceu um Plano de Desconfinamento, dividido em quatro fases e com um período de 15 dias de intervalo entre cada fase, proporcionando uma avaliação contínua dos impactos das medidas na evolução da pandemia. Determina-se que o calendário previsto para as diferentes fases de desconfinamento pode ser alterado atendendo a determinados critérios epidemiológicos de definição de controle da pandemia e ainda considerando a existência de capacidade de resposta assistencial do Serviço Nacional de Saúde.

Como regra geral mantém-se a realização de teletrabalho sempre que possível; a alteração de horários de funcionamento dos estabelecimentos, podendo estes encerrar às 21h00 durante a semana, às 13h00 aos fins-de-semana e feriados ou 19h00 para retalho alimentar; e ainda a proibição de circulação entre concelhos nos dias 20 e 21 de março e no período da Páscoa (entre 26 de março e 5 de abril).

Abaixo resumimos as principais alterações implicadas no Plano de Desconfinamento apresentado recentemente e respetivas datas em que vigoram:

A PARTIR DE 15 MARÇO

- Retoma das atividades educativas e letivas em regime presencial nos estabelecimentos de educação pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico, bem como das creches, creches familiares e amas;
- Retoma das atividades, em regime presencial, de apoio à família e de enriquecimento curricular, atividades em centros de atividades de tempos livres e centros de estudo e similares, apenas para as crianças e os alunos que retomam as atividades educativas e letivas;
- Reinício da atividade dos estabelecimentos de bens não essenciais que pretendam realizar entregas ao domicílio ou disponibilização dos bens à porta do estabelecimento, ao postigo ou através de serviço de recolha de produtos adquiridos previamente através de meios de comunicação à distância (click and collect);
- O regime de horário das farmácias é aplicável a estabelecimentos de vendas de medicamentos não sujeitos a receita médica;
- É permitido, nos restaurantes e similares, a disponibilização de bebidas em take-away, sendo que existe proibição de venda de bebidas alcoólicas nos estabelecimentos de comércio a retalho, incluindo supermercados e hipermercados e em take-away das 20h00 às 06h00;
- Retoma do funcionamento, mediante marcação prévia, dos salões de cabeleireiros, manicures e similares;
- Abertura de estabelecimentos de comércio de livros e suportes musicais; parques, jardins, espaços verdes e

espaços de lazer, assim como de bibliotecas e arquivos;

A PARTIR DE 5 ABRIL

- Retoma das atividades letivas para 2.º e 3.º ciclos (e ATLS para as mesmas idades) e equipamentos sociais na área da deficiência;
- Reabertura dos museus, monumentos, palácios, galerias de arte e similares;
- Retoma de funcionamento de lojas até 200 m2 com porta para a rua;
- Retoma da realização de feiras e mercados não alimentares (por decisão municipal);
- Reabertura de esplanadas (máx. 4 pessoas por mesa);
- Permissão para a prática de modalidades desportivas de baixo risco, atividade física ao ar livre até 4 pessoas e ginásios sem aulas de grupo.

A PARTIR DE 19 ABRIL

- Retoma das atividades letivas para o Ensino Secundário e Ensino Superior;
- Reabertura dos cinemas, teatros, auditórios, salas de espetáculos;
- Reabertura das lojas de cidadão com atendimento presencial por marcação;
- Retoma de funcionamento de todas as lojas e centros comerciais;
- Reabertura dos restaurantes, cafés e pastelarias (máx. 4 pessoas ou 6, por mesa, em esplanadas) até às 22h00 ou 13h00 ao fim-de-semana e feriados;
- Permissão para a prática de modalidades desportivas de médio risco, atividade física ao ar livre até 6 pessoas e ginásios sem aulas de grupo;
- Possibilidade de realização de eventos exteriores com diminuição de lotação;
- Permissão para a realização de casamentos e batizados com 25% de lotação.

A PARTIR DE 3 MAIO

- Funcionamento de restaurantes, cafés e pastelarias (máx. 6 pessoas ou 10, por mesa, em esplanadas) sem limite de horários;
- Permissão para a prática de todas as modalidades desportivas, atividade física ao ar livre e ginásios;
- Permissão para a realização de grandes eventos exteriores e eventos interiores com diminuição de lotação;
- Permissão para a realização de casamentos e batizados com 50% de lotação.

Escutar ou ouvir

Um dos pilares fundamentais numa comunicação assertiva é a capacidade de escutarmos.

Esta habilidade como a habilidade de conduzir, pintar ou cozinhar, pode ser melhorada a cada dia. Muitas vezes andamos tão envolvidos nos nossos afazeres, pensamentos e sentimentos que ouvimos, mas não escutamos. O que significa isto?

Significa que tal como no momento em que está a ler este artigo, poderá estar um pássaro a chilrear, um cão a ladrar, uma máquina a lavar ou um ar condicionado a funcionar e provavelmente não se apercebe sequer desse som, também quando alguém fala connosco, e estamos desatentos podemos ouvir, mas nem nos aperce-

bermos do que verdadeiramente a pessoa nos está a dizer.

Este fenómeno de ouvir sem prestar a devida atenção tem um impacto muito negativo nas relações, por vários motivos:

1. A outra pessoa pode sentir desconforto por essa falta de atenção e ficar menos colaborativa ao longo da conversa

2. Podemos dar uma resposta desadequada ao outro, perdendo assim a oportunidade de criar relações pessoais ou laborais mais frutíferas e ricas

Então e como podemos trabalhar esta escuta:

1. Primeiro e acima de tudo, tal como temos de preparar um terreno para cultivo, também o nosso estado de

humor deve ser cultivado diariamente a calma e tranquilidade. Pois assim, conseguiremos mais facilmente ouvir sem ruído

2. Quando estamos a conversar/ouvir alguém, estar ali presente com toda a atenção e escutar aquilo que o outro tem a dizer sem julgar. Esta parte é particularmente difícil, pois, a maior parte das vezes inconscientemente estamos a “fazer filmes” na nossa cabeça e a antecipar o resultado final daquele momento. Mas esta produção “cinematográfica” só traz ainda mais ruído, confusão e distração ao tema em questão.

3. Tome consciência de cada momento se está verdadeiramente a escutar com

atenção ou apenas a ouvir, enquanto a mente divaga na lista de supermercado ou no menu para o jantar.

4. Cada vez que se aperceber disso, de forma construtiva desafie-se a melhorar esse ponto.

5. Felicite-se pelos momentos em que escutou com atenção e pelo progresso.

Podemos não ser perfeitos todos os dias, mas experimente caminhar para o progresso e melhoria diária e veja os resultados que isso pode ter não só nas suas relações pessoais ou profissionais, mas também no seu próprio bem-estar e felicidade.

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

CENSOS 2021

XVI Recenseamento Geral da População e VI Recenseamento Geral da Habitação

Os Recenseamentos da População e da Habitação – CENSOS – são as maiores operações estatísticas realizadas em qualquer país do mundo e têm como principal objetivo obter informação sobre toda a população residente, as famílias e o parque habitacional.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), os Censos estão entre os exercícios mais complexos e massificados com que um país se compromete. Reque-

rem o mapeamento de todo o território, a mobilização e formação de um grande número de profissionais, a realização de uma ampla campanha pública, a adesão de toda a população, a recolha de informação individual, a compilação de grandes quantidades de informação e a análise e divulgação de um vastíssimo número de dados.

Os Censos integram um sistema estatístico nacional, que pode incluir outros tipos de recenseamentos (por

exemplo, o Recenseamento Agrícola), inquéritos, registos e arquivos administrativos. Fornecem, em intervalos de tempo regulares, o valor de referência da contagem da população, a nível nacional e local. Para as áreas geográficas menores ou subpopulações, podem constituir a única fonte de informação para um conjunto alargado de características demográficas, socioeconómicas e no domínio da habitação.

À semelhança do que foi realizado em 2011 o Instituto Nacional de Estatística vai realizar os Censos 2021 em articulação com as autarquias locais conforme decorre da legislação nacional, dando continuidade à mais longa e consistente série estatística nacional sobre a população e a habitação.

Este ano a operação censitária relizar-se-á de uma forma diferente e inovadora, tendo em conta que **a resposta ao inquérito será**

ção administrativa;

O cumprimento de um **Protocolo de Saúde Pública para a preparação e execução dos Censos 2021 no âmbito da pandemia COVID-19** (versão de 22/02/2021) que permite assegurar a aplicação das normas sanitárias estabelecidas pelas autoridades de saúde. Este protocolo segue as orientações técnicas da Direção-Geral da Saúde (DGS) e integra recomendações específicas para a preparação e realização da operação censitária, estando sujeito a atualização em função das orientações tutelares e das autoridades de saúde, tendo em conta a evolução da situação epidemiológica.

Para as situações em que a resposta pela Internet ou por telefone não for possível, estarão disponíveis outras formas de resposta, nomeadamente o recurso a **e-Balcões nas Juntas de Freguesia** que permitem o auxílio à resposta pela Internet (mediante as condições de acessibilidade locais e em função da respetiva situação de saúde pública) e, por fim, a possibilidade de resposta através do preenchimento dos questionários em papel, seguindo todas as medidas de segurança previstas no Protocolo de Saúde Pública.



realizada via Internet. Tendo em conta que a população do nosso país é, em grande parte, uma população envelhecida, o INE garante a possibilidade de **resposta telefónica aos cidadãos que não consigam efetivar a resposta através dos meios digitais e ainda a articulação com as Autarquias locais, através do E-Balcões nas Juntas de Freguesia.** Por fim é ainda possível a realização do inquérito através da resposta ao tradicional inquérito em papel. A operação estatísticas que se realizará este ano **terá o seu início a 5 de abril e a sua fase final a 31 de maio.**

população, recenseadores e demais colaboradores, que a operação comporta no atual contexto epidemiológico.

Este Plano de Contingência assenta nas seguintes linhas gerais:

Uma estratégia que reforça a opção pela resposta aos Censos através da Internet, com apoio à população através de uma linha telefónica, permitindo uma abordagem de resposta fácil, segura e rápida para os cidadãos. No atual contexto epidemiológico este modo de resposta reveste-se ainda de maior relevância, tendo também em conta que anula

ou reduz ao indispensável os contactos, em número e duração, entre recenseadores e a população.

A **possibilidade da resposta telefónica,** dirigida essencialmente a grupos da população com maior dificuldade na resposta pela Internet ou impedidos de contacto presencial, nomeadamente por razões de saúde pública;

O reforço dos mecanismos de controlo do trabalho de campo e de validação da informação recolhida num contexto de crise pandémica, nomeadamente através da **integração de informa-**

A realização dos Censos 2021 surge após uma minuciosa análise e avaliação da viabilidade por parte do INE que definiu um **Plano de Contingência** de modo a garantir a qualidade da execução dos censos e acautelar os riscos para a

ESTEJA ATENTO À SUA CAIXA DO CORREIO A PARTIR DE 5 DE ABRIL!

Se tiver dificuldades em responder ao questionário via Internet contacte a Junta de Freguesia:

HORÁRIO | 2ª a 6ª feira: 09H00 - 19H00

TELEFONE: 244 685 328

E-MAIL: freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com



ABRIL E
MAIO '21

CENSOS 2021

XVI Recenseamento Geral da População
VI Recenseamento Geral da Habitação

**A RESPOSTA AOS CENSOS
É OBRIGATÓRIA!**

**ESTEJA ATENTO À SUA CAIXA DO
CORREIO A PARTIR DE 5 DE ABRIL!**

**SE TIVER DIFICULDADES EM RESPONDER
AO INQUÉRITO CONTACTE A JUNTA
DE FREGUESIA!**

HORÁRIO: 2ª A 6ª FEIRA | 9H - 19H
TELEFONE: 244 685 328
E-MAIL: freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

**ESTARÁ DISPONÍVEL UM E-BALCÃO PARA
APOIAR OS FREGUESES QUE NÃO CONSIGAM
RESPONDER AO INQUÉRITO SOZINHOS.**

5 ABRIL

A PARTIR DESTA DATA RECEBERÁ UMA
CARTA DO INE COM OS CÓDIGOS DE
ACESSO PARA RESPONDER AOS CENSOS 2021.

19 ABRIL A 3 MAIO

A RESPOSTA AO INQUÉRITO SERÁ REALIZADA
VIA INTERNET ENTRE 19 DE ABRIL E 3 DE MAIO.

10 MAIO

A PARTIR DE 10 DE MAIO OS RECENSEADORES VÃO
DISTRIBUIR NAS CAIXAS DE CORREIO UM AVISO
DE APELO À RESPOSTA PARA OS ALOJAMENTOS
QUE AINDA NÃO TENHAM RESPONDIDO.

31 MAIO

A PARTIR DE 31 DE MAIO OS RECENSEADORES
VISITARÃO OS ALOJAMENTOS QUE NÃO
TENHAM RESPONDIDO AO INQUÉRITO
APELANDO, UMA ÚLTIMA VEZ, QUE O FAÇAM.