

# MONTE REDONDO & CARREIRA



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

ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

## 47.º ANIVERSÁRIO DO MOTOR CLUBE

Pg.6 a 8



EDUCAÇÃO

PROJETO "ALEGRIA  
SOBRE PATAS"  
GANHOU O  
PRÉMIO GHANDI

Pg.4

COACHING

O QUE FAZER  
PARA ACABAR COM  
A PROCRASTINAÇÃO

Pg.10

NATAL SÉNIOR 2021

TEM 65 ANOS OU MAIS  
E RESIDE  
NA FREGUESIA?  
INSCREVA-SE JÁ!

Pg.12

## CDLPC distinguido na área do AMBIENTE

A entrega dos galardões Eco-Escolas do concelho de Leiria teve lugar esta quarta-feira, dia 17 de novembro, no Teatro Miguel Franco, numa cerimónia que juntou todos os estabelecimentos de ensino do Concelho de Leiria que participaram no programa Eco-Escolas, no ano letivo 2020/2021, e que conseguiram conquistar o Galardão atribuído pela Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE) às comunidades educativas.

Para além da bandeira da Eco-Escola, que simboliza toda a atuação desenvolvida no colégio, em prol do Ambiente, ao longo do ano letivo transato, o CDLPC recebeu, ainda, um prémio correspondente ao 3.º lugar, a nível nacional, no desafio promovido pela ABAE, **Roupas Usadas não Estão Acabadas – Criar com Estilo, Espécies Nativas em Tecido**, com um trabalho realizado pelo Diogo Jesus, da turma B do sexto ano. O produto final apresentado teve como inspiração a ave – Milhafre Real. Trata-se de uma ave que faz parte do habitat



natural que rodeia a escola, sendo comum na zona litoral/centro do nosso país.

Faz-se notar que o Eco-Escolas é um programa internacional da “Foundation for Environmental Education”, desenvolvido em Portugal desde 1996

pela ABAE. Pretende encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pela escola, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade.

Carla Calvete, coordenadora do projeto, mencio-

na que “o Colégio procura cumprir com os objetivos gerais do programa, nomeadamente, encorajar ações, motivar para a necessidade de mudança e, por fim, divulgar as boas práticas”.

● **Mónica Gama**

### ● **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

Centro Escolar de Monte Redondo -

Turma MR02

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



## Dia das Bruxas / Dia do Bolinho

Em algumas terras, no Dia das Bruxas à noite, os meninos vestem roupas de bruxas, fantasmas, vampiros, esculpem abóboras e outras coisas assustadoras e vão a casa das pessoas pedir guloseimas, cantando os “bolinhos e bolinhos” ou dizendo “doçuras ou travessuras” numa versão importada dos países anglo-saxónicos.

No Dia de Todos os Santos, e dando continuidade à tradição portuguesa, na nossa localidade, os meninos prepararam sacos para irem, com as respetivas famílias, pedir o Bolinho a casa de vizinhos e amigos.

Na Casa da Criança celebrámos a data com várias atividades “assustadoras” em que as bruxas tiveram o papel principal e também fizemos uma exposição de abóboras esculpidas e decoradas, com o apoio das



famílias.

Fizemos também uma compilação de receitas de broas doces partilhadas pelas famílias das crianças e participámos na elaboração de um bonito livro digital de receitas, em colaboração com o Centro Escolar de Monte Redondo. Também recebemos a simpática visita da Sra. Presidente

da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira - Céline Gaspar – que nos veio dar “o bolinho”.

● Casa da Criança  
Maria Rita  
Patrocínio Costa  
Ano Letivo 2021  
– 2022



ACR.D.C. SISMARIA

### ATIVIDADES DE OUTONO 2021

Novembro

dia 07	<b>7º CHALLENGE DE LEIRIA EM MARCHA (NA SISMARIA)</b>	Prova de Atletismo a realizar na "Rua Profissional Lúcia Pedrosa Rôla" na qual nos sorrimos parceiros.
dia 12	<b>MAGUSTO</b>	Atividade de convívio e tradição oferecida à comunidade.
dia 27	<b>TORNEIO DE FIFA</b>	São comuns entre as gerações, mas jovens, ao qual se tem vindo a desenvolver esta atividade nos últimos anos.

Dezembro

dia 12	<b>FESTA DE NATAL</b>	O início da época natalícia na nossa comunidade é representado por um almoço de Natal com a oferta de prendas às crianças.
--------	-----------------------	--



## Projeto “Alegria sobre Patas” ganhou o prémio Gandhi

O Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel foi um dos vencedores do “Prémio Gandhi de Educação para a Cidadania”, com o projeto “Alegria sobre Patas”. A entrega de prémios foi no passado dia 12 de outubro, no Centro Hindu, em Lisboa.

No projeto participaram cerca de 300 alunos do agrupamento, famílias e parceiros locais. Foram transformados monitores de computador inutilizados em abrigos coloridos para cães e gatos, e depois oferecidos à associação Desprotegidos, em Leiria. Com a ajuda de todos, foi ainda possível recolher cerca de 500 quilos de comida para cães e gatos, para além de muitos outros objetos importantes para o seu bem-estar.

O Centro Escolar de Monte Redondo teve o privilégio de participar no



projeto e agradece a todos os que contribuíram para o sucesso desta iniciativa.

- **Turma de 3º ano**  
Centro Escolar de Monte Redondo



No dia 10 de outubro, no Teatro José Lúcio da Silva, realizou-se a final da 7ª Edição Crianças ao Palco Leiria, tendo a aluna Simone Vieira, do 4º ano, representando o Centro Escolar de Monte Redondo, que muito se orgulha da sua participação.

## EMPRESAS DA REGIÃO DISTINGUEM ALUNOS CDLPC atribui prémios de mérito

No dia 22 de outubro, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa dinamizou, à semelhança dos anos transatos, o **Dia do Diploma**. Este pretende marcar, com a entrega de um documento formal, o *terminus* do ensino secundário. Paralelamente, distinguiu-se, também, o aluno que, por ciclo, se destacou relativamente aos seus resultados escolares. As entidades/instituições premiarão estes alunos com uma recompensa monetária. Assim, a melhor aluna do 2.º Ciclo foi a Inês Matos, a quem foi atribuído um galardão de 165 euros, pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, pela Junta de Freguesia da Bajouca e, por fim, pela Junta de Freguesia do Coimbrão. Já no 3.º Ciclo, as



alunas distinguidas, com um valor de 240 euros, foram a Carolina Silva e Inês Henriques. Este valor foi atribuído pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, pela Junta de Freguesia da Bajouca, pela Junta de Freguesia do Coimbrão e, por fim, pela empresa Precisão Laser. No Ensino Secundário Geral, a aluna distinguida foi a Maria Ribeiro; contribuíram para o seu prémio, de 315 euros, as seguintes entidades: União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira; Junta de Freguesia da



Bajouca; Junta de Freguesia do Coimbrão; Isotexsa, Restaurante Marés Vivas e Associação de Pais. No âmbito do Ensino Secundário Profissional, a Sara Pedrosa recebeu um galardão de 315 euros, concedido pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, pela Junta de Freguesia da Bajouca, pela Junta de Freguesia do Coimbrão e, por fim, pela Racentro – Grupo Lusiaves.

O fim da cerimónia contou com a inauguração de um espaço destinado ao Clube de Leitura e cuja madrinha escolhida foi a Vereadora da Educação, Anabela Graça. Este espaço foi concebido a pensar nos alunos do 2.º Ciclo e na importância da leitura para o desenvolvimento integral dos estudantes do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

● **Mónica Gama**



## SAIR da escola

Numa perspetiva de regresso à quase normalidade, o Colégio Dr. Luís Pereira organizou, no dia 16 de novembro, uma visita de estudo a Lisboa, para os alunos do 8.º ano. Dinamizada pelas disciplinas de Ciências Naturais e História, a visita contemplou o Pavilhão do Conhecimento, no Parque

das Nações, a Baixa Pomalinalina e o Mosteiro dos Jerónimos em Lisboa e, finalmente, o Palácio Nacional de Queluz. Foi um dia em que se aprendeu de outra forma, relembrando que sair da escola e descobrir outras realidades faz parte do crescimento dos alunos.

● **Mónica Gama**

**47º Aniversário**  
5 Dezembro 2021 | Castelo dos Montijos

**Borrego à Motor Clube**  
15,00€ (Tudo incluído)

Actuação de **André Moinho**

**AZINHEIRO**  
Engenharia, S.A.

inscrições até ao dia 01/12/2021  
Sr. Nelson Pedrosa: 919 560 733  
Sr. Custódio Branco: 966 504 9379  
Sra. Susel Pedrosa: 964 477 939

244 684 400  
www.motorclube.pt



## 47.º ANIVERSÁRIO DO MOTOR CLUBE

No próximo dia 5 de dezembro de 2021 celebra-se o 47.º aniversário do MOTOR CLUBE, com a realização do Tradicional Almoço de Comemoração no Castelo dos Montijos (espaço cedido gentilmente pelo Sr. Diamantino Azinheiro), cujos fundos se destinam ao pagamento das infraestruturas construídas no Complexo Desportivo D. Marquinhos da Silva. Durante o evento, serão apresentadas as últimas novidades do Clube e o André Moinhos irá abrilhantar musicalmente o evento.

O MOTOR CLUBE está a ficar diferente na imagem, na comunicação, no trato, no projeto, na forma e no conteúdo, tendo-se focado na Vila de Monte Redondo, para as Escolas e para a Formação de jovens Atletas. Para a Academia de Formação MOTOR CLUBE, com atletas dos 3 aos 18 anos, esse é o caminho que esta Direção decidiu traçar.

Primeiramente, havia a necessidade e obrigatoriedade de o MOTOR CLUBE se organizar internamente, a nível estrutural, mas também a nível conceptual, definindo um modelo de jogo, de treino, de jogador, de treinador, de prospeção de atletas e um regulamento interno justo e claro. Depois deste árduo trabalho, o Clube dotou a Academia de Formação MOTOR CLUBE dos recursos humanos certos para as diferentes estruturas, procurando pessoas



Treino Performance com a Lateral Performance, na equipa de infantis (sub-12)

competentes, dedicadas, sérias e com o «ADN MOTOR CLUBE».

No entanto, continua a haver carências, como o melhoramento das atuais condições das zonas utilizadas pelos Atletas e Pais, que serão colmatadas com a construção do 1.º piso e bancada, o que só será possível com o envolvimento de todos (Forças Vivas e População).

Outra vertente que suporta esta nova forma de estar é o rendimento escolar. Mais que bons jogadores, os Atletas têm de ser bons alunos e excelentes seres humanos. A direção do Clube pretende que a Academia de Formação MOTOR CLUBE forme Atletas e Homens!!!

Nos finais de época, é natural que surjam alicia-mentos para que os atuais Atletas ingressem noutros Clubes, mas o objetivo do Clube é que eles permane-

çam, porque ser Atleta do MOTOR CLUBE, no caso da Academia de Formação, é possibilitar um sorriso na cara dos miúdos por estarem a praticar o desporto de que tanto gostam, rodeados de colegas e amigos.

A apresentação na **Motor-Store**, contou com a presença do Vice-Presidente para o Futebol de Formação, Abílio Santos, e com os respetivos Coordenadores, João Marques e Filipe Correia, tendo ficado definidas as metas, desafios, propostas, entre outros aspetos. O Vice-Presidente também revelou que pretende que seja uma realidade a classificação de 3 estrelas enquanto entidade formadora e, por sua vez, anunciou várias novidades, tais como a criação de uma equipa “B”, que irá disputar o Campeonato Distrital Sub-21 e dois escalões de futebol feminino, bem como a recente criação do

Centro de Otimização de Performance Desportiva (em parceria com a LATERAL PERFORMANCE). Referiu, ainda, que as equipas técnicas da Academia de Formação MOTOR CLUBE têm como premissas a promoção e o desenvolvimento do futebol como contributo para uma cultura assente em valores de ética, *fair-play* desportivo e autoestima, enquadrando todos os envolvidos. A Academia de Formação MOTOR CLUBE pretende ser uma estrutura organizada e coesa que assegure uma gestão competente da área do Futebol de Formação do MOTOR CLUBE, contribuindo, assim, para a manutenção das competências até aqui adquiridas.

Outro objetivo principal do clube é realizar um projeto diferenciado com o intuito de ajudar a evoluir os atletas, não só como jogadores, mas como pessoas, auxiliando treinadores, dirigentes e pais. Para que este objetivo se concretize, desenvolver-se-ão várias áreas de conhecimento, como nutrição, psicologia, fisioterapia, exercício físico e desenvolvimento pessoal, com as parcerias com a Lateral Performance e com a Monte Cuba.

O desenvolvimento destas áreas far-se-á, não só na prática, mas também em formações que serão dadas a todos os membros do clube, desde atletas, pais, treinadores, até aos dirigentes,

# CLUBE



**1º torneio infantil Dr. Augusto Mota, escalão de traquinas. Motor Clube vs Unidos**

uma vez que, para que os atletas e o clube cresçam, é necessária uma aposta constante no conhecimento.

No dia 1 de dezembro, terá lugar o **“Challenger Motor Clube”**, a ser realizado no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, com a ajuda da equipa da Lateral Performance. Neste evento, serão realizadas avaliações aos atletas nas seguintes áreas: nutrição, fisioterapia, psicologia e exercício físico. Para além disso, serão dadas formações nas mesmas áreas a todos os atletas, encarregados de educação, diretores e treinadores.

Irão realizar-se igualmente **treinos de performance da equipa Lateral, de duas em duas semanas, às quartas-feiras, das 18:30 às 20:30**, com o objetivo de complementar o trabalho feito pelos treinadores e ajudar os atletas a fazerem um trabalho diferenciado, melhorando

componentes como força muscular, resistência muscular, agilidade e velocidade, coordenação e trabalho técnico.

No que toca à formação de jovens, o Clube quer dar a oportunidade aos residentes na zona de Monte Redondo de praticarem desporto com qualidade, de modo a tentar equiparar o Motor Clube aos clubes de referência distrital na formação. Para isso, será fundamental o trabalho de treinadores qualificados, assim com o de técnicos de saúde e exercício, como o apoio de pais, encarregados de educação, sócios e adeptos do clube e toda a comunidade de Monte Redondo. Com um trabalho de qualidade queremos atingir o prestígio que merecemos.

No dia 16 de outubro, foi realizado o 1.º torneio infantil Dr. Augusto Mota no escalão de Traquinas

com as seguintes equipas: Motor Clube, Unidos, GRAP, MRFA; e no escalão de infantis com as seguintes equipas: Motor Clube, GRAP, Unidos e Boavista. O torneio reuniu mais de cem atletas, existindo um ambiente de *fairplay* e divertimento.

O Clube conta ainda com a ajuda de vários estagiários do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa na área do desporto: Jan, Ed, Salvador, Rodrigo, Pedro e Otávio; e na área do *marketing*: Rony, Inês e Bruna.

## O MOTOR CLUBE apresenta um plano es-

**tratégico para os próximos dois anos, conhecido como “MOTOR CLUBE 2030”**, que assenta em quatro pilares, que têm como objetivo dar aos sócios e simpatizantes a melhor experiência: Pessoas, Estrutura, Sistemas de Suporte e Interação com o Sócio e Simpatizante.

Quanto às Pessoas, o objetivo é Captar, Reter e Desenvolver os melhores talentos, no plano desportivo e operacional, através de um processo holístico de transformação organizacional interna. Nesse sentido, reforçará a sua responsabilidade social, através do ecletismo desportivo e de

**SENTIR O TERRITÓRIO**  
CLUS AO - LERIA

**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

ALHO	AGOSTO
16 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	16 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA
11 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	16 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA

MONTE REDONDO, CARREIRA

244 077 490  
RUA PRINCIPAL, Nº 56A, TORCENHAS, COMARCA DE MONTE REDONDO, 4700-001  
FACEBOOK: CLUS SENTIR TERRITÓRIO



uma política de sustentabilidade ambiental.

«Relativamente à Estrutura, o rendimento das Pessoas é, em grande parte, resultado das condições de espaço e equipamento que as mesmas têm para trabalhar, pelo que o objetivo passa por: Melhorar as Infraestruturas de Instalações e Tecnologia, assegurando mecanismos de Continuidade de Negócio de alto nível. «Uma evolução *eco-friendly* para um MOTOR CLUBE (ainda mais) Verde é a principal preocupação.», diz-nos João Paulo Santos, Presidente do Clube.

Para os Sistemas de Suporte, as medidas vão ser: Implementar uma arquitetura de *software* aberta e dotar a organização das ferramentas necessárias para simplificação e auto-



1º torneio infantil Dr. Augusto Mota, escalão de Infantis (sub-12) Motor Clube

mação de processos, assim como um eficiente fluxo de informação para tomada de decisões.

Por último, mas não menos importante, o MOTOR CLUBE acredita que a relação entre os Sócios e o Clube é o mais importante e quer fomentar essa rela-

ção estreita com um fluxo de informação via redes sociais, site oficial do clube e newsletters.

Segundo o plano estratégico, o MOTOR CLUBE tem como meta atingir a excelência desportiva, ope-

racional e de marca, através de uma aposta forte na Formação no Futebol, da Transformação Digital do Clube e de uma nova Arquitetura de Marca.

● Ana Carla Gomes



## FUNERÁRIA DOMINGUES

Souto da Carpalhosa

Tlm 967 033 542 | 963 261 485

Fax 244 613 315

Leiria

São Romão

Tlm 962 900 546 | 913 663 119

Loja de Artigos Religiosos

Tel /Fax 244 825 847

[www.funeraria-domingues.com](http://www.funeraria-domingues.com)

[funerariadomingues@gmail.com](mailto:funerariadomingues@gmail.com)

### Treinadores das camadas jovens da Academia de Formação MOTOR CLUBE, para a nova época 21/22: João Marques e Filipe Correia são os Coordenadores responsáveis pela Academia de Formação MOTOR CLUBE:

Mister Filipe Correia (Principal) – **PETIZES**

Mister Paulo Ferreira (Principal) – **TRAQUINAS**

Mister – Rúben Remígio – **INFANTIS**

Mister David Vieira (Principal) – **INICIADOS**

Mister Tiago Filipe (Principal) e Roberto Gaspar (Adjunto) – **JUNIORES**

Mister Luís Conceição – **Treinador de Guarda-redes Academia de Formação**

Sr. António Banderas – **Fisioterapeuta Academia de Formação**

Sr. Wilson Venâncio e Diana Santos – **Massagistas Academia de Formação**

Dra. Luísa Pinto – **Médica Academia de Formação**

Dr. António Guarda – **Apoio Acompanhamento**

**Escolar**

Sr. Gualdino Branco – **Responsável Certificação**

**Qualidade**

Sra. Suzel Pedrosa – **Secretariado da Academia de Formação**

Sr. Edmilson Varela – **Técnico Equipamentos da Academia de Formação**



# COP26: Consumidores querem acompanhar a implementação dos planos municipais de adaptação às alterações climáticas



Os consumidores têm demonstrado um interesse crescente em contribuir pessoalmente para a transição ecológica e muitos fizeram já mudanças profundas nos seus hábitos e comportamentos de consumo, desde a alimentação ao tipo de transporte utilizado e à redução energética das suas habitações.

Com a 26.ª Conferência das Nações Unidas sobre Alterações Climáticas (COP26) a decorrer, a DECO apela aos Municípios que envolvam os consumidores na discussão e implementação dos planos

de adaptação às alterações climáticas, garantindo um trabalho ativo e conjunto da comunidade e permitindo, assim, consciencializar os cidadãos, dinamizando a sua participação nas cidades e junto das administrações locais na transição para uma economia neutra em termos de carbono.

Para tal é importante que os consumidores conheçam o resultado das suas ações e os respetivos impactos positivos na sua comunidade e no meio ambiente.

Para isso, a DECO defende que os Planos sejam implementados de forma

coordenada com os objetivos nacionais e internacionais, tendo em vista o objetivo definido no Acordo de Paris e, simultaneamente, que os municípios, através das juntas de freguesia, monitorizem, calculem e publiquem nos seus sítios da internet a Pegada Ecológica da sua área de intervenção, demonstrando a ação das alterações climáticas junto dos consumidores, por forma a atualizar e adaptar os impactos dos estilos de vida e padrões de consumo da sua comunidade no ambiente.

A DECO apela ainda aos

municípios que não tenham aprovado os respetivos planos de adaptação às alterações climáticas que o façam rapidamente, desenhando estratégias de transição em áreas fundamentais como a Habitação, a Mobilidade, o Uso dos Solos, a Gestão Hídrica e os Resíduos.

A COP26 reconheceu uma premissa fundamental: somos a única geração que ainda pode agir a tempo para travar os efeitos da crise climática. Uma ação concertada entre todos é, por isso, urgente.

Saiba mais no nosso site: [www.deco.pt](http://www.deco.pt)

## O que fazer para acabar com a procrastinação



Sabe aquela ação que adia constantemente? As pequenas ou grandes coisas que vamos colocando para “baixo do tapete”, sabendo que elas lá estão e precisam de ser “limpas” ou “arrumadas”? Pois é a isto se chama procrastinação: o acto de adiar constantemente uma ação.

Aquando um ato de procrastinação normalmente surgem associados sentimentos de culpa, vergonha, tristeza... e isso tem um impacto no nosso estado emocional, bem-estar geral e auto-estima, o que não é nada benéfico.

Então *o que podemos fazer para acabar ou minimizar a procrastinação nas nossas vidas?*

Primeiro de tudo, *perceber a origem* desse “adiar”, sem se julgar ou maltratar com comentários ou pensamentos depreciativos acerca de si próprio. Por

exemplo, muitas vezes, o medo de falhar, de se expor, de receber críticas, de ser de alguma forma rejeitado, pode ganhar proporções tão grandes no nosso organismo que o cérebro interpreta como uma ameaça. Perante uma ameaça ao seu bem-estar, intuitivamente e inconscientemente o cérebro vai dar “indicações” de proteção, de recato. Portanto analise primeiro sem julgar, se estará aí algum medo escondido ou outra emoção matreira que o possa estar a condicionar a agir.

De seguida e depois de identificada essa emoção primária, *aceite!* Aceite que é um ser humano e como tal é normal que surjam essas emoções. Elas têm um papel fundamental na nossa sobrevivência e querem sempre ajudar-nos de alguma forma. Se por exemplo é a emoção medo,

então o que será que esse medo lhe quer dizer? Que precisa de mais tempo? Que tem de se preparar melhor? Que afinal precisa de outra coisa? Ouça, observe com atenção o que a emoção lhe quer dizer .

E por fim, *arranje as suas estratégias de enfrentamento*. Já percebeu que existe ali uma emoção por trás a condicioná-lo, já percebeu que mensagem lhe quer passar, mas depois disso é produtivo continuar a “alimentar” isso ou é melhor dar um chuto e seguir na direção que pretende rumo ao golo? Normalmente alimentarmos estas emoções através do nosso pensamento e comportamento só vai empolar a situação, portanto há que moldar o que pensa e o que faz no sentido de enfrentar a coisa.

Estas estratégias variam de pessoa para pessoa. Para

uns pode ser arregaçar as mangas e pura e simplesmente fazer. Normalmente custa começar, mas depois de iniciar uma tarefa o cérebro vai mesmo querer acabá-la. Para outros pode ser definir uma nova forma de realizar a tarefa ou pedir ajuda ou pura e simplesmente aceitar que afinal aquela tarefa não é importante fazer e tirá-la da sua lista de coisas a fazer.

Acima de tudo, *quando sentir que está a procrastinar*, a arranjar desculpas: **PARE! OBSERVE! QUESTIONE-SE!** Que emoção está aqui por trás? O que me quer dizer? É-me útil? O que posso fazer para enfrentar?

Lembre-se *a sua mente tem um poder fantástico, use-a a seu favor!*

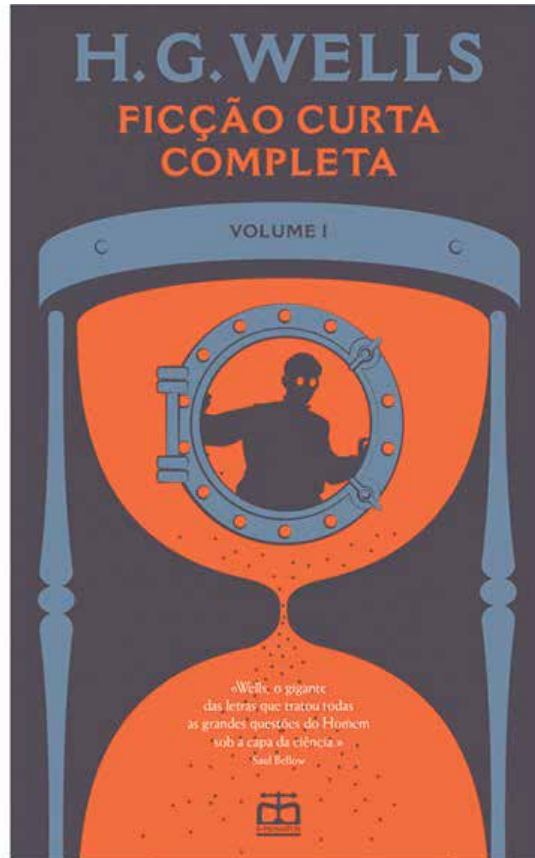
● **Mónica Duarte Ferreira**  
Coach e Especialista em Inteligência Emocional



## Ficção Curta Completa - Volume 1 de H. G. Wells

*Ficção Curta Completa* – Volume 1 é o primeiro de dois volumes que compilam toda a ficção curta (contos e novelas) de um dos escritores mais influentes do século XX: H. G. Wells. Considerado um dos percursores da ficção científica moderna, as suas obras são universais e lidas pelos mais diversos públicos. A maior parte da obra de Wells não se centra no universo da ficção científica e sim em temas universais: as ambições, medos, traumas e sonhos do ser humano.

Textos clássicos como «O Homem que Fazia Milagres», «A Máquina do Tempo» ou «O Bacilo Roubado» revelam de que forma o final do século XIX e começo do século



XX acreditava no futuro da ciência como forma de melhorar a Humanidade.

Para além dos textos que envolvem a ciência, Wells revela-se um excepcional retratista da sociedade da sua época, agudo observador de tipos e hábitos, das esperanças de um império britânico no começo da sua fase descendente em contraponto a um mundo moderno governado pela ciência.

Dos contos e novelas incluídos no primeiro volume, mais de 20 foram alvo de adaptações cinematográficas e televisivas (e quase todos foram adaptados a teatro radiofónico pela BBC).

● Ana Carla Gomes



**Herbert George Wells (1866-1946)** foi um dos mais famosos e prolíficos escritores ingleses, autor de numerosos romances, entre eles, *A Máquina do Tempo* e *O Homem Invisível*. A sua obra *História do Mundo* e a intervenção que fez a favor da paz após a Grande Guerra tornaram-no uma figura de renome mundial.







# Natal Sénior

UNIÃO DAS FREGUESIAS  
MONTE REDONDO E CARREIRA **2021**

**19 DEZEMBRO**

**\*Inscriva-se e receba uma surpresa  
da Junta de Freguesia em sua casa!**

*Inscrições até 10 de Dezembro*

**COMO INSCREVER?**

**TELEFONE (das 9h00 às 19h00)**

**244 685 328**

**E-MAIL:**

**freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com**

**NA SEDE OU DELEGAÇÃO DA JUNTA DE FREGUESIA**

**Indique: Nome completo e data de nascimento de  
todas as pessoas do agregado familiar bem como  
morada completa e contacto telefónico.**

**\*para residentes na Freguesia com mais de 65 anos**

MONTE REDONDO  
CARREIRA



ONDE A VIDA ACONTECE!

