



## REPORTAGEM

Entrevista - Maria Francisca Almeida Gama

P. 6 a 7

## EDUCAÇÃO

CDLPC - Visita de  
Estudo ao Palácio  
de Mafra

P. 3

## NOTÍCIAS

FESMONTE  
2016

P. 4

## COLÓQUIO

Colóquio  
"Os segredos  
da Junqueira"

P. 8

## Lara Abad e Matilde Henriques premiadas em Concurso de Arte Digital



A Casa Da Criança Maria Rita Do Patrocínio Costa foi premiada na “XIV Edição Do Concurso Artistas Digitais” na categoria de Jardim de Infância com o terceiro lugar atribuído a Lara Abad, de 3 anos e uma Menção Honrosa atribuída a Matilde Henriques, de 5 anos e que neste momento frequenta o Centro Escolar de Monte Redondo. O concurso foi implementado a nível nacional pelo Centro de Competências entre “Mar e Serra”, que promove a utilização criativa da tecnologia. Foram submetidos a concurso 5.490 desenhos distribuídos pelas categorias de Pré- escolar, 1ºCEB e 2º



CEB. A entrega dos prémios às crianças, à Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa e à educadora Guida Tinoco, docente da sala de pré-escolar, realizou-se no passado dia 26 de Fevereiro. Na cerimónia estiveram presentes a Sr.<sup>a</sup> Vereadora da Educação da CML- Dr.<sup>a</sup> Anabela Graça, O Sr.<sup>o</sup> Diretor do Centro de Competências entre “ Mar e Serra” – Dr. António Rodrigues e



ainda a Professora Benilde mesmo Centro e coordenadora do Projeto.

### Ficha Técnica

**Directora:** Céline Gaspar;  
**Directores Adjuntos:** Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Fernando Inácio e Lina António.  
**Chefe de Redacção:** Céline Gaspar;  
 Redacção/Publicidade/Assinaturas e Serviços

**Administrativos:**  
 Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617  
 Monte Redondo LRA;

**Colaboradores:**  
 Ana Carla Gomes  
 ARCUDE  
 Carla Pinhal  
 Carolina Santos  
 Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa  
 Catarina Costa  
 Comissão de festas da Carreira  
 Filarmónica Nossa Sra. Da Piedade  
 Filipa Soares  
 Lesya Tyzh  
 Mariana Azinheiro  
 Mariana Rios  
 Marta Rodrigues;  
 Motor Clube  
 Susana Branco

**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

**FD** Funerária Domingues, Lda

**Sede**  
**Souto da Carpalhosa**  
**Tlm.967033542/963022997**  
**Tel.Fax244613315**  
**www.funeraria-domingues.com**

**Loja de Artigos Religiosos**  
**Leiria**  
**Tel./fax:244825847**  
**Tlm.962900546**  
**Galerias Jardins do Lis**





## CDLPC - Visita de Estudo ao Palácio de Mafra



“Tu és Sete-Sóis porque vês às claras, tu serás Sete-Luas porque vês às escuras, e, assim, Bli-munda, que até aí só se chamava, como sua mãe, de Jesus, ficou sendo Sete-Luas, e bem batizada estava, que o batismo foi de padre, não alcunha de qualquer um. Dormiram nessa noite os sóis e as

luas abraçados, enquanto as estrelas giravam devagar no céu, Lua onde estás, Sol aonde vais.” (José Saramago, Memorial do Convento)

No passado dia 22 de janeiro, os alunos do 12.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa deslocaram-se a Mafra, na companhia das professoras

Ana Carla Gomes e Susete Bicho para uma viagem no tempo até ao século XVIII, através de uma visita guiada ao Palácio de Mafra, no âmbito do estudo da obra Memorial do Convento de José Saramago.

Os participantes assistiram, ainda, à representação de uma peça que pretende realçar alguns dos momentos mais marcantes dessa obra

saramaguiana. O objetivo da visita é motivar os alunos para o estudo desta obra que é objeto de avaliação no 12.º ano e nos Exames Nacionais de Português. Os alunos vieram encantados com tudo o que viram e ouviram. Foi uma experiência enriquecedora, tanto a nível pessoal como cultural.

Ana Carla Gomes

### Filarmónica Nossa Sra. da Piedade - Monte Redondo

Almoço Convívio

24 de abril de 2016 - 12h30



#### EMENTA

CREME DE LEGUMES  
BACALHAU À FILARMÓNICA  
DOCES E FRUTA  
DIGESTIVO



adultos - 12 claves  
crianças a partir dos 5 anos - 6 claves  
crianças até 5 anos - gratuito

INSCRIÇÕES ATÉ 23 DE ABRIL ATRAVÉS DE:  
FILARMÓNICA - 244 685 759  
SR. FERNANDO - 933 613 605  
SR. JORGE - 914 197 639

Filarmónica  
Nossa Senhora da Piedade  
Monte Redondo

MONTE REDONDO E  
CARREIRA

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA // CONCELHO DE LEIRIA



## FESMONTE 2016



**DE 08 A 12 DE  
SETEMBRO**



### INSCRIÇÕES

### EXPOSITORES

1. A Fesmonte 2016 – Feira de Gastronomia e Atividades Económicas realizar-se-á entre os dias 08 e 12 de setembro de 2016.
2. A Fesmonte 2016 tem, como habitualmente acontece, a duração de cinco dias, e mais uma vez ambiciona contar com a presença de várias empresas, artesãos, comerciantes, entre outros interessados, da região em que se insere.
3. A Fesmonte tem como objetivo promover o tecido económico, artesanal e cultural, proporcionando o desenvolvimento local, ao mesmo tempo que promove a notoriedade dos negócios, mas sobretudo do associativismo local. Posto isto, e, como habitual, a área da restauração (bares e restaurantes) estará estritamente circunscrita às Associações da Freguesia que pretendam participar no evento.
4. A partir do dia 1 de abril os interessados em expor as suas atividades poderão realizar as suas inscrições das seguintes formas:
  - a) Presencialmente na Sede da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira localizada na Rua Albano Alves Pereira, Nº. 3, 2425-617, Monte Redondo – Leiria;
  - b) Através do nosso e-mail [fesmonte@gmail.com](mailto:fesmonte@gmail.com), enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida, que poderá ser descarregada no website da Freguesia, através do link: <http://www.monteredondocarreira.pt/>, não descurando a leitura atenta das Normas de Funcionamento disponíveis também no link acima referido.
5. Os expositores que efetuarem as suas inscrições até ao dia 30 de junho beneficiaram de um desconto de 25€.
6. Para mais informações contacte-nos através do e-mail: [fesmonte@gmail.com](mailto:fesmonte@gmail.com), ou ainda através do telefone 244 685 328.



# Motor Clube apresenta próximas atividades

## Campeonato Distrital 1ª Divisão – Jogos a realizar em casa

Data	Jogo	Hora
<b>10/04</b>	Motor Clube X A.C.D. Almagreira	16H00
<b>17/04</b>	Motor Clube X G. D. Ilha	16H00

### Outras atividades de interesse:

- Dia 02 de abril realizar-se-á a Assembleia Geral do Clube, pelas 21H00;
- Dia 02 de abril inicia-se o torneio de encerramento Sub 12 (Calendário ainda não divulgado);
- Dia 10 de abril realiza-se o Almoço Convívio (cartaz presente abaixo), pelas 13H00, na Sede do Clube. A ementa é carne de porco à alentejana, com o custo de 10 golos (tudo incluído) – inscrições abertas;
- Dias 17, 18 e 19 de junho realiza-se a 2ª Edição do Motorfest.

Saudações desportivas,

A Direção do Motor Clube.



**Agência Funerária Seco, Lda**

Sede: LEIRIA • Filial: MONTE REDONDO

**30 anos**  
de experiência  
1985-2015

**NOVA LOJA EM MONTE REDONDO**  
(no edifício onde funcionava os CTT)

**DISPONIBILIZAMOS AOS NOSSOS CLIENTES:**

SERVIÇOS FÚNEBRES | SERVIÇO APÓS-FUNERAL (gratuito)  
SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS | SERVIÇO DE CANTEIRO

Tel. 244 686 322 | Tlm - 969 847 356  
Rua Fonte Cova, 9 - MONTE REDONDO

SIGA-NOS **funerariaseco**

[www.funerariaseco.com](http://www.funerariaseco.com) • [funeraria.seco@sapo.pt](mailto:funeraria.seco@sapo.pt)

Ao seu serviço há mais de 30 anos • CONSULTE - NOS

**motor-club**

MONTE REDONDO - LEIRIA

**Almoço Convívio**

10 de Abril 2016 às 13:00h

Sede do Motor Clube

**Ementa**  
Carne de Porco à Alentejana

PREÇO: 10 GOLOS  
(TUDO INCLUÍDO)

**40 print**  
artes gráficas e publicidade, lda

**INSCRIÇÕES:**  
Sr. Nelson Pedrosa: 919 668 733  
Sr. Paulo Rodrigues: 915 013 162  
Sr. Pedro Alfaite: 967 493 262  
Ou outro membro da direção do Motor Clube

# Entrevista - Maria Francisca Almeida Gama



No passado dia 23 de janeiro, no Hotel Eurosol, em Leiria, Maria Francisca Almeida Gama, de 18 anos, ex-aluna do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, atualmente a estudar Direito, na Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa, lançou o seu segundo livro, *Madalena*.

Fomos conversar com esta jovem escritora sobre este novo livro.

**Notícias: Como surgiu a ideia de escrever o livro *Madalena*?**

O livro *Madalena* surgiu como resposta a uma situação traumática que foi a morte do meu pai. Estava em casa, passados alguns meses, e pensei no que podia fazer para orgulhá-lo. E soube imediatamente que escrever este livro era uma

boa maneira de começar.

**Notícias: Como tem sido a receção por parte dos leitores?**

O livro tem sido muito

bem recebido pelos leitores, que se emocionam com a história, com a força das personagens que são, na realidade, pessoas da minha vida e eu própria, e com a

homenagem que faço, em todas as palavras que escrevo, ao meu querido pai.

**Notícias: Para divulgar o livro tem, certamente, de se deslocar a vários locais do país. Tem tido muitos convites?**

Sim, os convites têm chegado com muita frequência, principalmente para as escolas do terceiro ciclo e secundário.

**Notícias: Como faz para conciliar os estudos na Faculdade de Direito com a carreira de escritora?**

Penso que, quando gostamos muito do que fazemos, nada nos é impossível. E eu vivo nesta "máxima". Se sei que vou dar três palestras durante a semana, estudo o que estudaria nesses dias no fim de semana, por exemplo. E vou conseguindo conciliar, apesar de, por falta de tempo, não conseguir estar em todas as escolas que gostava.

**Notícias: Para quando**





**um terceiro livro?**

Não para já! Agora quero viver a “Madalena”: quero dá-la a conhecer, quero apresentá-la nas escolas, nas bibliotecas, nos auditórios. Daqui a uns tempos volto a escrever. E, enquanto não me faltar inspiração, não pararei!

**Notícias:** No futuro, pretende conciliar a

**carreira de juíza com a de escritora?**

Sim. O sonho é esse! Ser juíza e continuar a escrever e a ser oradora. Acredito que tenho um longo caminho a percorrer, e que nem sempre será fácil, mas com ambição, perseverança e paixão conseguirei, decerto, fazer o que mais gosto em simultâneo.

**Notícias: Com estão a decorrer as vendas?**

A primeira edição está a esgotar! É fantástico ser tão bem acolhida pelos leitores.

**Notícias:** O Notícias deseja-lhe a continuação de muito sucesso na sua vida pessoal e profissional!

**Ana Carla Gomes**



CLÍNICAS  
**medicis**  
**Dental**

**CENTRO DE EXCELÊNCIA**  
**BAJOUCA**  
**244 684 600**



**medicis**  
Dental

**www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13**

## Colóquio “Os segredos da Junqueira” – À descoberta do património natural da Freguesia

O Centro de Interpretação Ambiental de Leiria realizou, no passado dia 27 de fevereiro, o Colóquio “Segredos da Junqueira”, inserido no programa de divulgação e sensibilização para os valores das Salinas da Junqueira. Este evento contou com a presença de pessoas com conhecimento aprofundado do local, da sua história e dos seus diferentes valores: ambientais, sociais e económicos. Com a participação de cerca de meia centena de pessoas, o Colóquio permitiu a todos um conhecimento relevante deste local enigmático e de extrema importância para a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e para o Concelho de Leiria, além do interesse nacional e internacional.

A sessão foi aberta com a intervenção de Margarida Morais, licenciada em Engenharia do Ambiente e atual chefe da Divisão de Ambiente e Serviços Urbanos na Câmara Municipal de Leiria. Margarida Morais contextualizou todas as alterações climáticas que o meio ambiente sofre, maioritariamente devido à ação do Homem. Após referências ambientais gerais Margarida Morais elucidou que

as Salinas da Junqueira, características pela sua turfeira, têm uma dimensão de 4,6 hectares no troço inferior do vale do Lis, e que estas constituem um ecossistema raro pois encontra-se em baixa altitude, introduzindo assim o tema principal do Colóquio.

O primeiro painel deste colóquio, intitulado “Valores e Conexões”, foi moderado por Vânia Carvalho (Câmara Municipal de Leiria), e teve a sua primeira intervenção através de Catarina Dias, licenciada em Arquitetura Paisagista e Técnica Superior na Câmara Municipal de Leiria, apresentou uma abordagem mais científica, falando das características de grande absorção e preservação do solo da Junqueira e da sua vegetação caracterizada por uma turfeira inativa extremamente complexa. Renato Neves, sócio gerente da empresa Mãe D’água – Consultoria Técnica em Áreas de Interesse Local Lda. e Coordenador Nacional dos Projetos INTERREG Arco Atlântico IIIB (SAL) e IVB (ECOSAL ATLANTIS), caracterizou a fauna das Salinas da Junqueira e a sua relevância na rota das aves migratórias de



longa distância que, naquele local, encontram um ponto de paragem na viagem. Lucília Braga, Professora aposentada, partilhou com todos os participantes as suas memórias relativas à convivência com o “Sr. Rolo” (José Duarte Rolo Júnior), o homem que descobriu este ecossistema fantástico pertencente à nossa Freguesia e que dali extraiu o sal Império. Lucília recordou, com carinho e nostalgia, o “Sr. Rolo” como um homem “carismático, curioso, enigmático, solidário e empreendedor, que tinha como grande objetivo o desenvolvimento local”. Para o fecho deste primeiro painel os participantes contaram com a intervenção de Paula Simões, Arquitecta Paisagista, que destacou não só a enriquecedora paisagem da Junqueira a nível da sua fauna e flora, mas, especialmente, a conservação da mesma que deverá seguir alguns passos importantes como “o reconhecimento da sua importância, a promoção do investimento científico, das políticas de conservação e da educação, bem como a informação e participação do público neste mesmo reconhecimento”.

O segundo painel, intitulado “Visões e Intervenções”, teve como moderadora Catarina Dias, e como primeira intervenção uma exposição sobre “O Museu Etnográfico e as Salinas da Junqueira” através de João Moital, presidente da Associação da Defesa do Património Cultural de Monte Redondo. João Moital deu a conhecer aos participantes o Museu do Casal de Monte Redondo, regido pela ideologia da Nova Museologia, e a sua ligação com as Salinas da Junqueira, onde recordou o projeto que o Museu dinamizou, juntamente com outros interessados, neste local. Foram realizadas diversas intervenções, nomeada-

mente a nível de limpeza e conservação do local, mas também atividades de cariz cultural em que se destacam as feiras de artesanato, desfiles, torneios de chinquilho, tiro ao prato, entre outras. “Do local foi extraído junco para que dele se fizesse os objetos característicos de antigamente e tentou-se extrair sal, porém, sem sucesso”, recordou João que terminou admitindo que, infelizmente, o projeto foi abandonado sobretudo por falta de recursos humanos para a sua continuação. Após este reviver de memórias Renato Neves recordou o Projeto SAL, um projeto internacional que abrangia salinas em três países europeus diferentes (França, Espanha e Portugal), onde se inseria as Salinas da Junqueira. Na intervenção Renato destaca as realidades de cada um dos países, afirmando que em França encontramos salinas extremamente organizadas e mecanizadas, em Portugal, e falando do caso da Junqueira, encontramos salinas ao abandono, onde a sua produção terminou há algum tempo, sendo esta uma realidade similar à de Espanha. Suzel Santos, licenciada em Relações Internacionais, representante do Turismo do Centro, destaca as várias potencialidades e necessidades da Junqueira: a possibilidade do Ecoturismo, o investimento público na revitalização do local e as sinergias que se poderão criar entre entidades públicas, privadas e habitantes locais. Aquando do encerramento do painel, Telma Fontes destacou o antes e o depois das Salinas da Junqueira mas, sobretudo, alertando para as más práticas de conservação e utilização do espaço, através da mostra de imagens de vandalismo no local, encerrando o Colóquio deixando uma mensagem de alerta para estas questões.

Marta Rodrigues



# 1.º Torneio

## 25/26 MARÇO

### FUTSAL



**INSCRIÇÕES ATÉ**  
**23 MARÇO 2016**

**Local**

**Grou**

**Inscrição**

**20 Bolas - Equipa**

Mín. 6 jogadores  
Máx 10 jogadores

**Cada participante - Medalha**  
 1º Lugar - Valor inscrição + 3 chouriças + grade cerveja  
 2º Lugar - Valor inscrição + 2 chouriças + 10 cervejas  
 3º Lugar - Valor inscrição + 1 chouriça  
 Melhor marcador - Troféu  
 Melhor guarda redes - Troféu


[facebook.com/arcude.grou](https://facebook.com/arcude.grou)

[a.r.c.u.d.e.grou@gmail.com](mailto:a.r.c.u.d.e.grou@gmail.com)

A Organização não se responsabiliza pelos acidentes decorridos durante o torneio



# O que é a Empatia e como ensinar a criança a sentir-la!

Empatia significa a capacidade psicológica para sentir o que sentiria uma outra pessoa caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. Consiste em tentar compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar de forma objetiva e racional o que sente outro indivíduo.

A empatia leva as pessoas a ajudarem-se umas às outras. Está intimamente ligada ao altruísmo (amor e interesse pelo próximo) e à capacidade de ajudar. Quando um indivíduo consegue sentir a dor ou o sofrimento do outro ao se colocar no seu lugar, desperta a vontade de ajudar e de agir seguindo princípios morais.

A capacidade de se colocar no lugar do outro, que se desenvolve através da empatia, ajuda a compreender melhor o comportamento em determinadas circunstâncias e a forma como o outro toma as decisões.

São afortunados os que nascem com muitos “quilos de empatia”, contudo a empatia pode ser desenvolvida. Como adultos podemos ensinar às nossas crianças a desenvolver esta característica ou em muitos casos aprender com elas como fortalece-la.

## Podemos usar 3 métodos: Falar sobre a empatia, dando o exemplo e usando a brincadeira

Falar sobre a empatia – Dê nome aos seus sentimentos. Quando você estiver com raiva, ou vir alguém com raiva, explique para o seu filho como você sabe identificar este sentimento — através do tom de voz, das expressões faciais, da postura corporal.



Faça a mesma coisa para a felicidade, tristeza, surpresa, ciúmes e quaisquer outras emoções de que se lembre. Aproveite todas as oportunidades para chamar a atenção do seu filho para diferentes emoções. Por exemplo, se você vir alguém sentado sozinho e parecendo triste, diga ao seu filho: “Este senhor parece triste, sentado sozinho no banco do parque. Ele deve ser uma pessoa solitária ou pode estar com algum problema”.

Elogie o seu filho quando ele demonstrar empatia. Pode dizer algo como: “Que bom partilhaste o teu brinquedo com o teu amigo, eu vi que ele ficou muito feliz.”

Desenvolva o senso moral do seu filho. Explique a ele como seu mau comportamento afeta outras pessoas. Por exemplo, quando ele faz maldades à irmã ela sente raiva. Compreender as consequências das suas ações e perceber como o seu comportamento pode ter um impacto negativo sobre alguém ajudará o seu filho a se colocar no lugar das outras pessoas e a tornar-se mais

empático.

Pergunte ao seu filho sobre o que os outros pensam ou sentem. Se ele assistir a algo mau acontecer a outra pessoa, pergunte como ele acha que essa pessoa se sente. Por exemplo, se o seu filho vir outra criança a deixar cair o gelado, pergunte: “Como te sentirias se isso te acontecesse a ti?”

Incentive o seu filho a fazer afirmações na primeira pessoa. Explique a ele que, quando algo o incomodar, ele deverá expressar claramente como se sente e não deverá colocar a culpa noutra pessoa.

Por exemplo, em vez de dizer, “partiste o meu brinquedo!”, incentive-o a dizer “eu estou triste, porque partiste o meu brinquedo”. Isto ajuda a criança a identificar seus próprios sentimentos e permite que ela se comunique melhor com os outros.

Ajude seu filho a desenvolver um sentimento de preocupação. Grande parte do sentimento de empatia está em demonstrar preocupação com as outras pessoas, então você deve tentar desenvolver

este instinto em seu filho.

Por exemplo, se ele mencionar que algum colega está a faltar às aulas, faça perguntas sobre isso. Pergunte-lhe: “Por que essa criança está faltando? Ela está doente?”.

Você pode pedir ao seu filho para fazer um cartão de “melhoras” para o seu colega doente e ajudá-lo a entregar o cartão ou a colocá-lo no correio. Atividades como esta ensinarão seu filho a demonstrar carinho e interesse pelas outras pessoas.

Dando o exemplo – Demonstre ao seu filho como ser empático. É recomendável que você tente ensinar pelo exemplo e mostre ao seu filho o que significa ser empático.

Demonstre empatia com seu filho, expressando preocupação e simpatia quando ele se magoar ou se estiver a sentir-se triste. Você pode dizer algo como: “Vá lá, anima-te”; Eu fico triste quando tu estás triste”.

Se ele vir este comportamento em você, ele será mais propenso a apresentar empatia nas suas relações

com os outros, primeiro pela força do hábito e, em seguida, em um ato de emoção genuína.

Leve a opinião da criança em consideração. Mostre ao seu filho que você sempre o ouve e que aprecia a opinião dele. Assim, ele não apenas aprenderá a valorizar a si mesmo, como também aprenderá a apreciar as opiniões das outras pessoas.

Ensine-o a encontrar algo em comum com as outras pessoas. Gostam dos mesmos jogos, têm os mesmos hobbies, ambos têm medo de assistir a filmes de terror? Desta forma, ele aprenderá a identificar as semelhanças entre seus sentimentos e os sentimentos dos outros, tornando-se mais empático.

Ensine o seu filho a ver as coisas do ponto de vista das outras pessoas e incentive-o a colocar-se no lugar dessa pessoa. Por exemplo, se uma menina estiver a brincar sozinha no recreio, diga ao seu filho para imaginar como ele se sentiria se estivesse no lugar dela. Será que ele gostaria que alguém o chamasse para brincar?

Ensine a criança a saber ouvir. Incentivar o seu filho a ser um bom ouvinte ajuda-o a identificar-se mais com os outros e a tornar-se mais empático.

Incentive seu filho a fazer algo bom para alguém. Pode ser algo simples, como ajudar o pai a cuidar do jardim ou visitar os avós e ficar a conversar com eles.

Este tipo de atividade ajudará o seu filho a desenvolver um senso de responsabilidade para com os outros e a ganhar um sentido de satisfação em ajudar aqueles que precisam.

Mas não se esqueça dos sentimentos do seu filho. Embora você queira que ele seja compreensivo e gentil com os outros, ele não deve deixar que as outras pessoas se aproveitem dele. Ele deve saber que seus sentimentos também são importantes e deve ser capaz de defender o seu ponto de vista se for necessário.

Usando brincadeiras – Ensine as expressões faciais e os sinais não-verbais ao seu filho. Faça diferentes expressões faciais e peça para que ele nomeie a emoção que você está a tentar transmitir. Ou, como alternativa, pode desenhar as expressões num papel. A capacidade de identificar uma determinada emoção ajudará o seu filho a responder de forma adequada e a mostrar empatia.

Observe as outras pessoas. Sente-se num café ou num banco do parque com o seu filho e observe as pessoas que passam. Peça para que ele tente adivinhar como essas pessoas se estão a sentir, baseando-se nas suas expressões e linguagem corporal.

Leve a brincadeira ainda mais longe, pedindo sugestões ao seu filho sobre o que vocês poderiam fazer para animar o estranho. Por exemplo, se você encontrar uma menina chorando no parque, pergunte ao seu filho o que ele poderia fazer para alegrá-la.

Incentive respostas como: “Eu pedia para ela brincar comigo” ou “Eu perguntava porque estava triste”.

Brinque com o seu filho. Finja que são piratas,

príncipes, fadas, bruxas más, quem quiserem. Através da atuação, seu filho aprenderá a expressar os seus sentimentos de forma verbal e não-verbal e a reagir aos sentimentos alheios.

Faça-o esperar pela sua vez de brincar para o ajudar a superar os seus próprios sentimentos e sua impaciência, demonstrando respeito pelo tempo e pelos sentimentos das outras pessoas.

Cultive plantas ou cuide de animais. Plante algumas sementes com o seu filho e torne-o responsável pelos cuidados da plantinha em crescimento. Ele deverá regá-la, verificar se ela está a obter bastante luz solar e remover todas as ervas daninhas.

Crianças mais velhas podem até assumir a responsabilidade de cuidar de um animal de estimação, alimentando-o, brincando com ele e levando-o para passear.

Estas atividades ensinarão a criança a colocar as necessidades de alguém antes das suas próprias necessidades.

Brinque de “sentimento da semana”. Selecione um sentimento e coloque-o num local visível. Em seguida, durante toda a semana, peça para o seu filho apontar este determinado sentimento quando o identificar em si mesmo ou nos outros.

Brinquem muito, joguem muito, falem muito, mas principalmente vejam e oiçam o outro com o vosso coração, pois a empatia nasce aí!

Terminamos com as palavras de um estudioso desta matéria, Daniel Coleman escreveu: “Na educação dos sentimentos, as emoções são simultaneamente o meio e a mensagem”

**Carla Pinhal**  
Psicóloga

**FESTA EM HONRA DE S. JORGE**

# CARREIRA

**9 e 10 de Abril | 2016**

**Sábado - 9**

12:00 h - Alvorada  
18:00 h - Abertura da Quermesse e Restaurante, com a Tradicional Enguia Frita  
22:00 h - Atuação da Banda Musical **DESIGN**

**10 - Domingo**

08:00 h - Exposição do Santo Padroeiro S. Jorge  
09:00 h - Alvorada  
10:00 h - Chegada da Filarmónica N.º Sr.ª da Piedade de Monte Redondo  
12:00 h - Abertura do Restaurante, com a Tradicional Enguia Frita  
14:00 h - Celebração da Santa Missa seguida de Procissão  
16:00 h - Abertura da Quermesse - Venda de Andores  
17:00 h - Concerto pela Filarmónica N.º Sr.ª da Piedade de M. Redondo  
18:00 h - Atuação do Rancho Folclórico ROSAS DO LIZ - Carreira  
18:30 h - Atuação do Grupo de CONCERTINAS da Sertá  
21:00 h - Atuação da Banda Musical com espectáculo de **MAGIA e BAILE**  
23:30 h - Realização do sorteio das Rifas  
24:00 h - Encerramento dos Festejos com Fogo de Artifício

**MAGNUM**

Apoio:  
UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

A comissão de festas não se responsabiliza por qualquer acidente que possa ocorrer durante os festejos.



# A Casa Esperanza

A Casa Esperanza é uma organização sem fins lucrativos que foi fundada recentemente, sendo, inicialmente, um núcleo de uma associação de Mafra, antes de esta ter conseguido uma base financeira para se institucionalizar.

Esta associação foi criada com o intuito de auxiliar os animais abandonados e vítimas de maus tratos, assim como as famílias carenciadas, apostando na esterilização de animais e nas adoções responsáveis, como forma de reduzir o abandono existente.

Visto ser uma associação sem fins lucrativos, esta organização dispõe de vários meios para conseguir angariar fundos para fornecer auxílio às suas causas, nomeadamente a recolha de alimentos para animais domésticos (cães e gatos); materiais de limpeza, coleiras, trelas. Para além destes recursos essenciais, é ainda vital a ajuda com donativos, que devem ser entregues à associação em questão. Estes donativos são fulcrais para a possibilidade de concretizar várias ações e planos que a Casa Esperanza anseia colocar em prática, sendo úteis para colaborar com o pagamento de esterilizações, despesas nos veterinários, para a compra de medicamentos que sejam necessários, bem como para cobrir os gastos em alimentos, dado que a longo prazo os alimentos angariados esgotarão.

Note-se que todos os fundos angariados para as causas da associação são de extrema importância, não obstante, requerem-se voluntários, que, de alguma forma, possam disponibilizar algum do seu tempo

para colaborar com esta associação, seja no âmbito dos cuidados médicos (especificamente veterinários) ou para simplesmente apoiar esta causa e ajudar na manutenção de todos os aspetos vitais para o bom funcionamento da associação.

No que diz respeito às áreas de intervenção da Casa Esperanza, estas incidem na sua maioria no nosso concelho, contudo caso sucedam situações de caráter grave que também requerem o auxílio desta organização, é de destacar que não existem obstáculos no que concerne aos limites geográficos.

Com vista a ajudar esta instituição, têm vindo a ser concretizadas várias campanhas de sensibilização, bem como angariações de bens e fundos e eventos que promoveram a solidariedade e a cooperação junto da população. Em Monte Redondo, houve uma iniciativa singular de alguns alunos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, que levou a cabo um projeto, no qual, em conjunto, criaram panfletos apelativos a esta causa e núcleo específico e procederam à distribuição de alguns mealheiros por vários pontos de interesse da localidade, designadamente a pastelaria Mimo Doce, o café Central, Imperial e dos Bombeiros, a churrasqueira Bom Papo e o restaurante OM, entre outros locais.

Qualquer donativo é bem-vindo, a não ser que venha identificado como doado por grupos que apoiam a tortura de animais (legais ou não, por exemplo, toureiros).

Para informações complementares acerca da instituição e para entrega

de donativos, dirija-se à loja do Preço Redondo e visite a página do Facebook da Casa Esperanza.

Como exemplo das ações desta instituição, que tem como uma das vogais da direção a monterre-dondense Sílvia Oliveira, podemos referir o caso de Sasha, uma cadela muito meiga que esteve horas no parque de estacionamento do colégio, apresentando-se num estado de magreza extrema. Uma professora contactou a associação e a cadelinha encontra-se numa FAT (Família de Acolhimento Temporário), à espera de alguém que a queira acolher. Podemos ver pelas fotos a diferença entre a altura em que foi resgatada e atualmente. É uma cadela muito brincalhona, dócil, obediente e



dá-se bem com cães e gatos. Caso não apareça ninguém que a queira adotar, a Sasha terá de ir para o abrigo da Casa Esperanza.

É importante que todos colaborem com este tipo de associações, que vivem de donativos e não conseguem fazer face a tantas solicitações. A responsabilidade cabe a todos nós como cidadãos.

**Carolina Santos, Mariana Rios, Susana Branco, Mariana Azinheiro, Catarina Costa, Filipa Soares, Lesya Tyzh**



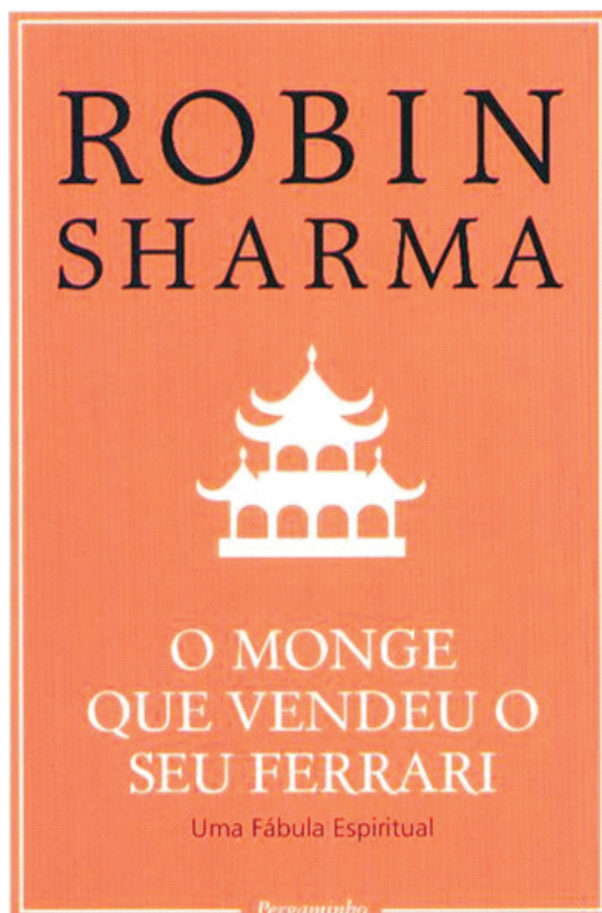
## O Monge que vendeu o seu Ferrari de Robin S. Sharma.

Esta obra conta a história de um advogado nova-iorquino de grande sucesso - Julian -, que, após ter sofrido um ataque cardíaco, resolveu abandonar a sua carreira profissional, viajando para o Oriente, na busca de um conhecimento diferente, que lhe permitisse descobrir uma outra qualidade de vida.

Alguns anos depois, regressa ao seu país, um homem novo, completamente diferente do que tinha sido, muito mais jovem e jovial e com um olhar para a vida que serve de lição a todos os que lerem este livro.

Considerado uma «Fábula Espiritual» é um livro que permite aos leitores fazerem uma reflexão sobre a sua vida.

Ana Carla Gomes



» CAMPAS E JAZIGOS  
» MÁRMORES E GRANITOS  
PARA CONSTRUÇÃO CIVIL

visite-nos junto à  
**EXPOSALÃO**



Situada na zona da Batalha e especializada na transformação e comercialização de Mármore e Granitos desde 1986, a GRANICENTRO é uma referência no mercado quer pela qualidade dos seus materiais quer pelo serviço que presta aos seus clientes. Prestígio, credibilidade e confiança são alguns dos atributos associados a estes 25 anos de experiência, ao longo dos quais temos apostado na personalização e diferenciação do nosso leque de produtos.

Na GRANICENTRO encontra variedade, qualidade e os preços mais competitivos do mercado ao nível de:

- Campas;
- Jazigos
- Pavimentos;
- Lareiras;
- Cantarias para construção.

**Gerente: Luis Filipe Miguel**  
Casal da Amieira, Apartado 201 2440 – 907 Batalha  
Tel: 919 937 770 Tel: 244 765 217 Fax: 244 765 529  
Site: [www.granicentro.pt](http://www.granicentro.pt) Mail: [granicentro@granicentro.pt](mailto:granicentro@granicentro.pt)

