

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA  
MENSÁRIO LOCAL // ANO 7 // Nº 73 // NOVEMBRO 2016 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## REPORTAGEM

Joaquim Teixeira e Edroíno Oliveira

Alcançam o 2.º lugar na 30.ª edição Baja Portalegre 500 - Prova UMM

P. 6 a 7

## EDUCAÇÃO

CDLPC corre pela  
saúde

Gala de Mérito

Importância de contar  
histórias

P. 4-5

## DESPORTO

Motor Clube

Calendarização das  
nossas equipas para  
as próximas semanas

P. 9

## SAÚDE

Cancro do Colo  
do útero

Recados de um  
Médico de Família

P. 8

# Workshop de Aprendizagem Canina

A EducaCão Leiria- Fátima, com o apoio dos Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia de Monte Redondo e da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, organizou, no passado dia 4 de novembro, um Workshop de Aprendizagem Canina e Primeiros Socorros. Este workshop teve como objetivo desmistificar a mente animal e dar a conhecer métodos de ensino baseados em reforço positivo, substituindo métodos tradicionais com recursos a métodos aversivos. Com componente teórica e prática, os participantes puderam comprovar e iniciar os processos de ensino reforçando assim o vínculo entre dono e animal.

O dia contou ainda com apresentação teórico prática na área de primeiros socorros, com o objetivo de destruir mitos e alertar para os perigos do dia-a-dia. Foi essencial esclarecer as boas práticas a exercer na hora de complicações, pois algumas das técnicas podem ser realizadas antes de se dirigir ao veterinário mais próximo.



Para mais informações visite a nossa página de Facebook através do link: [www.facebook.com/educacao.leiria](http://www.facebook.com/educacao.leiria), ou contacte-nos através do e-mail: [educacao.leiria@gmail.com](mailto:educacao.leiria@gmail.com)

Elodie Genard

EducaCão - Centro de Educação Canina de Leiria/Fátima

## CDLPC e a viagem

*"É difícil expressar por palavras esta experiência que, para além de inesquecível, foi extremamente enriquecedora"*

Entre os dias 22 e 29 de outubro, o nosso Colégio participou, uma vez mais, numa reunião de Erasmus + do projeto C.L.I.C.K. O destino foi a escola de Castelbuono, na Sicília, em Itália. Os alunos puderam apresentar os trabalhos desenvolvidos no projeto e conviveram com os colegas de outros países europeus: Roménia, Grécia, Lituânia e Espanha.

As suas aptidões linguísticas foram amplamente desenvolvidas. Os alunos envolvidos confrontaram-se com outras culturas, modos de vida e de pensar.

O seu espírito de tolerância e respeito foram ampliados



e puderam compreender como, num mundo tão globalizado, se pode valorizar o melhor que temos localmente.

"Uma semana para não esquecer. Uma experiência que todos deveriam viver." - Matilde 11.º B

"É difícil expressar por palavras esta experiência que, para além de inesquecível, foi extremamente enriquecedora." - Inês 11.º B

Mónica Gama

**Directora:** Céline Gaspar;

**Directores Adjuntos:** Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Ana Carla Gomes 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  
Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel  
Carla Pinhal  
Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa  
Colégio Dr. Luís Pereira da Costa  
Dra. Inês Carvalho Pinto  
Dr. André Pires  
Elodie Genard - Educação  
João Moital - Museu do Casal de Monte Redondo  
Melanie Magalhães - DECO  
Mónica Gama  
Motor Clube  
Sílvia Oliveira

**Telefones:**

Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747  
[noticiasmonteredondo@gmail.com](mailto:noticiasmonteredondo@gmail.com);

**Composição e Impressão:**

FIG, S. A. - [www.fig.pt](http://www.fig.pt)

**Depósito Legal:** 362298/13

**FD** Funerária Domingues, Lda

**Sede**

**Souto da Carpalhosa**

**Tlm.967033542/963022997**

**Tel.Fax244613315**

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

**Loja de Artigos Religiosos**

**Leiria**

**Tel./fax:244825847**

**Tlm.962900546**

**Galerias Jardins do Lis**





# Nova Nota de 50 € entra em circulação em 2017

Em julho do presente ano, o membro da Comissão Executiva do BCE, Yves Mersch, apresentou, numa conferência de imprensa realizada no edifício principal do BCE, em Frankfurt am Main, na Alemanha, a nota de €50 da série “Europa”, com o objetivo de tornar as notas do euro mais seguras.

Com o objetivo de estar a um passo à frente dos falsificadores, é necessário atualizar as notas para as tornar mais seguras, preservando, assim, a confiança dos seus utilizadores. Após a introdução de uma nova nota de €5, €10 e €20, no dia 4 de abril de 2017 chegará a vez de entrar em circulação uma nova nota de €50, sendo esta a mais utilizada na Europa.

Esta nova nota terá uma janela com retrato, elemento de segurança, visível em ambas as faces da nota. Ao se observar contra a luz, a janela torna-se transparente revelando o retrato de Europa visível em ambos os lados. Inclui, ainda, um número esmeralda que muda de cor (de verde-esmeralda para azul escuro) quando é inclinada. Estes elementos de segurança facilitam a verificação da autenticidade da nova nota de €50, utilizando o método “tocar, observar e inclinar”.

## COMO POSSO VERIFICAR SE A NOTA É VERDADEIRA?

### 1- Tocar

- **Toque do papel:** O papel é firme e ligeiramente sonoro;
- **Impressão em relevo:** A tinta é mais espessa no motivo principal, nas inscrições e nos algarismos de grande dimensão representativos do valor da nota;
- Nas margens sente-se uma série de pequenas linhas impressas em relevo.

### 2- Observar

*Observe a nota contra a luz:*

- Torna-se visível uma imagem esbatida, que apresenta os algarismos representativos do valor da nota e o motivo principal;
- É possível observar retrato da Europa;
- A janela na parte superior da banda holográfica torna-se transparente e revela um retrato de Europa, que é visível em ambos os lados da nota.

### 3- Inclinat

*Ao inclinar a nota é possível observar:*

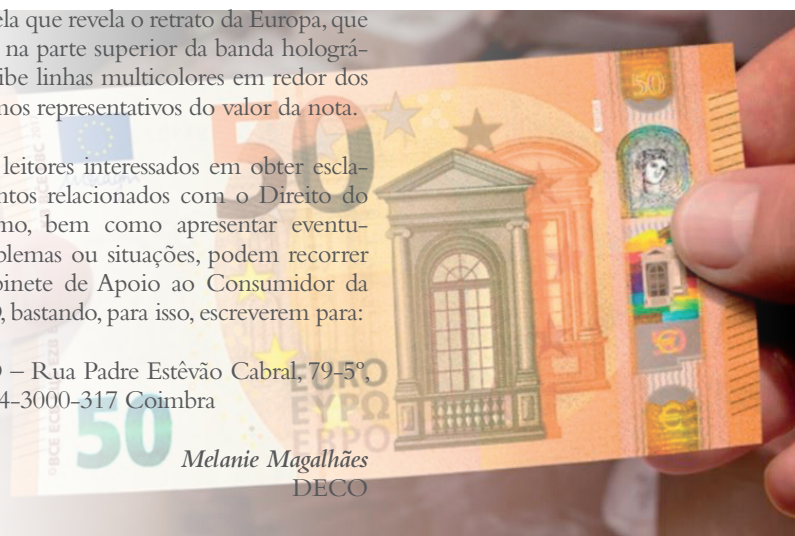
- Os algarismos representativos do valor da nota e o símbolo do euro na banda prateada;
- Número Esmeralda brilhante que apresenta um efeito luminoso de movimento ascendente e descendente, ao mesmo tempo que muda de cor;

• A janela que revela o retrato da Europa, que se situa na parte superior da banda holográfica, exibe linhas multicores em redor dos algarismos representativos do valor da nota.

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer ao Gabinete de Apoio ao Consumidor da DECO, bastando, para isso, escreverem para:

DECO – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º,  
Sala 504-3000-317 Coimbra

Melanie Magalhães  
DECO



f [visitleiria](#)



# ORQUESTRA



## TEMPORADA DE CONCERTOS

### 09 DEZEMBRO | 21 horas

Salão Nobre da Junta de Freguesia de Monte  
Redondo e Carreira

Quarteto de saxofones e Ensemble de Cordas e  
Piano

Escola de Música do Orfeão de Leiria

ENTRADA LIVRE

ORGANIZAÇÃO:



# CDLPC corre pela SAÚDE

Numa parceria entre o Grupo Alegre e Unido da Bajouca e o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, e com o apoio do Jornal de Leiria, foi realizado o Corta-Mato Escolar, no dia 09 de novembro, na Pista de Corta-Mato da Bajouca, contando com a participação de cerca de 600 alunos.

O objetivo foi a pro-

moção de um estilo de vida saudável, que incluía hábitos de atividade física regular; a participação dos alunos, nesta atividade, é fortemente valorizada na avaliação de Educação Física. Pela segunda vez foi realizada, também, a “Caminhada Saudável”. Marcaram presença, na iniciativa, encarregados de educação, professores e funcionários

do colégio, manifestando, no fim, o seu agrado.

Cada aluno realizou uma prova de meio-fundo onde a distância foi adaptada ao seu escalão etário/sexo. Os alunos classificados em segundo e terceiro lugares foram presenteados com uma medalha e, o primeiro classificado em cada escalão, foi premiado com um troféu.

Estiveram presentes, no evento, Hilário Estrada, presidente da Junta de Freguesia da Bajouca; Gonçalo Lopes, vice-presidente da Câmara Municipal de Leiria, e o pároco Davide, responsável pela paróquia da Bajouca.

Mónica Gama

ESCALÃO	1.º CLASSIFICADO	2.º CLASSIFICADO	3.º CLASSIFICADO
Infantis A Fem	Sofia Santos	Cristiana Piedade	Marlene Fernandes
Infantis A Masc	Daniel Coelho	Tiago Pinto	Rodrigo Oliveira
Infantis B Fem	Benedita Ferreira	Lara Ascensão	Ângela Alberto
Infantis B Masc	Nicolau Pedrosa	Ricardo Marques	Sahboz Mansurov
Iniciados Fem	Carolina Pedrosa	Laura Carreira	Nicole Ferreira
Iniciados Masc	Tiago Gonçalves	Gonçalo D. Sousa	Samuel Duarte
Juvenis Fem	Carina da Silva	M. João C. Carvalheiro	Carolina Cabecinhas
Juvenis Masc	Rodrigo Ferreira	Daniel Alves	João Mota
Juvenis Fem	Rute Mota	Maria Silvério	Adriana Santos
Juniores Masc	Licínio Silva	Francisco Pedrosa	Tiago Reis

## “A boa mesa” partilhada com a Família e com a Escola

“Achei engraçado o jogo de comparação de rótulos de uma caixa de cereais que eu costumo comer ao pequeno-almoço com uma caixa dos cereais de adulto, do tipo fitness, uma vez que ambas têm as mesmas quantidades, mas as infantis têm muito mais calorias”, referiu Ricardo Jerónimo, de 10 anos, a propósito da apresentação de Sónia Rodrigues.

Subordinada ao tema da alimentação, esta sessão de Escola de Pais teve lugar no dia 11 de novembro, às 21h, e contou com a participação de cerca de 100 pessoas.

A nutricionista começou por apresentar a roda dos alimentos, mostrando as evoluções que ocorreram ao longo dos tempos. Focou o seu discurso em dois planos: a alimentação na escola – no refeitório e no bar/bufete – e em casa. Desta forma alertou para a necessidade de comermos de todos os setores da roda alimentar, tendo em atenção os perigos que constituem o sal e o açúcar.

A oradora ensinou a analisar os rótulos dos produtos, enfatizou a responsabilidade que a escola tem no sentido de proporcionar uma boa alimentação, não se podendo descurar,

também, o papel dos pais. Ape- lou para a importância de um bom pequeno-almoço, assim como para a necessidade de se fazer dois lanches ao longo da tarde, sobretudo, se esta for longa. As proporções foram, tam-

tanhas e foi, num espírito de amena cavaqueira, que se partilharam opiniões sobre a formação ministrada.

Faz-se notar que a preleto- ra licenciou-se em Ciências da Nutrição, tendo logo começa-

ta sessão, Henrique Cinca, em representação da Junta de Freguesia do Coimbrão, e Ana Carla Gomes, em representação da União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

Rui Miranda, diretor da



bém, bastante discutidas, verificando-se que, de uma forma geral, todas as pessoas comem mais carne do que peixe e, normalmente, em proporções exageradas.

No final, a Associação de Pais desta instituição de ensino ofereceu as tradicionais cas-

do a trabalhar nos Cuidados de Saúde Primários. O ano passado terminou o seu mestrado em Saúde Pública e editou um livro sobre obesidade infantil. Atualmente é nutricionista no Agrupamento de Centros de Saúde Pinhal Litoral.

Estiveram presentes, nes-

escola, sublinhou a importância do projeto “Escola de Pais”, uma vez que, “a propósito de temáticas de interesse diverso, Escola e Família reúnem-se, partilhando ideias e modos de pensar”.

Mónica Gama



# Gala de Mérito

## Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel

### Carreira

Na noite de 28 de outubro, pelas 19 horas, a Escola Básica 2,3 Rainha Santa Isabel encheu-se de luz e animação para a Inauguração do novo Ginásio, realização da Gala de Mérito seguida de um magnífico jantar-convívio que reuniu a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, Carreira.

O evento, organizado pela direção da escola em articulação com a associação de Pais e Encarregados de Educação e o apoio de professores, alunos e funcionários do Agrupamento contou com a presença da Delegada Regional, Cristina Oliveira; da Vereadora da Educação da CML, Anabela Graça, do coordenador Local do Desporto Escolar, Justino Oliveira; dos Presidentes de Junta das cinco freguesias do Agrupamento, Hilário Estrada (Freguesia Bajouca), Ventura Tomaz (Freguesia Coimbrão), Céline Gaspar (Freguesia de Monte Redondo e Carreira), José Car-

los Gomes (Freguesia do Souto da Carpalhosa e Ortigosa), e Faustino Guerra (Freguesia de Monte Real e Carvide).

Depois da receção com Porto de Honra, no átrio da escola, todos os presentes se deslocaram para o exterior para a inauguração do novo Ginásio, reconstruído a partir de um velho balneário, com o apoio da Associação de Pais.

Seguiu-se a Gala de Mérito, no Pavilhão Desportivo, onde foram entregues Diplomas aos 146 alunos dos 1º, 2º e 3º ciclos, que preencheram o quadro de mérito do ano anterior. Todas as crianças premiadas foram chamadas ao palco, acompanhadas do professor titular ou diretor de turma, e receberam o seu diploma, num ambiente de brilho e glamour, da mão de uma das personalidades presentes. Foram ainda distinguidos os alunos de Alemão, através do Goethe Institut e os alunos de Francês pelo DelfScolaire.

O ambiente festivo e alegre



continuou no Jantar-Convívio, que se realizou também no espaço escolar e que reuniu cerca de 350 pessoas da comunidade educativa: alunos, Pais, Encarregados de Educação, professores, funcionários do Agrupamento e convidados.

Em diferentes momentos, ao longo da noite, o evento foi abrilhantado com Apontamentos Musicais de talentosos alunos e ex-alunos deste estabelecimento de ensino. Encantaram os presentes Serenela Duarte e o dueto Simão Pedro e João

Marcelino com as suas canções, Sofia Francisco com um momento de dança, ainda, as três instrumentalistas Adriana Sousa e Cristina Pinto, na flauta transversal, e Juliana Domingues, no Saxofone.

Desta noite inesquecível ficaram, para a posteridade, as memórias de momentos felizes numa Escola onde todos dão o seu melhor!

*Agrupamento de Escolas  
Rainha Santa Isabel*

## A importância de contar histórias às crianças

### Ouvindo histórias na Casa da Criança

*Na rotina diária há um momento a que chamamos hora do conto que acontece todos os dias da semana, logo pela manhã.*

Contar histórias é uma atividade de carácter lúdico e pedagógico, muito enriquecedora, de que todas as crianças gostam e que pode ser feita em qualquer lugar a qualquer hora. É importante, no entanto que aconteça pelo menos uma vez por dia. É necessário somente que haja contador e ouvintes.

Mesmo os bebés que

ainda não falam apreciam ouvir a voz dos adultos que normalmente surge com entoações diferentes e novas, ver as imagens nos livros, tentar folhear e até “provar” levando normalmente à boca os livros que manipulam.

Após a leitura de histórias, pode existir um momento de troca de ideias, de perguntas e comentários, nos quais as crianças são incentivadas a expressarem as suas opiniões e a comunicarem com o grande grupo.

A escolha das histórias é

feita de acordo com os interesses e gosto das crianças ou com as temáticas que estão a ser desenvolvidas na sala, sensibilizando para o livro e a leitura, para o gosto de ouvir histórias e de ler e favorecendo o contacto com diferentes géneros literários.

Inicialmente, nas primeiras sessões da hora do conto, utilizamos o livro como suporte valorizando as suas ilustrações. As ilustrações das histórias são um aspeto que mais atrai e cativa as crianças para o contacto e a leitura de histórias. Também aqui é ne-



cessário um cuidado especial evitando escolher livros com imagens estereotipadas ou desadequadas à idade das crianças.

A creche e o jardim de infância são um local privilegiado para a criação de leitores. Quem já não assistiu a muitos simulacros de leitura ensaiados pelas crianças? É precisamente nesta fase que é preciso oferecer-lhe livros, muitos livros, e de um bom trabalho de mediação por parte de educadores e familiares.



A hora do conto na sala 1 ano



A hora do conto na sala de 2 anos



A hora do conto na sala de J. Infância

*Casa da Criança  
Maria Rita Patrocínio Costa*



## Joaquim Teixeira e Edroíno Oliveira alcançam o 2.º lugar na 30.ª edição Baja Portalegre 500 - Prova UMM

*Joaquim Teixeira e Edroíno Oliveira marcaram presença na 30.ª Baja Portalegre 500 nos passados dias 27, 28 e 29 de outubro, tendo conquistado o 2.º lugar no Troféu UMM, num total de 15 participantes, todos eles em representação da marca UMM e fabricados em Portugal.*

A equipa classificou-se ainda em 6.º lugar no Grupo T8, num total de 30 participantes. Joaquim Teixeira descreve-nos como foi: «Na sexta-feira, dia 28 de outubro, teve lugar o Prólogo de 5,5Km, o qual foi exigente, mas não houve contratempos. Depois fizemos uma deslocação para Ponte de Sor e aí realizamos 80 Km de prova cronometrada até Portalegre, que foi muito exigente e dura e exigiu muitos conhe-

cimentos técnicos. Nesta prova ficamos em 6.º lugar no UMM. No sábado, teve lugar uma deslocação para o Crato e realizamos uma prova de 170 Km até Portalegre.

Somando os resultados dos dois dias, obtivemos o 2.º lugar na prova UMM e o 6.º lugar no Grupo T8.»

Joaquim Teixeira afirma que esta classificação se deveu, principalmente, ao facto de a equipa ter sabido gerir a mecânica do carro de forma a conseguir atingir o objetivo de chegar ao

fim da prova. Para além disso, houve vários acidentes que levaram a algumas desistências por parte dos outros concorrentes.

«O lugar atingido é significativo, na medida em que prestigia a marca UMM e é um título pessoal que muito nos orgulha, sendo o resultado de um trabalho que vem sendo desenvolvido há seis meses.», diz-nos Joaquim Teixeira.

O piloto considera que estes resultados são prestigiantes, não só para os







participantes, mas também para a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, que esteve muito bem representada nesta prova, que conta com participantes de todo o mundo.

Curiosamente, o vencedor da prova é um leiriense: Ricardo Porém.

Face a tão bons resultados, no próximo ano, a equipa vai tentar fazer uma das Provas de Todo-o-Terreno do Campeonato Nacional, mas ainda não decidiu qual.

A equipa Team ServiReboques é constituída por 24 elementos, cada um com uma função atribuída, sendo, na sua maioria, amigos de Monte Redondo.

Joaquim Teixeira aproveita a oportunidade para agradecer a todos os participantes, nomeadamente ao copiloto Edroíno Oliveira e ao mecânico João Mário, bem como aos patrocinadores e aos amigos que acompanharam e apoiaram o evento.

Ana Carla Gomes



**Almoço de Natal  
Sénior 2016**

*18 de dezembro  
Pavilhão Desportivo da Carreira  
\* Grátis!*

**Inscrições até 05 de dezembro**  
Sede da Junta de Freguesia em Monte Redondo  
Rua Albano Alves Pereira Nº3, 2425 - 617 Monte Redondo

Delegação da Junta na Carreira  
Rua Principal Nº933, 2425 - 279 Carreira

freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com  
Tlf: 244 685 328 Fax: 244 684 747

\* para habitantes da freguesia com mais de 65 anos de idade

MONTE REDONDO, CARREIRA  
ONDE A VIDA ACONTECE!

# Cancro do Colo do Útero



*O cancro do colo do útero é o 2º tumor ginecológico maligno mais frequente nas mulheres Portuguesas com menos de 50 anos.*

Em Portugal morre uma mulher por dia com cancro do colo do útero e a doença atinge 10,8 em cada 100.000 mulheres/ano.

O cancro do colo do útero é causado por uma infecção persistente do vírus HPV. Este vírus é transmitido por via sexual.

Existe atualmente uma vacina para prevenir a infecção

por este vírus, mas como a vacina apenas protege de alguns tipos deste vírus (os mais perigosos), mesmo a população que já fez esta vacina tem a indicação para participar no rastreio deste cancro.

O seu desenvolvimento é silencioso. Não espere pelos sinais de alarme – corrimento vaginal anormal, dor e perdas de sangue durante ou após a relação sexual.

É um cancro que pode ser prevenido. A prevenção através do rastreio regular (citologia e/ou teste de HPV) é fundamental para evitar o cancro do colo do útero. O teste de HPV é o mais sensível para a detecção destas lesões.

A infecção persistente pelo HPV, poderá originar lesões, que se não forem detectadas e tratadas precocemente poderão evoluir para cancro.

As mulheres entre os 25 e os 64 anos (inclusivé) representam o grupo de maior risco pelo que se aconselha um exame ginecológico regular, de forma a assegurar um rastreio atempado.

Se é mulher, está dentro deste grupo etário e não está com o rastreio em dia (não faz citologia há mais de 3 anos) marque consulta no seu médico de família, na sua UCSP (Consulta de Planeamento Familiar).

UCSP Norte

Dr. André Pires

Dr.<sup>a</sup> Inês Carvalho Pinto

PS: (Por decisão pessoal, o autor do texto não escreve segundo o novo Acordo Ortográfico)



CLÍNICAS

**medicis**  
**Dental**

**BAJOUCA**

**244 684 600**

[www.medicis.pt](http://www.medicis.pt) | **Largo da Feira dos 13**



Depois de algumas edições sem informação das nossas actividades, voltamos ao contacto com os leitores do "Notícias". Assim sendo, reiteramos o convite à população em geral para que se junte ao Clube no objectivo real que é a construção das nossas novas instalações!

Este nosso e vosso objectivo, tem unicamente a ver com o melhoramento das infraestruturas existentes, de forma a cativar a nossa juventude a praticar

desporto em Monte Redondo. É nosso entendimento, que este projecto é do interesse geral de toda a Freguesia e não apenas do Motor Clube.

À semelhança da época desportiva anterior, 2015/16, temos em actividade três equipas a nível oficial: os traquinas, jovens nascidos em 2008 e 2009; infantis, nascidos em 2004 e 2005, e séniores, este ano a competir na zona Sul do campeonato distrital de Leiria. Compa-

rativamente à época anterior, e no que às camadas jovens diz respeito, é de salientar o aumento de jovens praticantes a procurar o Clube, número esse que não é superior em virtude das nossas actuais instalações, argumento esse utilizado pelos pais destes jovens. Este argumento motiva-nos ainda mais para levar por diante o nosso sonho!

Deixamos a calendarização das nossas equipas para as próximas semanas:

## TRAQUINAS

12/11/2016 - Dino Clube x Motor Clube  
26/11/2016 - Motor Clube x Moita do Boi - 9.30h  
10/12/2016 - Costifoot x Motor Clube

## INFANTIS SUB13

12/11/2016 - Motor Clube x Bidoeirense - 11h  
26/11/2016 - Motor Clube x Sp. Pombal "B" - 11h  
3/12/2016 - Guiense x Motor Clube  
10/12/2016 - Motor Clube x Marrazes "B" - 11h

## SENIORES

13/11/2016 - GAU X Motor Clube  
20/11/2016 - Vidreiros x Motor Clube  
27/11/2016 - Motor clube x U. Mirense - 15h  
1/12/2016 - Boavista x Motor Clube  
4/12/2016 - Motor Clube x U. Serra - 15h  
11/12/2016 - Motor Clube x Nadadouro - 15h

Motivados para trabalhar no melhoramento das condições existentes para assim beneficiar todos os jovens praticantes, estão em funções os novos corpos sociais do Motor Clube. Continua como Presidente da direcção o Sr. João Paulo Santos e como vice-presidente temos o Sr. Gualdino Branco. Como tesoureira temos a Sra. Luísa Tomás e na presidência da Assembleia geral o Sr.

Manuel Agostinho.

Também fazem parte dos corpos sociais a Sra. Tânia Domingues, e os senhores José Silva, José Castanho, Luís Miguel Nunes, Abílio Santos, como Presidente do Concelho Fiscal, Jorge Moital, Sandra Silva, Nelson Pedrosa e Manuel Moinho.

Aproveitamos para disponibilizar

as nossas instalações a quem estiver interessado. Para tal deverá contactar a direcção do Clube.

*Saudações desportivas.*

Por decisão pessoal, o autor do texto não escreve segundo o novo Acordo Ortográfico

*A direcção do Motor Clube convida todos os sócios a participar na comemoração do aniversário do clube. Junte-se a nós nesta data!*



**motor-clube**  
MONTE REDONDO - LEIRIA

# 42º Aniversário

01 de Dezembro 2016 às 13:00h  
Sede do Motor Clube

**Ementa**  
Arroz de Cabidela da Gato

MONTE REDONDO CARREIRA  
dux  
MONTECUBA  
COVIRAN  
H2O  
gráfica print  
mino  
Allianz  
Mário J. V. Cruz  
medicis Dental

**PREÇO: 12,50 GOLOS (TUDO INCLuíDO)**

**INSCRIÇÕES:**  
Sr. Nelson Pedrosa: 919 668 733  
Sr. Gualdino Branco: 911 518 572  
Sr. Manuel Agostinho: 962 893 808  
Ou outro membro da direcção do Motor Clube

## PATRIMÓNIO CULTURAL. 1



*Entende-se por PATRIMÓNIO todo o conjunto de bens, materiais e imateriais, que uma pessoa, singular ou coletiva, possui; sejam eles fixos (casas, terras, árvores, etc.), móveis ou princípios, hábitos e costumes.*

Património cultural é, segundo a Wikipédia, “o conjunto de todos os bens, manifestações populares, cultos, tradições, tanto materiais quanto imateriais (intangíveis), que reconhecidos de acordo com sua ancestralidade, importância histórica e cultural de uma região (país, localidade ou comunidade) adquirem um valor único e de eternidade... Património é tudo aquilo que nos pertence. É a nossa herança do passado e o que construímos hoje. É obrigação de todos nós preservar, transmitir e deixar todo esse legado às gerações futuras”.

O Museu do Casal de Monte Redondo é especialmente vocacionado para a defesa do património da sua região (as freguesias de Bajouca, Carreira e Monte Redondo).

É objetivo dos artigos que passaremos a publicar no Notícias de Monte Redondo e Carreira dar a conhecer algum do nosso património cultural. Simultaneamente serão realizadas algumas obras de perseveração de algum desse património.

João Moital

Museu do Casal de Monte Redondo



18 Dezembro '16

**6.º CONVÍVIO**  
Monte Redondo | Leiria

motor-club  
MONTE REDONDO - LEIRIA

**07:30**  
Concentração, secretariado no parque fechado no campo de futebol do motor-club gps: 39.900245-8.830741

**08:30**  
Partida

**10:30**  
Reforço Alimentar

**13:30**  
Chegada com direito a banhos

**14:30**  
Almoço na sede do Motor-Clube, com entrega de lembrança com sorteio de uma viagem para o Algarve durante 7 dias

Só almoço - 10 Gazadas  
Até dia 10 de dezembro - 25 Gazadas (Inclui seguro)  
No dia - 35 Gazadas (Não inclui seguro)

**Zona de espectáculo**

**Info Line: 914 497 738 / 918 373 982**  
A organização não se responsabiliza por qualquer incidente ocorrido durante o evento.

**INSCRIÇÕES**  
Ficha inscrição disponível em Facebook Amigos do Monte TT - <https://www.facebook.com/Amigos-do-Monte-TT-17933343538770/>  
**Nota:** Nas inscrições feitas online, o pagamento deverá ser feito através de Transferência Bancária para o NIB indicado na ficha de inscrição e de seguida realizar o download do comprovativo na ficha de inscrição.



# Ansiedade infantil

## as nossas crianças precisam de aprender a esperar

### *Será que estamos a criar filhos cada vez mais impacientes?*

Temos que entender quais as consequências disso e o que podemos fazer para ajudar as nossas crianças a serem menos ansiosas.

Para começar veja se se identifica com alguma das seguintes situações:

- *Uma família a jantar no restaurante enquanto a única criança da mesa está completamente alheia à conversa, hipnotizada por algum jogo ou filme no telemóvel ou tablet.*
- *Uma mãe ou pai morrendo de vergonha e a colocar qualquer coisa no carrinho, só para o filho/a parar de espernear no meio do supermercado.*

Pois é, estas situações acontecem e nem sempre é só aos outros, por vezes somos nós no centro das atenções.

Fazer birra é um comportamento normal das crianças, afinal, faz parte da infância testar os limites. A questão é que, com a tecnologia cada vez mais ao alcance das (pequeninas) mãos, a paciência está a tornar-se um artigo de luxo. Vivemos numa época em que tudo se resolve muito rapidamente com apenas um clique. Os avanços tecnológicos fazem com que as crianças cresçam num mundo em que as coisas acontecem na hora em que elas querem. Não precisam de esperar para ver o desenho preferido na TV, já que, uma grande parte das crianças, assistem quando querem e onde querem (pode ser TV, tablet, telemóvel).

Além da questão tecnológica, a formação das famílias atuais também influencia nessa pressa que as crianças têm para serem atendidas. Antigamente, tinha-se mais filhos e até nas refeições era preciso esperar a sua vez de ser servido. Hoje, é cada vez mais comum que os casais tenham só uma criança, que sempre tem tudo na hora que quer, hoje elas vivem num mun-

do que parece ser totalmente adaptado e pronto para os seus desejos.

Como ensinar os filhos a esperar

Não adianta, não tem livro de instruções ou fórmula mágica para criar filhos mais pacientes, esse é um exercício diário, que deve ser trabalhado nas pequenas situações do quotidiano. Por exemplo, em vez de aproveitar enquanto as crianças estão na escola para ir ao supermercado, vá com elas fazer as compras e explique o que estão a fazer. Na sala de espera de um consultório médico, invente alguma brincadeira para passar o tempo, que não envolva um telemóvel. Folheie uma revista junto com a criança e brinque de procurar letras, de encontrar objetos de determinada cor... Aproveite para “estar” com o seu filho.

E não custa lembrar: o comportamento da criança na rua, na escola, nos restaurantes e em todos os outros ambientes que ela frequenta é apenas um reflexo de como ela vive em casa e, claro, de como os pais se comportam. Portanto, não adianta esperar que o seu filho saiba esperar se, em casa, ele tem tudo quando deseja e se vê os adultos na maior correria o tempo todo. Além disso, é preciso ter consciência de que a paciência precisa ser ensinada. Essa não é uma competência que se desenvolve sozinha e não é interessante que os pais pensem que, dado o contexto atual, ela é desnecessária, já que tudo acontece muito rápido. É preciso que eles se empenhem dia a dia.

Uma criança que é ensinada a esperar torna-se uma pessoa mais educada, pois ao entender que o mundo não gira à sua volta, ela cresce menos egocêntrica e vive melhor em sociedade. Ela aprende, por exemplo, que é preciso deixar as pessoas saírem do autocarro antes de entrar e que as coisas passam por um processo antes de acontecer – a comida não fica pronta por magia e não chegamos à praia de uma hora para outra. Tudo leva tempo e é preciso saber lidar com isso.

Criar filhos menos ansiosos também ajuda na aprendizagem, já que eles conseguem parar para ouvir e, então, formular argumentos. Os pequenos mais pacientes também conversam melhor, já que conseguem esperar o tempo de fala do outro para poder responder – e estabelecer essa linha de raciocínio requer muita paciência. Além disso, a criança aprende a considerar o outro e, assim, a respeitar as diferenças.

### A importância do tédio



Natação, inglês, judo, futebol, ballet... A agenda dos pequenos parece estar cada vez mais cheia de atividades e o tempo livre – aquele tempo de não fazer nada – é cada vez mais raro. Os pais preocupam-se em nunca deixar as crianças entediadas, mas a verdade é que elas precisam lidar com isso. Vivenciar o tédio é bom porque ele gera a necessidade da criatividade para fazer alguma coisa interessante, além de possibilitar um descanso ao cérebro. Portanto, chegar a um equilíbrio é fundamental e trabalhar a ansiedade aos poucos dentro de casa é um caminho para criar filhos mais pacientes e preparados para viver bem em sociedade.

*Carla Pinhal*  
Psicóloga

Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email:

[carla.pinhal@gmail.com](mailto:carla.pinhal@gmail.com)

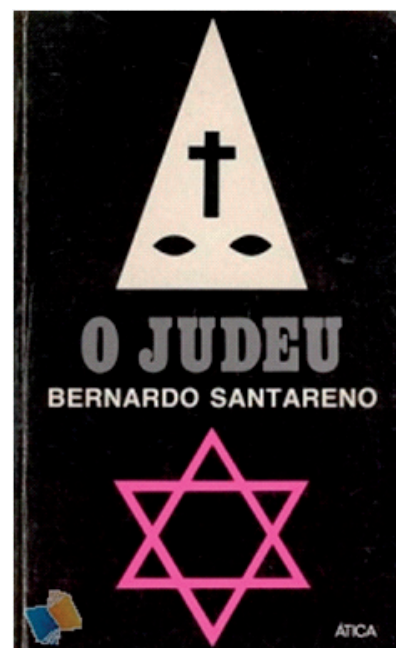
## «O Judeu» de Bernardo Santareno

«O Judeu» é uma narrativa dramática em 3 atos, publicada em 1966 e estreada em 1981 no D. Maria II, com encenação de Rogério Paulo. Generalizadamente considerada como uma obra maior de todo o teatro português, retrata o calvário do dramaturgo setecentista António José da Silva, queimado pelo Santo Ofício em 1739. António José da Silva, autor de comédias e óperas, nasceu em 1705 e ganhou popularidade com o teatro de bonifrates, uma imitação jocosa da ópera italiana muito popular na época. O carácter satírico das suas peças irritou um Santo Ofício dedicado a combater o Iluminismo e o racionalismo com autos de fé, aos quais o povo fantizado assistia como a um espetáculo.

A peça começa com um António José da Silva, filho de judeus e cristão-novo, com 21 anos de idade e estudante de Direito, a viver com receio de ser torturado e encarcerado pela Inquisição, algo que acontece logo no início da obra, com um auto de fé, onde o protagonista, sua mãe, Lourença Coutinho, e outras pessoas ouvem o seu julgamento e os insultos do povo. Será um auto de fé no qual destaca a retórica manipulatória do sermão do sacerdote convidado. Esta manipulação e intolerância caracterizam um Portugal obscurantista, o qual,

ao longo da peça, será ironizado e criticado pelo Cavaleiro de Oliveira, um escritor português que se refugiara no estrangeiro para fugir à Inquisição e que tem a função de narrador-comentador. Esta personagem estabelece a ligação com o público e até invoca diretamente o público português do momento como "sombras fugidias da esperança e do temor". O Cavaleiro defende constantemente a inocência de António e critica a situação do país:

“Que Portugal seja um relógio, em muitos anos atrasado da hora que segue a Europa civilizada [...] Quando toda a Europa esquecendo vai já o repugnante pesadelo dos autos de fé, quando mesmo a vizinha Espanha cuida de os espaçar e esconder... Portugal lança-os aos olhos horrorizados do mundo [...] Protesto! Porque à Inquisição se deve o empobrecimento do Reino; porque, para subsistir, o Santo Ofício inventa judeus como outros fabricam moeda...!”



*Uma obra que se mantém atual na sua essência e que faz parte integrante da cultura portuguesa.*

*Vale a pena ler!*

Ana Carla Gomes

## Janeiras



Dado o sucesso obtido no ano de 2016, aquando das Janeiras, os membros do Grupo de Danças e Cantares do Paço "gratos pelo acolhimento que nos deram nas últimas janeiras", informam que voltam a sair à rua para cantar as janeiras nesta época natalícia.

Desta forma, o itinerário será:

- 26 dezembro, a partir das 20h30, no Paço, a começar no Café Central até à estrada 109.
- 27 dezembro, a partir das 20h30, o resto do Paço, Braçal e Santo Aleixo.
- 28 dezembro, a partir das 20h30, Ribeira da Bajouca.
- 2 janeiro, a partir das 20h30, Aroeira e Porto Longo.
- 3 janeiro, a partir das 20h30, Carreira.

Sílvia Oliveira