

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



MONTE REDONDO

Crescemos juntos.

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 1 | Nº 6 | NOVEMBRO 2010 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Monte Redondo acolhe alunos de S. Tomé

*“Quero que nos vejam
como iguais, porque
somos iguais!”*

REPORTAGEM/pag.06



ENTREVISTA

/pags.04

**Pe. Joaquim
de Jesus João**

Festa de Natal das Crianças de Monte Redondo

FLASH/pag.02

Violência Domestica Debatida em Leiria

FLASH/pag.03

Monte Redondo na Baja Portalegre

FLASH/pag.03

Grupo Desportivo e Recreativo do Casal Novo

ASSOCIATIVISMO/pag.08

Inauguração da Igreja

COMUNIDADE PAROQUIAL/pag.09

02 | EDITAL/FLASH



EDITAL

O executivo da Junta de Freguesia de Monte Redondo, convoca todos os proprietários de terrenos confinantes com a Rua dos Curados, situada no lugar de Fonte Cova, na freguesia de Monte Redondo, para uma reunião no local, dia 27/11/2010 (Sábado), pelas 15 horas.

O assunto a tratar está relacionado com um possível alargamento da referida Rua, proporcionando assim, a ligação e acesso deste lugar à zona de Nasce Água, com ligação à estrada Grou - Guia.

Agradecemos desde já a vossa presença.

Festa de Natal das Crianças

O Executivo da Junta de Freguesia de Monte Redondo informa que no próximo dia 17 de Dezembro de 2010, pelas 10h30, no Salão Paroquial de Monte Redondo, realizar-se-á a **Festa de Natal das Crianças da Freguesia de Monte Redondo**.

O espectáculo é aberto a todas as crianças entre os 3 e os 9 anos. Todas as crianças que não frequentem as escolas da Freguesia deverão inscrever-se na secretaria da Junta de Freguesia, para que o Pai Natal saiba quantos presentinhos tem de entregar. Poderão inscrever-se até ao dia 1 de Dezembro através do número de telefone 244 685 328 ou através do email: jfmonteredondo@gmail.com.

Festa de Natal Sénior

O Executivo da Junta de Freguesia de Monte Redondo informa que no próximo dia 22 de Dezembro de 2010, pelas 14h30, no Salão Paroquial de Monte Redondo, realizar-se-á a **Festa de Natal Sénior da Freguesia de Monte Redondo**.

O espectáculo é aberto a todas as pessoas com mais de 65 anos. Todas as pessoas que não frequentem o Centro de Dia ou Lar Nossa Senhora da Piedade poderão inscrever-se na secretaria da Junta de Freguesia ou através do número de telefone 244 685 328 ou e-mail: jfmonteredondo@gmail.com até dia 3 de Dezembro.

Pedimos a colaboração dos filhos e netos para permitirem a participação dos seus pais e avós.



Recolha de Monos e Sucata

No próximo dia 27 de Novembro a Associação Ecológica "Os Defensores" em parceria com a Junta de Freguesia de Monte Redondo, irão proceder à recolha de monos e todo o tipo de sucata, nos diversos lugares da nossa freguesia. A recolha será feita no domicílio sem qualquer encargo.

Para tal basta contactar os membros da associação:

Paulo Gaspar – 967638393

Celso Santos – 916651017

Carlos Brites – 965138755

Vamos todos limpar, a natureza agradece.

Gasóleo Agrícola

A medida MO104 do Programa SIMPLEX/2010 veio dispensar os beneficiários da obrigatoriedade de confirmação anual de candidatura ao benefício fiscal ao Gasóleo Agrícola.

É de salientar que continua a ser obrigatória a comunicação de qualquer alteração dos pressupostos do benefício fiscal, quer seja a cessação de actividade ou transferência da propriedade de equipamento.

Entre 18 de Outubro e 20 de Dezembro devem ser entregues as declarações de não dívida, pelos beneficiários que não

autorizam a consulta das respectivas situações tributárias e contributivas. É também este o prazo para a entrega da declaração comprovativa de actividade pelos beneficiários que possuem plafond superior a 3.600 litros.

Os agricultores interessados em efectuar uma nova candidatura devem dirigir-se aos Serviços Regionais da sua área geográfica, na Direcção Regional de Agricultura e Pescas do Centro.

FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar; Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; 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; Catarina Curado; Celso Santos; EB1 Sismaria; Eliana Carvalho; Dr. José Pedrosa Pacheco; Marta Ferreira;

Marta Rodrigues; Natália Ferreira; Nelson Pedrosa; Rosalina Gaspar; Sandra Margarido.

Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com;

Produção: Tonskentes Lda.; Composição: Cláudio Silva

Violência Doméstica Debatida em Leiria



associação de desenvolvimento e apoio às mulheres

Foi sob o tema “Uma viagem ao contrário” que, no passado sábado, dia 06 de Novembro, a Mulher Século XXI acolheu cerca de 200 participantes no Seminário TEIAS DA VIOLÊNCIA e, em conjunto, percorreram temáticas como a Igualdade de Género e a Violência Doméstica, nas suas mais variadas formas.

Com o principal propósito de apresentar os resultados da sua acção no terreno ao longo dos últimos dois anos, a Mulher Século XXI procurou proporcionar momentos de reflexão e debate. Para tal, contou com a presença de importantes individualidades na área, como é o caso de todos/as os/as Oradores/as, especialmente da Secretária de Estado para a Igualdade, Mestre Elza Pais.

Este evento enquadrou-se nos objectivos da Mulher Século XXI de preparar, divulgar e realizar várias acções de promoção da Igualdade de Género, Conciliação entre a Vida Profissional, Familiar e Pessoal, Partilha de Responsabilidades Familiares e Tarefas Domésticas, bem como de

prevenção e combate à Violência de Género e Violência Doméstica.

Segundo opinião generalizada, o Seminário foi de grande qualidade e interesse, desde a sessão de abertura à de encerramento passando pelos painéis mais específicos. De ressaltar que a Mulher Século XXI já recebeu várias mensagens muito gratificantes, atestando a qualidade do evento e que incentivam e impulsionam a realização de novas acções desta índole num futuro próximo.



Conscientes de que este evento foi um sucesso pelo manifesto interesse sobre as temáticas tratadas por parte de todos/as os/as participantes, a Mulher Século agradece a todos/as os/as que contribuíram para esta partilha!

Este evento foi realizado no âmbito dos projectos Aprender a Sentir + e Renascer do Silêncio, enquadrados na Tipologia 7.3. do POPH – Programa Operacional Potencial Humano do QREN – Quadro de Referência Estratégico Nacional



Monte Redondo na Baja Portalegre

Foi no passado dia 28 de Outubro ainda de madrugada, que dois jovens aventureiros da nossa freguesia partiram, para o Alentejo, a fim de participarem na mítica prova de TT, “Baja 500 Portalegre”.

Os nossos contrerráneos Joaquim Teixeira e Edroino Oliveira, com um grupo de amigos, levaram as cores da nossa terra a um evento de impacto internacional, com alguns dos mais credenciados pilotos da modalidade. Foi com muito esforço e empenho que esta participação foi possível, pois é um desporto bastante dispendioso, para tal a ajuda de varias empresas da nossa terra foi fundamental, e também da nossa junta de freguesia.

A prova iniciou-se com as verificações técnicas aos respectivos veículos, nas quais, o UMM alter turbo dos nossos pilotos passou



com distinção. Preparada a máquina aproximava-se a hora da estreia, no dia 29 sexta-feira iniciou-se a prova com uma super especial de classificação em que terminaram sem nenhum percalço na 7ª posição da sua classe.

No segundo, e derradeiro dia de prova, a chuva resolveu aparecer e tornou as áridas pistas alentejanas em autênticas pistas de lama, elevando em muito o grau de dificuldade da prova, logo pela manhã do dia 30, recomeça a aventura, com a partida para a 2ª etapa de 180km. Fazem-se as ultimas afinações e iniciaram a etapa. Logo nos primeiros quilómetros tiveram uma avaria nos limpos vidros, e tiveram que efectuar a limpeza do vidro manualmente, mesmo com o percalço o UMM nº 454 estava a subir algumas posições na geral, mas ao km 106 tiveram um furo numa curva difícil o que levou á perda do controlo da viatura, que ao embater numa barreira virou de lado, apesar de não ter sido grave nem ter provocado grandes estragos na viatura, não foi possível continuar a prova.

Apesar do contratempo a experiencia foi muito positiva para os pilotos que prometem voltar para repetir a prova com mais motivação e empenho.

Celso Santos

04 | ENTREVISTA

Joaquim de Jesus João



Joaquim de Jesus João tem 71 anos, é natural de Souto da Carpalhosa e foi nomeado pároco de Monte Redondo a 20 de Dezembro de 1981. Desde que está em Monte Redondo, trabalhou na criação dos Estatutos e fundou o Centro Social de Nossa Senhora da Piedade, que iniciou a sua actividade na cave da residência paroquial, com as valências de Centro de Dia e Apoio ao Domicílio. Entre outras iniciativas, liderou a restauração da igreja de Monte Redondo, que como realça, várias vezes, «não teria sido possível sem a ajuda do povo.»

Notícias MR: Como se sente, agora, depois da inauguração da igreja?

Simplesmente felicíssimo, como devem imaginar. Todos os dias, vivia em sobresalto dado o estado de degradação em que o edifício se encontrava. Eu não dormia nem exercia as minhas funções descansado. A paragem e arranque dos camiões junto dos semáforos estavam a complicar muito a segurança da igreja. Só quem conhecia bem a situação, compreendia melhor a necessidade de pôr mãos à obra, embora num momento de profunda crise como a que estamos a viver. Devo dizer-lhe que entrei numa autêntica aventura, confiando em Deus e em Nossa Senhora da Piedade e também, não o posso esquecer, num povo bairrista e compreensivo como o é

a população de Monte Redondo. A maior prova disso têm sido as manifestações de apoio e estímulo que tenho verificado, para além de 80 000 € que já deram como donativos. Tive a sorte de encontrar uma empresa muito compreensiva e humana - a ERGSILVA -, na pessoa do seu proprietário, Manuel da Silva Gaspar de Fonte Cova, dos seus colaboradores, engenheiros, fornecedores e simples trabalhadores. Homem muitíssimo competente, com bom gosto e aberto às sugestões dos outros. Estou, pois, muito feliz e dou imensas graças a Deus, à nossa padroeira, Nossa Senhora da Piedade, porque as coisas aconteceram todas sem o mínimo de percalços, pois os riscos, considero, eram muitos.

Notícias MR: Poder-se-ia dizer que este foi um projecto de vida?

Eu nunca supus que seria eu a pôr mãos a esta obra, como disse atrás, em tempos tão difíceis. Devo acrescentar, aliás, que o projecto da minha vida foi sempre de outro cariz, que não propriamente obras de carácter material. Embora estas para mim sejam muito importantes, muito mesmo, eu sempre sonhei com outras, de transcendência mais elevada. Sempre sonhei com valores mais transcendentais! Sempre gostei do princípio de Cristo que adoptei para mim: «Eu vim ao mundo não para ser servido mas para servir e dar a vida pelos outros.» Não foi a pensar em mim que fundei o Centro Social; primeiro, a começar na própria residência paroquial; depois, lançando mãos da obra nova que se encontra à vista e que foi, para mim, um grande sonho, concretizado com a ajuda do povo e no meio, também, de grandes lutas e dificuldades, causadas por quem menos se esperava. Daí que o meu primeiro e maior projecto de vida tenha sido, e seja ainda, servir mais e melhor o povo que necessita de ser libertado e ajudado nas suas maiores necessidades humanas e espirituais. Toda a gente necessita hoje de princípios e ideais que valham a pena. Nota-se muito a falta de honestidade e de espírito de solidariedade por parte das pessoas, inclusive dos nossos governantes.

Notícias MR: Em que medida considera que esta obra levará mais pessoas à igreja?

A respeito deste assunto, pouco posso dizer. As condições e o ambiente criado podem ser agora mais favoráveis. Mas tudo tem que ver com uma outra questão, com outra realidade em que as pessoas hoje, quer queiramos quer não, se encontram muito afectadas e distantes. O problema tem que ver com a existência ou não da grande virtude da fé. Ninguém deve sentir-se obrigado a ir à igreja. As pessoas devem sentir-se motivadas a isso. Nesse ponto, hoje, os tempos são realmente muito complicados e difíceis. Ir à igreja e trazer consigo alguma coisa depende, pois, da maior ou menor abertura do coração a Deus, ao Seu Espírito, o único que pode encher todo o coração que vive num vazio de vida.

Notícias MR: Na missa, com a presença do Bispo António Marto, disse que tinha realizado um desejo de João Pereira Venâncio. Que desejo era esse e quando lhe foi transmitido?

Relativamente a esta pergunta, que diz respeito à confiança do Sr. D. João, ela aconteceu logo no início da minha vinda para Monte Redondo, há cerca de 30 anos. Como devem entender, não a devo revelar... São assuntos muito íntimos. Devo afirmar, no entanto, que me parece estar a começar a sentir-se a sua concretização. Nada tem que ver com a igreja paroquial, com o templo material, mas mais com a Comunidade Espiritual. Senti nessas suas palavras um grande zelo pelas salvação das almas, uma grande preocupação pelos outros. Ele era um Homem de muita fé.

Notícias MR: Como pároco de uma vila como Monte Redondo considera importante a ligação com o meio envolvente?

Talvez sendo eu uma pessoa já com uma certa idade e com grande vontade de não me deixar ultrapassar, tudo tenho feito, no que de mim depende, para existir essa tal envolvência. Considero que se o tempo desse e se os meus contactos pudessem ser mais e mais fáceis, poderia essa envolvência ser maior e mais notável, mas o facto de ter ao cuidado duas paróquias e o facto de me encontrar envolvido em muitas e variadas tarefas, muito contribui para as minhas limitações. Sei que o povo gosta de ver o sacerdote presente nas mais variadas actividades. As solicitações são imensas... Agora, satisfazer as suas necessidades é complicado. Há, por exemplo, um sector da sociedade que me faz doer e ao qual sinto que falho muito. É o sector da juventude. Necessitava de me encontrar calmamente

com os jovens, de ter actividades em que eles sentissem que o padre é amigo deles e que é um homem feliz e que gosta deles. A impressão que tenho é que, por vezes, lhes falta quem lhes dê a descobrir os grandes valores da vida, aqueles valores que os tornariam mais felizes. Isto é muito complicado e a Igreja tem uma grande missão e responsabilidade nesse sentido.

Notícias MR: O que pensa da inserção da Educação para a Saúde nos currículos, nomeadamente a temática da sexualidade?

Penso positivo. É importante que exista, mas que seja um trabalho rodeado de bom senso, de prudência e justeza. Que se fale claro, com naturalidade, pensando no aspecto da sexualidade não só como elemento natural e humano, mas ainda criado e querido por Deus, como um dom, sendo considerado como um valor a estimar e a considerar dignificante. Aqui não sei se todo e qualquer professor está capaz de realizar um trabalho sério e construtivo. Tem de se usar de muita prudência, a meu ver. Entendo ser da maior importância e que se tem de ter em consideração as várias idades dos alunos e as sensibilidades de cada qual. Acho um grande mal esconder-se a realidade. Os tabus devem desaparecer e os jovens caminham para a vida e devem ter conhecimentos que os elucidem e esclareçam bem.

Notícias MR: Tem projectos, para o futuro, para Monte Redondo?

Projectos tenho sempre muitos. Nunca se acabam na minha vida. Se hoje concretizo um, logo me surgem outros. Sou um homem de todo insatisfeito. Só depois de morrer ficarei satisfeito comigo próprio. Para mim, a reforma irá ser a pior das situações que vou encontrar. Nunca gostaria de parar e quando vejo alguém parar na vida, acreditem, entristece-me muito.



Escola de Condução de Monte Redondo



A 19 de Outubro de 2000 foi fundada a Escola de Condução Monte Redondo por Silvio Manuel Oliveira Gaspar e Ana Paula Carvalho alcançando ao longo destes 10 anos um grande prestígio profissional no ensino da condução automóvel.

É com orgulho e dedicação que esta Escola de Condução prepara todos os seus formandos para uma condução segura, transmitindo conhecimentos, comportamentos e atitudes adequadas, dedicando-se cada vez mais na qualidade da formação e conhecimentos adquiridos pelos nossos alunos enquanto futuros condutores, assim como a todos aqueles já condutores que nos procuram para relembrarem, treinarem e aperfeiçoarem os seus conhecimentos de condução. Assim, a escola dispõe de uma equipa dinâmica, jovem e experiente de instrutores tendo como objectivo a formação de condutores seguros e responsáveis, contribuindo para a diminuição da sinistralidade rodoviária, e que, de certa forma, conseguem acompanhar adequadamente os seus alunos, que na maioria são jovens.

Em Maio de 2009, a Escola de Condução de Monte Redondo adquiriu a Escola de Condução de Monte Real alargando assim os seus horizontes no que toca ao ensino da condução. Assim, nestas duas escolas de condução os instrutores estão aptos a leccionar aulas de cinco categorias:

- Categoria A1 (16 anos), AL (18 anos), AP (21 anos) – Motociclos
- Categoria B – Ligeiros
- Categoria C – Pesados de Mercadorias
- Categoria C+E – Pesado de Mercadorias com Reboque
- Categoria B+E – Ligeiros com Reboque

É ainda importante frisar que esta escola de condução está associada a uma empresa intitulada Destinos Práticos Lda, criada em 2007, devido à crescente necessidade de um local para a formação avançada na área da condução automóvel, pois anteriormente a antiga DGV (actual IMTT) não autorizava outro tipo de formações que não estivessem relacionadas com a formação de condução. Assim, esta empresa consegue exercer as suas funções nas instalações da Escola de Condução de Monte Redondo.

“A crescente procura da formação

especializada tem levado a Destinos Práticos a todos os distritos do país, conferindo-lhe hoje um âmbito e reconhecimento nacional. Recentemente, com o crescimento da bolsa de formadores, a empresa tem diversificado a sua oferta na formação, encetando novas áreas de intervenção” diz Sílvio Gaspar, num texto publicado no site da empresa.

As áreas de formação que esta empresa disponibiliza são três: Serviços de Transporte, Segurança e Higiene no Trabalho, Formação Pedagógica de Formadores e ainda Protecção de Pessoas e Bens. Além destas áreas de formação que a empresa disponibiliza, conta ainda com a colaboração de uma equipa de psicólogos que prestam serviço na área de Exames de Psicologia do Tráfego (Psicotécnicos), uma vez que os condutores de transportes escolares, de doentes, de materiais perigosos, ambulâncias, veículos de bombeiros e ainda de automóveis ligeiros de passageiros de aluguer têm de passar por estes exames. Para facilitar a realização destes exames, a empresa desloca-se a alguns locais fora do concelho, para que assim o máximo de condutores possam ter acesso a estes exames.

Esta empresa conta ainda com a acreditação de algumas entidades importantes na formação profissional do nosso país – IMTT, DGERT e IEFPP.

Contactos disponíveis:

Escola de Condução de Monte Redondo

Telefone: 244684684

Fax: 244684685

Morada: Estrada Nacional 109 Nº 4-B, Bregieira, 2425-603 Monte Redondo – LRA
Site: www.escolasdeconducaomr.com

Destinos Práticos Lda

Telefone: 244684000 / 962042144

E-mail: geral@destinospraticos.com

Site: www.destinospraticos.com

Marta Rodrigues e Rosalina Gaspar

06 | REPORTAGEM

Monte Redondo acolhe alunos de S. Tomé

«Quero que nos vejam como iguais, porque somos iguais!» Esta frase foi proferida por Danilson Moreno, são-tomense de 21 anos. Este aluno pertence a um conjunto de estudantes, oriundos de S. Tomé, que se encontra no Colégio Dr. Luís Pereira Da Costa a integrar os cursos profissionais de Técnico de Gestão, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos e Técnico de Electrónica, Automação e Computadores.

A instituição admitiu estes alunos através de um protocolo com a embaixada de S. Tomé e Príncipe. Pequeno país de expressão portuguesa, composto por duas ilhas vulcânicas - Ilha de São Tomé e Ilha do Príncipe - e por alguns ilhéus, apresenta uma taxa de abandono escolar, na população dos 6 aos 18 anos, de 14.5%, por motivos que se prendem com a falta de interesse, a reprovação, a gravidez, entre outros.

Este grupo de alunos encontra-se alojado em Monte Redondo e, durante três anos, dedicar-se-á ao estudo que, segundo, Danilson, «não é muito fácil», dirigindo as suas dificuldades para as áreas da «Matemática» e da «Físico-Química».

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa tem enveredado esforços no sentido de facilitar a integração destes alunos e conta com uma equipa de apoio, constituída, de forma

voluntária, por professores e uma psicóloga, que seguem atentamente o envolvimento dos jovens na comunidade escolar e no meio envolvente. Graça Sapinho, professora de História e um dos elementos desse grupo, sublinha a importância de levar os estudantes a perceberem «que o facto de estarem a fazer uma experiência deste tipo, fora do seu país, é algo de muito corajoso, mas que também acarreta dificuldades». «No futuro», garante, «será fundamental para a maturação da sua personalidade e irá, com toda a certeza, instrumentalizá-los da melhor forma para a vida.»

«Estes alunos», conta, «têm salientado o apoio e a disponibilidade dos professores, de muitos alunos e funcionários.» A maior dificuldade tem sido «o frio e as saudades», evidência.

Nádia Oliveira, de 20 anos, sente-se «muito bem» na escola e em Monte Redondo e refere que «as pessoas são, de um modo geral, muito acolhedoras e simpáticas». Sente algumas dificuldades na disciplina de Inglês, mas «está satisfeita com o curso», que corresponde às suas expectativas.

Note-se que a oferta de cursos profissionais proporciona uma alternativa de formação que, tendo em conta os interesses dos alunos, valoriza o desenvolvimento de competências



para o exercício de uma profissão. Por outro lado, estes cursos, sendo uma modalidade do nível secundário de educação, caracterizada por uma forte ligação com o mundo profissional, surgem como bastante atractivos para os alunos.

Ângela Monte Cristo tem 18 anos e foi a primeira a chegar ao Colégio. Confessa que, no início, «não foi fácil, pois era tudo novo», disse, em entrevista, à Academia de Comunicação. «Agora, o pior é a falta de actividades de lazer.»

«Em S. Tomé», interrompe Danilson, «havia mais coisas para fazer. Eu jogava basquetebol, ia à praia, a festas e a discotecas.»

Nádia diz que são «um povo alegre e apreciador do convívio» e que, apesar de estar profundamente grata pelo acolhimento que tiveram, sente que necessita de «conviver, fora da escola». Nos seus tempos livres.

A este propósito, Graça Sapinho lança um repto aos habitantes de Monte Redondo, «no sentido de irem ao encontro destes jovens, convidando-os para eventos da terra, para integrarem os escuteiros e pertencerem à comunidade cristã». Por outro lado, finaliza, «se houver pessoas que tenham cobertores em bom estado, roupa de tamanhos médio ou grande, que possam oferecer, seria muito bom».

Luís Peça, director do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, afirma que «este tipo de protocolo tem já, em Portugal, uma longa tradição» e que espera que, «quer para os alunos de S. Tomé quer para a restante comunidade escolar, a experiência seja produtiva» e, em todas as circunstâncias, «alicerçada por valores como o respeito, a solidariedade e a amizade».

Até ao final do ano, esta instituição de ensino receberá trinta são-tomenses.



Diabetes Mellitus



Eliana Carvalho
Licenciada em Enfermagem
pela Escola Superior de Saúde de Leiria

Diabetes Mellitus é uma doença metabólica caracterizada por um aumento anormal do açúcar no sangue. A glicose é a principal fonte de energia do organismo, mas quando em excesso, pode trazer várias complicações à saúde. Apresenta diversas formas clínicas, sendo classificado em:

- **Diabetes Mellitus tipo I:** causado pela destruição da célula beta do pâncreas. Em consequência de doença auto-imune, levando à deficiência absoluta. Este tipo de diabetes é mais frequentemente entre jovens e crianças.

- **Diabetes Mellitus tipo II:** provocado por um estado de resistência à acção da insulina associado a uma relativa deficiência de sua secreção.

- **Outras formas de Diabetes Mellitus:** quadro associado a alterações genéticas, infecções, doenças pancreáticas, uso de medicamentos, drogas ou outras doenças endócrinas.

- **Diabetes Gestacional:** circunstância na qual a doença é diagnosticada durante a gestação, em utentes sem aumento prévio da glicose.

Actualmente, a Organização Mundial da Saúde estima que cerca de 240 milhões de pessoas sejam diabéticas em todo o mundo, o que significa que 6% da população tem diabetes. É estimado que em 2030 esse número duplique.

Sintomas

Os sintomas são decorrentes do aumento da glicemia e das complicações crónicas que

se desenvolvem a longo prazo. Os principais sintomas são:

- **Sintomas visuais:** as complicações a longo prazo envolvem diminuição da acuidade visual e visão turva que podem estar associadas a catarata ou a alterações retinianas denominadas retinopatia diabética. A retinopatia diabética pode levar à cegueira.

- **Sintomas cardíacos:** os utentes diabéticos apresentam uma maior prevalência de hipertensão arterial e obesidade. Por estes motivos e, principalmente se houver tabagismo associado, pode ocorrer doença cardíaca.

- **Sintomas circulatórios:** são frequentes as complicações que obstruem vasos importantes e diversas outras de extremidades. Essas alterações são particularmente importantes nos membros inferiores, levando a um conjunto de alterações que compõem o “pé diabético”. O “pé diabético” envolve, além das alterações circulatórias, os nervos periféricos, infecções fúngicas e bacterianas e úlceras de pressão. Estas alterações podem levar a amputação de membros inferiores, com grave comprometimento da qualidade de vida.

- **Sintomas digestivos:** Utentes diabéticos podem apresentar comprometimento da inervação do tubo digestivo, com diminuição de sua movimentação, principalmente a nível do estômago e intestino grosso. Estas alterações podem provocar sintomas de distensão abdominal, vômitos com resíduos alimentares e diarreia.

- **Sintomas renais:** estes sintomas quando ocorrem em geral já denotam uma perda de função renal significativa. Esses sintomas são: edema nos membros inferiores, aumento da pressão arterial, anemia e perda de proteínas pela urina (proteinúria).

- **Sintomas urinários:** os utentes podem apresentar dificuldade de esvaziamento da bexiga. Essa alteração pode provocar perda de função renal e funcionar como factor de manutenção de infecção urinária.

- **Sintomas neurológicos:** o envolvimento de nervos no utente diabético pode provocar paralisias agudas nos nervos da face, dos olhos e das extremidades. Podem também afectar os nervos dos membros superiores e inferiores, causando perda progressiva da sensibilidade vibratória, dolorosa, ao calor e ao toque.

- **Sintomas ortopédicos:** A perda de sensibilidade nas extremidades leva a uma série de deformidades como: os pés planos, os dedos em garra e a degeneração das articulações dos tornozelos ou joelhos.

Diagnóstico

O diagnóstico pode ser presumido em utentes que apresentem a tríade clássica dos sintomas, que são: poliúria (aumento do

volume urinário), polidipsia (sede aumentada e aumento de ingestão de líquidos), polifagia (apetite aumentado). Na medida em que um grande número de pessoas não chega a apresentar esses sintomas, durante um longo período de tempo, e já apresentam a doença, recomenda-se um diagnóstico precoce. O diagnóstico laboratorial do Diabetes Mellitus é estabelecido pela medida da glicemia no soro ou plasma, após um jejum de 8 a 12 horas. Em decorrência do facto de que uma grande percentagem de utentes com diabetes tipo II descobrir sua doença muito tardiamente, já com graves complicações crónicas, recomenda-se o rastreio regular da doença.

Tratamento

Diabetes tipo 1 – Os doentes podem ter uma vida saudável, plena e sem grandes limitações, bastando que façam o tratamento prescrito pelo médico correctamente. O objectivo do tratamento é manter o açúcar no sangue (glicose) o mais próximo possível dos valores considerados normais para que se sintam bem e sem nenhum sintoma da doença. Este tratamento, que deve ser acompanhado obrigatoriamente pelo médico de família, engloba três vertentes fundamentais: adopção de uma dieta alimentar adequada, prática regular de exercício físico e o uso da insulina.

Diabetes tipo 2 – O tratamento é semelhante mas, devido à menor perigosidade da doença, a maioria das vezes basta que a alimentação seja adequada e que o exercício físico passe a fazer parte da rotina diária para que, com a ajuda de outros medicamentos específicos (que não a insulina), a diabetes consiga ser perfeitamente controlada pelo doente e pelo médico.

Prevenção

A prevenção só pode ser realizada no tipo II e nas formas associadas a outras alterações pancreáticas. No Diabetes Mellitus tipo I, na medida em que o mesmo se desenvolve a partir de alterações auto-imunes, essas podem ser até mesmo identificadas antes do estado de aumento do açúcar no sangue. Assim é que utentes com história familiar de Diabetes, devem ser orientados a:

- Manter peso normal;
- Praticar actividade física regular;
- Não fumar;
- Controlar a pressão arterial;
- Evitar medicamentos que potencialmente possam agredir o pâncreas (cortisona, diuréticos tiazídicos).

Essas medidas, sendo adoptadas precocemente, podem resultar no não aparecimento da doença em pessoa geneticamente predisposta, ou levar a um atraso importante no seu aparecimento e na severidade de suas complicações.

08 | ASSOCIATIVISMO

II OPEN DE PAINTBALL DO LIZ
28/11/2010
RIBA D'AVES
INSCRIÇÕES ATÉ: 25/11/2010
FORMATO: X-BALL 5 MAN RACE TO 2
INFORMAÇÕES: 912 26 23 65 - 912 89 11 13
APOIOS: onepoint, STP, XE, LYSK SBVRT ADV

Os United Paintball Team (Monte Redondo) e Demolitions (Óbidos), uniram-se e vão futuramente representar as cores do Motor Clube.

A equipa de paintball vai representar pela primeira vez o Motor Clube, no II Open de Paintball do Liz que irá decorrer em Riba D'Aves no próximo dia 28 de Novembro.

É de salientar, para quem nunca ouviu falar dos United Paintball Team, que são uma equipa de Monte Redondo, existe desde 2004, e já representaram a nossa Vila em Campeonatos Nacionais e Internacionais, tendo como exemplo o Campeonato do Mundo (MILLENNIUM SERIES).

Para quem nunca presenciou uma prova de Paintball de Competição, "speedball", fica aqui o convite para nos apoiar.

Nelson Pedrosa
Team Manager

Grupo Desportivo e Recreativo do Casal Novo



Em 11 de Novembro de 1991 foi fundado O Grupo Desportivo e Recreativo do Casal Novo, colectividade sem fins lucrativos, destinada à promoção desportiva e cultural da região. A sua fundação surge da vontade de algumas pessoas dos lugares circundantes, nomeadamente: Casal Novo, Graveto, Lage e Bouça de Cá. Localiza-se próximo do

nó de saída para Monte Redondo na A17, pertencendo à freguesia de Monte Redondo e ao concelho de Leiria.

Ao longo destes nove anos de existência, esta associação tem vindo a realizar e a participar em actividades como o Futebol, Jujitsu, Futsal, Marchas Populares, a festa anual do clube, festas temáticas, concursos

de dança, curso de bordados, torneios de chinquillo, matraquilhos, sueca, entre outros. São estas acções desenvolvidas ao longo do tempo que unem a população não só do Casal Novo mas também dos lugares circundantes.

Neste momento O Grupo Desportivo e Recreativo do Casal Novo, presidido pelo senhor Humberto Azinheiro, tem apenas um desporto federado em actividade, o Jujitsu, inscrito na federação nacional da respectiva modalidade.

Ao contactarmos a associação esta demonstrou alguma tristeza no que toca à situação do futebol, por este se encontrar um pouco esquecido. Assim, através deste artigo em que damos a conhecer à população de Monte Redondo a associação, fazemos o apelo a alguém interessado por este desporto para que dedique algum do seu tempo à formação de uma equipa, para que esta regresse aos torneios.

Para finalizar, associação informa que são realizados alguns almoços para que a sede deste Grupo se mantenha em funcionamento, uma vez que tem condições favoráveis à crescente realização de actividades.



Marta Rodrigues e Rosalina Gaspar

A crise e os direitos dos consumidores

Dr. José Pedrosa Pacheco
Advogado

Se é bem certo que “consumidores somos todos nós” também é verdade que em tempos de crise há sempre alguns que pagam mais cara a factura. Neste pequeno apontamento propomos aos consumidores que estejam muito atentos quando são convidados a celebrar contratos por telefone – contratos à distância – ou subscrever proposta de contratos com as “letras miudinhas” – contratos de adesão. Infelizmente ainda vivemos num espaço geográfico onde os “espertos” não dão tréguas na descoberta de novas armadilhas para engolir os desprevenidos, muitas vezes com a lamentável convivência dos poderes instituídos. Contratos de adesão e à distância são hoje armas letais utilizadas por companhias de seguros, operadores de telecomunicações e empresas financeiras especialmente as que oferecem crédito ao consumo. Com o agravamento da “Crise” essas grandes empresas pressionam cada vez mais os pequenos porque são esses os mais desprevenidos e incapazes de se defenderem dos seus inimigos, especialmente para poderem contestar os milhões de injunções

injustificadas que vão entupindo os Tribunais mas que os cidadãos não contestam por incapacidade financeira para o fazer acabando por ir pagar injustamente serviços que não consumiram ou que não lhe serviu para coisa nenhuma. Essas empresas orgulham-se dos grandes gestores a quem pagam milhões mas a verdade é que esses louros são muito do suor dos pobres. O grande problema nesta área do consumo - muito dos leitores já passaram por isso - é que esses vendedores enganam deliberadamente os seus clientes, quer por acção quer por omissão; nas telecomunicações estão hoje à venda, por contacto telefónico, produtos cujo preço eles anunciam ser um mas que o consumidor vai constatar que afinal custa o dobro ou mais. Nos contratos de seguro nunca nenhum vendedor fala nas cláusulas de exclusão porque não lhes convém nada que o consumidor perceba que há ali uma condição que inviabilizaria a negociação. Entretanto esses produtores descobriram uma coisa que se chama “fidelização” que agarra os seus clientes a prazos sempre superiores a um e dois anos. O que deve então fazer o consumidor perante estes abusos? Primeiro: duvide sempre das generosas ofertas que lhe propõem para comprar o produto. Só negocie por telefone se já tiver

conhecimento aprofundado do que lhe estão a propor. Em caso de sinistro tenha cuidado com os emissários das seguradoras que lhe vêm fazer inquéritos que muitas vezes não são sérios. Seguros multiriscos, de acidentes pessoais e outros facultativos, procure informar-se até junto do seu mediador ou agente das cláusulas de exclusão. Não esqueça que a proposta de seguro que você assina, muitas vezes com cruzinhas leva na maior parte das vezes incorrecções introduzidas pelos agentes que servem de escape às seguradoras para não pagarem. No fim de tudo há uma coisa que não se pode esquecer: reclamar do produto por inconformidade com a sua vontade ou com o que lhe foi proposto. Essa reclamação em tempo útil é essencial para poder conseguir o cancelamento do contrato ou defender futuramente os seus direitos. O ideal será que você teste o produto ou serviço e o devolva no prazo de 10 a 15 dias se conseguir verificar nesse prazo que não lhe serve. As reclamações devem ser dirigidas à empresa produtora, bem fundamentadas e no mais curto espaço de tempo possível. Para terminar fica um aviso: Não esqueça que pode haver contratos verbais e que afinal até são a maioria.

Inauguração da Igreja e Homenagem a Dom João Pereira Venâncio

No passado dia 24 de Outubro de 2010, às 15h30m, deu-se início às celebrações eucarísticas, que tiveram como pontos altos a Homenagem a Dom João Pereira Venâncio, natural de Monte Redondo, e a inauguração das recentes obras de restauro e melhoramento da Igreja Paroquial.

As cerimónias iniciaram-se junto à campa, onde repousam os restos mortais do ilustre e querido Bispo, natural desta Freguesia, seguindo-se, em Cortejo Litúrgico até à Igreja.

Procedeu-se a inauguração das obras da Igreja e a Missa de sufrágio e acção de graças, presidida pelo nosso Bispo Dom António Marto e concelebrada pelo Bispo emérito Dom Serafim Ferreira e Silva e vários sacerdotes.

É de salientar e agradecer todo o empenho e esforço demonstrado pelo pároco da Freguesia, Pe. Joaquim de Jesus João tanto na organização da celebração, como nas

Sandra Margarido



Natália Ferreira

obras realizadas na Igreja, visto que, para além do restauro necessário, foram melhoradas e criadas novas condições aos fiéis.

Com a colaboração de vários paroquianos e associações, passando pela Filarmónica de Nossa Senhora da Piedade, pelos Escuteiros, Bombeiros Voluntários da secção local, membros dos Grupos Corais de toda a Paróquia, podémos participar em tão enriquecedora celebração.

Entre várias entidades de relevo, esteve presente o Exmos. Senhor Governador Civil de Leiria, Doutor Paiva de Carvalho, natural da Freguesia e amigo de Dom João Pereira Venâncio, o Presidente da Câmara Municipal de Leiria, Dr. Raul Castro, o Vereador das Obras Públicas e Particulares, Lino Pereira e a Presidente da Junta de Freguesia, Celine Gaspar.

As celebrações terminaram com um convívio composto por um delicioso lanche trazido por todos os presentes.

10 | PSICOLOGIA/LEITURA

Fisiologia e Psicologia do Medo e da Ansiedade

Catarina Curado
Psicóloga Clínica

A ansiedade é uma resposta ao perigo ou ameaça, cientificamente chamada de resposta de luta – fuga. É assim denominada, uma vez que todos os seus efeitos se destinam a combater o perigo ou a fugir dele. O objectivo da ansiedade é o de proteger o nosso corpo e a nossa integridade física. Se pensarmos nos nossos ancestrais primitivos, podemos reparar que o mecanismo da ansiedade foi destinado à sobrevivência dos perigos concretos e da luta pela vida. Basta recordar a busca de alimentos, as ameaças de animais selvagens, as intempéries e as guerras tribais. Perante um leão feroz não havia muito a fazer, a não ser fugir dali para fora o mais rapidamente que as nossas pernas permitissem! Actualmente estas ameaças não existem da mesma forma, mas seja pela natureza biológica, seja pela sua frequência, as ferramentas biológicas da resposta ansiosa continuam a existir. Assim, reagimos biologicamente perante qualquer ameaça ou situação interpretada como tal.

É por essa razão que o nosso coração palpita com mais força, a respiração fica acelerada, a

pele transpira, a boca fica seca, temos sensação de vertigens e os músculos ficam tensos (entre outros sinais). O nosso corpo apenas se está a preparar para enfrentar um perigo, lutando ou fugindo.

Com o advento da civilização outros “perigos” apareceram e ocuparam o lugar daqueles que ocupavam a mente e o corpo dos nossos antepassados. Seja porque tememos a nossa posição social, económica ou profissional, essas situações são interpretadas como ameaças e passaram a ocupar o lugar dos perigos concretos de outrora. A pessoa deixou de ter noção concreta do que a ameaça ou incómoda e por isso não sabe como lidar com essa ansiedade. As ameaças passaram a ser abstractas, mas nem por isso menos agressivas e incómodas, não estão limitadas no tempo e no espaço, mas ao contrário carregamos todos o dia com elas, porque partem da nossa interpretação de cada situação. Mas o nosso organismo continua a reagir do mesmo modo. Quem não se lembra daquela sensação de “nervoso miudinho” quando tem de falar perante o público ou responder oralmente à professora?

Psicologicamente a ansiedade provoca um sentimento de apreensão e um estado de alerta permanente, como se algo de menos bom estivesse para acontecer a qualquer

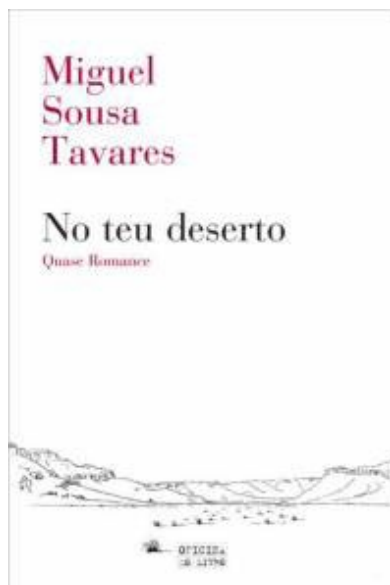
momento. Do ponto de vista orgânico, envolve um complexo conjunto de alterações neurológicas e fisiológicas, que provocam as sensações corporais atrás descritas. Quando uma pessoa se sente ansiosa, existem três componentes principais mais relevantes nas suas reacções: uma componente fisiológica (aumento do ritmo cardíaco, sudação, tensão muscular...), uma componente comportamental (evitar o perigo, tentar escapar ...) e uma componente cognitiva (pensamentos do tipo “vai acontecer algo de mal, não consigo...”).

Não podemos, no entanto, esquecer que além destas manifestações gerais, existe uma repercussão individual, pessoal e de acordo com a personalidade e vivências de cada indivíduo. A intensidade com que é experienciada é específica de cada um de nós.

Em suma, a ansiedade seria uma atitude normal e adaptativa do organismo. Se nenhuma ansiedade existisse também nos colocaríamos muitas vezes em perigo sem nos darmos conta. Por exemplo, se viesse um carro e buzinasse, não fugíamos e acabaríamos por ser atropelados. Esse pequeno e normal grau de ansiedade é normal. No entanto, ela pode tornar-se um problema se subir para níveis demasiado elevados. A partir desse ponto máximo de adaptação, em vez de contribuir para o nosso bem-estar, será prejudicial, causando sofrimento significativo.

Ficamos a aguardar as vossas dúvidas ou sugestões de temas que queiram ver tratados nesta página, poderão fazê-lo através do email – cantinhodapsicologia.noticias@gmail.com

Sugestões de Leitura



No Teu Deserto, de Miguel Sousa Tavares, é, acima de tudo, um livro de homenagem, uma homenagem a uma pessoa conhecida em situações especiais e ao deserto. É ao mesmo tempo um livro de nostalgia, em relação a essa pessoa (de quem perdeu o contacto), e ao deserto, de quem o autor/narrador não perdeu o contacto, mas com o qual se desencantou, já que, vinte anos depois, a aventura que era ir ao Sahara transformou-se (devido aos telemóveis, GPS e afins) numa simples viagem turística quase sem risco.

Neste “quase romance” de Miguel Sousa Tavares, editado pela Oficina do Livro, acompanhamos a descrição de uma viagem feita em Novembro de 1987 pelo narrador (é inevitável a “colagem” ao próprio autor) ao deserto do Sahara num jipe UMM (fabrico nacional, fez boa figura

no Dakar – chegavam todos ao fim) na companhia de uma jovem – Cláudia – que só conheceu uns dias antes da partida. Acompanhamos a evolução da relação de dois quase desconhecidos (unidos pelo desejo de conhecer o deserto) e de como se adaptam um ou outro (são tão diferentes!) quando envolvidos num mundo quase desconhecido para ambos. Seguem numa caravana de jipes com mais pessoas, mas praticamente não se dá pelos outros, tão centrada está a história neste casal envolvido por uma história que se pode chamar de amor embora diferente daquelas a que estamos habituados.

No Teu Deserto é assim uma espécie de tributo a uma viagem, a uma pessoa e a um deserto então ainda relativamente virgem.

Ana Carla Gomes

Actividades Extracurriculares



Ana Carla Gomes

Ultimamente, tenho-me deparado com a incerteza de certos pais e encarregados de educação sobre o benefício das actividades extracurriculares. Entende-se por actividades extracurriculares todas as actividades exercidas por crianças e jovens fora do seu horário escolar, isto é, fora do programa curricular e que podem ser realizadas tanto na escola como fora dela. Desta forma, para além das aulas, as crianças são integradas em actividades como a música, a expressão plástica, o inglês e a ginástica. Muitas delas ainda praticam outras actividades fora da escola, como dança, natação ou futebol, por exemplo.

As crianças e os adolescentes têm o tempo muito ocupado com a escola e surge a dúvida sobre se será ou não benéfico para elas terem outras actividades de cariz desportivo ou cultural, para além das aulas, que já lhes ocupam tanto tempo. Estudos sobre as actividades extracurriculares mostram que os alunos que participam nestas actividades apresentam um melhor desempenho académico, níveis mais elevados de auto-estima e menor consumo de substâncias. No entanto, há que ter cuidado com o número de actividades nas quais as crianças participam.

As actividades extracurriculares são

efectivamente importantes na rotina das crianças e dos jovens, desde que praticadas com peso e medida e tenham em atenção a idade, o gosto pessoal dos mais novos, os seus desejos, interesses e características da sua personalidade. É muito frequente a escolha da ocupação de tempos livres ser feita pelos pais, procurando compensar aquilo a que não tiveram acesso quando eram crianças ou adolescentes. Quando tal acontece, a actividade pode tornar-se um verdadeiro tormento para a criança, deixando esta de cumprir um dos seus principais objectivos: dar continuidade ao desenvolvimento de determinados talentos e capacidades.

Pode acontecer que a criança, ao fim de um determinado tempo, se aborreça de uma actividade que anteriormente desempenhava com prazer. Nestas circunstâncias, é importante que os pais procurem

“As actividades extracurriculares são efectivamente importantes na rotina das crianças e dos jovens”

averiguar o motivo desta mudança de atitude. Embora não devam aceitar pacificamente que a criança desista da actividade, também não a devem forçar indefinidamente a dar continuidade àquilo que se tornou desagradável. Sempre que possível, o ideal é a criança experimentar a actividade para ver do que se trata, antes de assumir o compromisso de a vir a realizar.

Por vezes, quando os filhos apresentam maus resultados escolares, os pais

perguntam-me se é melhor tirá-los do futebol, da música, dos escuteiros... Na minha opinião, é importante que os jovens tenham outros interesses e outras actividades onde contactem com outras pessoas e realidades diferentes daquelas que constituem o seu quotidiano escolar. Estas actividades permitir-lhes-ão que cresçam enquanto cidadãos e que tenham um tempo livre de qualidade. Se não praticarem uma actividade desportiva ou participarem num determinado grupo artístico ou cultural, muitas vezes esse tempo é passado em frente do computador ou da televisão, impedindo a prática de exercício físico ou o contacto com os seus pares, o que, quando em excesso, não é benéfico.

Como estas actividades são praticadas em grupo, as crianças aprendem a socializar e começam a ter o sentido de partilha, entajuda e cooperação. A nível psicológico e da personalidade, a criança começa a ser autoconfiante, começa a ter uma autoestima elevada e autovaloriza-se. A nível físico, pode observar-se que a criança desenvolve, desde cedo, uma resistência física muito forte.

Através dos resultados observados em alguns estudos, pode afirmar-se que a participação em actividades extracurriculares permite aos alunos apresentarem um melhor desempenho académico. Há crianças que, desde cedo, demonstram pouca vontade em estar na escola e aprender. Neste sentido, as actividades extracurriculares têm um papel fulcral. É através delas que se pode cativar e motivar a criança, reforçando as áreas em que ela é eficaz, transpondo posteriormente as aprendizagens aí realizadas para a sala de aula.

Não se pense que por não terem nenhuma actividade, os alunos irão passar esse tempo livre a estudar. O que é importante é que estabeleçam, com a ajuda dos pais, um calendário e uma rotina onde haja tempo para tudo, inclusivamente, para não fazerem nada ou para brincarem. Também é importante a existência de momentos sem nada marcado na agenda, uma vez que os jovens precisam de tempo para si próprios, tempo para crescerem por fora e por dentro, e também de folgas para fazerem as suas próprias descobertas de forma livre, longe da intencionalidade do adulto.

12 ESCOLINHA

Dia do Bolinho na Sismaria

No dia 29 de Outubro comemorámos o dia do bolinho na nossa escola!

Começámos por fazer saquinhas de papel e de tecido para guardar os bolinhos. Ainda da parte da manhã, fomos à padaria da Sismaria confeccioná-los. Primeiro misturámos vários ingredientes numa batedeira muito grande. Depois todos os meninos ajudaram a dar forma aos bolinhos, que depois foram para o forno. Ficaram alá a cozer, e nós voltámos para a nossa escola. Umhas horas mais tarde fomos buscá-los e com eles fizemos uma bela lancharada!! Estavam deliciosos!!



Alunos da EB1 de Sismaria

Abecedário da Alimentação

Para celebrar o Dia Mundial da Alimentação (16/10/2010), realizámos diversas actividades. Uma delas foi criar um “Abecedário da Alimentação” a partir do “Abecedário Maluco”. Este foi um dos trabalhos.

Bom apetite!!

A é a ameixa a fazer uma grande queixa,
 B é a bolota que vive numa casota,
 C é a cenoura a cavalo numa vassoura,
 D é o diospiro que levou com um tiro,
 E é o espinafre que foi comido por um milhafre,
 F é o feijão que dançou o tango com o pão,
 G é o grão que entrou na história do «Pé de feijão»,
 H é a hortelã no lago de uma rã,
 I é a Igreja enfeitada com Cereja,
 J é o jacaré come fruta com o pé,
 L é a laranja que ontem comeu Canja,
 M é a maçã às costas de uma rã,
 N é a nabiça que tem dentes de cortiça,
 O é o ovo que é amigo do polvo,
 P é o pepino que bateu num menino,
 Q é o queijo que ontem deu-me um beijo,
 R é a romã que namora com a irmã,
 S é a salsa que dançou uma valsa,
 T é a tangerina que tem tranças de menina,
 U é a uva que tem um guarda-chuva,
 V é a vaca que no cabelo pôs laCa,
 X é o xarroco que tem um amigo rouco,
 Z é a zebra que comeu uma grande febra.

Marta Ferreira
EB1 de Sismaria

Jardim de Infância de MR

Comemoração da Semana da Alimentação (De 18 a 22 de Outubro)

As crianças do Jardim de infância de Monte Redondo comemoraram mais uma vez a Semana da Alimentação e do Desporto como já vem sendo hábito.

É essencial começar desde cedo a despertar nas crianças hábitos de vida saudáveis e para isso foram programadas e elaboradas várias actividades que foram sendo realizadas ao longo da semana tais como:



- Doce de abóbora;
- Espetada de frutos;
- Fantoches com legumes;
- Dramatizações de histórias e com os fantoches elaborados;
- Elaboração de puzzle da roda dos alimentos...
- Jogos de sabores;
- Jogos de rua; ginástica;

Trabalhos elaborados pelas crianças da sala 2 com a colaboração dos EE

