

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO|MENSÁRIO LOCAL|ANO 1|Nº7|DEZEMBRO 2010|DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

**Em tempos de crise...
Conta o convívio!**

*“o ano passado, por
esta altura, o volume de
vendas era superior”*

REPORTAGEM/pag.04



ENTREVISTA

/pags.06

**Professor Doutor
Mário Caneva
Magalhães Moutinho**

Gosto em ajudar
o Próximo

FLASH/pag.02

Lançamento do livro
Juntos no Desafio

FLASH/pag.03

Sociedade São
Vicente de Paulo ASSOCIATIVISMO/pag.08

Visita do Sr. Bispo à
Paróquia de Monte
Redondo COMUNIDADE PAROQUIAL/pag.09

História da Vila de
Monte Redondo ESCOLINHA/pag.14

Editorial



Na qualidade de Presidente de Junta de Freguesia de Monte Redondo, e em nome de toda a equipa, quero desejar a todos os *monteredondenses* um Santo e Feliz Natal, e um Ano de 2011 cheio de saúde e recheado de muitos sucessos e *sorrisos* a nível pessoal e profissional.

Desejamos que o espírito natalício esteja presente em todos os lares da freguesia durante todo o novo Ano. Que esta festa de família seja um momento de celebração à vida, à saúde, à paz e à alegria. Que todos vejamos realizados os nossos desejos de um mundo melhor, com mais Fraternidade, Amor e Paz.

Nesta mensagem, englobo todos quantos ajudaram a Junta de Freguesia a realizar, o que com muito empenho conseguiu empreender. Uma palavra amiga e de incentivo, também, a todas as empresas da nossa freguesia com o desejo que o próximo ano seja um ano de verdadeira mudança positiva.

Desejamos, ainda, a todas as associações da freguesia que 2011 seja um ano de grande dinâmica e que todos os seus sonhos sejam concretizáveis. Connosco poderão continuar a contar todos os dias naquilo que estiver ao nosso alcance.

A todos sem qualquer excepção desejamos um Feliz Natal e Bom Ano Novo.

A Presidente da Junta
Céline Gaspar

Gosto em ajudar o Próximo



A 5.^a companhia dos Bombeiros Voluntários de Leiria nasceu graças aos habitantes de Monte Redondo porque, «sempre que era necessário um serviço, o tempo de espera era demasiado grande e cada minuto de socorro pode causar situações muito graves», conta Paulo Grilo, que exerce a função de chefia nos Bombeiros da freguesia. «Em Março de 1990, a população fundou uma instituição de Bombeiros em Monte Redondo.»

Esta companhia abrange as zonas de Monte Redondo, Bajouca, Coimbrão e Carreira, dando apoio a outras freguesias vizinhas, o que proporciona o socorro a 20 000 habitantes e uma área de 15 000 hectares.

Neste momento, a companhia dos Bombeiros de Monte Redondo integra cerca de 40 elementos mistos, com idades compreendidas entre os 16 e os 45 anos. Durante a noite, estão de serviço entre 5 a 6 elementos. De dia, e durante 24 horas, 6 bombeiros encontram-se de prevenção. «Se forem necessários mais elementos, serão contactados de imediato por via telefónica ou toque de sirene», refere Paulo Grilo.

Esta instituição tem ao dispor das freguesias treze viaturas: sete de combate a incêndios, cinco de saúde e uma de desencarceramento. Nas viaturas de serviço a urgências, uma está reservada ao INEM, estando equipada com todo o material necessário ao socorro e transporte de vítimas em estado grave.

Depois de ter vivido 9 anos as instalações cedidas pela Junta de Freguesia de Monte Redondo, espaço que já se considerava não reunir as condições para desenvolver um bom trabalho, a companhia mudou-se para as novas instalações, estando actualmente situada em frente à Estrada Nacional 109, o que facilita a saída rápida das viaturas e a melhoria da capacidade de resposta.

Segundo Paulo Grilo, «ser bombeiro é, acima de tudo, ter gosto em ajudar o próximo». No sentido de chamar mais pessoas a esta nobre causa, o responsável informou que se encontram abertas as inscrições para bombeiro voluntário.

Contactos:
244 685800/244 685888

Redacção: Academia de Comunicação
Fotografia: Luís Marques

Português, Matemática e... Educação para a Saúde



A saúde é um conceito positivo, um recurso quotidiano que implica *um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença e/ou enfermidade* (OMS, 1993). Dentro desta perspectiva, a Educação para a Saúde deve ter como finalidade a preservação da saúde

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: 3º e 4º ano da EB1 de Monte Redondo; Academia de Comunicação; Ana Carla Gomes; Dr.^a. Carla Pinhal; Casa da Criança M.^a. Rita Patrocínio Costa; EB1 de Lavegadas; Eliana Carvalho; J.I. de Casal Novo; J.I. de Monte Redondo; Pe. Joaquim de Jesus João; Dr. José Pedrosa Pacheco; Luís Marques; Nelson Pedrosa; Rui Miguel Branco; Vitória Cordeiro. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: Tonskentes Lda.; Composição: Cláudio Duarte e Silva

individual e colectiva. Em contexto escolar, Educar para a Saúde consiste em dotar as crianças e os jovens de conhecimentos, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde e ao tal *bem-estar físico, social e mental*.

Tendo em conta o Despacho que regula a inserção da Educação para a Saúde nos currículos, são consideradas temáticas prioritárias: a alimentação e a actividade física; a prevenção do consumo de substâncias psicoactivas; a educação sexual em meio escolar; as infecções sexualmente transmissíveis; a saúde mental e a prevenção da violência em meio escolar.

Anabela Malva, professora de Ciências Naturais, é actualmente a coordenadora da Educação para a Saúde, e, em entrevista à Academia de Comunicação, refere que «os professores ainda não estão plenamente preparados» para integrar esta área nas suas aulas, conciliando-a com os conteúdos que têm de ministrar.

O que pensa da integração da Educação para a Saúde nos currículos?

Eu concordo plenamente com a introdução da Educação para a Saúde nos currículos, apesar de considerar que as escolas e os professores ainda não estão plenamente preparados para responder a todas solicitações a que são sujeitos. É um assunto extremamente importante e que vai muito para lá das necessidades escolares. A Educação para a Saúde é algo importante para toda a vida, dos actuais alunos e das suas famílias, presentes e futuras.

Quais lhe parecem ser as melhores estratégias para ministrar, numa aula, a Educação Sexual?

A Educação Sexual deve ser transversal às diferentes disciplinas, porque está relacionada com todos os assuntos da nossa vida; no entanto, alguns professores/pessoas não estão preparados para falar sobre determinados assuntos e, por isso, parece-me que devia haver mais formação disponível para os docentes. Acho importante o gabinete de atendimento, que funciona no nosso Colégio, porque permite aos alunos falarem sobre todos os temas que os preocupam.

Qual o horário de gabinete de atendimento?

Os horários do gabinete de Educação para a Saúde passaram a ser à 3.ª feira das 13h às 13h45 e à 5.ª feira das 13h às 13h45.

Redacção: Academia de Comunicação
Fotografia: Luís Marques

Lançamento do livro JUNTOS NO DESAFIO



No dia 04 de Dezembro no Auditório do Hospital de Santo André foi o lançamento do livro **JUNTOS NO DESAFIO**.

Este projecto foi desenvolvido por três psicólogos de Leiria e Monte Redondo que contactam com esta realidade todos os dias: Paulo Costa, Susana Heleno e Carla Pinhal.

“Uma criança a circular livremente pelas diferentes situações do seu dia-a-dia, sem qualquer auto-regulação, sem obedecer a regras ou limites, avançando à sua mercê em correria, sem noção das consequências da sua energia excessiva, em total descontrolo, como se fosse um carro sem travões numa abrupta descida... Uma criança que não pára ou cumpre instruções, mesmo que os seus Pais lhe imponham que o faça, ainda que para isso usem a disciplina mais rígida, ralhando ou até mesmo batendo! Na verdade, mesmo que este exercício de imaginação seja para alguns Pais difícil, para outros, será uma constante realidade.”

Reconhece os sintomas? Se tem um filho com PHDA, ele poderá ser como o FAÍSCA!

O Faísca é uma criança saudável, sem qualquer indício de doença, com uma capacidade física assinalável (uma energia por vezes inesgotável!), com um corpo forte, activo e enérgico, mas com um sistema de controlo deficiente e pouco desenvolvido.

Ao mesmo tempo, a sua capacidade para ficar quieto, concentrado e atento (em actividades e tarefas em que isso é importante) é muito limitada, até mesmo quando sabe que tal é exigido.”

É habitual a chegada à consulta de pais com grandes dificuldades em conseguir manter um ambiente familiar estável. Assim, este Programa de Promoção de Competências Parentais: “Juntos no Desafio”, surge da necessidade em apresentar um roteiro estruturado de intervenção para Treino de Aptidões Parentais. Este manual

de intervenção comportamental parental, pretende ser simultaneamente, uma fonte de informação e um manual de auto-ajuda a ser utilizado por Pais de Crianças e Adolescentes com diagnóstico de PHDA – Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção, Perturbações de Comportamento (p.e., Perturbação de Conduta e Perturbação de Oposição e Desafio), ou que simplesmente revelem alterações de comportamento que constituam uma dificuldade para aqueles que com ela interajam e se relacionem.

Com este programa de intervenção, os Pais aprendem a identificar e a manipular os antecedentes e as consequências do comportamento da criança, a monitorizar os comportamentos disfuncionais, a utilizar o reforço social através do elogio, a atenção positiva e as recompensas consistentes ao comportamento apresentado pela criança.

Esperamos que este instrumento seja útil e benéfico para os Pais, assumindo-se como um importante complemento ao processo de intervenção psicológica a desenvolver com a criança e adolescente, previamente desenhado como resultado do diagnóstico clínico.

Na sessão de lançamento estiveram presentes: o Eng.º Carlos Fernandes (representante da Editora Textiverso), a Dr.ª Arlete Crisóstomo (Pediatra do Desenvolvimento), Dr. Bilhota Xavier (Director do Serviço de Pediatria do HSA), Dr. Paulo Costa (Psicólogo na Consulta de Pediatria do HSA), Dr.ª Susana Heleno (Psicóloga) e Dr.ª Carla Pinhal (Psicóloga no Centro Social e Paroquial de Atouguia).

Durante a sessão foi entregue um cheque à Associação Portuguesa para as Perturbações de Desenvolvimento e do Autismo de Leiria com o valor referente a uma percentagem das vendas do livro.

Dra. Carla Pinhal

04 | REPORTAGEM

Em tempos de crise... Conta o convívio!



Portugal vive presentemente um período de grande instabilidade. O orçamento de Estado para 2011 foi aprovado e os portugueses sentem-se expectantes relativamente ao seu futuro. Entre outras medidas, foram aprovadas, no Parlamento, as seguintes propostas de Teixeira dos Santos:

- Corte médio de 5% nos salários da Função Pública acima de 1500 euros.
- Congelamento das pensões.
- Congelamento das promoções e progressões na função pública.
- Congelamento das admissões e redução do número de contratados.
- Redução das ajudas de custo, horas extraordinárias e acumulação de funções, eliminando a acumulação de vencimentos públicos com pensões do sistema público de aposentação.
- Redução das despesas no âmbito do Serviço Nacional de Saúde, nomeadamente com medicamentos e meios complementares de diagnóstico.

Em Outubro deste ano, a taxa de desemprego, em Portugal, divulgada pelo Eurostat, era de 11%. Em Outubro do ano passado, a taxa de desemprego era de 10,2%, o que representa uma subida de 0,8 pontos percentuais. No mês em análise, Portugal ocupava a quarta posição dos países da União Europeia (UE) com a taxa de desemprego mais elevada.

No sector privado, o panorama é também preocupante. Augusto Morais, presidente da Associação Nacional das Pequenas e Médias Empresas, estima que 15% das pequenas empresas não pagarão subsídio de Natal aos dois funcionários que, em média, empregam. São, no total, 40000 as empresas que não pagaram subsídio de férias, nem pagarão o de Natal.

Curiosamente, o jornal britânico Financial Times (FT) avaliou o desempenho de 19 ministros das Finanças europeus no último ano. O ministro das Finanças de Portugal, Teixeira dos Santos, ficou, este

ano, em 16.º lugar no 'ranking' de ministros europeus. O FT diz que os críticos lhe apontam a lentidão a responder aos episódios da crise. O alemão Wolfgang Schäuble foi considerado o melhor ministro das Finanças europeu.

Numa entrevista concedida ao mesmo órgão de comunicação, o responsável pela pasta das finanças admitiu que o risco de Portugal recorrer à ajuda internacional é «elevado», porque existe o risco crescente de contágio, através dos mercados financeiros que temem o alastramento da crise da dívida pública europeia. Referiu, no entanto, que este problema não é exclusivo de Portugal, afectando, igualmente, a Irlanda e a Grécia e tendo implicações na zona Euro e na sua estabilidade.

Também em Monte Redondo, a crise é sentida por todos. No fim-de-semana de 27 e 28 de Novembro, foram recolhidas, no Supermercado Monte Fresco, várias centenas de quilos de bens alimentares. À semelhança dos anos anteriores, o Colégio aderiu a esta iniciativa. Assim, setenta alunos dos diferentes níveis de ensino, onze professores e dois encarregados de educação foram distribuídos pelas lojas, armazém e carros. Nas superfícies comerciais de Leiria, onde se procede à recolha de alimentos, no armazém, onde se separam e embalam os bens doados, e nos transportes, estudantes, pais e docentes trabalharam, durante dois dias, numa coordenação de esforços para ajudar a alimentar as pessoas carenciadas da zona pedagógica deste estabelecimento de ensino.

Segundo a professora Elisa Nazário, coordenadora da iniciativa, «esta actividade que pretende fomentar a prática do voluntariado, a participação comunitária e a intervenção cívica» revelou-se «um grande sucesso», uma vez que «houve mais elementos da comunidade educativa a participar e as pessoas foram, na generalidade, muito solidárias».

O Banco Alimentar recolheu mais de 200 toneladas de alimentos em todo o distrito, superando largamente igual período do ano passado. Foi a maior recolha de alimentos no distrito e reflecte o resultado nacional da campanha do Banco Alimentar Contra a Fome. O Banco Alimentar de Leiria-Fátima recolheu 108 toneladas, mais 26 que em igual período do ano transacto.

A Academia de Comunicação saiu à rua e entrevistou algumas pessoas. Na papelaria Juvenil, falou com Vitória Pereira, proprietária do estabelecimento, que faz notar que

«o ano passado, por esta altura, o volume de vendas era superior».

Licínia Pedrosa tem 28 anos, vive em Fonte Cova e trabalha há 8 anos num estabelecimento comercial em Monte Redondo: o Mimo Doce. Ganha 550 euros e trabalha cerca de 7 a 8 horas por dia. Construiu uma casa que lhe custou 130 000 euros e paga ao banco mensalmente, aproximadamente, 400 euros. É casada e espera um filho.

Licínia sente que «está tudo muito mais caro» e que é necessário «poupar para prevenir o período ainda mais difícil que há-de vir». No supermercado, estipula previamente o que lhe faz falta, gastando cerca de 80 euros de dois em dois meses. Apesar disso, faz ainda compras semanais, como fruta, legumes, fiambre e iogurtes.

Mensalmente, esta família deposita numa conta «cerca de 400 ou 500 euros, dependendo dos gastos». Realça que esta gestão só é possível devido ao facto de não terem «despesas com as deslocações» e não terem ainda filhos.

Com o novo ser que nascerá em «Maio ou Junho», Licínia refere que «vai ser mais difícil poupar». «Este ano, no Natal, damos prendas só às crianças, aos pais e aos sogros; para as outras pessoas são apenas pequenas lembranças», diz.

Questionada sobre a pastelaria/padaria, Licínia explica que «as pessoas antes de comprarem querem saber os preços» para poderem gerir o seu dinheiro. Em relação a igual período do ano passado, «nota-se uma quebra em alguns produtos: nas sobremesas, por exemplo, e nos bolos de aniversário». «As pessoas tentam, na maior parte das vezes, escolher uma sobremesa mais barata e, quanto aos bolos, compram os mais pequenos, fazendo a conta ao número de pessoas que os vão comer», comenta.

Em relação aos doces da quadra natalícia, Licínia acredita que «os bolos-reis e as coras vão sair bem, porque as pessoas não têm tempo para fazer e gostam de os ter na mesa».



FAMÍLIA – Célula vital da nossa sociedade

Diamantino Clara Simões, proprietário de um *stand* de automóveis usados em Monte Redondo, diz que se sente a crise «nas vendas», cujo volume «baixou 20%». Refere que «o cliente prefere um carro mais económico, procurando «viaturas de um valor médio de 10 000 euros».

Apesar de haver a possibilidade de comprar um carro a crédito, Diamantino afirma que «os clientes preferem pagar a pronto», pois «não querem ter um compromisso com o estabelecimento, uma vez que receiam que, «de hoje para amanhã», possam «ficar desempregados».

Maria Odete Simões, proprietária da pastelaria/padaria Fit'Sabores, nas Várzeas, freguesia do Souto da Carpalhosa, conta que «no pão, não se nota uma diminuição nas vendas». Já para as festas de aniversário, «as pessoas tentam comprar o mínimo e o mais barato».

Segundo a empresária, na sua casa, nunca fez «grandes extravagâncias» e, portanto, continuará «a agir da mesma forma.»

Maria Filomena Guerra, proprietária do salão e pronto-a-vestir Mena Hair Designer, também nas Várzeas, diz que sente a crise no seu estabelecimento.

«Quando eu abri, há cinco anos, tive logo uma grande afluência, que superou todas as expectativas. Agora, gradualmente, tem vindo a diminuir... Reflexo da crise, não sei!»

«As pessoas continuam», salienta, «a fazer todo o tipo de trabalhos – coloração, corte, madeixas, alisamento -, mas de forma mais espaçada.»

Ressalva que «há pessoas que não podem fazer algumas técnicas, mas querem fazer». Nestes casos, facilita «um bocadinho o pagamento, visto serem clientes de confiança, fiéis à casa há muitos anos».

«Nota-se, no entanto, que se avizinha o subsídio de Natal, pois as pessoas estão a ir, ultimamente, mais ao cabeleireiro», conclui.

Até a população mais jovem tem a noção de que se vive tempos difíceis. Mariana Azinheiro tem 11 anos e refere que, em sua casa, o Natal será diferente. «Nós costumávamos dar prendas aos meus primos e, este ano, os meus pais decidiram não dar. Vamos jantar, no dia 24, em casa de um familiar, mas não haverá troca de presentes.» «O que conta», evidencia, «é o convívio.»

A família foi, é, e será sempre a célula vital da nossa sociedade. É à família que compete a tarefa de educar os filhos, ela é a protagonista da vida social e deve ter a sociedade ao seu serviço. Ela antecede o próprio estado, por isso ela não existe em função do estado, mas a sociedade e o estado é que existem para a família.

A família é importante para a pessoa e para a sociedade, é no seio da família que o homem recebe as primeiras noções do bem e do mal, aprende a amar e a ser amado, em suma, aprende a ser pessoa.

É nesta célula vital que se realiza a aprendizagem das responsabilidades sociais e de solidariedade.

Toda a criança tem o direito de nascer numa verdadeira família, sendo que esta tem um papel insubstituível na educação dos filhos, os Pais são os primeiros e principais protagonistas na educação dos filhos. Embora existam as escolas, a catequese e outras instituições que colaboram na formação e educação dos mais novos, é aos Pais que cabe o papel principal. Nunca desistam da vossa missão de educar.

Não podemos vacilar perante as exigências crescentes dos nossos filhos, que estão

um pouco abandonados pelos nossos afazeres e exigem cada vez mais e mais dos Pais. Muitas vezes, para compensarem a sua “ausência”, os Pais vivem na permanente necessidade de “seduzir” com prendas, ou de imitar os filhos, com a ideia de que uma proximidade mais agida do que refletida contribuirá para a melhoria das relações pai-filho.

Ora isso é puro engano, a inversão da hierarquia familiar leva inevitavelmente à confusão, é como se no diálogo pais-filhos não se soubesse o lugar de cada um.

Não podemos ser Pais demasiado autoritários como os do passado, mas também não devemos, nem podemos ser pais irmãos, abdicando dos nossos valores e obrigações e perdendo definitivamente o dever de influenciarmos o futuro dos nossos filhos.

Os Pais devem fornecer aos filhos um ambiente de amor e compreensão, mas nunca podem abdicar das suas convicções e autoridade.

Pais e filhos nunca deverão inverter os papeis.

O futuro de cada um é o resulta da sua educação e daquilo que foi capaz de obter da sua família.

Vitória Cordeiro

“Pais e filhos nunca deverão inverter os papeis”



AGÊNCIA FUNERÁRIA SECO, LDA
MONTIJOS - MONTE REDONDO

Todos os serviços, relacionados com funerais, trasladações e cremações.

TEMOS A SUA DISPOSIÇÃO "SERVIÇOS-APÓS FUNERAL"

- Serviço Floral
- Serviço de Canteiro

*** Tratamos, gratuitamente, de toda a documentação para a obtenção de benefícios sociais.**



FILIAL: Charneca dos Montijos, E.N. 109 Nº 67A - R/C E - Montijos
2425-618 Monte Redondo * Tel/Fax: 244 686 322 - 969 847 356

SEDE: Rua de Tomar, 59 R/C - Leiria * Tel: 244 834 826 - 966 040 046

06 | ENTREVISTA

Professor Doutor Mário Caneva Magalhães Moutinho



O Professor Doutor Mário Moutinho é uma figura ilustre de Monte Redondo, que apesar de ter uma vida profissional e académica bastante preenchida, não deixa de visitar a nossa freguesia assiduamente e de participar em todas as actividades com ela relacionadas.

Actualmente, o Professor Doutor Mário Moutinho é Reitor da Universidade Lusófona e Coordenador de linha de investigação “Sociourbanismo e Planeamento Territorial”.

Notícias MR: Professor, pode contar-nos como nasceu esta sua dedicação a Monte Redondo?

A minha relação com Monte Redondo remonta à minha infância, pois com 6 anos de idade vim morar para casa da minha tia Vitória Moutinho, que era professora na Escola Primária, onde passei a residir com meu pai e irmão, tio e tias e também com a minha avó que viveu até aos 97 anos. Foi aqui que descobri o mundo, aprendi a ler e a escrever e a construir amizades que se têm mantido até hoje. Foi o tempo de descobrir a Aroeira e seu rio que me parecia imenso, os pinhais, os barreiros, o cheiro da resina, o apitar do “Correio”, o Salão Paroquial onde fazíamos “récitas”.

Quando mais tarde a vida me fez seguir para outras terras, sempre voltei em cada momento que podia.

Emigrado em França durante 10 anos e desde 1976 em Lisboa, foi aqui que sempre considerei ser a minha terra. Por isso, naturalmente, que Monte Redondo tem sido sempre um lugar essencial na minha vida e continuará a ser.

Notícias MR: O Museu do Casal de Monte Redondo é um projecto que acarinha e que ajudou a construir.

Como surgiu esta ideia?

Quando voltei para Portugal fui trabalhar primeiro no Liceu de Oeiras e depois como docente para a Universidade de Lisboa. Ali, sob a orientação do Professor Viegas Guerreiro, amigo e conselheiro, comecei a olhar Monte Redondo no intuito de preparar um trabalho que seria um dia uma monografia. Foi nessas andanças que descobri todo o património se estava a perder, profissões que desapareciam, roupas que já não se vestiam, coisas que já se não usavam. Aí nasceu a ideia de criar um Museu local onde todos esses testemunhos pudessem ser recolhidos e tratados e que um dia mais tarde pudessem servir a memória das novas gerações. Lembro-me que a adesão a este projecto foi enorme tendo-se traduzido na oferta de inúmeros objectos e apoios de diferente natureza. Tive a sorte de se ter criado então um grupo que acreditou que Monte Redondo tinha direito a ter um Museu e de conviver com quem sabia mais de museus e de património do que nós, e que nos orientou para que o museu tomasse forma. Desde essa altura até hoje, continuamos a pugnar por esse objectivo, umas vezes com mais recursos e mais meios, outras no limiar do fundo dos bolsos.

Mas o Museu tem assim vivido e sobrevivido e vai continuar a ser um contributo para o nosso Património

Não se faz tudo o que desejaríamos, mas faz-se o que conseguimos, acolhendo sempre quem quer colaborar. Alegro-me que para muitos jovens de Monte Redondo, hoje porventura já adultos, o Museu foi um experiência bonita que muitas vezes recordamos. E no futuro sê-lo-á para outros, que no museu venham a colaborar.

Notícias MR: É Presidente da Associação de Defesa do Património Cultural de Monte Redondo, associação fundada em 11 de Abril de 1981. Pode elucidar os nossos leitores acerca dos fundamentos, objectivos e actividades desta Associação?

A Associação nasceu da necessidade de dar suporte legal à existência do Museu e, como a maioria das associações, já passou por altos e baixos. Na verdade, sem ter propriamente um orçamento, as coisas não são fáceis. Não fossem os apoios locais que o

Sr. Henrique Santos tão bem angariava, dificilmente teríamos sobrevivido. Mas o que importa é que continuamos a trabalhar, a ter uma das maiores Bibliotecas do Concelho, a fazer exposições (poucas é verdade), a publicar livros sobre a freguesia, a construir um fundo bibliográfico sobre a emigração (EMIGRATECA), a manter uma boa página na internet, e a cuidar com zelo as colecções.

Notícias MR: No dia 5 de Outubro deste ano comemorou-se o Centenário da Implantação da República. Nesse dia, houve uma cerimónia no Museu do Casal de Monte Redondo, na qual se prestou homenagem ao falecido senhor Alfredo Tinoco, tendo-se plantado uma árvore junto com as suas cinzas. Pode explicar-nos a simbologia desta homenagem e descrever-nos a importância deste amigo para a freguesia de Monte Redondo?

A homenagem que foi prestada no dia 5 de Outubro a Alfredo Tinoco junto do Museu, com a plantação de uma árvore, foi um pequeno gesto simbólico para lembrar um amigo do Museu e de Monte Redondo. Desde os anos 80 que o Alfredo dedicava parte do seu trabalho voluntário e amigo ao Museu. O Forno de Pêz que se encontra em frente do museu foi obra sua, pois com todo o cuidado organizou a sua transferência do local onde se situava originalmente junto a casa do Sr. Domingos Pedrosa Gaspar, o qual foi cedido pelo Sr. Armando Gaspar.

Assim, Monte Redondo guarda a memória de uma actividade já abandonada e que foi em tempos ganha-pão para muitos. Aliás, do outro lado da rua ficavam os fornos do Sr. José Claro onde muitos de nós íamos noite fora, procurar calor ou assar umas chouriças. O Alfredo estava sempre disponível para ajudar, pensar como fazer as coisas melhor. Nesta quadra de Natal fica bem lembrar este amigo que tinha como lema a amizade e a fraternidade.

O melhor a fazer agora, é dar pois continuidade ao trabalho com os poucos meios de que dispomos. Por isso mesmo, se tudo correr bem haverá uma nova exposição, para substituir a actual, que mostra as profissões atuais de monte Redondo com fotografia de Tina Azinheiro. A próxima será sobre a História, mas a história mais longínqua de Monte Redondo nos tempos da Idade da Pedra (!!!)

Notícias MR: Professor, agradecemos a sua colaboração e, em nome da equipa do Jornal «Notícias de Monte Redondo», desejamos-lhe um Santo Natal e votos de sucesso nas actividades a desenvolver no próximo ano.

Ana Carla Gomes

Obesidade



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

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de afectar a saúde. É uma doença crónica, com enorme prevalência nos países desenvolvidos, atinge homens e mulheres de todas as etnias e de todas as idades, reduz a qualidade de vida e tem elevadas taxas de morbilidade e mortalidade.

Existem dois tipos de obesidade, nomeadamente:

- **Obesidade andróide, abdominal ou visceral** - quando o tecido adiposo se acumula na metade superior do corpo, sobretudo no abdómen. É típica do homem obeso. A obesidade visceral está associada a complicações metabólicas, como a diabetes tipo 2 e a dislipidémia e as doenças cardiovasculares (como a hipertensão arterial, a doença coronária e a doença vascular cerebral, bem como à síndrome do ovário poliquístico e à disfunção endotelial. A associação da obesidade a estas doenças está dependente da gordura intra-abdominal e não da gordura total do corpo.

- **Obesidade do tipo ginóide** - quando a gordura se distribui, principalmente, na metade inferior do corpo, particularmente na região glútea e coxas. É típica da mulher obesa.

A gordura abdominal (visceral) tem pior prognóstico por estar mais próxima aos órgãos abdominais, tais como o fígado, aumentando a resistência à insulina o que poderá provocar intolerância à glicose (predisposição ao diabetes), aumento de pressão arterial, aumento de conversão de esteróides sexuais, aumento de taxas de colesterol, aterosclerose e doenças cardíacas.

Apesar das causas da obesidade poderem

ser de índole diversa, as principais são genéticas e ambientais. A diminuição dos gastos energéticos associados aos actuais hábitos alimentares com excesso de gorduras e carnes, e com pouca ou nenhuma fibra, são os principais responsáveis pelo elevado índice de obesidade. Uma pessoa com excesso de peso diminui consideravelmente a sua qualidade de vida à medida que os quilos aumentam. O que está em causa é muito mais do que um padrão de beleza, pois a obesidade arrasta consigo muitas consequências para a saúde física e psicológica. Os dados indicam que 70% dos obesos desenvolvem pelo menos uma das doenças relacionadas com o peso excessivo.

Uma pessoa é considerada obesa quando apresenta 20% ou mais acima do peso máximo estimado para a sua altura. O índice de massa corporal (IMC) é o método de referência que serve de parâmetro para determinar os diferentes níveis de obesidade, sendo calculado pela fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{altura (m)}^2$$

Com o IMC superior a 25 considera-se excesso de peso e a probabilidade de se tornar obeso aumenta consideravelmente; com um índice superior a 40 entra-se num nível de obesidade grau III, também designada de obesidade mórbida, e cuja incidência em Portugal é de cerca de 0,8%. Entre estes dois patamares encontra-se o nível de pré-obesidade, para obesidades grau I e grau II.

O diagnóstico de excesso de peso e de obesidade em função do IMC em crianças e adolescentes não é aplicável com as regras do adulto, devido às características dinâmicas dos processos de crescimento e de maturação que ocorrem durante esta idade. Assim, o valor do IMC em idade pediátrica deve ser percentilado e tem como base tabelas de referência: Valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 85 e inferiores ao percentil 95 permitem fazer o diagnóstico da pré-obesidade; Valores de IMC iguais ou superiores ao percentil 95 permitem fazer o diagnóstico da obesidade.

O excesso de gordura resulta de sucessivos balanços energéticos positivos, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia dispendida. Os factores que determinam este desequilíbrio são complexos e podem ter origem genética, metabólica, ambiental e comportamental. Uma dieta hiperenergética, com excesso de gorduras, de hidratos de carbono e de álcool, aliada a uma vida sedentária, leva à acumulação de excesso de massa gorda.

Um grande número de condições médicas e psicológicas estão associadas à obesidade. São categorizadas como sendo originadas por aumento da massa de gordura (osteoartrite, apnéia do sono obstrutiva e estigma social)

ou pelo aumento no número de células adiposas (diabetes, cancro, doença cardiovascular e hepatite). A obesidade tem ainda consequências a nível psicológico e social. Entre os indivíduos obesos surgem com relativa frequência depressões, ansiedade, isolamento, agressividade e casos de baixa auto-estima.

Os especialistas alertam também que a epidemia da obesidade ameaça a longevidade humana. Ao contrário do que aconteceu no último século, em que as pessoas se tornavam mais altas e fortes, nas últimas duas décadas as pessoas estão a tornar-se mais gordas por ingerirem mais calorias. Ao que tudo indica a obesidade ameaça reverter os ganhos em longevidade que a humanidade alcançou durante o último século. Em alguns casos, pode mesmo acontecer que os pais tenham uma longevidade maior do que os filhos, modificando assim a evolução humana. E além disso estão a ter excesso de peso cada vez mais cedo.

O tratamento da obesidade começa, obrigatoriamente por uma avaliação dos factores emocionais e do estilo de vida. Quando existe o factor compulsão alimentar, o tratamento terá que incluir uma psicoterapia e às vezes, uma medicação serotoninérgica (que haja sobre a ansiedade e outros componentes depressivos). A dieta deve ser orientada de forma que seja prática e possível de ser seguida, com refeições simples, ricas em fibras não absorvíveis, variada, pobre em gorduras, principalmente as de origem animal, pobre em proteínas e moderada em carboidratos, rica em vitaminas, sais minerais e oligoelementos essenciais. Um nutricionista saberá elaborar a dieta adequada a cada caso, inclusive, avaliando o nível de actividade física de cada pessoa, o ritmo metabólico, a idade e possíveis doenças associadas. Os tratamentos medicamentosos são vários, cada um com suas vantagens e desvantagens, mas nenhum deles dispensa a dieta e actividade física. Grandes obesos ou utentes com co-morbidades como hipertensão, cardiopatias e diabetes às vezes necessitam de medicamentos que acelerem a perda de peso, reduzindo o risco de vida.

Os tratamentos cirúrgicos, cada vez mais populares, são mais radicais, invasivos e reservados para utentes muito bem seleccionados, pois toda a cirurgia em obesos oferece maiores riscos. Há várias técnicas de redução de área estomacal, seja por desvio do bolo alimentar, seja por clampamento do corpo do estômago, ou por redução da abertura chamada cárdia, que liga o esófago ao estômago. Seja qual for a técnica, a perda de peso é grande e a mudança de vida é radical.

08 | ASSOCIATIVISMO

Sociedade São Vicente de Paulo



O que é a Sociedade São Vicente de Paulo?

A Sociedade de São Vicente de Paulo (SSVP), também conhecida por Conferências de São Vicente de Paulo ou Conferências Vicentinas, não é nada mais nada menos que um movimento católico de leigos que se dedica, sob o influxo da justiça e da caridade, à realização de iniciativas destinadas a aliviar o sofrimento do próximo, em particular dos que são mais desfavorecidos a nível social e económico, mediante o trabalho

coordenado de seus membros. O lema da organização assenta na frase de São Vicente de Paulo “*A caridade é inventiva até ao infinito.*” A acção vicentina preocupa-se com a promoção do homem na sociedade através de um sentimento de afecto e respeito pela dignidade de cada pessoa, da oferta de amor, a que todos têm direito, da compreensão e receptividade a uma confiança ou a um desabafo, um conselho com uma palavra amiga, um olhar carinhoso, motivos de fé e de esperança.

A sua História

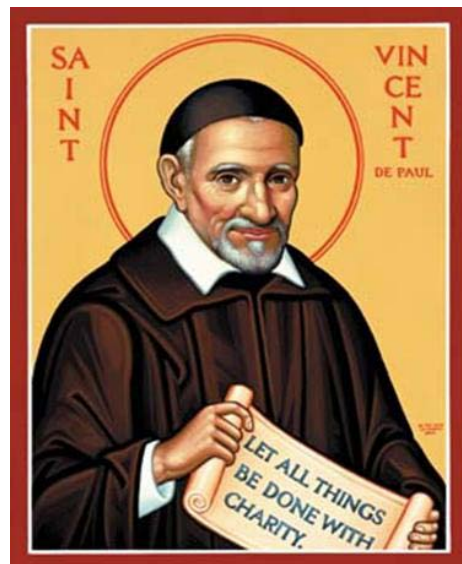
A organização foi fundada em Paris a 23 de Abril de 1833, por um grupo de sete jovens universitários liderados por Frédéric Antoine Ozanam (na época 20 anos de idade), estudante de Direito na Universidade de Sorbonne. A organização adoptou São Vicente de Paulo como patrono, inspirando-se no pensamento e na obra daquele santo, conhecido como o *Pai da Caridade* pela sua dedicação ao serviço dos pobres e dos infelizes.

A Sociedade São Vicente Paulo em Portugal

Em 1859 a Sociedade inicia a sua actividade em Portugal, pela mão do Padre Sena de Freitas, Padre Miel, Conde de Aljezur entre outros, fundando-se a primeira Conferência, em Lisboa. Entre 1875 e 1879 a Sociedade expandiu-se pelo nosso país em cidades como o Funchal, Braga e Porto, entre outras. Em 1887 é fundada a primeira Conferência Feminina no Porto, e de seguida, em 1908 são fundados o Conselho Superior Masculino

Português e o Conselho Superior Feminino Português. Por fim, é fundado o Conselho Nacional de Portugal, resultando da agregação dos Conselhos Superiores Masculino e Feminino Portugueses.

Actualmente, em Portugal a SSVP presta, em média anual, assistência a 28 500 famílias num total de 94 000 pessoas. Distribui livros, medicamentos, peças de roupa, géneros alimentícios, material diverso; ajuda à construção de alojamentos; apoia a busca de colocações; assegura uma presença de solidariedade humana. Actualmente estão em 138 países, agrupados em 47 000 núcleos que compreendem,



36º Aniversário Motor Clube



aproximadamente, 900 000 vicentinos. Em Portugal, trabalham em 22 dioceses, em 900 Conferências, num total de 11 000.

Conferência São Vicente de Paulo em Monte Redondo

“(...) existe em Monte Redondo há mais de 60 anos. É uma organização católica de leigos que auxiliam os mais pobres, através do contacto pessoal e directo e da visita domiciliar, com o intuito de aliviar as dificuldades materiais e morais, e descobrir e solucionar as suas causas. Na nossa paróquia, conta actualmente com 4 membros na direcção e representantes da maioria dos lugares e auxilia cerca de 40 famílias com roupa, alimentos, medicamentos e habitação. Beneficia para isso das ajudas da população, nomeadamente através dos peditórios do 2º Domingo de cada mês.” in <http://festamonteredondo.blogspot.com>

A Sociedade São Vicente de Paulo...

VIVE o Evangelho através de uma aspiração de vida mais evangélica.

DETECTA e serve directamente as várias situações de pobreza, vivendo uma espiritualidade Cristã, à maneira de Vicente de Paulo e de Frederico Ozanam.

REVELA Cristo. O Cristo que serviu e amou a todos, principalmente os mais pobres.

OFERECE um testemunho de fé, mais por obras que por palavras em todo o contacto pessoal, numa mútua santificação.

COMPROMETE-SE a cumprir a Regra da S.S.V.P., que define a vocação e missão de Sociedade de São Vicente de Paulo.

Filarmónica Nossa Senhora da Piedade

Não podemos deixar de informar que o arranque da escola de música foi um sucesso.

Contamos com cerca de 70 alunos, em vários instrumentos e devido a esta adesão temos horários de aulas também à sexta-feira.

No que respeita à actividade musical a Filarmónica já está a preparar repertório para um concerto de Ano Novo a realizar no dia 8 de Janeiro. Antes, ainda iremos actuar na festa da Nossa Senhora dos Remédios a realizar no dia 8 de Dezembro na Arroiteia.

Queremos ainda avisar todos os sócios que se vai dar início à cobrança das quotas do presente ano. Está a fazer-se uma base de dados com todos os sócios e este ano irá ser entregue a todos os que têm os seus dados actualizados um cartão de sócio. Pede-se deste modo aos sócios que colaborem com a Filarmónica na recolha de dados actualizados, com especial importância para a morada e número de telefone.

Para se manterem actualizados sobre as actividades da filarmónica e da escola de música ou entrar em contacto visitem o blogue em:

<http://filarmonicademonteredondo.blogspot.com> ou pelo telefone:

244685759 (sede)

927819241 (Manuel Silva)

Saudações filarmónicas.

Mensagem de Natal

Caríssimos sócios, treinadores e atletas

Quando estava a reflectir sobre a mensagem de Natal que vos ia dirigir acabei por tropeçar e cair em cima de um belo poema do poeta Saji Pokeo. As suas palavras vão ao encontro do meu pensamento, por isso resolvi transcrever o seu poema e fazer deste poema a minha mensagem de Natal espero que gostem.

Mais um ciclo vai se completar. São trezentos e sessenta e cinco dias que se findam, para que outros trezentos e sessenta e cinco dias comecem. Foi um ano quicá bem vivido. Alegrias e tristezas, derrotas e vitórias, frustrações e realizações com certeza existiram; umas mais, outras menos; mas todas com certeza superadas com as forças de cada um.

Chegou a hora, de mais uma vez, serem renovadas as esperanças de mais uma etapa de nossas vidas. De novo as tristezas, frustrações e derrotas virão, mas que sejam mais amenas, e que com certeza serão suportadas, pois as alegrias, vitórias e realizações, com as nossas forças renovadas, serão bem maiores.

É hora de renovar os sonhos e acreditar na vida. Não existem realizações sem sonhos, sonhar é rascunhar a realidade. Conquistar é acreditar, não conquistamos aquilo que não acreditamos.

Talvez seja o momento de introspecção e sermos crus e absolutamente sinceros connosco, para realmente sabermos o que nos traz felicidade. Se soubermos, lutemos mais no dia a dia para que estes momentos possam acontecer com a maior naturalidade.

FELIZ NATAL E QUE O ANO DE 2011, seja o caminho para a realização de todos os projectos.

O Presidente – Rui Miguel Branco



Paintball



Nelson Pedrosa, Team Manager

A equipa de Paintball do Motor Clube conquistou no passado dia 28 o seu primeiro troféu para o Clube, sagrando-se Campeão do II Open de Paintball do Liz.

O Open realizado em Riba D'Aves contou com a presença de equipas do Porto, Abrantes, Santarém, Lousã, Pombal e Leiria.

Dividido em dois grupos, a equipa de Monte Redondo chegou com tranquilidade ao 1º Lugar do grupo, defrontando na final os **XXL TEAM** do Porto.

No dia 1 de Dezembro, no aniversário do clube foi feita a apresentação oficial da equipa de paintball para a próxima época, com a União Desportiva de Leiria.

10 | CULTURA/CIDADANIA

Sugestões de Leitura

O Anjo Branco**(José Rodrigues dos Santos)**

Este mês sugerimos a leitura do novo romance de José Rodrigues dos Santos. Mais uma obra que nos prende a atenção do início ao fim e que nos faz percorrer os caminhos da vida da personagem José Branco em Moçambique. Uma boa leitura e um Natal cheio de paz!



A vida de José Branco mudou no dia em que entrou naquela aldeia perdida no coração de África e se deparou com o terrível segredo. O médico tinha ido viver na década de 1960 para Moçambique, onde, confrontado com inúmeros problemas sanitários, teve uma ideia revolucionária: criar o Serviço Médico Aéreo.

No seu pequeno avião, José cruza diariamente um vasto território para levar ajuda aos recantos mais longínquos da província. O seu trabalho depressa atrai as atenções e o médico que chega do céu vestido de branco transforma-se numa lenda no mato.

Chamam-lhe o Anjo Branco.

Mas a guerra colonial rebenta e um dia, no decurso de mais uma missão sanitária, José cruza-se com aquele que se vai tornar



o mais aterrador segredo de Portugal no Ultramar.

Inspirado em factos reais e desfilando uma galeria de personagens digna de uma grande produção, *O Anjo Branco* afirma-se como o mais pujante romance jamais publicado sobre a Guerra Colonial - e, acima de tudo, sobre os últimos anos da presença portuguesa em África.

Ana Carla Gomes

Críticas de imprensa

«José Rodrigues dos Santos mantém o leitor colado à história.»
Corriere della Sera, Itália

«Um estilo de escrita prodigiosamente poético e melódico que enfeitiça o leitor.»
Literaturzirkel Belletristik, Alemanha

«As histórias de José Rodrigues dos Santos estão cheias de substância e a sua leitura é galvanizante.»
La Opinión, Espanha

Apadrinhamento civil ou adopção?

Dr. José Pedrosa Pacheco
Advogado

Com o objectivo de reduzir o número de crianças entregues a instituições de acolhimento entrará em vigor já este mês a nova lei do apadrinhamento civil como alternativa aos processos de Adopção e de Acolhimento Familiar. Este novo mecanismo de apoio a crianças e jovens em risco têm como destinatários cidadãos interessados com mais de 25 anos que não possam ou não queiram adoptar, desde que reúnam condições económicas,

sociais e emocionais confirmadas pela Segurança Social para exercerem as responsabilidades parentais. É um processo bem mais simples e rápido que a adopção mas mais duradouro e estável do que um processo de acolhimento familiar. Contrariamente à adopção não existe no apadrinhamento, nem no acolhimento familiar, um corte com a família biológica, o que é apontado pelos especialistas como uma das grandes desvantagens desta lei. É uma relação jurídica tendencialmente de carácter permanente que não beneficia da prestação social concedida

ao acolhimento familiar, na ordem dos 175 euros mensais. Os padrinhos civis carecem do aval da família biológica não podendo recusar a visita deles em casa. Espera-se que esta lei reduza o contingente de crianças, quase 10.000 no ano de 2009, que permanecem em instituições durante largos anos porque os pais biológicos não autorizam a adopção, visando proporcionar-lhe um ambiente familiar estável e um crescimento estruturado, embora esta lei venha abrir a porta à possibilidade de casais do mesmo sexo apadrinharem crianças.

Visita do Sr. Bispo à Paróquia de Monte Redondo

Já não é novidade para ninguém que de 6 a 9 do próximo mês de Janeiro de 2011, Sua Excelência Reverendíssima o Sr. D. António dos Santos Marto, Bispo da Diocese de Leiria Fátima, vai estar no meio de nós para conhecer mais de perto os seus Diocesanos de Monte Redondo e o ambiente da Freguesia, de que é também Responsável da parte de Deus. Deseja estar e dialogar com as crianças, com os Jovens, os doentes, as famílias e toda a população, de uma maneira geral. É Cristo que quer visitar o Seu povo através do Bispo. Irá ter vontade de reunir e trocar impressões com os Membros dos Conselhos Económico e Pastoral, com a Junta de Freguesia, com as Direcções das várias Colectividades e Associações, quer religiosas quer de carácter civil. Deseja ainda visitar os Centros de Culto e falar ao povo, o Colégio Dr. Luís Pereira da

Costa e dialogar com os Srs. Professores e Pessoal Trabalhador; celebrar a Eucaristia em, pelo menos, alguns Centros de Culto. O tempo vai ser muito pouco para tanta actividade, e por isso, pedimos desde já a toda a população que se prepare e se desloque aos locais e aos encontros que

“É Cristo que quer visitar o Seu povo através do Bispo”

estão a ser programados e que serão dados a conhecer a todo o público atempadamente. Teria todo o gosto, como Pároco, que puséssemos o maior entusiasmo não só na sua recepção mas em todas as acções que estão a ser programadas e irão ser realizadas nos vários pontos da Freguesia e, para isso, escolhidos. Saibamos aproveitar esta grande graça que o Senhor nos irá conceder.

O Pároco conta com todos e aponta desde já a oração como meio indispensável para que tal acção possa vir a ser salutar e frutífera.

Votos de Boas Festas

O Pároco da Freguesia, Pe. Joaquim de Jesus João, aproveita o Notícias de Monte Redondo e agradece, desde já, a oportunidade que lhe é oferecida para desejar a todos os Paroquianos, do fundo do coração, Festas muito Felizes de um Santo Natal e Próspero Ano Novo. Implora do Céu as maiores e melhores bênçãos do Deus Menino, da Virgem Maria Sua Mãe e de S. José, Seu Castíssimo Esposo.

Pe. Joaquim de Jesus João

DoisEmUm – Refeições a Dois

Inovação e poupança com a Ligeiraalternativa

A empresa Ligeiraalternativa, Lda., com sede em Rua da Guiné, no lugar de Brenha, freguesia de Monte Redondo tem como objecto principal a prestação de serviços de publicidade e marketing na área da restauração, nomeadamente o comércio de um livro de senhas de refeições em restaurantes aderentes, bem como o desenvolvimento de websites, produtos publicitários e prestação de serviços de design. Os sócios responsáveis pela empresa são João Gomes e Nélio Duarte.

Para além dos serviços de comunicação, que integram um serviço de criação de produtos integrados no ramo da Imagem Corporativa das empresas (logótipos, sites, convites, ementas, prospectos, entre outros), a grande mais valia desta jovem empresa é a oferta de um produto diferente e moderno a um custo acessível – o *DoisEmUm-Refeições a dois*.

Este produto visa, sobretudo, divulgar a restauração e a gastronomia da Região de Leiria (Leiria, Marinha Grande, Batalha, Fátima e Ourém). O pack *DoisEmUm* é constituído por vinte senhas, uma para

utilizar em cada um dos restaurantes aderentes. Cada senha só pode ser utilizada em Refeições a Dois, ou seja, é válida para o consumo de dois pratos principais, sendo que no Restaurante apenas pagará um deles. O preço deste pack é de, apenas, 39,90€ e tem a validade de um ano (01 de Janeiro de 2011 a 31 de Dezembro de 2011). Cada senha permite que cada prato custe apenas 2 euros.

Este produto é um excelente presente neste Natal. Dado que cada senha é transmitível, este produto é uma oferta ideal

para amigos e familiares. O pack consiste numa pequena embalagem, que contém, um livro de senhas, senhas estas em formato de cartão de visita. Além deste, a embalagem contém, ainda, um Guia de utilização das senhas, bem como a lista de restaurantes aderentes ao produto.

Este pack poderá ser adquirido na Americana, nos restaurantes aderentes e ainda em algumas lojas dos centros comerciais de Leiria e Marinha Grande. Visite o site www.refeicoesdoisemum.com e reconheça as vantagens deste produto.



RESTAURANTES ADERENTES:

A Concha (São Pedro Moel)
Bife Club (Leiria)
Brisamar (São Pedro Moel)
Cardamomo (Leiria)
Casa da Nora (Cortes)
Chiringuito (Marinha Grande)
Churrasqueira D. Duarte (Barosa)
Fonte do Corvo (Boavista)
Gula (Marinha Grande)
Iguarias no Teatro (Leiria)

Luna (Leiria)
Malagueta Afrodisíaca (Leiria)
Matilde Noca (Marrazes)
O Casarão (Azoia)
O Pipo Velho (Marrazes)
Papadoc Caffè Pizza e Pasta (Marinha Grande)
Papadoc Caffè Pizza e Pasta (Leiria)
Pontuel (Leiria)
Restaurante Reis (Leiria)
Saloon (Ortigosa)

12 | PSICOLOGIA/ESCOLINHA

“Mamã fiz chichi!” - Enurese Nocturna

Dra. Carla Pinhal
Psicóloga Educacional

Em Portugal, existem aproximadamente 80.000 crianças com enurese nocturna ou perda involuntária de urina durante o sono, depois dos 5 anos de idade. Este problema ocorre em mais de 15% das crianças com 5 anos de idade. Na adolescência ainda existem 2 a 5% enuréticos, causando sérios problemas familiares, sociais e de auto-estima para a/o jovem.

Dormir em casa de amigos; Campo de férias dos Escuteiros; Visitar familiares...

... Este tipo de actividades podem levar uma criança a passar a noite fora de casa. Mas a criança que faz chichi na cama não quer que o seu “grande segredo” seja descoberto e evita-as a todo o custo. Por outro lado, estas crianças pensam que são as únicas que ainda fazem chichi na cama, o que as faz sentir diminuídas perante as outras crianças da sua idade, criando um quadro de infelicidade. Logo, a criança enurética pode vir a sofrer graves problemas de auto-estima e auto-confiança, podendo ser alvo de “gozo” por parte dos seus colegas, se este problema for “descoberto”.

Até que idade é normal fazer chichi na cama?

A maioria das crianças aprende a controlar a sua micção entre os 2 e os 3 anos de vida, mas é aceitável que uma criança até 5 anos, sem querer, molhe a cama no máximo 1 vez por semana, desde que não tenha outros sintomas, como dores ao urinar, urgência para urinar (ter que ir apressadamente à casa de banho para não urinar na roupa), perdas involuntárias de urina durante o dia ou infecções urinárias. Se tiver um ou mais destes sintomas, mesmo antes dos 5 anos de idade,

deve ter acompanhamento médico.

Existem também casos a ter em atenção, como o nascimento de um irmão ou o divórcio dos pais, causas que podem provocar temporariamente episódios de Enurese na criança, normalmente denominados como Enurese Secundária.

A hereditariedade

Os pais devem ter em atenção que esta disfunção tem uma grande prevalência hereditária. Assim, existe um índice de 44% de ocorrência de Enurese Nocturna se um dos pais foi enurético e de 77% se ambos (pai e mãe) tiverem sido enuréticos.

Causa fisiológica: insuficiência de vasopressina

A causa fisiológica mais comum é uma deficiência na produção nocturna de uma hormona antidiurética chamada vasopressina. Esta hormona regula a produção de urina durante as 24 horas do dia, existindo uma maior produção durante a noite para, deste modo, reduzir o volume de urina. No caso da maioria das crianças enuréticas existe uma deficiência na produção nocturna da vasopressina.

A importância de uma primeira consulta

Embora a Enurese Nocturna tenda a passar naturalmente com a idade, o primeiro passo que os pais têm de dar é levar a criança ao seu médico de família ou pediatra, para despistar a “doença” e conhecer as causas da mesma. Pode dar-se o caso de a criança sofrer de outros problemas que não sejam identificados como sendo Enurese Nocturna, nomeadamente infecções urinárias, que requerem tratamento especializado e adequado.

Depois do seu médico eliminar a hipótese da bexiga ser a causa do problema, poderá procurar um psicólogo para discutir com a criança e consigo qual a melhor opção para o seu caso.

Conselhos aos pais

Para a Enurese Nocturna ser ultrapassada, é preciso que a criança esteja motivada a melhorar. Assim, para além de levar a criança ao especialista, os pais devem:

- Alterar o hábito de beber líquidos antes de ir para a cama
- Lembrar à criança de fazer chichi antes de se deitar
- Não falar com outras pessoas sobre este assunto quando o filho está presente;
- Não envergonhar ou castigar a criança;
- Incentivar o filho enurético. Este incentivo pode ser feito através de várias brincadeiras. Como por exemplo um jogo onde a criança, num cartaz com os dias da semana, cola uma cara sorridente quando não faz chichi, ou uma bola amarela quando faz;
- Certificar-se que a criança toma banho de manhã, para evitar o desagradável odor a urina que o “denunciaria” entre os colegas na escola;
- Ajudar a criança a responsabilizar-se pela sua Enurese, nomeadamente deixando-o participar na discussão do problema, assim como na tomada de decisões;
- Deixar e incentivar a criança a ajudar na muda da cama e do pijama, pois tal ajudará a criança a ultrapassar o problema e a participar na resolução do seu problema.
- Remover sentimentos de culpa e mostrar à criança que a Enurese é uma situação frequente e que atinge outras crianças;
- Fazer com que a criança faça “exercícios” da bexiga, como seja tentando fazer um intervalo cada vez maior entre a vontade e a ida à casa-de-banho; e ainda ensinar o enurético a controlar o jacto urinário, aprendendo a interrompê-lo.
- Evitar a utilização de fraldas, o que provocaria um retrocesso na criança.

A Casa da Criança

A Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa está a vivenciar mais uma Época Festiva: o Natal. E como sempre, realizamos com as “nossas Crianças” algumas actividades enquadradas nesta Época.

Como sugestão propomos a confecção de um doce de Natal:

- As Fatias Douradas (em seguida apresentamos a nossa receita)

Cortamos o pão de forma em fatias e colocamo-las num tabuleiro. Fervemos o leite com o açúcar, um pau de canela e uma casca de limão. Deixamos arrefecer. Molhamos as fatias do pão no leite frio, passamos por ovo batido e fritamos com óleo dos dois lados. Quando estão douradas, retiramos e deixamos escorrer em papel absorvente. Por último, polvilhar com açúcar e canela.

Bom Apetite!



Por fim resta-nos desejar um **Feliz Natal e um Próspero Ano Novo.**



Exma. Sra. Presidente
Junta de Freguesia de Monte
Redondo

E-mail: jfmonteredondo@gmail.com

Sua Ref.º	Sua comunicação de	Nossa Ref.º	Data	Ofício n.º
		DIPGEE – 01-01-04	2010/12/02	16906

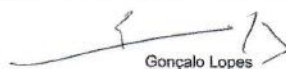
ASSUNTO: CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO

Relativamente a V. solicitação, e-mail de 26 de Novembro, cumpre-me informar V. Exa. do seguinte:

- 1- O concurso público decorre conforme estipulado no anúncio de procedimento n.º 4230/2010, publicado em Diário da República de 15 de Setembro;
- 2- Depois de cumprido o prazo de apresentação de propostas, o processo desenvolveu-se da seguinte forma:
 - a) Abertura e análise de propostas;
 - b) Elaboração de relatório preliminar, por parte do Júri do concurso;
 - c) Envio de relatório preliminar aos concorrentes;
 - d) De acordo com Código do Procedimento Administrativo (CPA), decorre o período de audiência de interessados;
- 3- Simultaneamente, o Município candidatou o Centro Escolar de Monte Redondo ao Programa Mais Centro, no âmbito do QREN (Quadro de Referência Estratégica Nacional);
- 4- De momento, ainda não é conhecido o resultado da candidatura.

Com os meus respeitosos cumprimentos.

O VEREADOR DA EDUCAÇÃO, CULTURA E JUVENTUDE


Gonçalo Lopes

02-11-2010/PF/RP

Dia da Floresta Autóctone



A Câmara Municipal de Leiria convidou as escolas para participarem na comemoração do “Dia da floresta autóctone”, 23 de Novembro.

Na semana de 22 a 26 de Novembro seriam plantadas várias árvores no recinto das escolas, ou próximo delas. A nossa escola aderiu ao projecto. Depois de termos recebido o “Carvalho-Quercus Robur” plantámo-lo num canto do nosso pátio.

Esta acção teve como finalidade, alertar-nos para a necessidade de mantermos a floresta viva e não deixar acabar um tipo de árvore que faz parte da nossa região (árvore autóctone).

O carvalho é uma árvore de grande porte e pode chegar aos 40 m de altura.

Alunos de EB1 de Lavegadas

O Natal no Mundo



A escola EB1 de Monte Redondo participou numa actividade da União Europeia a convite do Centro de Informação Europe Direct da ADAE e Câmara Municipal de Leiria.

Para tal foram elaborados enfeites de Natal que se destinaram a serem expostos nas várias cidades europeias cujas escolas aderiram ao projecto.

Trata-se de relembrar e divulgar as tradições natalícias reveladoras da identidade das escolas participantes.

A nossa escola procurou homenagear os homens e mulheres desta região, que no passado comemoravam o Natal com sentimento e não com espírito consumista. Assim, foram elaboradas bonecas feitas com desperdícios, lembrando as antigas bonecas de trapos, construídas sobre um corpo feito de pinhas.

Destá forma lembramos e divulgamos o Pinhal de Leiria e a sua importância económica nesta região. Fazemos também uma alusão ao amor das mães que suprindo as dificuldades económicas faziam com as suas próprias mãos as bonecas com que alegravam a vida das crianças.

Alunos do 3º ano da EB1
de Monte Redondo

14 ESCOLINHA

Comemoração do sexto aniversário da vila de Monte Redondo

No dia nove de Dezembro assistimos à comemoração do sexto aniversário da vila de Monte Redondo.

Quando chegámos à Junta de Freguesia a Presidente fez uma saudação às pessoas que estavam presentes, incluindo os meninos e as professoras.

No fim da saudação hastearam as bandeiras: de Portugal, da freguesia, da Câmara e da União Europeia. Ao mesmo tempo começou a tocar o hino Nacional a “Portuguesa”.

Logo a seguir entrámos na sala da Assembleia da Junta de Freguesia, onde ouvimos a história de uma vila da qual nos orgulhamos muito e é chamada Monte Redondo. Essa história foi contada pelo professor universitário Jorge Arroiteia.

No final da história a presidente da Junta (Céline Gaspar) ofereceu bolo de anos e cantámos os parabéns.

O bolo era bem saboroso!

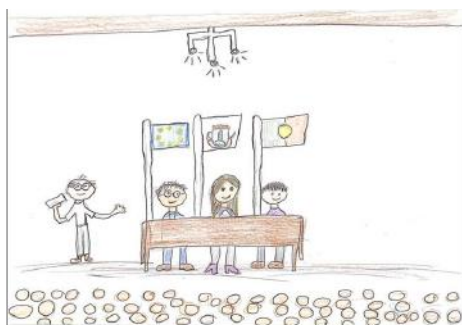
Foi na verdade uma comemoração divertida e bastante cultural!



Um grupo de alunos do 4º ano da EB1 de Monte Redondo

“História da vila de Monte Redondo”

Contada pelos alunos da EB1 de Monte Redondo



Era uma vez um casal que veio viver para as terras de “ Monte Redondo”. Foram formando o “casal” de Monte Redondo.

Trabalhavam na agricultura, eram resineiros, madeireiros, serralheiros, agricultores...

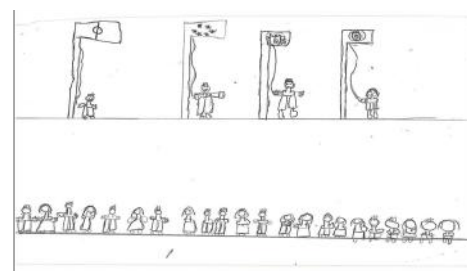
Após alguns anos Monte Redondo, formou-se aldeia, melhoraram o comércio e a agricultura, introduzindo “A Feira dos 29” onde as pessoas trocavam produtos da agricultura, olaria, pesca, criação de animais.

Passado algum tempo o Presidente da Junta de Freguesia foi à Assembleia da República e pediu que Monte Redondo passasse a “Vila”.

Para isso Monte Redondo teve de desenvolver o comércio introduzindo mercados, lojas, pastelaria, sapatarias, supermercados, bancos, etc...

E também alguns serviços públicos como a GNR, Bombeiros, Centro de Saúde, Junta de Freguesia, Filarmónica, Escolas, Jardins de Infância e a Igreja.

Então agora Monte Redondo comemora o seu aniversário de elevação a vila a 9 de Dezembro. Este ano comemorou o sexto aniversário.



Exposição de árvore de Natal

As crianças do Jardim de Infância de Monte Redondo em colaboração com as responsáveis da CAF, elaboraram e decoraram uma Árvore de Natal que está exposta no Banco de Portugal em Leiria.

A iniciativa é da Câmara de Leiria, que solicitou às escolas a participação de trabalhos alusivos ao Natal.

É essencial que as crianças sejam incentivadas e estimuladas a participar em

actividades que as ajudem a descobrir e alargar novos horizontes.

Foram programadas e elaboradas algumas actividades, tais como:

- Decoração da árvore com pedaços de trapito e motivos de Natal;
- Desenhos de Natal;
- Elaboração de outras actividades relacionadas com esta temática.

Trabalho colectivo elaborado pelas crianças do JI Monte Redondo e pelas responsáveis da CAF



A Lenda de S. Martinho no Casal Novo



Estava a chover e a trovejar e Martinho passeava na floresta de cavalo.



Encontrou um mendigo com frio a dizer: "socorro".
Cortou a sua capa...



Tapou o mendigo ...



E foi-se embora.



A nuvem foi-se embora e veio o sol dar um abraço ao Martinho porque ele fez uma boa acção.

“Todos os anos neste dia o sol vem para lembrar a todos, esta boa acção de S. Martinho...”

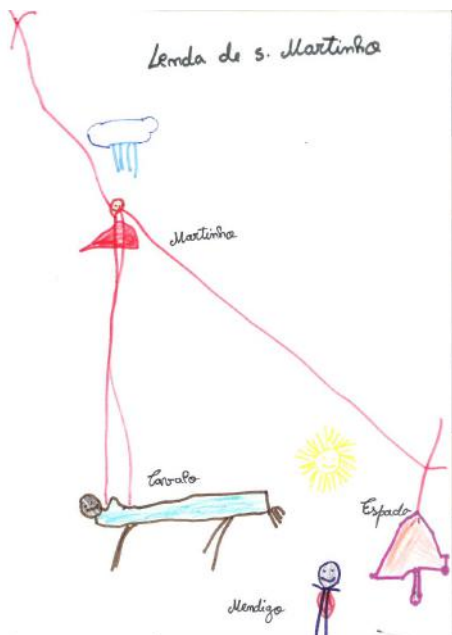
16 ESCOLINHA

E alegrar os magustos nas escolas.



Ficaram assadas e comemos algumas.

Numa cesta levamos castanhas para casa.



J.I. de Casal Novo ,
Novembro de 2010

