

## Visita de D. António Marto, Bispo de Leiria/Fátima

*“O grande objectivo de  
D. António Marto é aproximar-se  
directamente de cada paróquia  
da diocese”*

REPORTAGEM/pag.04



## ENTREVISTA

/pags.06

**Senhor Manuel  
Francisco  
da Silva Pascoal**

Centro Novas  
Oportunidades

FLASH/pag.02

Festa de Natal  
Sénior

FLASH/pag.03

Crimes Cometidos  
no Estrangeiro

CIDADANIA/pag.08

Correio  
d'Amizade

ASSOCIATIVISMO/pag.10

Festa de Natal  
das Crianças da  
Freguesia

ESCOLINHA/pag.10

## Editorial

### “Não fechem a nossa escola”

Antes de mais, quero, em meu nome e em nome de toda a equipa do executive da Junta de Freguesia de Monte Redondo, desejar um Feliz Ano 2011. Que este ano, apesar das dificuldades que todos os nossos meios de comunicação social nos apregoam, seja um ano de viragem positiva para cada um de nós, quer a nível pessoal, quer profissional.

Aproveito, também, este espaço, para apresentar a minha solidariedade para com todos os colégios de ensino particular ou cooperativo, em particular, quero apresentar o apoio incondicional da parte do executivo da Junta de Freguesia de Monte Redondo para com o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa e todos os seus professores que todo o esforço têm feito para que os nossos alunos não sofram com a atitude tomada pelo nosso actual Governo. Os cortes e as medidas as medidas que estão a ser estudadas, poderão trazer uma *nuvem negra* para cima da nossa escola e, conseqüentemente, aos nossos alunos.

No concelho de Leiria o papel do ensino particular é de grande relevância, dado que as escolas públicas não têm capacidade suficiente para receber os nossos alunos e, neste contexto, será importante que todos nós nos empenhemos para jamais se equacionar a hipótese de se fechar qualquer uma destas escolas.

Estamos de mãos dadas com o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa que, infelizmente, já teve de tomar medidas complicadas para conseguir assegurar as aulas depois dos cortes de 30% a que foram obrigados. Neste contexto, levaremos, brevemente, a cabo um abaixo assinado de solidariedade com este problema para fazermos chegar ao Governo Civil, à Câmara Municipal e ao Ministério da Educação. Peço a todos os vós que colaborem e deixem o seu contributo. Os documentos serão distribuídos por todas as freguesias do norte do concelho. Em Monte Redondo, poderão assiná-lo na secretaria da Junta de Freguesia e nas associações e estabelecimentos comerciais. Estamos disponíveis para todos os esclarecimentos sobre este assunto. Não podemos permitir que fechem a nossa escola. Conto convosco para esta luta.

A Presidente da Junta  
Céline Gaspar

## Compostagem Doméstica Valorlis

A Valorlis é a entidade responsável pela recolha selectiva, triagem, valorização e tratamento dos resíduos sólidos urbanos produzidos na região da Alta Estremadura, abrangendo cerca de 310 000 habitantes.

O projecto de compostagem doméstica, agora promovido pela Valorlis, tem como objectivo reduzir a quantidade de resíduos urbanos biodegradáveis que são depositados nos aterros, contribuindo assim para um melhor ambiente.

A Compostagem Doméstica é um processo

natural de reciclagem de matéria orgânica realizado através de microrganismos que transformam os resíduos biodegradáveis num fertilizante rico em nutrientes, a que se chama composto. Ao ser utilizado, o composto melhora as características do solo, permitindo diminuir a quantidade de fertilizantes químicos e diminuindo a quantidade de água necessária para a rega.

Neste projecto de Compostagem Doméstica podem participar todas as famílias que possuam um pequeno espaço exterior na sua habitação (jardim, quintal ou horta).

Na freguesia de Monte Redondo já se realizaram 2 acções de formação, em que os participantes levaram o compostor doméstico, participando, assim, neste projecto, contribuindo para uma Natureza melhor.

Se está interessado e ainda não obteve o compostor gratuitamente, pode fazer a inscrição na sede da Junta de Freguesia.

## Centro Novas Oportunidades Escola Profissional de Leiria

O Centro Novas Oportunidades da Escola Profissional de Leiria - CNOEPL, tem abertas inscrições para o Processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC), bem como para Formações Modulares Certificadas.

Caso esteja interessado em valorizar ou obter novos conhecimentos neste âmbito, poderá inscrever-se na sede da Junta de Freguesia, no horário das 9h às 19h.



## 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

### 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; Drª Catarina Curado; EB1Grou; EB1 Lavegadas; Eliana Carvalho; Helena Pedrosa; João Carreira; Dr. José Pedrosa Pacheco; Mafalda Lima; Drª Rita Pinheiro; Tânia Simões.  
Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com;  
Produção: Tonskentes Lda.; Composição: Cláudio Silva

## Festa de Natal Sénior



Promovida pela Junta de freguesia de Monte Redondo, aconteceu dia 22 de Dezembro a FESTA DE NATAL SENIOR.

A convite da Junta, os seniores clientes do Centro Social Nossa Senhora da Piedade, valências de Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário, bem como os seniores da mesma Freguesia, juntaram-se pelas 14 horas no salão da Igreja Paroquial para participarem na Festa de Natal.

Para a animação tivemos a presença do Ilusionista LANYDRACK e do Coro Nossa

Senhora da Piedade que proporcionaram momentos de “magia e encanto”, como descrito pela senhora Maria.

A opinião da maioria dos seniores é que a Festa se deverá vir a repetir, pois passaram bons momentos tanto com as actuações, como no final, com o lanche proporcionado pela Junta e as doces prendinhas distribuídas.

Este evento demonstra a atenção da Junta para com esta faixa etária da população por vezes esquecida, não na quadra

mas nas comemorações mais festivas.

Resta agradecer o carinho com que foram recebidos e acompanhados os seniores, na esperança que esta festa seja apenas o início de outros eventos proporcionados a estes amigos.

Bem haja à Junta de Freguesia.

Centro Social Nossa Senhora da Piedade  
Dra. Rita Pinheiro



## Horários de funcionamento de estabelecimentos de venda ao público e prestação de serviços

Está em reclamação na Câmara Municipal de Leiria o novo regulamento de horários de funcionamento de estabelecimentos comerciais de venda ao público que prevê o período normal de laboração entre as 6 as 24 horas todos os dias da semana. A Autarquia de Monte Redondo está disponível para prestar os esclarecimentos que forem solicitados e receptiva a encaminhar alguma reclamação que se justifique e que lhe seja apresentada.

## Visita de D. António Marto, Bispo de Leiria/Fátima



O início do ano 2011 ficou marcado pela visita do Bispo da Diocese de Leiria/Fátima à paróquia de Monte Redondo. O empenho do Pároco Joaquim Jão foi extraordinário e tudo foi impecavelmente preparado para receber Sua Excelência Reverendíssima, D. António dos Santos Marto, Bispo da Diocese de Leiria Fátima. Foram quatro dias de convívio directo com D. António Marto. A visita iniciou-se no dia seis de Janeiro com uma recepção calorosa e terminou dia nove de Janeiro com a administração do Santo Crisma a cerca de 40 jovens da freguesia de Monte Redondo.

O grande objectivo de D. António Marto é aproximar-se directamente de cada paróquia da diocese e conhecer verdadeiramente a realidade dos seus paroquianos, quer ao nível da participação cristã, quer da sua participação na vida civil das freguesias. Iniciou a sua agenda na freguesia de Monte Redondo.

À espera do Sr. Bispo, no dia 6 de Janeiro, estavam muitos paroquianos, doentes, idosos e jovens, que o receberam com enorme alegria. Toda a celebração respirava simpatia e atenção em cada palavra sábia do Sr. Bispo. Nesse mesmo dia, D. António Marto teve a oportunidade de conhecer a realidade civil da freguesia, tendo reunido com vários representantes das Associações da Freguesia e respectiva Autarquia, na pessoa da sua Presidente da Junta.

Neste encontro com as associações estiveram representadas o Motor Clube, a Associação Ecológica - Os Defensores, Os

Moleiros, de Fonte Cova, Associação Cultural Desportiva, Recreativa e Corporativa da Sismaria, Rancho Folclórico Rosas da Alegria e a Filarmónica Nossa Senhora da Piedade. Neste encontro cada associação teve oportunidade de apresentar os seus projectos e as dificuldades que, devido à conjuntura, estão a enfrentar. D. António Marto agradeceu tão amável participação e salientou a importância do voluntariado e do facto da participação na vida cristã e civil ter uma relevância enorme para a preservação e divulgação dos mais importantes valores morais. Referenciou ainda que 2011 é o Ano Europeu do Voluntariado e da Cidadania Activa e, sem dúvida, que todo o trabalho realizado nas Associações tem um papel fundamental no desenvolvimento social, pelo que D. António incentivou todos os presentes e apoiou todos os esforços desenvolvidos pela comunidade.

No dia seguinte, dia sete, o Bispo da Diocese foi recebido pelos professores e trabalhadores do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. Em tom de festa, a comunidade escolar recebeu e conviveu com o Sr. Bispo que tem uma particular simpatia pelos seus “amiguinhos” mais jovens. Nesse mesmo dia realizou-se a Assembleia Paroquial, onde estiveram presentes catequistas, ministros da comunhão, coros litúrgicos e os conselhos pastoral e económico. Foi um momento de reflexão e oração juntamente com a líder da Igreja Cristã na Diocese.

No dia oito de Janeiro realizaram-se os encontros com as crianças, adolescentes,

jovens e casais. Muito mais do que a sua simpatia, D. António Marto deixou as suas palavras sábias junto dos mais jovens por quem tem um carinho especial.

No domingo, a Celebração da Eucaristia, teve como ponto alto a administração do Santo Crisma. Mais de 40 jovens da paróquia de Monte Redondo receberam o Santo Crisma. Estes jovens receberam através da ação de D. António Marto uma unção com o Crisma. Assim, estes jovens puderam confirmar em plena consciência a sua fé.

A visita do Sr. Bispo terminou com um almoço no Salão Paroquial, seguido de um excelente concerto dado pela Banda Filarmónica Nossa Senhora da Piedade. Antes da sua partida os Escuteiros ofereceram ao sr. Bispo um cabaz com vários produtos da nossa região e um livro do Professor Jorge Arroiteia assinado por inúmeros paroquianos.

Foi notório o empenho demonstrado tanto pelo Reverendíssimo Bispo D. António Marto, como pelo Reverendo Pároco Joaquim de Jesus João. Nesta visita D. António Marto teve a oportunidade de visitar as Capelas da nossa Paróquia: Casal Novo, Sismaria, Grou e Fonte Cova e ficou maravilhado pela forma respeitosa e simpática como foi recebido.

Terminada a visita e, de acordo com a opinião, do nosso Pároco, excederam-se as expectativas. “Excedeu todas as minhas expectativas. Faço um balanço muito positivo desde a recepção até à despedida, tendo sido bastante positivo, desde a recepção à participação dos paroquianos”, afirmou feliz.





**MTL**

**MADEIRAS TRATADAS, LDA.**

POSTES PARA VINHAS, VEDAÇÕES E ESTUFAS  
PRESERVAÇÃO DE MADEIRAS  
EQUIPAMENTOS INFANTIS

*“ O nosso êxito está na satisfação dos nossos clientes e tudo faremos para continuar fiéis a este princípio”.*



**SEDE: Fábrica 1**

Rua Fonte Cova , 51 – Apartado 4  
2426-908 Monte Redondo, Leiria  
Tel: +351 244 688 030  
Fax: + 351 244 685 665  
mtl.monteredondo@mtl.pt  
Latitude: 39° 54' 0" N;  
Longitude: 8° 49' 57" W.

**Fábrica 2:**

Zona Industrial de Castelo de Vide  
7320-999 Castelo de Vide  
Tel: +351 245 900 010  
Fax: +351 245 900 018  
mtl.castelodevide@mtl.pt  
Latitude: 39° 25' 17" N;  
Longitude: 7° 29' 38" W.

**Entrepósito Comercial:**

EN 120  
7570-125 Grândola  
Tel: +351 269 498 365  
Fax: +351 269 498 367  
mtl.grandola@mtl.pt  
Latitude: 38° 12' 31" N;  
Longitude: 8° 33' 41" W.

## 06 | ENTREVISTA

# Senhor Manuel Francisco da Silva Pascoal



Este mês fomos visitar o senhor Pascoal, que foi o Primeiro Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo. A seu cargo esteve o primeiro recenseamento da Freguesia. Atualmente com 82 anos e com uma saúde debilitada, vive na Lage com a sua esposa, D. Maria Gracinda.

**Notícias:** Senhor Pascoal, pode dizer-nos o motivo que o levou a morar na freguesia de Monte Redondo?

Eu nasci em São Bento, no Souto da Carpalhosa, no dia 02 de Setembro de 1928. Em 1953, comecei a namorar com a minha esposa e casámos há 54 anos, tendo desde essa altura vivido na mesma casa, na Lage, com uma pequena interrupção.

Quando os meus filhos terminaram a instrução primária, tiveram de ir estudar para Leiria, pois aqui não existia mais nenhuma escola. Para podermos acompanhá-los, eu e a minha esposa mudámo-nos para Leiria, durante seis anos. Vínhamos a casa nas férias e quando era preciso tratar dos terrenos cultivados.

Atualmente, tenho 4 filhos, 10 netos e 3 bisnetos, que me visitam assiduamente e que me fazem muito feliz.

**Notícias:** Senhor Pascoal, durante a sua vida activa, qual foi a sua profissão?

Fui funcionário das Finanças durante 27 anos. Passei por Pombal e pela Marinha Grande, mas a cidade onde permaneci mais tempo foi Leiria. Quando comecei a trabalhar, ia de Vespa para Leiria e só mais tarde de carro. Reformei-me em 1990 e tenho ainda muitas saudades do tempo em que trabalhava e de todas as pessoas que conheci.

**Notícias:** Tornou-se o primeiro Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo. Quais as medidas mais importantes que tomou na altura e com quem trabalhou no executivo?

Fui convidado para concorrer às eleições autárquicas e fui eleito com o senhor Manuel Oliveira, atual membro da Assembleia e com a senhora Maria Espadinha, ex-Presidente de Junta. Neste primeiro mandato, fizemos o Recenseamento da Freguesia, sendo eu o número 1. Construámos a Fonte do Grou e o Cemitério da Sismaria. Nessa altura, foi muito complicado convencer a população local de que era necessário construir o Cemitério, pois as pessoas tinham muito medo dos mortos e não queriam o cemitério na sua terra.

Na altura, surgiram também os números fiscais de contribuinte e, como a maioria das pessoas não tinha meios para se deslocar às Finanças a Leiria, eu tratava dos papéis e trazia os números de contribuinte aos cidadãos.

**Notícias:** O senhor Pascoal fez dois mandatos seguidos. Com quem formou o executivo no segundo mandato?

O segundo executivo foi constituído

por mim, pelo senhor Mário Brilhante e pelo senhor Armindo Curado, pessoas por quem nutro uma grande admiração. Tenho muitas saudades dessa altura.

**Notícias:** O que mudou nas últimas três décadas na freguesia?

No início, o Presidente de Junta não recebia ordenado e muito do trabalho realizado partia da boa vontade de quem lá estava.

Quando cheguei ao Executivo, praticamente não havia caminhos nem fontanários. Havia muito trabalho a fazer.

Hoje em dia, existem outras necessidades, mas para se fazer face às mesmas, é necessário dinheiro e com a crise que estamos a passar, torna-se difícil.

**Notícias:** Costuma ler o jornal Notícias de Monte Redondo? Tem alguma sugestão que nos queira fazer?

Costumo ler o jornal e considero que é um importante meio de divulgação da freguesia. Deve continuar a ser feito.

**Notícias:** Senhor Pascoal, agradecemos a sua colaboração e, em nome da equipa do Jornal Notícias de Monte Redondo, desejamos-lhe um Bom Ano e votos de rápidas melhoras. Pedimos-lhe que termine com uma mensagem a todos os nossos leitores.

Desejo a todos um bom ano, com muita saúde, amizade e carinho.

Ana Carla Gomes





A **TDT – Televisão Digital Terrestre** – é uma nova tecnologia de teledifusão terrestre (através de antenas) em sinal digital que irá substituir a actual teledifusão analógica terrestre (televisão “tradicional”).

A TDT permite uma utilização mais eficiente do espectro radioelétrico, razão pela qual a Comissão Europeia determinou

que fosse introduzida em todos os países da União esta tecnologia, estabelecendo o prazo para o desligamento da actual transmissão analógica no decorrer do ano de 2012.

O utilizador apenas terá de adquirir um decodificador compatível com a tecnologia DVB-T e com a norma MPEG4/H.264, caso não possua já um televisor que

permita a recepção directa do sinal digital compatível com esta norma.

As emissões de TDT em Portugal iniciaram-se no dia 29 de Abril de 2009, tendo sido a cobertura alargada gradualmente até o final de 2010.

Entre 2009 e 2012 decorre um período de simultaneidade das transmissões analógicas e digitais em Portugal.

Assim, está previsto que o desligamento dos emissores e retransmissores ocorra em três fases:

**1.ª Fase** - 12 de Janeiro de 2012: Cessação dos emissores e retransmissores que asseguram sensivelmente a cobertura da faixa litoral do território continental.

**2.ª Fase** - 22 de Março de 2012: Cessação dos emissores e retransmissores das Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira.

**3.ª Fase** - 26 de Abril de 2012: Cessação dos emissores e retransmissores analógicas no restante território continental.

João Carreira

## Eficiência Energética

A etiqueta de eficiência energética foi criada com o objectivo de informar o consumidor, no momento da compra, sobre determinadas características dos electrodomésticos, utilizando uma classificação para identificar os mais e os menos eficientes.

Para além da eficiência no consumo de energia, a etiqueta de eficiência energética apresenta informação sobre outras características dos equipamentos como por exemplo o ruído que produzem.

A certificação através desta etiqueta, regulamentada por lei, é já obrigatória para lâmpadas e vários electrodomésticos: máquinas de lavar loiça, lavar roupa e secar roupa, frigoríficos, combinados e arcas, equipamentos de ar condicionado e ainda fornos eléctricos.

A classificação da eficiência energética, que vai da classe A (mais eficiente) à G (menos eficiente), indica se um electrodoméstico consegue realizar as suas funções utilizando mais ou menos energia, sendo assim menos ou mais eficiente, respectivamente. No caso dos equipamentos de frio já existe a classificação A+ e A++.

É importante ter em conta que a potência

do equipamento não está directamente relacionada com a sua eficiência energética. Um aparelho ter uma potência de 750W ou de 1000W significa que usa mais ou menos energia a trabalhar, embora não diga se ele usa mais eficientemente ou não a energia que consome. Essa é precisamente a informação dada pela classe de eficiência energética do equipamento.

Para dar uma noção do que significa um equipamento ser de classe A ou B, no caso das máquinas de lavar roupa uma máquina de classe B pode consumir cerca de 21% a mais de energia do que uma de classe A, sendo que os dois equipamentos realizam a mesma função.

A etiqueta energética é comparável entre equipamentos que realizam o mesmo tipo de funções. Por exemplo, se está na dúvida entre comprar uma máquina de lavar e secar roupa e comprar uma máquina de lavar e outra de secar, não poderá comparar a classe energética dos diferentes equipamentos. O mesmo acontece na escolha dos equipamentos de frio: na compra de um frigorífico, não poderá comparar a classe energética de um combinado com a de um frigorífico que não tem congelador ou com um frigorífico tipo americano.

A informação a disponibilizar na etiqueta depende do electrodoméstico em causa. Um aspecto importante para o nosso conforto e que por vezes não aparece é o ruído produzido pelo equipamento. Nas máquinas de lavar roupa e loiça é preciso

ter também em atenção as eficiências de lavagem, de secagem (máq. Loiça) e de centrifugação (máq. Roupa), que são medidas na mesma escala da eficiência energética (A a G) e que têm que estar presentes na etiqueta. Esta informação é de extrema importância, uma vez que ao adquirir uma máquina com uma boa eficiência energética mas cuja eficiência de lavagem seja má (C ou inferior), significa comprar um equipamento que não exerce as suas funções nas melhores condições.

Uma ideia generalizada é que um equipamento mais eficiente, e portanto melhor, é necessariamente mais caro – o que na realidade não se verifica. De facto, não se verifica qualquer relação entre eficiência e preço para qualquer uma das gamas de electrodomésticos abrangidos por esta classificação. É mesmo possível encontrar equipamentos de classe C consideravelmente mais caros do que outros de classe A, sendo que nesta classe mais eficiente existem bastantes equipamentos a preços acessíveis.

No entanto, mesmo tendo de pagar um pouco mais por um equipamento mais eficiente, esse investimento será mais tarde recuperado na redução do consumo energético que o equipamento irá proporcionar. Ao optar por um mais barato e menos eficiente, acabará por pagá-lo em prestações na factura da electricidade.

João Carreira

## Doenças Respiratórias



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

As doenças respiratórias são as que afectam o trato e os órgãos do sistema respiratório. Nos últimos anos, a incidência de doenças respiratórias tem aumentado no nosso país, nomeadamente as crónicas, como a asma, que afecta já cerca de um milhão de portugueses. Apesar da mortalidade ter diminuído nos últimos anos, actualmente as doenças respiratórias são a terceira causa de morte em Portugal. Até 2010, as patologias em que se prevê maior aumento de casos são as doenças obstrutivas crónicas (asma, bronquite crónica obstrutiva, doenças do sono, apneias e enfisemas pulmonares), insuficiência respiratória crónica e cancro bronco-pulmonar.

Os principais factores que influenciam a ocorrência desta doença são: o tabagismo, a poluição, a exposição profissional a poluentes atmosféricos, as condições alérgicas e doenças do sistema imunitário, entre outros.

As doenças respiratórias mais frequentes são:

- **Gripe:** caracteriza-se pela infecção do tracto respiratório (nariz, seios nasais, garganta, pulmões e ouvidos) e sintomas como febre elevada, arrepios, dor muscular, garganta inflamada, nariz entupido e tosse seca. Ao contrário da constipação, que não tem medicamentos preventivos, a gripe pode ser prevenida com uma vacina anual.

- **Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC):** caracteriza-se por limitações na ventilação e dificuldades de respiração, tosse e expectoração. Muitas vezes confundida com asma, está normalmente associada aos

hábitos tabágicos e progride com a idade, levando à incapacidade e morte prematura.

- **Asma:** é uma doença inflamatória crónica das vias aéreas, que origina episódios recorrentes de pieira, dispneia (dificuldades na respiração), aperto torácico e tosse, particularmente nocturna ou matinal. O acompanhamento médico é obrigatório, mas muitos casos são controláveis, desde que sejam tomadas algumas precauções.

- **Sinusite:** caracteriza-se pela acumulação de secreções nas cavidades da face, que resulta frequentemente em dores de cabeça, secreções nasais e mau hálito, obstrução nasal e respiração bucal.

- **Rinite:** significa que existe inflamação da mucosa nasal e manifesta-se por obstrução nasal, rinorreia e espirros. Pode ser ou não alérgica, sendo que a primeira é mais comum e está normalmente associada aos pólenes e ácaros, exigindo muitos cuidados de combate ao pó.

- **Amigdalite:** ocorre quando há uma infecção das amígdalas, e é geralmente transmitida através das gotículas de saliva que se expõem ao falar, espirrar ou tossir. Além da dor e da febre, o inchaço dos gânglios do pescoço, dores de cabeça e ouvidos, dificuldade para engolir, mudanças no paladar e olfacto são sintomas associados à amigdalite.

- **Tuberculose Pulmonar:** causada por um microorganismo denominado Bacilo de Koch, a tuberculose pulmonar atinge principalmente pessoas debilitadas, com deficiência no sistema de defesa orgânica. Pessoas de vida e alimentação irregulares, usuários de bebidas alcoólicas e portadores de VIH correm um risco maior de contrair tuberculose.

- **Enfisema Pulmonar:** o hábito de fumar é a principal causa do enfisema pulmonar. A doença está associada a estados gripais, caracterizando-se por pneumonias frequentes e falta de ar constante, que prejudicam o desempenho físico. A diminuição da capacidade respiratória dos pulmões atinge com mais frequência as pessoas idosas.

- **Pneumonia:** processo inflamatório dos pulmões, pode ser causada por vários tipos de microorganismos, havendo tratamento específico para cada um deles. Falta de ar, fraqueza, febre alta (no caso de pneumonia por bactérias) e diminuição da capacidade para realizar actividades físicas são sintomas característicos da doença.

Cada doença tem sintomas específicos, que só o médico pode avaliar. Contudo, a tosse, a rouquidão, o nariz entupido, dores no peito, dores de garganta, garganta irritada, pingos no nariz, dificuldade em respirar quando não está a fazer esforço (a subir escadas, a andar, a fazer exercício), dispneia, entre outros, são sintomas de doença respiratória. O diagnóstico das doenças respiratórias é feito pela

observação clínica, através de técnicas e meios complementares de diagnóstico, entre os quais: testes da função respiratória, testes de sons respiratórios, broncografia, broncoscopia, laringoscopia, radiografia pulmonar de massa, depuração mucociliar, testes de provocação nasal, rinomanometria e rinometria acústica.

Alguns cuidados adicionais que podem ter são:

- Incluir proteínas na alimentação, em quantidades equilibradas: verduras, legumes e frutas, procurando sempre estabelecer horas certas para as refeições;

- Consumir frutas ricas em vitamina C, tais como laranja, limão, melão e abacaxi, entre outras, além de verduras como couve, alface e agrião;

- Beber sempre bastante líquidos;

- Evitar bebidas muito geladas;

- Não beber bebidas alcoólicas;

- Manter casa sempre bem ventilada, principalmente os quartos;

- Evitar os banhos muito quentes;

- Não fumar.

## Crimes cometidos no Estrangeiro

Dr. José Pedrosa Pacheco  
Advogado

Normalmente quem comete um crime ou outro acto menor de natureza penal será julgado no país onde decorreu a acção e não o pode ser mais de uma vez pelo mesmo acto ilícito, nem nesse, nem no estado de origem quando se tratar de acto cometido

## Viver com Dor - O Papel do Psicólogo

Dra. Catarina Curado  
Psicóloga Clínica

Todas as pessoas já experienciaram dor, num ou noutro momento da sua vida. Mas já imaginou como será viver com dor, de uma



# Homília do Final do Ano de D. António Marto

## Sinais de Vida e de Esperança

“É uma grande alegria voltar a ver-vos aqui reunidos nesta Igreja da Santíssima Trindade, numa circunstância tão significativa como é a passagem de ano. Com esta alegria saúdo-vos a todos, dou-vos as boas vindas e exprimo a minha proximidade espiritual e afectuosa de cada um de vós em particular. (...)”

Caros amigos, encerramos o ano de 2010 e iniciamos o de 2011 com a consciência de uma crescente crise social e económica. Despedimo-nos de uma década difícil como nem sequer imaginávamos. Todos experimentamos o mal-estar de uma sociedade afectada pelos reflexos da crise, pela

escassez do precioso bem do trabalho para todos, pela insegurança do futuro, pelo aumento da pobreza e pelo sofrimento de muitos pobres – uma sociedade psicológica, cultural e espiritualmente cansada, desiludida, esgotada. (...)”

É precisa a coragem de resistir à decadência moral e social, de suprir à carência inédita de referências e de modelos de valores éticos e espirituais que atravessa a nossa sociedade.

Queremos entrar na nova década com a força do Espírito para criar um tempo de esperança para o mundo. Mas isto requer que sejamos capazes de olhar o

momento actual como uma oportunidade histórica para uma conversão (mudança) de mentalidade e de critérios e modos de vida, a nível pessoal, familiar, educativo, empresarial, económico e político, sem nos deixarmos abater pelos inevitáveis problemas e dificuldades. Não se pode continuar a viver como dantes.

O novo ano é um convite a um estilo de vida mais sábio através de um consumo mas sóbrio e sustentável, a uma solidariedade de maior partilha com os necessitados, a uma cidadania social mais consciente e mais forte da parte de todos, a uma nova cultura política de verdade, transparência, honestidade e responsabilidade que ponha o bem comum acima dos jogos, equilíbrios e privilégios do poder partidário, à colocação das necessidades dos mais pobres no topo das políticas económicas; em síntese, a um novo humanismo, a uma nova cultura com fundamentos espirituais e morais. (...)”

*in* Jornal “O Mensageiro”

por estrangeiro. É assim o princípio da soberania dos Estados, intransigentes na prevenção e repressão nos seus territórios de actos que possam ofender a organização política, social ou económica instituída. No entanto como essas organizações variam de nação para nação, até porque as valorações morais e sociais são distintas, é normal que uma determinada acção possa construir crime numa determinada ordem jurídica e não já noutra. Nem é necessário recorrer a comparações com ordens civilizacionais mais remotas, nomeadamente aquelas que inspiraram as leis em motivações de ordem religiosa. Crimes como o aborto, o adultério, a poligamia e até a pedofilia não têm o mesmo sentido em todo o lado. Muito recentemente o blog thelastcrusade.org noticiava com pompa e circunstância um casamento

em massa de 450 crianças entre os 4 e os 10 anos, com indivíduos entre os 25 e os 30 anos subsidiados por uma organização islâmica. Ora, se é verdade que a própria natureza e substância dos crimes varia de país para país, maior discrepância existe ainda na forma de os punir e daí resulta um dos maiores embaraços a complicar o mecanismo das extradições. Convém, porém, esclarecer que a extradição é um processo através do qual um Estado pretende que um país estrangeiro lhe devolva um indivíduo condenado ou suspeito de ter praticado um acto criminoso no estado reclamante. Portugal, por exemplo nunca podia devolver um cidadão ao Estado de Nova Iorque, por exemplo, para aí ser julgado por um crime a que pudesse ser aplicada a pena de morte. É também por determinação desse princípio

de soberania dos Estados inspirado pelos aludidos valores de afirmação social, moral e religiosa que cada delinquentemente deve cumprir a pena no país onde praticou o crime. Depois de expiada a pena então o mais provável é o agente do crime ser expulso do país onde o cometeu para voltar ao seu país de origem sem possibilidade de regressar àquele.

Numa próxima edição voltaremos a este assunto, para lembrar também que a União Europeia está a preparar um plataforma electrónica que vai acabar com a impunidade dos condutores que cometem infracções rodoviárias no estrangeiro e não pagam as respectivas multas. Lá para 2013 quando passar fronteira tenha mais cuidado com excessos de velocidade e manobras perigosas detectadas por radares que a multa vem-lhe parar a casa e vai ter de pagar.

forma permanente? A esse tipo de dor, dá-se o nome de **dor crónica**. É definida como uma dor recorrente e persistente, por um período superior a três meses. Pode acompanhar as mais diversas condições de doença, mantendo-se após o tratamento da doença inicial ou a cura da lesão. Surge nos casos de dores osteoarticulares, fibromialgia, cefaleias, doenças cancerígenas, entre tantos outros.

Para estas pessoas o sofrimento pessoal e psicológico, vai muito além das limitações físicas a que estão sujeitas. Ficam privadas de muitas das suas actividades profissionais e sociais. Até conciliar o sono, no meio de uma dor que não dá tréguas, se torna uma missão

quase impossível. É comum associarem-se situações de ansiedade e depressão, bem como sentimentos de inutilidade e ineficácia (“Já não consigo fazer nada”; “Não sirvo para nada”...). Há ainda outro factor a ter em conta: a dor não se vê. “Como é que os outros vão acreditar em mim, se eu não tenho nenhuma ferida?” – Esta é uma expressão comum, naqueles que sofrem de dor crónica.

A tentativa de melhorar a qualidade de vida das pessoas afectadas, tem sido um desafio para os mais variados profissionais de saúde. Também o psicólogo, pode contribuir para melhorar o funcionamento físico e estilo de vida, melhorar a auto-estima e auto-eficácia,

diminuir os comportamentos de dor, aumentar o controlo pessoal, promover o apoio social e o suporte familiar.

Antes do acompanhamento psicológico é a Dor que arrasta a Pessoa. O objectivo da Psicologia é o de inverter os papéis. Porque uma Dor com a Pessoa, não é o mesmo que uma Pessoa com Dor. Ela está sempre presente, não tem cura, mas pode torna-se menor, mais suportável e deixar que a Pessoa se sinta novamente dona de si mesma.

Em suma, a dor é um fenómeno complexo, que envolve diversas dimensões, tratando de um problema médico, comportamental, social e emocional.

# 10 | ASSOCIATIVISMO/ESCOLINHA

## Filarmónica Nossa Senhora da Piedade

A Filarmónica aproveita este jornal da freguesia para agradecer a todos os sócios que têm colaborado com o pagamento das suas quotas. Ainda não está concluída a cobrança das quotas que se irá estender ainda pelo mês de Janeiro. Está a fazer-se uma base de dados com todos os sócios, o que tem dado muito trabalho pois havia e há ainda alguma falta de informação relativamente a alguns sócios, alguns nem constam nos registos que possuímos. Apelamos aos sócios que colaborem com a filarmónica na recolha de dados actualizados, com especial importância para a morada e número de telefone.

A actividade da escola de música vai de vento em popa. E está sempre aberta a mais inscrições. Para além das classes de instrumentos com presença na filarmónica, destacamos as classes de Guitarra, Violino e Piano.

Agora podem também visitar-nos no facebook, basta pesquisar por Filarmonica-Nossa-Senhora-da-Piedade-Monte-Redondo.

Não deixem também de visitar o nosso blogue sempre com informação actualizada sobre as nossas actividades.

Em: <http://filarmonicademonteredondo.blogspot.com/>

Saudações Filarmónicas

## Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

O Clube de Caça e Pesca informa todos os srs. Caçadores, sócios, não sócios e mais interessados, que no próximo dia 27 de Fevereiro, vai efectuar a sua batida anual às raposas. A concentração dos caçadores será pelas 7h30m, na sede do Clube, na Rua da Junqueira, nº 1 – Sismaria.

Informamos também, que no final haverá um almoço para todos os participantes e convidados.

Mais informações pelos telefones nºs 922205243 / 917439219.

A Direcção

## Correio d'Amizade

O Correio d'Amizade é uma iniciativa dos jovens da Vigararia de Monte Real que existe há mais de 20 anos... pela altura de Natal, os jovens em conjunto com os Párocos destas Paróquias organizam o Correio d'Amizade, dando início a mais uma edição. Este ano, à semelhança dos últimos anos, o Correio d'Amizade em Monte Redondo foi dinamizado pelos Escuteiros, contando também com a colaboração de alguns crismandos.

As caixas foram colocadas, como habitualmente, nas igrejas da Paróquia, e as pessoas foram convidadas a escrever os seus votos de Amizade e Boas Festas aos seus Familiares, Amigos e Vizinhos. Este é, contudo, um hábito que se tem vindo (lamentavelmente) a perder, tendo o número de cartas trocadas vindo a diminuir ao longo dos últimos anos – inicialmente trocavam-se, só na nossa Paróquia, mais de 1000 cartas do Correio d'Amizade anualmente. Apesar disto, parecemos importante teimar em manter viva esta tradição e fomentar a comunicação entre as pessoas numa época tão significativa como o Natal – num mundo cada vez mais caracterizado pelo isolamento e pela falta de tempo para os outros, o acto de escrever uma simples carta e suscitar um sorriso em quem a recebe transforma-se em algo mais valioso, mais importante e significativo do que apenas as palavras escritas no papel.

Este ano, sob o tema da Caridade, escreveram-se na nossa Paróquia 312 cartas do Correio d'Amizade. As cartas escritas dirigiram-se aos vários lugares de Monte Redondo, bem como à Bajouca, Carnide, Carvide, Coimbrão, Monte Real, Ortigosa e Souto da Carpalhosa. Recebemos ainda, de fora da Paróquia, um total de 127 cartas.

Se foi um dos autores, OBRIGADO pela participação e partilha, e PARABÉNS por ter dedicado um pouquinho a quem certamente sorriu ao receber a sua carta... Se é um dos que não escreveu qualquer carta... contamos consigo para o ano, pois nunca é tarde para reavivar uma tradição tão simples e bonita quanto esta...! Conte connosco para ajudar a espalhar a sua mensagem de amizade e amor... contamos consigo para nos ajudar a espalhar o espírito de Natal pelas ruas da Paróquia.

Agrupamento 1054 Monte Redondo

Obrigado!

Helena Pedrosa

## Festa de Natal das Crianças da Freguesia





## Festa de Natal da Escola de Lavegadas

Como já vem sendo habitual, ao longo do primeiro período, preparámo-nos para a nossa festa que se realizou no Pavilhão dos Magníficos no dia 16 de Dezembro, à noite, para que os nossos familiares pudessem assistir e participar.

Fizemos danças, dissemos poesias e cantámos.

Os nossos pais também ajudaram a animar a festa com uma peça de teatro da sua autoria e cantaram. Claro que, todo este esforço, nos abriu o apetite e, no final, para acalmar o estômago, tínhamos um jantar partilhado à nossa espera. E que belos petiscos!

Todos tivemos algum trabalho; alunos, professores e pais. Mas como todos nos divertimos, achámos que valeu a pena o nosso empenho. Ah! Já nos íamos esquecendo, o Pai Natal também esteve presente na festa e trouxe prendas para todos.



Alunos da EB1 de Lavegadas

## CAF da Escola EB1- Monte Redondo

Desde já agradeço às pessoas que contribuíram com os prémios para as rifas, os que compraram e também à Junta de freguesia por todo o apoio, à presidente Céline

por ter feito o sorteio com a colaboração das crianças na festa de Natal, sem estas ajudas não poderíamos realizar o sorteio.

O valor da venda de rifas reverteu para compra de material didáctico para os alunos da CAF, tais como jogos, um dvd e um termoventilador.

Agradeço também ao Sr. Gualdino a sua disponibilidade em colaborar com as crianças da CAF, no período de férias de Natal.

A todos muito obrigado!

Tânia Simões

## Acróstico

*Fomos à festa de Natal de Monte Redondo.  
Estávamos empolgados  
peLa chegada do  
Pal Natal e  
FeliZes e contentes por ele esperámos.*

*Nos atelier's participámos  
Aprendemos origamis e  
Também sobre árvores e animais.  
Acabou-se a festa, que tristeza!  
Mas as Lembranças que nos deram foram de mais!*

EB1 do Grou  
Alunos do 1º, 2º, 3º e 4º anos

# 12 | LEITURA

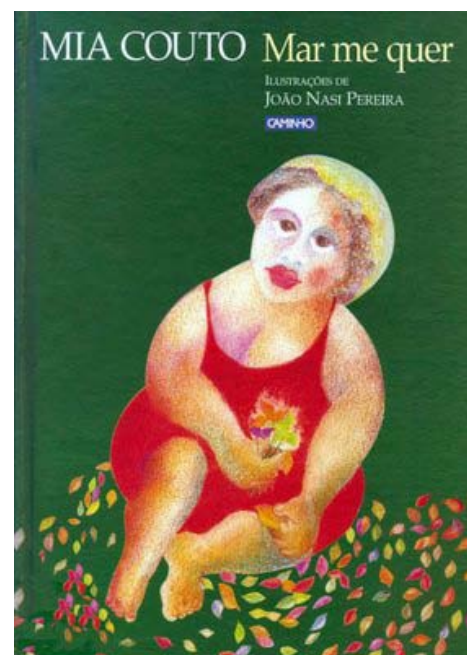
## Sugestões de Leitura *Mar Me Quer* (Mia Couto)

Este mês sugerimos a leitura da obra *Mar Me Quer* de Mia Couto. Este livro é recomendado para os 10º, 11º e 12º anos de escolaridade, destinado a leitura autónoma.



*Mar Me Quer*, um texto inicialmente escrito para uma colecção da Expo 98, é agora editado com ilustrações de João Nasí Pereira. Conta-nos a história de Dona Luarmina, “gorda e engordurada”, com relampejos da infância, e Zeca Perpétuo, cuja infância cedo morreu, como o pai, que mergulhara nas funduras das águas marinhas, para socorrer a sua amada. São personagens com o seu quê de poético, seres que resistem às agruras que a vida traz, com uma alegria e uma candura digamos que quase biológica.

Mia Couto (Beira, Moçambique, 1955) é um dos autores de língua portuguesa mais traduzidos. A sua escrita, que funde a magia com o real, numa tradição bem africana, pautada por uma linguagem coloquial e de recursos imagísticos vários, é cativante e encantatória, como as histórias que conta.



Ana Carla Gomes

## Risco

Risco, sozinha, na minha secretária de estudante, o gráfico!  
Fixo os pontos, aqui concentrada,  
Focada nas funções do que não sou.

Ao lado, torna-me intermitente o raciocínio  
O piscar colorido das luzes de Natal.

Que inocência festiva!  
Que brilho de laços!  
Que magia paira no ar!

Outrora, quando o Um era eu, tinha ábacos e outros instrumentos mais,  
(Contadores indispensáveis das minhas histórias de encantar)  
Outrora, quando as mil e uma noites não eram um número...  
Eram sempre positivas as somas, óbvios acréscimos digitais,  
Eram sempre sérias as subtrações, tristes e parcas deduções.

Outrora.

Ao lado, torna-me intermitente o raciocínio  
O piscar colorido das luzes de Natal.

Calha-nos a todos dois raciocínios:  
O concreto, que nos calha na infância, vivido e recordado,  
E que ansiamos multiplicar em sonhos pela vida fora;  
O abstracto, que vemos de olhos vendados,  
Que é zero em denominador,  
E que nos espanta pelo aparato da explanação.

Neste há o discurso dos binários, o cálculo de intermináveis probabilidades,  
Há complexas combinações, emaranhados e confusões:  
Grandes arranjos e rearranjos em crescimento exponencial;  
Grandes árvores repletas do típico floco de neve fractal.  
No outro somos apenas cinco dedos contados,  
No outro somos ainda indicadores lambuzados;  
Neste somos complexas funções com domínios em conjuntos muito pouco racionais,  
Agora, perdida no abstracto, tenho ânsias de concreto.

É que, a meu lado, num ritmo calmo e reconfortante,  
Tenho o piscar doce, inocente mas sempre real das aleatórias luzes de Natal.

Mafalda Lima, n.º13, 12.ªA (CDLPC) 2010/2011  
Inspirado no poema *Dactilografia* de Álvaro de Campos