

# NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 2 | Nº 14 | JULHO 2011 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## Marchas Populares

“ Este ano, mais uma vez, pudemos comemorar a época dos Santos Populares,

REPORTAGEM/pag.05

## Consultório Médico – Dra. Luísa Pinto

“ Em 2005, surgiu a ideia de abrir a clínica Lis-Saúde em Monte Redondo,



REPORTAGEM/pag.06

Saúde Oral

FLASH/pag.02

Novas Leis Laborais

CIDADANIA/pag.07

Dê Sangue

FLASH/pag.02

Julho Divertido

ESCOLINHA/pag.07

“Conversas  
ao Serão”

FLASH/pag.03

HIV/SIDA

SAÚDE/pag.09

## 02 | EDITORIAL/FLASH

## Editorial

### Férias...

Chegada esta altura, muitas são as pessoas que quebram as suas rotinas e aproveitam para gozar as merecidas férias. É uma época de repouso, sendo que o corpo humano não pode actuar com toda a sua potencialidade sem períodos frequentes de repouso.

É sabido que existem várias doenças do corpo e do sistema nervoso que podem ser curadas apenas com a ausência da actividade normal e quotidiana que todos temos. É a mudança da rotina que ajuda a restaurar o corpo, a mente e a disposição das pessoas, sendo por isso tão importantes as férias, daí que as devemos aproveitar essencialmente para mudar as rotinas quotidianas.

Seja em que local for, aproveitando mais a natureza, a praia ou o próprio lar, o importante é conseguirmos ter actividades diferentes, a ritmos diferentes...

Para todos os leitores, deixo aqui o meu voto de boas férias, onde quer que sejam passadas... votos de muito descanso e repouso para conseguirem regressar ao trabalho com toda a energia que é necessária!

Também vai ser tempo de férias para o nosso jornal, pelo que o "Notícias de Monte Redondo" regressará em Setembro.

Boas Férias a todos e um cumprimento especial a todos os monteredondenses emigrantes que também nesta altura regressam à nossa freguesia.

A Presidente da Junta  
Céline Gaspar

## Saúde Oral:

Sorrir faz bem...previne doenças: a respiração acelera os batimentos cardíacos.

Especialistas confirmam: após uma gargalhada a respiração torna-se mais profunda, o

## Dê Sangue

O sangue não se fabrica artificialmente e só o Ser Humano o pode doar. Como tal, o sangue existente nos serviços de sangue dos hospitais depende diariamente de todos que decidem dar sangue, de forma benévola e regular, partilhando um pouco da sua saúde com quem a perdeu.

Todos os dias existem doentes com anemia, doentes que vão ser submetidos a cirurgias, doentes acidentados com hemorragias, doentes oncológicos que fazem tratamento com quimioterapia, doentes transplantados e muitos outros que necessitam de fazer tratamento com componentes sanguíneos.

O seu sangue só será utilizado para transfusão se os resultados dos estudos forem considerados normais.

Caso surja alguma anormalidade nestes estudos será dado conhecimento ao dador e só a este.

Os intervalos de dádiva de sangue, na dádiva de Sangue Total, os homens podem dar sangue de 3 em 3 meses (4 vezes/ano) e as mulheres de 4 em 4 meses (3 vezes/ano), sem qualquer prejuízo para si próprios.

**No próximo dia 31 de Julho, das 9h às 13h uma equipa do Instituto Português do Sangue fará uma colheita de sangue, no Salão Paroquial de Monte Redondo.**

que contribui para uma redução da tensão arterial, uma melhor oxigenação do sangue e aporte de nutrientes ao organismo.

Para melhor compreender este conceito de saúde, que afecta a maioria da população portuguesa, deixo aqui alguns termos e explicações para uma melhor compreensão:

Assim temos a: **Placa bacteriana** - película formada por bactérias, nutrientes e saliva que está na base de todos os problemas orais, que com um simples gesto diário (2vezes ao dia) poderá prevenir esta mesma placa.

**Tratamento:** o tártaro só é removível com uma técnica - destartarização - que envolve o recurso a uma fonte de ultra-sons (que o desfaz) que é a eliminação deste mesmo tártaro escondido sob gengiva. Para concluir este tratamento, faz-se um polimento e

## Ginástica Sénior

Tiveram início no passado mês de Junho, as aulas de ginástica sénior, destinadas à população maior de 65 anos.

São promovidas pela Junta de Freguesia e conta com 2 turmas, abrangendo cerca de 50 pessoas. A primeira turma é composta pelos clientes das respostas sociais de centro de dia e lar do Centro Social Nossa Sr.<sup>a</sup> da Piedade, funciona às terças feiras nas Instalações do mesmo e conta com cerca de 25 seniores; a segunda turma funciona às quartas feiras no salão paroquial e tem cerca de 25 seniores.

Os exercícios são adaptados à idade e condição física de cada um, promovendo a mobilidade e convívio, sendo já normal assistir às caminhadas da quarta feira no quarteirão da igreja.

Apesar de terem iniciado recentemente, é já evidente o benefício delas retiradas por parte dos participantes, bem como o gosto com que participam, nota-se em pequenas mudanças a nível da mobilidade e também pelo alargamento a duas aulas semanais, para a segunda turma, a pedido expresso pela mesma.

Centro Social

aplicação de gel de flúor para fortalecer o esmalte.

Por isso tenha um riso encantador...



Clínica Dentária Riso Encantador

### 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; Carina Alexandra da Silva; Dra. Carla Pinhal; Cecília Cristina Pedrosa; Celso Santos; Centro Social; Clínica Dentária Riso Encantador; Eliana Carvalho; Goretti Moinho; Prof. Doutor Jorge Arroiteia; Dr. José Pedrosa Pacheco; Lina Ramalho; Lisandra Martins; Paula Antunes; Rui Miguel Branco. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva



## “Conversas ao Serão”

O exercício de prática clínica durante meio século, na Vila de Monte Redondo e nas Termas de Monte Real e as razões profissionais e familiares que levaram o Dr. José Seabra Pinto a radicar-se na cidade de Leiria, onde reside, foram temas de diálogo na primeira sessão das “Conversas ao Serão” realizada no passado dia 25 de Junho, no Salão da Casa da Junta de Monte Redondo.

A apresentação da sessão, que consistiu numa breve descrição da realidade social e cultural de Monte Redondo no início da década de sessenta, quando o Dr. Seabra se fixou em Monte Redondo, coube a Jorge Arroiteia; a formulação das perguntas relacionadas com a sua vida profissional, como estudante universitário na cidade de Coimbra, atleta e dirigente da Académica de Coimbra bem como as razões que o levaram a prosseguir estudos ao nível da especialização em Medicina do Trabalho e na especialidade de Odontologia, couberam a Leonel Pontes.

No decurso da sessão foram apresentadas diversas imagens (recolhidas pelo Mário Sérgio) relativas à vida do homenageado. O Dr. José Seabra Pinto, de forma afável mas bastante comovido, foi respondendo a todas as questões para satisfação e enriquecimento dos presentes entre os quais se contava o Pároco de Monte Redondo, o Presidente da Assembleia de freguesia, a presidente da Junta e alguns amigos que quiseram trocar uma tarde quente de Junho, que afinal



coincidiu com o Festival da sardinha, na Praia do Pedrógão, por uma sessão muito acarinhada pelos presentes.

No final, num gesto simpático e oportuno devido ao calor do tempo e das emoções, decorreu um pequeno beberete que permitiu recordar outros factos e acontecimentos da vida desta terra, dos seus habitantes e das melhorias registadas pela população neste último meio século.

Parabéns aos promotores e um agradecimento ao homem, ao cidadão e ao médico que tem sabido cuidar do corpo e da mente, com uma dedicação, competência e carinho que não fica esquecido mesmo dos que, por razões várias não puderam estar presentes e por qualquer meio fizeram chegar a sua mensagem.

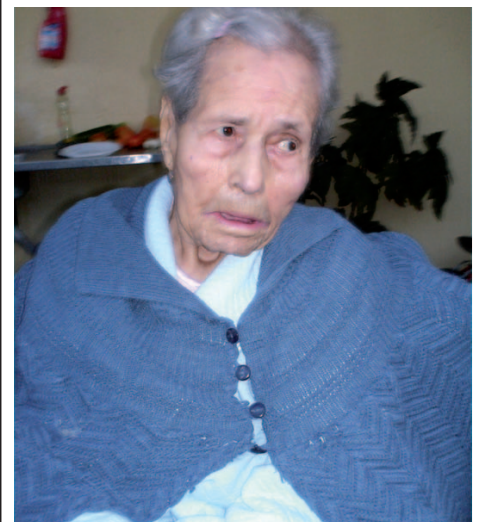
Monte Redondo merece conhecer estes exemplos de vida que souberam construir no passado e o presente que hoje vivemos.

Prof. Doutor Jorge Arroiteia

## Parabéns a você... Nesta data querida...

Aproveito esta edição do jornal para felicitar com todo o carinho uma pessoa que sempre esteve de braços abertos para me receber... a minha avó, Maria das Dores Pereira da Silva, residente no lugar de Lavegadas.

Quero felicitá-la, pois completou os seus 99 anos no passado dia 23 de Junho 2011. Comemorando assim o seu aniversário no dia 25 de Junho, junto da sua família. Houve almoço, muito convívio, boa disposição e para terminar, houve o jantar. Foi um dia bem passado. A seguir apresento algumas fotos.



Carina Alexandra Ferreiro da Silva

### 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 N° 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

**FD** Funerária Domingues, Lda

**Sede**

**Souto da Carpalhosa**

**Tlm.967033542/963022997**

**Tel.Fax244613315**

**www.funeraria-domingues.com**

**Loja de Artigos Religiosos**

**Leiria**

**Tel./fax:244825847**

**Tlm.962900546**

**Galerias Jardins do Lis**



## Receita

Devido ao facto de existirem muitas crianças hoje em dia com alergia à lactose, é cada vez mais necessário modificar alguns dos nossos hábitos alimentares, para que estas não se sintam tão desconfortáveis em relação à alimentação que se pratica em casa.

Por isso, eis uma boa e saudável alternativa para quem tem este tipo de problema...

### PUDIM CASEIRO COM BEBIDA DE SOJA

**Ingredientes:**

12 ovos  
8 colheres açúcar  
1lt bebida de soja  
Q.b. caramelo

**Preparação:**

Num recipiente coloque os ovos, junte o açúcar e envolva tudo. Acrescente o leite e bata com a batedeira durante dois minutos.

Coloque caramelo no fundo de uma forma e verta o preparado, leve ao forno a cozer em banho maria durante cerca de 1 hora.

Desenforme no fim de frio...

**Sugestão:**

Para apreciar esta fabulosa receita, mais rápido, pode colocar uma pouca de água no fundo de uma panela de pressão e colocar a cozer em forma com testo durante mais ou menos 15 minutos...

Cecília Cristina G. S. F Pedrosa

## Levantamento do Cemitério de Monte Redondo



No seguimento do levantamento dos proprietários de todos os terrenos do cemitério, da Vila de Monte Redondo, que está a ser efectuado, solicitamos a todas as pessoas que ainda não o fizeram, que se dirijam à sede desta Junta de Freguesia até ao dia 1 de Setembro.

Agradecemos a todas as pessoas que para tratar deste assunto, visto que é necessária a deslocação ao cemitério para reconhecimento das campas, o façam no horário das 10h às 12h e das 14h às 17h.

Agradecemos, desde já, a vossa colaboração.

## Festa Nossa Senhora da Conceição

**Fonte Cova** 9-10 e 11 Setembro 2011

**Domingo 11**

### Sexta feira 9

20:30 – Celebração Eucarística  
22:00 – Convívio jovem (preparação de gargantas e afinação de vozes)  
23:00 – Festival de musica jovem

### Sábado 10

20:30 – Celebração Eucarística  
22:00 – Conjunto musical SimiliarBand

11:00 – Celebração Eucarística seguida de procissão  
12:30 – Abertura do Restaurante  
14:00 – Venda de andores e ofertas  
15:00 – Concerto pela Filarmónica N.S.da Piedade de Monte Redondo  
16:00 – Actuação do Grupo Trovadores da Valdeira  
17:30 – Actuação do grupo musical Bailadoiro  
21:00 – Actuação da famosa organista Zézita de Avelar (Locutora da rádio S. Miguel)  
23:00 – Realização do sorteio das rifas

Durante os festejos funcionará um esmerado serviço de bar e restaurante bem como uma recheada quermesse



## Marchas Populares

Este ano, mais uma vez, pudemos comemorar a época dos Santos Populares, assistindo às Marchas Populares do Paço e da Escola Básica do 1.º ciclo de Monte Redondo, e à Marcha da Associação «Os Magníficos» das Lavegadas, todas muito originais e criativas.

Com a colaboração de todos os organizadores e participantes, a quem desde já agradecemos, apresentamos um pequeno resumo de cada uma das Marchas.

### Marcha do Paço

A marcha que representa o lugar do Paço é composta por um grupo de voluntários, que desde 1992 participam nas festas populares, tanto organizadas em Monte Redondo, como também já



abrilhantámos festas noutras localidades.

Este ano, a Marcha do Paço participou na 3ª Bienal, em Monte Redondo, no Festival da Sardinha, na Praia do Pedrogão e nas Marchas Populares, na Guia.

O grupo de marchantes é, na sua maioria, constituído por jovens, o que vem acontecendo desde o início desta marcha, havendo alguns elementos que nela têm



participado desde o primeiro ano da sua existência.

Toda a ornamentação e trajes foram criados e executados por vários elementos colaboradores e participantes nesta

marcha, assim como a letra e música.

A abrilhantar e a marcar passo para a marcha contamos com a colaboração de elementos da Filarmónica da Guia.

Associámos a nossa marcha ao tão importante tema para todos nós o “Ambiente” e assim alertamos para que todos vocês nos ajudem na preservação desta terra, uma vez que nós, Marcha do Paço, somos malta persistente e “Amigos do Ambiente”.

Lina Ramalho

### Marcha Popular da EB1 de Monte Redondo

“Olha a escola tão velhinha que é a  
nossa  
Desta terra sem par  
Abram alas minha gente  
Que a passar estão as crianças  
Que vai a escola a marchar.”

Mais uma vez os alunos da EB1 de Monte Redondo participaram na Bienal do Motor Clube com uma marcha. Este ano o tema foi “Terra há só uma”. A participação da escola contou com a presença de setenta alunos que desta forma mostraram gosto e empenho em colaborar com as forças vivas locais numa aprendizagem de participação cívica.

As cores dos trajes aludiam ao Sol (amarelo) e a sua energia, bem como à água (azul) simbolizada no mar. Estes dois elementos sendo essenciais à vida são fundamentais para o equilíbrio ecológico



do nosso planeta. Por isso os alunos ofereceram flores à Terra.

Para além da apresentação da marcha no Motor Clube os alunos participaram também na EB2 da Carreira e na festa da Filarmónica na Guia.

Estas actividades só foram possíveis

graça ao empenho e colaboração dos pais. Não podemos deixar de salientar o importante contributo dado pela filarmónica da Guia na pessoa do seu maestro e de mais alguns elementos, que ao longo dos anos nos vêm habituando a uma colaboração pronta e gratuita.

Professoras Goretti Moinho  
e Paula Antunes

### Marcha da Associação «Os Magníficos» das Lavegadas

Sendo já uma tradição, o G.C.R- Os Magníficos participou nas marchas da Festa Bienal de Monte Redondo cujo tema era o ambiente. Com a ajuda da população dos Matos, Lavegadas e Pinheiro os fatos e os arcos foram elaborados com materiais recicláveis (jornais, sacos de café, pacotes de leite, entre outros).



Como não poderia deixar de ser, a música foi alusiva ao tema, com o principal objectivo de sensibilizar a população para a necessidade de conservar o meio ambiente. Assim, pequenos e graúdos foram «cantando, cantando com alegria, cantando em Monte Redondo que é a nossa Freguesia». A magnífica marcha será novamente apresentada para toda a Freguesia no dia 6 de Agosto na Festa de Verão dos Magníficos.



Lisandra Martins

# 06 | REPORTAGEM

## Consultório Médico – Dra. Luísa Pinto

**A** Dra. Luísa Pinto tem 38 anos, é natural de Sismaria e viveu no Seixal até entrar na Faculdade de Medicina em Coimbra onde se licenciou em Medicina.

Fez o Internato Geral no Hospital dos Covões (atualmente designado como Centro Hospital de Coimbra) e em 2000 iniciou o Internato Complementar de Medicina Interna no Hospital da Figueira da Foz, onde esteve durante sete anos.

Em Janeiro de 2007, começou a trabalhar no Hospital de Santo André, em Leiria, agora denominado Centro Hospitalar Leiria-Pombal, no serviço de Medicina 1. No hospital, faz consultas de medicina e é responsável pelas consultas de hipertensão e risco cardiovascular e de cessação tabágica. Trabalha ainda no serviço de urgências.

Em 2005, surgiu a ideia de abrir a clínica Lis-Saúde em Monte Redondo, por ser natural desta freguesia e pela carência de serviços de saúde que esta manifestava, apesar de estar localizada no meio de três cidades.

A Dra. Luísa esteve na clínica Lis-Saúde durante seis anos, tendo criado laços profissionais e afetivos com muitos dos pacientes, ligação que levou ao projeto de abertura do atual Consultório Médico, localizado no prédio da Lage Verde. A abertura deste Consultório deveu-se a solicitações de muitos pacientes e ao apoio da Massagista e amiga Cristina Cordeiro, com quem a Dra. Luísa já trabalhava.

O Consultório Médico Dra. Luísa Pinto possui a especialidade de Medicina Interna / Consulta Geral (Dra. Luísa Pinto), que funciona de 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> feira a partir das 15h00m.

O Consultório conta ainda com a colaboração da Massagista Terapêutica, Cristina Cordeiro, também de 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>o</sup> a partir das 15h00m. As outras especialidades funcionam por agendamento:



Pediatria (Dra. Dulce Santos), Ortopedia (Dr. João Paulo Freitas), Cardiologia (Dra. Joana Correia), Cirurgia Geral e Patologia da Tireoide (Dra. Lucília Conceição), Psicologia (Dra. Rita Leal), Nutrição (Dr. Paulo Mendes), Urologia (Dr. António Oliveira), Terapia da Fala (Dra. Lisa Morais) e Ginecologia (Dra. Marilyn).

O Consultório Médico possui três consultórios devidamente equipados e está localizado no centro de Monte Redondo, com estacionamento e boas acessibilidades.

Neste momento, o Consultório está a funcionar em pleno. Os pacientes gostam da localização e do atendimento. Ao longo dos anos, foram-se criando laços entre os pacientes e os médicos, o que também contribui para uma certa

segurança, confiança e estabilidade.

Apesar da atual falta de cuidados de saúde no Centro de Saúde de Monte Redondo, com a falta de médicos de família, as pessoas podem contar com assistência.

Relativamente às Massagens Terapêuticas, a terapeuta Cristina Cordeiro é natural de Salvaterra de Magos, mas reside na Sismaria há 30 anos. Tirou o curso de Auxiliar de Fisioterapia nas Termas de Monte Real, onde trabalhou durante seis anos.

Em 2005, depois de ser mãe, resolveu estabelecer-se profissionalmente em Monte Redondo, tendo trabalhado na Lis-Saúde durante quatro anos. Atualmente, abraçou este novo projeto a pedido da Dra. Luísa Pinto e dos pacientes.

As massagens têm como objetivo curar a dor, criando bem-estar, sendo um complemento natural dos tratamentos médicos, evitando que os pacientes se submetam a tratamentos prolongados com medicações fortes e proporcionando-lhes melhor qualidade de vida.

As especialidades de Clínica Geral e de Massagem também estão disponíveis para domicílio, bastando contactar o consultório e agendar.





## Novas Leis Laborais

Dr. José Pedrosa Pacheco  
Advogado

O acordo com a 'troika' e o próprio programa do Governo desenham um conjunto de medidas na área do mercado de trabalho. Saiba quais são.

### ALTERAÇÕES AOS DESPEDIMENTOS

Até ao final do ano deve ser preparada uma proposta de alteração aos despedimentos, a submeter ao Parlamento no início de 2012. Entre as mudanças, conta-se a possibilidade de o despedimento por inadaptação poder ocorrer sem a introdução de novas tecnologias ou alterações. E pode ser considerada nova justificação: o não cumprimento, por culpa do trabalhador, de objectivos acordados. Já o despedimento por extinção de posto poderá seguir outro critério além do de antiguidade. O Governo promete outra medida: as PME (e não apenas as micro) poderão optar por indemnizar o trabalhador (em vez de reintegrá-lo) em caso de despedimento ilícito.

### TEMPOS DE TRABALHO MAIS FLEXÍVEIS

No quarto trimestre, o Governo deve preparar um plano para flexibilizar os tempos de trabalho, nomeadamente a possibilidade de os bancos de horas serem negociados directamente. Proposta que também consta do programa do Governo.

### HORAS EXTRA MAIS BARATAS

No início do próximo ano, o Governo deve apresentar um plano de redução do pagamento de horas extra para o máximo de 50%. Prevê-se ainda o fim do descanso compensatório.

### SUBSÍDIO DE DESEMPREGO MAIS CURTO

O subsídio de desemprego também vai mudar, ainda que esta matéria não tenha a ver directamente com legislação do trabalho. O plano de acção deve ser preparado até ao final do ano e adoptado no primeiro trimestre de 2012. Será introduzido um tecto de 18 meses e de 1.048 euros no valor

da prestação. Após seis meses o montante do subsídio deverá cair em, pelo menos, 10%. No entanto, para aceder a esta prestação, serão necessários apenas 12 meses de trabalho. E também será preparado um apoio para alguns grupos de trabalhadores independentes.

### SALÁRIO MÍNIMO NÃO DEVE SUBIR

A 'troika' diz que qualquer aumento do salário mínimo deve ser justificado e que os aumentos salariais devem estar ligados à produtividade. Aqui, é preciso adoptar o compromisso de descentralizar a negociação, privilegiando a de base empresarial.

### PSD QUER MUDAR FERIADOS

O programa do Governo promete ainda a alteração de feriados, para diminuir as "pontes".

### 8 CONTRATOS A TERMO PODEM SER RENOVADOS

O Executivo também prevê a renovação de contratos a termo que caduquem nos próximos 12 meses. E quer acabar tendencialmente com os contratos a prazo; com a contrapartida de aumentar o período experimental e simplificar o despedimento.

## Julho Divertido

No dia 24 de Junho, começou mais um Julho Divertido na Escola Primária de Monte Redondo. Este ano, foi também muito concorrido, contando com mais de 50 crianças.



Tal como no ano passado, há muitas actividades para as crianças fazerem (iniciação à música, criação de um domínio, elaboração de um livro de contos, criação de umas carterinhas, entre outros...).

Também está a ser ensaiado um espectáculo para o último dia do Julho Divertido (dia 29 de Julho) onde haverá uma peça de teatro, um grande mágico, coreografias, músicas... Neste último dia também haverá insuflável, pinturas faciais e modelagem de balões.

Para além das várias actividades na escola, as crianças já foram à Base Aérea e ao Mariparque, estando previsto irem também ao Agro-Museu D. Julinha e à Praia do Pedrogão.

Na Base, as crianças puderam ver o Inspector Max, o interior de um F16, os Bombeiros da Base, e ainda um workshop de Karaté.

No Mariparque, o dia foi todo dedicado às brincadeiras na água e aos "banhos de sol".

Da Base Aérea, fica o relato de alguns meninos da Pré:

Lara Relvas – Gostei de ver a menina a treinar o cão, gostei de andar no autocarro, de comer lá o almoço e de ver os aviões;

Mariana – Gostei de ver os aviões a começar a voar, gostei de ver os cães e de andar no autocarro.

Tomás Ferreira – Gostei de ir à Base ver os bombeiros, gostei de ver o karaté, de ver os aviões e de ver os tropas a arranjar os aviões.

Luís – Eu gostei de ver os aviões e de ver o camião cor de laranja.

Rodrigo Pereira – Eu gostei de ir lá acima ao avião, vê-lo por dentro e fiz



perguntas. Eu gostei também de tirar a fotografia ao pé do avião.

Rodrigo Carvalho – Eu gostei muito de ver os cães polícias e gostei de ver os aviões.

## Processos Comunicacionais e Estilos Educativos Parentais: Impacto na Gestão Comportamental

Dra. Carla Pinhal  
Psicóloga Educacional

A Família é um elemento fundamental para o desenvolvimento humano, tendo as relações familiares uma profunda influência sobre a saúde mental das crianças.

Durante o processo de educação das crianças, os Pais utilizam vários estilos parentais, bem como, estratégias e técnicas para orientar os seus comportamentos – Práticas Educativas Parentais. Assim, a postura parental e as práticas parentais adoptadas pelos pais influenciam o comportamento dos filhos.

Para clarificar este assunto, expomos seguidamente os vários Estilos Parentais (i.e., suas características principais e consequências): o **Autoritário**, o **Permissivo**, o **Indiferente** e o **Orientador**.

**Os Pais Autoritários:** São a favor de uma disciplina rigorosa, com uma obediência incondicional. Nesta circunstância, os Pais assumem uma postura permanentemente agressiva, dominadora e impositiva, desprezando as opiniões, desejos, motivações e sentimentos dos filhos. A relação é caracterizada pela distância e por uma reduzida troca de afecto. Geralmente são relações difíceis, marcadas pela frustração, pelo conflito e até pela raiva.

As verbalizações e o discurso de um Pai ou de uma Mãe Autoritário/a, estão repletas de críticas, humilhações, advertências, obrigações e ameaças, não havendo oportunidade para partilha ou troca de opiniões. A Auto-Estima da criança/ adolescente sairá extremamente fragilizada, em resultado deste padrão de atitudes/ comportamentos adoptados pelos adultos para si significativos.

Algumas expressões usadas: “Tem que ser como eu mando/ quero e não há mais conversa!”; “Mas quem é que manda aqui?!”; “Não faças aquilo que eu te digo que depois vais ver...!”; “és um grande irresponsável/ desorganizado!” “não passas de um incompetente!”; “não tentes que não vale a pena!”, “és sempre a mesma coisa!”; “Odeio-te!”, “Metes-me Raiva/ Nojo!” “Já não te posso ver mais à minha frente...!”, “Se não te portas bem não gosto mais de ti!”, “Um destes dias farto-me de ti a sério e aí é que verás como é que vai ser...!”, “Quando o teu Pai/Mãe chegar é que vais ver como é que vai ser...!”, “Esta é a última vez que te aviso. Da próxima

vez que me tiver que chatear vais ver como é que...!” “Não penses que passas despercebido! Quando menos esperares...!”, “És sempre a mesma coisa!”, “Não sabes fazer nada sozinho/a!”, “Estás sempre a mentir!”, “Apesar de teres positiva, poderias ter feito muito melhor!”, “Que mal fiz eu para ter que te aturar!”, “Tu és o único responsável pelo teu mau comportamento!”, “Não serves para fazer nada!”, “És um grande inútil!”, “És mesmo um burro!”, “Quem me dera que fosses bem-comportado como a tua irmã/ o filho da minha colega...!”, “Os meninos da tua idade/ sala já sabem fazer isso sozinhos/ portam-se sempre bem e só tu é que não...”, “Estou farto/a de te aturar!”, “Não estou mais para te aturar!”, “O teu trabalho é sempre mau/ o pior de todos!”, “Não tens vergonha de seres assim?”, “Já não sei o que é que te digo/ te hei-de dizer mais...”;

**Os Pais Permissivos:** São defensores da liberdade dos filhos, sendo que não a sabem estabelecer. Não conseguem impor regras e limites, acabando por não lhes ensinar a partilha e o respeito. Com efeito, a criança observa da parte dos seus Pais um estilo passivo, submisso ou até inibido, pois estes adoptam uma postura defensiva sentindo-se mesmo inseguros do seu papel, optando pela cedência constante (calando-se, não reagindo ou permitindo todas as pressões e reacções dos seus filhos), sem que o seu comportamento tenha consequências.

É característico destes pais, quando estão mal-humorados, utilizarem um estilo autoritário. Esta variação entre os dois estilos pode transformar a relação entre os pais e a criança num verdadeiro pesadelo. A criança, por vezes, parece desejar que da parte dos seus Pais haja uma atitude de maior auto-confiança e firmeza.

**Os Pais Indiferentes:** São aqueles que privam os filhos dos elementos necessários para um crescimento emocionalmente estável e responsável. De forma permanente, manifestam-se pouco interessados por aquilo que o seu filho faz (quer no que se refere ao seu comportamento, quer no que se refere às suas realizações – p.e., no domínio académico, desportivo, relacional, etc.). Tal como a designação demonstra, a atitude geral é de indiferença e total desinvestimento ou desinteresse, não valorizando os sentimentos da criança/adolescente havendo igualmente

uma completa falta de controlo dos comportamentos, sem o estabelecimento de regras ou limites. Com efeito, assiste-se a uma total ausência de implementação de estratégias de reforço positivo e/ou de punição dos comportamentos, não sendo ensinado ou transmitido o respeito/ consideração pelos outros.

Não obstante, os comportamentos e emoções dos seus filhos são susceptíveis de provocar nos Pais reacções decorrentes de enfado, ansiedade, irritabilidade e aborrecimento. Em síntese, as prováveis consequências da adopção deste estilo parental, são sobretudo a privação de controlo e de afecto dirigidos aos filhos, o que gera atitudes e comportamentos igualmente indiferentes, passivos, apáticos, sem tonalidade emocional e subsequente baixa auto-estima.

**Os Pais Orientadores:** Este é sobretudo, um estilo comunicacional modelador e positivo. Na verdade, os Pais Orientadores assumem uma postura auto-afirmativa, dialogante e assertiva. Desejam ajudar os seus filhos a crescer e a sentirem-se amados, de modo a tornarem-se adultos independentes, generosos e responsáveis. Estes Pais proporcionam carinho e bem-estar e, por outro lado, transmitem à criança a ideia de que o seu comportamento possui consequências e que o espaço das outras pessoas deve ser respeitado.

Ao invés do que acontece nos registos anteriores, os Pais Orientadores não adoptam uma postura passiva ou inibida no momento em que têm que gerir os comportamentos dos seus filhos, ou assumem uma atitude agressiva e autoritária sempre que querem transmitir regras e limites.

Partindo do pressuposto de que a Assertividade é a capacidade de auto-afirmar os próprios direitos, sem se deixar manipular ou sem manipular os demais (Castanyer, 2002), com este estilo parental, assiste-se à possibilidade de Pais e Filhos poderem exprimir de forma independente e espontânea, quer os seus pontos de vista, quer as suas opiniões sem que haja submissão, rigidez ou permissividade. A tolerância está presente no diálogo franco existente entre Pais e Filhos, havendo um sentido de justiça e de equidade. Por conseguinte, os filhos sentem-se respeitados e satisfeitos, assumindo as consequências dos seus bons e maus comportamentos, o que contribui para a promoção da auto-estima e da estabilidade emocional de todos os membros da Família.



Algumas expressões usadas: “Confio em ti para realizar esta tarefa...!”, “Tal como conseguiste na Escola, também serás capaz de melhorar em casa; Basta que para isso te esforces!”, “Foste Fantástico!”, “O Pai e a Mãe adoram-te/ Amam-te muito!”, “Sabes que poderás contar sempre com o nosso apoio...”, “Sabes que posso ajudar-te! Queres contar-me o que sentes/ o que se passou...”, “Mesmo que o resultado não tenha sido o esperado, sei que te esforçaste e isso para mim já foi muito importante!”, “Fico-te muito grato por...”, “Lamento que...!”, “Peço-te desculpa por...”, “Agradeço-te por...”;

Foi realizada uma investigação cujo objectivo era estudar as características pessoais de um grupo de adolescentes, que no contexto escolar se assumiam como bullies<sup>1</sup> ou revelavam comportamentos delinquentes, e os estilos parentais dos seus Pais. Os resultados demonstraram que os bullies tinham pais autoritários, com os quais entravam frequentemente em desacordo, ao passo que os delinquentes revelavam ter pais conflituosos e pouco afectuosos (indiferentes). Por este motivo, os autores desta investigação concluem que é de supor que certos programas de intervenção que envolvam a educação de Pais, são reconhecidamente estratégias de prevenção de bullying e delinquência.

Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email: [cantinhodapsicologia.noticiasmr@gmail.com](mailto:cantinhodapsicologia.noticiasmr@gmail.com) ou [carla.pinha@gmail.com](mailto:carla.pinha@gmail.com)

*Este artigo foi retirado e adaptado do Livro “Juntos no Desafio – Guia para a promoção de competências parentais” – Costa, P.J.; Heleno, S.; Pinhal, C. – 2010*

Boas Férias!

<sup>1</sup>Deriva do termo inglês *Bullying*, que é um fenómeno que pressupõe comportamentos de intimação e ameaça de alguém mais forte sobre uma vítima, habitualmente mais fraca. Pode ser definido como um processo de conflito em que ocorre intimidação ou um ataque físico ou psicológico, praticado com o objectivo de provocar medo, causar perturbação ou injúria à vítima, sendo o agressor habitualmente um indivíduo mais forte do que o agredido (Baldry & Farrington; 2000).

## HIV/SIDA



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

A síndrome da imunodeficiência adquirida (SIDA) é uma doença do sistema imunológico humano causada pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV), que enfraquece o sistema imunitário do nosso organismo, destruindo a capacidade de defesa em relação a muitas doenças. O HIV é transmitido através do contacto directo de uma membrana mucosa ou na corrente sanguínea com um fluido corporal que contém o HIV. As três principais vias de transmissão do HIV são: o contacto sexual, exposição a fluidos ou tecidos corporais infectados e da mãe para o feto ou criança durante o período perinatal.

Este agente pode ficar incubado no corpo humano por tempo indeterminado, sem que manifeste quaisquer sintomas. Quando uma pessoa está infectada com o VIH diz-se que é seropositiva. Uma pessoa VIH-positiva pode não ter sinais da doença, aparentando mesmo um estado saudável durante um período de tempo que pode durar vários anos. No entanto, essa pessoa está infectada e, porque o vírus está presente no seu organismo, pode, durante todo esse tempo, transmiti-lo a outra pessoa.

A infecção aguda pelo HIV é uma síndrome inespecífica, que não é facilmente percebida devido à sua semelhança com a infecção por outros agentes virais. Mas os sintomas mais comuns da infecção aguda são: Febre persistente, Cansaço e Fadiga, Erupção cutânea, Perda de peso rápido, Diarreia que dure mais de uma semana, Dores musculares, Dor de cabeça, Tosse seca prolongada e Lesões roxas ou brancas na pele ou na boca. A manifestação inicial do HIV, presente em 50 a 70% dos casos, é semelhante a uma gripe e ocorre

2 a 4 semanas após a infecção. Estes sintomas são geralmente ignorados, ou tratados enquanto gripe, e acabam por desaparecer, mesmo sem tratamento, após algumas semanas. Nesta fase há altas concentrações de vírus, e o portador é altamente infeccioso. Ao longo do tempo podem surgir manifestações mais graves da doença, onde a pessoa vai perdendo sua imunidade e vão surgindo doenças oportunistas, como tumores raros, tuberculose, entre outras.

O diagnóstico é baseado na presença de certos sinais ou sintomas, e através da realização do teste ELISA. Caso o resultado seja positivo ou haja dúvidas, é feito o Western-blot, um exame mais eficaz na detecção mas que também é mais caro e complexo. É importante lembrar que, como ambos os exames detectam a resposta imunológica ao vírus, é necessário esperar de 30 a 90 dias depois do contágio para o exame ser mais preciso.

“ Este agente  
pode ficar  
incubado no  
corpo humano  
por tempo  
indeterminado,

Embora os tratamentos para o HIV possam retardar o curso da doença, não há actualmente nenhuma cura ou vacina. O tratamento anti-retroviral reduz a mortalidade e a morbidade da infecção pelo HIV. Devido à dificuldade em tratar a infecção pelo HIV, a prevenção da infecção é um objectivo chave para controlar a pandemia.

Nos últimos anos foram obtidos grandes avanços no conhecimento da infecção pelo HIV: vários medicamentos foram desenvolvidos e se mostraram eficazes para o controle da doença, diminuindo sua progressão e levando a uma diminuição das doenças oportunistas, a uma melhora na qualidade de vida e, principalmente, numa maior sobrevida.

Para fazer o teste do VIH, consulte o seu médico ou dirija-se aos Centros de Aconselhamento e Detecção Precoce VIH (CAD).

# 10 ASSOCIATIVISMO



## Associação Ecológica “Os Defensores”

### Momentos Verdes

Tal como na última edição do jornal, aqui ficam alguns conselhos para que no seu dia-a-dia, possa levar a cabo alguns gestos mais ecológicos que lhe permitam economizar e contribuir para a preservação do Meio Ambiente.

#### Nas suas compras

Adquira electrodomésticos de baixo consumo de água e energia (eficiência energética A+); Privilegie produtos ecológicos e portadores do Rótulo Ecológico da União Europeia; Adquira preferencialmente produtos concentrados para que possa reduzir as doses utilizadas e garantir uma boa eficácia.

#### No seu consumo de electricidade

Desligue os seus aparelhos eléctricos da tomada sempre que estes não sejam necessários (televisão, aparelhagem, máquina de café...); Limite a utilização de lâmpadas

incandescentes e halogéneas e privilegie o uso de lâmpadas de baixo consumo (fluorescentes); Privilegie a secagem da roupa ao ar livre ao invés de utilizar a máquina de secar (grande consumidora de electricidade).

#### Na redução dos seus resíduos

Limite o uso de produtos que desperdiçam material de embalagem dando preferência às eco-recargas, aos maiores formatos...; Faça a separação do lixo afim de facilitar o seu tratamento e reciclagem; Privilegie produtos com embalagem 100% reciclável; Durante as suas compras utilize sacos de pano ou sacos reutilizáveis e evite os sacos de plástico - São necessários cerca de 500 anos para que um saco de plástico se decomponha na natureza.

Às vezes os pequenos gestos fazem toda a diferença. Contribua, pois a preservação da natureza é responsabilidade de todos nós!

### Rancho Folclórico

#### “Rosas da Alegria”

No dia 06 de Agosto de 2011, o Rancho Folclórico de Sismaria “Rosas da Alegria”, comemora mais um aniversário da sua existência.

Para comemorar este 43.º aniversário, o Rancho, realiza no próximo dia 06 de Agosto uma festa, cujo programa definido é:

- 19h – Chegada dos grupos convidados;
- 19h30 – Jantar convívio dos grupos convidados;
- 21h30 – Entrega de lembranças
- 22h – Actuações dos grupos convidados;

Rancho Folclórico “Rosas da Alegria” – Sismaria  
Rancho regional de S. João de Ver – S. João de Ver  
Rancho tradicional de Cinfães – Lisboa

Associação Desportiva e Cultural de Danças e cantares de Carregoso – Viseu  
Para aqueles que pretendam acompanhar este nosso Rancho, informamos também, que para além deste evento comemorativo, o Rancho “Rosas da Alegria” tem também em agenda duas saídas, a realizar já no próximo mês de Agosto:

- Dia 20 de Agosto - Portalegre;
- Dia 26 de Agosto – Praia do Pedrógão

### Passeio a S. Martinho do Porto

Foi no passado dia 3 que a Associação Ecológica “Os Defensores” levou a cabo mais uma edição do já tradicional passeio a S. Martinho do Porto. Este ano o evento envolveu ao todo cerca de 300 pessoas, o que estabeleceu um novo recorde de participação e o que levou ao extremo a capacidade organizativa da nossa associação.

“ Este ano o evento envolveu ao todo cerca de 300 pessoas

Este passeio consiste num enorme convívio entre pessoas da nossa comunidade, em que a viagem até ao destino se pode realizar de duas formas, de comboio ou então de bicicleta para os mais desportistas.

Nesta edição contamos com a participação de 30 ciclistas, que com maior ou menor dificuldade chegaram ao destino em ambiente de grande festa. Após a chegada os ciclistas efectuaram os habituais testes médicos, realizados por dois dos maiores especialistas na área da medicina desportiva, que desde já agradecemos a enorme disponibilidade e profissionalismo, do Dr. João Moital e do Dr. Fernando Barca. Em seguida serviu-se o almoço convívio que se prolongou pela tarde. O regresso realizou-se igualmente de comboio até a estação de Monte Redondo.

Queríamos deixar aqui uma palavra de grande apreço a todos aqueles que nos ajudaram a tornar este evento possível, obrigado.

Celso Santos

## 3ª Bienal e Festival da Sardinha

Após o encerramento da 3ª Bienal e Festival da Sardinha, a Direcção do Motor Clube vem publicamente felicitar e agradecer a todos quantos tornaram possível a realização e o sucesso destes eventos.

- Às Marchas participantes: - Paço – Escola Primária – Lavegadas (Magníficos).
- A todos os participantes e júris do Cantigas de Rua.
- À Escola Primária pela sua participação na exposição.
- Ao rancho Folc. Da Sismaria, pela cedência do seu palco.
- Ao nosso Pároco pela sua disponibilidade na realização da Missa Campal e aos nossos escuteiros pelo apoio prestado.
- Aos B.V. Monte Redondo pela sua disponibilidade em colaborar connosco.
- Aos Defensores por toda a sua colaboração nos eventos.

Agradecer o apoio institucional prestado pela Câmara Municipal de Leiria, Governo Civil, Simlis, Águas do Mondego e pela Junta de Freguesia de Monte Redondo. O Motor Clube endereça um especial agradecimento ao pelouro do Desporto da Câmara e ao executivo da nossa Junta de Freguesia, que uma vez mais veio disponibilizar e associar a excelente capacidade logística organizacional à componente cultural e recreativa da nossa colectividade.

Agradecer aos Expositores: “Mimo Doce”; “Inverchaud”; “Louro e Chama”; “Fruticentro”; “Rita”; “Oriflame”, “Pneuredondo” e “Nissan”

Ao comércio local da Freguesia, que uma vez mais foi parceiro do Motor Clube dando o contributo possível à realização



deste evento.

Um agradecimento especial para o Departamento de Futebol e Paintball do Motor Clube, dirigentes, técnicos e atletas que com o seu empenho honraram e dignificaram, uma vez mais, a camisola que vestem.

Para finalizar, uma palavra de agradecimento aos sócios Vítor Santos e Miguel Rocha, por mais uma vez terem cedido os lucros do Festival da Sardinha ao Motor Clube.

Por fim, mas não menos importante quero aqui deixar em nome pessoal e da direcção um forte abraço e um agradecimento muito especial a todos os que colaboraram na 3ª Bienal e no Festival da Sardinha porque sem vocês não seria possível.

Obrigado...

Pela Direcção do Motor Clube  
O Presidente  
Rui Miguel Branco

## Clube de Caça e Pesca

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa, todos os Srs.

Caçadores, que as inscrições para as candidaturas aos dias de caça da época 2011/2012, terão início oficialmente a 11 de Julho e termo em 23 de Julho.

As candidaturas devem ser feitas em modelo próprio, da Autoridade Florestal Nacional e enviado para, Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, Rua da Junqueira, n.º1 - Sismaria - 2425-625 Monte Redondo.

Pode também ser feita pessoalmente na sede do clube, nos dias 15 e 23 de Julho, das 21h30 às 22h30.

A Direcção encontra-se todas as primeiras sextas-feiras de cada mês das 21h30 às 22h30 na sede do clube para tratar de qualquer assunto.

Mais informações pelos telef. 922205243 ou 917439219.

A Direcção

## 1ª Volta a Monte Redondo em bicicleta

Inter Associações

Relembramos todos os interessados que se deverão inscrever na sede desta Junta de Freguesia ou nas associações até ao próximo dia 27/07/2011 para a I Volta à freguesia de Monte Redondo, em bicicleta.

Será no próximo dia 31 de Julho que se realiza esta volta em bicicleta, pretendendo ser um elo de ligação e convívio entre todas as associações da nossa freguesia.

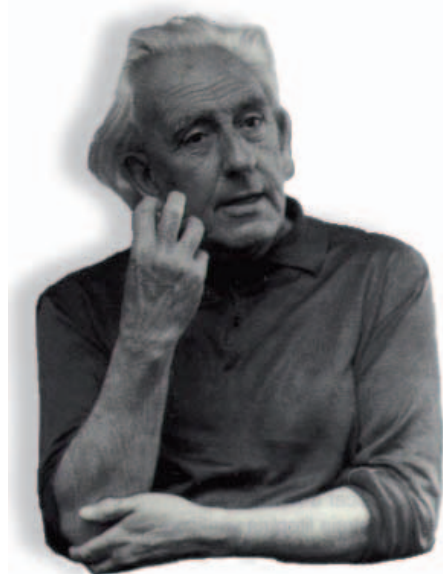
Contamos com a vossa participação.



## 12 | LEITURA

## Sugestões de Leitura – As Aventuras de João Sem Medo de José Gomes Ferreira

**F**inalmente chegaram as férias! Por isso, deixamos uma sugestão de leitura para os mais novos se entreterem durante os tempos de lazer.



Nascido no Porto, José Gomes Ferreira muda-se com quatro anos para Lisboa onde, criado “longe das árvores, no roldão poeirento das cidades”(palavras do autor), se inicia nos poetas saudosistas- e especialmente Raul Brandão- nos liceus de Camões e de Gil Vicente, com o Prof. Leonardo Coimbra. Dirige, muito novo, a revista “Ressurreição”, onde chega a colaborar com Fernando Pessoa num soneto. Dedicar-se também à música, com composições musicais como o poema sinfónico “Idílio Rústico”, que foi executado pela primeira vez pela orquestra de David de Sousa, no Teatro Politeama, o que provocou em Leonardo Coimbra “um largo sorriso incitador”.

Licencia-se em Direito em 1924, trabalhando depois como Cônsul na Noruega (Kristiansund). Regressando em 1930, dedica-se ao jornalismo (colaboração na “Presença”, “Seara Nova”, “Descobrimto”, “Imagem” - revista de cinema - “Kino”, “Sr. Doutor” - revista infantil, onde começa a publicar periodicamente as “Aventuras de João Sem Medo” -, e “Gazeta Musical e de Todas as Artes”) e à tradução de filmes (sob o pseudónimo de Álvaro Gomes).

Inicia-se na poesia com o poema “Viver

sempre também cansa”, escrito a 8/5/1931, e publicado na “Presença” nº 33 (Julho-Outubro), e apesar de já ter publicado anteriormente os livros “Lírios do Monte” (obra que depois renegou) e “Longe” (1ª e 2ª edições em 1918 e 1921, respectivamente), só em 1948 começa a publicação séria do seu trabalho, nomeadamente com “Poesia I” e com a colaboração na “Homenagem Poética a Gomes Leal”.

Contando já com vasta obra publicada, em prosa e em verso, ganha em 1961 o “Grande Prémio da Poesia” da Sociedade Portuguesa de Escritores, patrocinado pela Fundação Calouste Gulbenkian, com a sua obra “Poesia III”.

Submetido a uma delicada intervenção cirúrgica em 1983 (ano em que é homenageado pela Sociedade Portuguesa de Autores), José Gomes Ferreira, casado e pai de dois filhos (o arquitecto Raúl Ferreira e o poeta Alexandre Vargas), viria a falecer dois anos depois, vítima de uma prolongada doença que o impossibilitava de se levantar da cama.

Na memória e no papel fica a sua vasta obra, que marcou todo esse vasto período de quase um século.

Este livro narra as aventuras de João sem medo, que vivia em Chora-Que-Logo-Bebes, exígua aldeia de chorincas situada (ou melhor, aninhada) perto do muro construído em redor da Floresta Branca e onde os homens construíram uma espécie de Parque de Reserva de Entes Fantásticos. Claro que ninguém se aventurava pela floresta, porque os choraquelogobebenses preferiam choramingar e lastimar-se, andando sempre de monco caído, sempre constipados por causa da humidade, e a ouvirem com delícia canções de cemitério ganidas por cantores trajados de luto, ao som de instrumentos plangentes e monótonos. Um dia João, o único que por capricho de contradizer e instinto de refilar resistia à choradeira, não aguenta mais e atreve-se a saltar o muro, que ostentava este aviso:

É PROIBIDA A ENTRADA  
A QUEM NÃO ANDAR  
ESPANTADO DE EXISTIR

A partir daí sucedem-se aventuras e seres milagrosos como a Fada dos Dois Caminhos, o Homem sem Cabeça, a Menina de Cristal, o Gramofone com Asas, o Príncipe das Orelhas de Burro, o Rocinante (sim, o cavalo de Dom Quixote), a Princesa nº 46734, o João Medroso, a Menina dos Pés Ocos ou a Pedra numa narrativa que nos deixa literalmente agarrados ao livro. No fim, João sem medo, cheio de saudades de comer um bacalhau cozido com batatas e grelos, volta para Chora-Que-Logo-Bebes. De regresso àquela choraminguise toda, decide abrir uma fábrica de lenços. Deve ter enriquecido...

Esta obra leva-nos numa viagem com João sem medo a um mundo fantástico que, no essencial, se encontrava dentro dele. Magistralmente narrada, é, sem dúvida, uma obra incontornável do século XX Português, dedicada aos filhos do autor, Raúl Hestnes Ferreira e ao irmão, Alexandre.

