

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 2 | Nº 15 | SETEMBRO 2011 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Fomos à Feira dos 29...

“o negócio «está muito mau, mas dá para ir vivendo».

REPORTAGEM/pag.04 e 05

Momentos Verdes FLASH/pag.02

Levantamento do Cemitério de Monte Redondo FLASH/pag.02

O Novo Acordo Ortográfico FLASH/pag.03

Agrupamento 1054 de Monte Redondo nas JMJ ASSOCIATIVISMO/pag.10

1ª Volta a Monte Redondo em Bicicleta ASSOCIATIVISMO/pag.11



ENTREVISTA

/pags.06 e 07

D. Silvina Brilhante

– uma vida dedicada à família e à comunidade

02 EDITORIAL/FLASH

Editorial

Novo Ano Lectivo

Após as desejadas férias é chegada a altura de voltar ao trabalho! Também para as crianças é início de um novo ano escolar que faço votos que seja repleto de sucessos para todos.

Um novo ano lectivo representa sempre novas conquistas na aprendizagem e no desenvolvimento de cada aluno.

Para a maior parte das crianças o novo ano lectivo é aguardado com alguma ansiedade porque traz sempre consigo mudanças, desde novas rotinas, novos manuais escolares, novos professores, novos colegas...

Também é a escola que proporciona muitas experiências que vão ficando na memória de cada um de nós e que consegue envolver pais, professores e crianças, enriquecendo-nos a todos.

Este ano para os nossos meninos da Escola Básica de Monte Redondo implica também uma mudança de espaço. O centro educativo iniciará, dentro em breve, será uma realidade e por causa das obras de reconstrução as turmas do 1º Ciclo e do Jardim de Infância terão novas salas. Os meninos do primeiro ao quarto ano ficarão no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa e os meninos do Jardim de Infância no edifício da Junta de Freguesia. Será, sem dúvida, uma experiência diferente para todas as crianças que eu acredito que enriquecedora, uma vez que na vida todos temos que "sobreviver" a mudanças, a obstáculos. Acredito que esta será uma mudança positiva. Finalmente a vila de Monte Redondo terá uma escola nova.

Para todos os alunos, professores e pais desejos um óptimo ano lectivo de 2011/2012.

A Presidente da Junta
Céline Gaspar

Momento Verde

Na edição deste mês do nosso espaço verde, vamos falar um pouco de reciclagem, e do seu benefício, não só para o ambiente mas também para a nossa sociedade.

Mais de metade do lixo que produzimos todos os dias pode ser reciclado. Reciclar materiais permite reutilizá-los como matéria-prima no fabrico de novos produtos, diminuindo o uso de recursos naturais. Além disso fabricar novos produtos a partir de materiais usados consome menos energia do que a partir de matérias virgens.

A reciclagem permite também diminuir a quantidade de resíduos que tem como destino final os aterros sanitários, que assim têm um maior período de vida útil, e evitando a criação de novos aterros.

A reciclagem tem um papel importantíssimo na preservação do ambiente mas também tem um contributo a nível social. A incineração de 10 mil toneladas de resíduos pode criar apenas um emprego, enquanto a reciclagem da mesma quantidade pode proporcionar a ocupação de 40 pessoas.

A nível energético existem também certos benefícios por exemplo: a energia poupada no processo de reciclagem de uma garrafa de vidro é suficiente para manter acesa uma lâmpada de 100 watts durante 4 horas. O processo possibilita igualmente a poupança de matéria-prima que provem directamente do ambiente, em cada tonelada de vidro usado que é incluído no processo de fabrico de vidro poupam-se 1,2 toneladas de matérias-primas originais. Outra vantagem de adicionar o vidro usado é a poupança de combustível na fabricação do mesmo.

Voltando um pouco à relação directa que a reciclagem pode ter no meio ambiente, podemos agora falar numa das substâncias que mais usamos no dia-a-dia, o papel. Em cada tonelada de papel reciclado evitamos o abate de cerca de 20 árvores, e ao mesmo tempo poupamos uma quantidade considerável de água, pois a produção de papel desta forma

reduz em grande parte a utilização de água.

Todos estes processos começam com cada um de nós, pois em nossas casas através da separação dos nossos resíduos estamos a dar início a todo este ciclo.

Todos juntos podemos fazer a diferença

Celso Santos

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, informamos todas as pessoas que ainda não o fizeram, que o prazo foi alargado até ao dia **31 de Outubro**.

Agradecemos a colaboração de todas as pessoas e visto que é necessária a deslocação ao cemitério para reconhecimento das campas, solicitamos que se dirijam à Sede desta Junta de Freguesia no horário das **9h às 12h30 e das 14h às 17h30**.

Agradecemos, desde já, a vossa colaboração.

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: Agrup. 1054 M.R.; Ana Carla Gomes; Drª. Carla Pinhal; Cecília Cristina; Celso Santos; Eliana Carvalho; João Carreira; Patrícia Lopes César; Sílvia Manuel Gaspar. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

O Novo Acordo Ortográfico

O que muda e o que não muda, para Portugal, com o Acordo Ortográfico?

Alfabeto

São introduzidas as letras **k, w e Y**, que passam a integrar oficialmente o alfabeto da língua portuguesa. Sendo assim, o alfabeto passa a ser constituído por **26 letras**: a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z.

As letras **k, w e Y** usam-se:

- Nos topónimos de origem estrangeira e nas palavras que deles derivam: **Darwin – darwinismo; Kant – kantiano;**
- Nos topónimos de origem estrangeira e nas palavras que deles derivam: **Kosovo-kosovar; Washington – washingtoniano.**
- Nas siglas, símbolos e unidades de medida internacionais: **Kg (quilograma), Km (quilómetro), WC (Water Closet), WWW (World Wide Web).**
- Nas palavras de origem estrangeira de uso corrente: **kart, windsurferista, yoga.**

Maiúsculas e minúsculas

Introduzem-se algumas alterações e estabelecem-se novas sistematizações no uso de **maiúsculas e minúsculas.**

Passam a escrever-se com minúscula:

- Os meses do ano: janeiro,

fevereiro, março, abril, maio, junho, julho, agosto, setembro, outubro, novembro, dezembro;

- **As estações do ano:** primavera, verão, outono, inverno;



- **Os pontos cardeais e colaterais:** norte, sul, este, oeste, nordeste, noroeste, sudeste, sudoeste, é-sudeste, é-sueste, nor-noroeste, nor-nordeste, oés-noroeste, oés-sudoeste, su-sudeste, su-sueste, su-sudoeste.

Se estas designações se referirem a uma região, ou quando se usam as correspondentes abreviaturas, escrevem-se com **inicial maiúscula:**

Exemplos: Ele é um homem do **Norte**.
Passo sempre as férias no **Sul** do país.

- **As designações usadas para mencionar alguém cujo nome se**

desconhece ou se prefere evitar: fulano, sicrano, beltrano.

Estabelece-se o uso facultativo de minúscula ou de maiúscula nos seguintes casos:

- **Disciplinas escolares, cursos e domínios do saber:** matemática ou Matemática, português ou Português;
- **Nomes de vias, lugares públicos, templos ou edifícios:** Igreja do Bonfim ou igreja do Bonfim, Rua da Alegria ou rua da Alegria, Torre de Belém ou torre de Belém;
- **Formas de tratamento e dignidades:** Santa Rita ou santa Rita, Senhor Doutor ou senhor doutor, Exmo. Senhor ou exmo. Senhor;
- **Nomes de livros ou obras,** exceto o primeiro elemento e os nomes próprios que se grafam com maiúscula inicial: *Memorial do Convento* ou *Memorial do convento*, *A Última Ceia*, de Leonardo da Vinci ou *A última ceia*, de Leonardo da Vinci.

Ana Carla Gomes

Frango com Natas

Ingredientes:

- 1-frango
- 1-cerveja
- 1-pacote de sopa de cebola
- 1-pacote de natas

Preparação:

Cortar o frango em pedaços
Colocar o frango num tacho, juntar a sopa de cebola e regar com a cerveja, colocar em lume brando.

Quando o frango estiver quase cozido juntar as natas e mexer bem, deixar acabar de cozer e servir com esparguete ou batata frita...

Desfrute desta fabulosa receita...

Cecilia Cristina



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

04 | REPORTAGEM

Fomos à Feira dos 29...

No dia 29 de agosto fomos à feira. Conversámos com alguns feirantes e percorremos as várias bancas, para tentar perceber como está a feira hoje em dia. Percebemos que se vende menos e que quem vai à feira são os mais velhos. No entanto, continua a ser uma das maiores feiras da região. Deixamos aqui alguns testemunhos do que se passa na feira e muitos mais ficaram por registar, como os restaurantes que estavam cheios de pessoas a almoçar ou à espera do frango assado para levar para casa, a banca da ourivesaria, as bancas da fruta, as da roupa, de chapéus, de brinquedos e até de objectos velhos e estragados, entre outras.

A senhora Lúcia Novo do Lourçal vende raia, bacalhau e azeite há cerca de 10 anos. Diz que já se vendeu mais, pois o poder de



Lúcia Novo

compra está em baixo e tem tendência a piorar. Os compradores pertencem a uma faixa etária mais velha, «os mais novos não vêm aos mercados, vão aos hipermercados onde pagam tudo com multibanco. Quem é mais exigente com a qualidade dos produtos vem à feira, onde também se compram os produtos mais baratos.»

O senhor António Freire de Albergaria-dos-Doze compra ovos a particulares há 45 anos, continuando o negócio do pai, com quem ia para a feira ainda criança. Compra os ovos aos produtores e depois leva-os para um centro de inspeção e classificação em Ansião, onde os ovos são carimbados e posteriormente



António Freire



Olaria



José Gomes da Silva



Manuel Ferreira

vende-os a pastelarias. «Há 40 anos, pagava-se uma taxa, o veterinário via os ovos em Lisboa. Cada 30 dúzias custavam 4 tostões. Como havia poucos aviários, muitas pessoas tinham galinhas em casa. Também havia poucas pastelarias. As pessoas vendiam os ovos para comprarem sardinha, muitas vezes repartindo uma sardinha por duas ou três

pessoas.»

O senhor José Gomes da Silva é produtor e vendedor de mel e vem de S. Romão – Leiria. Desde 1987 que só vende nas feiras. «A colheita do mel dá muito trabalho, morrem muitas abelhas, mas dá para ir vivendo. Vende-se melhor no verão por causa dos emigrantes.»

O senhor Nelson Luís vem de Minde e



Nelson Luís



Cestaria

REPORTAGEM 05

vende artigos de retrosaria há quinze anos. No entanto, só começou a vir para Monte Redondo há quatro anos. Afirma que o negócio «está muito mau, mas dá para ir vivendo».

O senhor Manuel Ferreira vem da Bajouca



Vanessa Martins

esta fechou, o senhor Fernando tomou conta do negócio e passou a ser ele a fazer a venda. «São os mais idosos que compram estes artigos, os mais novos gostam de compor as casas com outras coisas.», afirma.



Joaquim Carraco

(Amor) há 35 anos que vende aves (patos, pintos, codornizes, galinhas poedeiras...). «Sou eu que os crio desde o dia em que nascem. Tenho a ajuda dos meus filhos, que não quiseram estudar. Hoje em dia, vende-se muito



Adelina Alves

e vende peças em barro feitas por si e pela família. É feirante há cerca de 40 anos. Segundo ele, «comecei por ajudar os meus avós, sou descendente de fabricantes e vendedores de peças em barro».

O senhor Manuel afirma que «ainda há quem compre peças em barro, principalmente comedouros e bebedouros para os animais. Também se vendem bem as peças originais,

A Vanessa Martins de Condeixa-a-Nova já ajuda os pais e vêm para esta feira há 10 anos. Diz que «no inverno é mais difícil vender, mas no verão vai-se vendendo alguma coisa.». Vende roupa e artigos de retrosaria.

O senhor José António Francisco de Pombal vende gado ovino há cerca de 30 anos. Diz que a feira de Monte Redondo foi uma das maiores, quando era permitido vender gado,

menos, pois as raparigas novas compram já os animais preparados para cozinhar nos supermercados. Mas os nossos animais andam à solta e têm uma alimentação saudável, comem milho e couves, a carne é melhor para comer. Aqui na região as feiras são fracas, vende-se melhor no Alentejo.»

A senhora Arminda Rodrigues do Louriçal afirma ser a mais velha vendedora de pão da



Gado Ovino



Arminda Rodrigues

que as pessoas compram por curiosidade. As feiras que têm mais movimento são as da Guia e Monte Redondo. As vendas têm baixado muito por causa dos Centros Comerciais. Além disso, quem pode vir à feira são os reformados, pois os mais jovens estão a trabalhar.»

A cestaria está a cair em desuso, segundo o senhor Fernando Cruz, de Leiria, que já vende nesta feira há 40 anos. Começou por acompanhar a esposa quando podia, pois trabalhava numa fábrica na Marinha Grande. Quando

mas com as novas políticas torna-se cada vez mais difícil, pois as feiras não têm as condições exigidas para ter os animais e a venda de gado está prestes a acabar.

O senhor Joaquim Carraco de Vieira de Leiria vende ferramentas há 49 anos. Fabrica as ferramentas que vende para uso na agricultura, mas como esta tem vindo a diminuir no nosso país, as vendas também são menores. «Os meus clientes são principalmente pessoas mais idosas.»

A senhora Adelina Alves dos Barreiros

feira, pois já cá vem há 50 anos, quando ainda andava na barriga da mãe e depois ficava debaixo da banca num cestinho. A senhora Arminda tem uma padaria no Louriçal com fabrico próprio de pão e pastelaria. Fabrica tudo de madrugada, para trazer para a feira os produtos quentinhos. Como o pão é um bem de primeira necessidade, vende-se sempre. «Já fiz milhares de bolos para casamentos e baptizados, agora faço menos.», conta-nos.

Ana Carla Gomes

06 ENTREVISTA

D. Silvina

Brilhante

– uma vida dedicada à família e à comunidade

Este mês entrevistámos a D. Silvina Brilhante, natural do Paúl de Monte Redondo, cuja vida tem sido dedicada à família e à comunidade, principalmente às crianças, através da regência do Coro Infanto-Juvenil de Monte Redondo, atualmente designado Coro Nossa Senhora da Piedade.

A D. Silvina da Silva Oliveira Brilhante nasceu no dia 7 de fevereiro de 1935 no Paúl de Monte Redondo, no seio de uma família constituída pelos pais e sete irmãos, cinco raparigas e dois rapazes. Casou com 25 anos, no dia 20 de abril de 1960 com o Sr. Mário Brilhante, na igreja de Monte Redondo.

Notícias: D. Silvina, pode falar-nos um pouco acerca da sua família?

Casei no dia 20 de Abril de 1960, com 25 anos. No dia a seguir ao casamento, eu e o meu marido fomos a pé até ao Coimbrão, de onde este é natural, para ir buscar a bicicleta dele. Regressámos os dois de bicicleta: o meu marido conduzia e eu vinha sentada atrás.

Tivemos seis filhos: três rapazes e três raparigas. Infelizmente, o segundo faleceu com apenas dois meses de idade.

Notícias: Apesar de ter uma família grande, alguns dos seus filhos optaram por emigrar. É difícil viver longe dos filhos?

Sim, as saudades são muitas. O Nuno está a viver em Londres, a Nucha e a Nela na Suíça e o Mário e a Anabela residem em Leiria e vêm cá todos os fins de semana. No entanto, no Verão e no Natal, a família reúne-se e a casa volta a estar cheia, pois aos filhos juntam-se as suas famílias, contando já com seis netos (três raparigas e três rapazes).

Notícias: Em 2008, completou 50 anos de dedicação à Catequese. Como considerava ter sido esse percurso?

Como sempre tive uma vivência cristã, procurei sempre dar muito de mim. Procurava cativar as crianças, ensinando-as a caminhar na fé cristã e a viver a alegria de Jesus. Não me centrava na leitura do catecismo pura e simples, mas dava



Dezembro de 1998 - Grupo Coral Mensagem de Fátima

exemplos práticos do quotidiano em que se podia viver e mostrar a fé, para que as crianças pudessem aplicar os ensinamentos de Jesus no seu dia a dia. Mostrava-lhes que elas tinham de ser amigas umas das outras e de todas as pessoas, levando-os, por exemplo, a visitar os idosos e a conviver com eles, sempre com muito respeito e carinho.

Durante todos os anos de catequese, guiei-me pela frase que Cristo preferiu: «Deixai vir a mim as criancinhas.», mostrando-lhes que Jesus era um grande amigo e que os acompanhava sempre.

Usava também exemplos da minha vida pessoal para que as crianças percebessem que a catequese mostra que a felicidade deve estar sempre presente na nossa vida. Nunca me mostrava triste e cantava muito com eles, pois cantar é uma forma muito bonita de rezar.

Notícias: O ano em que festejou os cinquenta anos de catequese foi também o ano em que teve de deixar de ser catequista. Esse aniversário foi especial?

Nesse ano, os pais do grupo de catequese que eu orientava, fizeram-me uma surpresa e organizaram um lanche com as crianças, onde não faltou um bolo comemorativo dessa data. Foi um dia muito especial, pois senti que a minha dedicação e a mensagem que quis sempre transmitir acerca da vida e do amor se foram perpetuando, tendo sido um reconhecimento por parte dos pais e das crianças pelo meu esforço e dedicação. Ainda hoje, sou sempre muito acarinhada por crianças e adultos que estiveram comigo na catequese e não se esquecem do que

lhes ensinei.

Notícias: O seu gosto pela música e a dedicação à Igreja levaram-na a fundar um coro infanto-juvenil. Como é que tudo aconteceu?

Há cerca de quinze anos, eu orientava

“ cantava muito com eles, pois cantar é uma forma muito bonita de rezar.”

um grupo de crianças da «Mensagem de Fátima» com a ajuda da irmã Titiana de São Romão. Todos os primeiros sábados, íamos fazer a Adoração do Santíssimo e as crianças entoavam os cânticos. Os meninos entravam na igreja com «pezinhos de lã» e respeitavam o silêncio desse local. Eu costumava ir à saída das aulas na escola primária, levava umas merendeiras e as crianças vinham lanchar comigo, sentados no muro da igreja. A partir daqui surgiu o coro que, de acordo com a aprovação do



50.º Aniversário da Catequese

senhor Padre Joaquim De Jesus João, já na altura pároco da nossa freguesia, se designou de «Coro Mensagem de Fátima».

No entanto, como havia um Grupo de Jovens com esse nome, tive de alterar o nome para Grupo Coral Infanto-Juvenil de Monte Redondo.

“ É muito importante cantar com as crianças e tornar a catequese um momento de alegria.

Esse grupo chegou a ter cerca de 40 elementos. Antes do início da celebração, o coro acompanhava o sr. Prior desde a entrada da igreja até ao local onde iriam cantar durante a missa, já a cantar e com o órgão a tocar. Nessa altura, eram também as crianças do coro que faziam o ofertório.

De entre outras atividades, nos dias de festa eu organizava o andor das crianças, que levavam cestinhos com muitas coisas, como merendeiras e bolos, muitas vezes feitos por mim e pela minha irmã Maria,

durante toda a noite.

Nessa altura, o Coro celebrava o Dia do Doente e visitava os idosos.

Por motivos de saúde, tive de deixar a regência do coro, há cerca de cinco anos, mas com a boa vontade e dedicação de algumas pessoas, ainda se mantém, agora com o nome de «Coro Nossa Senhora da Piedade».

Notícias: Qual é o segredo para essa alegria em ajudar o próximo e para o sucesso familiar?

O meu marido foi sempre o meu pilar e uma ajuda inestimável, pois sem a sua colaboração nunca poderia ter feito tantas coisas em prol da comunidade. Com cinco

filhos, não era fácil ausentar-me para a catequese ou para o coro, mas o meu marido sempre me apoiou e ajudou.

Todos nós gostamos de ajudar aqueles que têm mais dificuldades. Por exemplo, quando se iniciou o Centro de Dia, muitas coisas foram doadas por nós, como utensílios de cozinha ou eletrodomésticos, ou como a lenha oferecida pela empresa da qual o meu marido era sócio.

Quando sabemos que alguém tem dificuldades de alguma natureza, tentamos ajudar de alguma forma. Esse espírito de partilha e união foi transmitido aos nossos filhos e por isso somos muito unidos e amigos uns dos outros.

Notícias: Como mãe e catequista, peça-lhe que nos deixe com um conselho aos pais e catequistas da nossa freguesia.

Aos pais, que colaborem muito na formação dos vossos filhos e estejam sempre presentes na sua vida, ensinando-lhes bons valores, principalmente através do exemplo.

Aos catequistas, que dêem às crianças o seu melhor, sempre com alegria, mostrando-lhes os ensinamentos de Cristo através de exemplos e rezando com elas através da música. É muito importante cantar com as crianças e tornar a catequese um momento de alegria.

Notícias: Sei que está a escrever a História da sua vida. Desejamos-lhe muito sucesso nessa missão e ansiamos por lê-lo. Agradecemos a sua simpatia e estamos gratos por toda a dedicação que imprimiu e imprime em tudo o que faz em prol da família e da comunidade.

Ana Carla Gomes

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



08 | PSICOLOGIA/SAÚDE

Regresso às Aulas

Dra. Carla Pinhal
Psicóloga

Chegámos a um novo ano lectivo, para algumas crianças é um regresso à rotina, para outras é o início de uma nova etapa.

É frequente os pais sentirem alguma ansiedade aquando da entrada dos seus filhos no ensino básico.

É uma nova fase para crianças e adultos. Surgem dúvidas, tais como, “Será que se vai dar bem com os colegas?”, “Vai conseguir aprender?”, “Vai portar-se bem?”

Esta ansiedade é normal, mas não devem ser transmitidos à criança medos e preocupações. É imprescindível criar expectativas positivas. Por outras palavras, os pais deverão associar a escola a coisas boas, “vais para a escola porque já és grande”, ou, “Agora vais

poder aprender mais coisas!”

Ao associarem a escola a aspectos negativos, por ex.: “se te portares mal vais ver como a professora te castiga”, estão a alimentar expectativas negativas nas crianças, dificultando a sua adaptação.

Como meio de facilitar o processo de adaptação e integração da criança a esta nova fase, podemos criar algumas estratégias.

Verbalizações do tipo “Que bom já vais para a escola!”, “Vais poder aprender coisas novas e engraçadas!!”

Conversar com a criança sobre o que está a sentir levando-a a desmistificar os seus medos.

Oferecer jogos educativos e livros apropriados à sua idade.

Convidar para casa os meninos que já frequentam ou vão frequentar a mesma escola.

Incentivar à colaboração e interacção mais directa das pessoas que a criança admira, e que a possam ajudar, por exemplo, o irmão mais velho.

Valorizar o esforço da criança, mais do

que os seus resultados.

Ajudar a criança a **perceber o interesse e utilidade dos assuntos escolares**, não a penalizando pelos seus erros.

Criar rotinas na vida da criança, agora que acabaram as férias é importante existirem horários certos para as refeições, para dormir (as crianças entre os 6 e os 12 anos necessitam de dormir uma média de 9h, sendo que a maioria dorme de 9 a 12 horas por noite).

Colaborar com a escola (reuniões, festas, encontros de pais) e ajudar nas tarefas escolares de modo a aperceber-se das dificuldades do seu filho, não considerando tal como uma tarefa fastidiosa.

Reforçar a ideia que **brincar é bom, aprender também**.

Em suma, esteja presente para ajudar o seu filho ou a sua filha a ultrapassar com sucesso uma nova e importante etapa do seu desenvolvimento.

Para ti que vais iniciar um novo ano lectivo (crianças / adolescentes):

- Descansa pelo menos 8/9 horas por

Cancro



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

O Cancro é uma doença caracterizada por uma população de células que cresce e se divide sem respeitar os limites normais, invade e destrói tecidos adjacentes, e pode espalhar-se para lugares distantes no corpo, através de um processo chamado metástase. Para que se desenvolva um cancro é necessário que, de forma cumulativa e continuada, se produzam alterações celulares durante um largo período de tempo, geralmente durante anos. Como resultado, cresce o número de células que apresentam alterações de forma, tamanho e função e que possuem a capacidade de invadir outras partes do organismo. As propriedades malignas diferenciam-se dos tumores benignos, que são auto-limitados

no seu crescimento e não invadem tecidos adjacentes (embora alguns tumores benignos sejam capazes de se tornarem malignos). É uma doença multifuncional no sentido em que pode, embora não obrigatoriamente, surgir através da influência de alguns ou de todos os seguintes factores: ambiente, predisposição genética, tabaco, exposição excessiva a luz solar, alguns vírus e bactérias, álcool e estilo de vida.

Os sintomas que acompanham com maior frequência os diferentes tipos de cancro e para os quais deve estar atento são:

- Nódulo (caroço);
- Dor persistente no tempo (que não desaparece com analgésicos);
- Sinal ou verruga que se modifica;
- Perda anormal de sangue ou outros líquidos;
- Tosse ou rouquidão persistente por mais de duas semanas e que não desaparece com tratamento;
- Alteração nos hábitos digestivos, urinários ou intestinais;
- Perda de peso não justificada.

Consoante o tipo de tumor existem exames que podem permitir uma detecção precoce de alguns cancros, nomeadamente: as análises do sangue, urina e outros fluidos, no entanto, resultados laboratoriais anómalos não são um sinal seguro da presença de um tumor; exames imagiológicos (raio-X, TAC, ecografia, ressonância magnética) permitem criar imagens de determinadas áreas do corpo, que ajudam o médico a detectar a existência de um tumor; e a biopsia, que consiste num

procedimento em que é removido uma amostra de tecido e enviada para análise.

A dificuldade do tratamento do cancro consiste em fazer a distinção entre as células malignas e as células normais do corpo. Ambas são provenientes da mesma origem e são muito semelhantes, daí não haver reconhecimento significativo por parte do sistema imunitário da ameaça. Se a massa for bem delimitada e minimamente invasiva, a ressecção cirúrgica é possível, removendo-se parcial ou totalmente o órgão/tecido afectado, e algum tecido que circunda o tumor. Relativamente a quimioterapia o doente recebe medicamentos que inibem o crescimento ou matam as células tumorais em divisão. Contudo, poderão acontecer efeitos secundários nas células normais de crescimento rápido. Na radioterapia, o tecido afectado é exposto a uma fonte de radiação dirigida com exactidão. Como as células tumorais são mais vulneráveis a doses de radiação de alta energia, as suas doses letais são mais baixas que as das células normais. Na terapêutica hormonal a remoção do estímulo hormonal para o crescimento pode suspender, ou pelo menos, diminuir significativamente, o crescimento tumoral. As terapias alternativas são frequentemente escolhidas por muitos utentes. No entanto, não há provas de que essas terapias melhorem o prognóstico. Substituir o tratamento convencional pelo alternativo seria no entanto altamente desaconselhável, já que a medicina moderna consegue melhorar o prognóstico e até curar muitas formas de cancro.

noite;

- Toma sempre o pequeno-almoço antes de saíres de casa e procura fazer qualquer coisa que te anime logo de manhã (ouvir uma música que gostes, por exemplo, assim o dia vai começar da melhor maneira).

- Não faltes às aulas. Faltar uma vez é o suficiente para te sentires perdido na próxima aula. Caso tenhas mesmo de faltar (por motivos de saúde ou outros de força maior) pede os apontamentos a um colega e estuda a matéria em casa (poderás tirar alguma dúvida com o teu professor numa altura apropriada).

- Presta muita atenção nas aulas e tira apontamentos.

- Por vezes estarmos sentadas ao lado da nossa melhor amiga (ou amigo) só traz distração e não nos ajuda em nada. Se esse é o teu caso então senta-te noutra mesa para evitares que isso aconteça.

- Faz todos os trabalhos de casa e procura dar uma vista de olhos à matéria desse dia (para esta revisão precisas de 20 a 30 minutos por dia, é tempo que poupas na altura de

estudar porque já não tens de começar do zero).

- Não esperes pela véspera dos testes para estudar. Sabes que os horários escolares são complicados, tens outras actividades extra-escola e também precisas de tempo para ti e para os teus amigos. Isso tudo poderá fazer com que o teu tempo de estudo na véspera seja muito reduzido, o que te prejudicará. Tenta estudar pelo menos 3 dias antes (até ao 9º ano), 5 dias antes (do 10º ao 12º), 8 dias antes (na faculdade)

- Na véspera dos testes tenta deitar-te cedo para que a tua cabeça possa descansar depois de tanto tempo de estudo.

- Procura o melhor método para estudares. Algumas pessoas preferem ler o livro, outras completam com apontamentos das aulas, outras sublinham, fazem esquemas... Tens que experimentar até encontrares o melhor método de estudo para ti.

- **SÊ POSITIVO/ POSITIVA!** - A maneira como encaras as coisas pode determinar o teu sucesso ou fracasso. Estar um pouco nervoso é normal, mas estar num estado como se a

tua vida dependesse daquele teste só fará com que fiques bloqueado.

- Durante o teste faz primeiro as perguntas que sabes melhor e deixa as outras para o fim. Podes até estipular um determinado tempo para cada pergunta, se isso for uma ajuda. Se não souberes uma pergunta, passa à frente, mas tenta sempre responder a tudo (mesmo que te pareça asneira o que estás a dizer).

- Depois do teste tira um bocadinho para ti, para dares um passeio ou desanuviar da maneira que te apetecer. Aliviar a tensão prepara-te-á melhor para os testes seguintes.

E só resta desejar...um BOM REGRESSO ÀS AULAS ;)

Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email: carla.pinh@gmail.com

(Este artigo não cumpre as regras do novo acordo ortográfico a pedido da autora)

A Mediação familiar em Portugal

Patrícia Lopes César,
Mediadora Familiar

Portugal aderiu à relativamente pouco tempo ao projecto mundial da Mediação familiar.

O Instituto Português de Mediação Familiar foi criado em 1993, seguidamente em 1997 foi constituída a Associação Nacional para a Mediação Familiar e nessa altura o Estado Português reconheceu a importância da Mediação Familiar.

Através do despacho nº18 778/2007 de 13 de Julho, publicado no Diário da República, II série, de 22 de Agosto, foi criado o Sistema de Mediação Familiar entrando em funcionamento em 16 de Julho de 2007.

A Mediação familiar é uma modalidade de extrajudicial de resolução de conflitos

familiares, que tem por objectivo encontrar um consenso entre os cônjuges que sozinhos não conseguem chegar a um entendimento sobre a vida conjugal, como dividir ou partilhar os bens e os filhos.

As matérias sobre o qual a Mediação Familiar se debruça são;

- Responsabilidades Parentais
- Divórcio e separação de pessoas e bens
- Reconciliação dos cônjuges separados
- Conversão da separação de pessoas e bens em divórcio
- Pensão de alimentos
- Casa de morada de família
- Privação ou autorização ao uso do apelido do ex-cônjuge

Qualquer uma das partes que tenha um conflito pode desencadear a Mediação.

As partes recorrem à Mediação Familiar,

voluntariamente, onde encontram um Mediador Familiar que os ajuda, facilitando a comunicação entre ambos, auxiliando-os a alcançarem um acordo.

O Mediador familiar é um profissional com licenciatura e com um curso de formação nessa área habilitado pelo Ministério da Justiça a quem compete conduzir as reuniões, sendo imparcial e neutro, ajudando as partes a concretizarem um acordo, evitando os conflitos tendo sempre em conta o bem-estar da Mãe do Pai da Criança e da família alargada.

O recurso a Tribunal resulta normalmente num processo moroso, desgastante a nível emocional e dispendioso para ambas as partes, sendo a Mediação familiar uma alternativa menos dispendiosa que facilita o entendimento entre as partes numa situação de conflito.

A Mediação familiar funciona actualmente em todo o país, em gabinetes ligados ao Ministério da Justiça e em gabinetes privados.

Início do Escutismo - Inscrições

O Agrupamento 1054 de Monte Redondo informa que irá reiniciar as suas actividades regulares no próximo dia 1 de Outubro (sábado). Convidam-se todos os escuteiros e todos aqueles que pretendam entrar para o Agrupamento a estar na nossa Sede, situada na

Rua Cónego Góis (por trás do Salão Paroquial, junto ao Lar N. Sra. da Piedade) pelas 15h.

Informamos que se encontram abertas as **inscrições para crianças entre os 7 e os 9 anos** de idade (Lobitos), bem como para **adultos a partir dos 22 anos** que desejem

conhecer melhor o Escutismo e, eventualmente, ser Dirigentes. Para mais informações, poderão entrar em contacto connosco por e-mail (helenapedrosa@gmail.com) ou telefone (969522448) ou aparecer na sede, aos sábados, pelas 15h, durante o mês de Outubro.

Agrupamento 1054 Monte Redondo
Corpo Nacional de Escutas
- Escutismo Católico Português

10 ASSOCIATIVISMO

Agrupamento 1054 de Monte Redondo nas JMJ

– Firmes na Fé, em Madrid

Um grupo de 22 escuteiros do Agrupamento 1054 de Monte Redondo, constituído por 2 Dirigentes, 14 Pioneiros e 6 Caminheiros, participou nas Jornadas Mundiais da Juventude, de 15 a 21 de Agosto, em Madrid – um dos maiores grupos participantes da nossa Diocese, que ao todo conseguiu juntar 200 jovens, de entre os cerca de 10.000 participantes de Portugal... e 1,5 milhões de todo o Mundo. Juntos, cantámos e gritámos por Cristo, sem vergonhas nem preconceitos... rezámos na rua... dançámos com pessoas de países que nem sabemos bem onde ficam... trocámos lembranças... resistimos à tempestade e ao sol... chorámos de alegria com o Papa e rimos com o seu bom humor... unimos num só hino Portugal e S. Tomé e Príncipe... e todo o Mundo... e deixámos em Madrid uma pegada de Cristo, sem dúvida inesquecível. Em forma de partilha e agradecimento a todos quantos contribuíram para o nosso caminho, deixamos aqui alguns pequenos testemunhos dos participantes.

Eliana Gomes, Pioneira - Para quem o viveu, sabe que o caminho não começou dia 15 de Agosto, mas sim, a partir do momento em que surgiu a ideia. A ideia de ir às Jornadas Mundiais da Juventude (JMJ), em Madrid. A comunidade pioneira e os caminheiros do agrupamento 1054 de Monte Redondo puseram mãos à obra em busca de um sonho que, dia após dia, foi ganhando forma. Começámos a trabalhar não só nas angariações de fundos, mas também em catequeses que nos prepararam para o caminho, a fim de percebermos melhor o que constituía realmente essa “ideia” e, ainda, para discutirmos vários assuntos de ordem prática e logística.

“Firmes na fé” foi o lema da 26ª JMJ, um encontro de jovens de todo o Mundo com o Santo Padre, onde se partilharam sensações e momentos de oração e comunhão em Cristo a par de uma componente cultural, como visitas a Museus, igrejas, jardins e, ainda, festas e tempo para conviver com todos os cantos do Mundo. Um lema tão simples, mas que tanto diz... Permanecer “Enraizados e edificados em Cristo, Firmes na Fé”: o objectivo principal de todos quantos participaram neste encontro, de forma a fortalecer, partilhar e melhor compreender a fé cristã, numa coesão universal entre os jovens. A oração, tanto conjunta como individual, foi, sem dúvida, indispensável, pois torna essa

fé forte e consistente. Pessoalmente, é essa a chave para estar em contacto com Deus e foi o auge destas JMJ. Porém, nem sempre é fácil encontrarmo-nos verdadeiramente com Ele, por isso é que, quando nos encontramos verdadeiramente, nos é tão especial. E as JMJ foram uma grande oportunidade para este encontro pessoal e próximo com Cristo, também na oração. Esta oportunidade é-nos continuamente oferecida e nunca deveria ser rejeitada, se é realmente Ele a quem queremos seguir.

Esta foi uma experiência única de vida, não só porque nos enriqueceu culturalmente, mas também, e principalmente, porque vivemos dias e momentos que nos tocaram e fizeram chegar ao coração a mensagem de



Jesus, através do Papa, e com a qual podemos partilhar entre os jovens que crêem no mesmo Deus. No fundo, é festejar a fé cristã, poder alimentá-la e partilhá-la. É sentir uma alegria profunda e uma paz pura a bater cá dentro; é ter vontade de falar a toda a gente e querer dar-lhes testemunho; é querer seguir Aquele que se fez pequeno entre nós, sendo o Todo-poderoso; é sentir vivamente o Dom de Deus e aceitá-lo de todo o coração.

Edson Monforte, Caminheiro - A JMJ me fez viver de maneira que a minha própria presença não seja notada, mas que a minha ausência seja sentida, fazendo-me entender que tudo o que é bom dura o tempo necessário... jamais esquecerei!!! Vi que cada minuto na minha vida que passei com raiva, foram sessenta segundos de felicidade que perdi! E sendo Deus que nos dá coragem para aceitar as coisas que não podemos mudar, coragem para mudar o que pudermos e sabedoria para distinguir uma coisa da outra... tornei-me mais firme.

Ao confessar-me, vi que a confissão das más acções é o primeiro passo para a prática de boas acções, notando que o futuro mais brilhante sempre estará baseado num passado esquecido; nós só teremos sucessos na vida quando esquecermos os erros e as decepções do passado... e trabalharmos para construir um futuro melhor. Obrigado!!!

Jorceley Neto, Caminheiro - Antes de mais, obrigado pela oportunidade de expressar o que senti nas Jornadas. Gostei muito da experiência, vivi coisas que nunca tinha vivido, reforcei a minha fé, partilhei e recebi ajudas. Tornei-me uma pessoa diferente do que era dias atrás, antes das Jornadas. Gostei de caminhar em grupo, na conquista de um só objectivo. Eu pude tirar muitas coisas boas das jornadas para enriquecer a minha vida, pois vivi as maiores emoções da minha vida... agradeço principalmente a Deus e também a todos que contribuíram para o sucesso dessa grandiosa jornada. Obrigado...

Depois de acompanharmos estes jovens e ouvirmos o seu testemunho, concluímos que valeu a pena o enorme esforço efectuado pelo Agrupamento, unido no objectivo de fortalecer e renovar a relação pessoal dos seus escuteiros com Cristo, fonte da Fé que dá um sentido e conteúdo único ao nosso movimento. Voltaremos a reunir o grupo de participantes da nossa Diocese numa celebração de partilha e festa, em Fonte Cova (englobada no programa da Festa de Fonte Cova – Celebração Jovem, Sexta-feira, 9 de Setembro)... e convidamos todos a estar presentes para assim sentirem, partilharem... e quem sabe deixar-se contagiar pela nossa alegria!

Obrigado a todos quantos nos apoiaram – todos os escuteiros que não puderam participar, pelos mais variados motivos, mas contribuíram com um esforço activo, os pais e amigos dos participantes, todas as pessoas e instituições que nos deram palavras de alento e coragem, que nos compraram um pão ou um bolo (etc), que nos deram um donativo, enfim, a todos aqueles que de alguma forma nos acompanharam – bem ajam. E contem connosco... Sempre Alerta para Servir ;)

Eliana Gomes, Vanessa Sobreira, Edson Monforte, Jorceley Neto, Helena Pedrosa
Agrupamento 1054 de Monte Redondo,
Corpo Nacional de Escutas
– Escutismo Católico Português

1ª Volta a Monte Redondo em Bicicleta

No passado 31 de Julho, realizou-se a 1ª Volta à Freguesia de Monte Redondo em Bicicleta.

Com a organização conjunta da Associação “Os Defensores” e a Junta de Freguesia, a partida teve lugar em frente ao edifício da Junta. É de referir que, sendo a primeira volta, além de bastantes participantes da freguesia, também estiveram ciclistas de outras localidades vizinhas e ainda de outros concelhos mais distantes.

O percurso escolhido contemplou a passagem pelos diversos lugares da Freguesia e paragem na maioria das sedes das colectividades e associações. Em cada paragem, além do descanso, houve lugar

para partilha de experiências e conhecimento do próprio local. Alguns monterredondenses optaram por aguardar o grupo inicial perto dos referidos pontos de paragem para, desde aí, se juntarem à Volta.

Numa das viaturas de apoio, sempre interventiva e animada esteve a Sra. Presidente da Junta de Freguesia, Céline Gaspar.

Findo o total do trajecto de cerca de 42 km, puderam contar-se cerca de uma centena de ciclistas a terminar a Volta.

A última paragem foi no parque de merendas de Monte Redondo (junto ao GNR), onde houve almoço para todos os participantes que, juntamente com alguns familiares que entretanto se juntaram à festa, prolongaram o convívio pela tarde.

Como ciclista participante considero o balanço altamente positivo, pois todos chegaram ao fim sem acidentes e sempre com muita boa disposição. Fico à espera da 2ª Volta a Monte Redondo, em bicicleta!

João Carreira

CONVOCATÓRIA

Nos termos dos Estatutos e Regulamento Interno, convoco uma Assembleia Geral ordinária do Motor Clube, na sua sede em Monte Redondo, para as 21h 30m do próximo dia 17 de Setembro de 2011.

Ordem de Trabalhos:

- Discussão e votação dos Relatórios de Contas e Actividades da época 2010/2011;
- Discussão e votação do plano de Actividades para a época 2011/2012;
- Autorizar a presente Direcção a contrair empréstimos e a onerar bens imóveis do clube;
- Substituição de elementos da Direcção;
- Outros assuntos de interesse para o Clube.

Se à hora marcada não se encontrarem mais de 50% dos associados, a Assembleia reunirá com o número de associados que se encontrarem presentes, meia hora depois.

Monte Redondo, 29 de Agosto de 2011



Associação Ecológica “Os Defensores”

As nossas actividades

No passado mês de Agosto a nossa associação esteve particularmente activa a nível desportivo com algumas participações em provas cicloturísticas, algumas delas com grande ênfase a nível nacional. Entre essas provas destacamos aqui, a nossa participação na volta a Portugal em bicicleta, na qual participamos no passado dia 15, numa etapa aberta aos cicloturistas e amantes da modalidade. A associação fez-se representar com um grupo de 5 ciclistas que com muito orgulho representaram a nossa terra numa prova tão mediática e com grande cobertura a nível da imprensa.

No passado dia 28 o nosso grupo de ciclo turistas deslocou-se ao Seixal a fim de participar no passeio organizado pela comissão das festas do avante. Prova essa que tem vindo a ganhar enorme destaque no calendário nacional da modalidade, com 12 elementos a nossa equipa foi a mais representativa num pelotão que rondava os 500 participantes. Além de equipa mais numerosa, fomos também galardoados por termos nas nossas fileiras o mais jovem atleta de todo o pelotão, com apenas onze anos, o qual nos enche de orgulho e serve de exemplo para outros jovens que se queiram juntar a nós.

No mês de Setembro, no dia 4 também a

nossa equipa de btt, deslocou-se ao Paião a fim de participar na prova local, prova essa que contou igualmente com um enorme número de participantes.

Andar de bicicleta “fortalece o corpo e a alma”



O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Caro colega, Sócio do Motor Clube:
Participar na Assembleia é decidir
Não deixe que decidam por Si
Participe.

Silvío Manuel de Oliveira Gaspar

12 | ASSOCIATIVISMO/LEITURA

Filarmónica Nossa Senhora da Piedade

A Filarmónica de Monte Redondo aproveita a edição do jornal da freguesia, para agradecer a todos os que participaram no convívio no dia 16 de Julho.

As opiniões dos participantes foram as melhores, o que dá uma grande esperança a esta instituição e à sua direcção.

Foi uma adesão de todo inesperada, houve pedidos de última hora que tivemos de recusar.

A direcção pede desculpa se houve alguma coisa que correu menos bem. Esperamos repetir algo do género, porque todos gostaram e se envolveram.

Queremos deixar ainda uma palavra de agradecimento a todos aqueles que de alguma forma ajudaram para a concretização

deste evento. Sem as quais teria sido muito difícil realizar.

Desde mão de obra, à oferta de alimentos, empréstimo de cadeiras, mesas e muito mais.

Um muito obrigado.

Aproveitamos ainda para informar que estão abertas as inscrições para a Escola de Música. Se estiver interessado ou tenha algum filho que queira frequentar a nossa escola poderá inscrever-se através dos números 244685759 ou 919944962 ou na nossa sede nos seguintes horários:

Sextas: das 19h às 20h

Sábado: das 15h às 17h

Segunda: das 22h às 23h

Este ano a Escola de Música aceita crianças a partir dos 4 anos dando assim asas ao novo projecto “despertar musical”. Se acha que o seu filho tem jeito para a música ou que gosta de música envolva-o neste projecto.

Para mais informações podem visitar também:

www.filarmonicademonteredondo.blogspot.com

www.facebook.com/filarmonicademonteredondo

ou pelo telefone: 244685759 (sede)
927819241 (ManuelSilva)

Sugestões de Leitura – *Por ti resistirei* de Júlio Magalhães

Este mês sugerimos mais uma obra notável do jornalista Júlio Magalhães que nos transporta para os meandros da Segunda Guerra Mundial.

Ana Carla Gomes

Por Ti Resistirei: Carlos e Nicole conheceram-se nas ruas de Paris. As tropas alemãs avançavam em passo forte e determinado, mas todos acreditavam que a capital francesa estava a salvo da loucura de Adolf Hitler. Enganavam-se. Em poucas semanas, as tropas nazis estavam às portas de Paris e milhares de refugiados procuravam salvação. Nicole encontrou-a em Bordéus pelas mãos do embaixador Aristides de Sousa Mendes que lhe entregou um visto para chegar até Portugal, onde finalmente cairia nos braços do seu amado. Longe da guerra, longe do perigo, longe do estigma de ser judia, seria finalmente feliz. Mas há



preconceitos que são difíceis de quebrar e mais uma vez os dois amantes são obrigados a seguir caminhos diferentes.

Carlos fica em Lisboa, entre os negócios do pai, um homem influente na sociedade salazarista e a doença da mãe. Nicole parte para Londres, uma cidade que vive dias dramáticos sob a ameaça de ser bombardeada pela aviação alemã. Participa no esforço de guerra da melhor forma que sabe, vestindo a farda de enfermeira, pondo em risco a sua vida para ajudar os outros. Na esperança de conseguir esquecer Carlos. Contudo, no meio dos escombros da Segunda Guerra Mundial, há um amor capaz de resistir a tudo.



Nascido no Porto a 7 de Fevereiro de 1963, Júlio Magalhães foi para Angola com sete meses, tendo vivido um ano em Luanda e doze em Sá da Bandeira (Lubango). Em 1975, regressou para Portugal, mais precisamente, para a cidade do Porto. Aos dezasseis anos, iniciou a sua carreira como colaborador de *O Comércio do Porto* na área do desporto. Dois anos mais tarde integrava os quadros do mesmo jornal. Trabalhou ainda no jornal *Europeu*, no semanário *O Liberal*, na *Rádio Nova* e, em 1990, estreou-se na RTP onde, para além de jornalista e repórter, apresentou o programa da manhã e o *Jornal da Tarde*.