

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 2 | Nº 19 | JANEIRO 2012 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



MOTOR CLUBE

*Rumo ao Futuro
Respeitando o Passado*

REPORTAGEM/pag.06 e 07

AVISO- INFORMAMOS QUE O ATENDIMENTO DO EXECUTIVO DESTA FREGUESIA DE MONTE REDONDO PASSARÁ A SER À QUINTA-FEIRA, DAS 19H30 ÀS 21H30.

Associação Tuning
Brothers ASSOCIATIVISMO/pag.02

Calendário da
Higiene Oral FLASH/pag.03

Abertura
de Nova Loja FLASH/pag.03

Insolvência
Pessoal FLASH/pag.03

Reciclagem de Óleos
Alimentares Usados FLASH/pag.04



ENTREVISTA

/pags.04

**Padre Joaquim
Duarte Pedrosa**

02 | ASSOCIATIVISMO/FLASH

ATENÇÃO

Cuidado com os burlões, andam a vender produtos de contrafacção e roubados. Ao comprar estes produtos estamos a colaborar com os mesmos, cada vez mais me procuram para reparar máquinas que nada tem a ver com a marca STIHL.

Os mesmos burlões não só vendem moto serras com o nome STIHL, como vendem outro tipo de máquinas tais como: berbequins, rebarbadoras, martelos, corta sebes, roçadoras, geradores, motores de rega, etc, que nada tem a ver com a marca de origem.

Ao comprar estes tipos de maquinas aconselho a comprá-las sempre em estabelecimentos que passem certificado de garantia e com as instruções de segurança em português. O motivo de muitas lojas não venderem esses produtos é de não poderem dar garantia.

As máquinas podem ficar mais caras na compra mas ficam mais baratas na assistência. Usam o nome STIHL nas moto serras porque são as mais vendidas no mundo.

A GNR tem apreendido muitas máquinas de contrafacção, inclusive a STIHL tem á volta de cento e cinquenta processos contra esses mesmos burlões. Por isso mantenham-se atentos e em caso de dúvida visitem um concessionário oficial, na zona M.P.Marques, Lda

M. P. Marques Lda, Sismaria

Associação Tuning Brothers

No seguimento do sucesso que foi o ano passado, a Associação Tuning Brothers, volta a repetir mais um evento a nível nacional.

Este ano, a XIIIª Edição Tuning Brothers, realiza-se nos dias 10 e 11 de Março no Castelo da Lezíria, das Construções Azinheiro, e com uma grande iniciativa de Ajudar o Martim.

É nesse sentido que convidamos todos os habitantes da freguesia de Monte Redondo e amigos a virem a mais um grande evento e solicitamos toda a ajuda através da recolha de tampinhas de plástico, vamos fazer deste evento a maior recolha possível.

Poderemos desde já, adiantar algumas surpresas, desde o desfile de néons, dj, concerto da banda de originais We Shold Dance Anyway, tops, entre muitas outras.

Venha divertir-se, passar um bom bocado. Para mais informações contacte Sérgio Ferreira através do número 917096219.

Sara Caetano

Clube de Caça e Pesca

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa, todos os Srs. Caçadores, interessados em participar nas batidas às raposas, da época venatória 2011/2012, que as mesmas se efectuarão nas seguintes datas.

1ª Batida: já efectuada.

2ª Batida: Sábado, dia 28 de Janeiro de 2012.

3ª Batida: Domingo, dia 26 de Fevereiro de 2012.

Custo a pagar 2,50 €: Custo da autorização de caça e só para caçadores.

Na final de cada batida, haverá um almoço para todos os participantes e convidados.

A concentração dos caçadores, para as batidas, será às 7 horas na sede do Clube, na Rua da Junqueira nº 1 – Sismaria.

Pede-se o favor a todos os caçadores interessados em participar, que entrem em contacto através dos telef: 922205243 ou 917439219, para a vossa confirmação de presença.

A direcção do Clube encontra-se ainda, no dia 3 de Fevereiro, na sede para passar autorizações ou tratar de qualquer outro assunto.

A Direcção

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



Bolo de Coco

Cecilia
Cristina G.
S. F. Pedrosa

Ingredientes:

5 ovos
1 lata de leite condensado
200 g manteiga
200 g de farinha
100 g de açúcar
100 g coco

Preparação:

Junta-se os ovos, manteiga, leite condensado e o açúcar. Bate-se tudo durante dois minutos, de seguida junta-se a farinha e o coco e envolve-se tudo.

Coloca-se numa forma redonda e leva-se ao forno durante 35 minutos com o forno a 180 C°.

No fim de cozido deixa-se arrefecer, desenforma-se e decora-se com coco ralado.

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: Adriana Frias; Ana Carla Gomes; Dra. Carla Pinhal; Casa da Criança; Cecilia Pedrosa; Celso Santos; Dora Patrocínio; Eliana Carvalho; J.I. Monte Redondo; Dr. José Pedrosa Pacheco; M.P. Marques Lda; Dra. Rita Pinheiro; Sara Caetano; Vânia Carvalho. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

Calendário da Higiene Oral para 2012



Entre no novo ano com um sorriso mais bonito!

Aqui vão alguns conselhos para ter uns dentes mais saudáveis.

Escova de dentes; Prefira uma escova média ou suave (que não desgaste o esmalte) e substitua a cada três meses ou quando as cerdas começarem a ficar tortas.

Dentífrico; As pastas "normais" ricas em flúor, são adequadas para não quem não tem problemas orais. Se tiver tendência para cáries é indicada uma pasta com Maior teor em flúor e, se tiver problemas gengivais, uma rica em componentes anti-inflamatórios. As pastas para a sensibilidade dentária são eficazes, mas não resolvem o problema. As branqueadoras nunca devem ser usadas com frequência de uma pasta vulgar. Não recorra a qualquer um

destes dentífricos específicos sem consultar um especialista.

Fita dentária; Ideal para retirar os restos de alimentos nos espaços entre os dentes.

Elixir; Existem vários: com flúor, para a prevenção de cáries, para a sensibilidade e infeções orais. Diariamente use uma fórmula rica em flúor bochechando por um minuto e sem passar por água. Se tiver clorexidina, nunca o use por mais de três semanas, pois mancha os dentes, mas sempre que tiver alguma dúvida consulte o seu dentista. Bom ano e aproveite para tratar dos seus dentinhos.

Clinica Dentaria Riso Encantador, telefone : 244-685979.

Dora Patricia
Assistente de medicina Dentaria

Abertura de Nova Loja

No passado dia 2 de Janeiro, a Vila de Monte Redondo deu mais um passo no seu crescimento com a abertura de uma nova loja. É um Atelier de Costura que abriu em frente à "Praça do peixe" e faz todo o tipo de arranjos de costura, no horário das 10h às 20h, sem interrupção.

ATELIER DE COSTURA



Contactos: 244 685 859 / 912 258 253

Aberto das 10h às 20h

Rua de Fonte Cova, nº 16 * 2425-617 Monte Redondo, Lra.
(frente "Praça do Peixe")

Insolvência Pessoal



É notório o aumento de casos de sobreendividamento, pelo que valerá a pena lembrar aspectos essenciais sobre a figura legal da Insolvência Pessoal.

No âmbito deste processo, numa primeira fase, o devedor propõe ao Tribunal e Credores um plano de pagamentos, comprometendo-se a pagar determinado montante, consoante os rendimentos, durante certo período de tempo. É necessária a aceitação do plano proposto pelos credores.

Não sendo aceite, é declarada a insolvência do singular.

É nomeado um administrador de insolvência. O insolvente tem de entregar os bens ao tribunal e fica sujeito a um plano de pagamentos fixado pelo Juiz, que determina quanto a pessoa ou a família necessita para viver e quanto tem de pagar aos credores. O administrador de insolvência gere e controla os rendimentos do insolvente. No caso de alteração nos rendimentos, o montante a pagar aos credores é revisto adequadamente.

O que é a exoneração do passivo restante?

Trata-se de uma espécie de perdão da dívida restante, se ainda existir, decorridos 5 anos de cumprimento rigoroso do plano fixado pelo Tribunal.

Esta decisão é, primeiramente, provisória, dependendo da avaliação do cumprimento, com boa fé, de todas as regras impostas durante o período referido de 5 anos. Findo este período, o Tribunal toma uma decisão definitiva, podendo o insolvente ficar livre das dívidas remanescentes.

Não há exoneração do passivo restante quando a pessoa singular não se apresentou à insolvência no prazo de 6 meses, ou se encontre de má-fé.

Direitos do insolvente

O insolvente tem direito a uma vida condigna. Todos os processos legais por dívidas são substituídos e apensados num só. Arrestos e penhoras são suspensos e substituídos por uma única sentença. A nova sentença analisará as necessidades do devedor e agregado e será calculado o rendimento disponível para distribuir mensalmente pelos credores.

É tida em conta a circunstância de o insolvente dever ficar sempre com um mínimo

que lhe permita viver condignamente.

É importante que todos os cidadãos tenham a noção da realidade que uma situação de sobreendividamento implica. Nem sempre o recurso à insolvência pessoal é o caminho imediato, se ainda houver possibilidade de negociação e reestruturação das dívidas mediante acordo com as entidades credoras.

A figura legal da insolvência pessoal é, em alguns casos, uma solução plausível ou adequada. Porém, é necessário sublinhar que, durante o processo, o insolvente abdica, em certa medida, de autonomia e da administração dos bens e rendimentos, delegando-a num administrador de insolvência.

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer ao Gabinete de Apoio ao Consumidor, bastando, para isso, escreverem para a DECO – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

Vânia Ornelas Carvalho – Jurista
DECO – Coimbra

04 | FLASH/ENTREVISTA

Reciclagem de Óleos Alimentares Usados Momentos verdes

Associação Ecológica “Os Defensores”



O óleo alimentar que não serve para si pode ainda ajudar muita gente. Por isso é importante que pense bem antes de o deitar fora. Até hoje, o principal destino dos óleos usados em Portugal tem sido o despejo na rede de esgotos e este é um dos maiores erros que pode cometer.

Porquê?

Porque, quando lançados nas redes de drenagem de águas residuais, os óleos poluem e obstruem os filtros existentes nas ETAR's, tornando-se assim um grande obstáculo ao seu bom funcionamento.

Dados relativos ao nosso País, mostram que em cerca de 125 mil toneladas deste resíduo, apenas 3000 são recolhidas.

Relativamente ao óleo alimentar é possível

este ser utilizado para fabricar sabão, ou produção de combustível para motores a diesel. Outra hipótese, é a sua reciclagem, a fim de se obter biodiesel.

Ao aderir ao projecto de Recolha de Óleos Alimentares Usados não só evita a poluição da água como está a transformar o óleo em Biodiesel, uma fonte renovável de energia que diminui as emissões de CO2.

A utilização deste óleo em motores diesel oferece vantagens a nível da qualidade do ar, sobretudo no que se refere à emissão de partículas, enxofre e nulidade no que se refere a dióxido de carbono. Mesmo quando os ésteres são usados em mistura com gasóleo, as emissões de partículas sofrem uma redução até aos 40%. Os ésteres contêm pouco enxofre

(menos de 0,05% contra os 0,26% do gasóleo) e não possuem compostos aromáticos.

Todos nós em casa podemos também contribuir para a reciclagem dos óleos alimentares, armazenando-os, e colocando-os posteriormente num oleão.

Como armazenar o óleo alimentar usado:

O armazenamento dos óleos alimentares usados é um processo bastante simples sendo necessário apenas um funil e um garrafão/garrafa com tampa:

1. Depois de arrefecido, deitar o óleo para o garrafão/garrafa com ajuda do funil;
2. Limpar os utensílios usados com papel absorvente antes de lavar;
3. Fechar o garrafão/garrafa e colocá-lo num local fora da exposição solar;
4. Quando estiver cheio, depositar o óleo no Oleão mais próximo.

Na nossa Vila o ponto de armazenamento, (oleão) está situado junto a junta de freguesia, onde depois é recolhido por uma empresa especializada, que procede a reciclagem do mesmo.

Com a colaboração de todos podemos contribuir para um planeta mais saudável.

O Defensor
Celso Santos

Entrevista – Padre Joaquim Duarte Pedrosa



Notícias de Monte Redondo: Sr. Padre Joaquim, pode contar-nos um pouco do seu percurso de vida até ir para o Seminário?

Nasci na Sismaria, numa família de dez irmãos. O meu pai era lavrador e era uma pessoa que lia e viajava muito, dando, por isso, grande importância à cultura. Como não havia nenhuma escola na Sismaria, tínhamos de ir para o Coimbrão ou para Monte Redondo, o meu pai resolveu fundar uma escola para que os filhos pudessem permanecer perto de casa. Depois da sua construção, entregou a escola à Direção Escolar. Assim, com 6 anos, fui para a escola com mais três irmãos.

Como a professora era uma Regente Escolar, para poder fazer a 4.ª classe tive de ir para Monte Redondo, onde fui aluno da D. Adelina.

Notícias: Como surgiu o desejo de ingressar no Seminário?

Na Sismaria não havia missa e tínhamos de ir à missa a Monte Redondo ou

ao Coimbrão. Nós dividíamos-nos para ir à missa, para que a casa nunca ficasse sem ninguém. Assim, como as missas eram a horas diferentes, uns iam a Monte Redondo, outros ao Coimbrão.

Um dia, tinha eu seis anos, fui com o meu pai à missa ao Coimbrão. As pessoas de fora da terra, ficavam na Tribuna, no lugar do Coro. Como era miúdo, não chegava ao cimo das grades de madeira e espreitava por entre elas para ver o que se passava. Nesse dia, ajudou à missa um seminarista do Pedrógão e eu estive muito atento a todos os seus procedimentos durante a cerimónia.

No caminho de regresso a casa, disse ao meu pai que gostava de ser como aquele moço que tinha ajudado na missa. O meu pai foi-me explicando o que eram e o que faziam um seminarista e um sacerdote e quais os comportamentos que deveriam ter. Então eu perguntei ao meu pai se podia ir para o Seminário e ele disse que tinha de perguntar primeiro à minha mãe.

Como nunca mais desisti da ideia, aos onze anos fui para o Seminário de Leiria, onde estive durante mais onze anos.

Notícias: Quando saiu do Seminário, onde ficou a exercer o sacerdócio?

Assim que saí estive 8 dias a substituir um Padre que foi para França. Um mês

O Padre Joaquim Duarte Pedrosa nasceu na Sismaria no dia 29 de janeiro de 1932. Em abril de 2011, publicou o livro *Notas da Agenda*, que é composto pelas «Notas da Agenda», publicadas na «Voz do Domingo», jornal diocesano de Leiria, entre 26 de outubro de 2008 e 3 de abril de 2011, escritas pela mão do Padre Joaquim Duarte Pedrosa.

depois de ter saído fui nomeado Pároco na freguesia de Santa Eufémia, onde estive durante 53 anos.

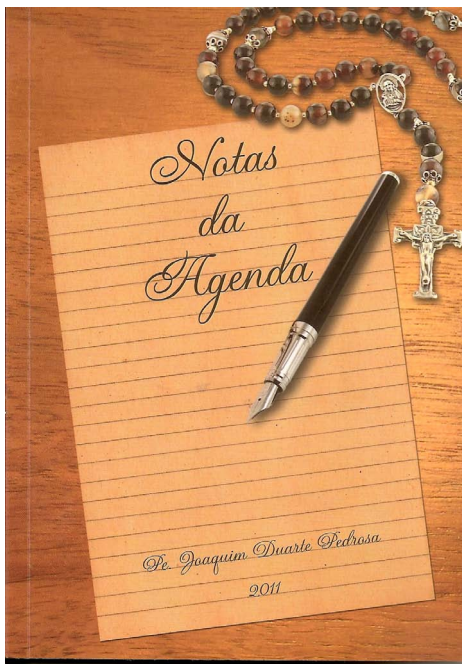
Notícias: Como surgiu o gosto pela escrita?

Quando era seminarista, comecei a escrever para o jornal «Voz do Domingo», que já tem 79 anos, a mesma idade que eu, em colaboração com o seu fundador José Galamba de Oliveira.

Enquanto pároco da freguesia de Santa Eufémia, fundei o jornal «Mais Além», um jornal paroquial. Nessa altura havia muitos emigrantes da freguesia e o jornal era o elo de contacto. Contava com 1800 assinantes e a subscrição era gratuita, contando com a boa vontade dos leitores, que contribuía com aquilo que podiam para a assinatura.

Foi por isso que me habituei a ler e a escrever muito.

Houve pessoas que insistiram muito para que eu publicasse as minhas homilias, que eu levava escritas e muito bem



preparadas, mas eu nunca quis fazê-lo.

Notícias: Como surgiu a ideia de publicar as crónicas que escreve para o jornal «Voz do Domingo»?

Muitos leitores solicitaram a publicação dessas «Notas da Agenda» e eu decidi publicá-las. Já distribuí cerca de 400 livros.

No dia 29 de janeiro, dia em que completei 80 anos, irá ser feita a apresentação do livro em Santa Eufémia, pelo meu sobrinho Paulo Arménio.

Notícias: Nas várias crónicas presentes

no livro, podemos encontrar assuntos muito diversos e contendo reflexões importantes acerca da nossa sociedade. Na crónica do dia 25 de janeiro de 2009, escreveu o seguinte:

«É urgente apaixonar-se. Exigimos que a sociedade ofereça e proponha projetos que apaixonem o coração do homem.».

A que projetos é que se refere?

Projetos válidos, pensados com a inteligência. É necessário pôr o coração a funcionar e ter gosto naquilo que fazemos. Devemos pensar em projetos que aumentem a nossa vontade de melhorar. Como, por exemplo, diminuir o uso dos telemóveis, para melhorar a ecologia e a saúde dos seus utilizadores ou escrever mais cartas em vez de telefonar. As tecnologias não devem interferir na capacidade humana. O homem não pode depender da tecnologia, a tecnologia é que deve depender do homem.

As novas tecnologias são precisas, mas não devemos abusar delas.

As pessoas devem ler mais e procurar fazer uma seleção dos livros que leem, pois há livros que não devem ser lidos. Devem ler-se vários livros, comparando-os e é preciso usar a inteligência para saber qual a informação correta.

Eu não gosto de livros de ficção, mas sim de livros que incidam sobre factos verídicos ou factos históricos.

Notícias: Como é que caracteriza a sociedade atual, tendo em conta que afirma na crónica de 25 de janeiro de 2009, que «Estamos a viver uma crise de valores humanos, uma crise de valores morais e éticos, uma crise económica e financeira.»?

Estamos a viver uma crise de valores humanos, como podemos ver pelo caso da Casa Pia.

A razão deve ver as coisas com pessimismo e a vontade tem de agir com otimismo. Devemos analisar as coisas, mas ter a vontade de agir e mudar o seu estado. A emoção é uma ilusão.

Outros exemplos da precipitação do Homem são a nossa entrada na União Europeia, que foi uma ilusão, pois foi precipitada. Deveríamos ter analisado melhor as consequências.

Também nos precipitámos em instituir a República em vez da Monarquia. Deveríamos ter curado a situação em vez de a matar.

Outra situação foi a das ex-colónias. Deveríamos ter formado uma Comunidade e não ter abdicado delas.

Quando as coisas estão mal, não se devem matar, devem curar-se. Quando temos uma doença grave, o médico tenta

curar-nos, não nos mata.

Por isso, concluo que o que tem falhado em Portugal tem sido a precipitação na tomada de decisões.

Notícias: O que quer dizer com a afirmação: «Também eu deixei de me conformar com a purificação do ser no ato penitencial das missas de fim de semana; tornou-se demasiado cómodo, falso.»?

O ato penitencial é tão leve e tão superficial que não cura. É preciso que as pessoas vão à missa para melhorarem, para que o dia de amanhã seja melhor. Não devemos ir à missa porque é tradição ou porque as pessoas reparam se não formos. Devemos ir à missa, porque amamos a Deus e O queremos adorar e fazer a Sua vontade. O ato penitencial tem a função de fazer com que uma pessoa se arrependa e se emende e devemos fazê-lo com vontade.

Notícias: Ultimamente, a Comunicação Social tem abordado com alguma insistência o tema da Maçonaria, precisamente o título da sua crónica de 8 de fevereiro de 2009. O que pensa de haver tantos políticos que pertencem à Maçonaria? Há quem defenda que os políticos deveriam ser obrigados a revelar que pertencem à Maçonaria. Concorda com esta opinião?

A maçonaria é contra o Cristianismo, rejeita Deus e Cristo enquanto pessoas e não aceita que Jesus tenha realmente vivido nem que Deus seja um Ente, um Ser. Então, se um maçom rejeita essa ideia, não pode ser Católico.

No entanto, penso que ninguém deve ser obrigado a revelar as suas crenças, apenas porque é político. São coisas distintas.

Notícias: Sr. Padre Joaquim Duarte, agradeço a atenção dispensada e peço-lhe que deixe uma mensagem de ano novo aos nossos leitores.

Desejo a todos um ano de paz e esperança e peço-vos que não desanimem, pois as crises são produtivas. Podemos ver que as coisas estão mal, mas a vontade de mudar é fundamental e a força de vontade depende de cada um de nós.

Os nossos leitores podem adquirir o livro publicado pelo Sr. Padre Joaquim Duarte Pedrosa na sede da Junta de Freguesia ou na morada do autor:

Rua Terra Nova, 10

Sismaria

2425-625 Monte Redondo LRA

Ana Carla Gomes

MOTOR CL

FESMONTE 2010



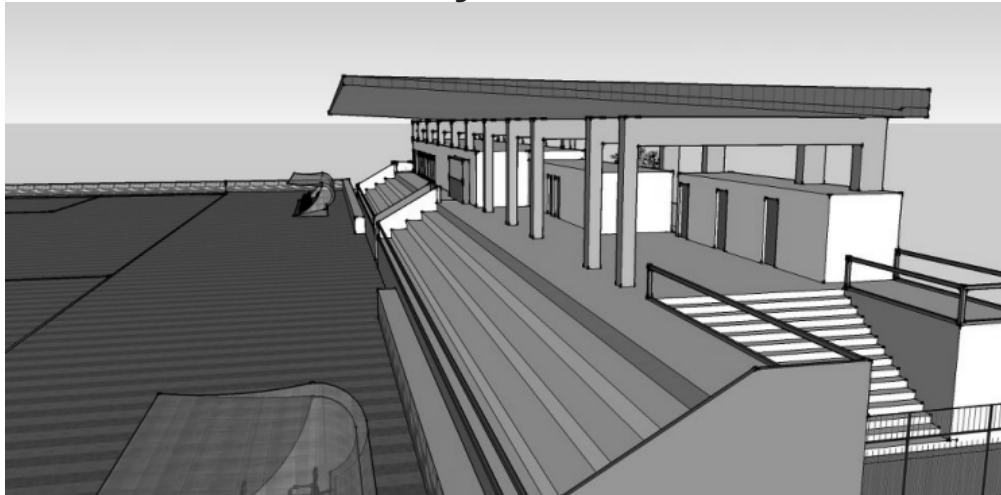
3ª BIENAL 2011



NÚCLEO PAINTBALL



FUTURAS INSTALAÇÕES DO MOTOR CLUBE

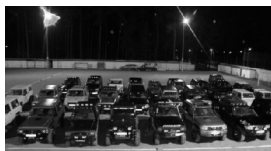


HOMENAGEM AO
DR. AUGUSTO MOTA



Inter-lugares 2011

PASSEIO TT NOCTURNO



UBE RUMO AO FUTURO... RESPEITANDO O PASSADO!

RUMO AO FUTURO...RESPEITANDO O PASSADO! É com este lema que o Presidente do Motor Clube, Rui Branco encara a continuidade do clube da freguesia. O Motor Clube tem neste momento em mãos um projeto, que visa a mudança de instalações, uma obra que custará cerca de um milhão de euros no fim de pronta.

Qual o ponto de situação do Motor Clube?

Em primeiro lugar penso que o clube tem de crescer a nível de sócios, os cerca de duzentos sócios que temos hoje terá de aumentar. A nível de instalações desportivas, nós por vezes queixamo-nos que não temos condições para realizar determinadas actividades. É verdade. Mas também é verdade que há algumas modalidades que podiam ser praticadas nas nossas instalações e não são, porque não há dinamização entre os associados e simpatizantes, para que isso aconteça. Pois a secção de Paintball e a mais recente secção de carros de rolamentos apenas existem por haver esse dinamismo, lanço uma questão, porque não uma secção de xadrez, ténis de mesa, o próprio atletismo, as ruas estão aí, á falta de uma pista para as disciplinas técnicas, é só começar a correr. O investimento é quase nulo, pois o entusiasmo e dedicação não custa dinheiro é necessário um pouco de trabalho de todos os simpatizantes e associados, da direcção, mas essencialmente com a dinamização de todos, porque, ninguém se iluda, não há direcção nenhuma, por mais abnegada que seja, por mais capaz que seja, consiga guindar o Motor Clube para o partamar que desejamos sem a participação dos sócios e simpatizantes. Ou melhor, com o apoio de toda a gente.

Mas para isso é necessário um elo de ligação?

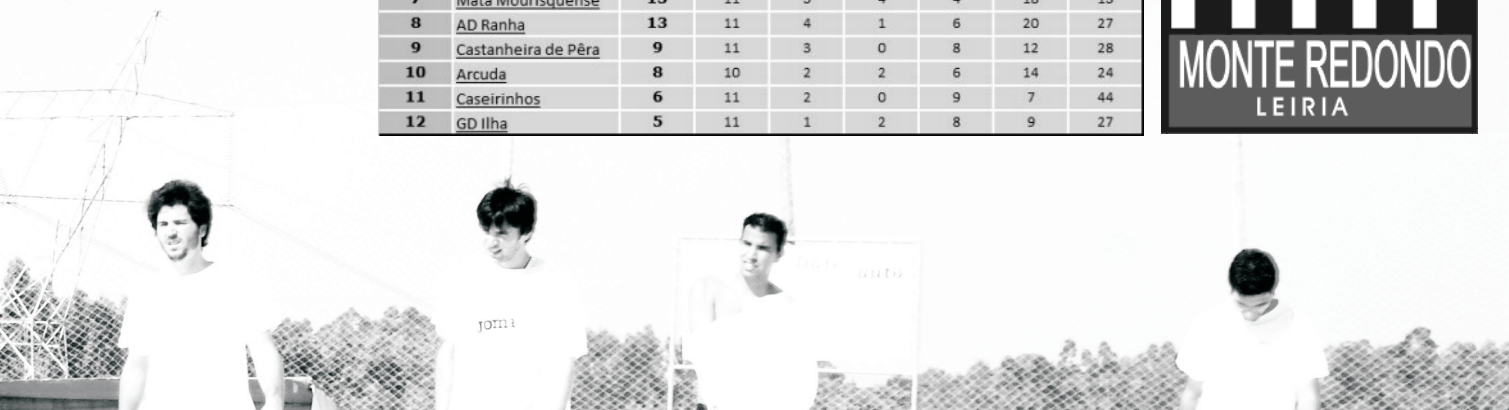
Naturalmente que nós, a direcção, temos a

obrigação de apoiar e incentivar todas as iniciativas, obviamente de forma sustentada, o clube não tem condições para formar uma secção que custe muito dinheiro, o mais importante não é por vezes criar secções para competir com os grandes clubes e para ganhar troféus nacionais. O Motor Clube tem uma função social a desenvolver, tem responsabilidades para com a população da nossa freguesia no sentido de fazer com que, principalmente os jovens possam praticar desporto no clube de referência da nossa freguesia.

- Quanto ao novo Campo de Futebol e Novas Instalações?

É importante dizer para galvanizar as pessoas que o futuro do Motor Clube é risonho, porque grandes projectos estão finalmente em vista de se iniciarem, nomeadamente o complexo desportivo de Monte Redondo, em que nós, iremos estar inseridos. O Motor Clube tem neste momento condições para iniciar a 1ª fase do seu projecto, que visa a construção de balneários e campo sintético, para a formação do futebol juvenil e senior. Estão projectadas as piscinas junto do novo campo. Este é o projecto. Vai ser feito e tem pernas para andar. Com a cedência de 20.000m2 de terreno por parte do Dr. Augusto Mota, com a permuta a efectuar das instalações do Motor Clube, o avanço para este novo projecto tornou-se realidade e vai avançar ainda este ano a 1ª fase. Penso que com as infraestruturas desportivas que se adivinham para breve, os sócios e simpatizantes do Motor Clube vão ter orgulho porque vão finalmente ter o clube que sempre desejaram, e á dimensão do seu brilhante historial.

Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1	Moita do Boi	28	11	9	1	1	28	9
2	GD Pelariga	26	11	8	2	1	45	12
3	Pousaflores	25	11	8	1	2	30	11
4	Alegre e Unido	21	10	7	0	3	14	12
5	GDR Boavista	18	11	6	0	5	22	15
6	Motor Clube	16	11	5	1	5	20	17
7	Mata Mourisqueuse	13	11	3	4	4	18	13
8	AD Ranha	13	11	4	1	6	20	27
9	Castanheira de Pera	9	11	3	0	8	12	28
10	Arcuda	8	10	2	2	6	14	24
11	Caseirinhos	6	11	2	0	9	7	44
12	GD Ilha	5	11	1	2	8	9	27



08 SAÚDE/PSICOLOGIA/CIDADANIA

Insónias



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

A insónia é a mais frequente perturbação do sono. Consiste em dormir mal, descansando pouco, por mais horas que se esteja na cama. Passar, pontualmente, uma noite “em branco” é comum e acontece a todos. O problema surge quando esta situação se torna demasiado frequente. A insónia consiste num caso continuado de dificuldades em adormecer em menos de 30 minutos e/ou de manter a continuidade do sono e/ou despertar muito antes da hora de levantar. Está frequentemente associada a dificuldades de concentração e cansaço durante o dia. No fundo, traduz-se numa recuperação deficitária de energia que impede a realização plena de qualquer actividade física ou mental.

Segundo o dicionário de saúde mental (DSM IV) a insónia pode ser classificada como primária ou secundária. Primária quando ela é a principal doença e secundária quando ela for sintoma de outra doença ou efeito secundário de um medicamento.

Na origem das insónias estão diversos factores que podem (ou não) estar interligados, tais como:

- Factores psicológicos: A ansiedade que surge de problemas laborais, familiares ou pessoais.
- Factores ambientais: Em particular a ausência de um ambiente adequado ao descanso, como um quarto com excesso de ruído, frio, calor, luz...
- Maus hábitos: A ingestão excessiva de bebidas ou alimentos estimulantes que perturbam o sono, como o café. Irregularidade de horários, por exemplo, no caso de quem trabalha por turnos.

As insónias de curta duração são as que duram, de poucos dias até três semanas. Geralmente são causados por stress grave ou persistente como preocupações com a saúde própria ou de familiares, luto ou perda substancial, problemas familiares, profissionais ou de relacionamentos. Caso os episódios de insónia ocorram de tempos a tempos, com períodos de sono regular e revigorante entre eles, passa a ser chamada de insónia intermitente. As insónias de longa duração ou crónicas são as que duram mais de três semanas. Podem ser relacionadas a stress contínuo, depressão, abuso de álcool ou drogas e hábitos inadequados para dormir, como o excesso de café (cafeína).

Por isso, nos casos em que não conseguir dormir é a regra, há que detectar a causa do problema e recorrer a um especialista em Medicina do Sono. Com o objectivo de diagnosticar a insónia, o médico avaliará o padrão de sono da pessoa, o uso que esta faça de medicamentos, de álcool e de drogas ilegais, o grau de stress psicológico, a história clínica e o seu nível de actividade física. Algumas pessoas necessitam de menos sono que outras e por isso o diagnóstico de insónia basear-se-á nas necessidades individuais.

O tratamento da insónia baseia-se na sua causa e no grau de gravidade. As pessoas de idade sofrem mudanças associadas com o sono, que habitualmente não requerem tratamento porque se trata de alterações normais. Dado que provavelmente o número total de horas de sono diminui com a idade, pode ser útil para as pessoas mais velhas irem dormir mais tarde ou levantarem-se mais cedo. As pessoas com insónia podem melhorar o seu estado se permanecerem tranquilas e relaxadas antes de se deitarem, procurando criar nos seus quartos uma atmosfera que convide ao sono. Para isso, é necessária uma luz ténue, o mínimo de ruído possível e uma temperatura agradável no quarto. Se a causa da insónia se deve ao stress emocional, será mais útil um tratamento para aliviar o stress, em vez de tomar medicamentos para dormir. Quando a insónia se manifesta com depressão, deve dirigir-se ao médico, que fará uma avaliação global e prescreverá um tratamento. Certos antidepressivos costumam induzir o sono devido às suas propriedades sedantes. O uso intermitente de medicamentos para dormir (sedativos e hipnóticos) pode ser útil no caso de as perturbações do sono interferirem com as actividades pessoais e com a sensação de bem-estar.

Vou ter um Irmão... e Agora?

Dra. Carla Pinhal
Psicóloga

O nascimento de um irmão é um grande marco na vida de uma criança. A sua reacção depende não só do nível de desenvolvimento em que se encontra como também do modo como a família prepara a vinda do novo bebé.

Todas as crianças sentem medo de que a vinda de um irmão as remeta para segundo plano no coração dos seus pais. Ainda durante a gravidez poderão sentir-se já mudanças de comportamentos da criança que considera a vinda de um irmão como uma ameaça ao relacionamento com os seus pais.

Para que haja uma adaptação saudável ao novo membro da família é importante iniciar a preparação da criança durante a gravidez. Deixe-a ajudar a preparar o enxoval e o quarto do bebé, peça-lhe opinião sobre o nome e deixe-a interagir com o bebé, mesmo durante a gravidez.

O início deste processo complexo de tornar-se irmão, que pode minar temporariamente a segurança e a confiança do irmão ou irmãs mais velhos, requer uma grande atenção por parte dos pais. Todas as mudanças importantes na vida da criança,

Direitos dos Consumidores

Dr. José Pedrosa Pacheco
Advogado

Quem produz bens ou serviços precisa de colocar os seus produtos no mercado para venda mas os destinatários, os consumidores, são muitas vezes enrolados numa complexa teia de estratégias estudadas por especialistas para os convencer a comprar coisas que mais tarde ou mais cedo se vem a perceber que não servem para coisa nenhuma. Todos os dias somos assediados para comprar e nem se preocupam em saber se temos dinheiro para pagar porque o esquema está bem pensado e tem também bom suporte legal para que no fim o vendedor acabe por receber, a bem ou a mal, tudo e mais alguma coisa. Por isso há que ter cuidado com as ofertas, especialmente as

PSICOLOGIA/CIDADANIA | 09

tais como, entrada no infantário, mudança de quarto, deverão ser efectuadas algum tempo antes do nascimento do irmão. Para que este não sinto que o bebé lhe “veio tirar o lugar”. É importante perceber que, do ponto de vista da criança, o mundo até aí girava em torno de si. Dividi-lo com outro ser é um processo complexo, que leva tempo.

Um dos aspectos essenciais para que a criança não sinta a chegada de um irmão como uma perda consiste em envolver o pai no processo de cuidados, nas brincadeiras, nas rotinas do dia-a-dia. O pai desempenha um papel fundamental na busca pelo equilíbrio familiar, podendo suprimir a ausência da mãe e o menor envolvimento desta com o filho mais velho no período pós-parto.

Todos nós sabemos as exigências que um bebé traz à família, em especial à mãe que a tem de amamentar, cuidar da sua higiene, tranquilizá-la, amá-la. Os bebés “não esperam” para ver as suas necessidades satisfeitas e a criança mais velha acaba por: esperar para brincar, esperar para adormecer, esperar para comer, esperar para ir ao parque... A sua auto-estima vai diminuindo, a sua confiança na mãe sai abalada... Parece que o mundo se transformou por completo! Até as pessoas estranhas dão mais atenção ao bebé!

Tendo em conta estas considerações não é difícil de antever que a criança vai escolher formas para rivalizar com o irmão, fazendo inúmeras chamadas de atenção que envolvem birras e mau comportamento. Os pais acabam por o castigar mas sem sucesso. Não

vêm alteração no seu comportamento... forma-se uma bola de neve! **Como dar a volta à situação?**

Mãe: Aproveitar o tempo livre para sair com o filho mais velho, brincar com ele, fazer actividades que ele gosta... Poderá deixar o bebé com uma avó ou com o pai durante esse período. Privilegiar o tempo de qualidade, em vez da quantidade.

Não cair na tentação de ficar a cuidar sozinha das duas crianças. A mais velha deverá continuar com as suas rotinas, frequentando a escola.

Pai: Aliviar as tarefas da mãe relativamente ao filho mais velho. Cuidar dele, dar-lhe banho, levá-lo à escola, brincar, ler histórias, ajudá-lo a adormecer... **Todas estas tarefas devem ser iniciadas antes do bebé nascer para dar tempo à criança se envolver mais com a figura paterna.** Desta forma, a criança vai buscar atenção a fontes alternativas às da mãe. O pai torna-se capaz de distrair a criança e esta acaba por ficar menos aborrecida com o envolvimento da mãe com o bebé.

É importante a criança mais velha participar na vida familiar... Após o nascimento do novo bebé inclui a criança nas novas rotinas da casa e evite mandá-la para casa dos avós, pois a criança poderá sentir que está a ser substituída. O grande segredo para prevenir, diminuir ou controlar os ciúmes do irmão mais velho, consiste em prepará-lo para receber o novo membro da família e torná-lo co-responsável pela sua saúde e segurança.

Ao comunicar à criança que vai ter um irmão, deve fazê-la sentir que haverá nisso muitos aspectos positivos: deixará de estar tanto tempo sozinha, sem ninguém com quem brincar; poderá partilhar os seus brinquedos com o irmão, mas também ensinar-lhe muitas coisas, uma vez que é a mais velha... Além disso, é de extrema importância que a inclua desde cedo na preparação para a chegada do irmão. Se, após o nascimento, os ciúmes forem intensos, é importante dizer-lhe que compreende que sinta ciúmes e até vontade de levá-lo de volta para o lugar de onde veio, mas que será impossível, pois agora também ele fará parte da família, ao mesmo tempo que acentua a existência de amor suficiente para os dois.

Muitas crianças regridem com a chegada de um novo irmão, mas habitualmente com uma dose extra de mimo e paciência, a situação resolve-se.

Comportamentos de desobediência e oposição, birras, agressividade com os pais e/ou com o bebé, voltar a usar chucha ou biberão, fazer xixi na cama, “falar à bebé”, têm como único objectivo chamar a atenção dos pais, para que eles não os substituam no seu coração.

Face a estes comportamentos, há que ter paciência, pois o ciúme é uma reacção emocional natural e tem que ser resolvido com muito diálogo e compreensão.

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

que parecem mais generosas; Bancos, companhias de seguros, fornecedores de serviços de telefone, internet etc. são exímios a vender gato por lebre. Não precisamos de sair da nossa freguesia para encontrar exemplos de pessoas que adquiriram produtos financeiros de risco, convencidos de estar a fazer depósitos a prazo. E quantas famílias estão a braços com a Justiça para pagar contratos telefónicos com alargados períodos de fidelização com custos verdadeiramente insuportáveis? Quem nunca recebeu um convite para ir a um qualquer salão de festas receber um prémio, que pode ser um chouriço, um presunto ou uma máquina de fotografar made in China e acaba por sair de lá comprador de umas férias repartidas, uns cartões de férias, colchões ou outras bugigangas, com avultados cheques de pagamento e de garantia passados antecipadamente? E com tudo isto pergunta-se, mas afinal não há lei, não existem meios de controlo e repressão contra estas formas de vendas agressivas? e as entidades reguladoras, as associações de defesa de consumidores, onde estão esses institutos destinados a controlar o

funcionamento do mercado? A resposta é: em lado nenhum! De facto as associações de defesa dos consumidores têm legitimidade e vocação para combater práticas abusivas no consumo mas os contratos com as letras miudinhas proliferam em todas as áreas e sectores com total impunidade, apesar de desconformes à lei. Também é verdade que existe um alargado leque de leis destinadas a prevenir as práticas abusivas e reprimir os prevaricadores nos contratos por telefone e porta a porta mas os Tribunais ainda estão mais preopados com a forma do que com a substância e não há meio de se ver uma verdadeira evolução neste específico e novíssimo ramo do direito e quem paga é sempre o mesmo, o consumidor. Em resumo: Os consumidores têm uma cartilha de direitos expressos na lei, incluindo o de não serem prejudicados por cláusulas e práticas comerciais enganosas mas apesar disso são-no, e especialmente em tempos de crises agudas como a que vivemos actualmente em que cada vez são mais refinadas as técnicas de vendas tornando ainda mais difícil a vida de quem precisa das coisas mais vulgares

do quotidiano, como o telefone, o seguro da casa ou uma pequena soma de dinheiro para fazer face a alguma despesa imprevista. Neste panorama não se percebe a receita que algumas associações de consumidores dão para a resolução do problema: leia com atenção o contrato e especialmente as letras miudinhas; até parece que quem fez os contratos fê-lo com intenção de eles serem percebidos. Os vulgaríssimos contratos de crédito ao consumo, tão corriqueiros quão nocivos nos nossos meios são autênticos quebra-cabeças que nem os juristas às vezes os conseguem ler da mesma maneira. Era bom que estas entidades assumissem de frente as suas responsabilidades e se batessem a sério na verdadeira defesa dos seus representados. Não se tem visto nada para impedir que os grandes produtores e distribuidores continuem a enganar os consumidores utilizando normalmente intermediários que muitas vezes de boa fé acabam por causar prejuízos não desejados.

Voltaremos a este assunto na próxima edição com alguns exemplos que considera-mos úteis e oportunos.

10 ESCOLINHA

Festa de Natal da escola de Lavegadas

Mais um Natal passado e mais uma vez realizámos a nossa festa de Natal, no último dia de aulas, no Pavilhão de “ Os Magníficos”.

Como tem sido habitual, houve teatro, música e poesia. Alguns dos nossos professores das AEC, também colaboraram.

Os nossos pais também continuam a participar. Apresentaram uma peça de teatro referente ao nascimento de Jesus mas brincaram um pouco com a situação política de Portugal e as pessoas riram-se bastante. Terminaram com algumas canções.

O Pai Natal também voltou a aparecer e ofereceu-nos presentes, aos nossos pais, aos professores e ofereceu chocolates às outras crianças.

Para acabar bem este dia de festa, houve um jantar convívio.

Foi uma noite longa mas bastante divertida.



Comemoração do “Dia de Reis”

No dia 6 de Janeiro, comemoramos o “Dia de Reis” com algumas atividades alusivas ao dia.

Fizemos Bolo-Rei, elaboramos coroas, ouvimos a História da “Babusca” e trabalhos alusivos ao tema.

As crianças do 1º ciclo vieram ao nosso Jardim de Infância Cantar as Janeiras.

Para finalizar a comemoração houve lanche/convívio com a partilha do bolo-rei e sumo entre as crianças e a Família.

Objetivos:

- Vivenciar tradições
- Sensibilizar as crianças para a partilha



Momento do Lanche/convívio



As crianças com as coroas de “Reis”



As crianças do 1º ciclo a “cantar as Janeiras”

Natal Sénior

Aconteceu no dia 20 de Dezembro de 2011, no salão paroquial de Monte Redondo mais uma Festa de Natal Sénior, promovida pela Junta de Freguesia para todos os maiores de 65 anos.

Tivemos bons momentos de magia e ilusão que nos deixou a todos maravilhados, e no final todos os presentes tiveram direito a um lanche e uma prendinha entregue pela senhora Presidente, foi uma tarde bem passada, que todos os participantes desejam voltar a repetir.

Pena foi a maioria dos seniores serem utentes do Centro Social Nossa Senhora da Piedade, tendo a adesão exterior sido muito reduzida.

Em momento de crise são de louvar estas iniciativas que privilegiam a componente humana em vez da financeira e que continuam a mimar os nossos seniores numa altura em que se encontram mais frágeis com familiares distantes, era bom que mais pessoas usufruíssem destes momentos e não os deixassem passar em vão.

Bem haja à Junta de Freguesia!



Centro Social Nossa Senhora da Piedade
Dra. Rita Pinheiro

Festa de Natal das C

Foi no dia 15 de Dezembro que se realizou a Festa de Natal das Crianças, todas as crianças bastante felizes e animadas, co



Festa de Natal da Casa da Criança

No dia 16 de dezembro pelas 17:30 realizou-se a Festa de Natal na Casa da Criança. A Festa foi animada pelas crianças das salas de Creche, J. Infância e por um grupo de Pais que dramatizou uma História “os óculos do Pai Natal” e cantou a canção do Pinheirinho.

A chegada do Pai Natal fortaleceu o entusiasmo das crianças pois, viram-no chegar puxando um carro de mão, decorado de trenó, cheio de prendas que foram entregues pessoalmente às crianças.



Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

J.I. de Monte Redondo - o escritor veio ao Jardim de Infância!

As crianças do Jardim de Infância de Monte Redondo foram presenteadas com a visita do escritor, S. José Fanha no dia 5 de dezembro de 2011.



Foi um momento muito lúdico, bem vivido, houve muita interação entre o escritor e as crianças. Contou histórias, brincou com as palavras fazendo rimas e

jogos de interação...

A leitura é o caminho mais importante para se chegar ao conhecimento. Portanto, a necessidade de familiarizar as crianças com os livros desde o primeiro ano de vida é primordial.

Esta visita aconteceu no seguimento das atividades programadas no Projeto Curricular “Aprender a crescer... crescer em cidadania” e no PAA.



Trabalhos elaborados pelas crianças da sala 2

Crianças da Freguesia

a de Natal para as crianças da Freguesia, que deixou contando também com a presença do Pai Natal.



AGÊNCIA FUNERÁRIA SECO, LDA MONTIJOS - MONTE REDONDO

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

TEMOS A SUA DISPOSIÇÃO "SERVIÇOS-APÓS FUNERAL"

- Serviço Floral
- Serviço de Canteiro

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



FILIAL: Charneca dos Montijos, E.N. 109 Nº 67A - R/C E - Montijos
2425-618 Monte Redondo * Tel/Fax: 244 686 322 - 969 847 356
SEDE: Rua de Tomar, 59 R/C - Leiria * Tel: 244 834 826 - 966 040 046

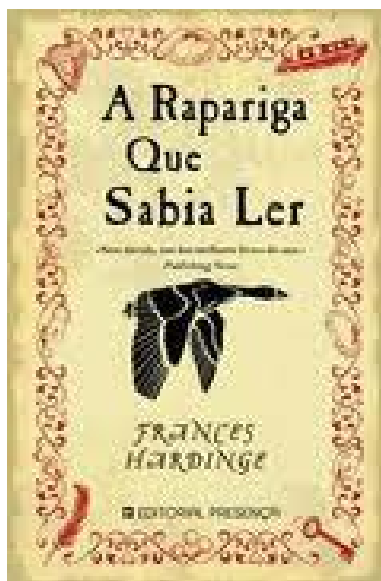
12 | CULTURA

Sugestões de Leitura - A Menina que Sabia Ler de Frances Hardinge

Este mês sugerimos uma obra de Frances Hardinge, recomendada pelo Plano Nacional de Leitura para o 3.º ciclo. É uma obra divertida e cheia de aventuras fantásticas, baseada no poder dos livros para a criação de um mundo melhor.

Depois de Mosca Mye «acidentalmente» pegar fogo ao moinho onde o tio a acolheu após a morte do pai, esta rapariga de doze anos não tem outra alternativa senão fugir da aldeia onde vive e ir em busca de outras oportunidades. Mas as coisas não vão correr exatamente como ela pensava. É que Mosca tem um dom bastante invulgar na sua comunidade, sabe ler, e esse facto mudará o seu rumo, acompanhada por Sarraceno, o seu ganso de estimação, e Epónimo Clent, um vigarista que ajuda a libertar da prisão, Mosca vê-se a caminho de Mandelion, onde uma série de circunstâncias a conduzirão ao centro de uma intriga política sem precedentes...

Entre espíões, contrabandistas e conspirações, Mosca só poderá confiar em si própria e nas suas habilidades para salvar a população de Mandelion. Uma história mágica sobre o poder inspirador dos livros para construir um mundo melhor.



Ana Carla Gomes



Frances Hardinge (nascida em 1973) é uma autora britânica conhecida pelo seu chapéu preto e que gosta de se vestir com roupas à moda antiga. Frances Hardinge nasceu e cresceu em Kent, Inglaterra e sonhava escrever desde os quatro anos. Ela estudou Inglês na Universidade de Oxford e foi o membro fundador de uma oficina de escritores.

A sua carreira de escritora começou depois de ela ter ganho um concurso literário promovido por uma revista. Pouco depois de vencer, ela escreveu A rapariga que sabia ler nos seus tempos livres, mas só mostrou a sua obra à editora Macmillan Publishers após a pressão de um amigo. A partir daí já escreveu várias obras, como *Twilight Robbery* e *Gullstruck Island*.

Momento de Inspiração...

A música que guardo, que escondo, que interiorizo, abafando o exterior conduz-me a uma onda de alento e faz com que divague, incessantemente. Dou força aos meus remos - remo, remo sem cessar. A canção do mar invade o meu espírito e espalha-se. Entranhada já ela está e propaga-se. Invade, explora, planta, rebenta, evapora, aparece, constrói. Sonoridades na dor do teu silêncio, palavras num mudo, pormenores numa deficiência, percepção do real num invisual. Dás gosto ao teu tacto, respiras a tua capacidade visual, caminhas em cima do céu, olhos postos na terra, cabeça virada para o irreal, falas que nem um louco. *Falas, divagas, discursas, oras, rezas (...) caminhas, trilhas, andas, pisas (...) olhas, observas, vês, visualizas, percepcionas, imaginas, realizas (...) tocas, mexes, tracas, revoltas, bagunças, tiras do sério (...) beijas, abraças,*

sentes, apaixonas, choras, ris, sorris (...) és Verão, és Primavera, és Outono, és Inverno (...) *rigoroso, ávido, apaixonado, alegre. Nascas e morres.* Falas com estranhos, divagas com a tua pessoa, discursas perante nada ou perante quase tudo, oras durante horas, rezas buscando fé. Caminhas à chuva e ao sol, trilhas o teu caminho da vida, andas com aquilo que te permite mobilizar, pisas o que não sentes. Olhas o que vês, observas o que te dão e o que te tiram, vês o que observas, visualizas - os teus pés, as tuas pernas, a tua barriga, o teu **UMBIGO**, o teu **PEITO**, as tuas mãos, os teus braços - **SEM** espelho já nada mais percecionas; imaginas o irreal, realizas o que imaginas ou **TENTAS**. Tocas no curioso, mexes na curiosidade, trocas as emoções, revoltas os momentos, bagunças a tua e as outras vidas, tiras do sério o que te rodeia. Beijas quem amas, abraças quem

perence, sentes com dor e com agitação, apaixonas-te sem dar conta, choras sem contradição e sem pedido de opinião, ris com ou sem motivo, sorris com toda a tua alma. Experimentas o teu calor e a tua vontade de o querer, aprecias o teu frio e a tua preparação para congelar. Tens um saco dentro de ti. Repleto de tudo o que te constitui e permitirá constituir outros. Revelas o teu tempo, a tua sensibilidade e o teu rigor. Apaixonas loucos e alegres trombudos. Ressaltas um riso profundo num ser cabisbaixo e desencadeias a maior das batalhas. Agarras as tuas *chances* e lanças-te sempre de pensamento leve. És um ânimo, uma pena e uma chumbada.

Estado de espírito, escolhe o teu dia.