

NOTÍCIAS

DE

MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO|MENSÁRIO LOCAL|ANO 2|Nº22|ABRIL 2012|DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



MOMENTOS VERDES

Limpar para Prevenir

FLASH/pag. 02

CDLPC troca papel por alimentos

FLASH/pag. 02



CDLPC estabelece intercâmbio com Holanda

FLASH/pag. 03

02 | FLASH

Limpar para Prevenir



Verão aproxima-se e com ele dias de temperaturas elevadas, propícias aos incêndios. Para os evitar ou minorizar é preciso fazer a limpeza dos matos.



De acordo com o nº 2 do artigo 15º do decreto lei 124/ 2006 de 28 de Junho, republicado com algumas alterações pelo decreto lei 17/2009 de 14 Janeiro, os proprietários, arrendatários, usufruários ou entidades que a qualquer título, detenham terrenos confinantes com habitações, fábricas, armazéns, estaleiros, oficinas ou outros equipamentos, são obrigados a efectuar a limpeza e gestão de combustíveis, numa faixa de 50 metros à volta dessas edificações ou instalações.

O incumprimento dos responsáveis pela limpeza e gestão de combustíveis, pode levar os confinantes a participar à câmara municipal da sua área de residência, para que esta notifique as entidades responsáveis pelos trabalhos de limpeza.

Por isso vamos todos fazer a nossa parte, limpando o que nos pertence e com isso sentirmo-nos de consciência tranquila em caso de incêndio, e ao mesmo tempo, protegemos a nossa floresta de propagações maiores e ainda de pragas de insectos, rastejantes e outros.



CDLPC troca papel por alimentos

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa organizou uma campanha de recolha de papel para o Banco Alimentar contra a Fome de Leiria-Fátima. O objetivo era angariar papel para converter em alimentos e, em simultâneo, contribuir para a preservação do meio ambiente. Assim, durante duas semanas foram recolhidos 1520 quilos de papel, dos quais 90% foram cedidos pela comunidade em que o colégio está inserido.

Elisa Nazário, impulsionadora desta iniciativa, considera o balanço da atividade «muito positivo».



Centro Novas Oportunidades

Estão abertas inscrições para o Processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC).

Se pretender valorizar ou obter novos conhecimentos neste âmbito, pode inscrever-se na sede da Junta de Freguesia, no horário das 9h às 19h.

Contentor para Roupa e Calçado

Foi colocado um contentor para roupa e calçado em frente à sede da Junta de Freguesia pela Associação HUMANA. As doações devem ser efectuadas em sacos fechados, ajudando assim a preservar todos os donativos.

A Associação HUMANA tem por objectivo a ajuda humanitária internacional em países e comunidades em vias de desenvolvimento. Esta Associação mantém contentores para recolha de roupa usada em vários distritos, tem várias actividades em Portugal, bem como vários projectos no Mundo. Quando a roupa é recolhida dos contentores pelos colaboradores da Associação, ela vai directamente para o armazém onde é separada e preparada para a distribuição. Desta forma, a HUMANA e a comunidade evita que a roupa que ainda pode ser utilizada seja jogada nos lixões, dando assim uma nova vida à roupa que além disso, tem a nobre finalidade de destinar fundos para a cooperação e desenvolvimento de países necessitados.

Teatro na Freguesia

O GATAS – Grupo Amador de Teatro da Associação da Sismaria retoma a sua atividade com a apresentação de um espectáculo em salas da freguesia.

O espectáculo é constituído por duas peças: “Todo-o-Mundo e Ninguém”, um pequeno entremez de Gil Vicente

FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar; Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Chefe de Redacção: Céline Gaspar; Redacção/Publicidade/Assinaturas e serviços administrativos: Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA; Colaboradores: Ana Carla Gomes; Casa da Criança; Drª. Carla Pinhal; David Gonçalves; Dora Patrício; Eliana Carvalho; Goretti Moinho; Marta Nave; Natália Ferreira; Rúben Rodrigues; Viviana Santos. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

Comparticipação Solidária para a TDT

AANACOM criou um subsídio adicional com vista à adaptação da instalação para receção do sinal digital, no valor de 61 euros, a atribuir a famílias, cujo requerente tenha 65 ou mais anos de idade e se encontre em situação de isolamento social, por razões conjunturais ou estruturais.

Tendo em consideração as naturais condições de fragilidade daquele segmento populacional, veio aquela entidade a convidar o Instituto da Segurança Social, IP a associar-se ao esforço de divulgação, identificação e facilitação da formalização das candidaturas.

Assim, ficou definido que a verificação da integração do interessado nas condições de elegibilidade deverá ser efetuada mediante apresentação de documento em que a Segurança Social ateste essa realidade, instruindo o processo do candidato ao referido subsídio.

Esta iniciativa em muito poderá atenuar o sentimento de maior exclusão a que o idoso poderá ficar sujeito com o desligamento do sinal analógico (previsto para 26 de Abril de 2012), o ICP-ANACOM decidiu prorrogar o prazo (até 31 de Agosto de 2012) durante o qual os beneficiários dos subsídios para aquisição e instalação do descodificador, podem requerer os mesmos.

representado por jovens; “A Farsa de Mestre Pathelin”, de um autor anónimo francês do séc. XV, com intérpretes adultos.

O calendário das apresentações é o seguinte:

Dia 29 de abril – 15h30 – na Associação da Sismaria

Dia 6 de maio – 21h30 – na Museum Festum, em Monte Redondo (recinto do Museu)

Dia 20 de maio – 14h30 – no salão da Capela de Fonte Cova

Dia 26 de maio – 21h30 – em “Os Magníficos”, Matos

Tem a interpretação de Daniela Pedrosa, Gabi Carvalho, Leandro Santos e Sara Azinheiro, na primeira peça; de David Castanho, Diana Azinheiro, Dina Gonçalves, Frazão e Manuel Crespo, na segunda. Tem o apoio técnico de Afonso Gomes, José Marques e Mário Sérgio Felizardo e a encenação de João Moital.

CDLPC estabelece intercâmbio com Holanda

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa encontrou-se representado por 20 alunos e 2 professores num intercâmbio, de 14 a 23 de março, com a Holanda, a terra dos diques, dos canais, das estufas, das flores e dos moinhos.

O intercâmbio é com a escola de Dalton Malvo, em Naalwijk, na Holanda. Os nossos professores e alunos partiram com a missão de serem embaixadores da nossa escola, do nosso país, cultura, gastronomia e tradições, para além de colaborarem em atividades de solidariedade numa instituição de idosos.

O projeto congrega atividades diversas (dentro e fora da escola e/ou com a comunidade), desde jogos didáticos para aprendizagem em pares, sessões de trabalhos ligadas à cultura, história e gastronomia, a trabalho solidário com

uma instituição de idosos (levando-os a passear nas suas cadeiras de rodas), a visitas de estudo à casa de Anne Frank (em Amesterdão), aos diques e uma fortificação do tempo da segunda Guerra Mundial, a uma feira de flores, a uma industria de tomate (Tomatoland), além dos convívios proporcionados pelas famílias de acolhimento.

Estas experiências alargam muito os horizontes e ampliam o conhecimento, além de favorecerem a comunicabilidade interpessoal e linguística. Em 10 dias, o património axiológico, emocional e cultural é claramente valorizado, bem como o estreitamento de laços entre estas duas escolas, já parceiras em outros projetos europeus.

De 18 a 27 de abril, será a vez do colégio receber e retribuir toda a amabilidade e aprendizagens proporcionadas.



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



Mais Impostos, Menos Consumo



Em poucos meses fomos confrontados com algumas (más) notícias com consequências directas (negativas) para as carteiras dos consumidores, nomeadamente, no que diz respeito à electricidade.

Há muito que esta despesa tem um grande peso no orçamento das famílias portuguesas e parece que esta tendência vai aumentar.

Em Outubro passado verificámos um aumento abismal do IVA sobre a electricidade, que passou directamente da taxa mínima (6%) para a taxa máxima (23%). Em Janeiro deste ano a taxa de electricidade aumentou 4%, o que veio dificultar ainda mais a gestão do orçamento das famílias portuguesas e, ainda nesse mesmo mês, os mais atentos já puderam comprovar que começaram a pagar um Imposto Especial de Consumo de Electricidade (IEC), cujo valor foi fixado em € 1/kWh ou € 0,001/kWh (taxa máxima), para o Continente.

Perante a imperatividade do pagamento destes impostos e taxas, a DECO comunica alguns dos pequenos gestos que estes

poderão seguir, com vista a reduzir os consumos e, consequentemente, reduzir o valor da factura no final do mês:

- Nada melhor do que começar com gestos simples e básicos. Sempre que não está a utilizar a luz eléctrica, desligue-a no interruptor. Desligar as luzes nas divisões desocupadas permite poupar alguns euros. Principalmente, para quem tem crianças e jovens em casa, esta tarefa pode ser mais difícil, no entanto, ter uma conversa e alertar as pessoas para as consequências ambientais e económicas do desperdício é essencial;

- Evitar deixar os aparelhos em modo de espera (stand by). A luz piloto significa que os aparelhos continuam a consumir energia, logo desligar cada aparelho é essencial (a Comissão Europeia estima que este gesto possa reduzir 10% do valor da factura). O mesmo se aplica aos carregadores de telemóveis (que não possuem luz piloto);

- Substituir as lâmpadas incandescentes por lâmpadas economizadoras ou LED. Com as lâmpadas economizadoras podem poupar,

anualmente, por lâmpada, até 10€);

- Quem comprar novos aparelhos eléctricos, deve optar pela classe energética A (A, A+, A++ e, agora, a A+++), pois é a classe em que os aparelhos são mais ecológicos e económicos;

- Maximizar a utilização das máquinas de lavar (roupa e loiça);

- Secar a roupa no exterior (sempre que possível) e passá-la quando ainda estiver um pouco húmida. Apesar de dar um pouco de mais trabalho, optar por passar a “pilha de roupa” em detrimento de passar diariamente a sua indumentária, permite-lhe reduzir o consumo de electricidade.

Num período em que as dificuldades se avizinham, cada vez mais, é importante termos a consciência que temos que procurar reduzir cada uma das (principais) despesas que compõem o orçamento familiar.

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.

Marta Nave – Gestora
DECO – Coimbra

CAF

Como funcionária do CAF tento, juntamente com as minhas colegas, tornar os dias de férias das nossas crianças o mais divertidas possíveis. Por isso, várias são as actividades que proporcionamos para que não se lembrem que aquele recinto é a sua escola.



Nestas férias de Páscoa não foi diferente, eles tiveram que criar um saquinho em forma de coelho para levar as suas amêndoas, a construção de um pintainho e de uma tartaruga, pintura de uns coelhinhos e dos

famosos ovos da Páscoa e como não podia faltar a caça aos ovos de chocolate. Claro que juntamente a estas actividades juntaram-se as brincadeiras livres, em que eles escolhem aquilo que querem fazer.

Mas para descrever estes dias não há melhor que as próprias crianças e por isso mesmo aqui fica uma pequena entrevistas aos nossos pequenos traquinas.

Viviana: Gostas-te das férias da Páscoa?
Susana, Marisa, Diogo, Ivan, Duarte, Mariana: Sim.

Bea, Marisa, Lara: Adorei.

Viviana: Qual foi a actividade destas férias que mais gostas-te?

Marisa, Ivan: Todas.

Susana, Duarte, Mariana, Lara: Caça aos ovos.

Diogo: Eu só fiz a tartaruga e o pinto e dessas duas a que mais gostei foi a do pinto.

Bea: Pinto.

Viviana: Ivan, sei que pedis-te à mãe para vires para o CAF nas férias da Páscoa, porque é que fizeste esse pedido?

Ivan: Porque gosto de cá ficar.

Viviana: Diogo, passas-te apenas alguns dias das férias no CAF, no entanto o que achas dos amigos das férias?

Diogo: Adoro-os.

Viviana: Como são os vossos dias no CAF

mesmo quando não estão de férias?

Ivan, Susana, Duarte, Lara: Muito divertidos.

Diogo, Bea: Excelentes.

Viviana: E para vovês que só vêm nas férias, o que acham do CAF?

Marisa: São muito fixes.

Mariana: São divertidos.

Viviana: Então e o que acham das funcionárias do CAF?

Mariana, Ivan, Diogo, Marisa, Lara,



Duarte: Trabalham muito bem.

Susana: São muito simpáticas.

Bea: São muito meiguinhas.

Viviana Santos

Saúde Oral na Grávida e no Bebê

Uma Grávida pode fazer qualquer tipo de tratamento dentário?

Sim. Mesmo que necessite de anestesia; uma infecção oral é mais prejudicial para o bebê do que o tratamento dentário. O ideal seria fazer consulta de medicina dentária antes da gravidez a fim de evitar infecções orais durante este período. As consultas são mais indicadas até ao segundo trimestre da gestação.

Durante a gravidez os dentes enfraquecem porque há perda de cálcio para o bebê?

Não. O cálcio está presente nos dentes da mãe, de forma estável e cristalina; não sendo disponível para a circulação sistémica. A gravidez não propicia aumento de incidência de cárie dentária.

Qual a idade ideal para a 1ª consulta do bebê ao dentista?

A Academia Europeia e Americana de Odontopediatria recomendam a primeira visita ao dentista até ao primeiro ano de idade. Idealmente estas visitas servem para uma observação do estudo da saúde oral da criança e informar os pais sobre

atitudes preventivas, detectar hábitos nocivos (utilização inadequada de biberão, chupeta), e estabelecer um programa adequado ao grau de risco do bebê.

Por isso se está a tentar engravidar verifique a sua saúde oral e tenha um sorriso perfeito.

Dora Patricio
Assistente de medicina Dentaria Clínica
Dentária Riso Encantador
Tel: 244 685 979



Fondant de Chocolate

Ingredientes:

- 100 gr de açúcar
- 5 ovos
- 400 gr de chocolate culinária
- 70 gr de margarina
- Formas de alumínio



Confeção:

- 1º Separar as claras das gemas .
- 2º Colocar numa taça a manteiga (70 gr), o chocolate (400 gr) e derreter .
- 3º Bater o açúcar com as gemas.
- 4º Juntar o chocolate derretido ao preparado anterior e envolver bem.
- 5º Bater as claras em castelo.
- 6º Envolver as claras pouco a pouco com o preparado final.
- 7º Deixar descansar o preparado de Fondant no frio durante 3h.
- 8º Barrar as formas de alumínio com manteiga e colocar nelas o preparado de Fondant e levar ao forno 8 min a 200 graus.



Nome: Rúben Rodrigues
Idade: 21 anos
Naturalidade: Monte Redondo
Profissão: Cozinheiro no Palace Hotel Monte Real

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

Para além das aprendizagens curriculares...

A última semana de aulas do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa foi reservada às atividades dos vários departamentos disciplinares da escola.

Assim, no dia 19 de março, os alunos assistiram, no salão paroquial, à peça “Querida matemática”. Dava-se, desta forma, início a esta semana de expressiva componente lúdica com o departamento de matemática.

No dia 20 de março, ao longo do dia, saía do Colégio uma turma de 15 em 15 minutos para realizar um peddy-paper, cujo percurso ia do colégio ao Museu do Casal de Monte Redondo. Cada turma ia acompanhada de um professor e os alunos tinham de ir respondendo a algumas questões relacionadas com o percurso e, simultaneamente, com alguns conteúdos da Língua Portuguesa e do Português. O objetivo final era dar a conhecer aos alunos o Museu. Lá encontrava-se João Moital, pessoa responsável por esta instituição, que esclarecia os alunos e lhes mostrava



um pedaço da cultura de Monte Redondo.

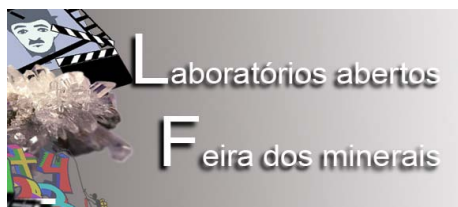
Nesse mesmo dia, às 10h30, todos os alunos receberam na sua sala colegas de outras turmas que declamaram alguns poemas de poetas portugueses. Na Biblioteca, encontrava-se uma exposição alusiva à História da Língua Portuguesa, propriedade do Museu de Monte Redondo, bem como alguns trabalhos dos alunos acerca das obras estudadas na sala de aula.

Paralelamente, o professor Simão Vieira conversou com os alunos acerca do tema «ANTON – História de um livro para todos», demonstrando como podem surgir ideias e como desenvolvê-las através da escrita.

No dia 21 de março, inserido nas atividades do dia de Departamento de Ciências e Tecnologias, muitas foram as atividades preparadas e dinamizadas, pelos alunos de Ciências e Tecnologias, para a comunidade escolar. A explosão de talentos para as ciências foi notável. Os alunos de Química prepararam deliciosas sobremesas, recorrendo à gastronomia molecular. Atores do 11.º ano mostraram a vertente

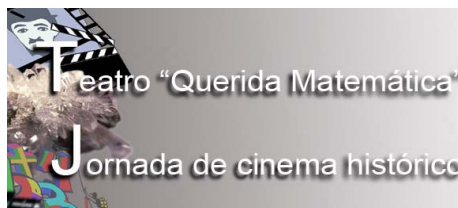
lúdica da química com a apresentação de um pequeno teatro “A química por tabela”. Os alunos de Física, de forma autónoma, apresentaram corretamente os fenómenos físicos associados às diversas experiências.

No laboratório de biologia, as atividades desenvolvidas inseriram-se nas comemorações do ano internacional da energia sustentável para todos. Foi possível, neste espaço, dar nova vida aos resíduos produzidos no dia-a-dia. Ainda, inserido nesta temática, alunos do 6.º ano prepararam deliciosas receitas utilizando a energia solar.



No ateliê de ciências, os alunos dos projetos Física e Química em Ação e Tobias prepararam diversas atividades experimentais.

Os apreciadores de geologia tiveram oportunidade de visitar a feira de minerais e adquirir alguns materiais. Os laboratórios de eletrónica e informática também abriram as suas portas à comunidade escolar para mostrar o resultado dos trabalhos realizados ao longo do ano.



Este dia, 21 de março, coincidiu com o dia da árvore, da floresta e da poesia, por isso, os alunos do ensino secundário leram, aos alunos do 2.º ciclo, poemas alusivos ao tema e prepararam atividades de valorização do espaço verde da escola. É de salientar o envolvimento de todos na preparação e concretização deste dia.

No dia 22 de março, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa celebrou o Dia de Departamento de Línguas Estrangeiras. Os alunos estiveram envolvidos em diversas atividades. O segundo ciclo iniciou o dia com uma divertida caça ao ovo de chocolate no jardim (“Easter Egg Hunt”), seguindo uma tradição norte americana.

Enquanto isso, decorria o ciclo de cinema Francês, com o visionamento de “Rien à déclarer” de Dany Boon, uma hilariante comédia que retrata o antigo conflito entre os belgas e os franceses. Os alunos de ensino secundário estiveram envolvidos numa animada e saudável disputa com o jogo “Wiseclock”, um jogo que testa a cultura geral e os conhecimentos de língua inglesa dos alunos. Para terminar o dia, todos os alunos da escola foram convidados a participar na “Hora do Chá”, tendo partilhado iguarias de origem anglo-saxónica e francesa confeccionadas pelos próprios alunos e acompanhadas de chá.

No âmbito do Departamento de Ciências Sociais e Humanas, no dia 23 de março, o docente de filosofia, Simão Vieira, idealizou e dinamizou a atividade “Diálogo nas Humanidades”. Assim, os alunos Bárbara Morgado, Emanuel Silva, Rodrigo Alves e Sandy Pedrosa, do 10.º A, interpretaram diversos vultos da história do pensamento. O trabalho performativo suportou-se



no guião elaborado pelo professor: um conjunto de textos que serviram o propósito de evidenciar a absoluta necessidade da autonomia de pensamento.

No âmbito do curso profissional técnico de gestão e CEF de Práticas Técnico-Comerciais, foi realizada uma simulação prática de um ponto de venda de cachorros e crepes.

Desenvolveu-se um debate, sobre o holocausto, no âmbito do estudo da II Guerra Mundial no 9.º ano e promoveu-se um ciclo de cinema histórico alusivo às épocas estudadas pelo 3.º ciclo.

A semana viu o seu encerramento com um sarau de ginástica, que contou com a participação de todos os anos do Colégio, ressaltando-se, neste espetáculo, a sincronia de movimentos e a dinâmica singular.

Pretendeu-se, assim, proporcionar um evento com bastante cor e ritmo, através da realização de elementos no solo, barra fixa, paralelas simétricas, plinto e mini-trampolim, apresentação de esquemas de ginástica acrobática e momentos de dança.

A Princesa da Chuva de Luísa Ducla Soares

1.º ano do 1.º ciclo de Monte Redondo



No âmbito do Plano Nacional da Leitura, foi efetuada na sala de aula a leitura orientada da obra *A Princesa da Chuva* de Luísa Ducla Soares.

Dado o entusiasmo que a leitura do livro provocou nos alunos, e procurando desenvolver atividades promotoras de hábitos e gosto pela leitura, foi decidido efetuar a dramatização da obra.

Ao longo do segundo período foram realizados, pelos alunos, cenários e fatos. Paralelamente, foi adaptada a obra a um diálogo teatral, cujos ensaios decorreram na sala de aula.

A culminar esta atividade os alunos

apresentaram-se nos 21 e 22 de março na Biblioteca do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, em duas sessões, uma para os colegas do 1º ciclo e outra para os alunos do Pré-primária e Casa da Criança de Monte Redondo, bem como para as alunas do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Infância.

Esta ação, apesar de desenvolvida por alunos de primeiro ano, que só há poucos meses iniciaram a leitura, resultou muito motivadora para as crianças, desenvolvendo nelas o gosto pela leitura e facilitando a comunicação oral e a desinibição.

Professora Goretti Moinho



Casa da Criança

O tema do projeto curricular da Casa da Criança, no presente ano lectivo, é “Meninos de todas as Cores - viagem a África”. No âmbito deste projecto, as crianças têm vindo a descobrir a cultura africana: trajes típicos, música, instrumentos musicais, dança, pintura, artesanato, histórias, lendas...

Esta sensibilização baseia-se numa perspectiva de Educação para a cidadania e multiculturalidade e pretende desenvolver nas crianças valores éticos e comportamentos de aceitação e respeito por diversas maneiras de ser e de fazer.



Casa da Criança da Maria Rita Patrocínio Costa

08 SAÚDE/PSICOLOGIA

Alimentação Saudável



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

A alimentação é, inquestionavelmente, um factor essencial na saúde do indivíduo. Assim, uma dieta saudável deve proporcionar energia e nutrientes nas quantidades adequadas ao bem-estar e desenvolvimento de cada indivíduo dependendo da fase de desenvolvimento em que se encontra. Uma alimentação equilibrada deve ainda prevenir o desenvolvimento de patologias, tanto associadas ao excesso ou déficit de energia/nutrientes, como causadas por microrganismos presentes nos alimentos.



Uma Alimentação Saudável deve assentar em três pontos fundamentais: Equilíbrio, Variedade e Adequação. Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade. Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que, potencialmente, enriquece o dia alimentar de cada pessoa. Ao optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não tem que abdicar daqueles alimentos menos saudáveis, o importante é que o consumo desses alimentos

constitua a exceção e não a regra do seu dia-a-dia alimentar.

Para facilitar a compreensão da quantidade de cada nutriente necessário e os alimentos onde se encontram, criou-se a roda dos alimentos. Nesta representação gráfica é possível dividir os alimentos por grupos, de acordo com as características nutricionais, assim como, a proporção de cada tipo de alimentos a serem ingeridos numa alimentação equilibrada. A roda dos Alimentos tem 7 grupos de alimentos com dimensões diferentes, representando a proporção do peso que, cada um deles, devia ter na nossa alimentação diária.

Algumas das regras para uma alimentação saudável são:

- Comer várias vezes ao longo do dia, fazendo 5 a 6 refeições;
- Ingerir uma variedade de alimentos pertencentes a cada grupo;
- Variar os alimentos consumidos, ou seja, comer alimentos dos vários grupos nas quantidades indicadas alternando dentro do mesmo grupo os alimentos;
- Variar o tipo de confecção, dando preferência aos cozidos, grelhados, assados com pouco molho e estufados.
- Comer sempre sopa e legumes/salada ao almoço e ao jantar;
- Aumentar o consumo de peixe;
- Aumentar o consumo de fruta;
- Utilizar ervas aromáticas em detrimento do sal;
- Evitar alimentos ricos em gordura e açúcar;
- Comer devagar e mastigar bem os alimentos;
- Evitar bebidas alcoólicas e refrigerantes;
- Beber cerca de 1,5L a 2L de água.

É fundamental procurar obter um equilíbrio entre a energia que se consome e a energia que se gasta, ou seja, não se deve consumir mais energia do que aquela que se consegue gastar, caso contrário haverá acumulação de gordura e aumento de peso. Assim, quanto menos energia gastar no seu dia-a-dia, menos calorías deve consumir, e vice-versa. Os hidratos de carbono, as proteínas e as gorduras são os nutrientes que fornecem energia. Os valores de energia médios aconselhados para adultos saudáveis variam geralmente entre as 1800 e as 2500 calorías, dependendo como já foi referido, do estilo de vida de cada pessoa, designadamente do dispêndio em actividades físicas.

É ainda fundamental, que a prática de

uma Alimentação Saudável, esteja sempre associada à prática regular de exercício físico. Esta pode ser desenvolvida num ginásio, ou pode simplesmente passar pela prática regular de caminhadas ao ar livre.

De seguida é apresentado um exemplo de distribuição dos alimentos ao longo do dia:

- Procure iniciar sempre o seu dia com um pequeno-almoço completo (ex.: 1 copo de leite meio-gordo, um pão escuro e uma peça de fruta);
 - A meio da manhã evite os snacks pré-preparados que são ricos em açúcar e gordura e opte, por exemplo, por iogurte magro;
 - Inicie o seu almoço com uma sopa rica em hortaliças e legumes, no prato tenha uma pequena porção de peixe ou carne acompanhada por hortícolas e arroz, massa, leguminosas ou batatas; para a sobremesa procure optar sempre por uma peça de fruta fresca;
 - A meio da tarde pode ingerir por exemplo 1 copo de leite e 1 pão escuro ou de cereais sem açúcar, juntamente com uma peça de fruta;
 - Ao jantar faça uma refeição semelhante à do almoço, mas de preferência menos abundante nas quantidades;
 - Se é costume deitar-se tarde, pode sentir a necessidade de consumir algum alimento ao deitar, neste caso 1 iogurte ou uma infusão quente de cidreira ou camomila acompanhada de um pequeno pedaço de pão escuro pode ser o suficiente para evitar a fome durante a noite.
- Para ter uma vida saudável, associe sempre uma alimentação equilibrada, com o consumo de água e a prática de actividades físicas regularmente. Assegurando, assim, o aumento da imunidade, o peso ideal e a prevenção de doenças.

Síndrome de Asperger

Dra. Carla Pinhal
Psicóloga

Quando conhecemos alguém, formamos uma opinião sobre essa pessoa. Só de a ver podemos adivinhar a sua idade e condição social. Da sua expressão facial ou do tom da sua voz podemos saber se está feliz, zangada ou triste. Se a ouvirmos falar podemos antever sobre a sua formação e cultura. Mas nem todos nascemos com esta

capacidade.

As pessoas com a Síndrome de Asperger (SA) têm dificuldade em decodificar os sinais que a maior parte dos humanos considera evidentes e lógicos. Isto representa um problema de comunicação e de interação com os outros. A Síndrome de Asperger é uma forma de autismo, uma condição que afecta o modo como uma pessoa comunica e se relaciona com os outros.

No entanto as pessoas com SA têm problemas de linguagem em menor escala do que as classificadas como autistas, falam mais fluentemente e não têm dificuldades de aprendizagem tão marcadas. Os “aspies” têm normalmente inteligência (Q.I.) média ou mesmo acima da média. Muitas crianças com SA não são diagnosticadas como tal. São muitas vezes referidas, pela família e professores, como estranhos, excêntricos, originais, diferentes, extravagantes ou esquisitos.

Os casos menos pronunciados, diagnosticados ou não, podem entrar no sistema educativo comum e com o apoio adequado e motivação apropriada, em casa e na escola, podem fazer excelentes progressos, ter sucesso, e mesmo continuar os estudos ao nível universitário e arranjar um emprego.

A Síndrome de Asperger partilha muitas das características conhecidas do autismo, mas habitualmente num grau menos profundo:

Dificuldades nas Relações Sociais

Ao contrário dos autistas “clássicos”, que normalmente estão ausentes e desinteressados do mundo que os rodeia, muitos “aspies” querem ser sociáveis e gostam do contacto humano. Têm no entanto dificuldade em perceber sinais não-verbais, incluindo os sentimentos traduzidos em expressões faciais, o que levanta problemas em criar e manter relações com pessoas que não percebem esta dificuldade.

Dificuldades na Comunicação

Os “aspies” podem falar com fluência, mas parecem não ligar às reacções das pessoas com quem falam.

Podem falar sem parar nem mudar de assunto, independentemente do interesse mostrado pelo seu ouvinte, e podem parecer insensíveis aos seus sentimentos.

Apesar de poderem dominar a linguagem verbal, têm problemas em entender anedotas, metáforas e entoações. Normalmente falam e lêem com pouca entoação e traduzem as palavras de forma literal.

Frases do tipo “o gato comeu-te a língua?” ou “isso para mim é chinês”, podem não ser entendidas e conduzir a algumas confusões. Para ajudar um “aspie” a perceber o que se diz, devemos tentar manter uma conversação com frases curtas e explícitas.

Falta de Pensamento Abstracto

Os “aspies” podem ser excelentes na memorização de factos e números mas têm normalmente dificuldade ao nível do pensamento abstracto.

Isto é causa frequente de problemas na aprendizagem, em ambiente escolar, de matérias como o português ou filosofia. No entanto, podem ser excelentes a matemática ou geografia.

Interesses Especiais

As pessoas com SA desenvolvem normalmente interesses obsessivos sobre determinados assuntos, (que podem evoluir ao longo da sua idade), que lhes despertam a atenção. Normalmente os seus interesses envolvem a memorização ou ordenação de factos sobre um assunto específico, tal como comboios, planetas ou cartas colecionáveis. Com um pouco de orientação estes interesses podem ser desenvolvidos de modo a que o “aspie” venha a estudar ou trabalhar na área do seu interesse específico.

Gosto por Rotinas

As pessoas com SA não gostam de alterações ou mudanças. As crianças podem impor as suas rotinas, tais como insistir em seguir sempre o mesmo caminho para a escola. Na escola podem ficar nervosos com uma alteração no horário, ou mudança de professor. Os “aspies” gostam normalmente de ter uma rotina diária coerente e imutável. Se trabalham de acordo com um horário, um atraso inesperado, devido a um demora nos transportes ou a problemas de tráfego, podem torná-los muito nervosos ou ansiosos.

Estas são as características principais das pessoas com SA, que de alguma forma podem estar presentes, mas, variam muito em número e grau de indivíduo para indivíduo.

Existe cura para a Síndrome de Asperger?

A Síndrome de Asperger é um tipo de desenvolvimento que afecta a forma como o cérebro processa informação, e como tal não tem cura. Crianças com Síndrome de Asperger tornam-se adultos com Síndrome de Asperger. No entanto, o processo de crescimento natural associado a uma educação adequada e apoio correcto ao longo do processo de desenvolvimento da criança, do jovem e do adulto, podem tornar a vida muito mais harmoniosa e menos difícil.

Com tempo e paciência, as pessoas com SA podem ser ensinadas a desenvolver as competências básicas para a vida do dia-a-dia, inclusive a forma mais adequada de comunicar com as outras pessoas e de reagir em determinadas situações.

A importância do diagnóstico precoce

Como as características de uma pessoa

com SA não são tão vincadas como as de um autista “clássico”, e porque a síndrome ainda é desconhecida de muitos técnicos e especialistas da área da saúde, uma criança pode não ser diagnosticada a não ser quando entra na escolaridade obrigatória e apresenta dificuldades de aprendizagem. Mesmo assim, é frequente que o diagnóstico não seja correcto, e a criança seja diagnosticada como tendo hiperactividade ou défice de atenção. Isto significa que não obtêm os cuidados especiais de que necessitam. Isto é extraordinariamente frustrante para os próprios e também para os pais, que normalmente são acusados de não serem bons educadores devido aos comportamentos bizarros ou fora do comum que os seus filhos apresentam.

Perspetivas de Futuro

Atualmente não existem em Portugal instituições dedicadas exclusivamente às crianças “aspies”. Algumas crianças andam nas escolas do ensino regular, onde o seu progresso depende do ambiente gerado à sua volta e do apoio e encorajamento de pais e professores. Outras frequentam escolas de ensino especial, vocacionadas para crianças com problemas mais graves de desenvolvimento.

As crianças SA são mais vulneráveis porque, por um lado, podem não ter sido devidamente diagnosticados, por outro, porque os seus problemas de aprendizagem são menos óbvios do que os de outras crianças. São por isso, normalmente, um alvo preferencial do abuso físico e verbal por parte dos seus colegas, o que os pode tornar especialmente frustrados ou angustiados.

Ao crescerem tomam melhor consciência da sua diferença e podem ter tendência para a solidão e depressão. As pessoas com SA normalmente querem ser sociáveis mas têm dificuldade em criar e manter amizades.

Mas o futuro das pessoas com SA não necessita de ser obrigatoriamente negro. Adultos com SA podem ter grande sucesso nas carreiras que escolhem, potenciando as suas qualidades de obstinação, memória e facilidade para a matemática, e podem desenvolver amizades duradouras.

Como trabalhadores os SA têm características muito prezadas – pontualidade, fiabilidade e dedicação – no entanto é essencial que o ambiente de trabalho que o rodeia seja harmonioso e compreenda as suas características.

Poderão obter mais informações através do site - www.apsa.org.pt

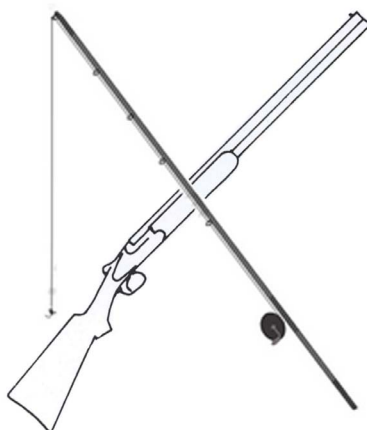
Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email: carla.pinhall@gmail.com

10 ASSOCIATIVISMO/LEITURA

Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

CONVOCATÓRIA

Nos termos do artigo 12º dos estatutos do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, avisam-se todos os sócios que no próximo dia 05 de Maio de 2012, pelas 21h30 se realiza na sede do clube, na Rua da Junqueira Nº 1 – Sismaria, uma Assembleia Geral com a seguinte ordem de trabalhos:



1º) Aprovar o relatório de contas da época 2011/2012.

2º) Eleição de novos corpos gerentes para a época 2012/2014.

3º) Outros assuntos do interesse do Clube.

(Se à hora marcada não comparecer o nº mínimo de sócios para a assembleia funcionar, iniciar-se-á a mesma pelas 22h com os sócios presentes).

A Direcção

Sugestões de Leitura - *Capitães da Areia* (Jorge Amado)

Este mês sugerimos a leitura da obra *Capitães da Areia* de Jorge Amado, livro recomendado no programa de Língua Portuguesa do 9º ano de escolaridade, destinado a leitura orientada na sala de aula, mas que pode ser lido por pessoas de todas as idades, na medida em que se tornou um clássico da Literatura Mundial e da Literatura de Expressão Portuguesa.

Capitães da Areia é o livro de Jorge Amado mais vendido em todo o mundo. O autor descreve, em páginas carregadas de beleza, dramatismo e lirismo poucas vezes igualados na literatura universal, a vida dos meninos abandonados nas ruas de Salvador. Dividido em três partes, o livro atinge um clímax inesquecível no capítulo “Canção da Bahia, Canção da Liberdade”, em que é narrada a emocionante despedida de uma das personagens da história, que se afasta dos seus queridos Capitães da Areia “na moita misteriosa das macumbas, enquanto os atabaques ressoam como clarins de guerra”.



Ana Carla Gomes



Jorge Amado nasceu em Pirangi, Baía, em 1912 e faleceu a 6 de agosto de 2001. Viveu uma adolescência agitada, primeiro, na Baía, no início dos seus estudos, depois no Rio de Janeiro, onde se formou em Direito e começou a dedicar-se ao jornalismo. Em 1935 já se tinha estreado como romancista com *O País do Carnaval* (1931), *Cacau* (1933), *Suor* (1934), seguindo-se *Terras do Sem Fim* (1943) e *S. Jorge dos Ilhéus* (1944). Politicamente de esquerda, foi obrigado a emigrar, passando por Buenos Aires, onde escreveu *O Cavaleiro da Esperança* (1942), biografia de Carlos Prestes, depois pela França, pela União Soviética... regressando entretanto ao Brasil depois de ter

estado na Ásia e no Médio Oriente. É com *Gabriela, Cravo e Canela* (1958), *Os Velhos Marinheiros* (1961), *Os Pastores da Noite* (1964) e *Dona Flor e os Seus Dois Maridos* (1966) que o romancista se volta para temas como a infância, a música, o misticismo popular, a turbulência popular e a vagabundagem, numa linguagem de sabor poético, humorista, renovada com recursos da tradição clássica ligados aos processos da novela picaresca. O seu sentimento humano e o amor à terra natal inspiram textos onde é evidente a beleza da paisagem, a tradição cultural e popular, os problemas humanos e sociais.

Palavra por palavra

A situação entranha-se, prolonga-se numa dimensão de espaço até chegar ao seu destino, uma fogaosa corrida, envolvendo pensamentos, sentimentos e emoções durante todo o seu percurso, até à sua tão ansiada meta, não aquela típica meta de glória, de uma harmonia perfeita, mas sim uma revelação surpreendente, um fim tão inesperado como inacreditável, como uma luz que se funde de tanto arder... é assim a vida ou, pelo menos, é assim que a definimos!

Ao acordar de manhã, nunca esperamos que o fim nos venha fazer companhia, queremos acordar, bem-dispostos, olhar para o sol e ver os seus raios refletirem-se no nosso corpo, porque nós, seres humanos, sentimos sempre que nos falta fazer algo, sentimos que algo nos espera do outro lado da rua, que iremos ver algo nunca antes imaginado, algo inexplicavelmente tentador, louvável e angustiosamente repreensível se os nossos sentidos numa tentativa de defronto se desentramarem, ao se deixarem levar pelas vaidades eminentes deste mundo, se deixarem seduzir e se forem defraudados. Todavia, isto nunca acontecerá porque estes sentidos são apenas uma parte de nós, apenas uma galáxia, que juntamente com as outras e com a restante energia e matéria dá origem ao todo, ao qual atribuímos o nome de ser humano. Daí os escritores escreverem os seus textos, com o auxílio dos nervos sensoriais que vão suavizar as suas palavras, harmonizando-as até à exaustão, numa procura incessante pelo

vocábulo mais correto que, juntamente com outros vão formar frases, originando parágrafos e, conseqüentemente, criando capítulos que finalmente comporão uma história. Um conjunto de argumentos que dão origem a outros que, por sua vez, justificam os anteriormente referidos, uma corrida desenfreada pela originalidade, um passeio ao jardim da justificação, pois o homem é, para além de ser corporal, uma infinidade de pensamentos

“ O nosso coração é que devia falar, gritar bem alto, tantas vezes quanto bate.

complexos, pensamentos absolutamente perplexos que nos dão muitas dores de cabeça, muitas horas a folhear enciclopédias.

O que quero dizer com isto é que parece que o nosso objetivo nesta curta-metragem existencial é encontrar as explicações para o que fazemos, para o que foi feito e para o que iremos fazer. Perdemos tantas horas de vida atrás de algo que nem vida temos, pondo de

lado o que a vida nos dá, deixando sempre o cérebro impor-se perante o coração. O nosso coração é que devia falar, gritar bem alto, tantas vezes quanto bate. E é assim que as palavras devem ser expressas. Como quem dá amor ao seu filho, como quem cobre cada palavra como cobre um sem-abrigo, abraçando-o de uma forma única e irrepitível. Cada palavra merece uma abordagem especial, há tanta gente que as usa, formatando-as, estandardizando-as, corrompendo-as, em troca de um alto cargo na administração de uma empresa ou para ver a sua conta bancária a elevar. Não consigo ser indiferente a esta situação, não consigo deixar de ser fiel ao que me acolheu durante tanto tempo, que me viu chorar, que me fez companhia nos piores momentos, nunca me criticando, percebendo sempre o meu lado. Só quem nunca se envolveu com estas maravilhosas pérolas a que chamamos palavras é que não sabe e muito menos sente, o quanto elas nos fazem falta e quanto são fáceis de encontrar no oceano. É por elas existirem que tenho um nome, que sou diferenciado de todas as outras pessoas, que me sinto único. E de quantas pessoas posso dizer isso? Quantas pessoas me fazem sentir especial e único? Quero que o meu fim seja digno, quero sentir cada vocábulo do meu nome citado, expresso da mesma forma com que as tratei e, para isso, elas apenas necessitam de se virarem umas para as outras, posicionarem-se harmoniosamente, o que implica uma grande organização e pronunciarem em coro, para que não se note a desafinação de algumas “Faz muita falta, era bom rapaz!”.

David Gonçalves

O que eu fiz nas férias da Páscoa, na CAF:

Jéssica – Eu gostei de fazer massa de cores e brincar com ela.

Igor – Fizemos um bolo e comemos e gostei da massa de cores.

Tiago – Eu brinquei muito na areia e

brinquei com massa de cores.

Bruna – Eu gostei muito: brinquei na areia, demos passeios, fizemos bolos e massa de cores.

Afonso F. – Fizemos muitas coisas e gostei

muito de brincar na areia.

Viviana – Eu gostei de tudo o que fizemos. (Alguns testemunhos das crianças que frequentaram a CAF na Interrupção Lectiva da Páscoa).



5,6
MAIO 2012
RECINTO DO MUSEU
MONTE REDONDO

FÊTE DU MUSÉE FIESTA DEL MUSEO MUSEUM PARTY FESTA DO MUSEU بزم فحتم

MUSEUM

FESTUM

5 SÁBADO | DOMINGO **6**

EXPOSIÇÕES

- > "GESTOS DO QUOTIDIANO" E "OFICINA DE JOSÉ PEREIRA DOS SANTOS" (PERMANENTES)
- > VESTÍGIOS DA IDADE DA PEDRA
- > ORQUESTRA JAZZ "OS GALITOS" DE MONTE REDONDO
- > PASTELEIRAS (OS DEFENSORES)

SERVIÇO

- > PORCO NO ESPETO
- > PETISCOS

DIVERSOS

- > FABRICO DE CARVÃO
- > PROJEÇÃO DE FOTOGRAFIAS ANTIGAS

JOGOS

JOGOS TRADICIONAIS

- 11h00 > PASSEIO PEDESTRE (OS DEFENSORES)
- 15h00 > TORNEIO DE CHINQUILHO (OS MAGNÍFICOS)
- 15h00 > TORNEIO DE PETANCA

ESPETÁCULOS

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ASTRONOMIA
OBSERVAÇÃO TELESCÓPICA DA LUA <
Apoio do Centro de Ciência Viva de Constância
e do QREN (Quadro de Referência Estratégico Nacional)
Apresentação do astrónomo Mário Ferreira | DANÇA - (TARDE)
> DANÇAS DE S.TOMÉ E PRÍNCIPE
> ACADEMIA RITMUS - BAJOUCA - PROF. MELANIE ESTRADA |
| MÚSICA - (NOITE)
NICE WEATHER FOR DUCKS <
JAM SESSION - COM MÚSICOS DA REGIÃO < | CANTO - (TARDE)
> GRUPO DE CANTARES DE CONDEIXA
TEATRO - 21H30
GATAS - GRUPO AMADOR DE TEATRO DA ASSOCIAÇÃO DA SISMARIA
> "TODO O MUNDO E NINGUÉM"
> "A FARSA DE MESTRE PATELIN" |

A Organização não se responsabiliza por qualquer acidente ocorrido.

COLABORAÇÃO



Junta de Freguesia



Os defensores



Os Magníficos

RANCHO FOLCLÓRICO
"ROSAS DA ALEGRIA" - SISMARIA



Florestil II - S.A.
MADEIRAS E DERIVADOS



cervejaria
IMPERIAL

ORGANIZAÇÃO

MUSEU DO CASAL
DE MONTE REDONDO