

# NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 3 | Nº 23 | MAIO 2012 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## 2 ANOS DO "NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO"

### :: RESUMO DO ANO ::

#### Voluntariado Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

REPORTAGEM-Junho 2011



#### Marchas Populares

- Marcha do Paço
- Marcha Popular da EB1 de Monte Redondo
- Marcha da Associação «Os Magníficos» das Lavegadas

REPORTAGEM-Julho 2011

#### Fomos à Feira dos 29...

“No dia 29 de agosto fomos à feira. Conversámos com alguns feirantes e percorremos as várias bancas...”

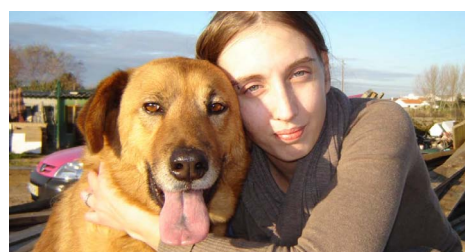
REPORTAGEM-Setembro 2011

#### 1.º Convívio ex-alunos do CDLPC

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós.

Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

REPORTAGEM-Outubro 2011



#### Associação Protetora de Animais da Marinha Grande

REPORTAGEM-Dezembro 2011

#### A história do Café- Restaurante São Cristóvão...

REPORTAGEM-Fevereiro 2012

#### 10.º Aniversário WINFIT Centro de Actividades Físicas

REPORTAGEM-Março 2012



#### Tiago Domingues - Nice Weather for Ducks

ENTREVISTA-MAIO 2012

# 02 EDITORIAL/FLASH

## EDITORIAL

2 ANOS DO “NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO”

O “Notícias de Monte Redondo” completa este mês dois anos de existência assídua, nem sempre pontual, mas sempre rico de informação. É com grande alegria que mês, após mês, e com o contributo de várias pessoas se consegue fazer chegar a toda a freguesia informações que fazem parte da nossa Freguesia e Vila de Monte Redondo.

Sabemos que é a partir deste “pequeno-grande” meio de comunicação que muitas pessoas têm conhecimento de uma série de factos e acontecimentos que a todos dizem respeito enquanto monteredondenses.

Consideramos, sem dúvida, de bastante importância a continuidade deste projecto que acaba por ser um elo de ligação entre todos os monteredondenses, tendo a certeza que com a colaboração de todos pode ser melhorado.

“esperamos continuar a contar com a vossa preciosa ajuda”

Aproveito para agradecer a todos, sem excepção, que têm trabalhado e contribuído para que este jornal seja possível todos os meses. Sabemos que todos fazem um esforço acrescido nas suas vidas para conseguir manter vivo este meio de comunicação, e por isso a todos agradecemos profundamente e esperamos continuar a contar com a vossa preciosa ajuda.

Uma vez mais, deixo aqui o meu apelo a todos que possam colaborar connosco. Enviem-nos o vosso contributo até ao dia 8 de cada mês para o email:

noticiasmonteredondo@gmail.com.

A Presidente da Junta  
Céline Gaspar

## Experimentar tudo!-CDLPC visita Coimbra

“Adorei experimentar tudo no Centro de Ciência Viva!” Esta frase foi proferida, com muito entusiasmo, por Patrícia Leal do 5.º ano, quando questionada sobre o



que gostou mais de ver. No passado dia 2 de maio, realizou-se a visita de estudo a Coimbra. O Exploratório – Centro de Ciência Viva, o Mosteiro de Santa Clara e



os Jardins da Quinta das Lágrimas foram os lugares visitados.

A atividade foi destinada aos alunos do 2.º ciclo (5.º e 6.º anos de escolaridade) e teve como objetivo conhecer as espécies



vegetais, consolidar e relacionar conteúdos de Ciências da Natureza, nomeadamente os “sentidos” e os “sistemas do corpo humano” e, por fim, relacionar conteúdos programáticos de História e

Geografia de Portugal, nomeadamente relativos ao tempo dos castelos.

Os alunos começaram por visitar o Jardim da Quinta das Lágrimas onde



viram a fonte das lágrimas e dos amores, ficando a conhecer melhor a História de D. Inês de Castro e D. Pedro. De seguida, o exploratório “Ciência Viva” onde participaram em inúmeras exposições



interativas, acompanhados por um monitor e, finalmente, visitaram o Mosteiro de Santa Clara onde, entre outras coisas, visualizaram um filme sobre a vida no mosteiro.



Os alunos gostaram bastante da visita, cumprindo-se a grande finalidade da iniciativa, que foi, em última instância, motivar os alunos para a aprendizagem.

Mónica Gama



### 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; Dr.ª. Carla Pinhal; Casa da Criança; Eliana Carvalho; Elisa Nazário; Graça Sapinho; J.I. Monte Redondo; Monica Gama; Natália Ferreira; Vânia Carvalho. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

# A Física de partículas em debate no CDLPC

No passado dia 2 de maio, no anfiteatro do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, decorreu uma palestra sobre a física de partículas, que foi considerada pelos alunos participantes «um sucesso».

António Onofre e Nuno Castro, físicos e docentes, com a colaboração do programador Henrique Carvalho, foram os oradores e começaram por referenciar a formação do Universo, há 13.4 mil milhões de anos, que se originou a partir do Big Bang (uma grande explosão que deu origem a tudo o que existe hoje). esta forma, os preletores fizeram notar que, ao olhar em redor, poder-se-á reconhecer imensos objetos, porque existem e conseguimos vê-los. No entanto, o que se consegue ver é apenas 4% de todo o Universo, uma vez que os restantes 96% são constituídos por aquilo que os cientistas chamam de Energia e Matéria Negra, algo que sabemos que existe mas não conseguimos ver ou provar concretamente a sua existência.

Assim, milhares de anos após o Big Bang, formaram-se os primeiros átomos estáveis. Primeiramente pensou-se no átomo como uma esfera muito pequena, depois descobriu-se que apresentava uma estrutura vazia, com um núcleo, constituído por prótons e neutrões, e uma nuvem eletrónica constituída por eletrões.

Atualmente, sabe-se que os constituintes dos átomos, os prótons, os eletrões e os neutrões, ainda são organizados por outras partículas menores, os quarks e os leptões. Estas partículas formam os principais constituintes dos átomos, aglomerando-se em grupos de 3, com uma organização de “up” e “down”.



Uma vez que têm cargas iguais e estão muito próximos, a força exercida entre eles é muito elevada, por isso, mantêm-se unidos com “glúon”, uma matéria que serve como uma cola.

Refira-se que estes professores estão integrados no grande projeto de CERN, com o objetivo de encontrar novas partículas ou novas propriedades das existentes, e isto só é possível com o grande acelerador de partículas do CERN, o LHC,

que tem 24km de perímetro e situa-se a uma profundidade média de 100 metros, e através de uma equipe de mais de 3 mil cientistas de todo o mundo. O objetivo do LHC (large hadron collider) é obter colisões entre eletrões ou prótons, que se fragmentam em quarks e leptões, que posteriormente são atraídos e desviados pelos intensos campos magnéticos. Através da sua curvatura e da distância que percorrem dentro do acelerador é possível determinar o tipo de partícula subatômica e a sua carga elétrica.

Este tipo de programas estão constantemente a ser atualizados e inovados para maximizar os resultados obtidos. Foram criadas várias versões de um programa de simulações, um programa semelhante ao que foi utilizado pelos alunos na palestra, no qual foram obtidos resultados simulados de uma nova partícula que correspondia a um pico no gráfico final.

Recorde-se que participaram, nesta palestra, alunos dos 9.º e 11.º anos e esta decorreu no âmbito da orientação vocacional.

«Foi um privilégio para todos os que assistiram, pois, desta forma, abriram-se novas portas para um futuro ligado às Ciências. Os oradores mostraram ser simples o que é complexo», remata Daniel Pedrosa do 11.º B.



## WINFIT

CENTRO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
20h30 Step/Loc.	19h15 GAP *	20h30 Step/Loc.	19h15 GAP *		15H YOGA *

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

2ª - 10H00 às 12H30 e 15H30 às 21H00

3ª e 5ª - 14H30 às 21H30

4ª - 10H00 às 12H30 e 15H30 às 21H00

6ª - 10H00 às 12H30 e 15H30 às 21H30

**SÁBADO** - 16H00 às 19H00

\* TURMAS EM FORMAÇÃO (NR MINIMO, 12 PESSOAS/TURMA)

**R. DR LUIS PEREIRA DA COSTA, N°94, MONTE REDONDO (ao lado do BPN)**

**TEL: 244685969 TLM: 962548104**

## Pelas profundezas da Natureza “em bicicleta”

Associação Ecológica “Os Defensores”



Realizou-se no passado dia 15 de Abril, o 7º BTT MR 25/50, um passeio de BTT organizado à já sete anos consecutivos, pela Associação Ecológica “Os Defensores”.

Trata-se de uma das provas com maior número de participantes, realizada na freguesia de Monte Redondo. Este ano mais uma vez o passeio superou as expectativas, ao contar com a presença de mais de 150 inscrições.

As idades dos participantes oscilaram entre os 8 anos e os 60 anos. Contou com a participação de atletas de diversas zonas do país, mas com uma presença forte de atletas locais.

O sucesso foi ainda maior, pois com a chuva que apareceu nessa manhã, mesmo assim resolveram vir até Monte Redondo. O dia foi positivo, pois a prova acabou com um Sol esplendoroso.

O passeio teve dois percursos, um com 25 Km para os menos preparados, e outro de 50 Km para quem já tem alguma preparação física. Relativamente aos locais de

passagem, e referindo-nos ao raid de 50 km, contou com a passagem por dois Concelhos: Leiria e Pombal, passando pelas Freguesias de: Monte Redondo, Carreira, Souto da Carpalhosa, Bajouca, Carnide e Ilha.



Os participantes puderam apreciar e disfrutar das mais belas paisagens, ricas em diversidade de árvores e pinhal, que estas freguesias têm para oferecer. Como se pode confirmar pelos testemunhos de agradecimento dos nossos participantes:

“...para o ano contem de novo comigo.”  
“Os trilhos são fantásticos, gostei sobretudo da parte mais no final ...Pisão...”

“...percurso era muito bonito...” / “...os trilhos prometiam...”

Tudo isto só foi possível graças a uma equipa de pessoas, que abdicaram durante 15 dias sem cessar das suas vidas pessoais, para se dedicarem à organização deste evento, envolvendo no total mais de 40 pessoas, para poder proporcionar este dia fantástico aos participantes.

Assim como a vida é uma aprendizagem constante, também de ano para ano vamos aprendendo com a experiência, e contamos no próximo ano, continuar com este evento, tentando superar o resultado deste ano.

A Direção da Associação Ecológica “Os Defensores” agradece em primeiro lugar a todos os participantes, só com eles faz sentido esta organização, mas não pode deixar de agradecer a todos os elementos da organização que deram o seu melhor para que tudo corresse da melhor forma.

### Altimetria:

#### Perfil de altitude (altimetria)



#### Diferenças de Altitudes

159 Meter (Altitude desde 19 Meter para 178 Meter)  
Subida acumulada 794 Meter  
Descida acumulada 791 Meter

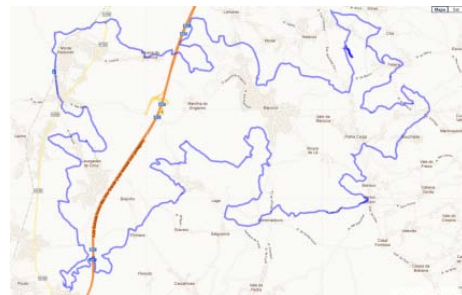
GPSies-Index 7,43 Novo! (experimental)

ClimbByBike-Index 72,51

Fiets-Index 0,05

Report track as spam or nonsense

### Mapa Percurso:



## 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

## Retificação

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa vem, por esta forma, retificar o artigo «Para além das aprendizagens curriculares», edição 22 do mês de abril, que, por lapso, não referencia a participação da Associação de Pais. Esta acompanhou de perto a comemoração do Dia da Árvore, participando na plantação de espécies vegetais e motivando os alunos para a preservação da Natureza.

O Departamento de Comunicação do CDLPC,  
Mónica Gama

# A condição do FIADOR: amigos, amigos, negócios à parte....



Conforme dados já adiantados pelo Gabinete de Apoio ao Sobreendividado da DECO, os fiadores de empréstimos constituem actualmente um grupo de sobreendividados com relevância crescente.

As pessoas que aceitaram ser fiadoras de contratos estão cada vez mais a ser chamadas a pagar as prestações em atraso, em virtude do incumprimento dos titulares do crédito.

Os portugueses estão a “sentir na pele” que o facto de se aceitar ser fiador de um empréstimo é muito mais do que um favor ou fazer um jeito a um amigo.

Acceptar ser fiador é, verdadeiramente, assumir uma obrigação, obrigação essa que consiste em garantir o pagamento de uma dívida.

Segundo a lei, o fiador garante a satisfação do crédito, ficando pessoalmente obrigado perante o credor.

A fiança tem o conteúdo da obrigação principal e cobre as consequências legais e contratuais de mora ou culpa do devedor.

## O Benefício da excussão prévia

O fiador terá, à partida, o chamado “benefício de excussão prévia”, ou seja, só pode ser chamado quando o credor tiver esgotado as possibilidades de execução dos bens ou rendimentos do devedor principal, ou executada a garantia real do empréstimo (por exemplo, o imóvel, no caso de um crédito à habitação).

No entanto, no contrato pode ficar definido que o fiador prescinde do benefício de excussão prévia. Isto significa que é possível, em caso de incumprimento do titular, que o banco opte por penhorar logo os bens/ rendimentos do fiador.

É muito importante, pois, que o fiador verifique, aquando da assinatura do contrato, se não renuncia a este benefício.

Uma outra informação que consideramos pertinente: no caso de haver mais do que um fiador do mesmo contrato de mútuo, cada um deles responde (salvo acordo expresse em contrário) pela

satisfação integral do crédito.

Assinar um contrato, no campo previsto para a assinatura do fiador do empréstimo, é assumir uma importantíssima obrigação legal, com todas as consequências que daí advêm.

Ser fiador é muito mais do que colocar uma mera assinatura para fazer um favor a um amigo ou a um familiar: trata-se de um acto de grande responsabilidade, que perdura até ao cumprimento total da dívida.

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

## Momentos Verdes Reciclar com criatividade Horta Vertical



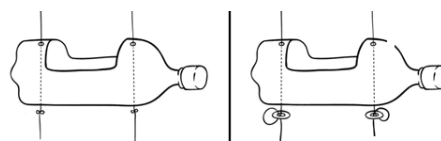
A garrafa de plástico é uma invenção que deu resultados em termos económicos, mas, quando pensamos no meio ambiente, torna-se um sério problema. Procurar alternativas para reutilizá-la é a fórmula mágica!

Para ajudar à sustentabilidade e criar um espaço agradável e original podemos criar uma horta vertical com garrafas de plástico. Esta ideia funciona muito bem em casas que não têm grandes áreas para plantações, pois

permite cultivar vegetais de pequeno porte, temperos e ervas medicinais, presas em muros e paredes ou apoiadas em suportes de diferentes materiais.

Para ter uma horta vertical são necessários os seguintes materiais:

- Garrafas de 2 litros vazias e limpas;
- Tesoura;
- Corda de estendal, cordel ou arame;
- Anilhas
- Terra;
- Mudar as plantas.



### Modo de fazer:

Corte a garrafa, com uma espécie de janelinha, abertura pela qual a planta irá crescer.

Faça dois furos próximos às aberturas e

mais dois em baixo. O ideal é que todas as garrafas tenham os furos em marcações equivalentes, a fim de manter a simetria quando as pendurar na parede. Faça ainda um pequeno furo no fundo da garrafa, para permitir que o excesso da água usada para regar possa escoar. Depois disso, passe a corda por um furo e puxe pelo outro. Para as garrafas não “escorregarem” há duas hipóteses: quem optar pelo uso de arames deve fixar as anilhas logo abaixo das garrafas, para servirem como “calço”; no caso da corda de estendal ou cordel, basta dar um nó.

Depois, é só esticar e fixar a corda na parede. Com as garrafas devidamente presas e alinhadas, coloque a terra e as sementes.

Fonte: <http://exame.abril.com.br>



“Os Defensores”

# 06 | FLASH

## Colégio recebe comitiva Holandesa



O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa recebeu de braços abertos a comitiva holandesa composta por 20 alunos e 2 professores, de 18 a 27 de abril, sendo de realçar o nosso sincero e sentido agradecimento a todos os que conosco colaboraram (com entrega e empenho) neste intercâmbio.

O mau tempo não nos impediu de os receber com alegria, oferecendo-lhes o que de

um workshop de jogos tradicionais e dança, sessões de apresentação de trabalhos feitos pelos alunos; elaboração conjunta de powerpoints sobre o intercâmbio para apresentar às famílias; festas no colégio para convívio entre todos (em que as famílias se esmeraram na confeção das mais variadas e maravilhosas iguarias caseiras da nossa bela gastronomia, para além de termos contado com uma fantástica atuação do grupo de Cavaquinhos

Leiria, às grutas de Mira de Aire, mosteiros da Batalha e Alcobaça, Fátima, Figueira da Foz, Sintra, Azenhas do Mar, Peniche, etc. Por diversas vezes se escutava: “ Que país!... em cada canto um castelo, um palácio, um moinho, um oceano com ondas fortes e praias bonitas... cores e sabores tão diversos,



melhor se faz na nossa escola e comunidade, a nossa bela gastronomia e a hospitalidade das nossas famílias.

Mais uma vez, todos tivemos a oportunidade de aprender coisas novas, crescer enquanto pessoas, desenvolver-nos linguística/culturalmente e fortalecer os laços de amizade. Foram 10 dias de intensa partilha, num programa variado que contou com atividades diversas, tais como um workshop interativo de Português/Inglês/Holandês; um workshop interativo de gastronomia molecular; teatro “Brincando com a Ciência”;

do Louriçal e um oferta musical belíssima proporcionada por um DJ que também era da família de acolhimento); visitas a diversos locais (praias do oeste, Óbidos, Lisboa) sempre devidamente acompanhadas de uma explicação de contextualização; workshops de música e ginástica geriátrica no lar “Quinta dos Avós”, entre outras atividades de dinâmica de grupo para fortalecer os laços entre as pessoas/culturas.

No fim de semana e feriado de 25 de abril, vários foram os passeios que cada um ia fazendo ao seu ritmo, desde o castelo de

...lindo!”

A diversidade cultural por vezes nem sempre é fácil e implica ajustamentos no sentido de um maior entendimento e aceitação da diferença, mas aí reside o grande objetivo destes intercâmbios, o qual foi amplamente atingido com a colaboração de todos - professores e



alunos (portugueses e estrangeiros), famílias e comunidade. A todos um sincero agradecimento, com a garantia de que alcançámos um lugar especial no coração dos nossos amigos holandeses, que nos deixaram sinceras palavras de agradecimento e reconhecimento. Lá também fomos muito bem recebidos e por isso se fez questão em retribuir todo o carinho.

Se num mundo tão variado culturalmente, conseguirmos manter a nossa identidade respeitando a do outro, então, estamos no bom caminho! Para isso, servem estes intercâmbios, pois permitem-nos o encontro, a partilha e a constante aprendizagem, lacto sensu.

Graça Sapinho, professora e colaboradora do Projeto Europeu

**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**



# Lidar com Adolescentes

Dra. Carla Pinhal  
Psicóloga

Os conflitos, geralmente, surgem pelo facto do filho crescer e os pais continuarem a lidar da mesma forma como se esse filho ainda tivesse 8 anos de idade.

Perceber e começar a construir uma nova maneira de interagir com o filho é fundamental para que o relacionamento fique menos turbulento.

É importante salientar um dos pontos de maior conflito entre as duas gerações: a **projectão dos sonhos dos pais nos filhos**.

Muitas vezes, vemos nos nossos filhos a oportunidade de realizarmos os nossos sonhos frustrados. É preciso estar consciente de que os nossos filhos são pessoas com individualidade e sonhos próprios, e que o nosso papel nesse processo é orientá-los para que alcancem a realização profissional e estejam satisfeitos com a decisão escolhida.

Quando começamos a pensar sobre o relacionamento de pais e filhos verificamos logo a importância da nossa conduta, como pais, em relação a eles. O que eu, como pai ou mãe, posso construir nessa personalidade, e o que posso destruir também? Onde eu incentivo, estímulo, e onde eu debilito, enfraqueço? O que eu posso determinar ou alterar? Será que eu sou o tipo de pessoa que elogia, valoriza as coisas que esse filho consegue fazer com esforço, ou acho que ele tem sempre que fazer o melhor possível, porque essa é a obrigação dele? Esta situação pode parecer meio distante, mas para poderem entender melhor, é só pensar no tipo de pai ou mãe que tiveram. O que você ouvia? O que você recebia deles?

Dependendo da educação que tiveram, podem desenvolver duas posições: ou repetem com os seus filhos tudo aquilo que receberam, ou mudam, corrigem, melhoram. Se, por exemplo, tiveram um pai muito repressor, podem perfeitamente repetir esse tipo de comportamento com o vosso filho, mesmo que não tenham gostado e tenham sofrido um pouco com isso. É a ideia: “Se eu passei por aquilo, o meu filho também pode passar”. Se corrige, passa a ser mais liberal. Mais interessante, é que não importa muito o grau de cultura, nível social, etc. A pessoa que repete ou corrige, de um modo adequado ou inadequado, sente-se realizada, com a sensação de dever cumprido. O perigo surge

quando o pai ou mãe começa a querer se auto-realizar nos filhos e a projectar neles todas as suas aspirações e sonhos. Muitas vezes trata-se de uma repetição. Aquilo que não poderam fazer, de repente, o seu filho pode.

Talvez tenham tido vontade de ser médico, engenheiro, professor e não pôde, mas vê no seu filho essa possibilidade. A pergunta chave é se na verdade, você também não foi projecto dos sonhos dos seus pais. Até que ponto as suas escolhas foram suas, ou simplesmente acolheu e aceitou escolhas deles? Será que o seu pai fez escolhas no seu lugar, tentando reviver aspirações dele? Talvez uma profissão, um lugar para morar, ou um marido ou esposa... Desta maneira estaria a repetir essa projecção no seu filho.

Projectar nossos sonhos nos filhos, não se restringe somente à área da profissão. O desejo que tem uma mãe de ver sua filha independente financeiramente, ou solteira, revela muitas vezes o desconforto em que ela vive na vida da casada e totalmente dependente do marido. Talvez queira reviver na filha o que ela nunca conseguiu. Outro exemplo, é quando a filha interrompe o trabalho por motivo de casamento ou nascimento dos filhos, e isso é visto com revolta e frustração, a mãe encara como um momento de corte no trabalho e realização profissional, lembrando-se do momento em que teve de abdicar da sua carreira para estar com os filhos e nunca mais regressou. Esse choque de opiniões e desejos tumultua a relação.

Podemos incluir aqui também, a escolha de amigos. Pais que tinham grande dificuldade em pertencer a um grupo, tendo preferência por um ou dois amigos íntimos, não conseguem aceitar com facilidade que o seu filho tenha muitos amigos. A agitação em casa é maior quando esses amigos chegam, o barulho é atordoante, etc...

A tendência, então, dos pais é “escolher” determinados amigos, elogiando-os, e encontrando defeitos nos demais. Criticam a confusão do grupo, e sempre que podem, enaltecem a importância de ter apenas um amigo íntimo, mas sempre presente e fiel. Falam da qualidade e da quantidade, sabendo perfeitamente como fortalecer e induzir o filho a ter determinada escolha. A nossa vontade aqui é que eles vivam aquilo que nós vivemos, tratando-se também de uma projecção.

Como detectar esse mecanismo em nós?

O primeiro movimento é olharmos o tipo de vida que tivemos junto dos nossos pais, verificando se as nossas escolhas e projectos foram, realmente, eleitos por nós ou não. Podemos então ter uma visão mais ampla de como anda nosso comportamento em

relação aos filhos.

No momento em que identificarem essa projecção, fazendo um paralelo de sua vida com a do seu filho, fica mais fácil uma tentativa de mudança. Digo tentativa, porque a tendência natural não é a de mudar. Mas no momento em que o problema é identificado, o propósito de uma mudança, começa a acontecer. Identificar, reconhecer e admitir, gera uma mudança. A cada vez que reconheço que estou a induzir o meu filho a ter um determinado comportamento, ou a fazer uma escolha, eu também posso interromper a minha atitude e tentar a mudança.

Talvez se estejam a questionar se, de facto, há tanta gravidade nessa situação e o que poderia acontecer com um filho que fosse consequência de tal atitude. Não é necessário dizer o quanto a frustração pode interferir na vida de um indivíduo, mas vamos focalizar a direcção que ela pode tomar.

Uma das direcções é quando surge em forma de agressividade contra os pais. O filho aceita essa escolha, e mais tarde apercebe-se de que, também ele está descontente com a sua vida. A frustração muitas vezes surge também em termos de distanciamento e indiferença. Assim como ele foi privado de seu projecto de vida também priva os pais do seu afecto e da sua companhia.

Sendo um comportamento que só aparece anos mais tarde (depois que esse filho já saiu da companhia dos pais), é difícil para eles descobrirem a causa dessa atitude. Quando percebem, entram num processo de culpa muito grande; e uma das situações mais difíceis de se lidar, com certeza, é a culpa. Na maioria das vezes, aquilo que gerou culpa, está irremediavelmente feito. As tentativas de conserto são simplesmente remendos que precisam ser tratados a fundo e com muito cuidado.

Existe um outro ponto muito importante, que é a segurança desse “filho-projecção-dos-pais”. Se ele foi receptor desses sonhos e se aceita essa escolha que não foi sua, como estar seguro nessa posição que ocupa hoje? Quando realmente fazem aquilo de que gostam, dedicam-se totalmente e sem reservas. A insegurança é então um traço característico desses filhos.

Precisamos ter discernimento e sabedoria para identificar em nós mesmos essa atitude que pode transformar nossos filhos em adultos frustrados, inseguros e ressentidos conosco.

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

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

# 08 ENTREVISTA

## Tiago Domingues - Nice Weather for Ducks

**E**ste mês fomos conversar com um monterredondense que se começa a destacar no mundo da música com a banda *Nice Weather for Ducks* – Tiago Domingues.

O Tiago tem 21 anos e estuda Engenharia Automóvel no Instituto Politécnico de Leiria. Para além disso, dedica-se à música, sendo baterista na banda *Nice Weather for Ducks*.

**Notícias:** Como surgiu o teu interesse pela música?

Tiago Domingues: Eu iniciei a minha vida musical quando comecei a ter aulas de bateria na Filarmónica de Monte Redondo. Passado algum tempo, fui para a Filarmónica da Guia onde me dediquei à música de uma forma mais séria. Com a avançar do tempo, foram surgindo oportunidades de novos projetos musicais, como bandas de garagem, e assim fui-me dedicando cada vez mais à música. Há cerca de dois anos, o meu grupo de amigos decidiu criar uma banda, visto ser um interesse comum. Foi assim então que surgiram os *Nice Weather For Ducks*, um grupo de 5 pessoas com influências bastante parecidas e com vontade de criar música.



**Notícias:** A vossa banda tornou-se um sucesso mediático em relativamente pouco tempo. Como conseguiram projetar a vossa imagem?

Tiago: Foi um trabalho de uma grande equipa constituída por amigos, que assim tornou todo o trabalho possível.

**N.:** Como surgiu este nome para a banda?

Tiago: Este nome é o nome de uma música de Lemon Jelly que já conhecíamos há bastante tempo e que decidimos colocar como nome da banda, ainda tentamos outros, mas este era “aquele”.

**N.:** Faz-nos uma breve apresentação da banda e dos seus membros.



Tiago: Os Nice Weather For Ducks são um grupo de amigos que gosta de fazer música. Eu sou o baterista, para além de condutor e mecânico; o meu irmão Hugo toca baixo, guitarra e canta, e estuda economia, o Bruno está encarregue das teclas, do omnichord, da percussão e da voz; o Diego toca guitarra, baixo, glockenspiel e canta e o Luís encarrega-se da guitarra, das teclas e canta na maioria dos temas.

**N.:** Para quem não vos conhece, que tipo de música é que tocam?

Tiago: A definição do tipo é muito complicada, o melhor é as pessoas irem ver o concerto e depois decidem se gostam ou não, acho que é a melhor definição. O que eu posso dizer sobre a música é que é bastante alegre e até dá para dar um pezinho de dança.

**N.:** Em que locais é que já atuaram?

Tiago: Um pouco por todo o país, menos no Algarve e nas ilhas, nas várias lojas da FNAC, e desde Évora a Guimarães, passando por Lisboa, Coimbra, Aveiro e Leiria já tivemos a oportunidade de fazer uma série de concertos que nos deixam cada vez mais confortáveis em palco. Temos alguns concertos marcados de Norte a Sul e do interior ao litoral e já tivemos dois contactos para poder ir a Espanha e à Bélgica.

**N.:** Que prémios já ganharam?

Tiago: Já ganhámos um concurso de bandas em Aveiro e o prémio foi ir tocar na semana académica de lá.

**N.:** Lançaram recentemente o vosso primeiro álbum. Como se chama?

Tiago: «Quack». O lançamento foi no mês de fevereiro, tivemos a oportunidade de ir gravar as músicas num estúdio nos arredores de Leiria e então aproveitámos e gravámos o álbum num fim de semana. Depois enviamos uma música para a Portugaláa,

que é um programa na rádio Antena 3 e foi aí que surgiu a oportunidade de editar pela Optimus.

**N.:** Onde pode ser adquirido o álbum?

Tiago: Nas lojas da Fnac ou nos concertos.

**N.:** Quando e onde será o vosso próximo concerto?

Tiago: O próximo concerto é no dia 26 de maio, no Castelo de Leiria, num concurso de bandas de Leiria para o qual fomos convidados, pelas bandas concorrentes, para tocar no final.



**N.:** No passado dia 5 de maio deram um concerto no Museu de Monte Redondo, durante o *Museum Festum*. Como foi tocar «em casa»?

Tiago: Correu bastante bem, estava um ambiente engraçado, uma vez que toda a gente conhecia toda a gente.

**N.:** Tiago, desejo-te muitas felicidades e termino com uma pergunta comum, mas fundamental. O que pretendes fazer no teu futuro?

Tiago: O futuro é sempre muito vago, mas





## Casa dos Barulhos entra em cena

No dia 4 de maio, a “Casa dos Barulhos” – Projeto de Teatro do Colégio Doutor Luís Pereira da Costa – estreou a peça *Grimmspiel*. A atuação teve lugar no Teatro Miguel Franco, inserida na programação do 18.º Festival de Teatro Juvenil de Leiria. Com texto, encenação, música e conceção plástica de Simão Vieira, *Grimmspiel* afirma-se como

se não for a música, que seja mecânico.

**Notícias:** Pedimos aos outros quatro membros do grupo Nice Weather For Ducks que nos fizesse uma breve apresentação através da resposta a nove perguntas.

**Nome:** Bruno Santos

**Idade:** 23

**Residência:** Carreira

**Profissão:** Estudante

**Filme da sua vida:** Donnie darko

**Música preferida:** Blonde redhead

**Sonho:** Que toda a gente se dê bem.

**Nice Weather for Ducks (definição):** É uma coisa relacionada com amigos.

**Excerto de uma letra da banda:** “there is no way to stop us this time”.

**Nome:** Luís Jerónimo

**Idade:** 23

**Residência:** Bajouca

**Profissão:** Desempregado, de momento.

**Filme da sua vida:** Big Fish

**Música preferida:** St. Vincent - Marrow

**Sonho:** Tocar por esse mundo fora.

**Nice Weather For Ducks (definição):** Amigos

**Excerto de uma letra da banda:** “The world is big but we make it small”

**Nome:** Hugo Domingues

**Idade:** 18

**Residência:** Montijos

**Profissão:** Estudante

**Filme da sua vida:** Shutter island

**Música preferida:** Alter ego - Tame impala

**Sonho:** Conhecer a Índia.

**Nice Weather for Ducks (definição):** Uma

data de amigos que gostam de música, de a fazer e de partilhá-la.

**Excerto de uma letra da banda:** “We are all in this together”

“ a música é bastante alegre e até dá para dar um pezinho de dança

**Nome:** Diego Alonso

**Idade:** 23

**Residência:** Carreira

**Profissão:** Estudante / Trabalhador

**Filme da sua vida:** Candy

**Música preferida:** Oxford Comma - Vampire Weekend

**Sonho:** Conhecer os cantos ao mundo

**Nice Weather for Ducks (definição):** Amizade e partilha.

**Excerto de uma letra da banda:** “we will not take part of it”

Desejamos a todos muitas felicidades e muito sucesso!

Ana Carla Gomes



jogo de ideias e expressões que começa por evocar o universo dos irmãos Grimm, desenvolvendo-se num questionamento acerca da narrativa na sociedade contemporânea. Nesta primeira apresentação, a “Casa dos Barulhos” evoluiu num grupo tão inebriante quanto rigoroso de vinte e quatro intérpretes, abarcando alunos do sexto ao décimo segundo ano, com participação considerável dos inscritos na disciplina de Oficina de Teatro.

## Agradecimento

Osr. Manuel Duarte Lopes Rolo tem exercido a tarefa de abrir e fechar o cemitério da Sismaria, voluntariamente, todos estes anos. Como tal, queremos agradecer publicamente toda a boa vontade e disponibilidade com que o fez.

O nosso muito obrigado!

# 10 SAÚDE/ESCOLINHA

## Cálculo Renal



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

O cálculo renal, ou pedra nos rins, é uma massa dura formada por cristais que se separam da urina e se unem para formar pedras. Sob condições normais, a urina contém substâncias que previnem a formação dos cristais. Entretanto, esses inibidores podem tornar-se ineficientes causando a formação dos cálculos. A crise de cólica renal é um dos eventos mais dolorosos que um paciente pode experimentar durante a vida. A dor causada pelo cálculo renal é muitas vezes descrita como sendo pior do que a de um parto, fractura óssea, ferimentos por arma de fogo ou queimaduras. A doença é mais comum em homens e seu pico de incidência ocorre entre os 20 e 40 anos de idade. A causa exacta da formação dos cálculos nem sempre é conhecida. Uma pessoa que tenha algum familiar que já teve cálculo renal pode ser mais propensa a desenvolver. Infecções urinárias, distúrbios renais e metabólicos também estão relacionados com a formação de cálculos. A desidratação, também é um importante factor de risco para a formação dos cálculos renais. Em relação à dieta, existem alguns hábitos que podem aumentar a incidência de pedras nos rins. Dietas ricas em sal, proteínas e açúcares são factores de risco. Outras causas de cálculo renal são gota, excesso de ingestão de vitamina D e obstrução do trato urinário. Certos diuréticos, antiácidos e outros medicamentos podem aumentar o risco de formação de cálculos pelo aumento de cálcio na urina.

Muitos utentes possuem pedras nos seus rins e não apresentam sintoma algum. Se a pedra se formar dentro do rim e ficar parada dentro do mesmo, o paciente pode ficar anos assintomático. Usualmente, o primeiro sintoma de um cálculo renal é uma dor intensa. A

dor começa subitamente quando a pedra se move no tracto urinário, causando irritação e obstrução. Tipicamente, a pessoa sente uma dor aguda no dorso ou na zona inferior do abdómen. Por vezes, a dor é tão intensa que vem acompanhada de náuseas e vômitos. Sangue na urina é frequente e ocorre por lesão directa do cálculo no ureter. Mais tarde, a dor pode chegar até a virilha. Se a pedra for muito grande para ser expelida facilmente, a dor continua devido à contração dos músculos na tentativa de eliminar o cálculo. Quando o cálculo cresce ou se move, pode aparecer sangue na urina. Com a descida da pedra pode ocorrer aumento da frequência urinária, forte desejo de urinar e sensação de ardor durante a saída da urina. Se houver febre e calafrios acompanhando esses sintomas, uma infecção pode estar presente.

A presença de sintomas sugestivos de cálculo renal, dor súbita no dorso ou sangue na urina, deve ser avaliada por um médico. Testes diagnósticos específicos podem então ser realizados para confirmar o diagnóstico. Exames de sangue e de urina podem ajudar a detectar algumas anormalidades que podem promover a formação de cálculos. Em adição, o exame de urina pode detectar sangue na urina assim como a presença de cristais. Na ocorrência de um episódio de cólica renal, são utilizados analgésicos para alívio da dor e hidratação para corrigir um possível quadro de desidratação, que predispõe a formação dos cálculos.

A maior parte dos cálculos menores que 5mm são eliminados naturalmente, sem a necessidade de intervenções para sua retirada. Os cálculos maiores de 0,7 cm não saem espontaneamente, por isso é necessária a intervenção do urologista para a retirada do cálculo por métodos cirúrgicos ou métodos extracorpóreos, endoscópicos ou litotripsia. Actualmente o método mais utilizados para eliminação de cálculos maiores que 7mm é a Litotripsia com Ondas de Choque Extracorpórea (LOCE), um aparelho que emite ondas de choque que ao atingir o cálculo fragmenta-o. Esta terapia tem um índice de sucesso em 90 a 100% dos casos para cálculos menores que 2 cm. Após um episódio de cálculo renal, a pessoa estará mais susceptível à formação de novos cálculos. A taxa de recorrência é de 10% no primeiro ano, 35% nos 5 anos subsequentes e 50 a 60% em 10 anos. Por isso a grande importância de medidas de prevenção. Uma simples e importante mudança para prevenir as pedras nos rins é o aumento da ingestão de líquidos, preferencialmente água, no mínimo de 1.5 a 3 litros por dia. É importante ressaltar que a prevenção de novos cálculos deve ser feita pelo resto da vida.

## Cantinho da Natureza

Com a chegada da primavera, fomos observar as diferenças nas árvores e flores e combinámos fazer o “Cantinho da Natureza” dentro da nossa sala de atividades.

Cada um de nós trouxe de casa uma planta de interior para plantar e poderemos observar diariamente o crescimento/ desenvolvimento das plantas. Também semeámos couve, espinafres e fizemos pesquisa em livros sobre as sementeiras e plantações.



Objetivo: Plantar ou transplantar a planta e cuidar dela até ao final do ano lectivo, assim como observar o processo da germinação.



O trabalho com as famílias é essencial para fazer do contexto educativo um local onde as crianças se sintam seguras e felizes, um local que lhes desperte os sentidos para o meio envolvente, para a nossa cultura e para as nossas tradições.

Como vem sendo tradição, a Casa da Criança encorajou pais e filhos a elaborar em conjunto alguns trabalhos alusivos à Páscoa.



Os resultados desta parceria ficaram expostos na Casa da Criança durante a semana da Páscoa.

No dia 27 de Março assinalou-se o **Dia Mundial do Teatro**. Em Portugal, este dia foi comemorado com muitos espectáculos, do norte ao sul do país. A Casa da Criança



associou-se a esta data e recebeu um dos actores da Companhia de Teatro Lanterna Mágica, e juntos criaram um divertido teatro de fantoches cheio de imaginação e criatividade.

Para assinalar o **Dia Internacional do Livro Infantil**, que se comemora a 2 de Abril, data do nascimento do escritor de literatura infanto-juvenil dinamarquês Hans Christian Andersen, esteve na Casa da Criança o professor e escritor Simão Vieira. Com ele os meninos e meninas lembraram mais uma vez que os livros são objectos mágicos e em cada página, em cada desenho, uma história nos podem contar, um enredo podemos imaginar! Basta abrir bem os olhos e sonhar!



Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

## J.I. de Monte Redondo

### Momentos de leitura...

1. No dia 18 de abril veio ao jardim de infância a ilustradora /escritora Elsa Pedrosa. Apresentou-nos o seu livro “O menino vazio”, contou a história, brincou e houve muita interação entre a ilustradora e as crianças. Foi um momento muito lúdico!



**História: o menino vazio**  
2. Vitória vitória... aqui há história!



**História: EU NUNCA na vida comerei TOMATE**

Era uma vez...

Charlie - é mágico leva a irmã Lola a descobrir a importância de uma alimentação saudável.



Quem vai acabar por zelar pela alimentação da menina será o seu imaginativo irmão Charlie, convencendo-a de que “as cenouras são gomas de laranja vindas de Júpiter”; que as ervilhas são “rebuçados de clorofila que caem do céu”.

Projeto de articulação entre a biblioteca da escola sede e os jardins de infância.

Dialogo entre dois irmãos (Lola e Charlie) (3 de maio de 2012)

(Trabalhos elaborados pelas crianças da sala 2)

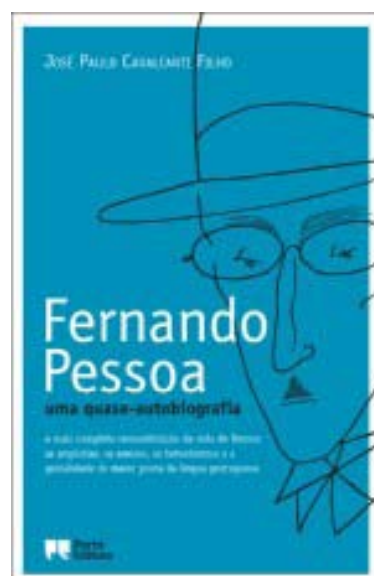
# 12 | LEITURA

## Sugestões de Leitura – Fernando Pessoa – *uma quase-autobiografia* (José Paulo Cavalcanti Filho)

**E**ste mês sugerimos a leitura da obra *Fernando Pessoa – Uma Quase Autobiografia* de José Paulo Cavalcanti Filho Amado, a mais completa restituição da vida de Pessoa: as angústias, os amores, os heterónimos e a genialidade do maior poeta da língua portuguesa.

*«Conheci Fernando Pessoa em 1966, pela voz de João Villaret. Foi o começo de uma paixão que até hoje me encanta e oprime.»*

Enamorado desta figura de romance por escrever e de uma obra imensa que dispensa apresentação, José Paulo Cavalcanti Filho partiu à descoberta do homem que aqui nos dá a conhecer, de corpo inteiro: um Fernando Pessoa multifacetado, homem vaidoso, com dons de inventor e astrólogo, de ambições desmedidas e existência modesta; uma vida banal e triste para uma obra verdadeiramente universal.



Da reconstituição das esferas culturais da época aos pormenores do quotidiano, Cavalcanti decifra a vida por trás das palavras, a solitária multidão de um só Pessoa.

José Paulo Cavalcanti Filho é advogado no Recife, Consultor da Unesco e do Banco Mundial, ex-ministro da Justiça e imortal, ocupa a cadeira 27 da Academia Pernambucana de Letras. Na Editora Record, o autor publicou também *Informação e poder* e *O mel e o fel*.



**2º MAGNÍFICO  
- Tira Ferrugem -**

**10 Junho/2012**

**Programa:**

**10:00h** – Concentração dos participantes junto à Sede do G.C.R. Os Magníficos.

**10:30h** – Início do percurso por caminhos em pinhal.

**13:00h** – Almoço

**“Porco no Espeto”**

**Inscrições “Tira Ferrugem”:** 10 Rodas (inclui t-shirt e almoço)

**Inscrições (só Almoço):** Sócios 5 Rodas  
Não Sócios 7 Rodas

**Aceitam-se inscrições até dia 3 de Junho**



G. C. R. Matos,  
Lavegadas e Pinheiro

**Contactos para Inscrição:**

- » Sede do G.C.R. Os Magníficos
- » Telefone: 919441366 / 913025020  
914045236 / 964622337
- » E-mail: [carla-domingues@sapo.pt](mailto:carla-domingues@sapo.pt)

A Direção não se responsabiliza por qualquer tipo de Acidente que possa ocorrer durante o evento.

Ana Carla Gomes