

# NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO|MENSÁRIO LOCAL|ANO 3|Nº23|JUNHO 2012|DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## Escola de Música – Filarmónica Nossa Senhora da Piedade – Monte Redondo

REPORTAGEM/pags.06

O Nosso Clube termina a Época Desportiva com a melhor classificação dos últimos 15 anos.

FLASH/pag.02



Arrendar casa hipotecada?



Dicas para poupar água



FLASH/pag.03

Finalistas sobem ao palco no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

FLASH/pag.04

Cerimónias de homenagem aos Combatentes do Concelho de Leiria

FLASH/pag.05

Projeto: “Os pais vêm à escola”

ESCOLINHA/pag.10

1º Passeio de pasteiras

FLASH/pag.11



# MOTOR CLUBE

## O NOSSO CLUBE TERMINA A ÉPOCA DESPORTIVA COM A MELHOR CLASSIFICAÇÃO DOS ÚLTIMOS 15 ANOS

Após o término da época desportiva, a Direcção do Motor Clube vem por este meio agradecer a todos aqueles que, ao longo da temporada, envergaram e prestigiaram a camisola do clube. Foram muitas as pessoas que trabalharam de forma graciosa em prol da secção de futebol e paintball, merecendo, portanto, uma palavra de reconhecimento pela sua dedicação. Sem querer citar nomes, agradecemos a todos os treinadores, atletas, delegados, massagista e a todas as pessoas que ao longo destes dois anos colaboraram connosco em todos os eventos realizados.

Um agradecimento especial aos patrocinadores (MTL, Mário Cruz - Allianz, Mimo Doce, Rest. Pinhal da Quinta, Rest. Rotunda Mar, Rotunda Bar, Pneuredondo, Ecopartes, Sanito Leitões, Rest. Adega) que contribuíram para a continuidade e crescimento do nosso Motor Clube.

Por fim, deixamos uma palavra para os adeptos que foram, uma vez mais, incansáveis no apoio à equipa sénior.

Esperamos contar com todos para a época que se avizinha! Até lá, boas férias e um MUITO, MUITO OBRIGADO A TODOS!

o Presidente  
Rui Miguel Branco

		P	J	V	E	D	GM	GS
1º	GD Pelariga	59	22	19	2	1	78	23
2º	GDR Pousaflores	51	22	16	3	3	70	21
3º	Moita do Boi	42	22	13	3	6	47	28
4º	Motor Clube	40	22	13	1	8	40	29
5º	UDRC Matamourisca	37	22	10	7	5	46	25
6º	GDR Boavista	34	22	11	1	10	40	27
7º	Gau/Bajouca	28	22	8	4	10	25	35
8º	AD Ranha	26	22	8	2	12	34	46
9º	Arcuda	24	22	6	6	10	37	47
10º	Grupo Desportivo Ilha	14	22	3	5	14	24	52
11º	Castanheira de Pêra	13	22	4	1	17	19	58
12º	Caseirinhos	10	22	3	1	18	16	85

## ASSEMBLEIA GERAL ELEGE NOVA DIRECÇÃO



### LISTA R - NOS PRÓXIMOS 2 ANOS NO MOTOR CLUBE

No passado dia 22 de Junho de 2012, teve lugar na sede do Motor Clube, as eleições para os Órgãos Sociais 2012/2014. Apenas uma lista se submeteu ao respectivo acto eleitoral, lista essa liderada por Rui Miguel Branco. Esta lista que irá tomar posse no dia 13/07/2012, tem como objectivo a continuação do novo projecto do clube, reiniciar com as camadas jovens, bem como cativar novos sócios e dinamizar a vida desportiva da colectividade. Aqui deixamos os nomes dos novos dirigentes do Motor Clube, pela lista R, única concorrente:

28 Junho a 1 de Julho 2012

**VAMOS ESTAR no FESTIVAL DA SARDINHA praia do pedrogão. APARECE!**

Assembleia Geral  
Presidente - João Santos  
1º Secretário - Ruben Azinheiro  
2º Secretário - Rodrigo Azinheiro

Conselho Fiscal  
Presidente - Leonel Gomes  
Vogal - Álvaro Pereira  
Vogal - Jaime Ferreira

Direcção  
Presidente - Rui Branco  
Vice-Presidente - José Carlos Pereira

Tesoureira - Diana Carvalho  
Secretário - Pedro Alfaiate  
Vogal - Nelson Pedrosa  
Vogal - Fábio Mendes  
Vogal - António Marques

#### 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; Drª. Carla Pinhal; os Defensores; EB1 de Lavedgadas; Eliana carvalho; J.I. de Casal Novo; J.I. de Monte Redondo; Marta Nave; Natália Ferreira; Rui Branco. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

## Arrendar casa hipotecada? Só se o banco permitir...



O contexto económico actual tem levado a que muitas famílias portuguesas sintam dificuldade em cumprir as suas obrigações, nomeadamente, as obrigações decorrentes do crédito à habitação. Perante tais dificuldades, os Consumidores têm que tomar consciência da sua situação financeira, o mais rapidamente possível, e que muitas vezes acarreta a tomada de decisões.

Paralelamente, e infelizmente, como já estamos habituados, circulam na internet soluções que nem sempre são verdadeiras. Estamos-nos a referir, mais concretamente, a uma mensagem que aconselha as pessoas, que estão nesta situação, a fazer um arrendamento real ou fictício (a um amigo ou familiar, por um preço simbólico), e registar o contrato na Conservatória do Registo Predial. Desta forma, é impossível desalojar o (s) inquilino (s), diz a mensagem...

Como consequência, têm chegado à DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor, delegação de

Coimbra, alguns pedidos de informação quanto à possibilidade de arrendamento das habitações hipotecadas aos bancos, como forma de evitar a penhora das mesmas.

O proprietário de um imóvel com empréstimo pode arrendá-lo **apenas se o banco o autorizar**. Avançar para um contrato de arrendamento sem autorização do banco pode ser motivo para o fim do contrato de empréstimo. Isto acontece porque, nesse caso, o proprietário está a dar uma finalidade ao imóvel diferente da que ficou estabelecida no contrato do empréstimo à habitação.

Perante tal facto, deve-se consultar o banco e apresentar a proposta. O banco pode autorizar o arrendamento e, caso isso aconteça, o banco mantém o direito de execução de hipoteca, mas também assume as responsabilidades sobre o contrato de arrendamento do inquilino. Caso contrário, ou seja, se o banco não autorizar o(s) titular(es), e este(s) realizar(em) na mesma um contrato de arrendamento, o

banco tem motivos para resolver o contrato, obrigando o cliente a pagar a totalidade do empréstimo ou, no caso deste se recusar, a executar a hipoteca.

Concluindo, arrendar uma habitação da qual se está a pagar o empréstimo sem a prévia autorização do banco é ilegal.

Assim, a DECO aconselha os Consumidores a contactarem sempre o banco, dando conta das dificuldades económicas por que estão a passar, e apresentar-lhe a proposta, de forma a procurar um consenso entre ambas as partes.

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

## Dicas para poupar água

### MOMENTOS VERDES

Água, este bem essencial que tanto uso damos e que pouca importância lhe atribuímos. Porque o desperdício é muito e pode comprometer a existência de água potável nas gerações futuras, é preciso ganhar consciência queela, é um bem precioso e a sua utilização requer bom senso.

Nos locais de trabalho, nas escolas, na rua e, principalmente, em casa é necessário corrigir os maus hábitos e reduzir o consumo de água.

Assim, deixamos-lhe algumas dicas para aprender a poupar.

- Tome duche em vez de banho de imersão. Se optar por um banho de imersão gasta cerca de 180 litros de água, ao passo que num duche só despende de 60 litros se demorar 5 minutos; mais do que é isso é desperdício de água e tempo. E lembre-se, enquanto se ensaboa feche o chuveiro.

- Despeje o autoclismo só quando for realmente precisa. Por cada vez que

descarrega o autoclismo, utiliza entre 6 a 10 litros de água

- Quando lavar os dentes ou fizer a barba, feche a torneira nos momentos que não estiver a utilizar água. Poderá poupar 10 a 30 litros de água.

- Reutilize a água da lavagem das hortaliças regando as plantas.

- Se lava a loiça à mão, junte as várias peças para lavar, fazendo uma ou duas lavagens por dia, e use apenas a quantidade de detergente necessária. Poupa água e detergente.

- Antes de lavar a loiça, retire os excessos dos pratos e panelas com um papel, assim não será preciso uma quantidade de água tão abundante. E lave a loiça utilizando o lavatório ou um alguidar, de modo a não precisar de ser com água corrente.

- Se lavar a loiça na máquina, faça lavagens só com a máquina com a carga máxima, tenha em conta que cada lavagem

implica 25 a 60 litros de água.

- Se fizer lavagens de roupa com frequência na máquina, faça-o sempre com a carga completa, pois cada lavagem na máquina da roupa consome entre 60 a 90 litros de água. Se tiver poucas peças de roupa opte por lavar à mão e reutilize essa água para lavar o chão.

- Verifique que não existem fugas no autoclismo e nas torneiras, convém que fiquem bem fechadas, em caso de avaria tente reparar ou mande reparar o mais depressa possível. Podem-se perder cerca de 25 litros de água, por cada dia com uma torneira nessas condições.

- Se for informado que vai faltar água armazene só aquela que é fundamental. E se sobrar aproveite-a para regar as plantas.

- Se reparar numa fuga de água em fontes sistemas de rega ou boca-de-incêndio alerte a Junta de Freguesia ou Câmara Municipal.

Associação Ecológica

“Os Defensores”



# 04 | FLASH

## Finalistas sobem ao palco no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa



“ (...) Quero dedicar este momento aos meus professores que me apoiaram e de quem sou amiga pessoal! Obrigada por tudo, obrigada pela pessoa que eu sou hoje!”, exclamou, de forma emocionada, Vanessa Domingues, aluna finalista do 12.º ano, na 12.ª Gala de Finalistas do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

No dia 06 de junho, às 19h30, no Restaurante Pinhal da Quinta, deu-se início ao grande evento que marca, de forma muito expressiva, a vida dos finalistas: a Gala. Mais de sessenta finalistas concluíram um ciclo de estudos, terminando, desta forma, a sua permanência, nesta instituição de ensino, que, na maior parte das situações, os acarinhou durante oito anos.

Já na escola, os diretores de turma começaram por entregar os diplomas de participação aos finalistas, distinguindo-se, posteriormente, os alunos ao nível do aproveitamento e das atitudes e valores. Premiou-se, assim, aqueles para quem os estudos e o trabalho tiveram

sempre, no seu percurso escolar, primazia.

Apontamentos de uma beleza singular, protagonizados por Ana Nogueira e Iolanda Costa, deram ao evento a cor do espetáculo. As academias Anarelle e Rytmus, cujos momentos proporcionados são sempre pautados por uma sincronia e beleza excecionais, contribuíram, de forma inequívoca, para o glamour desta noite especialíssima.

Este evento, que contou com a presença de toda a comunidade educativa, foi não só abrihantado pelas indumentárias requintadas, mas também pelos discursos emotivos dos alunos que expressam uma clara gratidão para com este estabelecimento de ensino, nomeadamente para com o corpo docente.

Paulo Simões, coordenador da Gala de Finalistas, refere que «se sente muito satisfeito» com a forma como decorreu o evento, mencionando que «está encontrado o modelo certo para esta festa: breve e com alguns apontamentos de música e de dança».



## Profilaxia da raiva e outras Zoonoses- Vacinação antirrábica e Identificação electrónica

Informam-se todos os interessados que os Editais já estão afixados nos locais de estilo, no entanto a concentração para a vacinação antirrábica realizar-se-á nesta Freguesia de Monte Redondo, no Largo da Feira, dia 20 de Julho, às 10h30.



## Cerimónias de homenagem aos Combatentes do Concelho de Leiria

A Junta de Freguesia de Monte Redondo está a colaborar com a Câmara Municipal de Leiria e o Núcleo de Leiria da Liga dos Combatentes numa Homenagem aos Combatentes do Concelho de Leiria no dia 23 de Setembro de 2012, com o seguinte programa:

14h30 – Missa solene, na Sé Catedral de Leiria;

15h30 – Homenagem aos mortos e desceramento de placa alusiva à cerimónia;

16h00 – Cerimónia, com entrega de lembranças aos participantes, no Jardim Luís de Camões;

16h20 – Desfile de Combatentes e Militares, no Largo 5 de Outubro (frente ao Banco de Portugal);

17h00 – Lanche convívio com animação, no Regimento de Artilharia nº 4

Caso seja Combatente (para o efeito, considera-se Combatente todo o cidadão português que participou numa Guerra ou tomou parte nas Forças Destacadas de Manutenção de Paz) natural ou residente nesta Freguesia e pretenda participar (ser homenageado) nesta cerimónia deverá inscrever-se nesta Junta de Freguesia até ao dia 05 de Setembro de 2012, no entanto para facilitar a organização solicita-se que a inscrição seja efectuada o quanto antes.

A cerimónia tem três situações distintas nas quais os Combatentes poderão participar.

Sugere-se que os Combatentes se façam acompanhar por familiares e amigos para dar maior significado e importância à cerimónia.

## Dia Mundial da Criança

No dia 1 de junho comemoramos o Dia Mundial da Criança em conjunto com todas as crianças do pré-escolar pertencentes ao Agrupamento Rainha Santa Isabel da Carreira.

As crianças assistiram a um Teatro – “Quem tem medo da bruxa” no salão Paroquial da Bajouca, organizado pelas educadoras dos vários jardins de Infância.

Houve lanche/convívio e uma surpresa a todas as crianças.

... Foi um momento de partilha e muita alegria!





### Funerária Domingues, Lda

**Sede**  
Souto da Carpalhosa  
Tlm.967033542/963022997  
Tel.Fax244613315  
[www.funeraria-domingues.com](http://www.funeraria-domingues.com)

**Loja de Artigos Religiosos**  
Leiria  
Tel./fax:244825847  
Tlm.962900546  
Galerias Jardins do Lis



## 06 | REPORTAGEM

## Reportagem

## Escola de Música – Filarmónica Nossa Senhora da Piedade – Monte Redondo

Este mês fomos conversar com o senhor Manuel Silva, presidente da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade. O senhor Manuel Silva está à frente da direção desta instituição há 4 anos, tendo iniciado o segundo mandato no dia 28 de abril do presente ano, dia em que assumiu funções uma nova direção, composta pelos elementos da direção anterior e por quatro novos elementos.

Com o aumento do número de alunos ao longo dos anos, tornou-se necessário pensar em aumentar também as infraestruturas, para que pudesse existir um ensino de qualidade. O espaço anterior era apertado e sem muitas condições e surgiu a ideia de se tentar fazer alguma coisa no edifício da Fundação Bissaya Barreto, cuja última função foi a de acolher as crianças até aos 6 anos, da Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio. O edifício estava muito degradado e seria necessário pensar numa forma de o restaurar para acolher a Filarmónica e a Escola de Música. Foi feita uma primeira abordagem à Fundação, mas era necessário desenvolver um projeto social e cultural, que englobasse as vertentes artística e arquitetónica.

Foi elaborado um projeto com essas características e entregue à Presidente do Conselho de Administração da Fundação, que demonstrou uma grande receptividade e apoiou a sua concretização.

O senhor Manuel realçou o facto de que a concretização deste projeto só ter sido possível graças às direções que já passaram pela Filarmónica, pois é um trabalho conjunto e de continuidade.

A direção eleita no dia 28 de abril de 2012 é composta pelos seguintes elementos:

Presidente: Manuel Pedrosa da Silva

Vice-Presidente: José Maria Pedrosa da Silva

Secretário: Viviana Patrícia da Silva Santos

Tesoureiro: José Maria Ferreira dos Santos

1.º Vogal: Fernando Marques Pedrosa

2.º Vogal: Dénis Francisco

3.º Vogal: Paulo Sérgio Domingues Gomes

**Assembleia Geral:**

Presidente: Agostinho José Pedrosa da Silva

Secretário: Ermelinda de Sousa Agostinho Ferreira

Vogal: Filipe André dos Reis e Silva

**Conselho Fiscal**

Presidente: Alcides Dias Ferreira

Secretário: Manuel Domingues Carreira Alfaiate

Vogal: Hélder Miguel Domingues Gomes



O senhor Manuel frisa a ideia de que a realização dos projetos só é possível quando há união entre os seus membros e partilha de ideias. Cada um dos membros da direção ficou responsável por uma área da instituição, para facilitar a organização, no entanto, todos partilham ideias entre si.

Nesta fase de transição de um mandato para outro, foi proposta uma alteração aos estatutos, o que permitiu alargar a atividade cultural da instituição. Os estatutos não estavam ainda publicados no Diário da República

“ É fundamental que se dê valor à cultura. É um valor que não podemos deixar desaparecer,

e apenas contemplavam o ensino da música. Com a alteração, a instituição pode contemplar outras áreas da cultura como a dança ou a pintura, por exemplo, «O objetivo desta direção é que se vá expandindo e melhorando o espaço e os instrumentos, para que mais atividades possam ser desenvolvidas e com uma melhor qualidade.», diz o senhor Manuel Silva.

A mudança de instalações vem contribuir para que esse objetivo se possa concretizar. A recuperação do edifício veio projetar a imagem da Filarmónica e da Escola de Música e também veio mostrar que a população se

interessa pelo seu património cultural e artístico. A reconstrução do espaço só tem sido possível graças a todos os apoios da população, que vão desde donativos monetários e de materiais de construção a trabalho voluntário. Foram contabilizadas mais de dez mil horas de trabalho voluntário. O jantar que se realizou para angariação de fundos superou todas as expectativas em termos de adesão e os fundos angariados foram fundamentais para o avanço das obras.

Até ao momento, já foi reconstruída toda a cobertura do edifício. Seguidamente, foi revista toda a estrutura que estava degradada, as infraestruturas e os sanitários de metade do edifício, que se encontra totalmente recuperado e pronto a funcionar. As obras da outra metade serão para continuar de forma gradual, à medida que for possível, tanto humana como financeiramente.

A Direção aproveita para agradecer a toda a população o apoio prestado e o seu presidente deixa aqui um apelo: «O meu sonho é ver esta instituição em plena atividade, com a colaboração de todos. Se me disponibilizei para continuar mais três anos na direção foi para que a obra continue e haja pessoas interessadas em ajudar e contribuir. Cada vez mais se sentem dificuldades em ter pessoas que queiram dirigir instituições. No entanto, se cada cidadão contribuísse um bocadinho para a sua comunidade, tudo seria mais fácil. É preciso que haja algo que marque os jovens e os faça gostar da sua freguesia e de participarem nas instituições que existem à sua volta. É fundamental que se dê valor à cultura. É um valor que não podemos deixar desaparecer, pois constitui a identidade da população.».

A Filarmónica é composta atualmente por 34 elementos, cuja idade média se situa nos 22 anos, o que é um grande sinal de

## REPORTAGEM | 07



vitalidade e revela o interesse crescente dos jovens pela música e pela sua comunidade. Uma grande parte dos músicos executantes da Filarmónica veio da Escola de Música, que é o motor desta instituição, pois é na Escola de Música que se formam os futuros membros da Filarmónica.

O senhor Manuel afirma que «há um grande orgulho da nossa parte nesta instituição, que é a mais antiga do concelho de Leiria e uma das mais antigas do distrito. No mês de julho irá comemorar 140 anos. Os seus membros pertencem às mais variadas áreas profissionais e têm conhecimentos musicais, sabendo ler e interpretar as pautas. Já não é como antigamente em que muitas vezes se tocava de ouvido.».

A Escola de Música tem atualmente 80 alunos inscritos e ministra aulas de Formação Musical a par com as aulas práticas de canto, piano, órgão, violino, guitarra e todos os instrumentos de sopro e de percussão, usados na Banda da Filarmónica.

Existe um conjunto de professores licenciados e com uma larga experiência musical:

Formação Musical – André Venâncio / Eurico Faria e Viviana Santos

Piano – Eurico Faria

Violino – Kelly Sousa

Guitarra – Marco Banca / Pedro Curado

Canto – Sara Silva

Trompete – André Venâncio

Flauta transversal – Andreia Baptista

Saxofone – Sofia Casal

Guitarra e Baixo – Rui Amado

Gaita de Foles – Rui Amado

Bateria – Mário Fonseca

Órgão electrónico – Rui Fernandes

Acordeão – Cidália Lopes

Instrumentos da banda – professores membros executantes da Filarmónica

Clarinete- Luisa Alfaiate

Tuba e saxornes – Paulo Gomes

As inscrições para a Escola de Música estão abertas durante todo o ano. Podem inscrever-se alunos de qualquer idade a partir dos seis anos. A Escola dispõe de instrumentos que coloca à disposição dos alunos, com exceção

da guitarra, que é o único instrumento que tem de ser adquirido. As aulas de Formação Musical são coletivas e as aulas práticas são individuais.

Neste momento, as pessoas que se inscreverem nas aulas para tocarem tuba, bombardino ou trombone terão um desconto de 50%

na mensalidade.

As inscrições podem efetuar-se através do email [bandanossamredondo@gmail.com](mailto:bandanossamredondo@gmail.com), do Facebook ou do telefone 244685759.

Nos dias 6, 7 e 8 de julho, comemorar-se-ão os **140 anos da Filarmónica**, cujo programa apresentamos abaixo:

### ::PROGRAMA::

#### SEXTA, dia 6 de julho – NOITE

##### JOVEM

20h00m – Palco Aberto

#### SÁBADO, dia 7 de julho

##### 15h00m

- Início das atividades
- Tarde com música ambiente
- Apresentação da Escola de Música e de Escolas Convidadas
- Exposição de pintura: «Paisagens», da pintora Lídia Lopes

##### 19h00m

- Receção às entidades convidadas e visita às instalações

##### 20h30m

- Jantar

##### 21h30m

- Teatro «Os Malefícios do Tabaco» de Anton Tchekhov, por João Moital

##### 22h00m

- Baile animado por «Duo Musical – RM»

#### DOMINGO, dia 8 de julho

##### 8h30m

- Passeio pedestre (estremas da freguesia – n.º 1) Grou / EN 109-9
- Concentração na sede da Filarmónica (organização «Os Defensores»)

##### 11h30m

- Missa na Igreja Paroquial

##### 13h00m

- Almoço

##### 15h00m

- Receção à Banda Filarmónica convidada, seguida de concerto pelas bandas anfitriã e convidada

De 17 a 29 de julho, na sede da Filarmónica, irá ter lugar um **Estágio Musical de Verão**, de piano e violino.

Também se encontram abertas as inscrições na Junta de Freguesia para a atividade **Férias Musicais**, em colaboração com este órgão autárquico, direcionada para crianças dos 6 aos 10 anos, com atividades artísticas.

A direção da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e da Escola de Música convida todos os cidadãos a participarem nas suas atividades e na comemoração dos 140 anos!

Ana Carla Gomes



## 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

# 08 SAÚDE/PSICOLOGIA

## Anemia



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

**A**nemia é definida pela Organização Mundial de Saúde como a condição na qual os níveis de hemoglobina se encontram reduzidos, quando comparados com os valores normais em indivíduos do mesmo género e idade. A hemoglobina é o pigmento dos glóbulos vermelhos e tem a função vital

de transportar o oxigénio dos pulmões aos tecidos. A principal consequência da anemia é o abastecimento insuficiente de oxigénio para o corpo.

São várias as causas de anemia, sendo a por deficiência de ferro a mais prevalente em todo o mundo. Crianças, gestantes, lactantes (mulheres que estão a amamentar), adolescentes e mulheres adultas em fase de reprodução são os grupos mais afetados pela doença.

Qualquer condição passível de comprometer a produção ou de aumentar a taxa de destruição ou de perda dos glóbulos vermelhos pode resultar em anemia, se a medula óssea não conseguir compensar a perda dos glóbulos vermelhos. Assim, a anemia tem três causas básicas: pouca produção de hemácias pela medula óssea, elevada destruição de hemácias pelo corpo e perda de hemácias e ferro através de sangramentos. É importante ter em conta que a anemia por si não é uma doença, mas sim um sinal de doença. Ao se deparar com um hemograma evidenciando uma anemia, o médico deve investigar qual das três causas acima é a responsável pelo quadro.

Os seguintes sintomas são frequentes em caso de anemia: fadiga, diminuição na vitalidade, dificuldade em concentrar-se, falta

de ar durante o exercício físico, tonturas, dores de cabeça, zumbido no ouvido, palpitações e palidez da pele e das membranas mucosas. Numa anemia grave, o organismo procura uma compensação, aumentando a pressão arterial, a fim de melhorar a irrigação do sangue aos tecidos. Se a anemia for prolongada, a hipertensão arterial pode levar a mudanças irreversíveis no sistema cardiovascular, designadamente espessamento do músculo cardíaco e rigidez das artérias

Para o diagnóstico da anemia, é necessário recorrer aos indicadores laboratoriais, o hemograma é o principal exame a ser realizado quando há suspeita de anemia. Os valores da normalidade variam de acordo com sexo e idade. Além destes parâmetros, a análise morfológica das hemácias é útil também para o diagnóstico etiológico. O diagnóstico de anemia é feito quando os valores da hemoglobina e do hematócrito estão abaixo do valor de referência.

O tratamento deve ser direccionado à causa de base, ou seja, à condição que leva ao quadro anémico. Existe uma vasta gama de tratamentos. Para tratar a anemia, também é recomendado uma alimentação variada, rica em vitaminas e minerais e suplemento de ferro.

## As crianças e o consumismo

Dra. Carla Pinhal  
Psicóloga

**A**ctualmente as crianças conhecem mais do que qualquer adulto as melhores marcas, fazem birras, choram e fazem chantagem emocional com os pais para conseguirem aquele brinquedo novo que é apresentado na televisão, as calças ou as sapatilhas de marca (que todos os amigos já têm).

A publicidade entra nas nossas casas toda a hora e influencia as crianças, os adolescentes e até os adultos.

Por estarem mais próximos, pais e educadores são os adultos responsáveis pela orientação das crianças. São os responsáveis pelo tempo que as crianças passam em frente à televisão ou computador.

De acordo com estudos recentes, bastam trinta segundos para uma marca

influenciar uma criança. É precisamente a facilidade que leva a publicidade a alterar o seu público-alvo, ou seja, é muito fácil convencer as crianças de que aquela boneca, carro ou jogo é tudo o que ela necessita para ser feliz (pelo menos até à saída de mais uma boneca, carro ou jogo).

Saber a marca do telemóvel que querem comprar ou do último jogo para a Playstation ou para a Xbox, é mais fácil do que distinguir o tipo de legumes, frutas ou animais que moram no campo.

Muitos pais contribuem para este consumismo, adquirindo os produtos desejados sem existir uma necessidade real, “ajudam” os filhos a acreditar que é importante ter roupas de marca ou o último jogo ou brinquedo da moda.

Os pais que não sabem dizer não perante a influência da publicidade enfrentam um grande problema. O consumo é tão viciante que neste momento algumas famílias podem não ter o que comer, mas tem telemóvel (último modelo), computador, carro, enfim... É uma situação muito complicada e que em casos extremos necessita de ajuda de um profissional.

A criança não nasce consumidora, mas vai adquirindo hábitos através das

informações obtidas pela publicidade e acatada pela família. Até aos 12 anos, as crianças não possuem raciocínio crítico para entender o significado da publicidade, logo é mais fácil convencê-las da importância de obter determinado produto.

A publicidade é um factor importantíssimo na construção da subjectividade, da própria identidade e dos valores pessoais. O problema é lutar contra quem está presente diariamente na vida das crianças. A maior parte dos pais não consegue conversar com os filhos tanto tempo quanto o que as crianças passam em frente à televisão ou ao computador.

Crianças que criam o hábito de consumir desenfreadamente e inconsequentemente, criam valores distorcidos num mundo onde o lema é “comprar e deitar fora”. Indivíduos conscientes e responsáveis são a base de uma sociedade mais justa.

É possível adoptar dentro de casa e na escola atitudes para proteger as crianças do “bombardeio” publicitário. Impor limites, dialogar e reflectir sobre a própria postura como consumidor são algumas das possibilidades.

O que pais e educadores podem fazer?





COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA

## INSCRIÇÕES ABERTAS

2012/2013

 **ENSINO GRATUITO**

## ENSINO BÁSICO

2.º Ciclo  
3.º Ciclo

## ENSINO SECUNDÁRIO

**Cursos Científico-humanísticos**  
Ciências e Tecnologias  
Línguas e Humanidades  
**Cursos Profissionais**  
Técnico de Marketing



**A exigência e a experiência  
reunidas numa escola onde TU tens um nome!**



Monte Redondo

sítio [www.cdlpc.pt](http://www.cdlpc.pt) | e-mail [geral@cdlpc.pt](mailto:geral@cdlpc.pt) | tlf 244 689 040

### Reflecta sobre a sua própria relação com o consumo

Os pais não podem exigir um comportamento dos seus filhos e fazer o inverso, ou seja, dizer às crianças ou adolescentes - “não podes comprar todos os brinquedos que queres”, ou “não podes comprar outro telemóvel só porque já saiu um modelo novo”. E após este discurso, os próprios pais, adquirirem produtos sem necessidade. Aqui os pais têm que ser coerentes.

### Imponha limites e controle o uso da televisão e internet

A principal porta de entrada da publicidade infantil é a televisão. É importante estar atento ao tempo que os seus filhos passam em frente à televisão, não só pela publicidade, mas até para não terem hábitos tão sedentários.

### Façam programas juntos que não envolvam consumo

Actividades conjuntas são uma boa alternativa à televisão e a idas ao centro comercial. Jogos de tabuleiros, brincadeiras de rua, passeios a parques, bibliotecas e teatros, ler juntos, entre outras. Além de manter os seus filhos longe da influência da publicidade estas são actividades importantes para o desenvolvimento da criança.

### Converse com elas sobre a verdadeira função da publicidade

É importante explicar aos seus filhos que a publicidade tem como objectivo fazer com que se compre produtos nem sempre necessários. E que para isso, muitas vezes, tentam criar hábitos e valores que não são saudáveis para uma criança.

### Estimule hábitos de alimentação saudáveis

Na hora de preparar o lanche da escola, evite alimentos industrializados e converse com a criança sobre a importância de uma alimentação equilibrada. Frutas e sumos naturais devem estar sempre presentes.

Assim, cabe aos pais a importante tarefa de serem firmes e perceberem que presentear não significa amar. Muitas vezes, alguns minutos de carinho e conversa com os filhos, valem mais do que qualquer presente do mundo.

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

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

## Clube de Caça e Pesca

### INFORMAÇÃO

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa, todos os Srs. Caçadores, que as inscrições para as candidaturas aos dias de caça, da época venatória 2012/2013, terão início a 02 de Julho e termo em 15 de Julho de 2012.

Caso haja excesso de inscrições, haverá um sorteio público, no dia 28 de Julho, pelas 22 horas na sede do clube.

Informamos os Srs. Caçadores e em especial, os sócios do Clube, que ao não efectuarem a inscrição, ficam por força da lei, impedidos de caçar.

A direcção do Clube, encontra-se na sede, nos dias 06/07 e 13 de Julho, a partir das 21h30m, para efectuar as respectivas inscrições, e ainda, todas as primeiras sextas feiras do mês, para atendimento. Mais informações pelos telef. 922205243 ou 917439219.

A Direcção

# 10 ESCOLINHA

## O Relvinhas

Jardim de Infância de Casal Novo



Colocamos sementes de relva e terra dentro de meias que trouxemos das nossas Mães. Enfeitamos com olhos nariz e boca, regamos bem e poucos dias depois observamos o que aconteceu. O “cabelo” começou a nascer.



Uns ficaram cabeludos , outros como alguns Pais, quase carecas.



Foi preciso cortar e fazer penteados. Com o novo visual foi dar asas à imaginação.



Ficaram lindos os/as relvinhas.

Primavera 2012

## Casa da Criança

No dia 21 do passado mês de maio, recebemos a simpática visita de dois Agentes da Escola Segura na Casa da Criança. Conversaram com as crianças sobre a sua profissão e também abordaram o Tema da Defesa do Meio Ambiente.

No dia 29 de maio dois Bombeiros da corporação dos Bombeiros Voluntários de Monte Redondo deslocaram-se à Casa da Criança. As crianças tiveram a oportunidade de saciar a curiosidade sobre o importante trabalho que desenvolvem, os materiais que usam, os fatos que vestem...

Estas visitas, para além de contribuírem para o estreitar de laços entre Instituições locais, desenvolvem nas crianças comportamentos saudáveis de respeito pelo próximo, responsabilidade, tolerância e civismo.



Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

## Projeto: “Os pais vêm à escola”

No decorrer do 3º período continuámos com o nosso Projeto: “Os pais vêm à escola”. Os pais continuaram a participar na leitura de uma história. Desta vez o livro intitulava-se: “**O rapaz que tinha zero a matemática**”. Foi uma maneira divertida de mostrar a importância da Matemática e que ela, afinal, não é “um bicho de sete cabeças”.

No dia 8 de Junho, os pais vieram à escola participar numa aula de ciências experimentais. Todos juntos descobriram algumas propriedades do ar e que dois corpos não podem ocupar o mesmo espaço simultaneamente.

Foi uma atividade do agrado de todos.

No domingo, dia 3 de junho, foi o dia da nossa Festa da Criança, com a colaboração de todos: alunos, encarregados de educação, professores das AEC, professoras da turma

e o grupo da direção de “Os Magníficos” que cedeu o espaço. Realizámos atividades diversas, onde se notou sempre muita animação, tendo a Festa terminado com um lanche convívio.

EB1 de Lavegadas



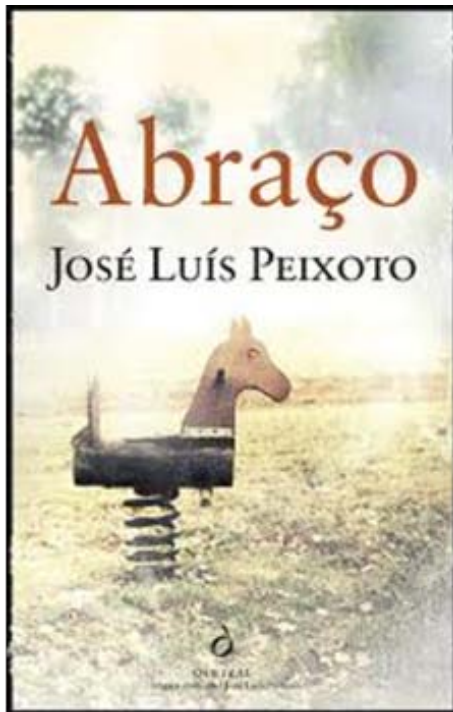
## Sugestões de Leitura - Abraço (José Luís Peixoto)

Para as férias, que já começaram para alguns, sugerimos a leitura da obra *Abraço* de José Luís Peixoto.



A infância, o Alentejo, o amor, a escrita, a leitura, as viagens, as tatuagens, a vida. Através de uma imensa diversidade de temas e registos, José Luís Peixoto escreve sobre si próprio com invulgar desassombro. Esse intimismo, rente à pele, nunca se esquece do leitor, abraçando-o, levando-o por um caminho que passa pela ternura mais pungente, pelo sorriso franco e por aquela sabedoria que se alcança com o tempo e a reflexão. Este é um livro de milagre e de lucidez. Para muitos, a confirmação. Para outros, o acesso ao mundo de um dos autores portugueses mais marcantes das últimas décadas.

“Um dos jovens romancistas de maior destaque na Europa”



## 1º Passeio de pasteleiras

A Associação Ecológica “Os Defensores” irá organizar no dia 29 de Julho o 1º encontro

de “Pasteleiras”.

A concentração será na sede da associação (Estação dos comboios), pelas 9.00h.

O espírito do passeio será reviver uma época em que a bicicleta era sem dúvida o meio de transporte predominante na nossa terra. Será um pequeno passeio com desfile das bicicletas dos nossos antepassados e com uma visita à

Nasceu em 1974, em Galveias, concelho de Ponte de Sôr (Portalegre). É licenciado em Línguas e Literaturas Modernas (Inglês e Alemão) pela Universidade Nova de Lisboa. Publicou, durante vários anos, textos de poesia e prosa no suplemento DN Jovem. Foi, durante alguns anos, professor do ensino secundário, tendo dado aulas na Lousã, em Oliveira do Hospital e na Cidade da Praia, em Cabo Verde.

Vencedor do Prémio Jovens Criadores do Instituto Português da Juventude nos anos de 1998 e 2000, tinha já publicado, antes de *Nenhum Olhar*, vários conjuntos de poemas, nos cadernos *Átis*, e a ficção breve *Morreste-me*, dada à estampa em maio de 2000, numa edição de autor rapidamente esgotada.

Em outubro de 2000 publicou, na *Temas e Debates*, o seu primeiro romance, *Nenhum Olhar*, que lhe valeu de imediato um largo reconhecimento da crítica, plenamente confirmado com o facto de ter vencido, no ano seguinte o Prémio José Saramago, da Fundação Círculo de Leitores, e foi considerado finalista para a atribuição de dois dos mais importantes prémios literários desse mesmo ano: o Grande Prémio de Romance e Novela da APE e o Prémio do PenClub.

O livro de poesia *A Criança em Ruínas*, lançado em 2001 e com edições sucessivas, constituiu um novo êxito de público e de crítica.

O lançamento de *Uma Casa na Escuridão* (romance) e de *A Casa, a Escuridão* (poemas), feito em simultâneo em outubro de 2002, é outro marco importante no percurso do autor, pela originalidade de uma ficção e de um livro de poemas que remetem para um mesmo e fortíssimo universo ficcional.

Tendo representado Portugal em diversos eventos literários internacionais (Paris, Madrid, Frankfurt, Zagreb, entre outros), foi em 2002 o primeiro autor português convidado para a residência de escritores na *LedigHouse*, em Nova Iorque.

É colaborador regular de vários jornais e revistas como o *DNA* (Diário de Notícias), e o *Jornal de Letras*.

Ana Carla Gomes

tradicional feira dos 29.

Será um reviver do passado, com os tradicionais comes e bebes com produtos da região e um saudável convívio de gerações.

Para mais informações contactar 967638393 (Paulo Gaspar) e 965138755 (Carlos Brites).

Os Defensores

6a8  
Julho 2012

# FESTA 140 ANOS



**FILARMÓNICA  
NOSSA SENHORA  
DA PIEDADE  
MONTE REDONDO**

Filarmónica  
Nossa Senhora da Piedade  
Monte Redondo

## Regulamento

1) Masterclass de Piano e Violino, de 17 de Julho a 29 de Julho  
a) Domingo 22 de Julho: descanso;  
b) Dias 28 e 29 de Julho: concertos finais de estúdio;

2) Aulas individuais e colectivas públicas para os alunos do ensino básico e complementar de Piano e Violino;

3) Aperfeiçoamento técnico-musical e instrumental orientado pelos professores internacionais: Eurico Faria (Piano) e Kelly Lene Oliveira (Violino);

4) Inscrições abertas para os alunos de:

1º e 2º grau : Nível A;

3º, 4º e 5º grau : Nível B;

6º, 7º e 8º grau : Nível C;

Prazo de Inscrição até 7 de Julho;

5) Alunos do nível A: 30 minutos de aula individual e 90 minutos de aula colectiva;

Alunos do nível B: 45 minutos de aula individual e 180 minutos de aula colectiva;

Alunos do nível C: 60 minutos de aula individual e 180 minutos de aula colectiva;

6) Valor do estúdio por aluno participante: 65 euros, Ouvinte: 10 euros,

Pagamento a realizar no acto de inscrição;

7) Aulas do nível A: horário das 10h às 13h;

Aulas do nível B: horário das 14h às 17h;

Aulas do nível C: horário das 17h às 20h;

8) Programas Livres;

Para mais informações contactar:

e-mail: euricokelry6972@gmail.com

telemóvel: 915 017 825

## Estúdio Musical de Verão 2012

piano & violino  
17 a 29 de Julho

Escola de Música da  
Filarmónica Nossa Senhora da Piedade - Monte Redondo

Regulamento e Ficha de Inscrição



## A Banda Filarmónica historial

A Filarmónica de Monte Redondo - Senhora da Piedade foi fundada em 1872. Completa 140 anos no corrente 2012, sendo a mais antiga do concelho de Leiria e das mais antigas do distrito.

Nasceu de um grupo que, por altura do Carnaval, tocava pelas ruas realejos, harmónios, pífaros e outros instrumentos, visitando algumas pessoas, incluindo as mais ilustres da terra. Ao visitarem o Pároco da Freguesia - Padre Pedrosa - este reparou na harmonia com que estes rapazes tocavam e teve a ideia de fundar uma Filarmónica, passando a poder abrilhantar as festas religiosas da Paróquia.

Foi o Padre Pedrosa que solicitou à Família Costa financiamento e apoio desta iniciativa, tendo sido bem aceite. Esta família deu o seu apoio moral e material, contratando o conhecido maestro Stophel, residente na altura em Lisboa.

Teve vários altos e baixos ao longo da sua vida, tendo sido a casa de onde saíram alguns músicos reconhecidos da região de Monte Redondo.

Tem vários diplomas, troféus, medalhões, medalhas e outras lembranças que atestam a sua actividade.

Nos últimos anos da década de 1980 sofreu um forte declínio, mas conseguiu ressurgir em 1990, graças à boa vontade de várias pessoas de Monte Redondo e o impulso de um grupo que se juntou para que a Filarmónica não morresse. Foi feita uma campanha de angariação de sócios e foi criada a Escola de Música. Esta teve forte adesão - chegando à centena e meia de alunos.

Há vários elementos actualmente na Filarmónica vindos desse período, incluindo o actual Maestro, André Venâncio.

Hoje tem nas suas fileiras mais de 30 executantes, e continua com a sua Escola de Música a funcionar, leccionando inclusive instrumentos que não fazem parte do trivial de uma Filarmónica.

Os seus estatutos foram registados a 20 de Dezembro de 1933.

## Kelry lene oliveira biografia

Kelry lene Oliveira, nasceu em Fortaleza, estado do Ceará, no Brasil.

Iniciou a sua Formação Musical e de Violino com apenas 10 anos, integrando a orquestra de câmara do SESI (Serviço Social da Indústria) em Fortaleza, sob a direcção do maestro Vasken Fermandian.

Realizou diversos estúdios internacionais em orquestra e a solo. Entre eles, é de salientar os de 1984 no Rio de Janeiro com a orquestra do SESI - Fortaleza e o de João Pessoa com o violinista internacional francês Nicolas Merat.

Em 1991, prosseguiu os seus estudos em Paris na Ecole Normale de Musique, em Paris, tendo formação com o violinista internacional D. Erlich e sobretudo com a reputada violinista S.Dessane, herdeira da técnica de Dominique Hoppenot.

Da sua experiência profissional destaca-se uma intensa actividade pedagógica na zona de Paris, actuando como solista em duo cm o pianista Eric Faria, bem como em "ensembles" de câmara e ainda como parte integrante da Orquestra "Alegro" de St. Maur de Fossés (Paris).

Actualmente é professora na Academia de Música de Alcoçaça.

## Eurico Faria biografia

Eurico Faria é português de descendência mas nasceu em Paris.

Iniciou a sua formação musical e de piano quando, ainda jovem, vem para Portugal e entra no Conservatório Nacional de Lisboa, no Conservatório Regional de Coimbra e posteriormente no Orfeão de Leiria onde conclui o ensino básico de música, tendo como professora a pianista Carla Seixas.

Bolseiro pela Câmara Municipal da Marinha Grande, estatuto atribuído estudantes a no estrangeiro, viajando para Paris onde prossegue os seus estudos de piano na École Normale de Musique - Alfred Cortot, tendo aulas com os professores Marian Bybicki e com o célebre pianista e professor especialista da técnica pianística polaca Jean Fassina (herdeiro directo de Paderewski-Leschetzky).

Da sua experiência profissional constam algumas actuações a solo ou em duos e formações de câmara na Bélgica, em Paris (sala Cortot) e ainda em salas, teatros e centros culturais de toda a região parisiense.

Foi também pianista titular da Companhia LÉGENDE de Survilliers (Paris) seguindo uma carreira de concertos por toda a França, na temporada de 2010-2011.

Actualmente, é professor na A.M. de Alcoçaça.

## Ficha de Inscrição

Nome \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Tlf. / Tlm.: \_\_\_\_\_

Nº B.I.: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Nível: \_\_\_\_\_

Nível A (1º e 2º graus)

Nível B (3º, 4º e 5º graus)

Nível C (6º, 7º e 8º graus)

e-mail: \_\_\_\_\_