

# NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



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



## Comemoração dos 140 anos da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade - Monte Redondo

REPORTAGEM/pags.07

### Rentabilizar o a.c. e os ventiladores

FLASH/pag.02

### Férias, só da escola.

FLASH/pag.03

### Formações Financiadas

FLASH/pag.03

### Férias na Música

FLASH/pag.06

**fesMonte**  
Feira de Gastronomia e Atividades Económicas de Monte Redondo

**SETEMBRO 2012**

**13 Setembro**  
18h00 - Recepção das Entidades convidadas  
19h00 - Abertura do Concurso - Inauguração  
21h00 - Teatro Falco de Monte Redondo (Uma visão do passado)  
22h00 - SICE WEAVER FOR DUCKS  
24h00 - Fogo de Artifício

**14 Setembro**  
17h00 - Abertura  
21h00 - Voz de Céu  
22h00 - Miss Babilónia  
23h00 - BARRAQUINHO  
23h00 - 1ª Andar - 1ª residente do Oceano Bar Praia da Vista

**15 Setembro**  
17h00 - Abertura  
19h00 - 1ª edição  
19h00 - 1ª edição - Grupo de Folclore Feminino e Masculino  
21h00 - 1ª edição  
23h00 - Miss 2012  
23h00 - 1ª edição - 1ª residente do Oceano Bar Praia da Vista

**16 Setembro**  
17h00 - Abertura  
19h00 - 1ª edição - 1ª residente do Oceano Bar Praia da Vista  
21h00 - 1ª edição - 1ª residente do Oceano Bar Praia da Vista  
23h00 - 1ª edição - 1ª residente do Oceano Bar Praia da Vista

**17 Setembro**  
17h00 - Abertura  
19h00 - 1ª edição - 1ª residente do Oceano Bar Praia da Vista  
21h00 - 1ª edição - 1ª residente do Oceano Bar Praia da Vista  
23h00 - 1ª edição - 1ª residente do Oceano Bar Praia da Vista

**SEMANA DA CULTURA**  
Associação da Sismaria  
10 a 19 de Agosto

**44º Aniversário**  
Rancho Folclórico "Rosas da Alegria"

**15h00** - Abertura da FEIRA DO LIVRO  
**16h00** - Workshop para crianças  
**19h00** - Chegada dos grupos convidados  
**19h30** - Início do Convívio com os grupos  
**21h30** - Entrega de Lembranças  
**22h00** - Atuações:  
- Rancho Folclórico "Rosas da Alegria" - Sismaria  
- Associação Cultural do Rancho Folclórico S. Martinho de Gilhábree - Vila do Conde  
- Rancho Cultural Infantil e Juvenil de S. João do Campo  
- Rancho Folclórico e Etnográfico de Vila de Plas - Ferreira do Zêzere

**31º Aniversário**  
Associação Cultural R. D. C. da Sismaria

**9h00** - Recreio dos participantes (inscrições)  
**13h00** - Almoço  
**16h00** - Gimcana  
**19h00** - Futebol Feminino (Solteiras-Casadas)  
**20h00** - Futebol Masculino (Solteiros-Casados)  
**22h00** - Bate / Animação Musical

**14 Agosto**  
21h30 - Festival do Camarão

**19 Agosto**  
21h30 - Animação Musical  
Encerramento da Semana da Cultura

Durante o evento decorrerá:  
- Feira do Livro  
- Exposição de colecionismo  
- Exposição de Fotografia

**MAGNÍFICA**  
Festa de Verão

4 e 5 Agosto 2012

**Sábado 4**

18h00 - Abertura do Arraial  
20h00 - Abertura do Restaurante  
22h00 - Atuação do Grupo Musical "Ar e Vento"  
24h00 - Encerramento

**Domingo 5**

11h00 - Abertura do Arraial  
13h00 - Abertura do Restaurante  
16h00 - Atuação do Rancho Folclórico "Os Unidos do Pinhelinho"  
22h00 - Atuação do Grupo Musical "Mendes Música"  
24h00 - Encerramento

OS MAJESTADES  
G. C. R. MATOS, Lourenço e Fátima

**3º Festival do Camarão**

Música ao vivo Gastronomia

10€ p/ Pessoa à descrição  
Inscrições: 91 001 04 94 | 96 634 20 60

**Concerto c/ RUI DAVIDE**  
18 AGOSTO 2012 - 21H00

## Editorial

As férias são sempre um momento ansiado e merecido por todos. Este ano, muitos são os que escolhem um destino turístico diferente e que se traduz num interesse crescente por destinos mais próximos e são, cada vez mais, os que decidem ir “para fora cá dentro”.

A nossa região é rica em espaços propícios ao descanso e que podem proporcionar a todos os seus visitantes momentos agradáveis e de descanso. São eles exemplo a Praia do Pedrogão, Lagoa da Ervideira, Praia da Vieira, Praia de São Pedro de Moel e Praia da Nazaré. São destinos próximos e com actividades e gastronomia que proporcionará delícias a todos os turistas.

Eu, na qualidade de Presidente da Junta, e em nome pessoal, desejo a todos os nossos leitores umas férias fantásticas e que estas lhe tragam novas energias para mais um ano de trabalho. Àqueles que atravessam uma fase difícil, espero que depois destes meses de calor, surjam boas oportunidades nas suas vidas.

Aproveito, ainda, para informar que o Notícias de Monte Redondo só regressará às vossas casas em Setembro. Aproveito, também, para desejar umas boas férias e apresentar um cumprimento especial a todos os nossos colaboradores.

Convido, ainda, todos os monteredondenses a participar na edição da FESMONTE – Feira de Gastronomia e Actividades Económicas a realizar entre os dias 13 e 17 de Setembro. Evento que queremos que proporcione a todos nós momentos de diversão e que nos ajude a “esquecer” os momentos de dificuldade que todos atravessamos.

Boas férias

A Presidente da Junta  
Céline Gaspar

## Rentabilize o ar condicionado e os ventiladores.

Para evitar o desperdício de energia e preservar o meio ambiente, deve ter em atenção a forma como utiliza os seus aparelhos de ar condicionado e ventiladores.

Assim, deve ter sempre em conta o seguinte:

- Procure instalar os aparelhos em locais com boa circulação de ar. Chame um técnico para dimensionar o tamanho do aparelho de acordo com o espaço.
- Quando os aparelhos estiverem ligados, mantenha portas e janelas bem fechadas.
- Limpe periodicamente os filtros, pois a sujidade impede a boa circulação do ar pelo aparelho. A sujidade provoca um aumento de consumo de energia eléctrica e ainda cria condições favoráveis ao desenvolvimento de doenças.
- Coloque os aparelhos em locais

Associação Ecológica  
“Os Defensores”



### MOMENTOS VERDES

protegidos dos raios solares.

- Se se ausentar por tempo prolongado, desligue os aparelhos.
- Antes de ligar os equipamentos, certifique-se da necessidade de uso dos mesmos, por vezes, no início da manhã, ainda corre uma brisa que a noite não dissipou totalmente, não havendo necessidade de os ligar.
- Adequie a temperatura ao local, evitendo excessos.
- Não obstrua a saída de ar dos aparelhos.
- Quando for comprar um aparelho novo, dê preferência aos que possuem certificado de Economia de Energética.
- Evite utilizar aparelhos que difundam muito calor em ambientes com ar condicionado.
- Proteja a entrada do sol, fechando cortinas e persianas.



**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

### 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; CAF; Casa da Criança; Drª. Carla Pinhal; Eliana Carvalho; J.I. Monte Redondo; Marta Nave; Natália Ferreira; Viviana Santos.  
Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com;  
Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

## Teatro da Associação da Sismaria

**O**GATAS – Grupo Amador de Teatro da Associação da Sismaria, depois de alguns anos, reatou a sua atividade com a apresentação de dois trabalhos no mesmo espetáculo:

“Todo-o-Mundo e Ninguém”, de Gil Vicente, com os seguintes atores jovens: Daniela Pedrosa, Gabi Carvalho, Leandro Santos e Sara Azinheiro.

“A Farsa de Mestre Pathelin”, de autor anónimo francês do séc. XV, com: David Castanho, Diana Azinheiro, Dina Gonçalves, Frazão e Manuel Crespo.

Os espetáculos têm contado com o apoio técnico e logístico de Afonso Gomes, Albano Duarte, Aires Santos, Carlos Cruz, Florbela Simões, Gonçalo Gaspar, João Azinheiro, José Boaventura Gomes, José Marques,

Mário Sérgio Felizardo e Vitalina Castanho.

Foram feitas as seguintes apresentações:

29 de abril – Associação da Sismaria

6 de maio – Monte Redondo (museum festum)

20 de maio – salão da capela de Fonte Cova

26 de maio – sede de Os Magníficos, em Matos

1 de junho – Praia do Pedrogão (festival da sardinha)

6 de julho – Monte Real (parque)

14 de julho – Guia (Sociedade Filarmónica)

21 de julho – Carreira (sede da Junta de Freguesia)

Esta agendada nova apresentação na Associação da Sismaria, pelas 22 horas do dia 10 de agosto e, em dia a definir, em Setembro, em Santa Eufêmia.

## Formações Financiadas

**E**stão abertas inscrições para formações financiadas para os cursos de Bordados, Unhas de Gel, Inglês, Informática, Cozinha e Manicure, que irão ser lecionados pela empresa Vectorindice, Lda., tendo-se direito às regalias de formando, subsídio de alimentação e certificado.

Os cursos iniciarão assim que houver inscrições suficientes que completem uma turma.

As inscrições poderão ser feitas na sede da Junta de Freguesia, no horário das 9h às 19h.

## Férias, só da escola. O trabalho de casa continua.



**C**ada vez mais as escolas têm a preocupação em promover, junto dos mais novos, um pouco de literacia financeira. No entanto, os pais e encarregados de educação não se podem despromover das suas responsabilidades, pois desempenham um papel fundamental na educação financeira dos educandos.

Estando as aulas quase a terminar, esta é uma altura em que os mais novos já começam a pensar nas férias, praia, piscinas, tardes livres, saídas com os amigos. Estas actividades têm, muitas vezes, um custo associado. Consideramos ser esta uma excelente oportunidade para os pais destacarem alguns dos ensinamentos já transmitidos e frisarem que estes não são apenas teóricos, mas que, cada vez mais, têm que ser colocados em prática.

Assim sendo, os educadores devem procurar incutir algumas ideias, estratégias e regras lá em casa, tais como:

- Explicar o que é o dinheiro e como é que este se obtém;

- Atribuir uma semanada às crianças, ou uma mesada aos jovens mais velhos, de modo a que estes aprendam a geri-la. Caso a gastem antes do final da semana/mês os pais não devem adiantar dinheiro, de forma a responsabilizá-los e para evitar que se repita;

- Procurar estimular a poupança e a gestão

do orçamento, por muito pequeno que seja;

- Conversar com os filhos e reflectir, em conjunto, sobre a importância da poupança: para que serve e o que se pode fazer com ela;

- Oferecer um mealheiro. Os mais novos devem, com a sua semanada/mesada, colocar um valor de parte todas as semanas/meses, por mais reduzido que seja;

- Conversar com os filhos e, quando a poupança for significativa, pensar em aplicar o dinheiro: ou numa conta poupança ou numa conta depósito a prazo. No entanto, é importante comparar produtos financeiros, visto que, actualmente, os produtos financeiros direccionados para os mais novos não são muito apetecíveis;

- Em vez de evitar levar os filhos às compras, deve-se educá-los a ir às compras. Em vez de dizer apenas não, deve-se explicar e fundamentar o não. Relembrar-lhes a prioridades da família é fundamental;

- Procurar explorar o espírito empreendedor dos mais novos, de modo a que estes procurem formas de ganhar dinheiro. No entanto, também se deve ressaltar a importância da solidariedade e voluntariado;

- Cativar o interesse dos jovens para esta temática. Por este tema constituir (grandes) preocupações nos adultos e, por isso, ser de

extrema importância, é essencial sensibilizar os mais jovens. Nesse sentido, existem várias ferramentas em livros, jogos e na internet. Também a DECO tem um site ([www.gerirepoupar.com](http://www.gerirepoupar.com)) onde pode encontrar vídeos e jogos sobre a gestão de dinheiro, mas numa linguagem própria de crianças e jovens, onde até os mais distraídos são capazes de aprender e sentirem-se cativados e motivados com o tema.

Mais uma vez, a DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor procura promover esses comportamentos de modo a formar adultos conscientes, controlados e de bem com a vida. O objectivo é estimular os bons comportamentos financeiros nos mais novos, de forma a formar adultos financeiramente responsáveis.

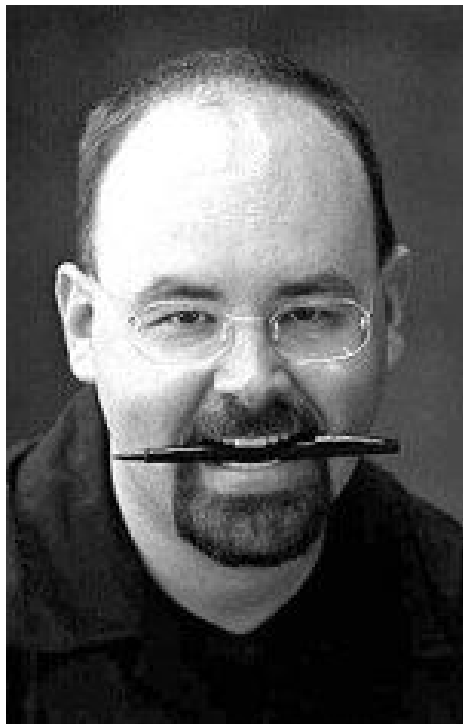
Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer à DECO, bastando, para isso, escreverem para DECO – Gabinete de Apoio ao Consumidor – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

Marta Nave – Gestora  
DECO Coimbra

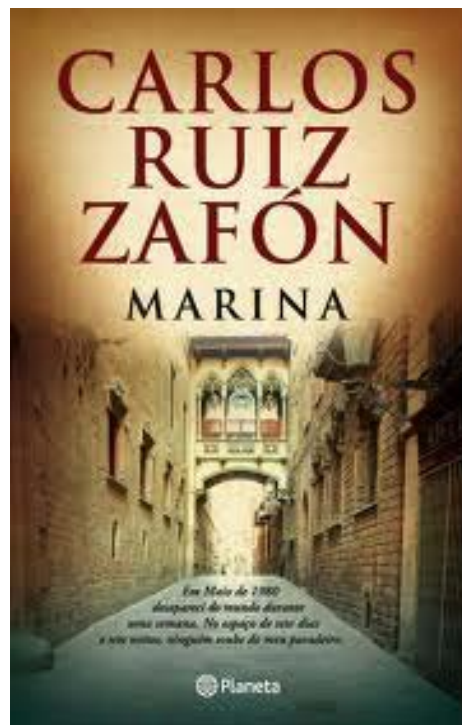


## Sugestões de Leitura - *Marina* (Carlos Ruiz Zafón)

«De todos os livros que publiquei desde que comecei neste estranho ofício de romancista, lá por 1992, *Marina* é um dos meus favoritos.»



Na Barcelona de 1980, Óscar Draí sonha acordado, deslumbrado pelos palacetes modernistas próximos do internato onde estuda. Numa das escapadelas noturnas, conhece Marina, uma rapariga audaz e misteriosa que irá viver com Óscar a aventura de penetrar num enigma doloroso do passado da cidade e de um segredo de família obscuro. Uma misteriosa personagem do pós-guerra propôs a si mesmo o maior desafio imaginável, mas a sua ambição arrastou-o por veredas sinistras cujas consequências alguém deve pagar ainda hoje.



Ana Carla Gomes

Carlos Ruiz Zafón nasceu em 25 de setembro de 1964, em Barcelona (Espanha). No início dos anos 90 começou sua carreira como escritor com textos literários dedicados ao público jovem. Estreou-se como romancista com *O Príncipe da Névoa* (1993), título do premiado mistério *Edebé*.

Amante do romance do século XIX e influenciado por autores como Fyodor Dostoevsky, Tolstoy, Leo e Charles Dickens, continuou a sua carreira com títulos publicados como *O Palácio da Meia-Noite* (1994), uma história passada na cidade de Calcutá, na década de 30, *Luzes em Setembro* (1995), que retrata um fabricante de brinquedos estranho que vive numa mansão habitada por seres mecânicos e *Marina* (1999), um romance cujo contexto se passa na cidade de Barcelona e é proeminente no seu trabalho.

Com *A Sombra do Vento* (2001), Carlos Ruiz Zafón foi finalista para o prémio Fernando Lara e tornou-se conhecido a nível internacional, conseguindo transformar a sua obra num best-seller em Espanha e Alemanha, sendo também recebido com entusiasmo nos EUA.

Posteriormente publicou *O Jogo do Anjo* (2008) e *O Prisioneiro do Céu* (2011).

## Saúde Oral Sénior

**P**revenção e cuidados de saúde oral:

-Quando os dentes “abanam” ou as gengivas sangram e doem, o que se deve fazer?

Deve dirigir-se com a máxima urgência ao Médico Dentista para que este avalie o estado da boca. Poderá ser urgente, para além de outras medidas a realização de uma Destartarização (limpeza) para eliminar a placa bacteriana e/ou tártaro que constituem causas desta situação clínica. A placa bacteriana é uma espécie de película que adere aos dentes e às gengivas e quando não é removida transforma-se em tártaro duro e rugoso, lesivo para as gengivas e para o suporte dos dentes, provocando numa fase mais avançada dor e mobilidade dentária.

-Vale a pena colocar próteses dentárias para substituir os dentes naturais perdidos?

Sim, os dentes intervêm em processos como a mastigação, deglutição, fonética e no aspecto da estética facial. Quando perdemos dentes sofremos alguma destas alterações que podem ser minimizadas se

substituímos os dentes em falta através de próteses dentárias, que poderão ser fixas ou removíveis.

-Mesmo não tendo dentes naturais deve-se consultar um médico dentista com regularidade?


Sim, com o passar do tempo os tecidos orais sofrem modificações podendo até surgir lesões que quando não controladas se podem transformar em lesões malignas. Os portadores de próteses dentárias totais sofrem alterações das mucosas e desajustes das próteses, que deverão ser corrigidas para evitar feridas e lesões graves. Em algumas situações devem avaliar-se as infecções por fungos associados ao uso das próteses dentárias. Trate a sua Oral do Idoso todos têm o direito de estar bem e serem mais felizes.

Clinica dentária Riso Encantador, Lda  
Estrada nac.109-loja 4 A (junto á escola de condução e café Imperial)  
244-685979 Dora Patricio Assistente de Medicina Dentária.

**3<sup>o</sup> Festival do Camarão**

**motor-club**  
**MONTE REDONDO**  
LEIRIA

Música ao vivo Gastronomia



10€ p/ Pessoa à descrição  
inscrições: 91 001 04 94 ! 96 634 20 60

Convívio

**Concerto c/  
RUI DAVIDE**

**18 AGOSTO 2012 - 21H00**

## Mousse de Morango



### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata ou 2 caixinhas de creme de leite
- 1 iogurte natural
- 1 sumo em pó de morango (pode ser normal ou light)
- Morangos para enfeitar

### Modo de preparação

Levar todos os ingredientes no liquidificador e bater tudo de 5 a 10 minutos.

Colocar a mistura numa taça de vidro grande, ou em várias tacinhas de vidro, e em seguida levar ao frigorífico ou congelador até a mistura ficar gelada e com consistência firme.

Se quiser pode manter a mousse no congelador para ficar com uma consistência firme e deliciosa, parecida com sorvete.

Assim que a mousse estiver bem gelada, colocar morangos em cima para enfeitar (opcional).

## Herbicida

A Freguesia de Monte Redondo está atenta à preservação do meio ambiente, e uma das formas com que contribui para isso, é utilizando herbicida biológico, que utilizado conforme o manual, é inofensivo quer para as pessoas, quer para os animais.

O produto utilizado por esta Freguesia é o GLYPHOGAN que é um herbicida não seletivo de ação sistémica indicado para o combate de infestantes anuais e vivazes nas mais diversas culturas. De entre as

diversas culturas em que pode ser aplicado, o GLYPHOGAN também se encontra autorizado em zonas não cultivadas, nomeadamente caminhos, arruamentos, bermas de estrada, campos de aviação, vias férreas, cemitérios e áreas industriais. A sua utilização está autorizada em Protecção / Produção Integrada, sem restrições, desde que sejam cumpridas as instruções constantes do rótulo.

GLYPHOGAN está Isento de Classificação

Toxicológica, Ecotoxicológica e Ambiental – Sem Simbologia no Rótulo – situação que se aplica aos produtos com menores riscos tanto para o aplicador como para o meio ambiente.

Desta forma, todos os monteredondenses podem ficar descansados quando existir a aplicação do herbicida por esta Freguesia, dado que não existe perigo para os humanos.

# 06 | FLASH

## Férias na Música Passatempo para os mais novos

Vamos ajudar a preservar a natureza, ajudando os meninos a colocar o lixo no cesto.

Durante o mês de julho, a Escola de Música acolhe duas dezenas de crianças que participam nas Férias na Música, uma iniciativa conjunta da Junta de Freguesia e da Escola de Música, com o objetivo de despertar nas crianças o gosto pelas artes, nomeadamente pela música, através de atividades lúdicas.

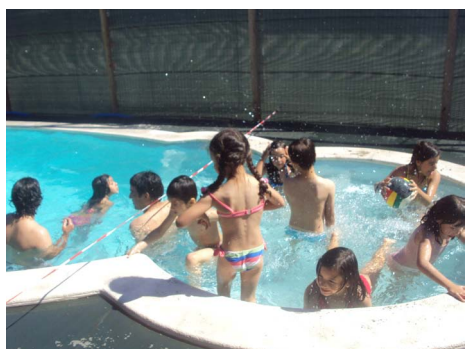
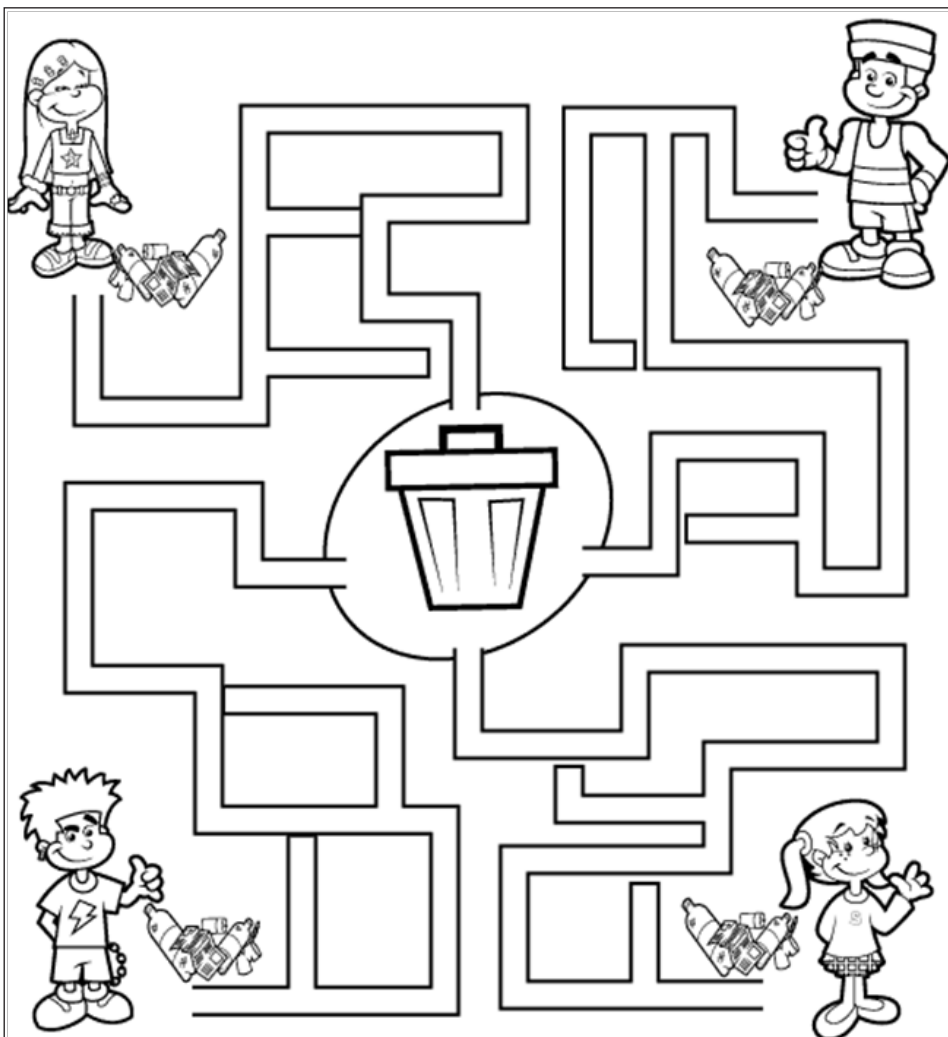
As crianças são acompanhadas pelas professoras Andreia, Viviana Santos e por alguns alunos da Escola de Música que se voluntariaram para ajudar. Desenvolvem atividades como a dança, o desporto, a piscina, teatro, passeios pedestres, expressão plástica e, como não poderia deixar de ser, a música.

No passado dia 12 de Julho as crianças visitaram as instalações dos Bombeiros, podendo usufruir da piscina dos mesmos. Segundo os pequenitos foi um dia maravilhoso.

As inscrições para o mês de agosto já se encontram abertas, dando desta vez a oportunidade aos meninos mais pequeninos, visto ser para idades entre os 3 e os 11 anos.

As responsáveis estão satisfeitas com o projeto e agradecem a todos os que tornaram este projecto possível.

Ana Carla Gomes e Viviana Santos





## Comemoração dos 140 anos da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade – Monte Redondo

Nos dias 6, 7 e 8 de julho comemoraram-se os 140 anos da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e, simultaneamente, inauguraram-se oficialmente as instalações do edifício da Fundação Bissaya Barreto, cedido para as atividades desta Associação.

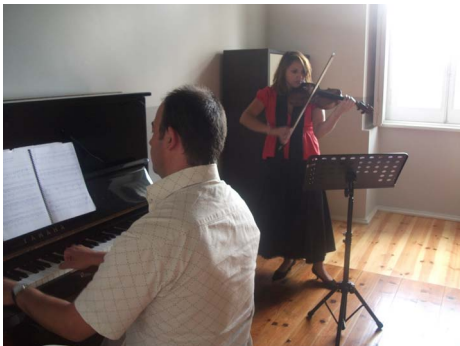
A abertura desta festividade deu-se no dia 6 com uma noite jovem animada pelo grupo OhLívia, do qual fazem parte alguns dos elementos da nossa Filarmónica.

Durante a tarde do dia 7 de julho, decorreram várias mostras culturais com Hip Pop MC e dança do ventre com as alunas da professora Naid Nour.

No dia 7 de julho, pelas 19h00m, foram recebidos os ilustres convidados, representando as várias entidades governativas, associativas e institucionais da freguesia e algumas personalidades ilustres.

A banda da Filarmónica deu início à cerimónia ao som da marcha “Gracias”. Após o que o senhor Manuel Silva, presidente da Filarmónica, guiou os convidados ao longo das salas já restauradas, contando a história deste edifício que serviu de residência ao Dr. Luís Pereira da Costa, Instituto D. Maria Rita do Patrocínio Costa – Casa de Educação e Trabalho e Casa da Criança D. Maria Rita do Patrocínio Costa. Atualmente, é a sede da Filarmónica de Monte Redondo e da Escola de Música Nossa Senhora da Piedade.

Os convidados tiveram o privilégio de assistir a uma demonstração de piano, violino e guitarra.



Seguiu-se um discurso de abertura proferido pelo Presidente Manuel Silva, no qual agradeceu a todos os presentes e a todos os que contribuíram para que este projeto fosse possível, podendo contabilizar-se mais de 13 mil horas de trabalho voluntário.

A Dra. Lúcia Santos, presidente da área da Educação para a Infância da Fundação Bissaya Barreto mostrou-se emocionada



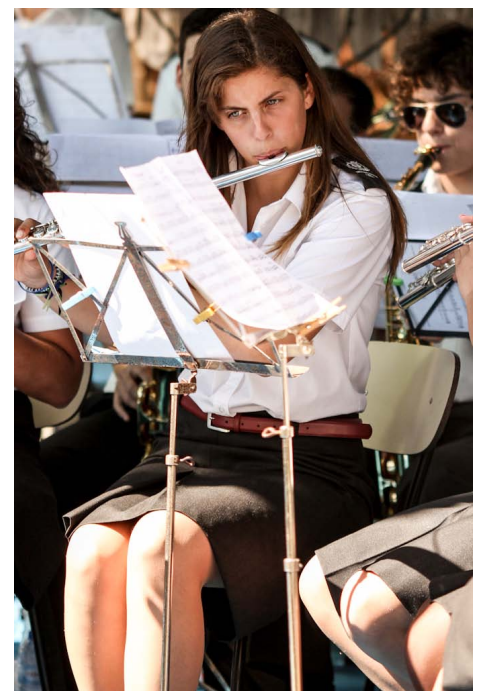
e agradada com o resultado das obras de restauração efetuadas no edifício e desejou muito sucesso a todos os que estão envolvidos neste projeto, tal como a senhora Presidente de Junta, Céline Gaspar, que, num gesto solidário, apesar das dificuldades financeiras que o país atravessa, deixou uma lembrança a esta instituição cultural, seguida do senhor Presidente da Câmara de Leiria, que prometeu enviar todos os esforços para auxiliar a Filarmónica. O Professor Doutor Jorge Arroiteia, honrado monterredondense, apelou à união de todos pela cultura, pois com vontade e união entre os cidadãos e as várias entidades tudo é possível.

Aos vários discursos, seguiu-se um jantar, que teve uma grande adesão por parte da população. Enquanto este decorria, alguns alunos da Escola de Música iam fazendo as suas apresentações, criando um ambiente agradável e mostrando o trabalho desenvolvido ao longo deste último ano.

Seguiu-se a atuação do «Duo musical – RM» pela noite dentro.

No domingo, a associação «Os Defensores» organizou um passeio pedestre pelas estremas da freguesia, seguindo-se a missa na Igreja Paroquial. Após o almoço, houve um concerto tocado pelas Bandas

da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade de Monte Redondo e da Filarmónica das Gaeiras.



Ana Carla Gomes e Viviana Santos

# 08 SAÚDE/PSICOLOGIA

## Enxaqueca



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

Uma enxaqueca é uma dor de cabeça recidivante, pulsátil (latejante) e intensa, que habitualmente afecta um lado da cabeça, embora possa afectar ambos. A dor começa de repente e pode ser precedida ou acompanhada sintomas como vômitos, náusea e intolerância à luz (fotofobia) e ao som (fonofobia). Estes sinais podem durar apenas algumas horas, mas em casos excepcionais podem ir durar vários dias.

Embora a enxaqueca possa iniciar em qualquer idade, começa geralmente em pessoas entre os 10 e os 30 anos de idade. Por vezes, desaparece depois dos 50 anos e é mais frequente nas mulheres do que nos homens. Se se tiver em conta que mais de 50 % das pessoas com enxaqueca têm familiares que também sofrem dela, é de supor que a tendência possa ser geneticamente transmitida.

As pessoas que sofrem de enxaqueca nem sempre são compreendidas pelos que as rodeiam. Em primeiro lugar porque esta é uma doença que, na maioria das vezes, não é reconhecida como tal. No entanto, a comunidade médica não tem dúvidas que esta enfermidade pode ser tão incapacitante como qualquer outra.

A enxaqueca é uma doença multifactorial, várias são as causas conhecidas, tais como, factores genéticos, ambientais, hormonais, comportamentais e o padrão de sono e repouso. Evite os factores que lhe podem provocar uma enxaqueca. Para tal, faça um diário das suas dores de cabeça, marcando datas, duração, intensidade da dor, sintomas e outros factores relevantes. É uma ferramenta indispensável para compreender as possíveis causas. Desta forma, poderá, em conjunto com o seu médico, identificar quais os factores que a causaram e o melhor tratamento. Adapte um estilo de vida saudável e não exagere no consumo de analgésicos. Procure manter hábitos de sono regulares e evite picos de maior stress. Não salte refeições e coma regularmente e a horas.

As soluções médicas costumam ser os analgésicos ou mesmo os anti-inflamatórios. Se não se receber tratamento, a duração dos episódios agudos de enxaqueca pode ser de várias horas ou dias. Para alguns, as dores de cabeça são leves e são facilmente aliviadas com os analgésicos. Mas é bastante frequente que as dores de cabeça sejam intensas e incapacitantes de modo temporário, especialmente se são acompanhadas de náuseas, vômitos e mal-estar produzido pela luz intensa. Nesses casos é habitual que os analgésicos comuns não aliviem a dor de cabeça e esta possa diminuir somente depois de um período de descanso e de sono.

## Os Filhos no Divórcio

Dra. Carla Pinhal  
Psicóloga

O divórcio dos pais transforma completamente a vida dos seus filhos, e esta transformação procede-se com uma grande dor: perdem a intimidade quotidiana com um dos seus pais, altera-se o conceito de família e sentem-se basicamente abandonados. Os impactos podem ser muito diferentes, segundo o sexo e a idade dos filhos no momento em que se dá a separação, porém também existem elementos em comum na experiência de todas as crianças que tenham atravessado esta crise.

A experiência do divórcio traz novos elementos à identidade da criança, modificando-a. Os filhos de famílias divorciadas partilham de atitudes, sentimentos e ilusões, e consideram-se membros de um grupo especial. O facto de serem filhos de pais divorciados faz com que padeçam de uma identidade fixa, que define a sua personalidade e afecta profundamente as suas relações presentes e futuras. Sentem que o processo de crescimento é mais difícil e ao longo dos anos, vivem perante sentimentos de perda, tristeza e ansiedade, sentem-se menos protegidos, menos cuidados e consolados.

Compartilham de valores mais conservadores dos seus pais respeitantes ao matrimónio: desejam um matrimónio estável, um amor romântico, duradouro e leal, mas com a sensação de que há poucas probabilidades de acontecer. Crêem que é necessário evitar matrimónios impulsivos, e que a convivência experimental é boa para uma relação. Anseiam estabelecer relações duradouras e preocupam-se em não o conseguir.

A primeira reacção dos filhos frente ao divórcio é o temor, uma profunda sensação de perda e tanto podem chorar por um pai afectuoso como por um pai indiferente. Também se preocupam com o bem-estar dos seus pais, estranham que o pai/mãe se tenha ido embora e temem não voltar a vê-lo. Quando um pai abandona o outro, as crianças interpretam-no como se tivessem elas mesmas a serem abandonadas. Sentem que a sua opinião não conta e sentem impotência frente a sua incapacidade para interferir num

**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**





acontecimento tão importante nas suas vidas.

Algumas condutas a seguir pelos pais divorciados

Todos estes problemas anteriormente descritos podem ser evitados se os pais adoptarem uma atitude adequada, no momento da crise e depois dela. Alguns pontos a seguir:

- Ajudar os seus filhos quando a separação está iminente, preparando-os para o que está para vir. Ser cuidadoso com o que lhes diz e como o diz, porque tudo o que lhes dirá será recordado por muito tempo. Não se pode evitar que sofram mas existem muitas formas de diminuir esse sofrimento;

- Comunicarem juntos (pai e mãe) a decisão do divórcio. Desta forma, transmitem uma decisão conjunta, madura e racional;

- Falar com todos os filhos ao mesmo tempo porque podem ajudar-se entre si. Se existirem diferenças de idades muito acentuadas, num segundo momento poderá falar com cada um em separado, adequando o discurso a cada idade;

- Devem inteirar-se que a decisão de divórcio está firmemente tomada e com antecipação, revelar o dia em que o pai/mãe se vai mudar;

- Explicar a situação de forma clara. Os filhos precisam de entender que se trata de um divórcio. No caso de adolescentes, convém explicar-lhes todo o processo legal e as decisões que será necessário tomar;

- Explicar-lhes as razões do divórcio, sem entrar em detalhes como infidelidades e problemas sexuais;

- Expressar a tristeza que gera o divórcio dos pais, porque isto lhes permite expressar os seus próprios sentimentos;

- Dizer-lhes que eles não são responsáveis pela separação e que não está em suas mãos recompor a relação;

- Dizer-lhes que sabem que vão sofrer e que lamentam causar-lhes este sofrimento;

- Dizer-lhes que foram um dos maiores prazeres do matrimónio e que no passado existiu muito amor nele;

- Antecipar situações previsíveis dentro do possível;

- Dizer-lhes que devem ser valentes e que esta crise deverá ser ultrapassada por toda a família;

- Deixá-los participar com opiniões sobre as decisões a tomar, no entanto não serão eles a decidir;

- Dizer-lhes que todos deverão esforçar-se para manter a importante relação entre pais e filhos;

- Dizer-lhes que têm o direito de amar ambos os pais da mesma forma, reforçando que o divórcio é um problema entre adultos.

Para terminar, pode-se concluir que são dois os objectivos que os adultos deverão alcançar após um divórcio. O primeiro é a reconstrução das suas vidas pessoais, e o segundo ajudar os filhos a superar o fracasso do matrimónio e dos anos posteriores ao divórcio. Os filhos também deverão alcançar dois objectivos.

Em primeiro lugar, devem reconhecer a realidade da separação e aceitá-la, para poder continuar a crescer familiar e individualmente. Em segundo lugar, acreditar no amor e aceitar a ideia positiva de que podem amar e ser amados.

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

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

# MAGNÍFICA

## Festa de Verão

4 e 5 Agosto 2012

### Sábado 4

18h00 - Abertura do Arraial

20h00 - Abertura do  
Restaurante

22h00 - Atuação do Grupo  
Musical "Ar e Vento"

24h00 - Encerramento



### Domingo 5

11h00 - Abertura do Arraial

13h00 - Abertura do  
Restaurante

16h00 - Atuação do Rancho  
Folclórico "Os Unidos do  
Pinheirinho"

22h00 - Atuação do Grupo  
Musical "Mendes Música"

24h00 - Encerramento

# 10 ESCOLINHA

## Recolha de Alimentos

O Jardim-de-infância de Monte Redondo teve a iniciativa de recolher alimentos para os mais necessitados, a favor do Banco Alimentar.

Cada uma das crianças contribuía com o que pudesse seja arroz, massa, enlatados entre outros bens alimentares. Esta iniciativa faz parte do projecto “Aprender a crescer... em Cidadania”, deste Jardim-de-infância, foi uma forma de sensibilizar os mais pequenos dos problemas da sociedade de hoje e como podemos comprovar com as fotografias tiradas eles divertiram-se a ajudar os outros! Este projecto possibilitou uma maior interacção entre a escola e a família.



J.I. Monte Redondo

## Férias CAF

A Componente de Apoio há Família possibilita aos pais que trabalhem, terem um lugar onde possam deixar os filhos, mesmo após o final do ano lectivo pré-escolar esta componente continua em funcionamento para dar apoio a estes pais.

A CAF organiza diversas actividades, tais como a elaboração de trabalhos reciclados e diversos trabalhos manuais, passeios pedestres, entre outras actividades que entretêm as crianças nas suas férias lectivas.

Para além destas actividades as crianças também vão ter a possibilidade de ter aulas de culinária, piqueniques e mais actividades no exterior, onde poderão estar em contacto com a natureza.



## É tempo de festas na Casa da Criança

No dia 1 de junho, comemorou-se o Dia Mundial da Criança com um piquenique no jardim cheio de surpresas pelo meio: a história em fantoches de “os três porquinhos”, pinturas coletivas, pintura de T-shirts e muita brincadeira exprimindo criatividade e imaginação.

No dia 29 de junho, realizou-se a festa de encerramento das atividades letivas com atuações de todas as crianças exibindo os seus dotes musicais em vários medleys e canções terminando com a canção do Adeus como despedida aos finalistas,

Houve ainda tempo para o desfile das Marchas Populares e ainda para assistir à peça de teatro “A que sabe a Lua” protagonizada pelos meninos mais velhos.

Não menos importante e com bastante participação, o grupo de Pais simulou uma manhã passada no jardim de infância que incluiu uma aula de psicomotricidade com a ajuda de uma figura de referência para as crianças, o Panda.

Depois de toda esta animação, seguiu-se o lanche convívio com a colaboração de todas as famílias presentes.





# SEMANA DA CULTURA

Associação da Sismaria  
10 a 19 de Agosto

## Dia 10

22H00 - Teatro pelo "GATAS"

## Dia 11

### 44º Aniversário Rancho Folclórico "Rosas da Alegria"

15H00 - Abertura da FEIRA DO LIVRO

16H00 - Workshop para crianças

19H00 - Chegada dos grupos convidados

19H30 - Jantar Convívio com os grupos

21H30 - Entrega de Lembranças

22H00 - Atuações:

- Rancho Folclórico "Rosas da Alegria" - Sismaria
- Associação Cultural do Rancho Folclórico S. Martinho de Gilhabreu - Vila do Conde
- Rancho Cultural Infantil e Juvenil de S. João do Campo
- Rancho Folclórico e Etnográfico de Vila de Pias - Ferreira do Zêzere



## Dia 12

### 31º Aniversário Associação Cultural R. D. C. da Sismaria

V Circuito Moto-Escape

9H00 - Receção dos participantes (Inscrições)

13H00 - Almoço

16H00 - Gincana

19H00 - Futsal Feminino (Solteiras-Casadas)

20H00 - Futsal Masculino (Solteiros-Casados)

22H00 - Baile / Animação Musical



## Dia 14

21H30 - Festival do Camarão

## Dia 19

21H30 - Animação Musical

Encerramento da Semana da Cultura

Durante o evento decorrerá:

- Feira do Livro
- Exposição de colecionismo
- Exposição de Fotografia

\* A organização não se responsabiliza por acidentes que possam ocorrer durante o evento



# fesMonte

Feira de Gastronomia e Actividades Económicas  
de Monte Redondo-Leiria

SETEMBRO  
2012

**13**  
QUINTA

18h00-Recepção das Entidades convidadas  
19h00-Abertura do Certame – Inauguração  
21h00-Teatro-Falar de Monte Redondo (Uma visão do passado)  
22h00- **NICE WEATHER FOR DUCKS**  
24h00-Fogo de Artifício



**14**  
SEXTA



Apartirtudo

17h00-Abertura  
21h00-Voz Off  
22h00-Mike Bramble  
23h00- **APARTIRTUDO**  
02h00-Dj André L- DJ residente do Oceano Bar Praia da Vieira

**15**  
SÁBADO

12h00-Abertura  
15h00-Pedypaper  
17h00-Festa Campestre-Grupo de Forcados Feminino e Garraizada  
21h00-Fredom  
23h00- **ANA MALHOA**  
01h00-Dj DNS-DJ Vencedor do *DeeJay Contest* Oceano Bar



Ana Malhoa

**16**  
DOMINGO



Wega Band

09h00-2ª Volta a Monte Redondo em Bicicleta  
15h00-Geminação Monte Redondo - Leiria e Monte Redondo – Torres Vedras  
16h00-Coro Centro de Dia Nª Sra. da Piedade  
16h30-Espectáculo de Paraquedismo  
- Associação de Desportos Aeronáuticos Sky4Pombal  
17h00-Rancho Rosas da Alegria  
18h00-Filarmónica Nª Sra. da Piedade  
22h00- **WEGA BAND**

**17**  
SEGUNDA

17h00-Abertura  
22h00- **QUIM ROSCAS e ZECA ESTACIONÂNCIO**  
23h00-Sorteio  
24h00-Fogo de Artifício



Quim Roscas e  
Zeca Estacionâncio



Organização:

Apoios:

A organização não se responsabiliza por qualquer incidente ocorrido durante o evento