

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO|MENSÁRIO LOCAL|ANO 3|Nº24|SETEMBRO 2012|DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Clínica Dentária Riso Encantador

“ *Esta clínica possui um conjunto de profissionais ligados às várias áreas da medicina dentária e à psicologia*

REPORTAGEM/pags.04

Crédito Habitação para
Pessoas Portadoras
de Deficiência

FLASH/pag.03

Agrupamento 1054

FLASH/pag.03

Hipertensão
Arterial

SAÚDE/pag.18

Vou para
a Escola

PSICOLOGIA/pag.18



fesMonte

Feira de Gastronomia e Actividades Económicas
de Monte Redondo

Stands

pag.05 a 10

Recorde a fesMonte 2010

pag.10 e 11

Patrocínios

pag.12 a 20

02 | EDITORIAL/FLASH

Editorial

Setembro, mês de recomeços.
Setembro, mês de Fesmonte

O mês de Setembro significa, para muitos, um recomeço. Depois de recarregadas as baterias com alguns dias de descanso, muitos são aqueles que nesta altura revêem os seus objectivos, impõem novas regras, avaliam o seu desempenho, no fundo, traçam novos caminhos. Os mais jovens têm novos desafios com um novo ano escolar a recomeçar. Novos livros, novos professores, novas metas, novas colegas...tantas vezes, um novo rumo. Quero, portanto, aproveitar este espaço para desejar a todos um recomeço positivo com o desejo que todos consigam concretizar os objectivos que se impuseram a si mesmos ou que as circunstâncias da vida determinaram.

Aproveito para felicitar, desde já, todos os jovens monteredondenses que neste mês irão iniciar uma nova etapa das suas vidas: a vida académica. A todos os que conseguirem ingressar no ensino superior desejo muito sucesso. Estes são os melhores anos da vossa vida. Irão viver experiências irrepetíveis, mas, jamais, esqueçam o trilho que traçaram. Àqueles

que decidiram ingressar na vida profissional desejo-vos toda a sorte do mundo e fica um conselho: não tenham medo de arriscar. Às vezes temos que sair da nossa zona de conforto para encontrar o melhor para nós.

Quero, ainda, aproveitar para convidar todos os nossos leitores a participar na nova edição da Fesmonte - Feira de Gastronomia e Actividades Económicas de Monte Redondo.

*Às vezes temos
que sair da nossa
zona de conforto
para encontrar o
melhor para nós.*

Esta edição conta com a participação de cerca de 50 empresas na exposição e 10 tasquinhas onde poderá deliciar-se com os melhores sabores da nossa região e do nosso país. Esta Feira pretende, não só, ser uma oportunidade para todos nós nos divertirmos e esquecermos as dificuldades do nosso quotidiano, mas também proporcionar às nossas Associações a angariação de fundos para manter as suas actividades. Além disso, as empresas da

Freguesia e da Região têm, neste evento, a possibilidade de apresentar a sua actividade profissional.

Agradeço, desde já, a todas as empresas que têm estado ao nosso lado e que irão permitir a realização de um evento de qualidade. A todos um muito obrigada pela generosidade e disponibilidade. Quero, também, agradecer a todas as pessoas que voluntariamente têm ajudado na organização da Fesmonte. Sem dúvida que sem estas pessoas tudo seria muito mais difícil. A todos aqueles que têm disponibilizado horas do seu tempo livre para organizar este evento quero agradecer. Um muito obrigada a todos vós. Demonstra, sobretudo, que existem pessoas capazes de trabalhar pela sua freguesia, esperando apenas em troca um evento que permita a todos conviverem e encontrarem motivos para sorrir e divertirem-se junto dos seus amigos e familiares.

Conto com a vossa presença, porque a Fesmonte é um evento para todos os monteredondenses, em particular, para todos os leirienses e portugueses, em geral.

Nesta edição do Notícias de Monte Redondo encontrará mais pormenores sobre este evento.

Apareça e traga um amigo.

A Presidente da Junta
Céline Gaspar

Pedido de Colaboração para Procedimentos do IMI

No princípio do corrente ano iniciou-se a operação de avaliação geral de cerca de 5,2 milhões de prédios urbanos, ainda não avaliados no âmbito do CIMI. Como é do conhecimento público, estabeleceu-se um compromisso de conclusão da avaliação geral dos prédios urbanos até 31 de Dezembro de 2012.

Para efeitos das operações de

avaliação geral, a Autoridade Tributária e Aduaneira (AT) procedeu inicialmente à nomeação de cerca de 460 peritos locais de avaliação geral, tendo entretanto vindo a reforçar sucessivamente este contingente, com um conjunto de efetivos que neste momento já atinge cerca de 1150 peritos adicionais (cerca de 1500 peritos, no total). No entanto,

a conclusão das operações de avaliação geral, no reduzido hiato temporal, só poderá ser alcançada com a boa colaboração e entreatajuda entre entidades.

Depois de solicitada, por parte da Câmara Municipal de Leiria, o auxílio da Junta de Freguesia na divulgação desta informação, pedimos aos habitantes da freguesia que colaborem com os peritos avaliadores, facultando a informação por eles solicitada. Informamos que os peritos avaliadores dispõem de uma credencial emitida pelos serviços de finanças a qual poderá ser solicitada para confirmação de identidade.

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: Agrupamento 1054 de M. R.; Ana Carla Gomes; Dr^a. Carla Pinhal; Eliana Carvalho; Marta Nave; Marta Sofia; Natália Ferreira; Os Defensores. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

Crédito Habitação para Pessoas Portadoras de Deficiência



In casu

A Sra. D. Isabel recorreu ao nosso Gabinete de Apoio ao Consumidor, solicitando o nosso auxílio na análise de uma proposta de um contrato de crédito habitação do seu filho.

Na verdade, a mesma referiu-nos que, na sequência de doença, o seu filho está com uma incapacidade de 70%, sendo que não lhe é permitido ter uma taxa de juro fixa, mas sim variável.

Face a esta realidade, a Consumidora D. Isabel questionou-nos se essa exigência é legal.

As pessoas portadoras de uma deficiência ou de uma doença de risco, por exemplo uma doença oncológica, além de suportarem as implicações inerentes à condição física também sofrem, muitas vezes, constrangimentos no acesso a bens e serviços.

Tal realidade reflecte-se na concessão de crédito habitação.

Para fazer face a determinadas dificuldades foi criada legislação específica, concretamente o Decreto-Lei n.º 43/76, de 20 de Janeiro e o Decreto-Lei n.º 230/80, de 16 de Julho.

Rege a lei que, as pessoas portadoras de deficiência, com um grau de incapacidade superior a 60%, têm direito à aquisição ou construção de habitação própria nas mesmas condições estabelecidas para os funcionários bancários.

O Decreto-Lei n.º 202/96, de 23 de Outubro, por sua vez, estabelece o regime de avaliação de incapacidade das pessoas com deficiência para que as mesmas beneficiem do regime supra referido.

Considera-se uma pessoa com deficiência

aquela que padecendo de disfunção a nível da estrutura psíquica, fisiológica ou anatómica, está numa situação desvantajosa para o exercício das actividades comuns.

Para fazer face a práticas discriminatórias e permitir uma uniformização valorativa, foi criada uma Tabela Nacional de Incapacidades.

Na verdade, o contrato de crédito habitação

“ *As pessoas portadoras de uma deficiência, (...) sofrem, muitas vezes, constrangimentos no acesso a bens e serviços.* ”

a portadores de deficiência só pode ser usado para comprar ou construir casa própria e permanente, sendo o limite de financiamento fixado anualmente, com um montante máximo de 90% do valor da avaliação.

A Taxa de Juro é variável, correspondendo a 65% da taxa de refinanciamento do Banco Central Europeu (BCE).

No que diz respeito aos prazos, o prazo máximo do empréstimo pode ir até 35 anos, desde que a idade do Cliente, no termo do

financiamento, não seja superior a 65 anos.

Refira-se ainda que, para garantia do crédito, será constituída hipoteca do imóvel financiado.

Sobre o financiamento irá incidir uma taxa de juro bonificada pelo Estado.

Deste modo, quando um consumidor, portador de deficiência ou doença de risco agravado (doenças oncológicas), decidir contrair um crédito habitação, deverá consultar as entidades bancárias a fim de verificar o regime aplicável aos contratos celebrados com os respectivos trabalhadores.

Por sua vez, o Estado suportará a diferença de juros remuneratórios a cargo de instituições de crédito e os juros correspondentes à aplicação das taxas de juros cobradas pelas mesmas instituições em créditos de igual natureza, mas não destinados a pessoas portadoras de deficiência.

Por último, no que respeita aos seguros associados ao crédito habitação, continuam a ser obrigatórios, in casu, com as dificuldades que, infelizmente, lhe são inerentes, dado que as seguradoras, na maioria das vezes, não aceitam o risco ou propõem prémios tão agravados que torna difícil contratá-los.

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

Escuteiros do Agrupamento 1054 na FESMONTE

O Agrupamento de Escuteiros, 1054 de Monte Redondo, vai dinamizar um Jogo no sábado, dia 15 de Setembro pelas 16h, no recinto da Fesmonte, com duração aproximada de 1hora. Para o Jogo, contamos com a participação de crianças entre os 6 e os 10 anos de idade, que irão partilhar algumas actividades com os nossos escuteiros, e conhecer um pouco melhor o que é o escutismo. Será certamente uma tarde diferente, divertida, e com oportunidade para fazer novos amigos. Para participar,

basta aparecer no recinto pelas 16h (quem quiser, poderá inscrever-se previamente através do 969522448, ou para helenapedrosa@gmail.com, de forma a ajudar a preparar melhor o jogo, tendo em conta o número de participantes previsto). Todos os escuteiros já inscritos no Agrupamento devem comparecer nesse dia, para assim iniciarmos as nossas actividades.

Contamos contigo!
Aparece e trás um amigo ;)



04 | REPORTAGEM

Clínica Dentária Riso Encantador

A Clínica **Riso Encantador** abriu em Abril de 2011 na Estrada Nacional 109, Loja 4ª junto à Escola de Condução de Monte Redondo. Esta clínica já existia em Monte Redondo há alguns anos, num primeiro andar em frente à escola do 1.º ciclo. Entretanto, teve de mudar de instalações, visto ter saído uma lei que determinava que as clínicas localizadas em pisos superiores tivessem elevadores, caso contrário teriam de mudar para o rés-do-chão.

Esta clínica possui um conjunto de profissionais ligados às várias áreas da medicina dentária e à psicologia. Cada um dos médicos tem um dia específico para dar consultas. A assistente Dora Patrício está sempre presente para auxiliar os médicos e para prestar qualquer esclarecimento. Apresentamos em seguida o quadro clínico:

- Dr. Pedro Sousa (Coimbra) : implantologista e professor na Universidade de Coimbra;
- Dra. Clélia Neto (Porto): médica dentista e ortodontista;
- Dra. Patrícia Angélico (Coimbra): ortodontista;
- Dra. Andreia Costa (Coimbra): médica dentista com especialidade em



odontopediatria;

- Dra. Maria José Maltez (Coimbra): licenciada em farmácia e em medicina dentária;
- Dra. Luísa Morgado: Psicóloga Clínica;
- D. Vitória Patrício: protésica;
- Dora Patrício: assistente de medicina dentária com formação em assistência de ortodontia.

Os pacientes que frequentavam as antigas instalações continuam a aceder aos

serviços e, talvez devido ao facto de ser de mais fácil acesso, aumentou significativamente o número de pacientes, os quais pertencem a todas as faixas etárias.

A decoração do espaço é muito alegre, tendo um cantinho reservado aos mais pequenos, com motivos infantis.

Todos os profissionais fazem formação, pois a medicina dentária evolui todos os dias e é necessário haver uma atualização constante para que haja uma boa prestação de serviços. Anualmente, os



profissionais da clínica participam no Congresso de Médicos Dentistas em Santa Maria da Feira ou no Parque das Nações em Lisboa.

Apesar de toda a informação e formação dos jovens, ainda aparecem muitas pessoas com os dentes em muito mau estado, com cáries que já tinham atingido um grau de deterioração para o qual já não há solução, principalmente na juventude.

Apesar dos avanços ocorridos nos últimos anos no diagnóstico e tratamento do cancro oral, este continua a ter uma taxa de mortalidade bastante elevada. Estima-se que cerca de 6 em cada 10 doentes de cancro oral morram nos 5 anos após a data do seu diagnóstico.

O insucesso parece estar ligado ao facto de grande parte dos casos não serem diagnosticados atempadamente. Para prevenir esta doença deve adotar-se um estilo de vida saudável, cessar o consumo de tabaco e diminuir o consumo de álcool, consumir com regularidade vegetais frescos e frutas como fator protetor e visitar regularmente o dentista.

Esta última medida, devido à crise económica, tem sido descuidada. As pessoas adiam a consulta ao dentista e só quando sentem dores é que decidem marcar consulta, o que leva a que gastem mais dinheiro nos tratamentos e, por vezes, não consigam salvar os dentes.

Esta clínica também tem a especialidade de ortodontia, que é uma especialidade odontológica que corrige a posição dos dentes e dos ossos maxilares

posicionados de forma inadequada. Dentes tortos ou dentes que não se encaixam corretamente são difíceis de serem mantidos limpos, podendo ser perdidos precocemente, devido à deterioração e à doença periodontal. Também causam um stress adicional aos músculos de mastigação que pode levar a dores de cabeça, síndrome da ATM (Articulação Temporomandibular) e dores na região do pescoço, dos ombros e das costas. Os dentes tortos ou mal posicionados também prejudicam a aparência.

O tratamento ortodóntico torna a boca mais saudável, proporciona uma aparência mais agradável e dentes com possibilidade de durar a vida toda.

Apenas o dentista ou ortodontista poderá determinar se alguém poderá beneficiar de um tratamento ortodóntico. Com base em alguns instrumentos de diagnóstico que incluem um histórico médico e dentário completo, um exame clínico, moldes de gesso dos dentes e fotografias e radiografias especiais, o ortodontista ou dentista poderá decidir se a ortodontia é recomendável e desenvolver um plano de tratamento adequado. É elaborado um orçamento para todo o tratamento, que pode durar entre 2 a 4 anos, em média, dependendo de cada caso.

A Clínica Riso Encantador encontra-se muito bem equipada para todas as especialidades, todo o material é devidamente esterilizado e a empresa Ambimed, certificada na recolha de resíduos hospitalares, recolhe todos os resíduos produzidos



pela Clínica. Tem também uma sala para a realização de radiografias e realiza todo o tipo de trabalhos ao nível de próteses fixas e removíveis, esqueléticas, acrílicas, em resina mole e implantes de todo o tipo.

A Clínica encontra-se aberta das 9h30 às 13h00 e das 14h30m às 19h00, com exceção de domingo e segunda-feira, em que está encerrada.

FESMONTE-EXPOSITORES | 05

fesMonte

Feira de Gastronomia e Actividades Económicas
de Monte Redondo

**Estas são as empresas que irão marcar presença
na fesMonte 2012**



ALUVIMA

CAIXILHARIA ALUMÍNIO
VIDROS - ESPELHOS - ACRÍLICOS
BISEL- FOSCAGEM
RINCÃO E OUTROS
TIJOLOS E TELHAS DE BANHEIRAS
E POLIBANS
TECTOS FALSOS - DIVISÓRIAS
EXPOSITORES

PORTÕES: SECCIONADOS,
BASCULANTES E FOLES
C/S AUTOMATIZAÇÃO

MOLDURAS POR MEDIDA EM:
ALUMÍNIO, ACRÍLICO E MADEIRA
ROUPEIROS POR MEDIDA

**Sede: Estrada 109 Charneca
2425-604 Monte Redondo - Leiria
Tel. 244 685 491 - Fax. 244
Telm. 966 347 410**

**Diamantino C. Simões
Automóveis**



Tlf: 244686179
Tlm: 968029011 email: diamantinoautomoveis@gmail.com

*DIVERSÕES PARA ADULTOS
Pista de Automóveis*



de Abílio Henriques
Tel. 917223326

COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA


INSCRIÇÕES ABERTAS 2012/2013	ENSINO BÁSICO 2.º Ciclo 3.º Ciclo	ENSINO SECUNDÁRIO Cursos Científico-humanísticos Ciências e Tecnologias Línguas e Humanidades Cursos Profissionais Técnico de Marketing
---	--	---

ENSINO GRATUITO 

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

POPH GR   GPS

Monte Redondo
sítio www.cdtpc.pt | e-mail geral@cdtpc.pt | tlf 244 689 040



**GERMIPLANTA
VIVEIROS**

23 ANOS
ao serviço da Horticultura

Rua Principal, Nº 34
2425-601 MONTE REDONDO
Tel. 244 685 524
E-mail: viveiros@germiplanta.pt
www.germiplanta.pt

“ Assista ao
espectáculo de
abertura da
Fesmonte.
Um espectáculo de
som, luz e música
dirigido pelo
magnífico actor
João Moital - Dia
13 às 21h

MODAS TUCHA 

Venda de:

- roupa interior
- toalhas
- meias
- pijamas

para Homem, Senhora
e Criança!

Tel.: 917 747 493
VISITE-NOS!

06 FESMONTE-EXPOSITORES



trinas
trininhas

Ilda Carreira
917 562 421
Handmade · Leiria · Portugal

ilda_trina@hotmail.com
rua barão de viamonte, nº 74
edifício pátio do barão, loja 4
2400-261 leiria · portugal



TECNOLAR Electrodomésticos

Vendas & Assistência Pós-Venda
Electrodomésticos & Equipamentos Hoteleiros

Estrada Nacional 109 N° 18-A
2425-619 Paço – Monte Redondo
Tel. 244 686 941
E-mail: tecnolar.electrodomesticos@gmail.com

expert

FARTURAS PEDRO

Pipocas
Algodão Doce
Doçarias



Monte Real

FARTURAS TATIANA



FARTURAS RECHEADAS
CHURROS HOT DOG

“ Apoie as Associações da nossa freguesia. Aplauda a actuação do Coro do Centro de Dia Nossa Senhora da Piedade, do Rancho Folclórico Rosas da Alegria e da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade - Dia 16 a partir das 16h



SIMARA
TAROT E CRISTAIS

Venha conhecer a Revista Simara, material esotérico, alta bijuteria italiana com cristais ou até mesmo ter uma consulta de tarot!



Os teus Amiguinhos

916 840 728
www.osteusamiguinhos.pt
geral@osteusamiguinhos.pt



Azul e Vermelho

Azulejos pintados à mão!

Sede: Avenida João Crisóstomo 305º 1050-127 Lisboa
Fábrica: R. Comendador João Lopes Coelho da Silva - E.N. 242, nº 97 2480-353 JUNCAL

Telef: 244 403 073
Fax: 244 482 187
azulevermelho.unip@gmail.com
www.azulevermelho.com

Mnails
Marina Pontes



LINHAS GEL

Tlm. 915 198 490 - E-mail: marinapontes818@gmail.com
Est. da Pedreira, 5 - MONTIJOS - 2425-618 MONTE REDONDO

Antonietta

Vidros decorativos,
gravados e pintados à mão

Marinha Grande Tel:910066641

Liberdade Rodrigues
Roupas interiores

Rio Maior



Tel.: 917073420



Jardins do Chinchorro
Cristina Bailão Gsm.918 732 248
Orlando Domingues Gsm.918 100 112
Tel.244 684 111
Rua do Lavadouro, nº32
Bouça de Cá, 2425-179 Bajouca

cristina.bailao@jardinsdochinchorro.com
orlando.domingues@jardinsdochinchorro.com

www.jardinsdochinchorro.com

Rui Acácio Santos Unip. Lda



Rui Santos
Sócio Gerente

- Estuques
- Reboco Interior e Exterior
- Sistema Capote
- Revestimentos Decorativos
- Sancas
- Venda de Materiais

Rua da Fonte nº1
Grou
3105-465 Guia
244 685 736
962 741 367

ruiacaciosantos@iol.pt



LeiriBrilho

Carlos Santos
Gerente
Tlm. 966 174 341

Pintura da Construção Civil
Pintura de Ciclovias

Tel. / Fax 244 685 883
Travessa do Bonfim, 9 | Ribeira da Bajouca
2425-623 MONTE REDONDO

FESMONTE-EXPOSITORES | 07



Tel.244686048-938016884
 ajsportugal@gmail.com
 E.N. 109, N° 84 - Montijos
 2425-618 Monte Redondo
www.ajs.co.pt
www.rodamoto.pt




Neves & Terlouw
 mediação imobiliária, lda.
 www.nevesterlouw.com
 AMI 6357

Isabel Neves

Travessa da Feira nº 10, Loja A
 2425-617 Monte Redondo - Leiria
 Tel.: 244 689 160
 Fax: 244 689 169
 Tlm.:919 047 762
 www.nevesterlouw.com
 e-mail: isabel@nevesterlouw.com

Mediador Licenciado pelo INCI AMI 6357



Estores
David Margarido

Fábrica de Estores

Encarrega-se de Todos os Trabalhos de Estores
 Assistência Técnica em Todo o País

Tel.244 685 301 / 244 686 007 - Fax 244 686 008
 Tel./Fax 214300 012 (Lisboa)
 E-mail: estores.davidmargarido@gmail.com
 Rua da Bajouca, 34 - 2425-617 MONTE REDONDO - Leiria



PNEUREDONDO
 Comércio e Reparação de Pneumáticos, Lda.



Posto 1. E.N.109 - Paço 2425-619 MONTE REDONDO LRA
 Tel.244 685 116 - Fax. 244 686 181 email. pneuredondo@sapo.pt

Posto 2. Largo da República, 74 - 2430-795 VIEIRA DE LEIRIA
 Tel./Fax. 244 691 586 email. pneuredondo@sapo.pt

Posto 3. E.N. 109 - MARINHA DAS ONDAS Telem. 964 610 942

“ Participe no
 Pedypaper
 organizado pela
 Associação “Os
 Defensores”
 - divirta-se
 enquanto conhece
 melhor os cantos e
 recantos da nossa
 vila - Dia 15 às 15h

FOREVER LIVING PRODUCTS®



Produtos Naturais

Maria Goreti Costa

Tel.: 960343490



Inver Chaud, Unipessoal, Lda.

Recuperadores
 Aquecimento Central
 Ar Condicionado - Canalizações
 Electricidade - Bombas
 Painéis Solares Térmicos - Painéis Fotovoltaicos
 Bombas Calor

Dinis Tlm.962 978 672
 Nélio Tlm.962 416 036

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

tel./fax 244 613 308
 www.inverchaud.pt
 email: info@inverchaud.pt

Rua de Sousa, nº 401
 2425-708 Ortigosa
 Leiria

S. & WORX
 artes. decorativas



Granifil
 Sociedade Transformadora de Mármore e Granitos, Lda.

Arte Funerária (campas e jazigos) • Pavimentos e Revestimentos

AMIEIRA • APARTADO 93 • 2440-901 BATALHA
 Telef. 244 768 037 - 244 768 582 • Fax 244 765 172 • Tlm. 967 052 109
 Email: granifil@hotmail.com • www.granifil.com

FARTURAS DINO

Coimbrão, Leiria



Contacte-nos através do
914533710

08 | FESMONTE-EXPOSITORES

A Tisa

* **retrosaria**

* **vestuário**

* **bijuteria**

MONTE REDONDO

916 624 837



Telf. 244 685 715

Fax. 244 686 903

Tlm. 965 548 314

912 546 469

Rua Albano Alves Pereira,
Lote 22, Bloco A, Fração A
2425-617 Monte Redondo LRA

e-mail: jppseguros@gmail.com

oriflame

natural swedish cosmetics

Anabela Clemente

Chefe distrital

Tlm.: 918 502 093

962 934 087

ferreira-cle@hotmail.com

Monte Redondo - Leiria

SEDE: Rua Professor Mota Pinto
7200-999 Reguengos de Monsaraz
Tel.: 266 508 200
Fax: 266 508 281



MONSARAZ
VINHOS S.A.

ARMAZÉM: Rua da Igreja - Armazém 5 - Letra E
3105-245 Meirinhas
E-mail: ArmazemLeiria@carmin.eu

J. S. SANTOS, LDA

Comércio de Tractores Agrícolas



SEDE: Estrada NI - Recta do Tinto
Tinto - Pelariga
3105-295 PELARIGA

Filial Ortigosa:
E. N. 109 * Ortigosa - Leiria

Filial Pombal:
Rua Principal * Granja - Pombal

Telefone/Fax: 236 219 672

Telemóveis

Gerente - 917 537 124 (João Carlos)

Oficina e Peças - 916 638 918 (João Nuno)

E-mail: geral@jssantos.com

ConsulNear

Consultadoria de Negócios, Lda
CONSULTADORIA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

geral@consulnear.com

www.consulnear.com

Rua S. Luís, 53, R/c Dtº, 2410-276 LRA



PEUGEOT
www.lpm.pt



FESMONTE-EXPOSITORES | 09

ARTE NOVA DE: CARLA COSTA

ARTESANATO de Malas, Carteiras, Cintos
Tapetes, Gorros, Etc.

Tlm. 915 904 393

Rua de Leiria nº51-B 2425-039 Monte Real

RE/MAX Leiria
Líder Mundial em Serviços Imobiliários
Associação de Intermediários Imobiliários, Lda. AMI 200

Vera Sousa
Consultora Imobiliária
Tlm: (+351) 911 974 523
vsousa@remax.pt



C. Comercial Maringá, Lj. 18 R/c ext.
2400-118 Leiria - Portugal
Tel. (+351) 244 800 550 - Fax. (+351) 244 835 568
www.remax.pt/leiria

Azeite
Lagar Velho



LAGAR N.º 5491 de: João Simões Dias

CARREGAL - 3250 ALVAIÁZERE
Telefone 236 655 203 - Tlm 917 586 080

CONVÍVIO X Aniversário

TUNING BROTHERS

13 * 14 OUTUBRO 2012

Aeródromo da Gândara

Top's Leiria

Top 40	18h00 - Abertura do Recinto
Top 15 Noón	20h Abertura da Pista
Top 5 Feminino	22h00 - Desfile Néons pela cidade de Leiria
Top 3 Clube	24h00 - Freestyle
Top 3 German Style	02h00 - Encerramento
Top 3 Euro Style	09h00 - Abertura do Recinto
Top 3 Old Tuning	10h00 - Abertura da Pista
Top 3 Maior Chama	15h30 - Freestyle
Top 3 Fumarento	16h00 - Avaliação de TOPS
Top 3 Rater	18h00 - Encerramento
Top 3 Ruidoso	

Sabado

Domingo

JAQUE STUNT E NH PINA
APRESENTAÇÃO DRIFT SMART
S.P.L.
ARRANQUES CRONOMETRADOS

Com o Apoio:



Recolha de Tampinhas para a "ANA JULIA"

Contatos:
Sérgio Ferreira (Skodas) - Tlm.: 917 096 219
Coordenadas: 39° 46' 49.01" N 8° 49' 16" W

IN-PROD

Local para escampar

A organização não se responsabiliza por quaisquer danos ocorridos durante o evento.

Artes da Sofy
Artesanato Contemporâneo e outros materiais

SOFIA RAMALHO
Artesã



www.facebook.com/artesda Sofy1
http://artesda Sofy.blogspot.pt
artesda Sofy@hotmail.com

Figueira da Foz

Diversões Bris



Bruno Miguel Almeida Batista
Rua da Fabrica nº9 Ribeira da Bajoca
2425-623 Monte Redondo
TEL:969170488

José Picuasi
Artesanato e Bijuteria

Espinho

Tel.: 914848976

Maria Soares
Vendedora ambulante

Produtos Secos e Similares

Sismaria - Monte Redondo

Tel.: 966887762

10 FESMONTE-2010

LusoTerapias
Na Vanguarda Terapêutica da Dor Corporal

Intolerância Alimentar Iridologia Quântica
 Pedicura Medicinal Massagem desportiva
 Shiatsu Psiquiatria
 Fibromioterapia Terapia de Casal
 Acupunctura Massagem Infantil
 Osteopatia Naturopatia

RUA D. JOÃO PEREIRA VENÂNCIO Nº125 A, 2410-037 LEIRIA
 Tel.: 244 836 065 URGÊNCIA 24H: 912 958 756
 E-mail: lusoterapia@gmail.com
 Site: www.sites.google.com/site/lusoterapia

Dora Fonseca
 Monte Redondo

▶ **Artes Decorativas**

- ◆ Biscuit
- ◆ Bijuteria
- ◆ Decoupage
- ◆ Patchwork
- ◆ Pintura em tecidos
- ◆ Criações com tecidos

Contato: 964 354 578

▶ **Aulas Artes Decorativas**

JOÃO ANJOS

Pipocas
 Algodão Doce
 Balões

Tel.: 939 791 692

FARTURAS ARAÚJO

Especialidade em:

- farturas
- churritos
- churros recheados

Catarina Rita Ramalhais C. Martins

www.pecadosqb.wordpress.com
 Pecados Q.B.
 Fabrico de bijuteria

Nasce-Água 2425-611 Monte Redondo 965645689 pecadosqb@gmail.com

SHOW BOMBOM

Alto dos Pinheiros, 5
 3240-202 Ansião
 Tel: 936614767
 email: showbombom@sapo.pt

ER EscolhaReal
 Electrodomésticos, Lda.

+ Venda e reparação de electrodomésticos
 + Serviços de electricidade e canalização
 + Sistemas solares térmicos
 + Ar condicionado

João Duarte Carreira
 Tlm. 914 537 151

Tel./Fax: 244 686 223 escolhareal@gmail.com
 Rua do Braçal, nº 12 - Paço
 2425-619 Monte Redondo

FERREIRA & FILHOS

fesMonte
 Feira de Gastronomia e Actividades Económicas
 de Monte Redondo

**Em 2010
 a fesMonte
 foi assim:**

Inauguração da fesMonte



Presidente da Junta, Presidente da Câmara, Sr. Governador Civil



Assinatura do Protocolo com os Bombeiros Voluntários de Leiria

FESMONTE-2010 | 11

Motor Clube



Espetáculo de Trial 4x4



Romana



Escola de Dança Diogo Carvalho



12 FESMONTE-PATROCÍNIOS

fesMonte

Feira de Gastronomia e Actividades Económicas
de Monte Redondo

Patrocínios fesMonte

O executivo da Freguesia de Monte Redondo agradece
a generosidade de todas as empresas da nossa
freguesia e região.



**Papelaria
JUVENIL**

Decoração
Artes Decorativas
Livraria
Perfumes
Brinquedos
Jornais - Revistas

Morada: Rua da Escola Lt. 1 R/c Esq.
2425 - 617 MONTE REDONDO, LRA
Tif/Fax: 244685174
E-mail: papelariajuvenil@sapo.pt



**Cozinhas
Roupeiros
Móveis de Casa de Banho**

Rua Albano Alves Pereira, 37 - 2425 - 617 MONTE REDONDO
Tel./Fax. 244 686 226

MONTECARPINTARIA, LDA
Alcides Dias Ferreira
(sócio gerente)

Carpintaria Mecânica e Móveis por Medida
Contribuinte nº 502 165 600

Rua Vergílio Norte nº7 2425 Monte Redondo
Telf/Fax: 244 685 070
Telm.: 962 787 588
e-mail: montecarpintaria@hotmail.com



M.P. Marques, Lda.
Bicicletas - Moto-Serras - Maq. Jardim

Distribuidor Oficial: **STIHL VIKING**
Stand - Exposição - Vendas e Assistência

Rua José D. Roio, 102 - **SISMARIA** - 2425-625 M^o Redondo LRA
Tel. 244 606 431 - Fax 244 606 073 - Tim. 917 204 056 - www.mpmarques.pt

Bicicletas Todos os Modelos e Várias Marcas - Máquinas Agrícolas
Roçadoras de Mato - Moinhos - Máquinas de Lavar de Pressão
Rachadores de Lenha - Geradores - Compressores - Motoenchedas, Etc.

Robin (BRIGGS & STRATTON) **Spiuk** **SHIMANO**

SERRALHARIA CIVIL
De: Manuel Pereira Fernandes

Portões - Gradeamentos Artísticos
Escadas em ferro - Estruturas Metálicas

Tel. 244 685 122 / telm. 962 489 493 R. Central nº27
Ribeira da Bajouca - 2425-623 Monte Redondo LRA



STF

Cláudio Varela - Gerente
tel. (+351) 919 829 184
email. stf@live.com.pt
site. www.stf.no.sapo.pt
tel/fax. (+351) 244 611 938

Construções Metálicas
Monte Real | Leiria

Ferro e Inox | Serralharia Civil
Estruturas Metálicas
Portas e Portões | Gradeamentos
Revestimentos e Coberturas



**CAFÉ CERVEJARIA
IMPERIAL**

PETISCOS * TAPAS * PASTELARIA * CAFETARIA
IMPERIAL É NO IMPERIAL!



vetredondo
centro de atendimento veterinário

FESMONTE-PATROCÍNIOS 13

JT Jorge Teotónio
Construções, Lda



Beco Novo, 16 - MATOS
2425-616 MONTE REDONDO
Tel. 244 685 882 - Telem. 969 070 655

OURIVESARIA ROLO
de: Manuel da Silva Rolo, Herdeiros.

E. N. 109, n.º 28 • BRENHA
2425-604 MONTE REDONDO LRA
T. 244 685 182 • F. 244 685 927
M. 966 164 950

OURO • PRATA
RELÓGIOS • TAÇAS
TROCÉUS DESPORTIVOS

CHAMILIA
Miss Chamília
SilverRado
SilverRado

S.R.L. LDA
AUTO PEÇAS

Importação e venda de peças novas e usadas, salvados, jipes, etc.
www.srl-pecas.com
E-mail: srl.auto@sapo.pt

Tel. 244 685 232 Telem. 965 406 227 Fax: 244 686 106
Estrada Nacional 109, N.º114
2425-617 MONTE REDONDO LRA

Coordenadas GPS: N 39.87607° - W 8.83861°

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.º 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

ergsilva
CONSTRUÇÃO E RESTAURO

Estrada de Fonte Cova
2425 - 617 Monte Redondo
Leiria

Tel/Fax: 244 686 326
email: geral@ergsilva.com
site: www.ergsilva.com

HIGIMONTE

Comercio de produtos de higiene e limpeza, Lda.

R.PRINCIPAL N.º 47 MATOS 2425-616 M. REDONDO LEIRIA
TEL: 244 685 932 FAX: 244 686 339 EMAIL: geral@higimonte.pt

Móveis SANDRIBEL

De: L. J. Dias & Filhos, Lda.

Tels. 244 684 815 - 244 685 463 - 244 685 073 2425-617 MONTE REDONDO LRA
moveis.sandribel@gmail.com

CAFÉ SNACK-BAR CANAS

DE: Paulo Jorge Pedrosa Leal

E. N. 109 - N45 A
2425 - 617 Monte Redondo LRA

Contacto: 963221588

LEITÃO TOSTADO





Graciano Silva Bica
LEITÕES ASSADOS DE
QUALIDADE RECONHECIDA

Tlf.: 244 685 345 (Estrada das Lavegadas)
MATOS * 2425 - 616 MONTE REDONDO

14 FESMONTE-PATROCÍNIOS

Página de Destino
Agência Funerária, lda.

Nuno Serra
917030260

SERVIÇO PERMANENTE - Funerais, Cremações, Translações, Exumações
Tratamos de toda a documentação referente a subsídios

Um serviço de qualidade com garantia de melhores preços

Loja: E.N. 109, n.º 15 Fábrica: Rua dos Melros n.º1
3105-058 Caxaria CARRIÇO 3105-103 Seixo GUIA
Tel./Fax: 236 952 792 Tel: 236 951 802
e-mail: pagina_de_destino@hotmail.com

Arteflor 

Florista

Rua da Escola, nº4 2425-617 Monte Redondo
Telf. 244 685 501 Telm. 962 498 628

Humberto Manuel Ramos Vareiro
OFICINA DE REPARAÇÃO DE AUTOMÓVEIS



Tel. 244 685 474
Tm. 914 952 985
Rua Principal, 13 • CAVADAS
2425-608 MONTE REDONDO LRA

13
QUINTA



Nice Weather for Ducks

14
SEXTA



Apartirtudo

MONTE
REAL

HOTEL • TERMAS • SPA

TALHOS ORLANDO JORDÃO, LDA.



Tel. 244 685 105 • Tlm. 966 468 869
Rua das Escolas - 2425-617 MONTE REDONDO LRA

GARRAFEIRA DE MONTE REDONDO, LDA.
de *Silvio José Correia Soares da Silva*
BEBIDAS NACIONAIS E ESTRANGEIRAS



244 685 650
RUA ESTAÇÃO
MONTE REDONDO

Telefs. 244 685 104 - Res. / 244 685 650 - Est.
2425-617 MONTE REDONDO LRA.
Soc. por Quotas - Cap. Social 5.000 Euros - Matric. na C.R.C. de Ansião sob o n.º 3779 / 920221

CG Coelho & Gaspar, Lda

FERRAGENS, FERRAMENTAS
UTILIDADES DOMÉSTICAS

Rua da Bajouca n.º 201 2425-617 Monte Redondo | Tel.: 244 685 203
e-mail: coelho_gaspar@sapo.pt

ocean
praia da vieira bar

AUTO MOINHO 

OFICINA DE REPARAÇÕES EM AUTOMÓVEIS

Manuel da Silva Teixeira Moinho
Tlm. 968 055 814

Rua Central, nº8 - Paço
2425-619 Monte Redondo LRA
Telf/Fax 244 685 338

FESMONTE-PATROCÍNIOS | 15

ULIPACE CONSTRUÇÕES, LDA

Construção Civil e Obras Públicas
Compra e Venda de Propriedades

Sede: R. Do Porto Junco, 5 Sismaria
2425-625 Monte Redondo
Telf. 244 606 500/244 606 358 Fax. 244 606 170
email: ulipace@iol.pt

Vitória
ABELEIREIRO
STETICISTA
OSMÉTICA

Tel. 244 685 063 (Estab.) / 244 685 568 (Resid.)
Rua da Fonte Cova
2425-617 MONTE REDONDO LRA
E-mail: vitoria_azineiro@hotmail.com

Albano Silva Pinto
ESTUCADOR

Rua do Foro, N16 - GROU
Monte Redondo
Tel.: 244 685 574
917 536 092

 **inoxnorma, Ida.**

Comercialização de Equipamentos Agro-Pecuários e Alimentares

Telefone: 244 685 022 - E-mail: geral@inoxnorma.com

www.inoxnorma.com


DIAS AUTO
De: José Manuel Pereira Dias

Bate Chapas e Pintura

Tel. 967 662 290
2425-619 Paço
Monte Redondo Leiria
Contrib. 111 517 753

“Festa Campestre na Fesmonte. Conheça os dotes de um grupo de forcados feminino e participe na Garraiada da nossa Feira. Dia 15 às 17h


ACDomingues
motos, moto-serros, máquinas de jardim lda


VITOR REMÍGIO
DESENHADOR / PROJECTISTA

Projectos para Construção Civil

TRAV. DA VALEIRA Nº 1 - PAÇO - 2425 619 MONTE REDONDO LRA
TEL. 244 685075 TELM. 91 4009132
vitoremigio@hotmail.com

CARDIOFITNESS - MUSCULAÇÃO - STEP - YOGA

Rua Dr. Luís Pereira da Costa, 94 - R/C Dt
2425-917 Monte Redondo
(ao lado do BPN)
Tel.: 244 685 969
Telm.: 962 548 104

Desconto de 50% na inscrição (até 31 de Outubro)
Desconto para estudantes do Secundário (em horário especial)
(descontos não acumulativos)

 **WINFIT**
CENTRO DE ACTIVIDADES FÍSICAS



16 FESMONTE-PATROCÍNIOS



**CAFE
S. CRISTOVÃO**

Almoços de 2ª a 6ª feira
Menu diário só **6€**

Mediador Jogos Santa Casa
a servir Monte Redondo à 60 ANOS

15
SÁBADO

ANA MALHOA



panidor®



PEDROSA
& IRMÃOS, LDA.

Leiria
Apartado 5, 2426-908 Monte Redondo LRA
T. 244 685 167 F. 244 685 691
geral@pedrosairmaos.com
www.pedrosairmaos.com

Soure
T. F. 239 502 150

NIF 500 579 415

FESMONTE-PATROCÍNIOS | 17

VMPEDROSA
montagens e reparações

- Portas e janelas em: alumínio e Pvc
- Mosquiteiros - Gradeamentos
- Portões seccionados - Automatismo
- Subst. de vidros simples para duplos
- Cabines de duche - Vidros
- Estores

Av. José Maria Duarte Jr., 38 3105-085 Guia Pombal
Tlm. 933 478 236 | Tel. 236 952 900
E-mail: vmpedrosa.lda@gmail.com

16
DOMINGO



17
SEGUNDA



LTA *LitoAreias*

Exploração de Areias de Monte Redondo S.A.

Telef. 244 685 362

Fax. 244 684 754

Telem. 963 970 966

Fonte Cova 2425-609 Monte Redondo - LEIRIA

e-mail: litoareias@iol.pt



Certificado n.º
1328 - CPD-004

18 FESMONTE-PATROCÍNIOS

TRANSTÉTICA, LDA.
TRANSFORMAÇÃO DE MÁRMORES E GRANITOS

Licínio Moteiro
Sócio gerente

Telem.: 919 500 601 Email: transtetica@sapo.pt

Rua Principal, nº13 - PORTO LONGO - 2425-622
MONTE REDONDO, LRA

SOCI PARTES
comércio peças auto, lda

Tel. 244 686 034 Estrada Nacional nº 109
Fax. 244 686 033 Travessa da Feira, Loja E
Tlm. 965 608 190 2425-617 Monte Redondo LRA
email. geral@socipartes.com www.socipartes.com


MENISCO - Fisioterapia, Unip., Lda

Catarina Coelho
FISIOTERAPEUTA

E. N. 109, 75 A, Montijos 2425-618 Monte Redondo
Tlf: 244 686 107 Tlm: 918 917 175


REPARAÇÃO DE AUTOMÓVEIS
Albano Pedrosa

Cont. 194 619 958

R. de Santo António, 4 - SISMARIA - 2425-625 Monte Redondo LRA
e-mail: albano.sismaria@sapo.pt
Tel. 244 606 606 | Tlm. 964 136 011

“Visite o Stand
Institucional da
Freguesia de Monte
Redondo - Torres
Vedras

RDZ
GRÁFICA, LDA.

T. 91 001 04 93 MONTE REDONDO
e-mail: geral@rdzgrafica.com

Supermercados
COVIRAN
Estamos aqui

Estrada Nacional 109
2425-617, Monte Redondo, LRA

Tel.: 244 686 114


Ribeiro & Filhos - Comércio de Carnes, Lda.

Monte Redondo - Tel. 244 685 380
Praia do Pedrógão - Tel. 244 691 216
Bajouca - Tel. 244 684 585

Supermercados MONTE FRESCO
Monte Redondo - Tel. 244 686 117
Bidoeira de Cima - Tel. 244 724 890

IMAPAL
Agente dos Tractores ISEKI Landini
S.M.A.P.
Agente dos Tractores KUBOTA - FENDT - VALTRA



**IMPORTADOR DE MÁQUINAS AGRICOLAS
CEIFEIRAS E MOTO-ENXADAS
HONDA-BRUMITAL**

**CORTA RELVAS
Oficina - Mecânica Geral**

Sede: Tels. 236 947 143 - 236 947 595 - Fax 236 942 931
MATOS DA RANHA - 3105-374 POMBAL email. geral@imapal.pt


Madeiras Afonso Lda
www.madeirasafonso.pt

Francisco Carreira
Telm: 91 757 53 43

Tel: 244 686 426 - Fax: 244 686 249
Tel: 244 684 019 - Fax: 244 684 606

Rua do Loural - 2425-191 Bajouca - Leiria
email: madeiras_afonso@hotmail.com - geral@madeirasafonso.pt



**DAVID
AZINHEIRO**

- * Tectos Falsos decorativos e metálicos
- * Isolamentos térmicos e acústicos
- * Divisórias
- * Decoração de Interiores
- * Decoração e remodelação de espaços comerciais

TEL: 963 335 883

Rua do Cabeço n.º 8
2425-617 Monte Redondo

davidazinheiro@hotmail.com

ISOCAPELA, Lda.



**ISOLAMENTOS
IMPERMEABILIZAÇÕES | ASSENTAMENTOS
PARQUETES | FLUTUANTES**

Alvará n.º 20741

Tel. / Fax. 244 685 605 Rua Principal, 11 - LAVEGADAS
Tlm. 969 018 607 2425-614 MONTE REDONDO LRA

“Participe na cerimónia de formalização da Geminação entre Monte Redondo - Leiria e Monte Redondo - Torres Vedras. Duas freguesias diferentes mas unidas pelo mesmo nome. Dia 16 às 15h, junto à Junta de Freguesia

GRILL REDONDO

Churrasqueira Take-Away

Rua Albano Alves Pereira, 6
2425-617 Monte Redondo, LRA

Frango
Entrecosto

Aceitam-se encomendas: Grelhados Mistos - Comida para fora
Tel.: 244 098 943
Tlm.: 914 968 599
quimloureiro@freenet.de

20 FESMONTE-PATROCÍNIOS

S. Bernardo
TOUR
VIAGENS E TRANSPORTES DE PASSAGEIROS

Rua da Fábrica n.º 3/4
2425-617 Monte Redondo LRA
Tel. 244 685 446
Fax. 244 685 025
email. geral@sbernardotour.com

FD Funerária Domingues, Lda

<p>Sede Souto da Carpalhosa Tlm.967033542/963022997 Tel.Fax244613315 www.funeraria-domingues.com</p>	<p>Loja de Artigos Religiosos Leiria Tel./fax:244825847 Tlm.962900546 Galerias Jardins do Lis</p>
---	--



GASTRONOMIA NA FESMONTE

Visite os Restaurantes e Bares da Fesmonte e delicie-se com os sabores da nossa região e da cozinha portuguesa.

Nas tasquinhas da Feira de Gastronomia e Actividades Económicas de Monte Redondo - Fesmonte - estarão representadas as seguintes associações:

- Associação Cultural, Recreativa e Desportiva da Sismaria
- Associação Ecológica de Monte Redondo - "Os Defensores"
- Centro Social da Igreja Paroquial de Monte Redondo
- Sociedade Filarmónica Nossa Senhora da Piedade, Monte Redondo
- Grupo Desportivo e Recreativo do Casal Novo
- Magníficos - Grupo Cultural e Recreativo das Lavegadas
- Motor Clube - Monte Redondo
- Tunning Brothers - Monte Redondo

Visite as tasquinhas da Fesmonte e contribua para que a cultura, o desporto e a recreação se mantenham vivos na nossa Freguesia.

Paraquedismo na Fesmonte com a Sky4pombal

A Sky4pombal é uma associação, sem fins lucrativos, destinada à promoção de todos os desportos aeronáuticos. Com sede em Pelariga, Pombal, esta Associação disponibiliza uma série de experiências para os amantes da aeronáutica.



Além de espectáculos em eventos e Cursos de Paraquedismo, a Sky4pombal dispõe de uma oportunidade extraordinária para quem quer iniciar o desporto aeronáutico, mas ainda tem algum receio, o salto Tandem. O salto Tandem é a forma mais fácil e rápida de começar o paraquedismo. Depois de uma breve introdução a cerca do equipamento e algumas dicas de comportamento enquanto saída do avião e durante o salto, os participantes podem desfrutar de alguns minutos de alta adrenalina.

A Sky4pombal tem, ainda, disponíveis baptizados de voo, voos panorâmicos e serviços de fotografia aérea.

Visite www.sky4pombal.pt e conheça

melhor esta Associação que proporciona aos seus associados e amigos experiências únicas.

Não perca a demonstração da Sky4pombal no dia 16, Domingo à tarde, na Fesmonte.



II Volta a Monte Redondo em Bicicleta

16 Setembro 2012



Inserida no programa da Fesmonte - Feira de Gastronomia e Actividades Económicas de Monte Redondo, realiza-se dia 16 de Setembro a II VOLTA A MONTE REDONDO EM BICICLETA.

Contamos com a participação de todos os que queiram, não só, conhecer um pouco mais a Freguesia de Monte Redondo, mas também realizar um passeio simpático e alegre na companhia de familiares, amigos, vizinhos e conhecidos.

As inscrições podem ser feitas em qualquer Associação da Freguesia de Monte Redondo ou na sede da Junta de Freguesia até às 18h do dia 14 de Setembro de 2012.

Contamos com a vossa participação! Há uma surpresa para todos os participantes!

Concentração 8H30 Largo da Feira, Recinto da FesMonte

Partida às 9H00

Percurso: Recinto da FesMonte, Rua Albano Alves Pereira (sede da junta), Rua da Escola, Rua da Estação, (“Os Defensores”) Rua da Fábrica, rua Campo da Bola, (Motor Clube), Rua da Valeira—Paço, Rua do Cedro, Travessia EN 109 direcção Ribeira de Bajouca, viragem à direita, passagem por cima da A17, Est. Bajouca, Casal Novo, Lage, (GDR Casal Novo), Graveto, Pinheiro, Lavegadas, Matos, (Magníficos), Monte Redondo, (Filarmónica), EN 109, (Bombeiros), Montijos, Leziria, Aroeira, Sismaria, (Rancho) (Associação da Sismaria), Junqueira, (C. Caça e Pesca), Aroeira, Porto Longo, Cavadas, Fonte Cova, Grou, (Arcude), Fonte Cova (Moleiros), Monte Redondo, Rua da Feira, Rua da Escola, Recinto da FesMonte.

Aproximadamente 44Km

Chegada prevista 13H00

Nota: Todo o percurso será acompanhado por uma ambulância, e carro de apoio.
Cada cicloturista começa e acaba o seu passeio onde achar mais conveniente.



Organização:
Freguesia de Monte Redondo



Direcção técnica:
Associação Ecológica “Os Defensores”

22 SAÚDE/PSICOLOGIA

Hipertensão Arterial



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

A hipertensão arterial, é uma doença crónica determinada por elevados níveis de pressão sanguínea nas artérias, o que faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer circular o sangue através dos vasos sanguíneos. A pressão sanguínea envolve duas medidas, sistólica e diastólica, referentes ao período em que o músculo do coração está contraído (sistólica) ou relaxado (diastólica) entre batimentos.

A pressão normal em repouso situa-se entre os 100 e 140 mmHg para a sistólica e entre 60 e 90 mmHg para a diastólica. Define-se como hipertensão a pressão sanguínea de valor igual ou superior a 140/90 mmHg.

A hipertensão arterial é um dos principais factores de risco para a ocorrência de acidentes vasculares cerebrais, enfartes do miocárdio, aneurismas das artérias, além de ser uma das causas de insuficiência renal crónica. Mesmo que moderado, o aumento da pressão sanguínea arterial está associado à redução da esperança de vida. O controlo da pressão sanguínea pode ser conseguido com alterações nos hábitos alimentares e do estilo de vida, reduzindo assim o risco de complicações clínicas, embora o tratamento através de fármacos seja normalmente necessário em indivíduos nos quais a adopção de um estilo de vida saudável se mostre insuficiente ou ineficaz.

A hipertensão raramente é acompanhada de outros sintomas, e o seu diagnóstico normalmente acontece depois de um rastreio ou durante uma consulta médica para outros problemas. Uma parte significativa de hipertensos revela sofrer de dores de cabeça (sobretudo na parte posterior da cabeça e durante a manhã), assim como sensação de desmaio, vertigens, zumbidos, distúrbios na visão ou episódios de desmaio.

A pressão arterial muito elevada (igual ou superior a 180/110) é designada por “crise hipertensiva”, já que a pressão sanguínea acima destes níveis acarreta um risco elevado de complicações. Indivíduos com pressão arterial dentro destes valores podem não aparentar qualquer sintoma, mas são mais susceptíveis de relatar dores de cabeça e um estado geral de confusão em relação à maioria da população. Entre outros sintomas que acompanham uma crise hipertensiva estão a deterioração da visão e sensação de falta de ar devido à falência cardíaca, ou sentimento geral de desconforto devido à falência renal. A maior parte dos indivíduos com crise hipertensiva tem já antecedentes de pressão arterial elevada.

Quando a pressão arterial elevada não é tratada, aumenta o risco de se desenvolver uma doença cardíaca (como a insuficiência cardíaca ou um enfarte de miocárdio), uma insuficiência renal e um AVC (acidente vascular cerebral) numa idade jovem. A hipertensão arterial é o factor de risco mais importante de AVC e é também um dos três factores principais de risco de enfarte do miocárdio, juntamente com o hábito de fumar e os valores de colesterol elevados. Os tratamentos que fazem descer a pressão arterial elevada diminuem o risco de AVC e de insuficiência cardíaca. Também diminui o risco de enfarte, embora não de forma tão clara.

A primeira forma do tratamento da hipertensão consiste na alteração dos estilos de vida, e incluem: alterações na dieta, exercício físico, e controlo do peso. Todas estas medidas têm mostrado reduzir de forma significativa a pressão arterial em indivíduos hipertensos. No entanto, se a pressão for tão elevada que justifique o uso imediato de medicamentos, as alterações nos hábitos de vida continuam a ser recomendadas em conjunto com a medicação.

Habitualmente, os doentes toleram bem os fármacos anti-hipertensivos que lhe são prescritos. Mas qualquer fármaco anti-hipertensivo pode provocar efeitos secundários. Deste modo, se estes aparecerem, dever-se-á informar o médico para que ajuste a dose ou mude o fármaco.

Deste modo, torna-se necessária a adopção de estratégias de redução das consequências da pressão arterial elevada e reduzir a necessidade de terapias à base de fármacos anti-hipertensivos. Antes de se iniciar qualquer tratamento, são recomendadas alterações no estilo de vida de modo a reduzir a pressão arterial. As alterações nos hábitos e estilo de vida, quando feitas correctamente, podem baixar a pressão arterial em valores idênticos aos obtidos com medicação. A combinação de duas ou mais alterações pode produzir resultados ainda melhores.

Vou para a Escola

Dra. Carla Pinhal
Psicóloga

Cá estamos no início de mais ano lectivo, para algumas crianças é um regresso à rotina, para outras é o início de uma nova etapa.

É frequente os pais sentirem alguma ansiedade aquando da entrada dos seus filhos no ensino básico.

É uma nova fase para crianças e adultos. Surgem dúvidas, tais como, “Será que se vai dar bem com os colegas?”, “Vai conseguir aprender?”, “Vai portar-se bem?”

Esta ansiedade é normal, mas não devem ser transmitidos à criança medos e preocupações. É imprescindível criar expectativas positivas. Por outras palavras, os pais deverão associar a escola a coisas boas, “vais para a escola porque já és grande”, ou, “Agora vais poder aprender mais coisas!”

Ao associarem a escola a aspectos negativos, por ex.: “se te portares mal vais ver como a professora te castiga”, estão a alimentar expectativas negativas nas crianças, dificultando a sua adaptação.

Como meio de facilitar o processo de adaptação e integração da criança a esta nova fase, podemos criar algumas estratégias.

Verbalizações do tipo “Que bom já vais para a escola!”, “Vais poder aprender coisas novas e engraçadas!”

Conversar com a criança sobre o que está a sentir levando-a a desmistificar os seus medos.

Oferecer jogos educativos e livros apropriados à sua idade.

Convidar para casa os meninos que já frequentam ou vão frequentar a mesma escola.

Incentivar à colaboração e interação mais directa das pessoas que a criança admira, e que a possam ajudar, por exemplo, o irmão mais velho.

Valorizar o esforço da criança, mais do que os seus resultados.

Ajudar a criança a **perceber o interesse e utilidade dos assuntos escolares**, não a penalizando pelos seus erros.

Ajudar a criança a criar rotinas de trabalho, reforçando a ideia que **brincar é bom, aprender também.**

Colaborar com a escola (reuniões,

festas, encontros de pais) e ajudar nas tarefas escolares de modo a aperceber-se das dificuldades do seu filho, não considerando tal como uma tarefa fastidiosa.

Em suma, esteja presente para ajudar o seu filho ou a sua filha a ultrapassar com sucesso uma nova e importante etapa do seu desenvolvimento.

Para ti que vais iniciar um novo ano lectivo (crianças / adolescentes):

- Descansa pelo menos 8/9 horas por noite;

- Toma sempre o pequeno-almoço antes de saíres de casa e procura fazer qualquer coisa que te anime logo de manhã (ouvir uma música que gostes, por exemplo, assim o dia vai começar da melhor maneira).

- Não faltes às aulas. Faltar uma vez é o suficiente para te sentires perdido na próxima aula. Caso tenhas mesmo de faltar (por motivos de saúde ou outros de força maior) pede os apontamentos a um colega e estuda a matéria em casa (poderás tirar alguma dúvida com o teu professor numa altura apropriada).

- Presta muita atenção nas aulas e tira apontamentos.

- Por vezes estarmos sentadas ao lado

da nossa melhor amiga (ou amigo) só traz distração e não nos ajuda em nada. Se esse é o teu caso então senta-te noutra mesa para evitares que isso aconteça.

- Faz todos os trabalhos de casa e procura dar uma vista de olhos à matéria desse dia (para esta revisão precisas de 20 a 30 minutos por dia, é tempo que poupas na altura de estudar porque já não tens de começar do zero).

- Não esperes pela véspera dos testes para estudar. Sabes que os horários escolares são complicados, tens outras actividades extra-escola e também precisas de tempo para ti e para os teus amigos. Isso tudo poderá fazer com que o teu tempo de estudo na véspera seja muito reduzido, o que te prejudicará. Tenta estudar pelo menos 3 dias antes (até ao 9º ano), 5 dias antes (do 10º ao 12º), 8 dias antes (na faculdade)

- Na véspera dos testes tenta deitar-te cedo para que a tua cabeça possa descansar depois de tanto tempo de estudo.

- Procura o melhor método para estudos. Algumas pessoas preferem ler o livro, outras completam com apontamentos das aulas, outras sublinham, fazem esquemas... Tens que experimentar até encontrares o melhor método de estudo

para ti.

- **SÊ POSITIVO/ POSITIVA!** - A maneira como encaras as coisas pode determinar o teu sucesso ou fracasso. Estar um pouco nervoso é normal, mas estar num estado como se a tua vida dependesse daquele teste só fará com que fiques bloqueado.

- Durante o teste faz primeiro as perguntas que sabes melhor e deixa as outras para o fim. Podes até estipular um determinado tempo para cada pergunta, se isso for uma ajuda. Se não souberes uma pergunta, passa à frente, mas tenta sempre responder a tudo (mesmo que te pareça asneira o que estás a dizer).

- Depois do teste tira um bocadinho para ti, para dares um passeio ou desanuviar da maneira que te apetecer. Aliviar a tensão prepara-te-á melhor para os testes seguintes.

E só resta desejar...um BOM REGRESSO ÀS AULAS

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

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

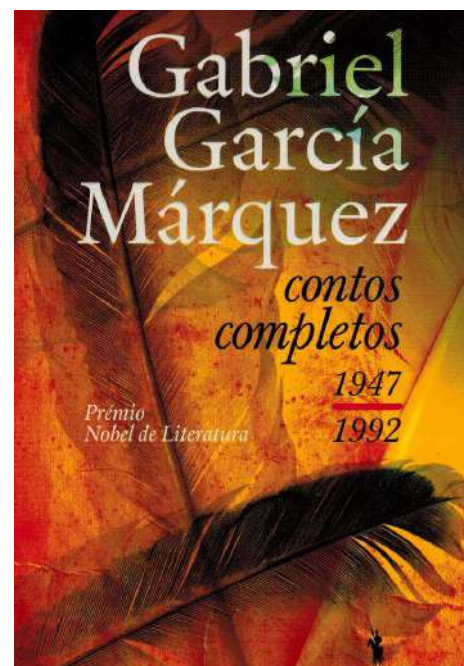
Sugestões de Leitura - Contos Completos – 1947-1992 (Gabriel Garcia Marquez)



Depois de uma notícia que entristeceu o mundo e todos os amantes da literatura de Gabriel García Márquez, dando conta de que o prémio nobel da literatura colombiano não vai voltar a escrever, depois de ter sido diagnosticado com demência, sugerimos a leitura da compilação dos contos escritos pelo autor entre 1947 e 1992.

Este volume reúne os contos escritos por Gabriel García Márquez desde os finais dos anos 1940, até meados dos anos 1990. Um conjunto de 41 histórias que nos permite desfrutar de todo o encanto e mestria do genial escritor colombiano, e que nos leva a um mundo inesquecível cuja realidade se expressa mediante fórmulas mágicas e lendárias.

Histórias fantásticas que refletem a cultura sul-americana, misturando acontecimentos surreais e detalhes do quotidiano, escritas com o estilo que caracteriza a obra de García Márquez, em que os milagres se inserem na vida quotidiana e a prosa se aproxima inevitavelmente do seu destino fatal: a poesia.



fesMonte

Feira de Gastronomia e Actividades Económicas
de Monte Redondo-Leiria

ENTRADA
GRÁTIS

SETEMBRO
2012

Largo da Feira

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



- 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 Garraiada
- 20h00-Demonstração de Karaté da AKFF
- 21h00-FREDDMI
- 23h00- **ANA MALHOA**
- 01h00-Dj DNS-DJ Vencedor do *Deelay Contest* Oceano Bar



16
DOMINGO



- 09h00-2ª Volta a Monte Redondo em Bicicleta organizada pelos Defensores
- 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



Organização:

Apoios:

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