

# NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 3 | Nº 25 | OUTUBRO 2012 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



**Francisco Pedrosa  
e Vasco Figueiredo**

## **CAMPEÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO**

**REPORTAGEM**/pags. 14 e 15

**Catarina Curado  
em Moçambique  
no projecto  
«Cantinho da  
Solidariedade»**

**ENTREVISTA**/pags. 12 e 13



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

**Foto-Reportagem**

FLASH/pag.08

## 02 | EDITORIAL/FLASH

## FesMonte 2012

Aproveite a oportunidade para uma vez mais agradecer a todos aqueles que colaboraram com o executivo desta Freguesia na organização e realização da FESMONTE - Feira de Gastronomia e Actividades Económicas de Monte Redondo. Superou todas as expectativas e foi o esforço conjunto das Associações, das Empresas e das Pessoas da freguesia ou freguesias vizinhas que proporcionou todo o sucesso do evento.

Apesar de toda a situação que o país enfrenta, as empresas apostaram na sua presença no evento, tendo estado representados mais de 50 expositores, outras houve que contribuíram com o seu apoio através de patrocínio. A todos agradeço profundamente, ficando a contar com o vosso apoio e/ou presença na próxima edição.

Sem dúvida, que foi um evento que levou o nome de Monte Redondo bastante longe e ficará marcado na memória de todos quantos colaboraram. Monte Redondo encheu, tendo passado pela FESMONTE mais de 20 mil pessoas, deixando-nos satisfeitos e orgulhosos pelo êxito alcançado.

Quero aproveitar para pedir desculpa por qualquer lapso que tenha existido, tanto antes como no decorrer do evento. A organização de uma feira com esta dimensão requer inúmeros pormenores e, porque não somos perfeitos, algumas situações poderão ter-nos escapado. Se algo correu menos bem, não foi garantidamente intencional, no entanto, não queria deixar de dar uma palavra amiga a quem possa ter-se sentido lesado.

A todos, um muito obrigado e continuo a contar convosco.

A Presidente da Junta  
Céline Gaspar

## Comemorações 94º Aniversário do Armistício

O Núcleo de Leiria da Liga dos Combatentes irá comemorar, em Leiria, o 94º aniversário do Armistício no próximo dia 12 de Novembro.

Este ano as comemorações têm o seguinte programa:

- 09h00 – Colocação de uma coroa de flores junto ao Monumento aos Combatentes da Grande Guerra (GG) da freguesia de Monte Redondo, em homenagem aos Combatentes falecidos.

- 11h15 – Cerimónia de Homenagem aos Mortos, junto ao Monumento em homenagem aos Combatentes da GG, junto ao

Jardim de S.to Agostinho.

- 12h00 - Cerimónia de Homenagem aos Mortos, junto ao Monumento em homenagem aos Combatentes da GG, na Sr<sup>a</sup> do Monte, Cortes.

- 17h30 – Magusto na sede do Núcleo de Leiria da Liga dos Combatentes.

Agradecemos a presença dos monte-redondenses, junto ao Monumento aos Combatentes da Grande Guerra, existente nesta Freguesia, no dia 12 de Novembro às 9h, participando, assim, num evento que simboliza o final da Grande Guerra.

## CDLPC entre as 10 melhores secundárias com notas mais coerentes



O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa encontra-se, segundo o Diário de Notícias on-line, na **9.ª posição** do ranking das 10 melhores escolas secundárias com notas mais coerentes. Realce-se que, neste ranking, este estabelecimento de ensino é o único que consta do distrito de Leiria. Desta forma, a diferença entre a média nos exames e a média da nota interna é de apenas de 0,73.

No Ensino Básico, no 6.º ano, segundo o Jornal Expresso, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa encontra-se na posição 397, com uma média de exame de 3,07 e uma média interna de 3,42. Atrás desta instituição, encontram-se o Colégio Dinis de Melo, a Escola Básica Rainha Santa Isabel, a Escola Básica D. Dinis e a Escola Básica Dr. Correia Mateus. Por seu lado, no 9.º ano, o Colégio ocupa a posição 442, com uma média de 2,94. Faz-se notar, no entanto, que, no ranking em que apenas se considera as escolas que têm mais de 50 provas, o Colégio assume o lugar 370. Atrás

deste, deparamo-nos com a Escola Básica de Santa Catarina da Serra, o Colégio Senhor dos Milagres e a Escola Básica Rainha Santa Isabel.

Nos exames do Ensino Secundário, segundo o Jornal O Público, este estabelecimento de ensino ocupa a posição 169, com uma média de 10,34, apresentando-se à frente de escolas como a Francisco Rodrigues Lobo ou a Afonso Lopes Vieira.

Fazendo uma análise comparativa com o ano transato, por disciplina, a Português, a média subiu de 9,75 para 10,75; a Matemática A, desceu de 13,76 para 11,69; a Biologia e Geologia, em 2010, a média era de 10,88 e em 2011, de 9,53; a Físico-Química A, a média desceu de 11,93 para 9,01.

A Direção mostra-se bastante satisfeita com estes resultados, salientando que estes «são o reflexo de um trabalho concertado entre professores e alunos, pautado por espírito de sacrifício e dedicação de ambas as partes».

### FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar; Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Chefe de Redacção: Céline Gaspar; Redacção/Publicidade/Assinaturas e serviços administrativos: Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA; Colaboradores: Ana Carla Gomes; Dr<sup>a</sup>. Carla Pinhal; David Alves; Eliana Carvalho; EB1 de Lavegadas; Lia Lourenço; Maria Gama; Mónica Gama; Natália Ferreira; Vânia Carvalho.  
Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com;  
Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

## TDT – Televisão Digital Terrestre

Depois de, em 26 de abril de 2012, terem sido desligados os últimos emissores de sinal analógico de televisão, foram verificadas bastantes anomalias e interferências nas “novas” emissões digitais.

Foram muitos os telespectadores, que durante meses contactaram os serviços responsáveis, com o objectivo de ajudar a melhorar o serviço gratuito de televisão.

Percebendo a dificuldade de muitos em se fazerem ouvir junto dos responsáveis pela difusão da Televisão Digital Terrestre – TDT, a junta de freguesia de Monte Redondo, em parceria com outras freguesias e a Câmara Municipal, disponibiliza um formulário para recolher as queixas de todos quantos continuam com dificuldades na recepção da TDT, onde deverá constar

o nome, morada, contacto telefónico e os períodos críticos na recepção do sinal.

Assim, os monterredondenses que queiram deixar as suas reclamações, devem dirigir-se a sede da junta de Freguesia, em horário de funcionamento, e preencher o referido formulário.

Todas as informações recolhidas serão entregues para análise e resposta por parte dos técnicos da TDT, pelo que solicitamos a compreensão e rapidez a apresentar todas as anomalias por escrito.

## Medicina Holística

Foi-nos pedido pela Junta de Freguesia de Monte Redondo a nossa colaboração mensal para escrever um artigo para o Notícias de Monte Redondo.

O qual respondemos com muita satisfação, pois é sempre um prazer poder informar as pessoas sobre as medicinas complementares.

E como primeiro artigo vamos falar disso mesmo, o que são as medicinas complementares, ou alternativas. Há mesmo quem lhes chame de medicinas naturais, medicinas tradicionais, ou de medicina Holística.

Esse é sem dúvida o meu primeiro ponto... Mas para falar um pouco sobre medicina Holística, vamos primeiro ver a diferença que existe entre a medicina convencional e as terapias complementares.

Em todo o mundo e desde vários séculos que se praticam vários tipos de terapias alternativas, o que cria confusão entre as varias nomenclaturas existentes “Alternativa”, “Complementar” e “Não Convencional”.

A ordem dos médicos da Grã-Bretanha em 1967 definiu o seguinte: (As medicinas não convencionais abrangem todas as terapias que não são utilizadas pela medicina convencional).

Em 1977 a Organização Mundial de Saúde (OMS) redigiu um documento para uma definição abstracta para todas as medicinas alternativas: A diferença entre os termos alternativa e complementar é simples. Se um clínico de medicina convencional ou não convencional utilizar exclusivamente terapias alternativas, ele está a proceder a terapêutica alternativa em detrimento da ortodoxa ou convencional. Se por outro lado, o paciente estiver a ser normalmente seguido pelo seu médico convencional, por exemplo num problema músculo-esquelético, está a tomar medicamentos prescritos pelo mesmo, mas recorre a um clínico Osteopata, que trata problemas dos componentes mecânicos músculo-esquelético, o doente recorreu a uma terapia complementar.

Em 2003 Portugal redigiu um decreto-lei

que regula as várias medicinas alternativas, e refere o seguinte: «Consideram-se terapêuticas não convencionais aquelas que partem de uma base filosófica diferente da medicina convencional e aplicam processos específicos de diagnóstico e terapêuticas próprias», «Para efeitos de aplicação da presente lei são reconhecidas como terapêuticas não convencionais as praticadas pela acupuntura, homeopatia, osteopatia, naturopatia, Fitoterapia e quiropráxia».

Logo se tivermos uma doença, seja ela qual for, e formos ao medico de família e durante a fase da mesma recorremos a um Osteopata, Homeopata, Naturopatia, Terapeuta, Mestre de Reiki, Acupunctura, Fisioterapeuta etc.,



então estamos a praticar um tratamento complementar. Se de outra forma consultar apenas um clínico não convencional, está a proceder a uma terapia alternativa.

O que nos leva de volta ao titulo do nosso texto, a Medicina Holística.

Hoje muito se fala e ouve falar sobre este tema, e muitas pessoas recorrem cada vez mais a todos os tipos de tratamentos não convencionais, mas a realidade é que poucos conhecem o conceito Holístico.

Na realidade é muito mais que um conceito é uma forma de vida, de estar na sociedade de viver a vida em comunhão com o meio ambiente que o rodeia. É sem dúvida uma forma de carácter.

Mas o que é isto de medicina Holística?

O termo Medicina Holística refere-se à abordagem no tratamento médico baseada na teoria de que os organismos vivos e o meio ambiente funcionam juntos como um

todo integrado. Tal concepção traz implícita a ideia de que, ao serem reunidos para constituir uma unidade funcional maior, os componentes individuais de um sistema desenvolvem qualidades não-predizíveis a partir de seus componentes isolados. A abordagem holística na medicina insiste no estudo não só de uma moléstia individual, mas também das respostas das pessoas a esta moléstia, sob os aspectos físico, psicológico e social. Uma estratégia de tratamento deve, portanto, levar em conta as necessidades únicas de cada indivíduo; todas as facetas da doença são levadas em conta, tais como os efeitos da mesma nas relações pessoais, na família, no trabalho e no bem-estar emocional do paciente. O tratamento holístico privilegia o encorajamento da capacidade do próprio paciente de se auto curar, em lugar de lançar mão de recursos cirúrgicos ou de drogas, e enfatiza a educação e o cuidado com o próprio organismo, incluindo dietas e exercícios. A medicina holística é uma abordagem específica, não uma especialidade médica, não sendo exclusiva de nenhuma e podendo ser aplicada em todas.

Ao contrário da medicina convencional que refere que um indivíduo saudável é a ausência de doença, a medicina Holística refere que um indivíduo só é saudável quando atingir três patamares: Físico, Social e Espiritual.

Sendo por isso desde os tempos remotos um conceito usado em todas as suas vertentes das medicinas alternativas.

Em conclusão, a medicina holística visa um indivíduo como um todo em todas as suas vertentes físicas, sociais e espirituais, e não apenas como um ser animal racional.

De futuro iremos continuar a falar de outros temas relacionados com a saúde, se o caro leitor tiver interesse em algum assunto ou patologia específica, faça chegar o seu pedido à Junta de Freguesia de Monte Redondo que atempadamente iremos abordar o mesmo.

A todos saudações cordiais.

David Alves  
Osteopata  
LusoTerapias



## Mudança de Comercializador de Electricidade e Gás Natural: - uma realidade inevitável



**A**nunciada liberalização do mercado de Energia significa que, dentro em breve, as tarifas deixarão gradualmente de ser reguladas pela ERSE – Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos.

A criação, legalmente imposta, de um mercado interno para a energia (que se quer) concorrencial e participado dita que os consumidores escolham um de entre vários prestadores de serviços a operar em mercado.

Esta transição para o regime de mercado é faseada. É preciso ter em atenção o seguinte: a regra é que todos os consumidores terão, no máximo até 2015, de optar por um comercializador a operar no mercado.

Começou em Julho do presente ano um período transitório para a mudança.

Convém, pois, reter algumas datas chave, tendo em conta a potência contratada (que pode ser verificada na factura).

**A partir de Janeiro de 2013** todos os novos contratos já serão em mercado livre (não regulado). Àqueles que ainda não tenham efectuado a mudança de comercializador, serão aplicadas tarifas reguladas transitórias, revistas a cada três meses com a ERSE. Crê-se, em princípio, que essas tarifas sejam economicamente menos vantajosas do que aquelas que venham a ser apresentadas

pelos vários comercializadores, de modo a incentivar a mudança.

**31 de Dezembro de 2014** é a data limite para os consumidores com potência igual ou superior a 10,35 kVA e consumos de gás acima dos 500m<sup>3</sup> anuais mudarem para o mercado livre.

**31 de Dezembro de 2015** é o prazo limite para todos os consumidores mudarem para o mercado livre e escolherem um outro fornecedor de electricidade e de gás natural. Não mais poderão ser servidos pelo comercializador de último recurso (à excepção dos consumidores com tarifa social).

A DECO tem à disposição no seu site simuladores que permitem aos consumidores comparar preços/ condições adequadas ao seu tipo de consumo, de entre a oferta apresentada pelos diversos operadores.

Aconselha-se o consumidor, na hora de contratar, a ter atenção, para além do preço, a um eventual período de fidelização ou à duração das campanhas/ descontos.

De entre a oferta apresentada existem opções individuais para cada serviço e, também, opções de fornecimento conjunto de gás + electricidade através do mesmo comercializador, cobrado numa única factura. Cabe ao consumidor optar esclarecidamente por

aquela oferta que considerar mais vantajosa.

O processo de mudança de comercializador está previsto como um processo rápido e simples.

O consumidor, após escolher o novo prestador de serviço, não mais terá, segundo o previsto pela ERSE, de diligenciar. O sistema, chamado “Gestor de Mudança” encarregar-se-á de proceder de forma automática a todas as alterações: denúncia com o anterior comercializador e imediato início de fornecimento com o novo.

No site da ERSE o consumidor poderá consultar mais informação sobre a liberalização do mercado de energia e a mudança de comercializador, dado que é a entidade reguladora deste sector e fiscalizadora deste processo de mudança.

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

Vânia Ornelas Carvalho-Jurista  
DECO Coimbra

## Ser professor

**D**igo silêncio, mas também sei gritar. Peço atenção e respeito, mas também respeito e presto atenção... Sei que também posso aprender com eles. Tanto os questiono, como sou questionada. Sei aceitar quando erro e também sei defender as minhas ideias até ao fim, repetindo-as vezes sem conta, caso alguém ainda não as tenha assimilado. Procuo esclarecer todas as dúvidas mas também os obrigo a criar hábitos de pesquisa, não só nos estudos, como na vida. A vida não dá nada sem esforço e, se eu lhes desse, não os estaria a preparar para a vida. E essa também é a minha função. Não me restrinjo a regras sem excepção, ou a livros ilustrados... Dou de mim, tento dar o melhor que tenho. E aquilo que penso não ser bom, melhoro-o. Faço mais que a minha obrigação e não espero sempre receber por tudo o que

faço. Trabalho motivada por rostos, não por cifrões. Não acho que cada um seja um número, e, por mais tempo que demore, acabo sempre cada ano consciente do nome de cada um, juntamente com as características, notas a levar em consideração, historial...

Levo cada um deles comigo. Não lhes tiro nada, mas faço-os “darem-me” de livre vontade um bocadinho de si. Da minha parte, espero que se lembrem sempre das minhas palavras, não das que li do manual, apesar de também serem importantes, mas sim das que lhes disse nos momentos cruciais, no meio das naturais questões da idade, independentemente da que seja, e que tentei responder, mesmo quando não estava planeado no sumário.

Não anseio que passados anos se recordem de mim por lhes ter ensinado aquela matéria incrivelmente difícil de perceber, mas sim que olhem para mim e vejam uma boa pessoa, que lhes tentou, sem desistir um único segundo, e independentemente dos

problemas pessoais que podia ter naqueles tempos, mostrar o porquê de estarem ali, o porquê de estudarem. Quero que se lembrem de mim como aquela que lhes disse “sim” quando achava que era o correcto, mas que também negou as vezes necessárias até desistirem daquela ideia absurda. Não peço que me agradeçam, ou sequer que me digam que cumpri o meu dever... Porque eu sinto-o. E tenho muito orgulho em ser professor.



Maria Francisca Almeida Gama

## Colégio Dr. Luís Pereira comemora Dia do Diploma

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa não quis deixar passar em branco o Dia do Diploma, associando a esta cerimónia a entrega do prémio ao Melhor Aluno de cada ciclo de ensino. Desta forma, o evento decorreu no pavilhão no dia 28 de setembro e contou com a presença de toda a comunidade educativa. Entre a voz melodiosa de Raquel João e a fluidez dos passos da Academia Rythmus, os alunos, que atualmente frequentam o Ensino Superior, receberam, pelas mãos de Rui Miranda, diretor do Colégio, os seus diplomas de conclusão de estudos. Aos melhores alunos do 12.º ano, do Ensino Regular e do Ensino Profissional, Susana Ferreira e Inês Pinheiro,

foram, também, entregues diplomas.

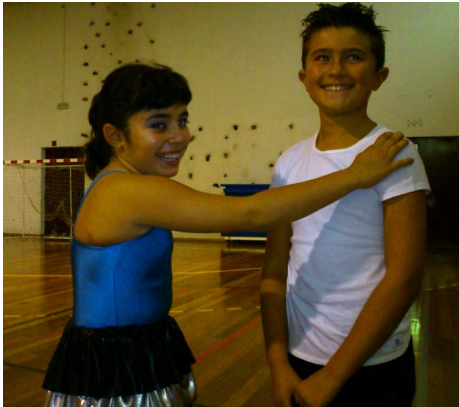
Paralelamente, Paulo Ribeiro, Sandra Mota e Cátia Domingues foram apresentados, por instituições/empresas da região, com um prémio monetário que visa galardoar os alunos que apresentam os melhores resultados académicos nos 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário, respetivamente.

Desta feita, o prémio do 2.º Ciclo foi atribuído pelo Monte Fresco de Monte Redondo; o prémio do 3.º Ciclo pela Junta de Freguesia de Monte Redondo e, por fim, o prémio do Ensino Secundário, pela MTL (Madeiras Tratadas, Lda.) e pela Associação de Pais deste estabelecimento de Ensino.

Recorde-se que o Projeto Educativo desta instituição, que conta já com 18 anos de existência, assenta em pressupostos como a valorização do trabalho e a fomentação do gosto pelo estudo. Este dia serviu, segundo Joana Amaral, diretora do Colégio, para «despertar nos alunos a vontade de trabalhar, ultrapassando as dificuldades que, eventualmente, possam surgir nos seus percursos escolares».

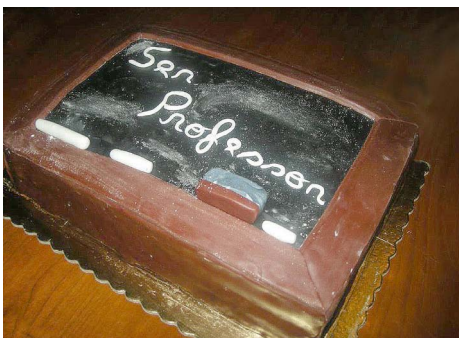
Rui Miranda agradeceu o contributo generoso das instituições, fazendo notar que só «com o esforço conjunto e integrado no meio envolvente», estes alunos poderão ser, no futuro, «jovens interventivos e competentes».

Mónica Gama



## CDLPC enaltece o Professor

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa comemorou, hoje, o Dia do Professor com a exposição de alguns textos e com a confeção de um bolo. Desta forma, os alunos foram incentivados a escrever sobre esta profissão que, para alguns, é de «uma nobreza imensurável». O bolo, criação de Susana Ferreira, professora de Ciências Naturais, foi o mote para alguns momentos de descontração e de convívio entre os docentes e estava, segundo Rui Miranda e Joana Amaral, diretores do colégio, «delicioso».



Note-se que este estabelecimento de ensino tem como objetivo, entre outros, a satisfação dos seus colaboradores e

esta comemoração foi «importante para a coesão do grupo», fez notar Rui Miranda.

A atividade foi implementada pela equipa da Biblioteca Escolar, da qual fazem parte as docentes Ana Gomes, Cristina Moreira e Isabel 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 Nº 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

## PASSEIOS PEDESTRES

Associação Ecológica “Os Defensores”  
 Museu do Casal de Monte Redondo  
 Agrupamento nº. 1054 do Corpo Nacional de Escutas  
 Junta de Freguesia de Monte Redondo  
 apoio: S. Bernardo Tur

ESTREMAS		RIOS		FONTES	
E1	Grou / EN 109-9 (*)	R1	Nasce Água / Aroeira	F1	Lage / M.Redondo
E2	EN 109-9 / Junqueira	R2	Pisão / Porto Longo	F2	Rib.Bajouca / Paço
E3	Junqueira / Pinheiro	R3	Rio Negro (*)	F3	Sismaria / M.Redondo
E4	Pinheiro / Carrasca			F4	C.Secos / Paúl
E5	Carrasca / EN 109				
E6	EN 109 / Grou				

F1 – Lage, C.Novo, Graveto, Bispa, Lavegadas, Lav. Bx., Matos, Pinhal Bravo, Rolhão

F2 – Rib.Bajouca, Braçal, Sto.Aleixo, Regato, fonte da Companhia

F3 – VÍbora, Junqueira, Aroeira, Monte Redondo

F4 – Casal dos Secos, Grou, Cavadas, Fonte Cova, Paúl (captação)

(\*) Já realizado em 8.7.2012

(\*) Inclui as fontes da Quinta e dos Montijos

	data	passeio	possibilidade de incluir em
2012	novembro.11	Fontes.1	
2013	janeiro.13	Estremas.2	
	março.10	Fontes.2	
	maio.11	Rios.1	museum festum
	julho.13	Estremas.3	
	setembro.13	Rios.2	fesMonte
	novembro.15	Estremas. - 4	
2014	janeiro	Fontes.3	
	março	Estremas.5	
	maio	Fontes.4	museum festum
	julho	Rios.3	
	setembro	Estremas.6	fesMonte

Com o objetivo de proporcionar às pessoas que, diariamente ou periodicamente, fazem passeios pedestres, estabeleceu-se um calendário de passeios a decorrer nos próximos dois anos.

Estes passeios têm a característica de girarem em redor do nosso património natural e construído, a saber: estremas da freguesia (7 passeios), fontes (4) e rios (3).

Os passeios serão bimensais, em princípio no segundo domingo, e têm a organização/colaboração das seguintes entidades:

Associação Ecológica “Os Defensores”

Museu do Casal de Monte Redondo

Agrupamento nº. 1054 do Corpo Nacional de Escutas

Junta de Freguesia de Monte Redondo

apoio: S. Bernardo Tur

O segundo passeio (já se realizou o primeiro, em Julho – estremas da freguesia.1), terá as seguintes características:

Nome: Rota das Fontes (nº. 1)

Data: 13 de Novembro

Hora de concentração: 10 horas (prevendo-se o final pelas 12 horas)

Local de concentração: Museu do Casal de Monte Redondo

Itinerário: Lage, Casal Novo, Graveto, Pinheiro, Lavegadas, Matos e Rolhão

Nota: será fornecido transporte entre o Museu e a Lage (e, se necessário, do final do passeio ao Museu)

O terceiro passeio será em 13 de Janeiro – Estremas da Freguesia.2 – EN 109-9/Junqueira



## Geminação de Freguesias – Monte Redondo - Leiria e Monte Redondo - Torres Vedras

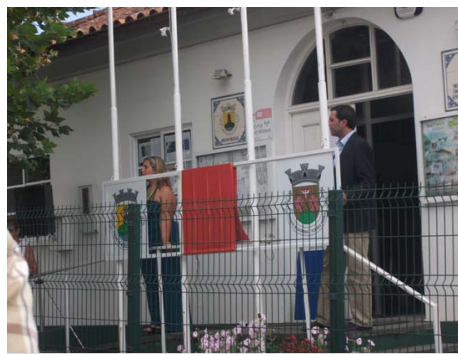
No passado dia 16 de setembro, teve lugar, junto ao edifício da Junta de Freguesia de Monte Redondo, uma cerimónia de formalização da Geminação das Freguesias de Monte Redondo – Leiria e Monte Redondo – Torres Vedras.



A ideia da Geminação das duas freguesias remonta a fevereiro de 1998 quando, o sr. João Moital, Presidente da Junta de Freguesia na altura, teve a iniciativa de enviar um Ofício para a Junta de Freguesia de Monte Redondo – Torres Vedras a solicitar uma troca de impressões entre as duas autarquias, numa primeira fase escritas e posteriormente com contactos pessoais, com o propósito de se iniciar um processo de geminação a nível de freguesias homónimas. O mesmo ofício

foi enviado à Junta de Freguesia de Monte Redondo – Arcos de Valdevez, mas nunca se obteve uma resposta desta última.

Depois de contactos telefónicos, epistolares e pessoais, o processo teve o seu início prático em 2001, com a presença de Monte



Redondo de Leiria em Monte Redondo de Torres Vedras.

De então para cá, em visitas recíprocas, os encontros têm-se sucedido, estreitando-se laços de amizade (e até de amor, com um casamento) e culminando com a cerimónia do passado dia 16 de setembro, aquando da fesMonte.

Para a cerimónia vieram habitantes da freguesia de Monte Redondo- Torres Vedras, que ajudaram e apoiaram a fesMonte com

donativos, tendo-lhes sido atribuído o terceiro prémio do sorteio de rifas, a bicicleta.

O senhor João Moital proferiu um pequeno discurso, lendo o ofício que foi enviado para a autarquia homónima em 1998, ao som de música, tendo sido depois descerradas duas placas, criadas pelo senhor João Moital e executadas pelo senhor António Manuel Ferreira Marques, mais conhecido



por 'Tonicho'.

A cerimónia contou com a presença de alguns convidados representativos das várias associações e instituições da freguesia, do senhor Presidente e respetivos membros da Assembleia de Freguesia, do senhor Presidente da Câmara de Leiria, Dr. Raúl Castro e dos Presidentes de Junta das Freguesias de Monte Redondo – Leiria e de Monte Redondo- Torres Vedras, Céline Gaspar e Mário João Rodrigues Matias, respetivamente, os quais descerraram as placas que simbolizam a geminação das freguesias.

Ana Carla Gomes

## Queima de Sobrantes

Com a chegada do outono torna-se necessário efetuar a limpeza dos terrenos rurais, proceder à eliminação dos sobrantes da exploração agrícola ou florestal, que estão cortados e amontoados.

O ideal seria fazer a compostagem desses sobrantes. Mas, quando isso não é possível, por vezes, optasse por queimar o material lenhoso ou material vegetal resultante de actividades agro-florestais.

Contudo, essa queima deve de ser executada com todas as regras de segurança de modo a não provocar incêndios, nem prejuízos aos próprios ou a terceiros. Uma queima mal feita pode originar danos irreversíveis no ambiente e no património. A negligência do ato, pode ainda, ser passível de multas pecuniárias e processos judiciais.

Para o ano de 2012, através da portaria

n.º 196/2012, de 22 de junho, foi definido o período crítico entre os dias 1 de julho e 30 de Setembro. Assim, fora desse período e sem prejuízo do cumprimento dos procedimentos e metodologias legalmente tipificadas, poderá proceder à queima de sobranço, desde que cumpra as normas e regras de segurança.

Tais como:

a) Implementar medidas que impeçam a expansão do fogo, construindo um aceiro no terreno circundante;

b) O material a queimar deve ser colocado em pequenos montes, distanciados entre si no mínimo de 10 metros, em vez de um único de grandes dimensões;

c) O material a queimar deve ser afastado no mínimo 30 metros das edificações vizinhas existentes;

d) O material a queimar não deve de ser

colocado debaixo de cabos eléctricos de baixa, média ou alta tensão e de cabos telefónicos;

e) As operações devem de ser sempre executadas em dias sem vento ou de vento fraco;

f) No local deve existir equipamento de primeira intervenção, designadamente água, pás, enxadas, extintores, entre outros;

g) A queima deve ser realizada preferencialmente nos horários da manhã, entre as 7 horas e as 10 horas, em virtude da existência de ventos mais fracos, mais humidade e menor temperatura;

h) O responsável pela realização da queima ou fogueira deve informar-se sempre sobre o índice diário de risco de incêndio;

i) Durante a realização da queima manter sempre vigilância permanente e abandonar o local apenas quando exista a certeza de que não surgem reacendimentos.



# 08 | FLASH

## fesMonte

Feira de Gastronomia e Actividades Económicas de Monte Redondo

De 13 a 17 de Setembro realizou-se uma nova edição da FESMONTE – Feira de Gastronomia e Actividades Económicas de Monte Redondo, que superou todas as expectativas, tendo passado pelo certame mais de 20 mil pessoas.

Sem dúvida, que este evento teve uma dimensão nunca antes conseguida e que colocou a Freguesia de Monte Redondo no mapa de feiras económicas e gastronómicas da região, sendo o maior evento da zona Norte do concelho de Leiria.

A realização do evento, para além de dar uma nova dimensão à Freguesia de Monte Redondo, foi um espaço de oportunidades para os empresários e as associações locais darem a conhecer o seu trabalho.



Público presente na FesMonte



Inauguração



Nice Weather for Ducks



Paraquedistas Sky4Pombal



Garraia



Apartirtudo



Ana Malhoa



Wega Band



Quim Roscas e Zeca Estacionâncio



Sorteio das Rifas

**RUI PAULO LOUREIRO MENDES**

- + Estuques
- + Rebocos
- + Assentamento de Molduras em gesso

Grou - Monte Redondo  
Telef. 962 914 971

**Américo Silva Neto**

CONSTRUTOR CIVIL  
VENDA DE MAT. CONST. CIVIL  
SERVIÇOS DE RECTRO-ESCAVADORA

Telef. 244 685 590 • Telemóvel 967 033 539  
Rua do Barreiro, 6 • PAÇO 2425 MONTE REDONDO





**Carlos M. Pereira Gomes**  
Canalizador e Electricista  
Aquecimento Central

Telef. 244 685 577 • Telem. 966 925 840  
Ribeira da Bajouca • 2425-623 MONTE REDONDO



**Tecnoplex**  
Comércio e Aluguer de Bens e Serviços, S.ª

Rua Doutor Luís Pereira Costa 72  
2425-617 MONTE REDONDO LRA.

244 689 115  
244 689 116

**Leirirecicla**  
tinteiros e toners  
*reciclar é bom, Reutilizar é melhor*

Galerias jardim do Lis  
Loja 3  
Avenida, Adelino Amaro da Costa  
2425-367 LEIRIA

Tel: 244 835 500/01 Fax 244 835 502  
POUPE ATÉ 60% NO REENCHIMENTO DOS SEUS TINTEIROS E TONERS

[leirirecicla@sapo.pt](mailto:leirirecicla@sapo.pt)



**mm Crespo**  
técnica em edifícios

- INSTALAÇÕES TÉCNICAS EM EDIFÍCIOS;
- SISTEMAS DE GESTÃO E MONITORIZAÇÃO DE ENERGIA;
- SISTEMAS DE PRODUÇÃO DE ELECTRICIDADE;
- SISTEMAS SOLARES TÉRMICOS E FOTOVOLTAICOS;
- AQUECIMENTO, VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO;
- ELECTRICIDADE;
- REDES HIDRÁULICAS;
- REDES DE GÁS;
- ARREFECIMENTO SOLAR E COGERAÇÃO.

**30 ANOS**  
*1979 - 2009*

**M. MARQUES CRESPO, LDA**  
RUA LOUREIROS 2 SISMARIA  
MONTE REDONDO | LEIRIA  
TEL. 244606366 | WWW.MMCRESPO.COM

Alvará, 51273



**M. Loureiro**  
Carpintaria e Móveis, Lda.

Nuno Ferreira  
Tlm. 964 106 384

Travessa dos Ferreiras nº 44  
Morganças  
2425-457 COIMBRÃO

Tel. 244 606 325  
Fax: 244 606 325

E-mail: [m.loureiro.nuno@gmail.com](mailto:m.loureiro.nuno@gmail.com)



**M.C. FERREIRA**  
PINTURA E CONSTRUÇÃO CIVIL, LDA

MANUEL FERREIRA  
966 047 498

Pintura Exteriores e Interiores  
Isolamento Térmico pelo Exterior (ETICS - Cappotto)  
Reabilitação de Fachadas  
Impermeabilização de Reservatórios  
Pintura Pavimentos Epoxy

Rua do Moinho, 47  
2425-274 Carreira LRA  
Tel: 244 613 411 Fax: 244 613 122  
[mgfpintura@mail.telepac.pt](mailto:mgfpintura@mail.telepac.pt)  
[www.mgferreirapintura.pai.pt](http://www.mgferreirapintura.pai.pt)



**ALFEROPE** LDA.  
ENGENHARIA

ALVARÁ N.º 60287

**Sede** Av. da Liberdade - Fragosela - 3505-419 VISEU  
**Filial** E.N. 109, n.º40 - Brenha - 2425-604 Monte Redondo - LRA

Telf. 244 685 155 | Fax 244 686 483  
E-mail [alferope@sapo.pt](mailto:alferope@sapo.pt)



**OM**  
Restaurante

**Serviço de Catering**  
Diárias todos os dias  
(almoço)

Estrada Nacional nº109, nº 65  
2425-618 Montijos  
Monte Redondo  
Tel: 918 068 758

**SRHS**  
Projectos em Engenharia Civil, Lda.

Eng.º Helder Silva  
(Sócio-Gerente)

MORADIAS - BLOCOS HABITACIONAIS - LOTEAMENTOS URBANOS - LOTEAMENTOS INDUSTRIAIS

Rua Anzebino da Cruz Saraiva, 326      Tel./Fax. 244 837 200  
Fracção J 2415-371 LEIRIA              Telm. 96 39 72 803  
E-Mail: geral@srhs.pt

**Dra. Luísa Pinto**  
Consultório Médico

**Medicina Interna/ Consulta Geral**  
Dra. Luísa Pinto

**Urologia**  
Dr. António Oliveira

**Ortopedia**  
Dra. João Paulo Freitas

**Cirurgia Geral-  
Patologia da Tiróide**  
Dra. Lucília Conceição

**Neurologia**  
Dra. Ana Paris

**Pediatria**  
Dra. Dulce Mendes

**Cardiologia**  
Dra. Joana Correia

**Nutrição**  
Dra. Paulo Mendes

**Psicologia Clínica**  
Dra. Rita Leal

**Terapia da Fala**  
Dra. Lisa Morais

**Massagem Terapêutica**  
Tec. Cristina Cordeiro

**Contacte-nos**  
Também fazemos tratamentos no domicílio

AVC, lesões medulares, neuro  
pediatria,  
alterações do movimento (Parkinson,  
dystonia...), doenças  
neurodegenerativas, controlo motor,  
recuperação após traumatismos,  
dores articulares, lombalgie

Rua Albano Alves Pereira Lote 2, nº 5  
MONTE REDONDO  
244686002  
93 7580237

Eng.º Helder Silva  
Dra. Luísa Pinto

## Registo de Outono

Em grande grupo fizemos o registo e elaborámos uma árvore com peças de roupa sobre as características da nova estação do OUTONO!



### AS FOLHAS DAS ÁRVORES NO OUTONO FICAM:

- AMARELAS
- VERMELHAS
- CASTANHAS
- COR DE LARANJA
- ... E MUITAS FICAM VERDES!

### AS ROUPAS QUE USAMOS NO OUTONO:

- CALÇAS
- CAMISOLAS DE MANGA COMPRIDA
- CASACOS DE MALHA
- CAMISAS

### FRUTOS DO OUTONO:

- DIÓSPIROS
- ROMÃS
- MARMELOS
- CASTANHAS
- NOZES
- AVELÃS
- AMÊNDOAS DE CASCA
- UVAS
- TANGERINAS

### O TEMPO NO OUTONO:

- ... FAZ VENTO
- ... FAZ FRIO
- ... FAZ SOL
- ... FAZ TROVOADA
- ... E ÀS VEZES CHOVE MUITO!

### POESIA

OUTONO!  
OUTONO!  
ÁRVORES A ABANAR,  
FOLHAS PELO CHÃO,  
VENTO A SOPRAR...

### CANÇÃO

DOIDAS, DOIDAS  
ANDAM AS FOLHINHAS  
PARA FICAREM  
CASTANHAS E AMARELINHAS

SECAM, SECAM  
LÁ NOS SEUS RAMINHOS  
VOAM, VOAM  
COMO OS PASSARINHOS

DEPOIS LENTAMENTE  
DÃO-SE AO ABANDONO  
FICAM PELO CHÃO  
QUE É TEMPO DE OUTONO!

Trabalho elaborado pelo grupo da sala/1

## Resultados do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior 2012 - CDLPC

Após a publicação dos resultados do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior 2012 dos alunos que terminaram o 12.º ano no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, fizemos um balanço dos mesmos. Assim, dos 36 alunos que apresentaram a sua candidatura, 34 ficaram colocados, dos quais 21 na primeira opção, o que perfaz um total de 62% e 9 na segunda opção (26%).

Os cursos mais procurados foram os de Gestão (4 alunos), Engenharia Informática

e de Computadores (3 alunos), Dietética, Química Medicinal, Ciências da Educação, Química, Enfermagem e Desporto e Bem-Estar - regime pós-laboral (2 alunos por curso). Os restantes alunos ficaram colocados em cursos variados, desde Anatomia Patológica, Citológica e Tanatológica até Tecnologia dos Equipamentos de Saúde.

Os estabelecimentos de ensino superior mais requisitados foram a Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Leiria - (7 alunos), seguido

da Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade de Coimbra (5 alunos) e da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria - (3 alunos). No entanto, há alunos espalhados pelas universidades do país inteiro, passando por Lisboa, Aveiro, Covilhã e Évora.

Desejamos a todos os caloiros muito sucesso nesta nova fase da sua vida.

Ana Carla Gomes

## Vacina da Gripe



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

A gripe é um importante problema de saúde pública e é a principal doença do adulto que pode ser prevenida pela

vacinação. A vacina da gripe é o método mais eficaz e seguro de prevenir esta doença e as suas complicações.

A gripe é uma doença do aparelho respiratório provocada pelo vírus influenza, com elevada taxa de transmissão, que, na maior parte das vezes, cura espontaneamente. No entanto, podem ocorrer complicações, particularmente em pessoas com determinadas doenças crónicas ou com idade igual ou superior a 65 anos.

Em Portugal, as epidemias anuais de gripe sazonal ocorrem nos meses de outono e inverno com um pico de actividade mais frequente nos meses de Dezembro a Fevereiro.

Este ano, pela primeira vez, a vacina da gripe vai ser gratuita para todas as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. Para tal, basta que se apresentem nos serviços de vacinação, à semelhança do que sucede com as vacinas do Programa Nacional de Vacinação. A vacina gratuita para a gripe sazonal está disponível apenas nos centros de saúde e não necessita de receita ou guia médica para ser administrada.

A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada a:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade;
- Grávidas com tempo de gestação superior a 12 semanas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (lares de idosos, designadamente);
- A vacinação é ainda recomendada às pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos.

Os cidadãos não abrangidos pela vacinação gratuita devem adquirir a vacina na farmácia, sendo, para o efeito, necessária receita médica. A melhor maneira de tratar a gripe e as suas complicações, nomeadamente as agudizações da asma e Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, é a prevenção.

A vacina deve ser feita preferencialmente em Outubro. Se tal não acontecer, tem, igualmente, indicação para ser administrada logo que possível, durante todo o outono e inverno.

## Novo estatuto do aluno

Dra. Carla Pinhal  
Psicóloga

O novo Estatuto do Aluno, que entrou em vigor este ano lectivo, prevê multas para os pais dos estudantes incumpridores, proíbe captação de imagens ou sons nas aulas e permite a transferência daqueles que agritam colegas ou professores.

O novo estatuto do aluno reforça a autoridade dos professores e responsabiliza mais os pais e encarregados de educação.

Os pais dos alunos faltosos passam a ser responsabilizados pelos comportamentos dos filhos e podem ser punidos com coimas que podem ir dos 13 aos 79 euros, tendo por base os valores em vigor.

O Estatuto refere que a falta de cumprimento “consciente e reiterado” por parte dos pais e encarregados de educação de alunos menores a um conjunto de deveres, “aliado à recusa, não comparência ou ineficácia das acções de capacitação parental determinadas constitui contra-ordenação”.

Entre as obrigações listadas estão a matrícula, frequência, assiduidade e pontualidade dos alunos, a comparência na escola sempre

que os filhos atinjam metade do limite de faltas injustificadas ou em caso de audição obrigatória devido a procedimento disciplinar, mas também a realização pelos estudantes das medidas de recuperação definidas pela escola.

Quando aqueles deveres não são cumpridos, a escola deve comunicar à comissão de protecção de crianças e jovens ou ao Ministério Público, mas também avançar para contra-ordenações “punidas com coimas de valor igual ao máximo estabelecido para os alunos do escalão B do ano ou ciclo de escolaridade frequentado pelo educando” para aquisição de manuais escolares.

Tratando-se de famílias beneficiárias de apoios sociofamiliares concedidos pelo Estado, o não cumprimento dos deveres com os filhos é comunicado aos serviços competentes “para efeitos de reavaliação” dos apoios que se relacionem “com a frequência escolar dos seus educandos e não incluídos no âmbito da ação social escolar ou do transporte escolar”.

Os deveres do aluno incluem estudar, respeitar a autoridade e instruções dos professores e pessoal não docente, tratar com respeito e correcção qualquer membro da comunidade educativa ou respeitar a integridade física e psicológica de todos.

Na lista das obrigações consta não possuir ou consumir substâncias aditivas, como drogas, tabaco ou bebidas alcoólicas, não utilizar equipamentos tecnológicos, como telemóveis, nos locais onde decorram aulas, e

não captar sons ou imagens sem autorização dos professores.

“Não difundir, na escola ou fora, nomeadamente via internet, sons ou imagens captados nos momentos lectivos e não lectivos, sem autorização do director da escola”, pode igualmente ler-se no diploma.

Entre as medidas disciplinares correctivas previstas no Estatuto estão a advertência, ordem de saída de aula, realização de tarefas e actividades de integração na escola ou na comunidade, condicionamento de acesso a alguns espaços ou mudança de turma.

Um aluno que agrida física ou moralmente um colega ou um professor pode ser transferido para outra turma a pedido dos agredidos.

As medidas disciplinares sancionatórias são a repreensão registada, suspensão até 12 dias, transferência de escola ou expulsão.

“A lei protege a autoridade dos professores” garante o diploma e os crimes cometidos contra a sua pessoa ou património, no exercício da profissão, levam a penas agravadas em um terço nos seus limites mínimo e máximo.

Para mais informações poderá consultar - Lei n.º 51/2012 - Diário da República Electrónico

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

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



# 12 ENTREVISTA

## Entrevista – Catarina Curado

**C**atarina Curado, psicóloga clínica há 11 anos, regressou recentemente de Moçambique, onde esteve num projeto de solidariedade, «Cantinho da Solidariedade», durante seis meses. Fomos conversar com ela e conhecer um pouco melhor este projeto e a realidade das crianças numa pequena cidade do Norte de Moçambique.



**Notícias: Como teve conhecimento deste projeto?**

Catarina: Através da Associação Nacional «Leigos para o Desenvolvimento» que angaria voluntários para ajudar países em vias de desenvolvimento. Em 2003, voluntariei-me e em 2004 fui para Moçambique, para Niassa, no Norte do país, uma das províncias mais pobres e com menor acessibilidade.

**Notícias: Qual foi a sua função no projeto?**

Catarina: Fui apoiar a creche e a Pré-primária, que ainda estava em organização, danço formação às monitoras. Não existem educadoras de infância, mas mães que se voluntariam para tomar conta das crianças.

**Notícias: Quanto tempo esteve em Moçambique da primeira vez?**

Catarina: Era para estar lá um ano, mas fiquei doente e tive de regressar a Portugal. Permaneci lá apenas quatro meses, o que me levou a querer lá voltar. Nessa altura, havia alguns apoios financeiros.

**Notícias: Qualquer pessoa pode**

**voluntariar-se para ir para Moçambique?**

Catarina: Existem alguns pré-requisitos: tem de ser solteira ou se for casada tem de ir com o marido e tem de fazer formação.

Eu fui, pois contactei diretamente a Instituição onde estive da primeira vez e através da Ordem Religiosa «As Doroteias» consegui ir novamente, desta vez sem os apoios financeiros anteriores.

**Notícias: Pode descrever-nos em que consistia o projeto?**

Catarina: O projeto inicial tinha como objetivo dar apoio emocional e psicológico às crianças. Neste momento, já existe ensino primário e também é necessário apoiar pedagogicamente os meninos e meninas com dificuldades de aprendizagem.

Uma das minhas tarefas consistiu em dar aulas a crianças do 4.º ano que ficaram sem professora e assim tive a minha primeira experiência de ensino.

Naquele país tem de se «meter mãos à obra» e fazer o que é melhor para as crianças. Claro que tive a ajuda de outros professores que me deram e emprestaram materiais.

**Notícias: Pode descrever-nos a escola?**

Catarina: A escola encontra-se dividida em dois blocos: um para crianças em idade pré-escolar e outro para as crianças que se encontram em idade escolar. O recreio é comum.

A escola tem cerca de 400 crianças e foi mobilada e decorada com ajudas externas de outros países, nomeadamente Portugal.

A escola fornece uma refeição de manhã («mata-bicho»), almoço e lanche. Existem muitas crianças que só comem na escola, pois em casa não há nada para comer.

Na escola, existem crianças muito pobres e outras cujos pais possuem algum poder económico e que pagam uma mensalidade que permite ajudar os que têm menos recursos.

O ensino é em português, mas as crianças só começam a falar português na escola, pois em casa falam as línguas maternas (dialetos). Como Niassa é uma cidade, as crianças vêm das aldeias circundantes e cada uma tem o seu dialeto.

Os manuais escolares são gratuitos, pois são distribuídos pelo Governo Moçambicano. O material escolar era distribuído pelo Projeto.

As turmas são muito grandes, normalmente nas escolas privadas têm cerca de 40 alunos e nas públicas cerca de 100. O

ensino é muito formal. Existe uma biblioteca, mas não está enraizado o hábito de frequentá-la.

Para realizar algumas atividades, fui ao mercado pedir tecidos.

As crianças vão ao lixo buscar materiais para poderem fazer os brinquedos, ajudam as famílias na lavoura, trabalhando bastante e vão buscar água com os cântaros à cabeça, andando muito e ainda carregam sacos no mercado.

As crianças andam descalças,



brincam com pneus e os chinelos servem de carrinhos.

**Notícias: Para além do trabalho na escola, que outras atividades desenvolveu ao longo destes seis meses?**

Catarina: Apoiei também uma celebração da Páscoa na prisão. Os presos comem «chima», que é uma farinha de milho cozida com feijão, durante todos os dias do ano. Pela Páscoa, a irmã Lurdes (Congregação das Doroteias) organiza um almoço diferente e mais festivo para os reclusos e pede a colaboração de toda a comunidade. Nós, como voluntários, também colaborámos e passámos uma tarde inteira a descascar



batatas.

Nas prisões, existem muito más condições, pois encontram-se sobrelotadas.

Apoiei também um senhor chamado Rachid que tinha frequentado um programa de alfabetização e que solicitou a minha ajuda, para não esquecer o que aprendeu. Ele levava um caderninho para anotar

tudo e costumava pedir livros emprestados para ler durante o trabalho, no campo, nas pausas para descansar. Os colegas riam-se dele, mas ele não se importava.

Também participei numa palestra proferida por uma médica amiga sobre regras de higiene e primeiros socorros.

**Notícias: Qual é a religião predominante nesta zona de Moçambique?**

Catarina: A população é, maioritariamente muçulmana, mas todas as religiões convivem entre si. Existem três igrejas: uma católica, uma mesquita e uma igreja do Reino de Deus.

Também existem rituais ancestrais, que são praticados nas aldeias, como o ritual de iniciação à adolescência, mas dos quais não se fala abertamente e que não são abertos aos estrangeiros.

**Notícias: Esta região é muito afetada pela SIDA?**

Catarina: A SIDA é um flagelo muito grande, mas difícil de combater, devido à mentalidade. Existe muita promiscuidade, os muçulmanos têm várias mulheres e elas são ensinadas a nunca dizer que não aos homens.

**Notícias: Sentiu algum tipo de insegurança?**

Catarina: Sempre me senti segura. É necessário ir conhecendo aos poucos a cultura. Como é um meio pequeno, todos se conhecem e todos nos conhecem.

**Notícias: Como era a sua rotina diária?**

Catarina: Levantava-me às 6h30m da manhã e ia ter com as outras voluntárias. Estava na escola até às 12h30m. Após o almoço, ou ia ter com o senhor Rachid ou ia dar apoio às crianças. Por volta das 17h00m tinha algum tempo para mim e depois ia para casa, pois anoitecia muito cedo. À noite, corrigia os trabalhos dos meninos.

**Notícias: Como é a vida das pessoas?**

Catarina: A vida é cara, se se quiser fazer a vida que se faz em Portugal. Há muita falta de peixe, come-se, sobretudo, feijão, «chima» e arroz e, em dias de festa, frango. A maior parte das pessoas cozinha a carvão e as casas são de barro e palha. Não há água canalizada.

**Notícias: Que balanço faz desta experiência?**

Catarina: Fica aquela sensação de que se poderia ter feito algo mais para ajudar. Muitas vezes, vai-se com uma expectativa



e a realidade é diferente, mas temos de nos adaptar. Vai-se com a intenção de ensinar o que sabemos e aprender com as crianças e com a população. Aprende-se a viver com as diferenças. As saudades de Portugal são muitas, mas com a Internet torna-se mais fácil comunicar com os familiares e amigos.

Há voluntários que não aguentam a pressão, a diferença, a falta das coisas a que estão habituados e a solidão. A cultura é muito diferente, existem poucos aspetos em comum.

Eu considero que a diferença é, precisamente, um dos encantos. Eu aprendi

a não julgar os outros. Gostaria de vir a desenvolver projetos noutros países, pois são experiências enriquecedoras e únicas.

**Notícias: Catarina, fica aqui o seu testemunho que, quem sabe, poderá inspirar alguém, pois ajudar o próximo, mais do que beneficiar os outros, ajuda-nos a ser melhores pessoas, melhores cidadãos e a fazer a diferença num mundo cada vez mais individualista. Muito obrigada e felicidades para os próximos projetos.**

Ana Carla Gomes

**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**





## 14 | REPORTAGEM

## Reportagem – Francisco Pedrosa e Vasco Figueiredo

# CAMPEÕES NACIONAIS DE NATAÇÃO

A equipa de natação infantil do Industrial Desportivo Viegrense participou no Campeonato Nacional, que teve lugar entre os dias 20 e 22 de julho nas piscinas municipais de Rio Maior.

Na competição participaram 468 atletas, em representação de 89 clubes provenientes de vários pontos do país, incluindo as regiões autónomas dos Açores e da Madeira.

A formação de Vieira de Leiria, constituída pelos atletas André Silva, Francisco Pedrosa, Sandro Francisco e Vasco Figueiredo, evidenciou-se ao conquistar um primeiro e um segundo lugares. Os atletas estabeleceram ainda novos recordes pessoais.

A equipa de estafeta masculina do IDV, composta por André Silva, Francisco Pedrosa, Sandro Francisco e Vasco Figueiredo, sagrou-se campeã nacional na prova de 4x100m livres e vice-campeã na prova de 4x200m livres, registando os novos máximos distritais.

Fomos conversar com dois dos atletas, Francisco Pedrosa e Vasco Figueiredo, que pertencem à nossa freguesia e são motivo de orgulho para todos os monterredondenses.

Francisco Pedrosa, atualmente com 13 anos e residente nos Montijos, começou a ter aulas de natação aos 3 anos, depois de umas férias em que não saía da piscina. Os pais resolveram inscrevê-lo na Piscina



Municipal de Vieira de Leiria, onde começou a ter aulas duas vezes por semana.

Aos 6 anos, foi convidado a seguir para a natação de competição.

Já o Vasco Figueiredo, igualmente com 13 anos e residente na Lezíria, começou a frequentar a piscina aos 3 meses de idade, acompanhado pela mãe, que queria que ele aprendesse a nadar. Primeiro, começou a ir à piscina de Monte Real e, aos 3 anos, entrou na Piscina Municipal de Leiria.

Aos 5 anos, começou a ter aulas na Piscina Municipal de Vieira de Leiria, onde a mãe passou a frequentar as aulas de hidroginástica. Aos 7 anos, entrou para a competição.

O primeiro troféu que o Vasco ganhou foi em outubro de 2011 no Torneio Distrital de Fundo, no qual ficou em 3.º lugar nas categorias de 1500m livres e 400m estilos.

Os dois jovens afirmam que, antes da prova que os sagrou Campeões Nacionais, estavam muito nervosos, mas no final sentiram «orgulho, felicidade, euforia» e o Francisco diz ainda que «nunca pensei que pudesse acontecer». O Vasco explicou: «havia uma equipa de Loulé que nos tinha derrotado no dia anterior e foram

os primeiros a competir na série. Por isso, estávamos muito nervosos. Eles fizeram um bom tempo e não sabíamos se conseguiríamos superá-los. Quando a prova terminou, olhámos para o placard electrónico dos tempos e vimos que tínhamos ganhado por um segundo.»

Francisco, por outro lado, diz que só



Francisco Pedrosa



Vasco Figueiredo



se apercebeu que tinham sido campeões quando o treinador começou a comemorar, «a assobiar e aos saltos».

Para alcançarem este nível de qualidade, o Francisco e o Vasco treinam 6 vezes por semana, de segunda a sexta das 18h às 20h15m e ao sábado das 7h às 9h. Normalmente, têm competições a nível distrital. Há meses em que têm apenas uma competição e há outros em que têm mais.

No que concerne à alimentação, antes das provas importantes, os atletas têm de comer refeições de massa, duas semanas antes. Também levam uma peça de fruta, que deve ser variada, para comer no final dos treinos. Para beber, levam água ou uma bebida energética.

Nas alturas em que não têm provas, seguem um regime alimentar normal.

Apesar do esforço, ainda conseguem ser bons alunos. Ambos estudam no 8.º ano, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. O Vasco está no Quadro de Honra de Aproveitamento e o Francisco no Quadro de Honra de Atitudes e Valores.

Perguntámos aos nossos campeões como conseguem organizar o estudo e conciliá-los com os treinos. O Vasco explicou que, durante a semana, depois do treino e de jantar, faz os trabalhos de casa do dia, começando por volta das 21h00m; ao fim de semana realiza os trabalhos que exigem mais tempo. Ambiciona continuar a ser um bom aluno, pelo que tenta fazer trabalhos originais, que levam mais tempo, o que faz com que tenha pouco tempo para se divertir.

Já o Francisco tem um método diferente: durante a semana e, após o jantar, faz os trabalhos para o dia seguinte e os outros, que exigem mais tempo, fá-los nas tardes livres.

Mesmo assim, ao fim de semana, estes jovens ainda vão arranjando tempo para fazer as coisas normais dos jovens da sua idade como jogar computador, estar com os amigos, ver televisão, passear e andar de bicicleta.

Quanto ao futuro, o Vasco espera conseguir conciliar sempre a escola com a natação, mas tem consciência de que, quando for para o Ensino Superior, terá de abdicar da competição. Até há bem pouco tempo, não sabia o que queria seguir profissionalmente, mas hoje gostava de tirar um curso de Direito e ser advogado, porque o que «mais odeio na vida são injustiças».

O Francisco ainda não decidiu o que quer seguir no seu futuro profissional.

O Notícias de Monte Redondo irá continuar a acompanhar os sucessos destes

jovens e deseja-lhes um futuro brilhante e que continuem a ser um orgulho para a freguesia.

Além das medalhas que os sagraram Campeões Nacionais, estes jovens atletas que treinam e competem juntos, já conseguiram ganhar um número significativo de medalhas, como podemos ver no quadro que a seguir se apresenta:

#### **Campeonato Distrital de Inverno – Leiria – março de 2012**

##### **Francisco**

- 5 medalhas de ouro - 100m costas, 200m costas, estafetas 4x100m livres, 4x200m livres, 4x 100m estilos (costas)
- 2 medalhas de bronze – 100m e 200m livres

##### **Vasco**

- 6 medalhas de ouro - 200m estilos, 200m bruços, 100m livres, estafetas 4x100m livres, 4x200m livres, 4x 100m estilos (bruços)
- 2 medalhas de prata – 400m e 200m livres

#### **Campeonatos Zonais Infantis – Loures – abril de 2012**

##### **Francisco**

- 2 medalhas de ouro - estafetas 4x100m livres, 4x200m livres
- 3 medalhas de bronze – 4x100m estilos (costas), 100m costas e 200m costas

##### **Vasco**

- 2 medalhas de ouro - estafetas 4x100m livres, 4x200m livres
- 1 medalha de prata –200m livres

- 1 medalha de bronze –estafeta 4x100m estilos (bruços)

#### **Campeonato Interdistrital Infantil de Verão – Piscina Longa (Piscina Olímpica – 50m de comprimento)- Coimbra – julho de 2012**

##### **Francisco**

- 3 medalhas de ouro - estafetas 4x100m livres, 4x200m livres, 4x100m estilos (costas)
- 1 medalha de prata –100m costas
- 2 medalhas de bronze –200m costas, 100m bruços

##### **Vasco**

- 4 medalhas de ouro - estafetas 4x100m livres, 4x200m livres, 4x100m estilos (bruços), 200m bruços
- 3 medalhas de prata –200m estilos, 100m bruços, 400m livres
- 1 medalha de bronze –100m livres

#### **Campeonato Nacional de Infantis – Piscina Longa - (Piscina Olímpica – 50m de comprimento)- Rio Maior –julho de 2012**

##### **Francisco**

- 1 medalha de ouro - estafetas 4x100m livres
- 1 medalha de prata –4x200m livres

##### **Vasco**

- 1 medalha de ouro - estafetas 4x100m livres
- 1 medalha de prata –4x200m livres

Ana Carla Gomes

## 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)



# WIN FIT

CENTRO DE ACTIVIDADES FÍSICAS



# 16 ESCOLINHA

## Fomos Vindimar Jardim de Infância de Casal Novo

Este ano, e para variar um pouco, no dia 26 de setembro, fomos participar numa vindima, próximo da escola. Quando lá chegámos estava à nossa espera um grupo de vindimadores que nos ensinou o nome dos objetos utilizados na apanha das uvas. Após este momento metemos mãos à obra e cortámos os cachos de uvas mas também comemos algumas. Eram bem docinhas!

Depois de cortadas, foram acarretadas para um trator que as transportou para a casa do dono da vinha onde foram esmagadas num esmagador elétrico até sair o mosto.

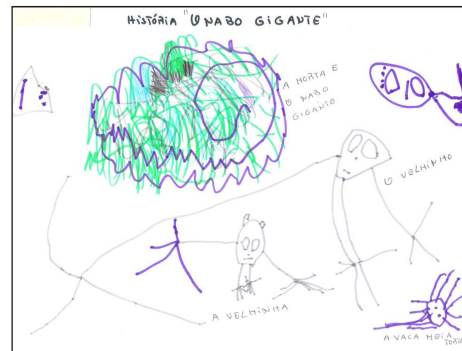
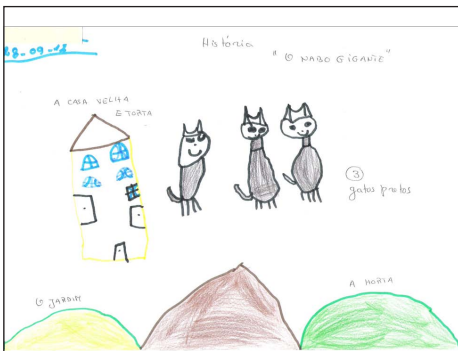
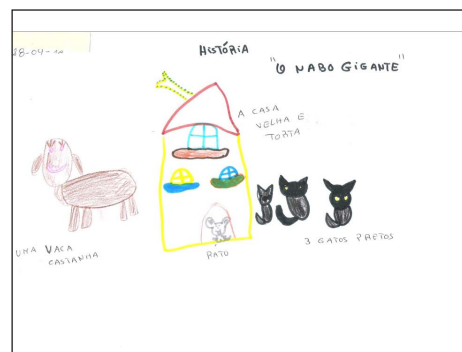
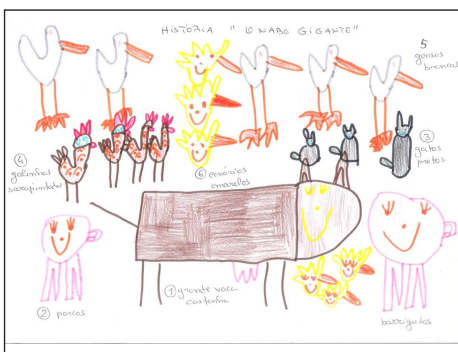
Voltámos para a escola onde continuámos a estudar o ciclo do vinho e de profissões relacionadas com ele.

Foi um dia diferente e divertido.



EB 1 de Lavegadas

### Registo da história: "O Nabo Gigante"



### Professores:

Professores, não sei dar uma definição concordante a esta palavra, opiniões diferentes. Não posso descrever como o é ser, apenas observo de fora. Sei que por alguma razão dedicam a vida a ensinar-nos, mesmo depois de tantos anos. Anos esses em que viram que nem sempre o seu trabalho foi reconhecido e que nem sempre vão ter os resultados

pretendidos. Talvez continuem quando relembrando os bons momentos, aquelas alturas em que veem o seu trabalho reconhecido com mérito e em que dão como cumpridas certas metas. Em tudo existem coisas boas e más, mas por algum motivo nós, seres com defeitos e qualidades, fechamos os olhos no escuro e abrimo-los sem pestanejar quando confrontados com a luz. Talvez seja esse o exercício praticado todos os dias pelos professores.

Lia Lourenço

### Fundação do Gil

A Fundação do Gil está a promover uma campanha de recolha de tinteiros e toners usados junto de empresas, organismos públicos e outras entidades.

Esta campanha é uma forma de

angariação de fundos para o desenvolvimento e alargamento dos projectos e actividades da Fundação do Gil, pelo que, com a ajuda das entidades aderentes, atingirão mais facilmente os objectivos.

Se quiser colaborar, pode entregar os seus tinteiros na sede da Junta de Freguesia, no horário da secretaria, estando a ajudar mais crianças, jovens e também o ambiente.

