

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 3 | Nº 26 | NOVEMBRO 2012 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Dra. Cristina Sousa – Farmácia SOL

“Gosto muito
do que faço e do
contacto com o
público

ENTREVISTA/pags. 06 e 07

14 de novembro-
Dia internacional da
Diabetes FLASH/pag.02

Teatro da Sismaria FLASH/pag.03

Recolha de
Brinquedos FLASH/pag.03

Livro de Reclamações
– Exercício legítimo do
direito de queixa! FLASH/pag.04

Pão por Deus ESCOLINHA/pag.10

Campanha Solidária FLASH/pag.02

Bandeira Eco-
Escolas é hasteada
no CDLPC FLASH/pag.03

CDLPC - Visita de
Estudo a Mafra FLASH/pag.03

Poços a céu aberto FLASH/pag.05

O que é a Osteopatia? FLASH/pag.05

Halitose FLASH/pag.10

02 | FLASH

Expressão Plástica

no Jardim de Infância

A expressão plástica enquanto meio de representação e comunicação pode ser da iniciativa da criança ou proposta pelo educador, partindo das vivências individuais ou de grupo.

A expressão plástica implica um controlo da motricidade fina que a relaciona com a expressão motora, mas recorre a materiais e instrumentos específicos e a códigos próprios que são mediadores desta forma de expressão.

O desenho, a pintura, digitinta bem como a rasgagem, recorte e colagem são técnicas de expressão plástica comuns na educação pré-escolar. Porque de acesso mais fácil o desenho, é por vezes a mais frequente. Não se pode, porém esquecer que o desenho é uma forma de expressão plástica que não pode ser banalizada, servindo apenas para ocupar o tempo. Depende do educador torná-la uma actividade educativa.

A interacção das crianças durante as actividades de expressão plástica e a realização de trabalhos por duas ou mais crianças são ainda meios de diversificar as situações, pois implicam uma resolução conjunta de problemas ou planeamento feito em comum em que se acordam formas de colaboração.



In "Orientações Curriculares"
J.I. de Monte Redondo - sala/1

14 de novembro- Dia internacional da Diabetes

Diabetes é uma doença crónica que não escolhe idades nem os sexos. A maior parte das pessoas não sabem que têm esta doença, se não for detetada a tempo pode causar o coma e a morte. Não é uma doença que dói, apenas dá sinais pouco comuns aos comportamentos habituais: sede, pouco apetite, perda de peso, urinar frequentemente e a visão turva.

Existem dois tipos de Diabetes: Diabetes tipo 1 em que a pessoa é totalmente dependente da insulina devido ao facto de o pâncreas ter deixado de funcionar, e a Diabetes tipo 2, resultado do pâncreas produzir insulina em quantidade insuficiente e, por isso, a pessoa com este tipo de Diabetes tem de recorrer a

uma medicação à base de comprimidos.

Os principais cuidados para tratar esta doença e para a prevenir são uma alimentação saudável e a prática de exercício físico regular.

Descobri que tinha esta doença quando tinha 10 anos, a primeira coisa que me informaram foi que podia fazer a minha vida totalmente igual à das outras pessoas. Na altura, interroguei-me sobre se tal seria possível, mas, com o passar do tempo, consegui compreender o sentido desta afirmação, com ajuda dos meus amigos e familiares, hoje com 16 anos, sinto-me uma pessoa normal.

Joana Pinto (10.º C – CDLPC)



Joana e os seus amigos que não são diabéticos

Campanha Solidária

A Nutrición Center é uma empresa de Nutrição em farmácias e perante esta situação de crise que vivemos decidiu desenvolver uma campanha solidária nas farmácias que têm o serviço, tendo a Farmácia SOL, de Monte Redondo, aderido

à campanha. A campanha baseia-se na recolha de alimentos não perecíveis nas farmácias que têm o serviço da Nutrición Center e posteriormente serão entregues na Cáritas no nosso distrito. Ajude-nos a ajudar, entregando os alimentos na Farmácia SOL.

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; Ana Domingues; Casa da Criança; Drª. Carla Pinhal; David Alves; Dora Patrício; Eliana Carvalho; Jéssica Anacleto; J.I. Monte Redondo; Joana Pinto; João Moital; Tânia Santana; Natália Ferreira. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

Teatro da Sismaria

O GATAS-Grupo Amador de Teatro da Associação da Sismaria continua com a apresentação do seu trabalho: “Todo-o-Mundo e Ninguém” e “A Farsa de Mestre Pathelin”

dia 24 de novembro - Associação Cultural e Desportiva Igreja Velha (Colmeias)

dia 23 de dezembro (domingo) - 14h30 - Salão Paroquial de Monte Redondo

Entretanto, iniciou-se já o trabalho para a produção de 2012/2013: evocação de António Aleixo (trabalho dos mais jovens) e “O Cornudo Imaginário”, de Molière (pelos menos jovens), prevendo-se a estreia em fevereiro ou março.

João Moital

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



Bandeira Eco-Escolas é hasteada no CDLPC

No dia 7 de novembro, a comunidade do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa participou na cerimónia do hastear da **Bandeira Verde do Eco-Escolas**.

Esta foi uma das atividades dinamizadas como forma de comemorar o Dia Internacional do Eco-Escolas. Para além disto, os alunos relembrou o Eco-Código, colocando frases alusivas à educação ambiental num muro criado para o efeito. Efetuaram a recolha de resíduos no jardim da escola e, por fim, procederam à limpeza do lago.



Recolha de Brinquedos

A Freguesia de Monte Redondo em colaboração com a Comissão de Pais da EB1 de Monte Redondo, está a organizar uma ação de recolha de brinquedos para as Escolas Primárias e Jardins de Infância da Freguesia, bem como para uma Associação de Solidariedade Social.

Se tiver brinquedos em bom estado e quiser colaborar para esta campanha de recolha de brinquedos, poderá entregá-los na sede da Junta de Freguesia, no horário das 9h às 19h, até 14 de Dezembro.

Agradecemos a todos os que se queiram juntar a nós, em prol do sorriso das crianças.

CDLPC - Visita de Estudo a Mafra – 12.º ano

No dia 24 de outubro de 2012, os alunos das turmas do 12.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa participaram numa visita de estudo a Mafra, no âmbito da disciplina de Português e do estudo da obra Memorial do Convento de José Saramago, acompanhados pelas professoras Ana Carla Gomes e Joana Amaral.

Assistiu-se, durante a manhã, à peça «Leitura Encenada do Memorial do Convento», no próprio Palácio de Mafra. De tarde, realizou-se uma visita temática (»Memorial do Convento – Uma integração

histórica») ao Palácio de Mafra com o intuito de contactar com a época histórica na qual se desenvolve a ação da obra Memorial do Convento de José Saramago.

Todos os alunos referiram que esta visita se revelou muito importante para a compreensão da obra saramaguiana e alargou os seus horizontes culturais, sendo, portanto, de repetir nos próximos anos. Para aqueles que ainda não tinham lido a obra, a visita constituiu uma motivação forte para a leitura da mesma.

Ana Carla Gomes



Livro de Reclamações – Exercício legítimo do direito de queixa!



In casu

A Sra. D. Marília contactou a nossa delegação, questionando-nos da conduta a adoptar perante uma defeituosa prestação de serviços, concretamente uma lavagem incorrecta de uma gabardine de valor elevado. Como o fazer? Por escrito ou presencialmente? Em que termos?

Na sociedade actual, caracterizada pelo consumo acérrimo, tornou-se necessário criar um instrumento uniforme (livro de reclamações) que permitisse o exercício do direito de queixa face ao atropelamento constante dos direitos dos consumidores.

Assim, no ano de 2005, foi criada legislação, Decreto – Lei nº 156/2005, de 15 de Setembro, que estabeleceu a obrigatoriedade de disponibilização do livro de reclamações a todos os fornecedores de bens ou prestadores de serviços, tendo estes ainda que ter, no seu estabelecimento comercial, em local visível, um letreiro informativo da existência do mesmo.

Tal letreiro deverá conter a indicação da entidade reguladora do sector em causa, assim como, a identificação do estabelecimento.

Perante um conflito de consumo, o consumidor deverá solicitar o livro à entidade, sem que seja necessário a apresentação de qualquer elemento identificativo.

Por sua vez, a entidade reclamada

deverá, imediata e gratuitamente, facultá-lo ao consumidor.

Quando o livro não for imediatamente disponibilizado ao cliente, este poderá solicitar a presença da autoridade policial a fim de remover a recusa ou tomar nota da ocorrência, fazendo-a chegar à entidade fiscalizadora do sector em causa.

A reclamação é formulada através do preenchimento da folha de reclamação, nomeadamente dos campos relativos à identificação e endereço do reclamante, à identificação e local do fornecedor de bens ou prestador de serviços e do campo relativo à descrição dos factos reclamados.

Depois de preenchida a reclamação o responsável pelo estabelecimento deve destacar o original e o duplicado da folha de reclamação, sendo este entregue ao consumidor. O original deve ser remetido no prazo de 10 dias úteis à entidade fiscalizadora pelo reclamado, não obstante de o reclamante também o poder fazer. O triplicado fica no livro.

Sublinhe-se que é muito importante guardar toda a documentação que comprove o objecto de queixa, bem como o duplicado desta.

Por sua vez, cabe à entidade fiscalizadora instaurar o procedimento adequado a fim de verificar se os factos reclamados são passíveis de indiciarem a prática de contra-ordenação.

Ressalve-se que não só através do livro de reclamações o cidadão pode manifestar o seu desagrado.

Rege o supra referido diploma, no seu artigo 13º, que a formulação da reclamação através do livro de reclamações não exclui a possibilidade de o utente apresentar reclamações por quaisquer outros meios e não limita o exercício de quaisquer direitos constitucional ou legalmente consagrados.

Na verdade, os consumidores podem apresentar a sua reclamação verbalmente ou por escrito através de carta, fax, telefone ou email.

Contudo, a forma escrita assume um papel predominante nas relações jurídicas, visando uma melhor certeza e segurança.

Assim, e porque já diz o ditado popular “...palavras levam-nas o vento...”, a forma mais segura a nível probatório de reclamar será sempre através de carta registada com aviso de recepção.

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.

Tânia Santana-Jurista
DECO Coimbra

CRIATIVIDADE

Nota sempre presente na Biblioteca do CDLPC

Apesar de estarmos apenas a pouco mais de um mês e meio de aulas, a Biblioteca do CDLPC tem comemorado as datas mais significativas e que nos pareceram ser uma mais valia não só a nível da aquisição dos conhecimentos como também ao nível da construção do Ser relativamente aos valores intrinsecamente humanos, éticos e morais. Daí que tenhamos celebrado o Dia da Paz, o Dia Europeu das Línguas, a Implantação da República, o Dia Internacional do Professor e, agora, o Halloween.

Neste dia deveras assustador, os nossos alunos participaram entusiasticamente



com trabalhos alusivos ao tema que se encontram expostos na Biblioteca. Ao melhor trabalho do 5.º, 6.º e 7.º anos será atribuído um prémio, de acordo com a criatividade, originalidade e empenho.

Todas as atividades contaram com o apoio incondicional dos nossos alunos e professores que a toda a hora nos ajudam com a sua participação, entusiasmo e partilha de saberes e de materiais.

Obrigada a todos os que fazem da Biblioteca um espaço mais acolhedor e alegre!



Poços a céu aberto

MOMENTOS VERDES

Em épocas passadas, os poços tiveram uma valiosa utilidade para a regra de hortas e até para o abastecimento doméstico. Porém, com o passar dos tempos e muito devido ao abandono das terras, a maior parte deles foram deixando de ser utilizados.

Atualmente, uns encontram-se camuflados nas silvas, outros sem protecção, o que representa um enorme perigo para pessoas e animais. Esta é também uma realidade dos muitos poços existentes na nossa freguesia. Escondidos no meio da vegetação, são autênticas ratoeiras para quem não conhece o chão que pisa. As crianças e os idosos são normalmente as



principais vítimas dos poços destapados. Alguns situam-se a escassos metros da estrada, de caminhos, ou junto de habitações e não possuem qualquer vedação, ou protecção.

Para que um simples passeio ao ar livre não resulte numa tragédia, fica o alerta para toda a população em geral, e, nomeadamente para todos os proprietários que possuem poços perigosos.

A competência da fiscalização pertence aos municípios e forças policiais. Mas os proprietários devem estar cientes de que, se houver um acidente, poderão responder civil e criminalmente.

A obrigatoriedade da protecção dos

poços está regulamentada desde o dia 1 de Janeiro de 2003 pelo Decreto-Lei nº 310/2002.

No artigo 42.º do referido D.L. é definido que:

1 - É obrigatório o resguardo ou a cobertura eficaz de poços, fendas e outras irregularidades existentes em quaisquer terrenos e susceptíveis de originar quedas desastrosas a pessoas e animais.

2 - A obrigação prevista no número anterior mantém-se durante a realização de obras e reparações de poços, fossas, fendas e outras irregularidades, salvo no momento em que, em virtude daqueles trabalhos, seja feita prevenção contra quedas.



Associação Ecológica

“Os Defensores”

O que é a Osteopatia?

Etimologicamente *Osteopatia* provém dos termos gregos *Ostión* (osso) e *Pathos* (efeitos que vêm do interior) cujo inverso é *Ethos* como simpatia e não como patologia médica que é o resultado das doenças. Por conseguinte, a Osteopatia é uma denominação correcta que indica a influência da doença, as suas causas e os seus tratamentos manuais, e não uma lesão local de um determinado osso. A Osteopatia estuda os efeitos internos que vêm da estrutura.

Não existem receitas. O tratamento é baseado num exame clínico. Um diagnóstico Osteopático deve conduzir a um *Acto terapêutico Osteopático*.

Através de técnicas manuais tem como objectivo restabelecer a mobilidade perdida e dar equilíbrio ao sistema músculo-esquelético, sacro-cranial e visceral, mantendo a elasticidade do tecido conjuntivo em todos os seus sistemas.

A osteopatia ocupa-se do aparelho músculo-esquelético e da postura, incide em toda a sua estrutura: *óssea, tendinosa, muscular e fascial* que nos permite abordar numerosos problemas e desequilíbrios harmonizando as estruturas do corpo humano.

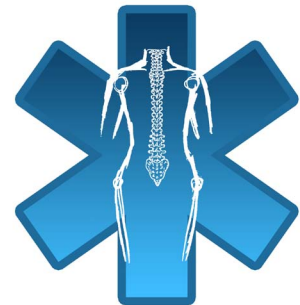
Todas as estruturas do corpo têm mobilidade própria. Devem estar livres. Os movimentos devem respeitar regras

precisas: eixos, amplitude, ritmo. Se um destes elementos falta, o conjunto da mecânica será perturbado até ao nível da célula.

Em todos os casos o osteopata realiza um diagnóstico que consiste em estabelecer que estruturas estão bloqueadas ou em disfunção, sempre desde o ponto de vista do movimento e trata de detectar todas as lesões osteopáticas existentes, uma vez que o tratamento consistirá em eliminar estas lesões mediante técnicas de estiramentos, mobilizações e manipulações.

A Osteopatia sacro-cranial utiliza-se para tratar uma grande variedade de problemas de saúde, incluindo dores de cabeça, pescoço e costas, disfunções da articulação tempero-mandibular, cansaço crónico, dificuldades de coordenação motora, problemas oculares, depressão endógena, hiperactividade, problemas de concentração, disfunções do sistema nervoso e muitos outros transtornos. Devido à suavidade das suas manipulações e às suas características de estimulação dos recursos de saúde próprios do organismo, é uma técnica muito adequada para o tratamento de crianças desde o nascimento.

A Osteopatia Visceral é o ramo da Osteopatia que se ocupa do tratamento de órgãos e vísceras, melhorando a função deles. A indicação das manipulações sobre



o sistema digestivo é principalmente libertar aderências que podem dificultar a irrigação sanguínea dos mesmos, sequelas de cirurgias ou infecções. Sobre a caixa torácica trabalha-se, principalmente, a mecânica respiratória, e as relações que esta tem com a coluna dorsal e cervical.

Em muitos países, onde a Osteopatia está mais introduzida, é uma técnica de primeira eleição, revelando-se mais efectiva que o tratamento farmacológico e a fisioterapia. É bem tolerada e carece de efeitos adversos, sendo uma terapia natural que principalmente restabelece o equilíbrio biomecânico do indivíduo.

O corpo tenta adaptar-se. Se consegue, não há sintoma. Se não pode, aparece o sintoma da patologia. Em ambos os casos temos uma lesão osteopática reconhecível e tratável.

David Alves-Osteopata
LusoTerapias

06 ENTREVISTA

Entrevista – Dra. Cristina Sousa – Farmácia SOL

A Dr.^a Cristina Sousa, gestora da Farmácia SOL da freguesia de Monte Redondo respondeu-nos a algumas questões sobre a situação atual das farmácias portuguesas, perante a crise económica que enfrenta o nosso país.

Notícias: Escolheu esta área por iniciativa própria ou por antecedentes? Ou seja, isto é um negócio que vem detrás? Já tem familiares nesta área?

Dr.^a Cristina: Não tenho ninguém ligado à saúde na minha família. Sempre tive muita dificuldade em perceber se preferia letras ou ciências, o que aconteceu é que sou um pouco preguiçosa para escrever, apesar de gostar, então optei por ciências. Na altura de escolher foi a minha primeira opção, achei que era giro; sempre gostei de química e de matemática e, para além disso, em termos profissionais, nunca pensei ser proprietária de uma farmácia.

Notícias: Então quer dizer que está feliz com o que está a fazer agora?

Dr.^a Cristina: Gosto muito do que faço e do contacto com o público (com os clientes)...

Acho o trabalho na farmácia muito interessante e, neste momento, acabo por ser mais gestora do que farmacêutica, o que me deixa um bocadinho triste, no sentido em que não foi propriamente gestão que eu escolhi. De qualquer forma, este facto mostra que em todas as áreas profissionais, neste momento, temos de nos adaptar, porque em nenhuma área se pode prescindir da gestão e, não sendo empresas com capacidade para ter gestores com profissão, temos de ser nós a gerir, o que nos deixa um pouco desmotivados, mas acho que é uma situação geral.

Notícias: Os clientes preferem medicamentos de marca ou genéricos?

Dr.^a Cristina: As pessoas preferem os de marca, mas neste momento os medicamentos de marca já pertencem a um grupo homogéneo, isto é, já estão englobados num grupo em que há genéricos. O estado baixou drasticamente as participações dos medicamentos de marca, pelo que optar pelos medicamentos de marca fica muito caro para o cliente. Resumindo e concluindo, as pessoas preferem os de marca, mas neste momento têm de pensar duas vezes, e optam já, muitas vezes, pelos genéricos.



Notícias: Há pessoas que dizem que os medicamentos de marca têm mais substância ativa, é verdade?

Dr.^a Cristina: Os medicamentos de marca têm que responder a determinados critérios para serem autorizados no mercado, nomeadamente as percentagens definidas de substância ativa na sua composição, tal como os genéricos. Ou seja, se um

contrário ele não pode ser aceite no mercado. Quem define isto é o INFARMED, que é a autoridade máxima do medicamento em Portugal, portanto nenhum medicamento que não obedeça aos critérios estabelecidos por lei poderá ser colocado no mercado. Temos que acreditar que esta entidade, INFARMED, nos garante a qualidade de quaisquer medicamentos no mercado, quer eles sejam de marca, quer eles sejam genéricos, a partir do momento em que nós duvidarmos desta premissa, então não vamos acreditar nem nuns, nem noutros!

“Gosto muito do que faço e do contacto com o público”

determinado medicamento genérico tiver a quantidade de substância numa percentagem superior ou inferior ao que está estabelecido por lei, esse medicamento genérico não pode ser autorizado no mercado, portanto os medicamentos genéricos têm de ser bioequivalentes aos medicamentos de marca, devendo a sua absorção e o seu efeito no organismo ser comparáveis àqueles que tem o medicamento de marca, caso

Notícias: Ainda existem ofertas de emprego nesta área?

Dr.^a Cristina: Há 3 anos precisei de uma farmacêutica para substituir uma colega que estava em licença de maternidade e o que aconteceu foi que eu andei à procura durante muito tempo e só consegui encontrar uma pessoa para o lugar, quando ela estava quase a regressar. A procura de emprego nesta área vinha de pessoas que tinham apenas aqueles cursos básicos que não lhes dão autonomia para trabalhar na farmácia. Senti uma grande falta de técnicos, credenciados, pessoas formadas, pelo que não havia falta de emprego há 3 anos atrás...

Neste momento, tenho à volta de 25 currículos que poderei analisar se precisar de alguém. Assim, podemos perceber

ENTREVISTA | 07

como está dramática a oferta de emprego quer nas áreas da farmácia, quer na área da indústria e nos legados de formação, está mesmo muito mau...

maior possibilidade de adquirir os medicamentos, mas, por outro, foram-lhe cortadas as possibilidades de tratar da sua saúde, em termos de consultas e de outros serviços de

nem nas participações, nem nas margens de lucro.

Nós limitamo-nos a cumprir aquilo que nos é imposto. Inclusivamente, somos nós, farmácias, que temos de desenvolver todos os sistemas informáticos que nos permitem fazer este tipo de gestão que nos é exigida, ainda que talvez isso aconteça em todas as áreas...

Neste momento, a situação é, de tal forma, complexa, que seria impossível trabalhar sem uma área de informática tão desenvolvida como nós temos na ANF...

Notícias: Para concluir, que conselho deixa aos portugueses?

Dr.^a Cristina: Essa é a mais difícil!

Não sei se será um conselho, mas o que posso dizer é que as farmácias ao longo destes anos têm estado do lado dos utentes, há imensos serviços que nunca foram contabilizados, feitos pelas farmácias, e o que nós podemos dizer é que estamos a fazer tudo para continuar a prestar um serviço de qualidade e o melhor serviço que podemos mediante as condições que também nos têm sido impostas.

Que podem contar connosco, que podem continuar connosco... E é o que posso dizer...

A Farmácia Sol está aberta de segunda a sexta das 9h00m às 21h00m e aos sábados domingos e feriados das 9h às 13h e das 15h às 17h.

Gostaríamos de agradecer a disponibilidade e a simpatia com que Dr.^a Cristina Sousa nos recebeu.

Ana Domingues, Joana Pinto,
Jéssica Anacleto (10.º C – CDLPC)



Notícias: Com estas medidas de austeridade acha que existe a probabilidade de algumas farmácias fecharem?

Dr.^a Cristina: A nossa associação, que tem estudos muito concretos, felizmente tem capacidade para se manter, porque se organizou ao longo destes últimos anos. O que acontece é que, de acordo com os estudos efetuados, há cerca de 600 farmácias em risco de fechar já no início do próximo ano ou até no final deste ano. Para além dessas que estão em risco eminente de fechar, há 1131 farmácias no universo de 2700 que estão com fornecimentos suspensos, ou seja, não têm liquidez para adquirir os medicamentos junto da indústria e há ainda 457 com processos judiciais por falta de pagamento.

Notícias: Com a crise atual pensa que os portugueses estão a colocar a saúde em segundo plano?

Dr.^a Cristina: Eu penso que as medidas que têm sido tomadas obrigam os portugueses a colocar a saúde em segundo plano, porque, se por um lado, o governo toma medidas para que os portugueses não gastem tanto dinheiro em medicamentos, por exemplo, por outro lado, aumentam drasticamente as taxas moderadoras e são cortados todos os serviços que anteriormente eram gratuitos, pelo que o doente, por um lado, tem

que disponha e, neste momento, se tornam muito onerosos, portanto, dá-me a ideia de que eles são obrigados a colocar a saúde em segundo plano, não por opção, mas por falta de posses...

Notícias: As farmácias têm algum poder de intervenção nas participações nos preços dos medicamentos?

Dr.^a Cristina: Nós não temos poder de intervenção nos preços dos medicamentos,



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

08 SAÚDE/PSICOLOGIA/ASSOCIATIVISMO

Tétano



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

O tétano é uma doença infecciosa grave que frequentemente pode levar à morte. A bactéria é encontrada no solo, em fezes de animais ou humanas que se depositam na areia, ou na terra sob uma forma resistente. A infecção ocorre pela entrada de esporos por qualquer tipo de ferimento na pele contaminada com areia ou terra. Ferimentos com objectos infectados normalmente representam um risco grande de desenvolvimento da doença, se a pessoa não tiver sido vacinada.

O tétano é uma doença infecciosa, não transmissível de um indivíduo para outro, que pode ocorrer em pessoas não imunes ou seja, sem níveis adequados de anticorpos protectores. Os anticorpos protectores são induzidos exclusivamente pela aplicação da vacina antitetânica, uma vez que a neurotoxina, é capaz de produzir a doença, mas não a imunidade. Como não é possível eliminar os esporos do ambiente, para evitar a doença é essencial que todas as pessoas estejam adequadamente vacinadas. Na abordagem dos ferimentos de maior risco, caso o indivíduo não esteja adequadamente imunizado, haverá necessidade de aplicação de soro

antitetânico, ou imunoglobulina específica para prevenção da doença, porque a toxina tem afinidade ao sistema nervoso e pode levar a pessoa à morte.

O período de incubação pode variar de 3 a 21 dias (sendo o mais comum 8 dias). Em casos de recém-nascidos, o período de incubação é de 4 a 14 dias, sendo 7 o mais comum.

O primeiro sinal de tétano é a contracção dos músculos mandibulares, não permitindo a abertura da boca. Isto é seguido pela rigidez do pescoço, costas, dificuldade de deglutição, rigidez muscular do abdómen. O utente permanece lúcido e sem febre. A rigidez e espasmos dos músculos estendem-se de cima para baixo no corpo. Sinais típicos de tétano incluem uma elevação da temperatura corporal de entre 2 a 4 °C, diaforese (suor excessivo), aumento da tensão arterial e taquicardia (batimentos cardíacos rápidos). Os espasmos duram de 3 a 4 semanas, e recuperação completa pode levar meses. Cerca de 30% dos casos são fatais, por asfixia devido a espasmos contínuos do diafragma. A maioria das mortes ocorre com pessoas idosas.

O tratamento do tétano, necessariamente, é feito com o doente internado para administração de imunoglobulina ou, quando não disponível, soro antitetânico, além de antibiótico venoso e limpeza cirúrgica do ferimento. Como a doença não produz imunidade, o doente deve também receber o esquema vacinal completo contra o tétano. Os doentes devem ser mantidos sob vigilância constante.

A vacina contra o tétano faz parte do Plano Nacional e Vacinação, sendo aplicada na infância aos dois, quatro e seis meses sob a forma combinada DTPa (difteria, tétano e tosse convulsa). Depois destas doses iniciais da vacina DTPa, devem ser dadas doses adicionais aos dezoito meses e, posteriormente, entre os cinco e os seis anos. Entre os dez e os treze anos, administra-se a vacina Td (Tétano e Difteria), com conteúdo reduzido de difteria. De dez em dez anos, devem ser feitos reforços da vacina Td (Tétano e Difteria) para manter a imunização.

Armadilhas da educação parental

Dra. Carla Pinhal
Psicóloga

Consideramo-nos os melhores pais do mundo, mas certas atitudes, conversas ou 'sermões' só rebaixam as crianças. Aprenda a evitá-las.

Não compare nenhuma criança com outra (mesmo que seja um irmão ou irmã) – Esta é a maior das armadilhas e a mais fácil de cairmos. Existem muitos pais e professores que “usam” uma criança mais sossegada ou mais dedicada e que a apresentam aos colegas como modelo: “Vejam o João que se porta tão bem e já aprendeu a ler ao contrário de vocês.” NUNCA se compara nenhuma criança com outra, primeiro porque todas as crianças são diferentes, e depois porque é absolutamente inútil. Aham que alguma criança vai ter mesmo vontade de ser como o João? Não. Só vão odiá-lo de morte. Esta técnica não resolve nada, podendo mesmo ter um efeito contrário ao desejado: a criança com mau comportamento ou com mais dificuldades de aprendizagem (fica a detestar a outra e ainda com mais vontade de se portar mal) e o “João” (fica a ser odiado pelas outras e não tem culpa nenhuma). Apesar de não resolver nada e de ser responsável pelo péssimo ambiente que se cria em muitos grupos de crianças, esta ‘técnica’ custa a morrer...

- Em vez disso: Compare-a com ela própria, e pela positiva. “Então se tu foste capaz de fazer aquelas contas na semana passada, por que é que não és capaz de as fazer agora?”

Não critique – E acima de tudo, não o faça em frente de outras pessoas. Às vezes não identificamos os nossos sentimentos a tempo de não magoar as nossas crianças, mas inconscientemente é isso que estamos a fazer quando dizemos: “Este meu filho é mesmo preguiçoso” em frente da tia, ou dos amigos, ou de quem quer que seja. Achamos que estamos a envergonhá-los – e estamos mesmo! Mas será que isso vai fazer com decidam pegar nos livros ou fazer o que mandamos? Claro que não. Só vão pensar: “é verdade, sou mesmo estúpido, não há nada a fazer” e como não há nada a fazer,

Grupo Desportivo e Recreativo Casal Novo



“Velha” do Casal Novo. Desde já convidamos toda a população a estar presente nesta festa onde os lucros reverterão a favor de obras de requalificação deste mesmo edifício. Obrigado.

Informamos todos os nossos sócios, simpatisantes e amigos que iremos realizar a festa de passagem de ano no adro da Igreja

PSICOLOGIA/ASSOCIATIVISMO | 09

para quê tentar? Lembre-se: ninguém que fique triste tem ânimo para mudar...

- Em vez disso: Incentive-o e tente ajudá-lo sem colar rótulos: “Sei que é difícil para ti fazer esse esforço, mas vamos ver como é que podemos torná-lo mais fácil.”

Não castigue sem lógica – Ele teve uma má nota, você proíbe-o de jogar computador, só porque é o que ele mais gosta de fazer. Ora o computador pode não ter nada a ver com as más notas. Se calhar o que falta é organização, um empurrãozinho, uma ajuda extra. Educar é orientar, não é fazer sofrer.

- Em vez disso: Investigue a causa das más notas. Até pode usar o computador como ajuda, procurando na net sítios que o ajudem a investigar, ou usando-o como incentivo e não como proibição: “se melhorares as tuas notas, deixo-te jogar mais tempo”.

Tenha coragem para dizer não – Achamos que as crianças têm de ter tudo nesta vida e só serão felizes com muita coisa à sua volta, mas isso não é verdade. Nós também não tivemos, e sobrevivemos. Se não puder, ou não quiser, dar-lhes tudo, explique porquê com calma, sem entrar numa guerra.

- Em vez disso: Dê-lhes qualquer coisa preciosa que está a desaparecer: conversa, algumas horas a sós com eles, calma, fantasia, sorrisos, histórias, e tempo para se aborrecerem.

Não o obrigue a beijar a Tia (ou outro adulto qualquer) – Cada pessoa tem o direito ao próprio corpo, embora pareça estranho falar disto em relação a uma criança de 3 ou 5 anos e em relação a um inocente beijinho a uma tia.

- Em vez disso: Nunca é demasiado cedo para educar para as boas maneiras, que significam, no fundo, ter em conta a presença de outra pessoa. Se a criança vir que os pais dão um beijinho à tia há-de querer dar também, mas se a simpatia não for o forte da criança pode por exemplo pedir-lhe que diga ‘olá’ ou que dê um aperto de mão, que é menos invasivo que um beijo.

Não obrigue a emprestar os seus brinquedos – Claro que devemos lutar pela boa convivência entre as crianças, mas aos 2 anos, por exemplo, ninguém está preparado para emprestar nada a ninguém. Emprestar pressupõe que se reconheça a presença de uma outra pessoa e que se seja capaz de esperar pela nossa vez, e isso só começa a acontecer por volta dos 3 anos. Afinal, nós também não gostávamos se alguém nos obrigasse a ‘emprestar’ o carro.

- Em vez disso: Consegue mais facilmente

que ele empreste brinquedos ‘comunitários’ como Legos ou lápis de cor se o ajudar a esconder os seus brinquedos mais queridos antes dos amigos chegarem. Ajude-o a pôr o seu carrinho preferido, o urso azul, a boneca com que dorme e os livros de ler à noite na prateleira mais alta para que os outros não cheguem lá, e vai ter uma criança mais disposta a emprestar tudo o resto.

Não o obrigue a comer tudo o que tem no prato – Lembre-se: nenhuma criança com comida alguma vez passou fome. Nós é que temos, por vezes, uma ideia errada do que eles têm de comer. Claro que, por vontade deles, só comiam chocolates e batatas fritas, mas mesmo que ele não vá com a cara dos brócolos à primeira, continue a servi-los.

- Em vez disso: Se ele não quiser mesmo mais, não faça cenas: não insista e tire-lhe o prato. Cenas à mesa só servem para eles criarem uma péssima relação com a comida. Claro que depois não pode andar a comer bolachinhas até ao lanche...

Não o mande ir ler – Todos queremos um filho culto, até porque está cada vez mais provado que a boa compreensão geral e a capacidade de expressão está ligada à leitura. Mas se fizer disso uma tarefa, ele nunca vai gostar de pegar num livro.

- Em vez disso: deixe que ele veja os pais a ler, o exemplo é mais eficaz que as palavras. Tenha livros espalhados pela casa, ofereça-lhe livros divertidos e relacionados com os interesses dele, leve-o à livraria de vez em quando e deixe que ele escolha, discuta com ele aquilo que ele leu.

Não se esqueça das boas maneiras – Ficam muitas vezes para trás porque pensamos que é uma coisa antiquada, e porque muitas vezes os próprios adultos também não se lembram delas, e porque não estamos para nos chatear com uma ‘guerra’ secundária. Ensinar as ‘boas maneiras’, significa apenas habituá-los a perceber que não estão sozinhos no mundo. E que, além disso, a simpatia move montanhas... Uma criança simpática tem muito mais hipóteses de ser bem-sucedida do que uma criança trombuda com quem não apetece estar.

- Em vez disso: Habitue-o a segurar na porta para os outros passarem, a não andar aos gritos e aos encontrões na rua, a dizer ‘se faz favor’ e ‘obrigado’. É tão simples como isso. Claro, tudo começa por ser delicado com ele próprio. Quantos pais batem à porta do quarto dos filhos antes de entrarem?

Não eduque os filhos da mesma maneira – Claro que isto não significa ser uma

megeira para um e uma fada para o outro, mas crianças diferentes exigem educações diferentes, mesmo quando são irmãos. Há aqueles a quem tudo tem de ser muito explicadinho e os que funcionam com meia palavra, há os que precisam de muito colo e os que gostam de andar à solta, os que precisam de ser muito bem preparados e os que se adaptam facilmente. Também não tem de os levar a todos sempre juntos para todo o lado, e não tem de dar um presente a um lá porque deu a outro. O que importa é que as crianças não se sintam injustiçadas em relação aos irmãos.

- Em vez disso: Adapte-se aos seus filhos e respeite a personalidade de cada um. Claro que respeitar a personalidade não quer dizer que os deixe andar por aí à solta sem orientação, mas não os force a serem todos iguais, e não se esqueçam, **não compare...**

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)

Clube de Caça e Pesca

INFORMAÇÃO

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa, todos os Srs. Caçadores, que, no dia 16 de Dezembro de 2012, irá levar a efeito a sua caçada anual às perdizes, na Z.C.M.

Informamos os Srs. Caçadores, interessados em participar na caçada às perdizes, que deverão até ao dia 7 de Dezembro, entrar em contacto com o Sr. António, telef. 922205243, ou, ainda dirigir-se à sede do Clube na rua da Junqueira nº 1 – Sismaria, no dia 7 de Dezembro a partir das 20 horas e 30 minutos.

A concentração dos caçadores será no dia 16 de Dezembro às 7 horas, na sede do Clube.

No final, haverá um almoço para todos os participantes e demais interessados.

Informamos ainda, que a direção do clube, se encontra na sede nos dias 7 de Dezembro de 2012, 4 de Janeiro de 2013 e 2 de Fevereiro de 2013, pelas 20h30m e pelo período de 1 hora, para passar autorizações de caça, ou tratar de qualquer outro assunto do interesse dos caçadores.

10 FLASH/ESCOLINHA

Halitose

Sabe o que é? Pois bem a Halitose (mau hálito) é um termo que descreve, um hálito desagradável com origem em alterações variadas da cavidade oral ou outras localizações.

As causas são diversas .podemos dividi-las em três grupos principais :

- 1) Causas orais
- 2) Causas exógenas ou externas
- 3) Causas relacionadas com outras áreas

- 1)
 - Má higiene Oral
 - Presença de cáries
 - Doença das gengivas (gingivite e periodontite)
 - Infecções orais (bacterianas, virais ou fúngicas)
 - Hiposaliva (diminuição de fluxo salivar)
 - Cancro oral

As bactérias encontram-se em toda a cavidade oral no entanto a Língua parece formar um ecossistema ideal pela sua grande área de superfície e a sua estrutura papilar, juntamente com a placa bacteriana e os depósitos linguais compostos

pela acumulação de células epiteliais descamativas de resíduos alimentares e de secreções como a saliva e corrimento nasal posterior, temos assim um substrato proteico ideal para ser metabolizado pelas bactérias conduzindo assim à formação dos compostos sulfurosos voláteis.



- 2)

As principais causas exógenas estão ligadas à ingestão de certos alimentos no nosso dia a dia (ex: alho, cebola) que têm um efeito não só direto mas também retardado (via sistémica) sobre o hálito. O tabaco, o consumo de álcool e de medicação que desencadeie a diminuição do fluxo salivar agrava o mau hálito. De facto, qualquer fator que conduza a uma

diminuição do fluxo salivar agrava o mau hálito.

De manhã ao acordar é natural que sintamos por vezes um hálito mais intenso que até nos pode levar a sentir necessidade de lavar os dentes. Este hálito matinal é fruto não só da diminuição da quantidade de saliva produzida durante a noite, mas também da abstinência durante as várias horas na ingestão de líquidos e alimentos.

- 3)

A otorrinolaringologia pode ser considerada a segunda área de maior importância associada à halitose (ex: sinusite; presença de corpos estranhos no nariz em crianças). As causas de origem nos pulmões, estômago, fígado e rins são consideradas raras. Ao longo dos anos houve sempre uma ideia de associação entre patologia gástrica e halitose, a qual é considerada muito rara, mas que poderia surgir em casos de refluxo gastro-esofágico, hérnia do hiato, cancro do estômago, síndrome de má absorção ou de infecções intestinais.

Posto isto, cuide bem da sua saúde oral!!!

Dora Patricio - Assistente Dentária

Clinica Dentária Riso Encantador Lda.,

Estrada nacional 109-loja 4 A - Bregieira - Monte-Redondo. Tel:244-685979

Pão por Deus

No dia 31 de Outubro – dia das Bruxas na tradição anglo saxónica – a Casa da Criança elaborou uma exposição com abóboras decoradas pelas crianças e suas famílias.

Destá forma vivenciaram uma tradição que começa a ser comum também entre nós.

Mas, para que a tradição não seja esquecida, assinalamos o dia 1 de Novembro, o dia de Todos os Santos, dia em que as crianças pedem, de porta em porta, o Pão por Deus também designado por Bolinho ou Bolinhos e Bolinhos. De acordo com a tradição, de manhã bem cedinho, as crianças saem à rua em pequenos grupos para pedir o “Pão por Deus”. Percorrem as ruas e regressam com os seus sacos de pano cheios de romãs, maçãs, doces, bolachas, rebuçados, chocolates, castanhas, nozes e outras guloseimas que lhes oferecem.

O nosso bolinho, foi a broa doce confecionada pelas próprias crianças que alegremente partilham com a família.

A receita é esta:

Cozem-se 3 kg de batata e depois reduz-se a puré juntamente com 200g de margarina. Acrescenta-se 2 kg de açúcar e 15 ovos inteiros e amasse-se. Os 3 kg de farinha são colocados sobre a massa com o sumo e raspa de limão, 2 colheres de sopa de canela e de fermento e volta-se a amassar. Quando a massa estiver homogénea, acrescentam-se os frutos secos já partidos e o leite a gosto.

Bom apetite

Casa da Criança Maria Patrocínio Costa



J.I. de Monte Redondo

Trabalhos elaborados pelo grupo da sala 2

No dia 09 de Novembro as crianças deste Jardim de Infância, comemoraram o dia de S. Martinho em conjunto com os alunos do 1º CEB de Monte Redondo, no motor clube desta freguesia. Foi um momento muito animado com muita brincadeira e castanhas à fogueira.

As crianças fizeram várias atividades no âmbito área de Expressão e Comunicação: explorar as expressões motora, plástica, musical, dramática, o domínio da linguagem oral e escrita e o domínio do raciocínio matemático; para assinalar esta época festiva tais como:

- Contar/ouvir histórias e lendas;
- Aprenderam canções, trava-linguas, poesias;
- Dramatização da lenda de S. Martinho;
- Fizeram o registo das mesmas;
- Registo/ contagem das castanhas trazidas de casa;
- Elaboração da Maria Castanha em forma de fantoche;
- Elaboração do cavalo do soldado Martinho a 3D,...etc.

Lenga lenga de S. Martinho

Martinho soldado
Valente guerreiro
Vai no seu cavalo
Pelo mundo inteiro

Subiu a serra
Depois da guerra
Viu um pobre
Cheio de frio
Cheio de fome

Deu-lhe comida
Tirou-lhe o frio
Cortou a sua capa
Com ele a dividiu

Contente a sorrir
O sol apareceu
E deste guerreiro
Nunca mais se esqueceu!

Desenhos da lenda de S. Martinho e da Maria Castanha.



Objetivos:

- Articular com o 1º ciclo;
- Vivenciar tradições;
- Fomentar a partilha e o convívio;



J.I. de Casal Novo



Registo colectivo elaborado após a apresentação da história "A Maria Castanha" em power point.
Novembro de 2012

12 | LEITURA

Cartas de Amor de Fernando Pessoa e Ofélia Queiroz



A Assírio & Alvim continua em 2012 o seu ritmo de edições Pessoaanas, mantendo sempre o costumeiro alto nível de qualidade. Desta vez destacamos uma nova edição das cartas de amor de Fernando Pessoa intitulada precisamente *Cartas de Amor de Fernando Pessoa a Ofélia Queiroz*, a cargo de Manuela Parreira da Silva, a maior especialista em epistolografia Pessoaana.

O título pode ser um pouco enganador, desde logo porque esta é a primeira edição das cartas que reúne tanto as cartas escritas por Pessoa como as escritas por Ofélia, lado a lado e em ordem cronológica, permitindo assim uma leitura muito mais lógica do “namoro” entre ambos.

A edição traz mais algumas novidades a salientar. Desde logo edita duas cartas inéditas, que tinham sido “bloqueadas” pela família de Ofélia.

É curioso perceber que realmente a relação entre ambos nunca teve realmente um fim e que se desenrolava de uma forma muito particular. E isto só se entende bem

lendo as cartas lado a lado e de forma sequencial. Percebe-se como tudo começa, como há a quebra em 1920 (o namoro começa ainda em 1919) e eles se deixam de falar (Ofélia arranja mesmo outros namorados entretanto) e em 1929 eles reatam e começam novamente a falar amiúde - tanto por carta, mas especialmente por telefone, sendo que ela nunca a tinha verdadeiramente esquecido.

É plenamente visível que Ofélia é a que tenta “forçar” a relação, mas certo é que Pessoa nunca desiste verdadeiramente dela, mesmo que seja sempre mais lacunar e breve. Se assim não fosse não manteria o contacto com Ofélia até à data da sua morte, não só por correspondência, mas também por telefone. Ofélia tornou-se uma presença mais ou menos fixa numa vida que nada acabou por ter de fixo e esta edição tem a grande valia de nos demonstrar isso mesmo e de reforçar o papel energético, constante e firme desta mulher que muitas vezes tem sido retratada de modo injusto e menor.

38º ANIVERSÁRIO
motor-clube
NA SEDE DO CLUBE

41 ANOS
01.12.2012
SÁBADO
13 HRS

EMENTA:
Entradas
Cozido à Portuguesa
Sobremesa
Preços: 12€ Adulto
6€ Criança



INSCRIÇÕES: 919 224 369 | 966 342 060 | 910 010 494