

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSAGEM DE ABRIL 2012 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Reportagem- Associação de Regantes e Beneficiários do Vale do Lis

REPORTAGEM/pags. 06 e 07

Residencial Sénior
Casa do Limonete FLASH/pag.02

Azulejo, um
símbolo ameaçado FLASH/pag.04

Os Idosos também
têm direito ao Natal FLASH/pag.05

Infecção
Urinária SAÚDE pag.08

Carta ao
PAI NATAL ESCOLINHA pag.10



ENTREVISTA

/pags.06

**LEONEL SOARES
-RAISEVALUE, LDA**

02 | EDITORIAL/FLASH

Editorial

BOAS FESTAS

Em nome do executivo da Freguesia de Monte Redondo, desejo a todos os leitores, monteredondenses e a toda a equipa do Jornal Notícias de Monte Redondo Festas Felizes e um Bom Ano Novo de 2013, pleno de Realizações e de Felicidade.

O Natal é um momento de Amor, de Verdade e de Esperança para todos nós. Junto da sua família ou amigos, desejo que todos os monteredondenses, residentes na nossa freguesia ou que à procura de uma vida melhor tiveram de emigrar, vivam um Natal Feliz e que encontrem nesta época força para acreditar num futuro melhor.

Faço, ainda, votos que o Novo Ano traga tudo o que de melhor possamos querer: o fim do sofrimento que se abateu sobre todos nós; uma Sociedade mais igual, mais justa e mais solidária.

Boas Festas!



A Presidente da Junta
Céline Gaspar

Agradecimento



Hélder Godinho

Data Nascimento – 31/07/1988

Data Falecimento – 10/12/2011

Armando e Natália Godinho

A vida que passa a um ritmo que por vezes nos ultrapassa, é cheia de momentos marcantes: uns bons e outros nem tanto. Gostamos de nos rodear daquelas pessoas que nos fazem bem e sentir felizes. O seio da família é um espaço privilegiado para encontrar a alegria e complemento de felicidade. Muito complicado é quando uma perda repentina e inesperada vem alterar esta ordem. Surge o vazio total e a falta de perspectiva de futuro. É aí que se valorizam os mais próximos que ajudam a viver e aceitar, pois compreender não parece possível.

Agradecemos de uma forma muito sentida e particular a todos os que no último ano nos acompanharam e apoiaram, nesta fase tão difícil da nossa família.

Residencial Sénior Casa do Limonete

A Casa do Limonete, é uma Instituição Privada com fins lucrativos, localizada em Tavarede – Figueira da Foz, cuja finalidade será dar resposta de acolhimento habitacional e de cuidados à pessoa idosa de ambos os sexos.

A Casa do Limonete tem capacidade para acolher até 8 clientes, distribuídos por três quartos duplos e dois individuais, todos com wc privativa.

A Casa do Limonete está devidamente implementada e cumprindo todas as exigências técnicas/legais que permitem o seu funcionamento. Localizada na entrada de uma urbanização de moradias, num local elevado o que permite vislumbrar

o mar. O edifício tem um espaço exterior ajardinado, varandas e uma ampla esplanada. Tem algumas árvores decorativas e de fruto e uma pequena horta que irá permitir o contacto lúdico com a terra.

As características da Casa do Limonete conferem-lhe o reconhecimento de um espaço de qualidade único: proximidade do centro da cidade e da sua vida social e cultural; terá um reduzido número de clientes, o que permite estabelecer uma relação de proximidade, familiar, de afectos e de resposta individualizada.

Para mais informações poderão consultar o site: <http://www.webnode.pt>

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; Arnaldo e Natália Godinho; Casa da Criança; os Defensores; Eliana Carvalho; EB1 de Lavegadas; J.I.Casal Novo; J.I. Monte Redondo; Luís Marques; LusoTerapias; Natália Ferreira; Tânia Santana. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

Problemas com o seu automóvel? Saiba como o CASA – Centro de Arbitragem do Sector Automóvel – o pode ajudar!



O CASA é uma instituição privada, sem fins lucrativos, resultante da união de vontades de associações que representam os interesses dos consumidores, bem como os dos empresários do sector automóvel.

A sua actividade, autorizada pelo Ministério da Justiça, caracteriza-se pela simplicidade, rapidez, isenção e eficácia na resolução de conflitos, através da prestação de informações jurídicas e recurso mecanismos extrajudiciais, nomeadamente a mediação, conciliação e arbitragem.

O CASA está integrado na Rede Nacional de Centros de Arbitragem Institucionalizada (RNCAI), regulada pelo DL. n.º 60/2011, de 6 de Maio.

Tem competência nacional para a resolução de conflitos decorrentes da aquisição, manutenção e utilização de automóveis, nomeadamente litígios respeitantes à aquisição de veículos novos ou usados, de peças a aplicar nos mesmos, serviços de reparação, manutenção e assistência, revenda de combustíveis, óleos e lubrificantes, e serviços prestados por empresas detentoras de parques de estacionamento.

Assim, se vai adquirir carro, ou se, o que já detém precisar de reparação ou manutenção, antes de seleccionar o stand ou a oficina, verifique se a empresa é aderente ao Centro de Arbitragem do Sector Automóvel.

Na verdade, apenas as empresas e os profissionais do sector automóvel, que aderirem ao CASA, se comprometem a resolver qualquer problema decorrente dos serviços que prestam ou dos bens que

vendam.

Os profissionais que adiram a este centro de arbitragem adquirem o direito a ostentar um sinal distintivo, que os certifica e distingue enquanto entidades que aceitam resolver os seus litígios através de meios de

“ *A sua actividade (...) caracteriza-se pela simplicidade, rapidez, isenção e eficácia na resolução de conflitos,*

resolução extrajudiciais, o que é revelador da qualidade do serviço prestado.

Efectivamente, o recurso aos mecanismos extrajudiciais de conflitos é voluntário, dependendo sempre da vontade das partes.

A anuência das partes na resolução do conflito através do CASA faz com que o acordo obtido, em sede de mediação ou de conciliação, tenha força vinculativa, podendo, em caso incumprimento, ser passível de execução judicial.

Por sua vez, quando o conflito não é resolvido através da mediação ou conciliação, sendo submetido à arbitragem, as decisões proferidas pelo Tribunal Arbitral têm força obrigatória nos mesmos termos das sentenças dos Tribunais Judiciais.

Refira-se ainda que o Tribunal Arbitral opera em todo o território nacional, baseando-se na residência ou sede das partes.

Por último, no que respeita a custos, a informação jurídica, mediação e conciliação são gratuitas.

A abertura do processo de reclamação e a consequente arbitragem implicam o pagamento de preparos, tendo por base o valor da reclamação, variando entre um mínimo de 40€ e o máximo de 660€.

Ora, como diz o ditado popular “Mais vale prevenir, que remediar”, será importante “analisar, antes de contratar”!

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, 79-5.º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

Tânia Santana-Jurista
DECO Coimbra

Receita

Almofadas de queijo chevre com cebola confitada em Porto Down's LBV 2006

Ingredientes para 4 pessoas:
180gr de queijo chevre
250gr massa filo
3 cebolas roxas
40cl vinho Porto Down's LBV
Q.B. Azeite
Q.B. Sal
Q.B. Manteiga



Preparação:

Numa frigideira coloca-se o azeite em lume muito baixo, corta-se as cebolas em juliana* muito finas, de seguida junta-se a cebola ao azeite, quando a cebola estiver cozinhada (20m) juntar o Porto Down's LBV e rectificar com sal.

Estenda a massa filo na sua bancada e á parte derreta a manteiga. Quando a manteiga estiver derretida faça 1 folha de massa filo e pincel com a manteiga e novamente massa filo, corte em quadrados grandes e coloque em cada quadrado uma rodela de queijo chevre e por cima a cebola confitada. De seguida faça um embrulho com o formato de uma almofada tapando o queijo e a cebola com a massa filo. Meta o forno a 180graus e coloque as almofadas no forno até ficarem douradas.

Sugestão de vinho para acompanhar tom baton branco 2011

Luis Marques

04 | FLASH

Azevinho, um símbolo natalício ameaçado

MOMENTOS VERDES

Planta de grande beleza e simbolismo, nesta altura de Natal o azevinho é uma das plantas mais procuradas para utilizar como elemento decorativo em janelas e portas, coroas, arranjos florais ou centros de mesa.

Em Portugal, podemos encontra-la nas Serras do Larouco, Barroso, Padrela, Alvão, Marão, Montemuro e Lapa, entre outras regiões florestais.

Porém, a recolha intensa das plantas femininas desta espécie, impede-a de se reproduzir e coloca-a, na lista das plantas em vias de extinção. Para salvaguarda a espécie, é proibido por lei em Portugal desde 1989 (Decreto-Lei 423/89 revogado pelo Decreto-Lei 254/2009 de 24 de Setembro) o arranque, o corte total ou parcial, o transporte e a venda do azevinho espontâneo.

É uma planta que pode alcançar uma altura de 8-10 metros. A casca do tronco é lisa e esverdeada. As folhas têm uma forma oblonga, muito rígidas e reluzente. Possuem dentes espinhosos, mas com o crescimento estes espinhos tendem a desaparecer. O fruto



Associação Ecológica
"Os Defensores"



é carnoso, muito apelativo aos insectos pela sua cor vermelha ou amarela viva. Floresce de abril a junho. Os frutos amadurecem em outubro, mas mantêm-se nas árvores durante muito tempo.

Tem também algumas utilizações medicinais. Às suas folhas são atribuídas propriedades diuréticas. Contudo, as suas bagas são venenosas, pelo que não podem ser ingeridas. Se tem crianças em casa, tenha, especial cuidado no caso de o usar nos seus enfeites de Natal.

Curiosidade.

O uso do azevinho na época natalícia remonta a tempos antigos, época em que as civilizações pagãs (pré-cristãs) o utilizavam principalmente como espanta espíritos, daí o seu simbolismo enquanto planta sagrada. Sagrada também para os Romanos, o azevinho era um símbolo de paz, saúde, proteção e felicidade, que este povo trocava como presente na Saturnália (festival Romano que se realizava, anualmente, entre 17 e 23 de Dezembro).

Para alguns estudiosos, o azevinho está igualmente ligado à história cristã, por ter auxiliado a esconder Jesus Cristo dos Soldados de Herodes. O que, a título de reconhecimento, lhe terá dado a vantagem de conservar as folhas verdes por muito tempo, mesmo durante os meses frios de Inverno. Da mesma forma, as folhas espinhosas e os bagos vermelho-sangue servem para incutir nos cristãos a memória de que Cristo nasceu para ser coroado de espinhos e derramar o seu sangue para livrar todos os Homens do pecado.

Atualmente, o azevinho é mais uma planta decorativa do que sagrada, mas a sua presença tradicional na época natalícia mantém-se até hoje, sendo considerada, em simultâneo, um símbolo de proteção.



- Pais e Mães, que tipo de educação receberam?

Joana de Sousa Valério, Mestre em Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, foi a preleitora da Escola de Pais, que teve lugar na sexta-feira, dia 23 de novembro, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. Subordinada à temática "Apaixonados pelos filhos", esta sessão pretendeu sensibilizar os pais para a educação parental. Assim, a palestra iniciou-se com a seguinte pergunta:

"- Pais e Mães, que tipo de educação receberam?"

A partir desta questão, Joana Valério explicou que o Modelo de Capacitação Parental centra-se nas potencialidades dos pais; no que é bem feito e não nas suas falhas. Desta forma, a educação parental presta auxílio na missão de educar, oferecendo informação, orientação e suporte. Referiu que existem diferentes formas de educar: o estilo autoritário, que controla de forma rígida as atitudes das crianças e que valoriza a obediência absoluta; o estilo permissivo, que tenta a todo o custo evitar conflitos e o estilo democrático, no qual os seus intervenientes são capazes de mediar situações de conflito.



Não havendo uma receita, a oradora conclui que o caminho é a utilização dos 3 estilos, dependendo, pois, da situação e da personalidade da criança. «O importante é desenvolver a autoestima da criança», menciona. De forma sucinta, Joana Valério apresenta 15 maneiras de fomentar a autoestima:

1. Reforçar a ideia de aceitação pessoal;

2. Dar relevância aos pontos fortes;
3. Aceitar a criança como é;
4. Mostrar à criança que pode sempre contar com os pais;
5. Ensinar a criança a respeitar os outros;
6. Escutar a criança;
7. Estar disponível;
8. Ser um exemplo de educação;
9. Aceitar a decisão das crianças;
9. Ensinar as crianças a não ter medo dos falhanços da vida;



10. Não gozar ou apontar defeitos
11. Reconhecer os sucessos da criança;
12. Ensinar as crianças a não se preocupar com o que os outros pensam dela;
13. Encorajar as crianças;
14. Incentivar as crianças.

Note-se que Joana Valério reconhece que ser mãe e pai é, de facto, um desafio e este só pode ser vencido com «bom senso, alguma intuição, uma boa dose de criatividade, muito amor e respeito pela personalidade de cada criança».

No final, a preletora e os pais juntaram-se num convívio salutar, aquecidos por uma xícara de chá.

Esta sessão de Escola de Pais pôde contar



com mais de uma centena de encarregados de educação, o que, segundo Rui Miranda, diretor pedagógico, «demonstra quão preocupada é a comunidade educativa». O responsável apelou para a participação ativa dos encarregados de educação no percurso escolar dos seus educandos, pois «só dessa forma se garantirá os bons resultados académicos alcançados por esta instituição».

Os Idosos também têm direito ao natal.

Todos nós adoramos passar o Natal com aqueles que mais amamos. Os cheiros, os sons e as luzes de Natal trazem de volta memórias felizes. As pessoas idosas têm direito a ter essa oportunidade. O melhor presente que lhe pode dar é a sua companhia e amor, preparando várias actividades para fazerem juntos. O objectivo é sempre estimular a pessoa idosa e proporcionar-lhe momentos agradáveis e nunca deixá-la triste ou frustrada por não conseguir fazer alguma coisa. É importante que o idoso tenha vontade e sinta prazer em realizar cada uma das actividades e que não se sinta obrigado ou pressionado a fazê-lo. O produto final não é o mais importante, mas sim o modo como realizam juntos a actividade e, acima de tudo, o tempo de qualidade que passam juntos. Por isso, adapte a actividade ao seu familiar, de acordo com o seu nível de autonomia, com o seu estado de humor ou disposição de cada dia. Não deve usar frases como “Não se lembra?” ou “Já não é capaz de fazer isso.” Deve utilizar sempre linguagem positiva para estimular a pessoa e contextualizar a actividade, dizendo, por exemplo, “Estamos a embrulhar este presente para oferecer no Natal à Beatriz.”, “Vamos fazer um bolo para levar à Manuela”.

Decorar a árvore com enfeites natalícios:

Tenha a maioria da decoração completa antes de envolver o seu familiar. Ele pode ajudá-lo com os últimos retoques. Compre enfeites inquebráveis, pois são muito mais seguros, e deixe que seja ele a retocar e terminar de por os últimos enfeites.

Fazer uma árvore de Natal enfeitada com fotografias:

Pode, também, fazer uma árvore de natal e enfeitá-la com imagens de Natais passados. Fazer esta árvore pode não só ser um momento divertido, mas também uma grande oportunidade para relembrar. Passe um serão com o seu familiar a escolher e recortar as fotografias, no final façam um furo e coloque um pedaço de fio em cada foto, depois é só ir recolocar na árvore de natal.

Embrulhar prendas de Natal:

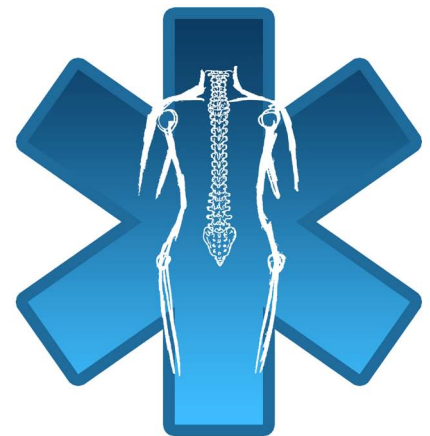
Porquê deixar as prendas nos sacos e embrulhos feitos nas lojas? Embrulhar os presentes pode ser uma actividade estimulante e agradável para o idoso. Pergunte-lhe se quer fazer um embrulho para os presentes, deixando-os mais bonitos. O mais importante não é que o embrulho fique perfeito, mas sim que a pessoa se sinta bem ao fazê-lo. Se o seu familiar não for capaz de embrulhar um presente, pode envolvê-lo em tarefas mais simples, como cortar o papel, colocar a fita-cola, colocar o laço no final ou, simplesmente, colocar as prendas debaixo da árvore de Natal.

Fazer postais de Natal:

Pegue numas folhas de cartolina e em lápis de cor e desafie o seu Avô/Avó a, juntamente consigo, criar postais de Natal exclusivos para enviarem aos familiares mais distantes e mesmo àqueles que passam o Natal convosco.

Esta é também uma óptima actividade para as crianças fazerem com os avós.

Estas são apenas algumas sugestões. Como afirmado anteriormente, o que importa é que você e o seu familiar passem momentos agradáveis juntos. Não importa o quê, desde que vos faça sorrir. Nunca discuta, não o pressione, não o contrarie. Tente adaptar e modificar as actividades que habitualmente costumava fazer para que a pessoa idosa se sinta envolvida e seja bem sucedida na tarefa. Normalmente, é mais fácil para a pessoa idosa, fazer algo tal e qual como fez toda a vida, do que fazer algo de novo. E, claro, lembre-se sempre de sorrir!



Um feliz Natal na companhia de todos é o mais sincero desejo de toda equipa LusoTerapias

06 ENTREVISTA/REPORTAGEM

ENTREVISTA- LEONEL SOARES -RAISEVALUE, LDA

Abriu recentemente em Monte Redondo, na Estrada Nacional, 109, n.º 23, uma empresa de importação e exportação de Plásticos e Materiais Reciclados, a Raisevalue, Lda.

Os sócios geretes da empresa são o senhor Leonel Soares, do Grou e o senhor José Manuel Domingues, dos Montijos, também proprietário da empresa "Checkteam". Fomos conversar com o senhor Leonel, que nos explicou como funciona a Raisevalue.

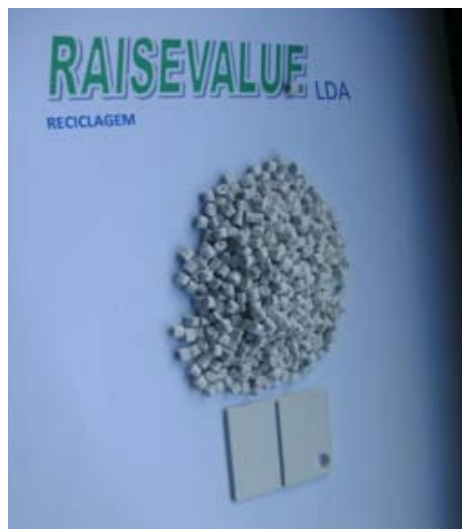
Notícias: Quando é que a empresa foi criada e como surgiu a ideia?

Sr. Leonel: A escritura foi feita no dia 10 de outubro de 2012. A ideia surgiu de uma conversa entre mim e o meu sócio e passou para o papel.

Notícias: Quais os materiais que esta empresa recicla?

Sr. Leonel: Nesta empresa, são recolhidos plástico, cartão e papel, e metais, os quais são, posteriormente, vendidos para o mercado chinês (Hong-Kong), Espanhol, Holandês e Argelino. Nós recolhemos qualquer tipo de material, em qualquer sítio, para depois enviarmos para os países importadores, para serem reciclados.

A empresa tem duas formas de trabalhar: por um lado, compra ou recolhe a matéria-prima e transforma-a, para depois a vender, tendo para isso equipamento específico; por outro lado, compra o material já transformado, pois existe muita procura e, visto a empresa ser nova, não tem ainda capacidade de resposta para transformar toda a matéria-prima correspondente às encomendas.



Notícias: Como é feita a recolha dos materiais?

Sr. Leonel: A recolha é feita localmente, através de algumas instituições e, brevemente, irão ser criados alguns pontos de recolha. Caso as pessoas tenham em casa algum material para deitarem fora, como eletrodomésticos, por exemplo, podem contactar-nos, que nós iremos recolhê-lo. Poderão fazê-lo telefonicamente ou via internet, através do número de telemóvel 918545898, de fax 244686901 ou através do mail comercial@raisevalue.pt.

Notícias: Já conseguiram angariar muitos clientes?

Sr. Leonel: A empresa tem sido contactada por várias entidades, tendo, neste momento, uma encomenda de 60 toneladas de copos de iogurte por mês para a China,



por exemplo.

Notícias: Como se processa o tratamento dos metais?

Sr. Leonel: Os metais são recolhidos e valorizados, ou seja, comprados, havendo sempre o cuidado de verificar a fonte, para que não provenham de roubos ou estejam contaminados com óleo.

Notícias: Considera importante para a freguesia a criação uma empresa de reciclagem?

Sr. Leonel: Esta empresa constitui uma mais-valia para a freguesia e para o país, na medida em que tem como objetivo criar alguns postos de trabalho e aumentar as exportações, o que, conseqüentemente, dinamiza a economia. Daí o nome de Raisevalue, que significa aumentar o valor, neste caso, dos resíduos.

Notícias: Visto estarmos numa época festiva, quer deixar uma mensagem aos nossos leitores?

Sr. Leonel: Desejo, em nome da empresa, umas Boas Festas a todos os monterredondenses.

Notícias: Muito obrigada pelas informações prestadas e votos de muito sucesso para esta nova empresa, que se dedica a um ramo que, cada vez mais, se torna necessário e vital, a reciclagem.

Reportagem- Associação de Regantes e Beneficiários do Vale do Lis

Fomos conversar com o Engenheiro Uziel Carvalho, Presidente da Associação de Regantes e Beneficiários do Vale do Lis acerca desta Associação, da sua história, funcionamento, objetivos e constrangimentos.

A Associação de Regantes e Beneficiários do Vale do Lis é uma associação imposta



que gere um perímetro hidroagrícola intervenção pelo Estado. Esta foi a primeira associação a ser criada neste âmbito, com a finalidade de drenar a cidade de Leiria que, a partir do século XV, começou a realizar os primeiros trabalhos de tentativa de drenagem da cidade.

No tempo das cheias, as águas chegavam perto do Terreiro e havia grandes problemas de salubridade, havendo muito paludismo, doença que se propaga através da picada de um mosquito existente nos pantanos e que era muito grave. Ainda existem alguns casos de paludismo na região, mas já são controlados devido à evolução da medicina.

Este perímetro hidroagrícola foi iniciado na década 30 e terminado na de 60 do século XX.

O rio Lis é artificial de Leiria até à foz na Praia de Vieira de Leiria, tal como o são alguns troços do rio Lena e doutros afluentes bem como a totalidade do rio da Aroeira.

Com as obras de drenagem e de recondução de alguns afluentes, começou a haver condições para trabalhar alguns terrenos no Vale do Lis. Havia pequenas ilhas que se formavam e que se podiam agricultar na região de Amor. Em Leiria, os terrenos estavam sempre transformados em charcos e, a partir de Monte Real, havia muito pouca

terra que pudesse ser amanhada.

A partir desta drenagem, o Estado pensou em fazer um equipamento de rega, que foi terminado na década de 60, apesar de ter sido inaugurado em 1957.

Após a realização destas obras, o Estado quis entregar a gestão desta obra aos agricultores, obrigando-os a controlar a drenagem, que tem a ver com as povoações limítrofes. Há drenagens que têm de ser bombeadas como é o caso de Monte Real, cujas águas pluviais têm de ser todas bombeadas. Durante muitos anos, o Estado pagou grande parte deste processo de drenagem. No entanto, ultimamente, os agricultores, para além de gerirem o processo, têm também de custeá-lo. Os proprietários dos terrenos, na sua maioria agricultores, foram obrigados a constituir as Associações de Regantes, após a aprovação do decreto-lei 269/ 1982, que os obriga a toda a gestão e pagamento dos perímetros. No Vale do Lis, existe muito pouca área relativamente à quantidade de água que é necessário bombear, particularmente no inverno, sendo este constituído por cerca de onze mil parcelas, cerca de 2180 hectares, distribuídas por cerca de 3600 proprietários. O facto de haver tantas parcelas tornou a exploração inviável economicamente e, para solucionar o problema, o Estado mandou fazer um estudo acerca da possibilidade de emparcelamento desses terrenos. Para que tal sucedesse, teria de haver obrigatoriamente acessos permanentes a todas as parcelas, o que se tornava inviável, pois criaria caminhos por todos os lados e tornaria muito cara a execução e gestão do perímetro hidroagrícola. Assim, continuamos com a existência das chamadas «serventias de pôr e tirar pão», que consistem num acordo entre os proprietários dos terrenos, quanto à altura da sementeira e da colheita, em que uns tem de esperar que os outros semeiem ou colham os produtos, para não estragarem os terrenos e as produções dos vizinhos.

A alternativa teria sido o emparcelamento à exploração que consiste em “aglutinar” por permuta, compra ou arrendamento, parcelas na mesma exploração agrícola aumentando a sua área útil para baixar os custos de exploração e, assim, evitar o seu abandono por parte dos proprietários. Esta solução, muito mais barata de implementar, embora proposta, não foi a adotada.

Apesar de todas as condicionantes, o Vale do Lis continua a ser agricultado e reduziu o número de propriedades abandonadas. Atualmente, existe cerca de 30% de abandono no Vale, quando essa percentagem já chegou a ser de 50%. Dos 70% que são agricultados, cerca de 15% são hortas familiares e agricultura de subsistência. Os restantes pertencem a agricultores

que foram fazendo emparcelamento à sua própria exploração. É de realçar que apenas 3% da área agrícola nacional é considerada como solo de classe A e B, ou seja, bons para a agricultura.

«No Vale do Lis, cultivam-se produtos como o milho, forragens de gramíneas para os animais e produtos hortícolas variados, muitos dos quais são vendidos para cadeias Premium nacionais, como é o caso do El Corte Inglés, o que demonstra a qualidade do que é produzido na nossa região.»

Atualmente, paga-se uma taxa de exploração e conservação inerente a todas as obras hidroagrícolas do país. O valor da taxa é determinado em função dos custos que a Associação tem. No caso do Vale do Lis, os custos são muito elevados, visto ser



necessário bombear muita água, sendo que 30% dos custos são relativos à energia elétrica. Por vezes, as pessoas não percebem que as taxas têm de ser pagas, para que a Associação também possa custear as suas despesas e legislação obriga ao envio dessas dívidas para execução fiscal, o que pode trazer problemas graves com as Finanças aos proprietários dos terrenos.

Nos dias de chuva, existe um problema grave, pois as águas chegam ao vale



com muita rapidez. Antigamente, havia pequenas obras hidráulicas na floresta, o que impedia que as águas chegassem aos campos tão rapidamente. No entanto, estas obras deixaram de ser realizadas, pois a

propriedade florestal é minifúndio e as pessoas, como tiravam de lá muito pouco rendimento, deixaram de se preocupar com ela., o que levou a que ninguém cuidasse nem das florestas nem dos terrenos.

Por isso, «a Associação de Regantes e Beneficiários do Vale do Lis está a tentar criar uma Associação de Produtores Florestais, que gostaria que fosse agregada à primeira, para que se rentabilizassem os Recursos Humanos existentes e se agilizasse todo o processo. No entanto, o Estado não permite essa agregação. Tem de ser criada uma nova Associação para tomar conta das florestas. Para isso, tem de haver um cadastro de todos os terrenos florestais. O objetivo será contribuir para a rentabilização das parcelas, criando barreiras de fogos e otimizando todas as atividades necessárias numa área florestal.

É necessário repensar toda a indústria desde o início, fazendo um estudo e parcerias com Universidades, por exemplo. E é isso que queremos fazer: georreferenciar as explorações e corrigir áreas.», afirma o engenheiro Uziel Carvalho. «As pessoas tentavam reduzir as áreas dos terrenos para não terem de pagar muito de um imposto denominado «a décima» (imposto de 10% calculado sobre o valor da produção do terreno).

Hoje em dia, isso não pode acontecer. O valor a pagar tem de ser consentâneo com a capacidade de produção da propriedade, mas é necessário que haja efetivamente produção.

Quando se corta um pinhal e se quer replantá-lo, as despesas de replantação são superiores ao valor ganho com a venda dos pinheiros, por isso, é urgente que as pessoas se associem e trabalhem em conjunto, para que se consigam reduzir custos de exploração e se possam rentabilizar as propriedades, mantendo-as produtivas.

Após este processo tenciona esta Associação candidatar-se a uma ZIF (Zona de Intervenção Florestal) que pode ser comparticipada com fundos nacionais e comunitários, mas apenas se pode candidatar a esta ajuda uma Associação de Produtores Florestais. É esse também um dos nossos objetivos.»

Esperamos que, com este artigo, tenhamos contribuído para que a população, nomeadamente os proprietários dos terrenos do Vale do Lis, tenha ficado mais esclarecida acerca do importantíssimo e fundamental trabalho desenvolvido por esta Associação e agradecemos ao Engenheiro Uziel Carvalho todos os esclarecimentos e disponibilidade.

08 SAÚDE/ASS./PSICOLOGIA

Infecção Urinária



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

A infecção do trato urinário (ITU) pode afectar qualquer parte do sistema urinário (uretra, bexiga ou rins), mas a maioria dos casos afecta a uretra e a bexiga. Se não tratadas, estas infecções podem ser fatais.

Nem todas as pessoas com ITU desenvolvem sinais típicos: em alguns casos, a infecção pode ser silenciosa. Os sintomas mais comuns de ITU incluem:

- Necessidade de urinar com frequência, porém sempre em pequenas quantidades.
- Sensação de ardor ao urinar.
- Presença de sedimentos, sangue ou pus na urina.

Apesar do sistema urinário ser projectado para manter-se livre de bactérias, eventualmente as defesas podem falhar, permitindo a proliferação de microorganismos e resultando numa infecção. Na maioria dos casos, a bactéria responsável pela infecção é a *Escherichia coli*, um agente frequentemente encontrado no tubo digestivo.

As mulheres possuem um risco maior de ITU por causa de sua anatomia: a uretra encontra-se muito próxima ao ânus, além de ser mais curta e calibrosa que a uretra masculina.

Os principais factores de risco para desenvolver uma ITU incluem:

- Sexo feminino.
- Ser sexualmente activo(a).
- Utilizar certos tipos de métodos contraceptivos (p. ex.: mulheres que utilizam diafragmas e/ou espermicidas possuem um risco maior).
- Menopausa (as ITU são mais comuns pois os tecidos da vagina da uretra e da base

da bexiga tornam-se mais finos e frágeis).

- Pedras nos rins ou qualquer outra obstrução das vias urinárias.
- Diabetes e outras doenças crónicas capazes de prejudicar o sistema imune.
- Uso prolongado de sondas vesicais.

Quando tratadas imediata e adequadamente, as ITU raramente resultam em complicações. Contudo, se deixadas sem tratamento, a ITU pode tornar-se algo muito mais sério, prejudicando gravemente a função renal, até ao nível da insuficiência renal completa.

O diagnóstico de ITU é feito através do exame de urina, determinando-se a presença de pus, glóbulos vermelhos ou bactérias. As ITU mais simples podem ser tratadas com antibióticos por via oral. Em geral, os sintomas desaparecem após alguns dias de tratamento, mas é importante completar todo o período recomendado para terapia. Casos mais graves ou recorrentes podem necessitar de internamento hospitalar para administração de antibióticos endovenosos.

Clube de Caça e Pesca de M. R.

INFORMAÇÃO

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa, todos os Srs. Caçadores, interessados em participar nas batidas às raposas, da época venatória 2012/2013, que as mesmas se efectuarão nas seguintes datas.

1ª Batida: Sábado, dia 5 de Janeiro de 2013.

2ª Batida: Sábado, dia 26 de Janeiro de 2013.

3ª Batida: Domingo, dia 24 de Fevereiro de 2013.

Na terceira batida, haverá no final, um almoço para todos os participantes e convidados.

A concentração dos caçadores, para as batidas, será às 7 horas na sede do Clube, na Rua da Junqueira nº 1 – Sismaria.

Pede-se o favor a todos os caçadores interessados em participar, que entrem em contacto através dos telef: 922205243 ou, podem ainda, dirigir-se à sede do Clube no dia 4 de Janeiro, para a vossa confirmação de presença.

A direcção do Clube encontra-se ainda, no dia 2 de Fevereiro, na sede para passar autorizações ou tratar de qualquer outro assunto.

A Direcção

Como devem os pais explicar a crise às crianças

Desde muito pequenos, os pais devem falar com os filhos sobre a crise numa linguagem adequada a cada idade.

Grande parte dos portugueses não recebeu parte ou a totalidade do seu subsídio de Natal: tudo devido à crise económica. Estas notícias não são bem acolhidas pelos portugueses, que vêem o seu poder de compra mais uma vez penalizado, numa altura especial: o Natal. A decisão do Governo não afecta apenas os adultos. Também atinge os mais pequenos.

Por exemplo, algumas crianças já sabem como serão afectadas: “Já me disseram que se quisesse uma prenda mais cara não podia pedir outras prendas”. Aos 12 anos de idade, a criança, mostra-se, aliás, bastante esclarecida em relação ao que se passa em Portugal. “Estamos em crise porque Portugal gastou mais dinheiro do que tinha. Nós não temos coisas para ajudar a pagar e os outros países não nos querem emprestar dinheiro”. Outro menino, não hesita em dizer que “mais tarde ou mais cedo a crise ia acontecer porque as pessoas gastam muito dinheiro”, influenciado pelas conversas que escuta em casa.

A mãe desta criança de nove anos explica: “Há muito tempo que falamos da crise com os miúdos [têm quatro filhos] e de há cerca de dois anos começamos a mudar algumas coisas”. E dá um exemplo: “No Natal, cada um costumava receber quatro prendas, mas agora já só recebem duas. Tivemos que lhes explicar as razões para isso acontecer”.

Segundo a opinião dos especialistas, em períodos de crise económica como a actual, esta será a melhor forma de proceder. Ou seja, os pais não devem esconder dos filhos a parte “dolorosa” das suas vidas financeiras e que, provavelmente, será necessário fazer alguns cortes nos gastos.

Como pais e na relação com as crianças devemos falar verdade e não mentir. Por isso, é importante que as crianças estejam a par das dificuldades e das mudanças que possam ter que acontecer. Quando os pais não explicam o que se está a passar, é mais fácil haver sentimentos de culpa por parte da criança, porque ela apercebe-se de que

se está a passar algo e pode acreditar que isso acontece por responsabilidade sua.

Como explicar-lhes a crise

Mas qual será, então, a melhor forma dos pais falarem com os mais novos de todas essas mudanças? Deve-se explicar a realidade, sem entrar em pormenores ou falar em coisas que as crianças não compreendem, porque temos que ter em atenção que falar com uma criança de três anos é muito diferente do que falar com uma de seis ou sete anos.

Aliás, é desde muito cedo que os pais devem abordar com os filhos os temas relacionados com a crise, significado do dinheiro e a importância da poupança. Por exemplo, oferecer um mealheiro para a criança ir guardando dinheiro para mais tarde comprar um brinquedo ou guloseimas de que gosta é uma técnica eficaz. Os jogos ou histórias como “A Formiga e a Cigarra” podem também ser uma boa forma de ajudar os pais a transmitir esse tipo de mensagens.

“ *A decisão do Governo não afecta apenas os adultos* ”

Em termos do próprio desenvolvimento também é importante falar da crise económica e das implicações que poderá ter no dia-a-dia da família. É muito importante a criança saber o que pode e o que não pode ter. Ficarem frustradas por não terem tudo o que querem é bom porque é também uma aprendizagem que serve para a vida adulta.

Curiosamente, muitas vezes as próprias crianças acabam por ter vontade de ajudar nas poupanças da família. Uma vontade que os pais devem acolher de bom grado, porque isso, ajuda-as também a ter noção da importância de partilhar. E partilhar é o que todos devemos fazer seja ou não na época natalícia. O mais importante é que os pais dêem o exemplo.

Sugestão de leitura - **A Crise Explicada Às Crianças** – Para miúdos de Esquerda e Para Miúdos de Direita do jornalista português João Miguel Tavares.

Boas Festas e que o ano de 2013 seja repleto de Saúde e Felicidade.

FESTA NATAL

À semelhança de anos anteriores, o executivo da Freguesia proporcionou uma Festa de Natal para as crianças e idosos desta Freguesia. Este ano resolveu-se juntar estas duas gerações numa só Festa, que decorreu passado dia 13 de Dezembro, no pavilhão do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. Houve um espectáculo de magia, seguido da distribuição de lembranças pela Presidente da Junta. A alegria foi total, tanto para os mais pequenos, como para os mais graúdos, sendo evidentes os seus sorrisos estampados nos rostos. Para alguns, foi ainda oportunidade de ver os bisnetos e estes os seus bisavós.



10 ESCOLINHA

Carta ao PAI NATAL J.I. de Casal Novo

Querido PAI NATAL, eu neste Natal gostaria de receber:

- ... Dois comandos da Wii. __ Afonso F.
- ... Um avião com comando. __ Duarte
- ... Um Bayblaid. __ Afonso M.
- ... Um carro da holt Williws. __ Ricardo
- ... Uma Moto-quatro. __ Igor
- ... Um computador da Kitty. __ Luana A.
- ... Uma gata em peluche. __ Mélo die
- ... Um aspirador. __ Luciana
- ... Um barco grande. __ Lara
- ... Um carrinho. __ Martim
- ... Um boneco. __ Iara
- ... Uma bola. __ Rafael
- ... Um peluche. __ Henrique
- ... O faisca Mckeen. __ António
- ... Uma boneca. __ Juliana
- ... Uma casinha. __ Jéssica R.
- ... Um rádio com leitor de CD. __ Luana G.
- ... Uma casinha. __ Íris
- ... Um pião e uma corda. __ Diogo
- ... Um trator. __ Dinis
- ... Uma boneca. __ Penélope
- ... Uma boneca. __ Jéssica V.
- ... Um carro. __ Rodrigo A.
- ... Uma máquina escavadora. __ David

Muito obrigado e até à noite de Natal!



Veio mostrar como se fazem cestas com palha (bracejo).



Contou-nos muitas histórias antigas.



Fez uma trança comprida e, depois da trança feita coseu com uma agulha comprida e outra palha (junça).



E fez uma cesta pequena que nos ofereceu.



Nós agradecemos a sua vinda.



E a D. Ana trouxe bombons para nós.

Muito obrigada D. Ana
Dezembro 2012

J.I. de Monte Redondo



As crianças e o ambiente - “se o planeta quiser salvar o lixo deves separar”

A Terra – o nosso planeta está doente e urge unir esforços para tentar inverter a situação. Educar para o ambiente é uma das grandes apostas para mudar comportamentos, quer nos adultos quer nas crianças. Esta é a nossa aposta de trabalho para este ano - Educar para o ambiente. O esforço é grande mas há que dar o exemplo. No nosso jardim de infância já começamos a reciclar ... Não se esqueça de coisas muito simples mas de grande importância: separação dos lixos, poupar energia, água... faça da política dos três R's (Reduzir, Reutilizar, Reciclar) um cavalo de batalha. Juntos vamos dar uma mão à separação.

Canção

Sabes que a cor azul
É do papelão
E a cor verde
É do vidrão
Logo o amarelo
É das embalagens
Com os três ecopontos
Fazemos reciclagem!

Trabalho realizado no âmbito da visita à
Valorlis - sala2

Dia de S. Martinho

No dia 9 de novembro, as crianças da Casa da Criança comemoraram o Dia de S. Martinho. No âmbito deste tema, as crianças viram no computador a história da “Maria Castanha” e posteriormente fizeram a sua dramatização.

As crianças aproveitaram o espaço exterior para fazer o Magusto com muita música e animação, cumprindo assim uma tradição da Casa da Criança.



Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

Dia Internacional dos Direitos da Criança

No dia 20 de novembro, Dia Internacional dos Direitos da Criança, dois elementos da GNR vieram à nossa escola fazer uma ação de sensibilização sobre este tema. Conversámos sobre os 10 Princípios da Declaração Universal dos Direitos da Criança que surgiram em 1959. Estes princípios dizem respeito ao que podemos fazer e ao que os adultos, responsáveis por nós, devem fazer para que sejamos crianças felizes, saudáveis e nos sintamos seguras.

Os guardas que nos visitaram deram-nos ainda alguns conselhos de modo a que possamos evitar alguns perigos tais como:

- Não abrir a porta a estranhos
- Não dar informações pelo telefone a desconhecidos
- Não falar nem receber guloseimas

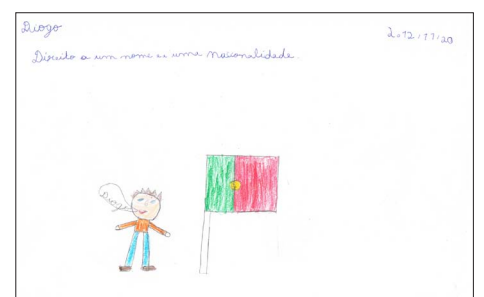
de estranhos

- Denunciar, sempre, se alguém nos fizer ou quiser fazer mal

No final do dia ilustrámos alguns dos nossos direitos. Aqui vão dois exemplos.



EB 1 de Lavegadas



12 | LEITURA

Sugestões de Leitura – Os Ciganos (Sophia de Mello Breyner Andresen e Pedro Sousa Tavares)

Este mês sugerimos a leitura do conto *Os Ciganos*, iniciado por Sophia de Mello Breyner e Terminado pelo seu neto Pedro Sousa Tavares. Uma boa leitura e um Natal cheio de paz!

Os Ciganos é um conto inédito de Sophia de Mello Breyner Andresen localizado no seu espólio na primavera de 2009. Este conto encontrava-se inacabado, tendo Pedro Sousa Tavares, jornalista e neto da escritora, assumido a responsabilidade de continuar uma história sobre o irresistível apelo da liberdade, sobre a atração pelo que está fora

dos muros e pela descoberta do outro e suas diferenças.

Ruy é um rapaz que vive numa casa que não lhe parece ser sua. Há muitas regras, muitas rotinas, tantas que nem mesmo o jardim que rodeia a casa consegue ser suficientemente grande para que se sinta livre.

Contudo, num daqueles dias de primavera que caem lentamente ao som do baloiçar das folhas, Ruy é surpreendido pelo rataplá de um tambor que o desafia a saltar o muro do jardim e a percorrer os campos até se abeirar de um acampamento de ciganos. Com eles acaba por ficar e, inspirado pelo espírito

indomado de Gela, uma rapariga cigana de olhos cor de avelã, vai descobrir o prazer de sentir o chão debaixo dos pés, enfim, vai experimentar a liberdade pela qual sempre suspirou.

Ana Carla Gomes



PASSEIO PEDESTRE.3

estremas da Freguesia (n.º 2)

EN 109-9 (posto de abastecimento do Coimbrão) / Junqueira
+- 5 km

13.janeiro (domingo)

concentração na Estação da CP: **10,00** horas

transporte garantido

Monte Redondo/109-9 e Junqueira/Monte Redondo

Associação Ecológica "Os Defensores"
Museu do Casal de Monte Redondo
Agrupamento n.º. 1059 do Corpo Nacional de Escutas
Junta de Freguesia de Monte Redondo

colaboração

Associação Cult., Rec., Desp. e Cooperativa da Sismaria
Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

apoio

S. Bernardo Tour – viagens e turismo

informações: 967638393 (Paulo Gaspar) e 938112645 (João Moital)