

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 3 | Nº 28 | JANEIRO 2013 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ENTREVISTA - LUÍS MARQUES

“ Em 2012, decidi abrir o meu próprio espaço, o Restaurante Dux Petiscos e Vinhos, em Coimbra.

ENTREVISTA/pags.07



FLASH/pags.06

Mês da escovagem

- Fevereiro

FLASH/pag.02

De costas

para o Mundo

FLASH/pag.02 e 03

Lixo Elétrico e Eletrónico

- um grande problema FLASH/pag.04

Crédito instantâneo?

Esteja atento!

FLASH/pag.05

Festa de Natal

aquece os corações

FLASH/pag.05

Comemoração do

“DIA DE REIS”

ESCOLINHA/pag.10 e 11



Corta-Mato escolar
volta a acontecer
no CDLPC

FLASH/pags.03

02 | FLASH

Mês da escovagem – Fevereiro

Uma escovagem adequada deve durar no mínimo dois minutos, isto é 120 segundos! A maioria dos adultos não chega nem próximo deste tempo. Para ter uma ideia do tempo necessário para uma boa escovação use um relógio na próxima vez que escovar os dentes. Escove-os com movimentos suaves e curtos, com especial atenção para a margem gengival, para os dentes posteriores difíceis de alcançar e para as áreas situadas ao redor das restaurações e coroas. Concentre-se na limpeza de cada setor da boca da seguinte maneira:

-Escove as superfícies voltadas para a bochecha dos dentes superiores e depois dos inferiores;

-Em seguida escove as superfícies da mastigação;

-Para ter hálito puro escove também a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas.

Que tipo de escova dental usar?

A maioria dos dentistas concorda que a escova dental com cerdas macias é a melhor para remoção da placa bacteriana e dos resíduos de alimentos. As escovas com cabeças menores também são mais adequadas porque alcançam melhor todas as regiões

da boca, como por exemplo: os dentes posteriores mais difíceis de alcançar. Muitos escolhem a escova elétrica como melhor alternativa, pois ela limpa com maior facilidade e é indicada particularmente

para pessoas que têm dificuldades na higiene bucal ou tem maior destreza manual.

Deve trocar a sua escova em cada três meses ou quando perceber que ela começa a ficar desgastada. Além disso é muito importante trocar de escova depois de uma gripe ou resfriado para diminuir o risco de nova infecção por meio dos germes que aderem às cerdas. CUIDE DO SEU SORRISO! BOA ESCOVAGEM!!!

Dora Patricio – Clínica dentária RISO ENCANTADOR Estrada nacional 109 loja 4 A-Bregieira – Monte Redondo - 244-685979 pode também visitar nos na pagina do facebook.



De costas para o M

Dizem que não nos devemos virar de costas para o Mundo. Para além de ser má educação, é como que pedir a Deus para ser cego, surdo e mudo. É uma atitude vista como imatura, irresponsável até. Mas é a atitude que, consciente ou inconscientemente me vejo a ter tantas e tantas vezes sempre que, sem mais nem porquê, tudo aquilo que me rodeia parece ser triste demais para merecer a minha atenção. Às vezes, nem é bem isto. Às

“Às vezes, nem é bem isto. Às vezes, é só medo. Vergonha. Insegurança.

A Comissão de Pais da EB1 de Monte Redondo vem por este meio agradecer a todos aqueles que ajudaram na venda de rifas e na contribuição de bens alimentares para os cabazes de Natal.



Comissão de Pais de Monte Redondo

A todos os que nos apoiaram e que nos ajudaram, o nosso Muito Obrigado!

Comissão de Pais de Monte Redondo



Agradecemos também a algumas empresas da região, nomeadamente a Grafibrinde, a Panidor, a Fruticentro, os talhos Ribeiro e um agradecimento especial também, à Junta de Freguesia de Monte Redondo, no apoio que presta a esta Comissão de Pais. Conseguimos assim, atribuir por sorteio, quatro cabazes que vieram dar alegria a quem os recebeu. Os nossos Parabéns!

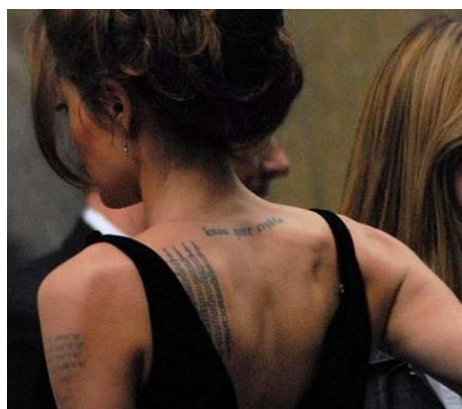
vezes, é só medo. Vergonha. Insegurança. Queria ficar ali e enfrentar tudo olhos nos olhos, entregar-me, render-me, ou até mesmo ripostar, mas falta-me a força nas pernas. Ceddo. E uso as minhas últimas forças para virar as costas a tudo. Isolo-me. Esqueço-me. Esqueço tudo. Sou como que um momento no Mundo que, simplesmente, já passou. Ninguém me procura, ninguém corre atrás de mim como seria esperado para me implorar que fique. Por mais devagar que ande, por mais espectáculo que dê antes de virar as costas, não há ninguém que note a minha falta. Que precise da minha presença. É como se eu estar ou não, onde quer que seja, implique, para todos, absolutamente

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; Carla Pinhal; Casa da Criança; os Defensores; Eliana Carvalho; EB1 Lavegadas; J.I. Monte Redondo; Maria Gama; Tânia Santana; Vitor Leal. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

Mundo

nada. Não há lágrimas, rezas, não oiço palmas ou palavras de conforto. Só sinto as minhas próprias lágrimas e só oiço a minha própria oração. Podia perder-me pelos sítios mais robustos que desconheço, sem bússola ou qualquer ideia de onde estava que, tenho a certeza, ninguém me iria salvar. Deixar-me-iam onde quer que pensassem que eu estava porque, afinal, é normal não me verem, certo? Eu desapareço à mínima coisa. À mínima dor. Ao mais ínfimo susto. Numa fração de segundo, aquilo que penso e sinto altera-se e aquilo que afirmo sendo certo, pode parecer-me agora o mais errado que já disse na minha vida. O meu sorriso morre. Os meus olhos tornam-se pesados. As minhas mãos procuram um sítio para se esconderem. A minha boca treme. Não me digam mais nada. Deixem-me ir. Deixem-me virar as costas ao Mundo. Agora. Só por mais uma vez.



Maria Francisca Gama (CDLPC- 10.º C)

Corta-Mato escolar volta a acontecer no CDLPC



O Corta-Mato escolar é uma atividade considerada o ex-líbris das atividades desportivas, sendo um importante meio de promoção de um estilo de vida saudável, que inclui hábitos de atividade física regular na comunidade educativa. Este ano contou também com a participação de professores no escalão Sénior. A competição foi organizada por escalões etários, sendo que apenas a partida e a chegada de cada corrida decorreram dentro do espaço do colégio. A restante prova decorreu num percurso previamente marcado nas zonas de pinhal circundantes ao mesmo. Cada aluno realizou uma prova

de meio-fundo onde a distância é adaptada ao seu escalão etário/sexo.

Para além de nos congratularmos com o elevado número de atletas (452 alunos), é também de enaltecer a motivação, o empenho, a competitividade e a alegria quer dos participantes e da assistência quer dos professores e alunos colaboradores.

O esforço e empenho numa prova tão “dura” foram premiados com diplomas para os alunos classificados nos três primeiros lugares; o primeiro classificado em cada escalão foi também presenteado com um troféu.



		1.º class		2.º class		3.º class	
Infantis A	Feminino	Ana Duarte	5A	Carolina Pedrosa	5A	Mariana Soares	5B
	Masculino	Samuel Marques	5C	Filipe Mano	5A	Tiago Gonçalves	5C
Infantis B	Feminino	Carina Silva	7C	Patricia Leal	6A	Sandrina Marcelino	7A
	Masculino	André Ferreira	6B	Rodrigo Ferreira	7D	Francisco Domingues	7D
Iniciados	Feminino	Patrícia Ferreira	8C	Marta Simões	8D	Diana Domingues	9D
	Masculino	André Pedrosa	9B	Vasco Figueiredo	8D	Márcio Rodrigues	7B
Juvenis	Feminino	Diana Reis	11B	Liliana Domingues	9C	Sandy Pedrosa	11A
	Masculino	Alexandre Marques	11B	Rúben Soares	10A	João Carreira	9B
Juniiores	Feminino	Bárbara Gomes	10D	Carina Gomes	10D	Christiane Santos	12A
	Masculino	André Carnide	12B	Cristiano Mendes	11A	Daniel Pedrosa	12A
Sénior	Feminino	Bearice Trindade	12C	Daniela Cabecinhas	11A	Nadiney Santana	12C
	Masculino	Pedro Carreira	12E	Luís Peça	Prof	Miguel Ferreira	Prof

Lixo Eléctrico e Electrónico - um grande problema ambiental

MOMENTOS VERDES

A evolução tecnológica nos dias de hoje é muito rápida, o que faz com que os equipamentos electrónicos fiquem desactualizados em pouco tempo. Numa sociedade de consumo e numa era de grandes tecnologias é muito frequente sentir necessidade de trocar e atualizar os mais variados aparelhos electrónicos.

Porém, a sua substituição quer seja por danos ou porque já não cumprem as funções que deles se espera, criou um novo problema ecológico e ambiental.

O lixo eléctrico e electrónico é todo o resíduo material produzido pelo abandono de equipamentos electrónicos, como por exemplo, monitores de computadores, telefones, telemóveis e baterias, televisores, máquinas fotográficas, impressoras, entre muitos outros.

O problema ocorre quando este material é abandonado no meio ambiente. Estes REEE (Resíduos de Equipamentos Eléctricos e Electrónicos) contêm uma vasta gama de materiais poluentes, pois incluem nos seus componentes metais pesados, tais como o chumbo, ou o cádmio, para além de outros metais como o alumínio, cobre, etc., e ainda vários tipos de plástico, vidro, borrachas e CFC's.

Além de contaminar o meio ambiente, estas substâncias químicas podem provocar doenças graves nas pessoas. Estes materiais demoram muito tempo a decompôr no solo. Por isso, não devem ser deixados nas lixeiras, terrenos baldios ou na rua.

Onde deixar estes equipamentos?

Para não provocar a contaminação e poluição do meio ambiente, o correto é deixar os resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos em locais apropriados, como por exemplo, empresas, cooperativas ou associações que atuam na área de reciclagem e protecção ambiental. Os telemóveis e baterias podem ser entregues nas empresas de telemóveis. Elas encaminham estes resíduos de forma a não provocar danos ao meio ambiente. Outra opção é doar equipamentos em boas condições, mas que já não usa, a entidades sociais que atuam na área de inclusão digital. Além de não contaminar o meio ambiente, o ato ajudará pessoas que precisam.

A loja onde adquirir um novo eletrodoméstico é "obrigada" a aceitar o equipamento antigo e a encaminhá-lo para a entidade gestora ou um operador que trate da sua triagem, desmantelamento e reciclagem ou se possível reutilização total ou parcial de

componentes para revenda ou reparação. Isto também é válido para os equipamentos entregues ao domicílio. Caso essa obrigação não seja cumprida, pode denunciá-la na linha SOS Ambiente e Território (808200520).


Se não comprou nenhum electrodoméstico novo, mas têm algum avariado, pode fazer a entrega num centro de receção de REE, próximo da sua área de residência. Por norma, existe um "Ponto Eletrão" junto de



Associação Ecológica
"Os Defensores"

todos os grandes centros comerciais.

No entanto, muito há ainda a fazer, muito mais que pontos de entrega de lixo e programas de consciencialização, é preciso tomar uma atitude global para a resolução



AGÊNCIA FUNERÁRIA SECO, LDA

NOVAS INSTALAÇÕES (Em frente ao mercado)

Rua Fonte Cova, 18 - Monte Redondo
Monte Redondo - Tel/Fax 244 686 322
Tlm - 969 847 356

www.funerariaseco.com funeraria.seco@sapo.pt

DISPONIBILIZAMOS AOS NOSSOS CLIENTES:

- SERVIÇOS FUNEBRES
- SERVIÇO APÓS - FUNERAL
- SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS
- SERVIÇO FLORAL
- SERVIÇO DE CANTEIRO

Ao seu serviço há mais de 25 anos - CONSULTE - NOS

Crédito instantâneo? Esteja atento, ninguém dá nada a ninguém!



No âmbito do Gabinete de Apoio ao Consumidor, fomos contactados pela Sra. D. Lídia que nos solicitou a análise do seu contrato de crédito, visto que o paga há longos meses e o valor em dívida ainda é muito elevado.

A mesma questiona como é possível tal situação, na medida em que nunca deixou de pagar uma única prestação.

Da análise do contrato, verificamos que a mesma se deve ao facto de a taxa de juro e de os encargos serem bastante elevados, absorvendo cerca de 75% do valor da prestação mensal, sendo que o capital abatido é muito reduzido.

Nos dias que correm e dadas as dificuldades económicas que o país está a atravessar, e que se têm reflectido no orçamento das famílias, são frequentes as situações em que o consumidor se queixa de que a liquidação do seu contrato de crédito nunca mais tem fim.

Da análise do mesmo, verificamos que tal situação se deve ao facto de parte substancial do valor da mensalidade se canalizar para o pagamento de juros, impostos, comissões e seguro do crédito. Só uma pequena parte é amortizada no capital em dívida.

Os créditos com estas características são considerados instantâneos, de rápida aprovação, sem grandes exigências na sua concessão, normalmente as financeiras solicitam apenas os dados pessoais.

Este tipo de crédito tem como objectivo principal a aquisição de bens de consumo, sendo que a resposta à sua solicitação é dada num curto prazo de tempo e sem garantias.

Efectivamente, as instituições de crédito que o disponibilizam sabem que o reembolso total do mesmo, por vezes, é difícil, logo a taxa de juro (TAN) aplicada é sempre bastante elevada, assim como as comissões, impostos e seguro, o que faz com que a taxa anual efectiva global (TAEG) seja enorme.

O crédito instantâneo leva um consumo desequilibrado, devendo o recurso ao mesmo ser bem ponderado dadas as “pesadas condições contratuais”.

Na verdade, todos os dias vimos a sua publicidade, basta ver uma qualquer contracapa de uma revista ou jornal, ver um pouco de televisão, ouvir rádio ou navegar na internet para verificar uma panóplia de empresas de crédito fácil.

Por outro lado, basta dirigirmo-nos a uma grande superfície comercial para

sermos vítimas de campanhas de marketing, criando-nos necessidades de puro consumismo, com supostas facilidades de pagamento.

Com a actual precariedade laboral, devemos ser racionais, ter uma atitude de consumo consciente, sendo a poupança a melhor opção para fazer face à necessidade de aquisição de determinado bem, em detrimento da aquisição imediata a crédito.

O crédito instantâneo não foi feito para financiar uma vida acima das nossas possibilidades, mas para fazer face a situações inesperadas, pelo que solicitar vários créditos desta natureza poderá levar a uma situação de incumprimento, com as graves consequências que lhe são adstritas.

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

Festa de Natal aquece os corações em Monte Redondo

Na sexta-feira, dia 14 de dezembro, teve lugar, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, a Festa de Natal. O espetáculo iniciou-se com a atuação dos alunos do 2.º Ciclo, que interpretaram dois clássicos de Natal e uma adaptação da música “gangnam style”. De forma entusiasta e muito afinada, os pupilos de Miguel Ferreira, numa simbiose perfeita, encantaram todos os presentes com as suas vozes melodiosas e respetiva coreografia.

Após os alunos de Educação Musical, seguiu-se a atuação de um grupo de sete elementos da Banda Filarmónica Nossa Senhora da Piedade, de Monte Redondo, dirigidos por André Venâncio, numa abordagem alternativa e surpreendente de grandes clássicos - um momento que evidenciou o vínculo escola/comunidade,

pois o coletivo integrava antigos e atuais alunos do Colégio. Por fim, tivemos a atuação de uma banda de alunos do décimo ano que integrou convidados especiais, numa série de temas especialmente adaptados para a ocasião. O palco acabaria dominado por um vasto coro que

abarcou todos os níveis de ensino (com particular expressão do ensino secundário) e, ainda, o corpo docente. Note-se que esta organização foi da responsabilidade de Simão Vieira, docente que conta já com uma grande experiência na área do espetáculo.



Bullying não tem graça

O bullying é um problema que tem vindo a aumentar nos dias que correm e, cada vez mais, o presenciamos e vivemos.

Ocorre principalmente entre crianças e jovens em idade escolar. Num caso de bullying, existe no mínimo um alvo (vítima) e um agressor, porém em muitos casos, ou na maioria, também existem um ou mais espectadores (quem assiste e presencia o ato agressivo).

Não há uma tradução exata da palavra bullying, porém, define-se universalmente como “um conjunto de atitudes agressivas, intencionais e repetitivas, adotado por um ou mais alunos contra outro(s)”.



As causas do bullying são várias, principalmente ligadas ao preconceito, pois muitos dos agressores, não aceitam que a vítima tenha outra cor, pertença a outra religião, que tenha uma orientação sexual diferente; outra causa é a inveja que o agressor pode ter do alvo por bens materiais ou por amizades; também o desejo de se sentir superior é uma causa, ou seja, na maioria dos casos, a vítima é considerada mais fraca que o agressor, assim, este atinge superioridade e popularidade por parte dos espetadores, através de insultos, intimidações, apelidos cruéis e constringedores, acusações injustas, atuações de grupos que ridicularizam e infernizam a vida a outro ou outros alunos.

As consequências variam de pessoa para pessoa, pois cada alvo lida de forma diferente com a situação, mas as consequências mais frequentes são o isolamento, baixa autoestima, tristeza baixo rendimento escolar, estados de angústia que podem levar à depressão e que, por sua vez, levam à automutilação, perda de apetite e até ao suicídio. Ou seja, o bullying pode levar a danos físicos, psíquicos, morais e materiais.

Existem três tipos de bullying, o físico,

que acontece quando o/os agressor/agressores agredem fisicamente o alvo; o verbal/psicológico, em que a vítima é agredida verbalmente e o cyber-bullying, que ocorre através de meios eletrónicos, através dos quais são enviadas mensagens ou feitas publicações, quer nas redes sociais quer nos telemóveis, com o objetivo de provocar sofrimento ao alvo. O cyberbullying tem a agravante de que as pessoas envolvidas não

“O problema da sociedade de hoje é que muitas pessoas que nela habitam querem ser respeitadas, porém, não respeitam.

estão cara a cara, dessa forma, o anonimato pode aumentar a crueldade dos comentários e das ameaças e os efeitos podem ser iguais ou piores.

Várias pessoas questionam o que é pior, ser vítima de bullying físico ou verbal... Ambas as formas têm impactos devastadores na vida da vítima, dependendo também das circunstâncias. Por exemplo, numa escola, o aluno A é vítima de agressões físicas e o aluno B é vítima de agressões verbais. Se o aluno A for agredido, poderá chegar com ferimentos ou danos nas roupas e materiais, o que levará o professor a intervir; enquanto que, se o aluno B for alvo de insultos, ridicularizações, comentários cruéis entre outros, o professor não detetará tão rapidamente o caso.

Independentemente do tipo de bullying que o aluno sofra, este terá consequências negativas sobre si: caso seja o aluno A, vítima de agressões físicas, também pode acabar por ter uma depressão, ou seja,

danos psicológicos e, caso seja o aluno B, vítima de bullying verbal, poderá também ter uma outra depressão que leve o aluno a automutilar-se, deixar de comer, entre outros.

Muitas das pessoas que passam por bullying, no fim de superada a situação, tornam-se mais frias, com receio de que lhes possa voltar a acontecer, enquanto outras, pelo contrário, tentam criar amizades, esquecer o passado e valorizar os verdadeiros amigos.

O bullying é um problema bastante grave, que já fez com que muitos jovens se suicidassem, se automutilassem, deixassem de comer, entre outras coisas terríveis.

O problema da sociedade de hoje é que muitas pessoas que nela habitam querem ser respeitadas, porém, não respeitam; defendem a igualdade teoricamente, mas



que não o fazem na prática, antes de se julgar alguém, deve-se ter consciência de que ninguém é igual, e de que ninguém é perfeito, deve-se pensar que um comentário “feio” pode fazer com que uma pessoa se corte, ou queira acabar com ela própria, por isso, devemos respeitar todos.

Se todos soubermos respeitar, este mundo, verá extintos muitos dos seus grandes e graves problemas.

Se precisas de ajuda, fala com alguém, um amigo, um familiar, em casos de grande gravidade ou se te apetecer desabafar com alguém, podes encontrar páginas em que podes pedir conselhos, como em páginas do facebook como: <http://www.facebook.com/antibullyingPT?fref=ts>, através das quais poderás pedir ajuda através do email da página ou, por exemplo, também no Portal do bullying: <http://www.portalbullying.com.pt/>, pois, para além de poderes ser ajudado por pessoas que passaram pelo mesmo que tu, podes também ajudar quem está a passar por algo semelhante.

Vamos acabar com preconceitos, racismo, dogmatismo, e pôr um ponto final ao bullying!

Ana Domingues (CDLPC- 10.º C)

ENTREVISTA – LUÍS MARQUES



Luís Marques é natural de Monte Redondo, tem 24 anos e fez o seu percurso escolar na Escola do 1.º ciclo de Monte Redondo, passando depois pelo Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, onde concluiu o 9.º ano. Em 2005, entrou na escola profissional de Hotelaria de Leiria, onde tirou o curso de Cozinha, que terminou em 2008. Do seu currículo constam o Hotel Marriott em Óbidos onde foi cozinheiro de terceira; o restaurante Pizzaiolo, de comida italiana, em Coimbra onde foi subchefe; o restaurante Chiringuito, na Marinha Grande, onde foi chefe de cozinha; o restaurante Terreiro do Paço, em Lisboa, onde foi cozinheiro de primeira; acabando antes de abrir o seu negócio indo para Angola situado em talatona para a empresa semba comunicações, onde foi cozinheiro de primeira

Em 2012, decidiu abrir o seu próprio espaço com mais três sócios, o Restaurante Dux Petiscos e Vinhos, em Coimbra.



Notícias: Luís, o que o levou a optar por uma escola profissional, depois de ter frequentado o 10.º ano do Curso de Ciências e Tecnologias?

Luís Marques: Sempre gostei de cozinha, normalmente quando os meus colegas se reuniam acabava sempre por me calhar preparar o jantar. Ao mesmo tempo, não me sentia atraído por algumas cadeiras do curso que frequentava.

Notícias: Quando terminou o curso começou logo a trabalhar?

Luís Marques: Sim. Após ter realizado o meu estágio (no Hotel Marriott, em Óbidos), fizeram-me uma proposta de trabalho, que eu aceitei.

Notícias: Por que motivo trabalhou em vários restaurantes no espaço de quatro anos?

Luís Marques: A restauração é uma área profissional que requer uma aprendizagem

constante; todos os dias se inova e em cada restaurante há diferentes métodos de trabalho. Para ter um vasto conhecimento nesta profissão e adquirir o meu próprio método de trabalho, optei por passar por diferentes restaurantes com conceitos diversificados.

Notícias: Qual foi o restaurante onde mais gostou de trabalhar?

Luís Marques: O restaurante de que mais gostei, onde mais aprendi e cresci enquanto profissional foi n' O Terreiro do Paço, em Lisboa, uma vez que trabalhei com uma equipa de grandes profissionais, os quais me transmitiram elevados conhecimentos gastronómicos.

Notícias: Em 2012, foi para Angola. O que achou dessa experiência?

Luís Marques: Foi uma experiência positiva apesar de o modo de vida africano ser muito diferente do Europeu. A escassez de produtos e as suas condições de armazenamento, a falta de luz, as vias de comunicação, foram algumas das situações a que tivemos de nos adaptar. Inicialmente, não foi fácil, mas felizmente fui com um grupo formidável, o que ajudou bastante. Aprendi a lidar com certas situações com que nunca me tinha deparado em Portugal, aprendendo a improvisar, crescendo enquanto profissional, mas principalmente como cidadão.

Notícias: Como surgiu a ideia de abrir o seu próprio restaurantes e porquê em Coimbra?

Luís Marques: Claro que qualquer profissional ligado à área tem o desejo de abrir o seu próprio negócio, mas o mote inicial não foi propriamente meu, mas sim de um dos sócios. Na altura em que começamos a idealizar o projeto, sentíamos que tínhamos condições de trabalhar da forma mais correta e moderna dada a mescla das nossas experiências profissionais entre cozinha e serviço de sala.

Era importante, acima de tudo, reunirmos as condições ideais como, por exemplo, o conceito e a localização. Coimbra, na nossa opinião, era uma cidade com alguma carência deste tipo de conceito, que mistura restaurante e bar de vinhos de uma forma descontraída.

Notícias: «Petiscos e vinhos», porquê?

Luís Marques: Porque hoje em dia as pessoas já estão saturadas do normal de

um restaurante, chegar, fazer o pedido e comer o prato e apenas um prato. A nossa ideia é fazer com que as pessoas partilhem vários tipos de petiscos e apreciem vários pratos a um preço reduzido com uma carta de vinhos espantosa e acessível.

Notícias: Como caracteriza esta nova etapa da sua vida profissional?

Luís Marques: Até este momento tem sido uma experiência positiva e, claro, enriquecedora. Foi sempre um dos meus sonhos abrir um negócio deste género (tapas, petiscos e vinhos), em que haja uma boa interação com o cliente. Sou uma pessoa bastante profissional e encaro a cozinha como uma paixão.

Quero aprender sempre mais, porque nunca sabemos tudo, há sempre coisas que se aprendem no dia a dia. Já passei por vários espaços com muito boas referências. Onde aprendi mais cozinha, sem



dúvida nenhuma, foi em Lisboa, o centro de oportunidades e de conhecimentos. Foi através da minha experiência no restaurante Terreiro do Paço, que surgiu a proposta de ir para Angola.

Notícias: Há planos para o futuro?

Luís Marques: Vamos apostar nos jantares vínicos todos os meses com chefes convidados como, por exemplo, Albano Lourenço, chefe executivo da Quinta das Lágrimas; Henrique Sá Pessoa, dono do restaurante Alma, e mais uns chefes não tão conhecidos, mas com muito boas referências.

Notícias: Luís, desejamos-lhe muito sucesso com o Restaurante «Dux Petiscos e Vinhos» e convidamos todos os monterredondenses a visitar o espaço que se situa na Rua dos combatentes n.º 102, 3030-181 Coimbra com o telefone 239 402 818.

08 | SAÚDE

Osteoporose



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

Aosteoporose é uma doença que atinge os ossos. Caracteriza-se quando a quantidade de massa óssea diminui

substancialmente e desenvolve ossos ociosos, finos e de extrema sensibilidade, mais sujeitos a fracturas. Faz parte do processo normal de envelhecimento, e é mais comum em mulheres do que em homens.

O maior desafio é evitar a primeira fractura. Como a doença enfraquece os ossos, não é preciso sofrer grandes impactos para que ela aconteça. Qualquer traumatismo, mesmo que mínimo, pode causar a fractura. As mais comuns são as da coluna vertebral, do fémur e dos antebraços. Muitas trazem consequências sérias para a qualidade de vida. A fase da menopausa é um período crítico para o desenvolvimento da osteoporose. Nesta fase, a ovulação cessa e diminui a produção do estrogénio. Esta hormona é um factor de protecção, já que ajuda a manter o cálcio no osso.

Se não forem feitos exames diagnósticos preventivos a osteoporose pode passar despercebida, até que tenha gravidade maior. A doença progride lentamente e raramente apresenta sintomas. Se não forem feitos exames sanguíneos e de massa óssea, é percebida apenas quando surgem as primeiras fracturas, acompanhadas

de dores agudas. A osteoporose pode, também, provocar deformidades e reduzir a estatura do doente.

O exame que identifica a doença é a densitometria óssea. O raio X é útil para a identificação da fractura, mas não é eficiente para o diagnóstico precoce da doença. Se há factores de risco, é adequado fazer a densitometria anualmente a partir da menopausa.

A osteoporose pode ser prevenida e tratada. A dieta rica em cálcio é fundamental, tanto para quem desenvolveu o problema quanto para quem quer preveni-lo. Os derivados do leite e alguns outros alimentos são fonte da substância. A produção de vitamina D, obtida através da exposição solar de 30 minutos diários, é outro ponto importante, além da actividade física regular que contribui para a saúde óssea.

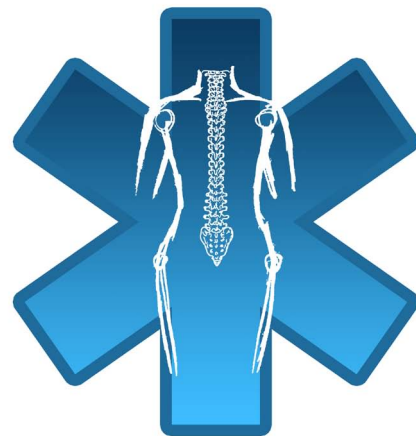
A escolha do melhor tratamento, exige sempre o acompanhamento médico. Existe actualmente uma grande diversidade de medicamentos úteis para a prevenção e tratamento da osteoporose.

Hidroterapia

Apalavra hidroterapia deriva das palavras gregas *hydor* (água) e *therapeia* (cura). A sua história como modalidade data de milhares de anos não se sabe exactamente em que momento a hidroterapia foi utilizada com fins terapêuticos, mas há registos que datam de 2400 A.C. sugerem que a cultura romana usava instalações termais, e que os antigos egípcios, assírios e muçulmanos faziam uso das fontes minerais para fins curativos. Hipócrates (460-375 A.C.) já aconselhava a hidroterapia e mais tarde também os romanos utilizaram a hidroterapia para tratamentos. Em Inglaterra, a 1697, começou-se novamente a falar da hidroterapia, surgindo pequenas e escassas publicações e, a partir do séc. XX, a hidroterapia surge consolidada como método de terapêutico para as mais variadas patologias. O poder que a água tem baseia-se sobretudo na reacção do corpo a estímulos térmicos, exercidos por esta, e à sensação de bem-estar que ela nos fornece, poderemos utilizar a água fria que actua especialmente a nível da pele produzindo diversos reflexos e, no sistema nervoso sensitivo que quando se encontra excitado vai melhorar as suas funções e trazer à pessoa uma sensação de bem-estar, parecendo que tem de novo as energias necessárias para ir para

o emprego, ou a água quente que serve especialmente para o relaxamento muscular pois diminui a actividade dos órgãos internos e para a limpeza da pele. A utilização da hidroterapia é especialmente aconselhada para estimular o sistema digestivo, circulatório e imunitário, serve como um tonificador corporal, rejuvenesce o corpo, melhora as capacidades respiratórias serve para relaxar, induzir o sono e ainda reduz a ansiedade. Se utilizarmos a água termal, esta servirá para ajudar a tratar doenças crónicas da pele (psoríase, eczemas, celulite e úlceras), doenças reumáticas (artrite reumatóide, artrose, espondilose, tendinite e fibromialgia), vias respiratórias (rinite e sinusite). Para pessoas que sofrem de artrite reumatóide, fibromialgia, problemas na coluna vertebral, problemas de ossos, doenças crónicas ou que já tenham tido um AVC, a utilização da hidroterapia é fundamental para uma boa recuperação do paciente, e muito aconselhada por médicos e terapeutas.

A hidroterapia tanto pode ter efeitos psicológicos como físicos. A nível psicológico esta prática leva ao melhoramento da moral e da autoconfiança do paciente. A nível físico, praticar hidroterapia poderá levar a uma maior liberdade de movimento, ou seja, vai possibilitar trabalhar grandes grupos musculares, em grandes amplitudes de movimento e em diferentes direcções ao mesmo tempo de forma segura e vai reduzir



a sensibilidade à dor, possibilitando a realização de exercícios que em terra seriam dolorosos. É ainda uma terapia muito utilizada com bebés devido ao seu benefício a nível cognitivo que estimula nos mesmos, podendo corrigir e melhorar certos atrasos no crescimento da criança. Sendo uma terapia muito suave e sem quase efeitos secundários pode ser praticada por todas as faixas etárias, não havendo limite de idade, no entanto recomenda-se a presença de um técnico especializado no sentido de prevenir lesões e melhor orientar o utente.

Vitor Leal
Tec. Reabilitação Física
LusoTerapias

O medo...dicas para os pais

O medo é uma reacção natural, que nos protege de situações que podem tornar-se perigosas.

O nosso corpo dá-nos indícios desse perigo com diferentes sinais, tais como: o suor, o aumento do ritmo cardíaco e respiratório, a tensão muscular, etc., preparam-nos para reagir perante uma situação inesperada.

As crianças, quando sentem medo ou temor de alguma coisa, reagem chorando ou gritando. Desta forma chamam a atenção dos adultos, que são os que se encarregam de fazer frente a um possível perigo. A reacção dos adultos é muito importante para elas, visto que eles são o modelo a seguir. Assim, elas vêem que diante de algumas coisas que lhes pareciam terríveis, tais como um fogo-de-artifício ou um trovão, os adultos estão tranquilos e chegam mesmo a rir-se. Vêem que não se trata de um perigo terrível, de modo que podem acalmar-se, porque os adultos, que são os responsáveis pelo seu bem-estar, não têm medo. Perante situações perigosas, há que ensiná-las a ser prudentes, mas sempre com reacções proporcionais ao tipo de perigo que aquelas situações representam.

Lista de medos

Cada criança é única; por isso, as coisas que assustam as crianças e a idade em que cada medo se manifesta variam muito de criança para criança, e até mesmo de uma cultura ou esfera social para outra. Ainda assim, regista-se uma relação muito generalizada entre a idade e o aparecimento de determinados medos. A lista seguinte serve apenas de orientação:

* Até à idade de um ano, as crianças pequenas têm medo dos estímulos intensos e de tudo o que é desconhecido para elas, como, por exemplo, as pessoas. O medo das pessoas desconhecidas, em geral, diminui até ao ano e meio de idade.

* Entre os 2 e os 4 anos surge o medo das trovoadas, dos animais e das catástrofes. Essa também costuma ser a idade em que as crianças começam a ter medo do escuro, medo esse que normalmente desaparece até aos nove anos.

* Entre os 4 e os 6 anos aparece o medo dos monstros imaginários, como as bruxas e os fantasmas e o medo da separação dos pais.

* Entre os 9 e os 12 anos os medos distintos estão mais relacionados com as coisas do quotidiano, tais como os acidentes, as doenças, os conflitos com os pais, o insucesso escolar, etc.

Que podemos fazer para prevenir o medo

É muito importante vigiar o tipo de modelo que representamos diante das crianças, uma vez que este é o primeiro exemplo de comportamento que elas conhecem. Face a um perigo real, há que educá-las para que sejam prudentes, evitando contudo a superprotecção. A aprendizagem pode comportar um certo grau de temor: conhecer gente nova, aproximar-se de um animal desconhecido, subir umas escadas especialmente altas... Diante de qualquer situação desconhecida, a criança pode sentir um pouco de medo. É enfrentando esse temor que se aprende e se assume que se é capaz de o dominar. Por outro lado, é muito importante não utilizar o medo como ferramenta educativa: ameaçar uma criança com um monstro que virá se ela não se portar bem, fechá-la num quarto às escuras, etc.

O que devemos fazer face ao medo

Quando uma criança se sente assustada, devemos evitar rir-nos dela ou do seu medo. Há que desvalorizar a situação, mas tendo sempre em atenção que isso está a assustar a criança. Não devemos compará-la com outras crianças que não têm medo, nem falar diante de terceiros dos medos da criança e de como isso nos preocupa. Também não devemos obrigar a criança a enfrentar de forma brusca aquilo que ela teme, nem ameaçá-la e lembrar-lhe o seu medo. Ao fim e ao cabo, não temos que dar uma importância excessiva ao medo

infantil, mas devemos, isso sim, respeitar o que a criança sente e evitar ridicularizá-la sozinha ou em frente de terceiros.

Quando o medo se torna demasiado grande

Às vezes é difícil para os pais determinar quando um medo infantil requer alguma forma de terapia. Nestas idades, as reacções das crianças podem ter a intensidade suficiente para nos fazerem duvidar da sua "normalidade". Para diagnosticar se um medo se transformou em fobia, há que ter em conta a idade da criança e o tempo de persistência do temor. Em caso de dúvida, se se notar que a criança sofre e que o temor afecta a sua vida quotidiana, poderá procurar-se o aconselhamento profissional de algum especialista.

Conclusão

Sentir medo ante diferentes estímulos faz parte dos sentimentos humanos, independentemente da idade que tivermos. Aprender a superar o medo é uma capacidade que a criança pode começar a criar desde muito pequena: quanto mais compreensão e confiança tivermos com ela (e ela conosco), tanto mais fácil será enfrentar aquilo que lhe causa medo. E este expediente continuará a aplicar-se durante a idade adulta. Não se trata apenas de superar o medo, mas sim de estabelecer as estratégias para que cada um o consiga fazer.

Fico a aguardar as vossas dúvidas ou sugestões de temas que queiram ver tratados nesta página, poderão fazê-lo através do email – carla.pinhall@gmail.com

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



10 ESCOLINHA

Concerto de Natal da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e da Escola de Música

No passado dia 29 de dezembro de 2012, a Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e a Escola de Música de Monte Redondo proporcionaram a todos os monterredondenses um concerto de Ano Novo no Salão Paroquial de Monte Redondo.

O concerto teve início com uma apresentação de alguns alunos da Escola de Música, que cantaram o tema «Vai Nevar».

O senhor Manuel Silva, presidente desta instituição, agradeceu a todos a sua presença e lançou um apelo a toda a população para que haja uma maior colaboração com a Filarmónica, cuja Banda necessita de

instrumentos novos para continuar a realizar um trabalho de qualidade, mas, sendo estes instrumentos muito caros, é necessário arranjar fundos que ajudem à sua aquisição. Atualmente, é fundamental comprar uma tuba, instrumento cujo custo ultrapassa os quatro mil e quinhentos euros.

As pessoas podem ajudar tornando-se sócios e pagando as quotas ou efetuando donativos.

O espetáculo foi melodioso e agradável, tendo mostrado o excelente trabalho destes músicos, ensaiados pelo Maestro André Venâncio, bem como a magnífica voz de Sara Silva.



Ana Carla Gomes

J.I. de Monte Redondo

Educação Pré-escolar: Expressão e Educação Físico Motora

“O corpo que a criança vai progressivamente dominando desde o nascimento e de cujas potencialidades vai tomando consciência, constitui o instrumento de relação com o mundo e o fundamento de todo o processo de desenvolvimento e aprendizagem.”

Ao entrar para a educação pré-escolar a criança já possui algumas aquisições motoras básicas, tais como andar, transpor obstáculos, manipulação de objetos de forma mais ou menos precisa.

Tendo em conta o desenvolvimento motor de cada criança, a educação pré-escolar deve proporcionar ocasiões de exercício da motricidade global e também da motricidade fina, de modo a permitir que todas e cada uma aprendam a utilizar e a dominar melhor o seu próprio corpo.

As crianças, ao jogar, aprendem a lidar com símbolos, a fazer estimativas, a calcular estratégias possíveis e, inclusive, a criar regras e convenções. E estas atitudes frente ao jogo, fazem com que sejam favorecidas as relações sociais das crianças.

“A exploração de diferentes formas de movimento permite tomar consciência dos diferentes segmentos do corpo, das suas possibilidades e limitações, facilitando a progressiva interiorização do esquema corporal e também a tomada de consciência do corpo em relação ao exterior – esquerda, direita, em cima, em baixo, etc.

É situando o seu próprio corpo que a criança aprende as relações no espaço relacionadas com a matemática.”

Sendo assim, a educação pré-escolar deve contribuir um desenvolvimento multilateral, eclético, inclusivo e harmonioso das crianças.



(Ministerio da Educação, Orientações curriculares para a educação pré-escolar) Sala 2

Comemoração do “DIA de REIS”

O nosso jardim de Infância, no dia 8 de Janeiro comemorou o “DIA de REIS” em conjunto com as crianças do 1º ciclo de Monte Redondo.

A motivação para festejar o encerramento das festas natalícias foi desenvolver algumas actividades alusivas ao dia tais como: aprender a canção “Nós somos os trinta reis”, elaborar coroas de reis e de rainhas, explorar



Festa de Natal da escola de Lavegadas

Como já vem sendo habitual, ao longo do primeiro período, preparámo-nos para a nossa festa que se realizou no Pavilhão dos Magníficos no dia 13 de dezembro, à noite, para que os nossos familiares pudessem assistir e participar.

Fizemos danças, teatro e cantámos. Os professores das AEC, também colaboraram.

Os nossos pais também ajudaram a animar a festa com uma peça de teatro e com uma canção ao som da viola. Depois da atuação houve um jantar partilhado.

Foi uma noite longa, mas divertida!



Alunos da EB1 de Lavegadas

IA DE REIS”

a história “A Caminhada dos reis Magos”, a confecção de bolos reis, visita aos lar dos idosos para cantar as janeiras e cantar as “Janeiras” em conjunto com todos as crianças do 1º ciclo e o nosso Jardim de Infância.

No final terminámos com muita alegria e partilhamos frutos secos e bolo-rei.

Jardim de Infância de Monte Redond SALA/1



Festa de Natal da Casa da Criança

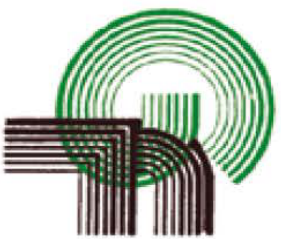
A Festa de Natal na Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa, teve este ano convidados especiais que abrilhantaram um momento já de si tão significativo para a comunidade escolar: um grupo de músicos da Filarmónica de Monte Redondo. As melodias apresentadas contribuíram para criar o ambiente natalício que se desejava o que muito agradou a todos quanto estiveram presentes.

Os pais das nossas crianças também não ficaram atrás e abrilhantaram a festa com a dramatização da história “Branca de Neve, os sete Anões e o Pai Natal”.

Foram também sorteados quatro cabazes de Natal, a que se seguiu um lanche convívio entre todos oa presentes. E como uma imagem vale mais do que mil palavras, aqui ficam algumas fotografias.

Casa da criança Maria Rita Patrocínio Costa





Granifil

Sociedade Transformadora
de Mármore e Granitos, Lda



A Granifil conta com muitos anos de experiência na transformação e comercialização de produtos de Mármore e Granitos, (pavimentos, revestimentos, e arte funerária, etc.), satisfazendo tanto o mercado profissional como o consumidor particular.

O processo de transformação é suportado por tecnologia moderna, com elevados níveis de qualidade para responder com eficácia às solicitações e exigências do mercado, cada vez mais competitivo.

A Granifil pretende expandir o seu negócio tanto em território nacional como internacional.

A criação de novos produtos, diferentes da produção tradicional fazem da Granifil uma empresa diferenciadora e diferenciada com grande capacidade tecnológica e inovação.

Visite-nos e vai encontrar uma das maiores variedades em campas e jazigos do país.

Pavimentos e Revestimentos

Chapa Serrada e Polida | Mármore para Construção Civil

Fábrica e Escritório:

Gerente Jorge Filipe

Casal da Armeira | 2440-901 Batalha | Apartado 93

(junto aos móveis "O Brasileiro")

Tlm: 967 052 109 | Telef.: 244 768 037 | 244 768 582 | Fax: 244 765 172

granifil@hotmail.com | www.granifil.com

