

NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 3 | Nº 32 | MARÇO 2013 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



REPORTAGEM

CDLPC

Ensino que conduz à formação de cidadãos competentes, críticos e cultos

REPORTAGEM/pags.05, 06 e 07

Novas taxas máximas:
Vidas à razão de juros FLASH/pag.03

Agricultura Biológica.
Quais as vantagens? FLASH/pag.04

Escoliose SAÚDE/pag.08

45.º aniversário
«Rosas da Alegria»
da Sismaria ASSOCIATIVISMO/pag.10

CDLPC arrecada o 1.º
lugar no Campeonato de
Português GPS FLASH/pag.03

Gastroenterite SAÚDE/pag.08

Agressividade
Infantil PSICOLOGIA/pag.09

Projecto: “Jogar e
aprender” ESCOLINHA/pag.11



Ex.ma Senhora Presidente

Agradecemos o contacto de V. Ex.a, que foi objeto da nossa melhor atenção.

Como foi amplamente divulgado pelos meios de comunicação social, as interrupções do fornecimento de energia eléctrica referidas foram consequência do forte temporal que, a partir da madrugada do dia 19 de janeiro de 2013, afetou vários concelhos do País, incluindo a zona da Junta de Freguesia de Monte Redondo.

O referido temporal, associado à verificação de descida excecional da pressão atmosférica (característica de um processo designado por “ciclogénese explosiva”), caracterizou-se nomeadamente por ventos de intensidade excecional e por precipitação muito forte.

Apesar das nossas infraestruturas das redes de distribuição de eletricidade serem projetadas e construídas com a utilização dos materiais mais adequados e das melhores técnicas conhecidas, no estrito cumprimento de todas as normas em vigor, bem como da nossa atuação sistemática para garantir as boas condições de exploração e a fiabilidade das referidas redes, é tecnicamente impossível evitar na totalidade as consequências de fenómenos de adversidade excecional, designadamente os de natureza atmosférica extrema, como aquele que ocorreu.

Apesar de termos mobilizado, desde a primeira hora, todos os nossos melhores esforços no sentido de restabelecer com a maior brevidade o fornecimento de energia eléctrica a todos os Clientes afetados - assegurando nomeadamente o acionamento dos planos de emergência definidos e a utilização de todos os meios humanos e materiais possíveis -, a gravidade e a extensão dos danos nas redes de distribuição de eletricidade, que em vários casos exigiram a respetiva reconstrução, bem como as difíceis condições de acessibilidade e de trabalho encontradas no terreno, não nos permitiram fazê-lo em relação a todos da forma tão

rápida quanto gostaríamos.

Estes fenómenos atmosféricos – que reúnem as características de exterioridade, imprevisibilidade e irresistibilidade e que são suscetíveis, por si só, de afetar o funcionamento das redes de distribuição de eletricidade – são legal e contratualmente considerados como casos fortuitos ou de força maior, não podendo assim os distribuidores de energia

eléctrica serem responsabilizados, a qualquer título, pelos danos decorrentes dos mesmos.

Convictos de poder contar com a sua compreensão e lamentando os incómodos sofridos, apresentamos os nossos melhores cumprimentos,

Pela EDP Distribuição – Energia, S.A.
José António Silva

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

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: Academia de comunicação CDLPC; Ana Carla Gomes; Carla Pinhal; Casa da Criança; David Alves; EB1 de Lavegadas
Eliana Carvalho; J.I. Monte Redondo; Mónica Gama; Natália Ferreira; Rui Pedrosa; Vânia Ornelas.
Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com;
Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

Novas taxas máximas: Vidas à razão de juros

O Banco de Portugal, no seu papel regulador, define regularmente a Taxa Anual Efectiva Global (TAEG) máxima aplicável aos diferentes contratos de crédito ao consumo, nomeadamente:

- crédito pessoal;
- crédito automóvel;
- crédito revolving (em que estão incluídos cartões de crédito, linhas de crédito, descobertos bancários).

A TAEG é, digamos, o custo total do crédito – inclui, para além dos juros, as comissões, despesas, impostos e encargos com seguros. A TAEG é, portanto, a medida por que os consumidores se devem guiar no momento de tomar a decisão de contrair um determinado crédito.

A TAEG máxima é definida por tipo de contrato. Uma das que tem vindo a apresentar valores significativamente mais elevados é a aplicada, por exemplo, aos cartões de crédito. Note-se que, no último trimestre de 2012, estava definida em 37,3%. A taxa definida para os cartões de crédito é também a que se aplica para as linhas de crédito, o chamado crédito em conta corrente, conhecido sobretudo por ser um tipo de crédito “instantâneo”.

Se tivermos em conta a taxa que, no mesmo trimestre, estava definida para o crédito pessoal (21,1%), podemos aferir o

quão penalizadoras são, para o consumidor, estas condições.

Nos últimos anos, temos assistido à recorrente prática de taxas elevadíssimas para o chamado crédito revolving, circunstância que muito prejudica os consumidores, contribuindo decisivamente para o seu endividamento. E a verdade é que este tipo de crédito prolifera, mormente na oferta dos próprios Bancos.

Urge rever estas taxas e adoptar medidas que travem a tendência de subida que se tem verificado nos últimos anos. Segundo o próprio Governo, está a ser trabalhada uma proposta de alteração neste sentido, compromisso assumido, aliás, em encontro promovido pela DECO a 21-01-2013.

Neste primeiro trimestre de 2013, foram definidas novas taxas máximas. Assim, vai ser aplicada, para os cartões de crédito, as linhas de crédito e o crédito pessoal, uma TAEG máxima única de 27,5%.

Congratulamo-nos com a descida da taxa aplicável aos cartões de crédito, decisão que é, em nossa opinião, objectivamente favorável para os consumidores. No entanto, essa mesma descida terá implicado o aumento da taxa máxima do crédito pessoal, caminho que entendemos não ser o mais correcto.

Para já, enquanto não houver nova alteração, vigorarão as taxas referidas (disponíveis

para consulta no site do Banco de Portugal) durante o primeiro trimestre de 2013, que apresentam já, como atrás sublinhamos, uma descida no que toca a cartões de crédito e a linhas de crédito.

Se, no caso do crédito pessoal, vigora o princípio da não retroactividade destas alterações, já no caso do crédito revolving (por serem considerados contratos sem fim determinado) isso não acontece.

Os consumidores que detenham, por exemplo, um cartão de crédito têm o direito, segundo a lei, de solicitar a revisão das taxas do seu contrato e a sua equiparação às novas taxas em vigor.

O nosso conselho é muito simples: consulte regularmente o seu extracto bancário e esteja atento à TAEG, verificando se não ultrapassa o limite actual. Na defesa do consumidor, a vigilância é também um valor precioso.

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

Vânia Ornelas Carvalho-Jurista
DECO Coimbra

CDLPC arrecada o 1.º lugar no Campeonato de Português GPS



O Campeonato de Português GPS pretende testar os conhecimentos dos alunos no âmbito das Língua e Cultura Portuguesas e é disputado por equipas dos vários ciclos de ensino.

No presente ano letivo, a final do Campeonato teve lugar nas Caldas da Rainha, no dia 08 de março, no Centro Cultural e Congressos, e organizou-se em duas fases: uma primeira com questões de literatura, cultura portuguesa e conhecimento de gramática e uma segunda fase, a “Finalíssima”, que corresponde a uma exposição oral tendo como base um tema escolhido pela organização. A avaliação desta exposição oral coube ao júri, composto por uma representante da Rede Nacional de

Bibliotecas Escolares, Manuela Silva; uma representante da disciplina de Português, Inês Silva, doutorada em Linguística e autora de manuais; um representante da escrita jornalística, Ricardo Dias Felner, natural de Caldas da Rainha, atualmente jornalista da revista Sábado, escritor e responsável pelo blog O Homem que comia tudo; uma representante da Literatura noutra forma de arte, a ilustradora Cristiana Resina, natural das Caldas da Rainha, formada em Comunicação Social e ilustradora de histórias infantis, e, ainda, uma representante da Literatura Infantil, a escritora Vanda Furtado.

Os 153 alunos das 24 unidades escolares do Grupo GPS estiveram à altura dos desafios propostos e provaram que a Literatura

e a Cultura têm significado no dia a dia dos jovens do século XXI.

As equipas do 3.º ciclo e ensino secundário do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa conseguiram o primeiro lugar, tendo representado magnificamente a escola através de uma excelente prestação. Mariana Branco, Carina Gomes, Beatriz Marques (3.º ciclo) e Maria Gama, Sandy Pedrosa e Cátia Domingues (ensino secundário) demonstraram possuir muitos conhecimentos no que à estrutura da língua diz respeito e uma excelente capacidade oratória.



Agricultura Biológica. Quais as vantagens?

MOMENTOS VERDES

Agricultura biológica é um tipo de agricultura que tenta salvaguardar todas as formas de vida existentes no solo, não polui o mesmo e mantém a biodiversidade e o equilíbrio dos ecossistemas. Segundo Jorge C. Ferreira no Manual de agricultura biológica: “A agricultura biológica é um modo de produção agrícola que procura ser ecológico tanto quanto possível.”

Como é possível conseguir-se isto? Evitando ou não utilizando produtos químicos (de síntese), tais como adubos químicos e pesticidas. Em vez disso, utiliza somente produtos naturais, como sejam estrumes de animais, leguminosas, a rotação de culturas e utiliza a luta biológica contra pragas e doenças que afectam as culturas, entre outros.

Fertilidade do Solo

Uma questão que se pode colocar tem a ver com o modo de se conseguir a fertilidade do solo ou seja, a sua adubação. De entre algumas técnicas referem-se as seguintes: rotação de culturas, consociação de culturas, adubação verde e a fertilização orgânica.

A rotação de culturas traduz-se pela sucessão de diferentes culturas num mesmo terreno. A consociação de culturas implica uma associação de culturas no mesmo terreno ou policultura, estando as plantas suficientemente próximas.

Algumas vantagens relacionam-se com o melhor combate às pragas e menos ervas infestantes. A cultura de cenoura e cebola é um exemplo de consociação, neste caso terá a vantagem de repelir a mosca da cenoura. A adubação verde consiste no

“ a prática da agricultura biológica possibilita o desenvolvimento sustentável do meio rural

cultivo de determinadas plantas com o objectivo de adubar a cultura seguinte. As plantas mais usadas são as leguminosas, como o tremçoço e a fava e as gramíneas como a aveia e o centeio. A fertilização orgânica inclui o estrume, matos e outros



Associação Ecológica

“Os Defensores”

resíduos florestais. Deste modo é assegurada a nutrição das plantas sem poluir o solo e as águas, ao mesmo tempo que se obtém produtos agrícolas sem produtos químicos nocivos.

Eliminação de Pragas

Uma questão que igualmente se pode colocar tem a ver com eliminação das ervas daninhas/infestantes e com a eliminação das pragas e doenças. Novamente não se utilizam produtos químicos sintéticos/artificiais, recorrendo-se a produtos naturais ou seres vivos - luta biológica.

A consociação, já anteriormente referida, constitui uma forma de combate às ervas daninhas devido ao sombreamento, sendo também útil no combate a determinadas pragas. Existe um grande número de seres vivos animais (fauna) que é igualmente útil no combate às pragas e doenças. Incluem microorganismos, insectos, répteis, anfíbios, aves e mamíferos. Pode referir-se vários exemplos: a joaninha que se alimenta dos pulgões ou piolhos, o milhafre que se alimenta de ratos, diversas aves que se alimentam de diversos tipos de insectos prejudiciais à agricultura. A produção de determinados tipos de seres vivos, como por exemplo machos estéreis da mosca da fruta, com o objectivo de os lançar seguidamente no meio de modo a que combatam as pragas, representa também uma forma de luta biológica. Tal como com a questão da fertilidade do solo, também estes mecanismos de combate às pragas e doenças, asseguram a biodiversidade do ecossistema e o seu equilíbrio. Desta forma, a prática da agricultura biológica possibilita o desenvolvimento sustentável do meio rural e garante a qualidade dos produtos.

Araújo, Elsa “Agricultura biológica. Quais as suas vantagens?”; Quercos.pt. Disponível em:

<http://agricultura-biologica.blogs.sapo.pt/tag/vantagens/desvantagens/> (Acesso em 16/03/2013)

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



FESTAS (e outros eventos) da Freguesia de Monte Redondo

data	evento	local	organização
6.abril	Noite de Fado	Sismaria	Associação da Sismaria
21.abril	prova de BTT	freguesia	“Os Defensores”
28.abril	Almoço e estreia de produção teatral	Sismaria	Associação da Sismaria
18.maio	Favada	Matos	“Os Magníficos”
17, 18 e 19.maio	Festa de aniversário	Monte Redondo	“Os Defensores”
8 e 9.junho	Festa de Nossa Senhora da Piedade	Monte Redondo	Paróquia
21, 22 e 23.junho	4ª. Bienal de Monte Redondo	Monte Redondo	Motor Clube
23.junho	Festival de Folclore (incluído no programa da Bienal)	Monte Redondo	Rancho Folclórico “Rosas da Alegria”
13 e 14.julho	Festa de Senhor das Almas e Nossa Senhora da Boa Morte	Casal Novo	Comissão da Capela
14.julho	Passeio (de comboio) a São Martinho do Porto	S. Martinho Porto	“Os Defensores”
20 e 21.julho	Festa de aniversário	Monte Redondo	Filarmónica
4 e 5.agosto	Festa de verão	Matos	“Os Magníficos”
4 e 5.agosto	Festa do Emigrante	Casal Novo	Grupo Desportivo e Recreativo do C.Novo
Agosto (1ª. quinzena)	Festa de aniversário	Sismaria	Associação da Sismaria
9, 10 e 11.agosto	Festa de N.Sra. da Boa Viagem	Grou	Comissão da Capela
15.setembro	3ª. Volta, em bicicleta, das Coletividades da Freguesia	freguesia	Junta de Freguesia e “Os Defensores”
22.setembro	Festa de aniversário	Matos	“Os Magníficos”
Setembro (últ.quinz.)	Festa de aniversário	Grou	Arcude
5 e 6.outubro	Festa do Sagrado Coração de Jesus	Monte Redondo	Paróquia
7 e 8.dezembro	Festa da Nossa Sra. da Conceição	Fonte Cova	Comissão da Capela
29.dezembro	Duatlo de S. Silvestre	Monte Redondo	“Os Defensores”

Calendário elaborado pelo Museu do Casal de Monte Redondo

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa



Ensino que conduz à formação de cidadãos competentes, críticos e cultos

“Instantes de... Cultura” foi a denominação atribuída pelo Colégio Dr. Luís Pereira da Costa a uma semana pautada por uma grande multiplicidade de atividades, promovidas por todos os departamentos que integram esta instituição de ensino. No dia 12 de março muitas foram



as ações preparadas e dinamizadas, pelos alunos e professores de Ciências e Tecnologias, para a comunidade escolar. A explosão de talentos e capacidades para as ciências foi notável. Assim, os alunos de Química prepararam deliciosas sobremesas, recorrendo a técnicas de gastronomia

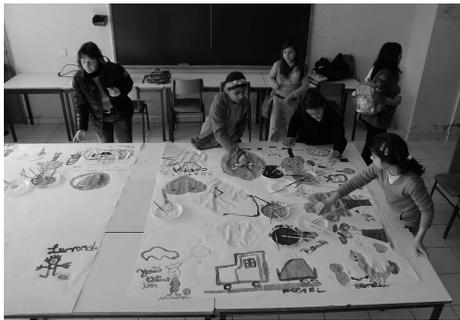
06 | REPORTAGEM

molecular. “Atores” do 12.º ano mostraram a vertente lúdica da química com a apresentação de uma pequena peça de teatro “A química por tabela”. Por seu lado, no ateliê de ciências, os alunos do projeto Tobias prepararam diversas atividades experimentais para os colegas do 2.º ciclo. Desta forma, os visitantes puderam

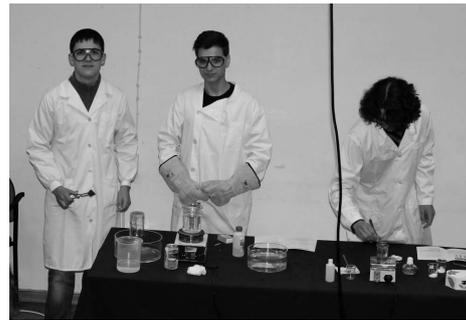


seus processos metabólicos. Quem visitou esta sala saboreou os iogurtes e o pão produzido ao longo do dia com a ajuda de seres vivos unicelulares.

Os docentes de História e de HGP, no âmbito dos “Instantes... de Cultura”, promoveram um ciclo de cinema histórico



O departamento de Línguas Estrangeiras iniciou a semana com o “Spelling Contest”, um concurso destinado ao 2.º ciclo, no qual os alunos têm de aplicar os seus conhecimentos de língua inglesa, soletrando as palavras que lhes são pronunciadas. Realizou-se em duas fases,



deleitar-se com uma apresentação de um excerto de um filme sobre as alterações ambientais e, posteriormente, os alunos do Tobias apresentaram as causas dessas alterações. Foram realizadas atividades experimentais que provam as propriedades de alguns materiais (solubilidade, pH, pressão atmosférica) e apresentaram-se alguns materiais que funcionam a energia renovável. Os apreciadores de geologia tiveram oportunidade de visitar a feira de minerais e adquirir alguns materiais (fósseis, rochas e minerais). A

vocacionado para as diferentes idades. Assim, não só se motivou os discentes para estas disciplinas como se reforçaram alguns dos conteúdos já lecionados, nomeadamente nos segundo e terceiro ciclos. A sessão para os quintos e sextos anos realizou-se no dia 11 de março e para os sétimos e nonos anos no dia 15 do corrente mês. No dia 14 de março realizou-se a atividade A experiência valorativa e a fundamentação da moral, no âmbito da disciplina de Filosofia, sob coordenação do docente Simão Vieira, concretizada

quinto ano e sexto ano, e contou com uma animada e disputada participação dos concorrentes. Para culminar a semana, o departamento organizou o Karaoke, com canções em Inglês e Francês. Nesta iniciativa, registou-se uma grande participação e revelaram-se os dotes vocais dos alunos. “Foi uma manhã divertida”, segunda a coordenadora, Cláudia Bernandes, e todos os alunos presentes “revelaram bastante entusiasmo e animação”. Já no seu 11.º ano, o Ciclo de Cinema Francês trouxe ao CDLPC a comédia dramática



turma 12.º D – curso profissional técnico de eletrónica automação e computadores - realizou, no atrium do colégio, uma apresentação dos seus projetos finais de curso (PAPs). Foi possível, conseqüentemente, aos visitantes conhecer e testar o funcionamento destes trabalhos. O laboratório de informática também abriu as suas portas à comunidade escolar para mostrar o resultado dos trabalhos realizados ao longo do ano pelos alunos do Curso Profissional Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos. No laboratório de biologia foram apresentados os principais representantes dos 5 Reinos da Classificação de Whittaker e alguns dos

pelo 10.º C e dirigida a todos os alunos do décimo ano. A atividade permitiu abordagens alternativas (conjugando o discurso filosófico e a expressão artística) no tratamento da experiência valorativa e de importantes teorias de fundamentação da moral. E porque a defesa dos direitos humanos é fundamental, o departamento de Ciências Sociais desenvolveu uma atividade cujos objetivos foram compreender a importância dos direitos, contribuir para o conhecimento do complexo mundo em que vivemos, sensibilizar para a relevância das Humanidades na formação pessoal e, por fim, fomentar a interpenetração dos saberes.

Les intouchables de Olivier Nakache e Eric Toledano. Baseado numa história real, os atores François Cluzet e Omar Sy retratam, de uma forma brilhante, a amizade improvável entre duas pessoas muito diferentes: um aristocrata francês tetraplégico e um jovem senegalês de um bairro problemático.

O Sarau de Ginástica foi a grande atividade do departamento de Expressões e Artes inserida nos “Instantes... de Cultura” do CDLPC. O objetivo foi propiciar um espetáculo com movimento e dinamismo, pretendendo-se, através das diferentes variantes da ginástica e

REPORTAGEM | 07

da dança, proporcionar um quadro com bastante cor e movimento. O Sarau incluiu a realização de uma sequência de parkour com saltos e elementos acrobáticos, a apresentação de esquemas de ginástica acrobática, a sequência de elementos no solo, saltos no minitrampolim, a apresentação de esquema de ginástica rítmica e,



por último, a representação de uma aula de aeróbica. Os alunos envolvidos foram selecionados pelas suas capacidades gímnicas com o intuito de representarem o ciclo de ensino/turma que integram.

E, por fim, o departamento de Português promoveu a Feira do Livro, na qual estiveram expostos cerca de 500 títulos, o encontro com o escritor Fernando Pinto do Amaral, que contemplou uma palestra com os alunos dos ensinos básico e secundário, e o Chá Literário, simbiose perfeita



das várias artes: poesia, dança, drama, recitação e música. Os alunos do 10.º ano de Línguas e Humanidades contaram histórias aos alunos do 1.º ciclo, mostrando o universo fantástico que está por detrás da literatura portuguesa.

“Instantes de ... Cultura” vêm comprovar quão importante são as aprendizagens que transcendem as quatro paredes de uma sala de aula. O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa leciona, efetivamente, um ensino que conduz à formação de cidadãos competentes, críticos e cultos.

Mónica Gama



SEDE DA ASSOCIAÇÃO

SISMARIA

6 DE ABRIL

Francisco Pinto na voz,
cavaquinho e Viola

Eduardo Domingues na
voz e guitarra portuguesa

Acompanhamento:

Caldo verde

Azeitonas

Grelhados mistos

Pão, vinho, sumo, água

Sócios: Oito fados

Não Sócios: Dez fados

INSCRIÇÕES ATÉ 3 DE ABRIL

08 | SAÚDE

Gastroenterite



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

Gastroenterite é uma condição caracterizada pela do infecção do tracto gastrointestinal por variados agentes patogénicos que alteram a função intestinal. A gastroenterite mais frequente é a causada por toxinas bacterianas que contaminam os alimentos. A gastroenterite viral também é comum, e muito contagiosa.

A doença manifesta-se por diarreia líquida, por vezes com sangue, após período de incubação de 1 a 7 dias. Os vómitos e a febre podem estar ausentes, suceder ou preceder a diarreia; quando presentes, habitualmente terminam em poucas horas após hidratação adequada, e no máximo em 48 horas.

A gastroenterite está associada a um grupo de distúrbios cujas causas são as infecções e cujos sintomas são vários, dos quais são exemplo: perda de apetite, náuseas, vómitos, diarreia leve a intensa, cólicas e o desconforto abdominal.

O diagnóstico da gastroenterite normalmente é perceptível a partir da

sintomatologia. No entanto, a sua causa frequentemente não é evidente.

Habitualmente, o único tratamento necessário para a gastroenterite é ingestão de uma quantidade adequada de líquidos. A rehidratação oral deve ser a primeira linha no tratamento. Quando a hidratação oral não é possível, deve ser realizada a reposição hidroelectrolítica por via intravenosa, em ambiente hospitalar. Como as crianças desidratam mais rapidamente, devem-lhe ser administrados líquidos com uma mistura adequada de sais e açúcares.

A dieta deve ser a base de alimentos leves e pouco processados (cereais cozidos, bananas, arroz, torradas), caso a diarreia não melhor em 12 a 24 horas, deverá ser observado e medicado por um médico.

A transmissão da gastroenterite pode ser evitada seguindo regras básicas de higiene, tais como: lavar as mãos frequentemente e sempre após usar a casa de banho e antes de comer, desinfetar superfícies e lavar a roupa a 60 °C, entre outras.

Escoliose

A escoliose é um encurvamento anormal da coluna vertebral. É uma doença muito encontrada na nossa sociedade e aquela que mais dor provoca durante o nosso período laboral. Um estudo científico promovido pela Universidade de Boston dos Estados Unidos, e publicada em 2004 pela Organização Mundial da Saúde, refere que 97% da população ativa nos países desenvolvidos, sofre o vai sofrer de dores provocadas por uma escoliose, segundo esse estudo cientistas, médicos, osteopatas e fisioterapeutas, referem como grande causa para a doença o facto de cada dia ser mais comum o trabalhador não respeitar as regras da boa postura corporal, e a uma vida cada vez mais ativa e stressante. E recomenda que todos os trabalhadores ativos independentemente da sua profissão deveriam procurar um Osteopata cerca de uma a duas vezes por ano, no sentido de promover uma curvatura correta da sua coluna e assim evitar problemas mais graves.

Existem três grandes causas para a escoliose:

- A escoliose congénita (de nascença) decorre de um problema com a formação dos ossos da coluna vertebral (vértebras) ou fusão de costelas

durante o desenvolvimento do feto ou do recém-nascido.

- A escoliose neuromuscular é causada por problemas como fraqueza muscular ou do controle precário dos músculos, ou paralisia decorrente de doenças como paralisia cerebral, distrofia muscular, espinha bífida e pólio.

- A escoliose idiopática não possui causa conhecida sendo provocada mais frequentemente por más posturas, 80% dos casos de escoliose idiopática começam durante a adolescência. Algumas pessoas são mais suscetíveis ao encurvamento da coluna. A maioria dos casos ocorre em meninas. O encurvamento geralmente se agrava durante os surtos de crescimento. A escoliose em crianças é menos comum e geralmente atinge igualmente tanto meninas quanto meninos.

No entanto existem algumas técnicas que todos nós podemos usar no sentido de prevenir a escoliose:

- Não carregar mais que três quilos de peso em cada braço.
- Quando vai ás compras transporte o mesmo peso em cada braço.
- Ao sair da cama faça-o a partir de uma posição lateral.
- Quando se veste e se calça faça-o sentado numa cadeira
- Ao despir igual.
- Quando levantar pesos do chão use os músculos das pernas.
- Não cruzar as pernas quando se



senta.

- Faça desporto com regularidade.
- Quando se sentar numa cadeira ou sofá faça-o numa posição direita.
- Quando conduz não puxe o bando demasiado para trás nem muito recostado.
- Evitar de usar sapatos de salto alto.
- Quando trabalhar muito tempo sentado faça uma pausa de hora em hora.
- Não carregue o seu filho na cintura.

David Alves
Osteopata

Agressividade Infantil

Nos primeiros anos de vida, por não dominar os recursos da linguagem e, conseqüentemente, não conseguir exprimir verbalmente as suas contrariedades, a criança expressa a sua agressividade através de gritos, choro ou até com agressões físicas.

A agressividade infantil é um dos assuntos que mais preocupam actualmente pais, educadores e a sociedade em geral. A apresentação constante, sobretudo nos meios de comunicação social, de cenas marcadas por grande agressividade leva os pais a questionarem-se se este não será um fenómeno em forte crescimento. E esta questão levanta imediatamente outras, nomeadamente, a origem da agressividade. Só conhecendo a origem do fenómeno é possível encontrar estratégias para o alterar.

Entre psicólogos, a resposta a esta questão tem gerado controvérsia, uma vez que, enquanto algumas correntes se apoiam no pressuposto de que a agressividade é largamente herdada, outras defendem que a agressividade é o produto da influência do meio. Colocando de lado estas questões polémicas sabe-se que o comportamento é o resultado de múltiplos factores e talvez a conclusão mais correta seja que a agressividade é o resultado de factores genéticos, em interacção com o meio, num contexto temporal específico.

Ao longo do processo de desenvolvimento da criança, há tendências agressivas inatas que emergem, embora estas possam ser diferentes, consoante a criança em questão. Nos primeiros anos de vida, por não dominar os recursos da linguagem e, conseqüentemente, não conseguir exprimir verbalmente as suas contrariedades, a criança expressa a sua agressividade através de gritos, choro ou até com agressões físicas. Nesta fase, a agressividade é essencialmente manipulativa, porque o seu objectivo é alcançar determinados fins, por exemplo, ganhar um brinquedo ou defender-se. Este comportamento é a forma que a criança encontra para controlar o ambiente, ou seja, é a forma mais eficaz para satisfazer as suas necessidades.

Com a passagem do tempo, a agressividade não desaparece. No entanto, a criança aprende com os adultos que existem outras formas de obter o que se deseja, nomeadamente através da partilha e da negociação.

Vários estudos mostraram que, quando as condutas agressivas persistem com o tempo, isso se deve essencialmente às interacções familiares e ao ambiente social. Podem ser enumeradas várias “condutas de risco” da parte dos pais, que podem potenciar o desenvolvimento de padrões comportamentais agressivos nos filhos. Uma dessas condutas é a inconsistência no estabelecimento de limites. Quando um comportamento é punido num determinado momento e ignorado no momento seguinte, a criança vai ficar confusa, tornando-se difícil para ela distinguir o certo do errado. Por esta razão, é fundamental os pais definirem claramente o que a criança pode ou não fazer e serem coerentes

quando for necessário castigá-la.

A violência doméstica é outra aliada da agressividade, uma vez que crianças que assistem a cenas de violência em casa ou são elas próprias vítimas de violência aprendem que esta é uma forma “normal” e aceitável de lidar com a raiva e a frustração. Famílias bem estruturadas e atentas tendem a ter filhos menos agressivos. Estimular os filhos a resolver os conflitos recorrendo a comportamentos agressivos pode também ser considerada uma “conduta de risco”.

A escola pode também contribuir para aumentar consideravelmente a agressividade. Professores excessivamente autoritários e ambientes marcados pela rivalidade e competição podem também potenciar o aparecimento de padrões comportamentais agressivos.

Para além de tudo o que já foi referido é fundamental ter consciência que a agressividade, quando bem doseada, é saudável. Quando as crianças são demasiado passivas é sinal que guardam tudo para elas e que reprimem sentimentos e mágoas, o que também é preocupante. Por esta razão, o grande desafio que se coloca aos pais na educação dos filhos é ajudá-los a aprender a defenderem-se, mas sem ultrapassarem determinados limites!

Para mais informações consultar: Agressividade infantil. In Infopédia. Porto Editora, 2003-2013.

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

Sugestões de Leitura – Livro (José Luís Peixoto)

O escritor português José Luís Peixoto recreia neste romance o sabor das grandes narrativas de formação. A vida de Ilídio, o protagonista, é o relato de

uma perseguição que começa no dia traumático em que a mãe o abandonou na infância, avançando através de seu amor pela delicada Adelaide.

felicidade, casa-se. Também um livro a conduzir a esse marido que parece mais apaixonado pela política do que pela mulher.



Determinada a afastar os jovens amantes, a tia de Adelaide obriga-a a emigrar para Paris, seguindo o caminho que fizeram mais de um milhão de portugueses entre os anos 1960 e 1970. De Ilídio, Adelaide carrega só um livro, que recebeu de presente - o mesmo livro que a mãe lhe entregou quando era menino, dizendo que voltava logo.

Na França, a existência de Adelaide é um esforço contínuo para preencher vazios. Mais por infelicidade do que por

O sonho de um reencontro é tortuoso. Mas Ilídio resolve viajar para a França em busca da amada, deixando para trás o pedreiro Josué, o homem que o criou. Cartas que não chegam aos destinatários, buscas que não se completam e amores difíceis trançam este delicado romance, no qual a dor se afirma como primeira condição do existir.

10 | ASSOCIATIVISMO/ESCOLINHA

O Rancho Folclórico «Rosas da Alegria» da Sismaria vai comemorar o seu 45.º aniversário

Em 2013, é com muita alegria que o Rancho Folclórico vai comemorar o seu 45.º aniversário na Bienal em Monte Redondo no próximo dia 23 de junho. O único rancho da freguesia de Monte Redondo foi fundado em setembro de 1968 na altura das descamisadas. Algo faltava no fim do trabalho para que a juventude se divertisse e se aliviasse de mais um dia de trabalho no campo, que, invariavelmente, se prolongava noite dentro nas descamisadas. A mocidade da aldeia juntava-se com outros jovens de terras vizinhas, havendo um destes jovens que tocava harmónio. Um dia, trouxe-o para que no fim da descamisadas pudessem todos dançar as melodias daquela época.

De início, o rancho começou a ensaiar no salão da capela, mas atualmente ensaia no salão da associação. O rancho foi federado em 2002 pela Associação Nacional de Folclore.



Quando o rancho começou, só fazia atuações em pequenas festas, mas, hoje em dia, procura dar a conhecer a sua cultura, os seus trajes, os seus cantares e as suas danças a outras regiões. Os nossos cantares relatam aquilo que se cantava e aquilo que se fazia. Nestes últimos dois anos, o rancho têm vindo aumentar o seu número de elementos, apesar de, nos dias de hoje, principalmente

a juventude já não ligar muito a este tipo de danças, deixando o rancho em segundo plano. O rancho atualmente conta com 42 elementos, cantores, tocadores e dançarinos que representam os noivos, os ceifeiros, os domingueiros, o resineiro, os ricos, os vindimeiros, os camponeses, entre outros e algumas tradições daquilo que se fazia antigamente como a vindima com os cestos de verga, a ceifa com a foice e o homem vestido com as ceroulas, o sal que era retirado das salinas e os utensílios que o resineiro utilizava para tirar a resina e ainda a criação de gado, coisas que se faziam antigamente e que o nosso rancho recorda.

O rancho continua a fazer o apelo para que as pessoas se juntem a este grupo de folclórico, pois são sempre bem-vindas.

Rui Pedrosa (CDLPC – 10.º D)

O “Faz de conta” na educação pré-escolar

“A expressão dramática é um meio de descoberta de si e do outro, de afirmação de si próprio na relação com os outros, que corresponde a uma forma de se apropriar de situações sociais” – (Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar).



No Jardim-de-infância a criança através do faz de conta exprime emoções e sentimentos e liberta a sua imaginação e criatividade. A casinha das bonecas surge como local escolhido para grande parte desse jogo simbólico que, muitas vezes se inicia por imitação das suas vivências do dia-a-dia.

A criança, no Jogo simbólico, toma papel ativo, procura soluções, combate os seus medos, toma consciência dos outros. Essa atitude de afirmação de si próprio em relação aos outros ajuda a desenvolver a capacidade crítica do seu mundo e tudo o que



a rodeia.

“A expressão dramática aliada à educação funciona como uma excelente ferramenta para provocar nos alunos a necessidade de se exprimirem como seres criativos e poderem, através do desenvolvimento da sua criatividade e imaginação, alcançar o auto conhecimento”.



É carnaval ninguém leva a mal!

O carnaval é uma festa popular das mais celebradas em todo o mundo. As pessoas fantasiam-se com máscaras e divertem-se nas ruas assistindo e participando em cortejos.

É uma festa que agrada particularmente às crianças pela alegria, a magia, a cor e o divertimento que transporta consigo.

Na Casa da Criança, como habitualmente, as crianças puderam realizar as suas fantasias e transformar-se em princesas, príncipes, fadas, feiticeiros, capuchinhos vermelhos, caçadores, carochinhas e mesmo em João Rato. É essa a magia do Carnaval que saiu para as ruas de Monte Redondo para divertir miúdos e graúdos!



Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

Hora do Conto

Faz parte da planificação diária a hora do conto, depois do almoço as crianças esperam uma história contada com livro, sem livro no computador ou com fantoches.

Mas nem sempre é a educadora que conta a história, porque de vez em quando a história é contada pela família das crianças.

- O Projecto surgiu, porque a articulação entre o Jardim de Infância e a Família é condição essencial para uma acção educativa participada.

Através da história “CONTO” a criança aprende:

- Articular, pronunciar com clareza e alargar o universo das palavras.
- A desenvolver a capacidade de expressar ideias, sentimentos e emoções.
- A aumentar a capacidade de atenção e concentração.
- A sentir gosto e prazer em conversar, ouvir histórias e comunicar com os outros.
- Ter consciência do código e da sua função.
- A ligar-se aos livros ensinando-as a respeitá-los, usá-los e partilhá-los.

A história nem sempre é sugerida pela educadora, são também as crianças que escolhem o livro na nossa biblioteca de sala, ou trazem de casa.

É nesta interacção que o sucesso da hora do conto contribui para o desenvolvimento GLOBAL E HARMONIOSO de cada criança.

Jl de Monte Redondo - sala/1
A educadora
Miquelina Carlos



A história da “MOSCA FOSCA”



A mãe da LUCIANA



A mãe do Ricardo

Projecto: “Jogar e aprender”

Na nossa escola, a tarde do dia 22 de fevereiro foi diferente. Os pais foram convidados a participar nos jogos de matemática, organizados pelas professoras.

Formaram-se equipas de pais e alunos do 1º e 2º anos e a partir daí foi só jogar. Das 14.00 às 15.30 foram lançados vários desafios tais como: “O jogo do 15”, figuras

“No final todos os participantes se mostraram satisfeitos.

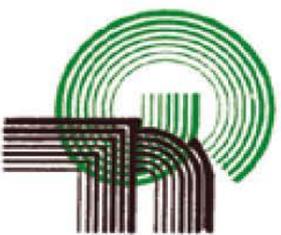
com fósforos e o jogo da tabuada. O tempo passou tão rapidamente que não deu para fazer todos os jogos previstos. No desafio dos fósforos, até deu para transpirar. Não foi fácil!

No final todos os participantes se mostraram satisfeitos.

Foi uma tarde divertida e no próximo período será a vez dos pais do 3º e 4º anos.



EB 1 de Lavegadas



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 Amieira | 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

