

# NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL | ANO 3 | Nº 33 | ABRIL 2013 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## REPORTAGEM

### EFICEN

Eletricidade, Lda - Energia Mais Eficiente

**REPORTAGEM/pags. 06 e 07**

Factura de Electricidade:  
Juntos pagamos  
menos! FLASH/pag.03

---

CDLPC no Concurso  
Nacional de Leitura FLASH/pag.03

---

Limpeza das  
linhas de água FLASH/pag.04

---

Automóvel cai ao rio  
Nabão após despiste  
no IC8 FLASH/pag.04

---



## ENTREVISTA

/pags.05

### Maria Francisca Gama

## 02 | FLASH

### Divulgação à comunidade

O Conselho Local de Ação Social de Leiria, com a preocupação de identificar e acompanhar os idosos em situação de isolamento social constituiu uma equipa técnica, e, designou o Gabinete de Atendimento Social da Câmara Municipal de Leiria para receção de qualquer informação e/ou denúncia por parte dos cidadãos que tenham conhecimento ou suspeitem de alguma situação de idosos isolados, sem qualquer tipo de apoio.

O Gabinete de Atendimento Social da Câmara Municipal de Leiria, funciona das 9.00h às 16.30h no edifício da Câmara Municipal, podendo qualquer assunto ser colocado pessoalmente, por telefone: 244 839 684, ou, por e-mail: [accso.social@cm-leiria.pt](mailto:accso.social@cm-leiria.pt)

A equipa técnica de apoio a idosos em situação de isolamento social conta com representantes de:

- Agrupamento de Centros de Saúde Pinhal Litoral/Centro de Saúde Dr. Arnaldo Sampaio
- Instituto de Segurança Social, IP - Centro Distrital de Leiria
- Município de Leiria
- Representante dos Centros de Dia - Centro de Assistência Paroquial de Carvide
- Representante dos Serviços de Apoio Domiciliário - Associação de Desenvolvimento e Bem Estar da Barreira/ADESBA
- Representante dos Lares de Idosos - Academia Cultural e Social da Maceira
- Polícia de Segurança Pública
- Guarda Nacional Republicana

Para qualquer contacto ou denúncia que os cidadãos pretendam apresentar junto do Gabinete de Atendimento Social da Câmara Municipal, será preservado o anonimato, caso seja essa a decisão.

A cidadania ativa é a solução para que não existam situações sem qualquer apoio.

A Presidente do Conselho Local de Ação Social de Leiria  
(Lurdes Machado)

**Narcóticos Anónimos**

Se tens um **problema com droga** fala com alguém que já lá esteve

**Linha verde**  
**800 20 20 13**

Atendimento: De 2ª a 6ª feira - das 20:30H às 22:30H  
[www.na-pt.org](http://www.na-pt.org)

### Sessenta anos a salvar vidas

Fundada em 1953, nos Estados Unidos da América, Narcóticos Anónimos (N.A.) é uma organização mundial, de carácter comunitário, sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave. Os seus membros reúnem-se regularmente em grupos de auto-ajuda, que oferecem uma rede de apoio contínua para adictos que desejam manter um estilo de vida livre de drogas. A experiência

tem mostrado que aqueles que assistem regularmente à estas reuniões mantêm-se limpos.

O objectivo da irmandade é o de transmitir a mensagem de recuperação através dos Doze Passos de Narcóticos Anónimos, a todos aqueles que o necessitem e que o procuram. O único requisito para se ser membro é o desejo de parar de consumir drogas (incluindo o álcool). N.A. é inteiramente gratuito, não se pagam joias ou cotas, não existem

#### 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 Duarte; Carla Pedrosa; Carla Pinhal; Casa da Criança; Diana Santos; Eliana Carvalho; J.I. Monte Redondo; Lurdes Machado; Monica Gama; Natália Ferreira; Vania Carvalho. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - [jfmonteredondo@gmail.com](mailto:jfmonteredondo@gmail.com); Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

## Factura de Electricidade: Juntos pagamos menos!



A liberalização do mercado de energia é já uma realidade.

Todos os novos contratos têm de ser celebrados com um comercializador a operar em mercado livre. Àqueles que ainda não mudaram, serão aplicadas actualizações trimestrais das tarifas, fixadas pela ERSE.

Para ajudar os consumidores a poupar na factura da luz a DECO está a promover uma iniciativa inédita no nosso país.

Tal iniciativa consiste na organização de um leilão de electricidade.

A DECO convida, pois, os consumidores a juntarem-se com vista a conseguir poupar na factura da luz. O primeiro objectivo é, efectivamente, agregar o maior número possível de consumidores.

Usaremos, assim, o poder colectivo para negociar com os fornecedores e obter as melhores condições de mercado. Vamos convidá-los a oferecer a tarifa mais baixa. Neste leilão, o mote será “quem dá menos?”

Serão apenas aceites no leilão os

fornecedores que apresentem propostas que não sejam lesivas dos direitos dos consumidores e sem penalizações por cessação antecipada do contrato de fornecimento.

Todos os consumidores estão, portanto, convidados a participar, bastando para isso proceder ao registo no site que a DECO criou especificamente para o efeito:

[www.paguemenosluz.pt](http://www.paguemenosluz.pt)

Para o registo ser mais completo e a possibilidade de poupança ser o mais real possível, convém que cada consumidor indique os seus dados concretos de consumo, que podem ser verificados na factura do fornecedor actual de electricidade.

Note-se que o registo não obriga à aceitação do acordo que venha a ser conseguido. Compete sempre ao consumidor, no final, decidir se quer ou não mudar.

Esta acção promovida pela DECO é pioneira em Portugal, mas acções similares promovidas por Associações de Consumidores de outros países europeus

revelaram-se uma boa forma de se conseguir boas poupanças para os consumidores.

O período de inscrições iniciou-se a 25 de Fevereiro e terminará a 30 de Abril de 2013. A partir de 15 de Maio serão comunicados os resultados do leilão para o endereço de e-mail que for fornecido no registo. O prazo de aceitação é até 30 de Junho de 2013.

Caro consumidor, quantos mais formos, maior será a nossa força e poder negocial.

Cremos, de facto, que juntos pagamos menos!

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

registos ou inscrições, para pertencer basta aparecer numa reunião.

Em Portugal, a primeira reunião de N.A. realizou-se na cidade de Lisboa em 1985. Hoje, existem cerca de 130 reuniões semanais regulares em todo o país e outros canais de ajuda ao dispor da sociedade, tais como o nosso nº verde de chamadas gratuitas 800 20 20 13 e o nosso sítio da Internet em [www.na-pt.org](http://www.na-pt.org), com toda a informação sobre Narcóticos Anónimos, nomeadamente locais e horários onde se realizam as nossas reuniões.

Os voluntários de Narcóticos Anónimos asseguram também outros serviços regulares; nas cadeias, nos hospitais, em centros de tratamento para toxicodependentes, em palestras e painéis em diversas instituições.

Em 1992 na cidade de Leiria abriu a 1ª reunião de N.A., da que mais tarde se tornaria a Área Oeste da Região Portuguesa de Narcóticos Anónimos. Hoje em dia, nesta área existem 12 reuniões semanais, onde centenas de adictos se ajudam mutuamente a manterem-se limpos.

Se alguém na comunidade tem um problema com drogas, Narcóticos Anónimos poderá ser capaz de ajudar. Tem ajudado muitos adictos a pararem de usar, perderem o desejo de usar e encontrarem um lugar saudável e produtivo na sociedade.

## CDLPC é agraciado com uma menção honrosa no Concurso Nacional de Leitura

**Na 7.ª edição do Concurso Nacional de Leitura, Maria Francisca Gama do 10.º ano, do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, foi agraciada com uma menção honrosa.**

Tal como em anos anteriores e levando em conta a intenção de promover a leitura nas escolas, o Plano Nacional de Leitura (PNL) – em articulação com a Direcção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas (DGLAB) e com a Rede das Bibliotecas Escolares (RBE) – promoveu, no ano letivo de 2012 / 2013, a 7.ª Edição do Concurso Nacional de Leitura (CNL).

A primeira fase do concurso decorreu ao longo do 1.º período, durante o qual os alunos participantes tiveram de ler as obras propostas pelas docentes de Português. Na primeira semana de janeiro, os alunos responderam a um questionário sobre as obras lidas, tendo sido seleccionados três alunos de cada ciclo para irem à final distrital, que se realizou na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, em Peniche, no dia 10 de abril de 2013.

Na final distrital, os alunos de todas as escolas do distrito de Leiria que concorreram

foram sujeitos a uma prova escrita sobre as obras a concurso, propostas pela organização, sendo seleccionados apenas 5 alunos de cada ciclo para a prova oral, que daria lugar a um aluno de cada ciclo para a final nacional.

Maria Francisca Gama, apesar de não ter passado à prova oral, obteve 19 valores na prova escrita, sendo, por isso, agraciada com uma menção honrosa.



Mónica Gama

## Limpeza das linhas de água

### MOMENTOS VERDES

Muitos dos lugares da freguesia são banhados por rios, valas ou ribeiras. Porém, o acesso a estes locais está muitas vezes inacessível, entupido com silvas, árvores caídas, entulhos, etc. A tempestade que assolou recentemente o país, veio agravar em muito, a situação já caótica dos cursos de água da nossa região. A queda de árvores e ramagens provocou bastantes danos e obstruiu o acesso a estradas, caminhos ou carreiros de acesso aos rios, valas e ribeiras.

De um modo geral, muitos dos estragos provocados pelo mau tempo foram sendo reparados, principalmente os que envolviam a nossa comodidade e bem-estar.

No entanto, os danos que ocorreram nas linhas de água, encontram-se por resolver, e muitos problemas podem daí

advir. A gestão e manutenção das linhas de água é, portanto uma tarefa que deve ser realizada regularmente, no sentido de garantir a funcionalidade e o valor das mesmas, mas também para valorizar, de uma forma global o território e as propriedades, por onde passam.

A limpeza dos cursos de águas deve ser compreendida como uma componente de valorização da propriedade, mas também de segurança e de salvaguarda da funcionalidade dos sistemas naturais. Não esquecendo ainda, o valor estético e patrimonial.

A importância de manter os nossos rios, valas e ribeiros desobstruídos, prende-se com o fato de prevenir inundações, estragos em culturas agrícolas ou outros tipos de danos, que por vezes são irreversíveis.



Associação Ecológica

“Os Defensores”

Mas, se a remoção de árvores caídas e das ramagens deve ser efectuada o mais urgente possível, a eliminação da vegetação deve ser feita com mais cuidados, esta assume um papel fulcral de protecção e suporte das margens e de preservação da fauna e flora.

Todos estes processos devem ser acertados entre os diferentes proprietários e as autoridades de região hidrográfica para que possa existir uma gestão coerente em cada troço específico.

É pois possível e necessário, convirmos melhor com as nossas linhas de água, promovendo as suas mais-valias e trabalhar no sentido de melhorar o conhecimento do meio envolvente com vista à promoção e valorização da natureza.

## Automóvel cai ao rio Nabão após despiste no IC8

**A**bílio Santos, 44 anos, residente em Cavadas, Monte Redondo, teve na passada quarta-feira, pelas 12h10, um acidente de viação na zona de Ansião-Pombal. Procurámos perceber melhor a sua história.



**Qual foi a origem do seu acidente?**

“Foi ter-me desviado um pouco para a berma e depois perdi o controlo da viatura.”

**Após ter perdido o controlo da viatura, o que aconteceu?**

“Vi uma árvore. Tenho a noção de que fechei os olhos e de repente vejo-me no rio.”

**Qual foi a sensação quando percebeu que estava no meio do rio?**

“Fiquei muito assustado no momento, mas tentei não entrar em pânico. Antes da água começar a entrar na carrinha, ainda tive tempo de chamar os bombeiros. Depois era só água à minha volta. Tentei de tudo para sair de lá.”

**Como conseguiu sair da viatura?**

“À medida que a água ia entrando na carrinha, não conseguia abrir as portas, e então comecei a saltar de banco em banco a tentar abrir alguma porta para sair, mas não conseguia, porque a viatura estava a ser arrastada

pelo rio. Quando parou, consegui abrir a porta lateral traseira do lado direito e subir para o tejadilho.”

**Quanto tempo demorou a ajuda a chegar? Quanto tempo demorou a estar de novo em segurança?**

“Mais ou menos 15 minutos. O bombeiro demorou mais ou menos 10 minutos a tirar-me de lá.”

**Depois de estar fora de perigo o que pensou?**

“Que poderia ter morrido, mas que acabei por ter sorte por ter sido salvo.”

Ana Carolina Duarte/ Diana Santos  
(CDLPC – 10.ºB)



## Entrevista Maria Francisca Gama

**M**aria Francisca Almeida Gama tem apenas 15 anos de idade e criou um blog há cerca de dois anos, o qual conta com mais de vinte e quatro mil visitas, e está prestes a editar um livro, *Em troca de nada*.



**Notícias: Com que idade se apercebeu do seu gosto pela escrita?**

Desde pequenina que sempre gostei muito de ler. Quanto mais aprendia, e mais conhecia, maior era a minha vontade de prosseguir e de me aventurar por novos livros. Com a leitura, o gosto pela escrita nasceu naturalmente. Não posso dizer que não fui incentivada pela minha família, que tem uma forte componente pedagógica e que sempre me desafiou a ler e a escrever mais, mas a verdade é que descobrir e saber que é isto o que quero para a minha vida começou a ser constante no meu pensamento assim que cheguei ao oitavo ano.

**Notícias: Tem o seu blog “Coisas do Coração” há muito tempo?**

Criei-o como uma espécie de experiência, no oitavo ano, completando agora dois anos, visto que me encontro no décimo ano de escolaridade. Decidi tentar “a minha sorte” neste meio que é cada vez mais global devido ao facto de me terem sido elogiados textos que, esporadicamente, entregava nas aulas. Os professores, algumas amigas e o meu seio familiar diziam-me: “isso é bom!”, “devias mostrar a toda gente, sem vergonha!”... E o blog “Coisas do Coração” nasceu.

**Notícias: Os seus textos são todos sobre algo em especial? Que temas costuma tratar?**

Tento escrever um pouco sobre tudo, mas, como adolescente que sou, existem temas que trato com maior frequência,

como o amor, as saudades, as dúvidas existenciais e a própria desilusão que, por vezes, é crescer. A partir do momento em que comecei a escrever regularmente no blog, também tentei ir um bocadinho ao encontro daquilo que eu me consigo aperceber que as pessoas gostam, pois, para mim, a opinião dos meus leitores é muito importante.

**Notícias: Tem um número de visitas significativo?**

Já ultrapassei as vinte e quatro mil visitas. Não sei se é um número significativo para si, mas, e segundo aquilo que me apercebo na blogosfera, existem pessoas com mais, e com menos, por isso penso que estou num bom caminho.

**Notícias: O seu estado de espírito interfere com o que vai escrever naquele momento?**

Sem dúvida. Penso que por mais que queiramos abstrair-nos daquilo que sentimos quando escrevemos, é impossível sermos falsos connosco e com quem nos lê ao ponto de fazer um texto de chorar a rir quando estamos imensamente tristes. Com a prática e o amadurecimento próprio do avanço no tempo, penso que conseguirei que o meu estado de espírito interfira cada vez menos no que escrevo, mas, por agora, e enquanto sou uma amadora, influencia muito o que escrevo.

**Notícias: Então e o seu livro, que vai editar, fale-me um pouco sobre ele.**

Bem, não há muito que possa revelar! É um romance e está dividido em duas partes: a primeira é aquilo que as pessoas veem, a forma como as pessoas

interpretam e aquilo que acham sobre a personagem principal (Íris) e a segunda é o relato da Íris. Escolhi falar sobre um tema cada vez mais atual, o bullying, que, apesar de também poder ser físico, neste livro se evidencia principalmente a nível psicológico. Penso que é um livro de fácil leitura, devido ao facto de, com quinze anos, também não ter um vocabulário extraordinário, e penso que irá, sem sombra para grandes dúvidas, pôr muitos olhos molhados, devido à intensidade da história que escrevi.

**Notícias: É inspirado em algo verídico?**

Não posso dizer que tenha sido inspirado em algo verídico, porque tem muita imaginação à mistura. Baseei-me em coisas que vivi e vi ao longo da minha vida, que, apesar de não ter sido muito longa, já deu para ver coisas suficientes para escrever este livro. As personagens são fictícias e nenhuma delas, nem mesmo a Íris, podem ser ditas ou interpretadas como sendo eu, pois, como qualquer escritor que se preze, pus um bocadinho de mim em todas, mesmo naquelas que o público por norma diz não gostar, ou seja, os maus da fita.

**Notícias: Por fim, a data de edição do seu livro aproxima-se, já existe uma data definida?**

Sim, já existe uma data e um local para o lançamento do meu livro. Será dia 11 de maio, às cinco horas, no hotel Eurosol, em Leiria. Espero que esteja “casa cheia” e muita vontade de ler!

Carla Bronze Pedrosa (CDLPC-10.ºC)



# Laurentino Carvalho







mármore | granito | campas  
bancas de cozinha | cantarias

tlm: 965 171 545 R. José Duarte Rolo nº 106 SISMARIA - Monte Redondo

# 06 | REPORTAGEM

## REPORTAGEM- EFICEN Eletricidade, Lda - Energia Mais Eficiente



**R**amiro Silva é natural de Monte Redondo e reside na Ribeira da Bajouca.

Tirou o 12.º ano do Curso Geral de Eletricidade na Escola Secundária Domingues Sequeira, após o que trabalhou durante 12 anos nas oficinas da loja Caiado em Leiria como quadrista.

Em 2004, abriu uma empresa com alguns sócios, na qual se manteve até 2011, altura em que decidiu abrir a empresa Eficen-Eletricidade, Lda com sede em Monte Redondo. Esta empresa é especializada na execução de instalações elétricas, projecto e instalação de iluminação LED, projecto e instalação de sistemas de videovigilância, alarmes de intrusão e incêndio, bem como instalações elétricas de sistemas AVAC (Aquecimento, Ventilação, Ar condicionado e Centrais térmicas). A automação industrial, quadros elétricos e execução de redes estruturadas, também fazem parte do vasto leque de serviços.

Nos dias que correm, onde tanto se fala em crise e em eficiência energética para melhorar custos, a empresa propõe auditorias à sua instalação elétrica, seja na sua moradia ou empresa, no sentido de a tornar mais eficiente.

A empresa dispõe de técnicos especializados nestas diversas áreas com mais de 20 anos de experiência, tendo vindo a obter ao longo de todos estes anos cursos de formação, no sentido de estar constantemente a acompanhar a evolução dos materiais, bem como das novas tecnologias, tentando sempre ir ao encontro do que o nosso cliente pretende, prestando-lhe o melhor serviço.

Manter sempre a melhor relação qualidade preço é o lema.

Esta empresa surgiu com o objetivo de fazer algo diferente ao nível das instalações elétricas e da eficiência energética. O sr. Ramiro tem a ajuda do engenheiro físico Alexandre Silva, que cria novas soluções para

tornar as instalações mais eficientes, quer sejam habitacionais, quer sejam industriais.. O grande objetivo é otimizar os consumos energéticos das instalações. De acordo com o senhor Ramiro «é possível otimizar e reduzir o consumo de energia elétrica, diminuindo o custo da fatura mensal. A empresa faz um estudo das soluções para poupar, através de uma auditoria à instalação e apresenta essas soluções. Fazemos toda a instalação e fornecemos a instalação elétrica, mediante um orçamento. Na indústria, fazemos automação de máquinas para poupar mão-de-obra, que poderá ser canalizada para outras áreas.».

**A empresa dedica-se às seguintes áreas: a Iluminação LED, domótica, videovigilância, auditorias energéticas, automação industrial, alarmes intrusão / incêndio e energias renováveis.**



**A iluminação LED** é uma tecnologia que até há bem pouco tempo era utilizada somente nos aparelhos eletrónicos como sinalização. Nos dias de hoje e com a constante evolução dos materiais, conseguiu-se uma iluminação cuja eficiência é a melhor de todas as tecnologias de iluminação criadas até ao momento. Com uma lâmpada LED de 5W conseguimos ter a mesma iluminação de uma lâmpada de halogénio de 50W, poupando 45W por lâmpada, é uma poupança incrível!

A análise da empresa para colocação de iluminação LED é feita caso a caso, pois nem todos os casos são tão rentáveis quando se olha para a relação potência versus preço.

A empresa alerta para a existência de lâmpadas de má qualidade, que proliferam no mercado, que não cumprem as diretivas europeias, podendo tornar-se potencialmente perigosas.

A **videovigilância** pode dividir-se em 3 conceitos:

- Visualização
- Vigilância de Segurança
- Monitorização e Controlo



### Visualização:

Entende-se como visualização um sistema simples de observação, com gravação ou não, para visualizar online uma entrada, um parque, ou qualquer outro local, de forma generalista onde não é muito importante o pormenor.

### Vigilância de Segurança:

A vigilância é um sistema sempre com gravação onde é importante o registo ao pormenor das pessoas ou produtos, que entram ou estão em determinados locais a vigiar.

### Monitorização e Controlo:

A monitorização e controlo deixa de ser apenas a vigilância pura para ser um modo interativo de, por exemplo:

- Contagem de pessoas que entram num determinado local, contagem de pessoas que saem do mesmo e verificar se o número coincide ou se falta sair alguém.

- Controlo de espaços através de alterações na imagem:

Exemplo - Controlo de um parque privado:

- A videovigilância consegue saber se o parque está cheio, pelo número de carros que passaram no sentido da entrada para o parque e o número de carros que passaram no sentido da saída do parque, cruzando dados com o número total de espaços do parque.

- Permite abrir e fechar cancelas com a aproximação de carros.

- Identificar veículos em contra-mão e dar o alerta, entre muitas outras possibilidades. Com as novas tecnologias tudo é possível!

Em qualquer um destes casos pode-se sempre interagir com a instalação em qualquer parte do mundo através do portátil, tablet ou smartphone.

### Domótica

A utilização da domótica na instalação permite o controlo centralizado de todos os pontos de utilização, gerindo-os de forma

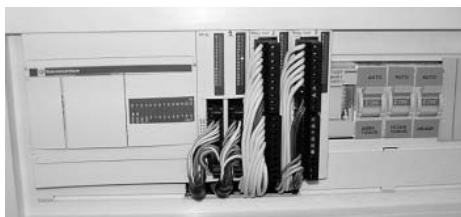
# REPORTAGEM 07

mais eficiente. A domótica, ou Automação Habitacional, consiste em integrar as várias especialidades num sistema único,



centralizado, que gere toda a instalação, permitindo-lhe também aceder e interagir com a instalação em qualquer parte do mundo através do smartphone, tablet ou pc. Esta gestão centralizada é sempre personalizada e adequada a cada caso. A finalidade é sempre eficiência na utilização de energias, quer elétricas, de gás ou outras. Esta eficiência é sempre traduzida numa melhoria das faturas mensais de energias.

A empresa instala componentes KNX das seguintes marcas: Hager (Sistema Tébis), Zennio, Siemens, Biticino e Céliane Legrand.



## Automação Industrial

A automação industrial veio substituir os antigos processos de sequências a relés e temporizadores utilizados na indústria. Estes processos eram normalmente mais lentos e suscetíveis de avariar.

Com um autómato, a máquina é controlada de forma mais rápida e eficiente, utiliza processos mais versáteis e inteligentes, otimizando e aumentando a produção, reduzindo as avarias mecânicas, o esforço dos operários e os custos da empresa a vários níveis.

A empresa eletrifica máquinas de todos os tipos, desde o estudo, passando pelo projeto, execução, programação, até à finalização com entrega de telas finais.

## Alarmes de intrusão e incêndio

Nos dias que correm, onde o pequeno furto prolifera, torna-se cada vez mais importante proteger pessoas e bens. Esta proteção pode



ser feita em qualquer instalação, seja habitacional, industrial ou fabril.

Quando o problema é a colocação de cabos entre os diversos equipamentos, existem centrais e detetores de excelente qualidade com tecnologia sem fios, o que permite uma instalação fácil, rápida e sem estragar. O alarme pode ser com ou sem gravação de imagens. Permite ser ligado e desligado de qualquer ponto do mundo através do seu telemóvel, recebendo sempre resposta da ação efetuada.

## Deteção de Incêndios:

A deteção de incêndios é obrigatória em parques, lojas, oficinas, restaurantes, etc. A sua função é alertar os ocupantes do espaço para a existência de um incêndio no mesmo.

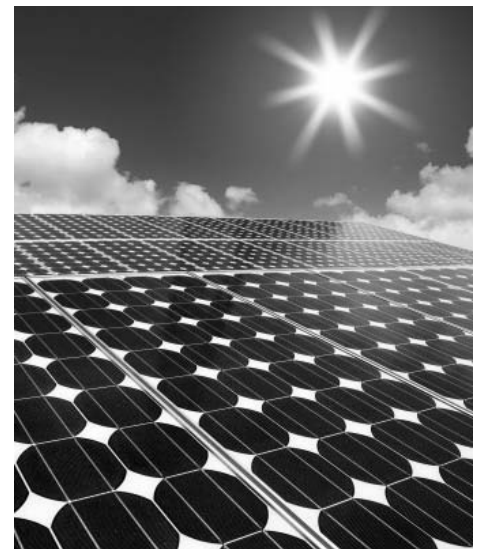
Na maior parte dos casos já é obrigatória a deteção de incêndios com aviso sonoro por voz.



## Quadros Elétricos

A execução de quadros elétricos em oficina é sempre a melhor solução, na medida em que poupa tempo de instalação em obra; previne a falta de materiais necessários para a eletrificação que normalmente esquecem quando a eletrificação é feita em obra; aumenta a qualidade; melhora o aspeto do quadro.

A empresa executa quadros para: distribuição; AVAC; Automação; Piscinas; Controlo; Gestão Técnica; Pivôs de Rega; Máquinas industriais; entre outros... A empresa utiliza as seguintes marcas de quadros e materiais: Hager, Siemens, ABB, Schneider Electric, Quitérios, entre outras.



## Energias Renováveis

A Eficen executa construção, reparação, manutenção de sistemas de microprodução de energia: microgeração, minigeração. A instalação de Micro ou Minigeração continua a ser rentável. A rentabilidade ronda os 4%, sendo por isso uma boa aposta.

Para além de trabalhar em Portugal, a empresa foi contactada por empresários da zona de Champigny, em França. Este projeto resultou de contatos entre a Eficen e empresários franceses que salientaram a qualidade dos trabalhos efetuados pelas empresas portuguesas. A Eficen está ainda a fazer a prospeção de novos mercados emergentes.

Para contactar a empresa pode ligar para o número 244686256 ou escrever para o e-mail geral@eficen.pt. Pode ainda visitar as instalações da empresa que se situam na Rua da Fábrica, n.º8, na Ribeira da Bajouca, junto à antiga Serração do Sr. Ramiro Silveirinha. Pode ainda consultar o sítio [www.eficen.pt](http://www.eficen.pt).

# 08 SAÚDE/PSICOLOGIA

## Gastroenterite



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

O refluxo gastroesofágico caracteriza-se por um retrocesso de sucos digestivos ácidos do estômago para o esófago, provocando dor, inflamação e outras lesões. O sintoma mais comum é a azia (sensação de queimadura, que pode subir até à garganta) e sensação de regurgitação.

O revestimento do estômago protege-o dos efeitos dos seus próprios ácidos. Devido ao facto de o esófago não ter um revestimento protector similar, o ácido do estômago que reflui, provoca dor, inflamação e diversas lesões. O ácido reflui quando o esfíncter esofágico inferior não

funciona adequadamente.

O refluxo torna-se patológico quando, pela sua intensidade, frequência, ou natureza, é susceptível de desencadear sintomas e/ou provocar lesões da mucosa esofágica (revestimento interior das paredes do esófago).

O sintoma mais óbvio do refluxo de ácido é o ardor, uma sensação de queimadura por trás do esterno. A dor é provocada pelo refluxo de ácido do estômago para o esófago. Normalmente, acontece depois das refeições ou quando a pessoa está deitada. O ardor pode ser acompanhado de regurgitação do conteúdo do estômago para a boca ou duma salivação excessiva.

Com esses sintomas, para a avaliação diagnóstica inicial, deve-se proceder a uma endoscopia digestiva alta, cujos achados mais comuns deverão ser a presença de hérnia de hiato e esofagite, que é a inflamação da mucosa esofágica causada pelo ácido refluído.

Os casos leves são tratados com medicamentos antiácidos. A dieta também tem um papel fundamental no tratamento. Independentemente se a pessoa faz ou não tratamento medicamentoso, a mudança de hábitos alimentares é importante para o sucesso do tratamento. Um ganho excessivo de peso, o consumo de alimentos gordurosos, o consumo de alimentos ácidos que irritam a mucosa do estômago e o consumo de alimentos ricos em cafeína, podem agravar o problema. Para os casos mais graves e aqueles que não respondem ao tratamento clínico, pode estar indicado o tratamento cirúrgico.

## Processos Comunicacionais

## Impacto na Gestão da Criança

Continuamos a apostar nesta temática devido às inúmeras solicitações dos pais, assim, voltamos a falar da Família como um elemento fundamental para o desenvolvimento humano, tendo as relações familiares uma profunda influência sobre a saúde mental das crianças.

Durante o processo de educação das crianças, os Pais utilizam vários estilos parentais, bem como, estratégias e técnicas para orientar os seus comportamentos – Práticas Educativas Parentais. Assim, a postura parental e as práticas parentais adoptadas pelos pais influenciam o comportamento dos filhos.

Para clarificar este assunto, expomos seguidamente os vários Estilos Parentais (i.e., suas características principais e consequências): **o Autoritário, o Permissivo, o Indiferente e o Orientador.**

**Os Pais Autoritários:** São a favor de uma disciplina rigorosa, com uma obediência incondicional. Nesta circunstância, os Pais assumem uma postura permanentemente agressiva, dominadora e impositiva, desprezando as opiniões, desejos, motivações e sentimentos dos filhos. A relação é caracterizada pela distância e por uma reduzida troca de afecto. Geralmente são relações difíceis, marcadas pela frustração, pelo conflito e até pela raiva.

As verbalizações e o discurso de um Pai ou de uma Mãe Autoritário/a, estão repletas de críticas, humilhações, advertências, obrigações e ameaças, não havendo oportunidade para partilha ou troca de opiniões. A Auto-Estima da criança/ adolescente sairá extremamente fragilizada, em resultado deste padrão de atitudes/ comportamentos adoptados pelos adultos para si significativos.

Algumas expressões usadas: “Tem que ser como eu mando/ quero e não há mais conversa!”; “Mas quem é que manda aqui?!”; “Não faças aquilo que eu te digo que depois vais ver...!”; “não passas de um incompetente!”; “não tentes que não vale a pena!”, “és sempre a mesma coisa!”; “Odeio-te!”; “Metes-me Raiva/ Nojo!” “Já não te posso ver mais à minha frente...!”; “Se não te portas bem não gosto mais de ti!”; “Um destes dias farto-me de ti a sério e aí é que verás como é que vai

**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





## Comportamentais e Estilos Educativos Parentais: Comportamental

ser...!"; "Quando o teu Pai/Mãe chegar é que vais ver como é que vai ser...!"; "Esta é a última vez que te aviso"; "És sempre a mesma coisa!"; "Não sabes fazer nada sozinho/a"; "Apesar de teres positiva, poderias ter feito muito melhor!"; "Que mal fiz eu para ter que te aturar!"; "És mesmo um burro!"; "Quem me dera que fosses bem-comportado como a tua irmã/ o filho da minha colega...!"; "Os meninos da tua idade/ sala já sabem fazer isso sozinhos/ portam-se sempre bem e só tu é que não..."; "Não tens vergonha de seres assim?".

**Os Pais Permissivos:** São defensores da liberdade dos filhos, sendo que não sabem estabelecer. Não conseguem impor regras e limites, acabando por não lhes ensinar a partilha e o respeito. Com efeito, a criança observa da parte dos seus Pais um estilo passivo, submisso ou até inibido, pois estes adoptam uma postura defensiva sentindo-se mesmo inseguros do seu papel, optando pela cedência constante (calando-se, não reagindo ou permitindo todas as pressões e reacções dos seus filhos), sem que o seu comportamento tenha consequências.

É característico destes pais, quando estão mal-humorados, utilizarem um estilo autoritário. Esta variação entre os dois estilos pode transformar a relação entre os pais e a criança num verdadeiro pesadelo. A criança, por vezes, parece desejar que da parte dos seus Pais haja uma atitude de maior auto-confiança e firmeza.

**Os Pais Indiferentes:** São aqueles que privam os filhos dos elementos necessários para um crescimento emocionalmente estável e responsável. De forma permanente, manifestam-se pouco interessados por aquilo que o seu filho faz (quer no que se refere ao seu comportamento, quer no que se refere às suas realizações – p.e., no domínio académico, desportivo, relacional, etc.). Tal como a designação demonstra, a atitude geral é de indiferença e total desinvestimento ou desinteresse, não valorizando os sentimentos da criança/adolescente havendo igualmente uma completa falta de controlo dos comportamentos, sem o estabelecimento de regras ou limites. Com efeito, assiste-se a uma

total ausência de implementação de estratégias de reforço positivo e/ou de punição dos comportamentos, não sendo ensinado ou transmitido o respeito/ consideração pelos outros.

Não obstante, os comportamentos e emoções dos seus filhos são susceptíveis de provocar nos Pais reacções decorrentes de enfado, ansiedade, irritabilidade e aborrecimento. Em síntese, as prováveis consequências da adopção deste estilo parental, são sobretudo a privação de controlo e de afecto dirigidos aos filhos, o que gera atitudes e comportamentos igualmente indiferentes, passivos, apáticos, sem tonalidade emocional e subsequente baixa auto-estima.

**Os Pais Orientadores:** Este é sobretudo, um estilo comunicacional modelador e positivo. Na verdade, os Pais Orientadores assumem uma postura auto-afirmativa, dialogante e assertiva. Desejam ajudar os seus filhos a crescer e a sentirem-se amados, de modo a tornarem-se adultos independentes, generosos e responsáveis. Estes Pais proporcionam carinho e bem-estar e, por outro lado, transmitem à criança a ideia de que o seu comportamento possui consequências e que o espaço das outras pessoas deve ser respeitado.

Ao invés do que acontece nos registos anteriores, os Pais Orientadores não adoptam uma postura passiva ou inibida no momento em que têm que gerir os comportamentos dos seus filhos, ou assumem uma atitude agressiva e autoritária sempre que querem transmitir regras e limites.

Partindo do pressuposto de que a Assertividade é a capacidade de auto-afirmar os próprios direitos, sem se deixar manipular ou sem manipular os demais (Castanyer, 2002), com este estilo parental, assiste-se à possibilidade de Pais e Filhos poderem exprimir de forma independente e espontânea, quer os seus pontos de vista, quer as suas opiniões sem que haja submissão, rigidez ou permissividade. A tolerância está presente no diálogo franco existente entre Pais e Filhos, havendo um sentido de justiça e de equidade. Por conseguinte, os filhos sentem-se respeitados e satisfeitos, assumindo as consequências dos seus bons

e maus comportamentos, o que contribui para a promoção da auto-estima e da estabilidade emocional de todos os membros da Família.

Algumas expressões usadas: "Confio em ti para realizar esta tarefa...!"; "Tal como conseguiste na Escola, também serás capaz de melhorar em casa; Basta que para isso te esforces!"; "Foste Fantástico!"; "O Pai e a Mãe adoram-te/ Amam-te muito!"; "Sabes que poderás contar sempre com o nosso apoio..."; "Sabes que posso ajudar-te! Queres contar-me o que sentes/ o que se passou..."; "Mesmo que o resultado não tenha sido o esperado, sei que te esforçaste e isso para mim já foi muito importante!"; "Fico-te muito grato por..."; "Lamento que...!"; "Peço-te desculpa por..."; "Agradeço-te por...";

Foi realizada uma investigação cujo objectivo era estudar as características pessoais de um grupo de adolescentes, que no contexto escolar se assumiam como bullies ou revelavam comportamentos delinquentes, e os estilos parentais dos seus Pais. Os resultados demonstraram que os bullies tinham pais autoritários, com os quais entravam frequentemente em desacordo, ao passo que os delinquentes revelavam ter pais conflituosos e pouco afectuosos (indiferentes). Por este motivo, os autores desta investigação concluem que é de supor que certos programas de intervenção que envolvam a educação de Pais, são reconhecidamente estratégias de prevenção de bullying e delinquência.

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

Este artigo foi retirado e adaptado do Livro "Juntos no Desafio – Guia para a promoção de competências parentais" – Costa, P.J.; Heleno, S.; Pinhal, C. – 2010

<sup>1</sup> Deriva do termo inglês Bullying, que é um fenómeno que pressupõe comportamentos de intimação e ameaça de alguém mais forte sobre uma vítima, habitualmente mais fraca. Pode ser definido como um processo de conflito em que ocorre intimidação ou um ataque físico ou psicológico, praticado com o objectivo de provocar medo, causar perturbação ou injúria à vítima, sendo o agressor habitualmente um indivíduo mais forte do que o agredido (Baldry & Farrington; 2000).

# 10 ASSOCIATIVISMO

## História Recontada

HISTÓRIA  
"O DRAGÃO CHAMINHAS"

Era uma vez um pequeno dragão chamado chaminhas que vivia com a sua MÃE, PAI, AVOZINHA e a FUMINHO.

... Um dia foram todos tirar uma foto de grupo, mas o Chaminhas não ficou muito

bonito, porque só tinha dois dentes.

Toda a família tinha dentes bonitos, até a avozinha apesar de ter dentes "postíços".

Um dia a FUMINHO estava a comer e caiu-lhe um dente de leite no prato.

Depois foi colocá-lo debaixo da almofada e no dia seguinte estava lá uma moeda que a fada deixou.

O Chaminhas ficou muito admirado e passado alguns dias o Chaminhas foi

ter com os seus amigos o LABAREDAS e o SINAIS de FUMO para o jogo dos cavaleiros.

... Os três amigos foram lanchar e o Chaminhas viu os amigos a comer maçãs e a roer cenouras e ficou triste, porque não podia comer como eles, só comia papas de aveia.

A mãe foi ao dentista com a FUMINHO e com o Chaminhas e o dentista ofereceu uma escova de dentes ao Chaminhas para ele lavar todos os dias os dentes.

Passado algum tempo a família foi outra vez tirar uma foto de grupo e agora o Chaminhas já tinha um sorriso bonito, porque lavava os dentes todos os dias e também já tinha todos os dentes de leite.

... E VITÓRIA, VITÓRIA, ACABOU-SE A HISTÓRIA !..



J.I. de Monte Redondo- sala 1

## Filarmónica Nossa Senhora da Piedade – Almoço de angariação de fundos

No passado dia 7 de abril, realizou-se um almoço de angariação de fundos para a Filarmónica Nossa Senhora da Piedade, no salão do Grou. A direção da Filarmónica agradece a presença de todos os que se disponibilizaram a ajudar e lança um apelo a toda a população para que haja uma maior colaboração com esta instituição, cuja Banda

necessita de comprar uma tuba, instrumento cujo custo ultrapassa os quatro mil e quinhentos euros. Neste momento, ainda falta mais de metade do valor do instrumento. As pessoas podem ajudar tornando-se sócios e pagando as quotas, efetuando donativos ou simplesmente participando em iniciativas como a deste almoço.

Este decorreu num ambiente agradável, tendo o café sido presenteado com um espetáculo melodioso e agradável proporcionado pela Banda da Filarmónica, acompanhado da sempre magnífica voz de Sara Silva.

No final do almoço foi ainda sorteado um presunto.

Ana Carla Gomes



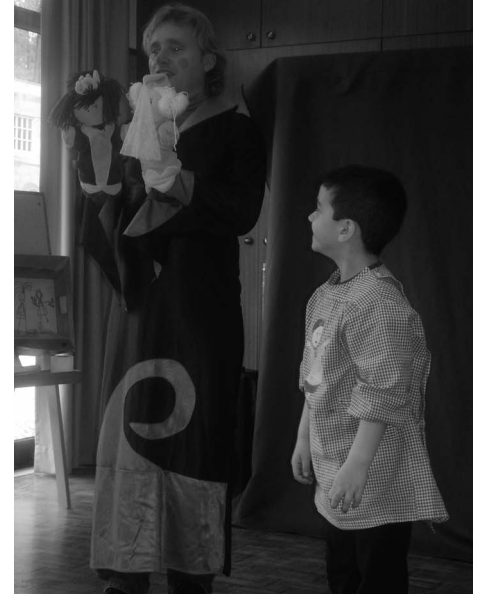
## A Primavera na Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

No dia 21 de março, Dia Mundial da Árvore, mantivemos a tradição e plantamos uma árvore de nome Pimenteiro, com a ajuda do Sr. Amilcar Azinheiro, o nosso jardineiro.

Plantamos também nos canteiros várias plantas que os pais nos ofereceram e que agora vamos cuidar, para que floresçam e deem mais colorido ao nosso jardim.

O contacto com a natureza, com o verde, com a terra é essencial ao ser humano. Na verdade, há poucas coisas mais importantes do que terra e água, que são coisas verdadeiramente intrigantes e desafiadoras, especialmente quando interagimos com elas. Mexer na terra e em água e de forma geral em todos os materiais naturais tem um papel importantíssimo na vida das crianças pela imensa possibilidade de proporcionar bem-estar, desenvolvimento e aprendizagem. A amplitude e profundidade do que estas experiências oferecem às crianças é verdadeiramente notável.

Celebramos também o Dia Mundial do Teatro, no dia 27 de Março com a ajuda da Companhia “Lanterna Mágica” que veio dramatizar uma história de fantoches, a Princesa e o Sapo. A seguir, as crianças puderam experimentar os fantoches e criar outras histórias.



Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

## A importância da Matemática na vida da criança – criar com formas geométricas

“As crianças vão espontaneamente adquirindo noções matemáticas a partir das vivências do dia-a-dia. O papel da matemática na estruturação do pensamento, as suas funções na vida corrente e a sua importância para aprendizagens futuras, determina a atenção que lhe deve ser dada na educação pré-escolar, cujo quotidiano oferece múltiplas possibilidades de aprendizagens matemáticas.” Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar, Ministério da Educação, Setembro 2007

A área da Matemática é muito vasta, encontrando-se subdividida em várias áreas, sendo algumas delas: classificação; cores; formas; padrões; número; medidas...

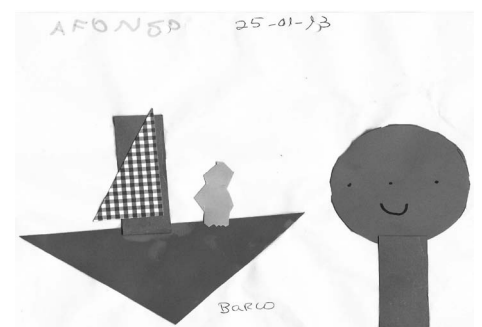
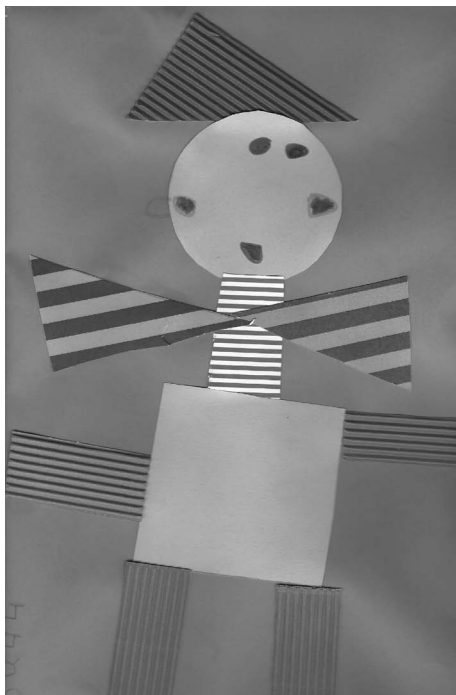
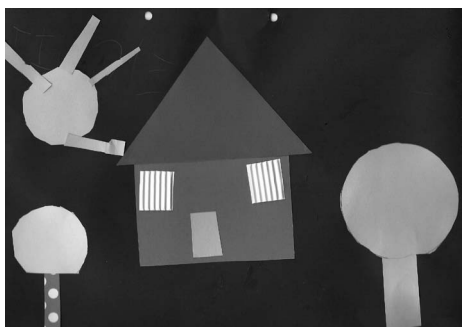
Cabe ao educador partir de situações do

quotidiano para apoiar o desenvolvimento do pensamento lógico matemático, intencionalizando momentos de consolidação e sistematização de noções matemáticas.

A construção de noções matemáticas fundamenta-se na vivência do espaço e do tempo, tendo como ponto de partida as atividades espontâneas e lúdicas da criança.

Todos estes jogos e brincadeiras no JI são um recurso para as crianças se relacionarem com o espaço podendo fundamentar aprendizagens matemáticas, como por exemplo: comparação e nomeação de tamanhos e formas, designação de formas geométricas, distinção entre formas planas e em volume, cores, posição no espaço, (...) e ao mesmo tempo desenvolver a sua criatividade.

(trabalhos elaborados pelo grupo da sala 2)  
J.I. de Monte Redondo



# 12 | LEITURA

## Sugestões de Leitura – O Carteiro de Pablo Neruda (Antonio Skármeta)



Antonio Skármeta nasceu em Antofagasta (Chile), em 1940. Estudou Filosofia e Letras no seu país e em Nova Iorque. De 1967 até 1973, ano em que se instalou em Berlim, deu aulas de Literatura na Universidade do Chile. A partir de 1981, dedicou-se à escrita, ao cinema e ao teatro, sendo simultaneamente professor convidado de numerosas universidades europeias e norte-americanas.

Da sua produção literária destacam-se os romances *Sone que la nieve ardía*, *No pasó nada*, *La Insurrección* e *Match-Ball* e os livros de contos *El entusiasmo*, *Desnudo en el tejado* e *Tiro libre*, todos eles traduzidos para vários idiomas e várias vezes premiados.

Condecorado pelo governo francês, foi bolsheiro da Fundação Guggenheim e do Programa das Artes de Berlim. A sua atividade como argumentista inclui filmes como *Reina la tranquilidad en el país* e *La Insurrección*, de Peter Lilienthal, e *Desde lejos veo este país*, de Christian Ziewer. Como diretor de cinema rodou vários documentários e longas-metragens, entre as quais se destaca *Ardiente paciencia*, galardoado nos Festivais de Huelva, Biarritz e Bordéus e distinguido com o *Adolf Grimm Preis*, na Alemanha, e o *Prémio Georges Sadoul* para o melhor filme estrangeiro, em França.

Trabalhou também como tradutor, vertendo para castelhano obras de Mailer, Kerouac e Scott Fitzgerald.

Mario Jiménez, jovem pescador, decide abandonar o seu ofício para se converter em carteiro da Ilha Negra, onde a única pessoa que recebe e envia correspondência é o poeta Pablo Neruda. Mario admira Neruda e espera pacientemente que algum dia o poeta lhe dedique um livro ou aconteça mais do que uma brevíssima troca de palavras ou o gesto ritual da gorjeta. O seu desejo ver-se-á finalmente realizado e entre os dois vai

estabelecer-se uma relação muito peculiar. No entanto, a conturbada atmosfera que se vive no Chile daquela época precipitará um dramático desenlace...

Através de uma história tão original como sedutora, Antonio Skármeta consegue traçar um intenso retrato da convulsa década de setenta no país andino, assim como uma recriação poética da vida de Pablo Neruda.

Ana Carla Gomes



## 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](http://www.funerariaseco.com)    [funeraria.seco@sapo.pt](mailto: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



**4** BIENAL   
da terra

MONTE REDONDO - LEIRIA  
motor clube **21 a 23 junho**  
2013

# Cantigas de Rua

## ABRIL

**12** 1ª • eliminatória • ROTUNDA BAR  
praia de pedrogão

**27** 2ª • eliminatória • CAFÉ "O ABRIGO"  
grou

## MAIO

**03** 3ª • eliminatória • CAFÉ IMPERIAL  
monte redondo

**10** 4ª • eliminatória • MAGNÍFICOS  
lavegadas

**25** 5ª • eliminatória • Ass. Casal Novo  
casal novo

## JUNHO

**01** 6ª • eliminatória • Ass. Os Defensores  
monte redondo

**07** Meia • Final • MOTOR CLUBE

**21** FINAL • **4** BIENAL   
da terra MOTOR CLUBE

## Filarmónica de Monte Redondo – Senhora da Piedade CONVOCATÓRIA ASSEMBLEIA GERAL

**Dia 11 de Maio,  
pelas 21:30h  
na Sede, edifício do Instituto**

1 – Apresentação do Relatório de Contas de 2012

2 – Apresentação do Relatório de Actividades de 2012

3 – Apresentação do Plano de Actividades de 2013

4 – Apresentação do Orçamento para 2013  
5 – Outros assuntos de interesse

De acordo com os Estatutos, convocam-se (em 2ª convocatória) todos os Sócios da Filarmónica de Monte Redondo para uma **Assembleia Geral Ordinária**, no dia 11 de Maio de 2013, pelas 21:30h, a decorrer na Sede da Filarmónica.

Se à hora marcada não estiver presente mais de metade dos associados, a Assembleia decorrerá meia hora depois com os elementos presentes.

Monte Redondo, 27 de Abril de 2013  
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Agostinho Silva

## Passeio Pedestre – Visita das Fontes

Com o objetivo de dar a conhecer o Património natural e/ou construído da freguesia de Monte Redondo, várias entidades (Associação Ecológica «Os Defensores», Museu d'O casal de Monte Redondo, Agrupamento n.º 1054 do Corpo Nacional de Escutas e Junta de Freguesia de Monte Redondo), com a colaboração de diversas coletividades e da empresa S. Bernardo Tour, organizaram-se e elaboraram um calendário de passeios.



No passado dia 3 de março de 2013, efetuou-se a Visitas das Fontes n.º 2, percurso feito por cerca de 59 participantes. O percurso iniciou-se junto à Estação de Monte Redondo, na sede da associação «Os Defensores» em direção à Fonte dos Matos que, para além do abastecimento local, abasteceu durante algumas décadas o fontenário de Monte Redondo. De seguida, visitou-se a Fonte de Furos, junto à sede d'«Os Magníficos», que abastece os lavadouros dos Matos e de Monte Redondo. Na sede d' «Os

Magníficos», a organização que colaborou com este passeio, tinha ao dispor dos participantes Chá de Príncipe e Café da Avó,



acompanhados de umas bolachinhas, que souberam muito bem.

De seguida, os participantes seguiram



para a Mina de água do Pinhal Bravo, uma captação construída no século XIX (1876), que abasteceu a casa dos Costas e depois o

Instituto D. Maria Rita do Patrocínio Costa. Passaram depois pelas ruínas do aqueduto que servia para transportar água para casa dos Costas. O percurso continuou pela Lagoa d' Água, local onde existia uma lagoa, que secou há cerca de quarenta anos, onde alguns dos participantes chegaram a brincar e a andar de barco. Passando-se pelo Lavadouro de Monte Redondo, chegou-se, por fim, ao Fontenário de Monte Redondo, belíssima obra de 1940, infelizmente sem



água.

O próximo passeio terá lugar no dia 19 de maio e será sobre os Rios, inserindo-se na Festa da Associação «Os Defensores». Fica, desde já, o apelo a todos os que queiram participar. Para a elaboração deste artigo, foi importante a colaboração da Associação «Os Defensores» e do senhor João Moital, em representação do Museu do Casal de Monte Redondo, aos quais agradecemos.

Ana Carla Gomes

# 3º MAGNÍFICO

## Passeio Motorizadas

**5 Maio/2013**



### PROGRAMA

**8h30 – Concentração junto à sede do G.C.R. Os Magníficos**

**9h – Início do Passeio**

(Os Magníficos; Monte Redondo; Fonte-Cova; Grou; Lagoa da Ervideira; Corre Água(Lanche); Pedrogão; Coimbrão; Sismaria; Carreira; Pinheiro; Lavegadas; Os Magníficos)

**13h – Almoço - Arroz de Galo**

**Prémio para  
o Maior  
Grupo**

### Inscrições

Participantes - 12 rodas (inclui lanche, almoço e t-shirt)

Almoço Sócios – 6 rodas

Almoço Não Sócios – 8 rodas

T-shirt (sob encomenda) – 4 rodas

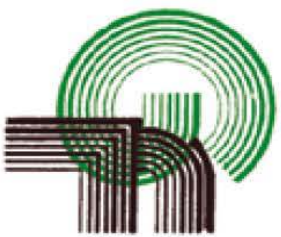
OS MAGNÍFICOS



**Inscrições limitadas até 28 de abril/2013**

- Na sede do G.C.R. Os Magníficos
- Tlm – 963927527/913025020

A Direção não se responsabiliza por qualquer tipo de Acidente ou incidente que possa ocorrer durante o evento.



**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](http://www.granifil.com)

