

# NOTÍCIAS

DE

# MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO|MENSÁRIO LOCAL|ANO 4|Nº34|MAIO 2013|DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



**Paulo Grilo**

– Chefe do Quartel dos Bombeiros de Monte Redondo

ENTREVISTA/pags. 06

## 3º ANIVERSÁRIO



“um meio de comunicação e de ligação das Associações, das Empresas e da Autarquia com os monteredondenses”

## Editorial

É como muito orgulho que completamos este mês três anos de edições do Notícias de Monte Redondo.

Este é, sem dúvida, um meio de comunicação e de ligação das Associações, das Empresas e da Autarquia com os monte-redondenses, em particular, e com os leirienses em geral.

Completadas 34 edições do nosso jornal sentimos que é importante que todos se envolvam nesta publicação. Quero, por isso, aproveitar o momento para não só agradecer a todos os colaboradores do jornal, sem exceção, mas também apelar aos jovens a participarem na redacção do nosso jornal.

Tem sido incansável a ajuda dos colaboradores que todos os meses assinam os artigos que podemos ler no nosso jornal. E é, sem dúvida, de louvar toda a disponibilidade demonstrada por todos. A todos o meu muito obrigada.

Porém, gostávamos, todos, de ver mais jovens envolvidos nesta redacção. Existem, com certeza, jovens repórteres na nossa freguesia e que poderão dar ainda mais vida ao Notícias de Monte Redondo. Aguardamos o vosso contacto jovens jornalistas da nossa terra! Conto convosco!

Quero, também, pedir desculpa por alguma falha na redacção, na impressão e na distribuição que possa ter existido ao longo destes três anos. Esta publicação depende totalmente de um espírito voluntário dos nossos colaboradores e, às vezes, há falhas. Agradecemos, porém, que nos façam sempre chegar todas as sugestões que possam ser pertinentes à melhoria do nosso jornal.

Um bem haja, também, a todos os leitores que mensalmente fazem o verdadeiro sentido da existência neste nosso Notícias de Monte Redondo.

A Presidente da Junta  
Céline Gaspar

## Rita Gonçalves ganha o 1.º prémio da Caminho



**R**ita Gonçalves, aluna do 8.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, ganha o 1.º prémio - modalidade texto original - no Concurso Uma Aventura... Literária 2013.

Esta aluna verá o seu texto publicado num dos livros da coleção *Uma Aventura*, recebendo ainda como brinde um cheque-livro.

Faz-se notar que, este ano, esta iniciativa contou com mais de 10 125 trabalhos individuais e de grupo, de mais de 400 escolas do ensino básico e secundário de todo o país.

A cerimónia pública de entrega dos prémios terá lugar no dia 28 de maio, às 15h, na Feira do Livro de Lisboa, e terá como anfitriãs as autoras Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada.

Rui Miranda e Joana Amaral, membros da Direção, consideram que estas iniciativas são «profícuas, uma vez que o domínio da língua é, sem sombra de dúvidas, condição sine qua non para o sucesso pessoal e profissional no mundo global em que vivemos».



Já Isabel Gomes, docente de português, visivelmente satisfeita com o prémio, refere que «o texto da Rita está exemplar», «espe-  
lhando o português vernáculo».

Mónica Gama

## Cerimónias de Homenagem aos Combatentes do Concelho de Leiria

**A** Junta de Freguesia de Monte Redondo está a colaborar com a Câmara Municipal de Leiria e o Núcleo de Leiria da Liga dos Combatentes numa Homenagem aos Combatentes do Concelho de Leiria no dia **16 de Junho de 2013**, com o seguinte programa:

15h00 – Missa solene, na Sé Catedral de Leiria;

16h00 – Cerimónia de Homenagem aos mortos;

16h45 – Desfile de Combatentes, no Largo 5 de Outubro (frente ao Banco de Portugal);

17h00 – Exposições e Atividades;

17h00 – Lanche convívio com animação

no Mercado Santana.

Caso seja Combatente e pretenda participar nesta cerimónia deverá **inscrever-se nesta Junta de Freguesia até ao dia 11 de Junho de 2013**.

A cerimónia tem três situações distintas nas quais os Combatentes poderão participar: serem homenageados; participarem no desfile e para o lanche convívio no Mercado Santana.

Sugere-se que os Combatentes se façam acompanhar por familiares e amigos para fomentar um maior convívio entre todos e dar maior significado e importância à cerimónia.

### 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: Adónis Magalhães; Ana Carla Gomes; Ana Rita Grilo; Ana Rita Oliveira; Carla Pinhal; Casa da Criança; David Alves; Eliana Carvalho; Gonçalo Gomes; J.I. Monte Redondo; Monica Gama; Natália Ferreira; Tânia Santana; Tiffany Santos. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

## Período de fidelização nas telecomunicações. Esteja atento!



*O Sr. António Pires deslocou-se à nossa delegação a fim de nos questionar o porquê de ter de pagar uma indemnização à operadora com quem outrora tinha um contrato de prestação de serviços de televisão, internet e telefone.*

*Na verdade, o mesmo referiu-nos que foi contactado por outra empresa, que lhe propôs um plano economicamente mais vantajoso e, assim sendo, cancelou o seu anterior contrato. Presentemente, recebeu uma factura com um valor bastante elevado e questiona da sua legitimidade.*

Quando celebramos um contrato de prestação de serviços de telecomunicações estamos a assumir um compromisso, de onde emergem direitos e obrigações para ambas partes.

A empresa tem a obrigação de prestar o serviço com a qualidade devida e expectável, enquanto que o cliente tem o dever de pagar o preço pelo mesmo.

Não havendo incumprimento por parte da empresa no que respeita à referida qualidade e às características do serviço, apresentadas aquando da contratação, o consumidor deverá manter o vínculo contratual, que assumiu à data da contratação – o designado período de fidelização ou período de permanência obrigatória.

Efectivamente, o período de fidelização corresponde à duração mínima de um contrato, muitas vezes, em troca de condições mais favoráveis, nomeadamente a oferta de condições promocionais, a subsidiação do custo de equipamentos, taxa de activação, mão-de-obra, a isenção de custos associados à portabilidade de números de telefone, entre outras.

A duração do período de fidelização é acordada entre o operador e o cliente, estando plasmada nas condições do contrato.

Atente-se que, de acordo com o Decreto – Lei 56/2010, de 1 de Junho, este período de permanência obrigatória não pode ser superior a 24 meses.

Se o cliente cancelar o contrato antes do final deste período, pode ter de pagar uma indemnização ao operador.

Assim, para evitar surpresas desagradáveis, antes de cancelar o contrato, deverá consultar o mesmo a fim de verificar o procedimento que deve adoptar.

Caso já não tenha o documento ou então, se surgirem dúvidas, deverá contactar a empresa fornecedora do serviço, questionando se o contrato tem um período de fidelização e

quanto terá que pagar se quiser rescindi-lo antecipadamente.

Deverá também indagar com que antecedência tem de comunicar a sua pretensão e como fazê-lo.

Por último, poderá questionar se deve devolver ao operador algum equipamento, como, onde e em que prazo.

No que respeita ao valor relativo à indemnização por incumprimento contratual, isto é, por incumprimento do período de permanência obrigatória, esta, em regra, equivale ao somatório do valor da prestação mensal até ao término do contrato.

Todavia, poderá ser acordado outro valor, pelo que deverá contactar a empresa para saber exactamente quanto tem de pagar.

No que respeita à fiscalização desta matéria, esta fica a cargo da ICP – ANACOM – Autoridade Nacional de Comunicações, sendo que constitui contra – ordenação grave a violação do prazo supra referenciado.

Sublinhe-se que, este regime se aplica aos contratos celebrados após o dia 30 de Agosto de 2010.

Tânia Santana-Jurista  
DECO Coimbra



# 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**

## Sacos reutilizáveis

### MOMENTOS VERDES

De acordo com a Comissão Europeia, o cidadão médio da UE consome anualmente cerca de 500 sacos de plástico, a maioria dos quais é utilizada apenas uma vez. O volume total de sacos de plástico produzidos na Europa, em 2008, foi de 3,4 milhões de toneladas, o que equivale ao peso de mais de 2 milhões de veículos



de passageiros. A dimensão e o peso reduzidos dos sacos de plástico contribuem para que estes escapem frequentemente à gestão dos resíduos e acabem no ambiente marinho, onde podem levar centenas de anos até à sua biodegradação final.

Em Março de 2011, os ministros do ambiente da UE debateram o impacto ambiental dos sacos de plástico e as preocupações então expressas salientaram a necessidade de medidas eficazes à escala europeia. Calcula-se que 90% destes sacos, vão parar a aterros sanitários, infelizmente estes sacos não se degradam por completo e por serem leves, muitos deles acabam por voar e espalhar-se no meio ambiente. O mais ecológico que podemos fazer é passar a utilizar sacos reutilizáveis. A maior parte dos supermercados vendem sacos reutilizáveis a um preço acessível. Estes mesmos sacos, quando danificados, podem ser trocados gratuitamente no local de compra. Não só os supermercados vendem estes sacos, imensas lojas os vendem e são uma excelente alternativa aos sacos de plástico. Sempre que formos às compras, não só aos supermercados, mas também lojas de roupa, ou outras, devemos levar o nosso saco reutilizável e dispensar os sacos das

lojas. Podemos utilizar os nossos sacos ecológicos inúmeras vezes até que chegue ao fim de vida deles, pois estes sacos são bastante resistentes. As resoluções da Comissão Europeia recomendam aos Estados-Membros a proibição, até 2013, dos sacos de compras convencionais através de campanhas de sensibilização para a redução e cessação do seu uso e substituição por sacos reutilizáveis, alforfas, sacos de pano ou “troleys”. Por meio de incentivos financeiros ao desenvolvimento e distribuição de plásticos biodegradáveis e à substituição dos sacos convencionais, e melhorias nos sistemas



Associação Ecológica  
“Os Defensores”

de recolha selectiva de resíduos. Portanto evite utilizar sacos de plástico e opte por sacos reutilizáveis, no caso de não conseguir evitar os sacos de plástico, reutilize-os tantas vezes quanto possível.

<http://www.ecoleziria.pt/educacao-sacos-reutilizaveis.html>, (Acesso em 19/05/2013)

**CAMPANHA DE ANIVERSÁRIO**  
Válida até 31 de Maio 2013

**OFERTA NA INSCRIÇÃO**

# WINFIT

CENTRO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

**TREINO EM CIRCUITO**  
(HORÁRIO E PREÇOS ESPECIAIS)

**CARDIOFITNESS**  
**MUSCULAÇÃO**  
**STEP | LOCALIZADA**

**Rua Dr. Luís Pereira da Costa, 94 - R/C Dt**  
**2425-917 Monte Redondo (ao lado do BIC)**

**Tel.: 244 685 969 - Telm.: 962 548 104**

# 4 BIENAL da terra

MONTE REDONDO - LEIRIA  
motor clube 21 a 23 junho 2013

**SÊX 21**

20:00 h. - Abertura Restaurante

22h00 **FINAL Cantigas de Rua**

01h00

TENDA JOVEM

DJ **VITO M**

DJ **IKO**

**SÁB 22**

17:00 h. - Gincana Bicicletas "Os Defensores"

19:00 h. - Abertura Restaurante

22h00

**NOITE DE TUNAS**

23h30

**WEGA BAND**

01h00

TENDA JOVEM

DJ **DNS**

DJ **Blowdrop**

**DOM 23**

12:30 h. - Abertura Restaurante

14:00 h. - Workshops HORTA P/ PEQUENINOS | RECICLAGEM

16h00 **Festival Folclore**

45º ANIVERSÁRIO RANCHO FOCL. "ROSAS DA ALEGRIA" - SISMARIA

15:30 h. - Desfile dos Ranchos | Entrega de Lembranças

16:30 h. - Actuações dos Grupos Convidados

RANCHO FOCL. ROSAS DA ALEGRIA - SISMARIA

SOC. INST. MUSICAL, CULTURAL E RECREIO- A-DOS-FRANCOS

ASS. ETNOGRÁFICA DE SORTELHA - CABEÇO DE S. SEBASTIÃO

RANCHO FOLCLÓRICO DE TORRES NOVAS - T. NOVAS - SANTARÉM

21h00 WINFIT | HIP HOP MC | ACADEMIA RITMUS

22h30 **Famosa Artista**

# Quina Barreiros

01h00

TENDA JOVEM

DJ **Rino**

DJ **Flashlight**



TOURO MECÂNICO | INSUFLÁVEIS | TASQUINHAS



# 06 ENTREVISTA

## Entrevista - Paulo Grilo

### - Chefe do Quartel dos Bombeiros de Monte Redondo



**P**aulo Carlos Marques Grilo, 40 anos, Chefe do quartel dos Bombeiros de Monte Redondo, exerce a sua profissão há 20 anos, sendo uma mais-valia para toda esta comunidade.

Natural de Guia - Pombal, nasceu a 21 de junho de 1972 e a paixão por esta profissão surgiu quando este era ainda muito novo. Hoje, 20 anos depois, esta paixão perdura com grande esforço e árduo trabalho.

**Notícias: Quando decidiu ser Bombeiro? O que o incentivou?**

Fui incentivado por amigos Bombeiros a vir conhecer os bombeiros e fiquei curioso para experimentar, tendo nessa altura feito a inscrição.

**Notícias: O que sentia no dia em que incorporou este quartel dos Bombeiros?**

Alguma curiosidade, muita vontade, e também algum receio pelo que poderia vir a encontrar.

**Notícias: Sentiu que deixou alguma coisa para trás quando decidiu ser Bombeiro?**

Sim, sem dúvida, a família, a namorada, os amigos...

**Notícias: Quando projetava o futuro, como imaginava a sua vida? Diferente?**

Sim, nunca imaginei fazer da profissão de bombeiro a minha vida, sempre imaginei ter um emprego com horário certo, com fins de semana livres, na área da informática, que me fascinava na altura.

**Notícias: Tendo esta profissão, torna-se difícil conjugá-la com a sua família ou é apenas uma questão de organização?**

Tem de ser muito bem organizada, mas sim, a família sofre sempre, principalmente na época de verão.

**Notícias: Lembra-se do seu primeiro salvamento? O que sentiu?**

Já não me lembro do primeiro serviço, pois devemos esquecer sempre todo o trabalho que fazemos e ficarmos preparados para o próximo. Quando salvamos alguém sentimos um grande prazer e um sentimento de dever cumprido.

**Notícias: Relate-nos uma situação dramática que o tenha marcado.**

Peço desculpa, mas não costumo fazer relatos de situações dramáticas, no entanto, posso referir que todas as ocorrências que envolvam crianças são sempre muito complicadas e normalmente deixam marcas psicológicas, mas

temos de as enfrentar no dia-a-dia.

**Notícias: Sente-se de alguma maneira recompensado por todas as horas de trabalho que presta em prol desta comunidade?**

Sempre que salvamos uma vida, sentimos-nos recompensados, apesar de os Bombeiros nem sempre serem reconhecidos pelo trabalho que fazem em prol da população.

**Notícias: Como está a ser o seu trabalho neste ano de crise? Sente que as ajudas que são dadas aos Bombeiros estão a diminuir e que, por isso, a qualidade da vossa ajuda está a diminuir?**

Sim as ajudas da população estão a reduzir em cerca de 50 %, mas o socorro mantém a mesma qualidade. Poderia ser um pouco melhor se tivéssemos recursos para aquisição de material novo e mais moderno, mas o que temos é suficiente para o socorro das populações que servimos.

Aproveito para fazer um apelo, o nosso trabalho depende de recursos humanos, que nunca são suficientes. Neste momento, estão abertas as inscrições para ingressar nos Bombeiros, pelo que se alguém quiser colaborar connosco é só dirigir-se à Sede da Corporação.

**Notícias: Concluimos assim esta entrevista, obrigada pela sua disponibilidade e esperamos que o seu excelente trabalho continue e desejamos-lhe assim as maiores felicidades!**

Ana Rita Grilo,  
Ana Rita Oliveira,  
Tiffany Santos  
(10ºB- CDLPC)



## Entrevista Ilton Magalhães



Aos 38 anos, Ilton E. Magalhães, carteiro de profissão, tem também um curso de treinador de futebol desde há 3 anos. Concilia a família, a profissão e a sua dedicação e gosto pelo futebol.

Tem experiência em treinar camadas jovens e, de momento, não está ativo na sua área desportiva. Não podemos esquecer que para além de treinador, este ainda integra a sua profissão de funcionário nos CTT.

**Notícias: Como surgiu este seu interesse pelo futebol?**

R.: Bem. O meu gosto pelo futebol surgiu desde tenra idade. Jogava na escola com os meus amigos, onde até chegámos a organizar um pequeno torneio de turmas. Também jogava na rua, o chamado na época, “baliza a baliza”. O gosto foi-se firmando até que depois o clube da terra inscreveu uma equipa de jovens na Associação de Futebol de Leiria. Já lá vão alguns anos.

**Notícias: Qual a sua experiência como jogador de futebol?**

R.: A minha experiência como jogador de futebol foi muito curta (risos). No geral, fiquei conhecido por ter um bom pé esquerdo e um remate forte que deixava o guarda-redes com as mãos a arder (risos). Comecei como disse anteriormente, no clube da terra, chamado Motor Clube, onde permaneci alguns anos. Já com quinze, dezasseis anos fui fazer uns treinos ao União de Leiria e mais tarde aos Marrazes, onde viria a ter uma lesão grave. Depois de recuperar durante um ano, mudei-me para o Guiense onde vivi alguns dos melhores momentos como jogador de futebol. Foram três anos muito bons mesmo. Terminei no Grupo Alegre e Unido, com pouca vontade de ir mais longe. Sinais da juventude, o que não aconselho hoje.

**Notícias: Sabemos que tem um curso de treinador. Como concilia a sua profissão com a de treinador?**

R.: Como concílio?! Bem, é fácil. Tenho um horário laboral que me proporciona essa mesma conciliação, e depois, quando se faz o se gosta, temos tempo para tudo.

**Notícias: E como surgiu o ser treinador na sua vida?**

R.: O ser treinador surgiu até por mero acaso. Pediram-me para ajudar um outro treinador e eu aceitei. Gostei do desafio e a partir daí foi sempre a crescer e a aprender.

**Notícias: Que clubes já treinou? E que escalões?**

R.: Já treinei em três clubes diferentes e vários escalões. Mas nos últimos tempos treinei escalões de formação, jovens entre os nove e treze anos. Portanto, treinei no Motor Clube, onde estive mais tempo, no Carreirense, e por último, no Vieiraense.

**Notícias: Para além de treinador, já exerceu um outro cargo dentro do mesmo clube?**

R.: Sim, já. Exerci ao mesmo tempo, o cargo de treinador e presidente do Motor Clube.

**Notícias: Qual a melhor e a pior recordação que guarda enquanto treinador de futebol?**

R.: A melhor recordação...Lembro-me de experiências boas e más, desde treinar uma equipa feminina muito indisciplinada, a ter começado um campeonato com jovens de treze anos no Carreirense, depois de alguns pais me pedirem para treinar os seus filhos e que me queriam como treinador, e nesse ano, mesmo sem pré-época, conseguimos ficar bem classificados.

**Notícias: Como treinador, já se deparou com problemas com os jovens ou os pais em que tivesse de intervir?**

R.: Claro. Muitos pais são treinadores de bancada e, por vezes, não respeitam as decisões do treinador. Se o filho não joga, logo aí, começa um problema. Outras vezes, temos que utilizar o meio do castigo para dizer ao atleta e aos pais que quem decide é o treinador, e não

eles. Já treinei jovens atletas hiperativos, sem ter sido informado pelos pais. Estes jovens tornavam os treinos e a relação entre os colegas bastante complicada.

**Notícias: Tenciona prosseguir com esta atividade a longo prazo?**

R.: Nos dias de hoje todos são ou querem ser treinadores de futebol. Todos sonham ser os próximos “special one” (risos). Mas sim, claro que tenciono evoluir na área que adoro. Eu disponho de uma enorme biblioteca de desporto em casa, para estudar melhor. Infelizmente, nos dias de hoje, com a crise, os grupos desportivos não possuem fundos financeiros para pagar a um ou mais treinadores e acaba-se por ter o curso e ficar à espera que o telefone toque, com um convite de um clube.

**Notícias: Ambiciona conquistar títulos a curto prazo?**

R.: Claro que sim. Qualquer treinador ambiciona ser sempre campeão. Eu não fujo à regra.

**Notícias: O que acha melhor para os jovens, futebol ou futsal?**

R.: Na minha opinião, não aconselho aos jovens manter o corpo em constante formação, o que pode prejudicar o seu desenvolvimento. O futsal é um desporto muito intenso, requer um elevado esforço físico e, por vezes, devido ao piso do pavilhão, os jogadores sofrem muitas lesões. O futebol é mais coletivo e, quando praticado, o atleta, não sofre tanto desgaste. Esta é a minha opinião, mas é discutível.

**Notícias: Obrigado por nos ter concedido esta entrevista e desejamos-lhe votos de muito sucesso na sua carreira.**



## Aftas



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

**A**fta (ou estomatite aftosa) é a infecção mais comum na mucosa oral do humano. É uma úlcera dolorosa, pequena, geralmente com um diâmetro inferior a 10mm, recorrente, redonda, de bordos claramente

definidos e elevados rodeados por uma área circundante avermelhada, e pode ocorrer em qualquer local da cavidade bucal, sendo mais frequente, na mucosa labial, bochecha e pavimento da boca. Geralmente ocasiona reação inflamatória de intensidade leve ou moderada associada a dor, por expor o tecido conjuntivo em contato direto com o meio bucal. A dor normalmente desaparece entre 7 a 10 dias. Contudo pode levar 1 a 3 semanas para que a afta esteja totalmente curada (mas pode persistir por um período incerto).

Estas pequenas úlceras que ocorrem na mucosa bucal não são todas iguais. Dividem-se, essencialmente, em três classes clínicas. A mais comum é a menor, que representa cerca de 80 por cento dos casos e se traduz no aparecimento de várias aftas de pequena dimensão, espalhadas pela boca. A maior é a forma mais grave, uma vez que as úlceras têm uma maior dimensão, apesar de só aparecerem uma ou duas simultaneamente. E, por fim, as herpetiformes, semelhantes às lesões provocadas pelo herpes mas que não têm, contudo, relação com esta doença. Estas podem ocorrer na boca e/ou nos lábios e surgem associadas em grupo

Pouco se conhece sobre a etiopatogenia das aftas. É uma manifestação comum a diversas

doenças, causada por mecanismos distintos, geralmente de natureza imunológica. Porém, até ao momento, ainda não foi identificada com clareza a relação causa/efeito com qualquer agente etiológico.

Não há tratamento específico sendo a resposta individual muito variável. Devem utilizar-se desinfetantes para bochechar e aplicação de medicamentos corticóides no local, se necessário, com a finalidade de promover a cura e diminuir a duração. Podem utilizar-se anestésicos tópicos para tratar a dor, diminuir a morbidade e aumentar a função. Deve promover-se uma correcta nutrição e a necessária ingestão de líquidos e, finalmente, controlar a doença de base, para prevenir a recidiva ou diminuir a sua frequência. Dependendo do indivíduo, o tratamento visa a aliviar os sintomas, prevenir o aparecimento de novas aftas e diminuir a gravidade do surto.

Se as suas aftas forem muito grandes, durarem mais do que três semanas, se fizer febre, ou tão dolorosas que não consiga comer ou beber, deve recorrer a uma consulta médica.

A prevenção deste problema passa por evitar alimentos demasiado ácidos ou picantes, ter uma boa e regular higiene oral e ter uma alimentação saudável.

## Glucosamina

**E**xistem de 30 a 40 milhões de Europeus que sofrem de algum tipo de artrite ou artrose. Nos Estados Unidos, são 50 milhões. Mais de 90% desses pacientes vivem com dores horrorosas provocadas por deficiências nas cartilagens das articulações. Quando a cartilagem degenera o osso roça um no outro e provoca a dor. Entre os reumatologistas e ortopedistas, a tendência é dar a doença como incurável e receitar analgésicos mais ou menos fortes com todos os seus efeitos colaterais aos seus pacientes. E nos casos mais graves é recomendada a cirurgia para a colocação de próteses. No entanto, segundo o Dr. Jason Theodosakis, uma grande parte das cirurgias ósseas em consequência da artrose poderiam ser evitadas! As dores podem ser reduzidas a zero. A cura é possível sem quaisquer efeitos colaterais! Segundo ele, tudo se resume em tomar dois suplementos nutricionais, produtos naturais não químicos. A glucosamina e a condroitina. Com estes dois produtos, ainda de acordo com o Dr. Theodosakis, já foram feitas pesquisas na Europa e na Ásia, e até na Argentina, todos com resultados positivos. Em relação

a Portugal, ao que se sabe até agora não foram feitas pesquisas para comprovar a eficácia dos dois produtos. Segundo uma fonte habilitada, nove em cada 10 médicos reumatologistas e ortopedistas ignoram a sua existência. Ainda de acordo com a mesma fonte, essa ignorância existe por falta de divulgação. E a falha só pode ser atribuída ao desinteresse dos laboratórios, aqui como nos Estados Unidos para a produção dos dois nutrientes que por serem “nutrientes” (uma espécie de vitamina) não podem ser patenteados os laboratórios simplesmente não investigam. Sem patentes, não há como investir dinheiro em pesquisas na produção e divulgação dos produtos, pois esses grandes laboratórios farmacêuticos internacionais vivem do direito exclusivo de explorar suas patentes durante anos. Existem em Portugal, umas poucas empresas que importam o produto de Espanha e divulgam junto à classe médica, o que confirma a suposição de que alguns médicos já conhecem os citados produtos e sua capacidade na prevenção da artrite e no combate à artrose. A osteoartrite, caracterizada pela degeneração da articulação e perda de cartilagem no osso subcondral, podendo afetar todas as articulações do nosso aparelho músculo-esquelético, quando envelhecemos, doenças ou



lesões criam condições inferiores às ideais e os tecidos se estragam mais rapidamente do que podem ser regenerados. Isto também aumenta o desgaste da cartilagem matriz de uma articulação com osteoartrite do que numa articulação normal, se esse processo continuar a destruição da cartilagem será acompanhada pelo endurecimento e formação de esporões ósseos (osteófitos) nas extremidades das articulações. O resultado é dor, deformidade e movimento limitado na articulação. Contudo, pesquisas têm mostrado que o suprimento do corpo com substâncias naturais inibe a degeneração da cartilagem e ajuda sua restauração, substituindo a cartilagem por outra saudável. Em tubos de ensaio o sulfato de condroitina mostrou estimular a



## Desenvolvimento da Criança - A Importância dos Pais na Aprendizagem e Modificação dos Comportamentos

O comportamento da criança resulta da interação desta com o meio ambiente onde está inserida (família, escola, amigos...), bem como, das suas capacidades (percepção, cognição, predisposição para a aprendizagem) para actuar nesse mesmo meio.

De acordo com vários autores, a qualidade das experiências ou a natureza das interações da criança com o meio ambiente, são dimensões extremamente importantes na forma como esta se comporta. Tal acontece, porque o comportamento sendo adequado ou inadequado, é aprendido.

Assim, quando queremos modificar um comportamento, devemos começar por perceber a sua origem e as suas causas, com vista a elaborar a estratégia de intervenção adequada.

### Como são os comportamentos aprendidos?

produção de cartilagem e inibir a ação das enzimas que a destrói. Experiências clínicas têm demonstrado melhoras na função motora da articulação, reduzindo assim as dores e inflamações e uma real reparação da articulação degenerada, reparação essa que inclui uma notável melhoria do volume e quantidade da matriz conectiva da articulação e do fluido sinovial. Dentro desta melhoria, outras benéficas foram observadas, sulfato de condroitina forma também a substância base dos vasos sanguíneos. Com o uso contínuo estas duas substâncias naturais tornam-se mais eficientes que o IBUPROFENO, testes usando novamente o Ibuprofeno, durante 8 semanas, num estudo controlado com placebos envolvendo 40 pacientes com degeneração unilateral das juntas dos joelhos, mostraram que os sinais de dor diminuíram rapidamente que aqueles no grupo que tomou Ibuprofeno.

Pode encontrar estas duas substâncias em ervanárias, e são frequentemente conhecidas como Cartilagem de Tubarão, e recomenda-se a sua toma diária sempre que existir uma doença reumática, ou fazer uma toma por ano como reforço a todas as pessoas com mais de trinta anos, em especial às mulheres após a menopausa.

David Alves  
Osteopata

Os valores morais e de conduta vão ser aprendidos principalmente através do convívio familiar, porque a família é o primeiro agente de socialização da criança.

A aprendizagem dos comportamentos pode ocorrer de duas formas: por Observação ou por Modelagem.

Na Aprendizagem por Observação, a criança adquire comportamentos através da observação de modelos parentais (Pai, Mãe) ou cuidadores (educadora de infância, professores ou outros agentes educativos), ou seja, a criança aprende os comportamentos que observa, vai agir de forma a copiar o comportamento dos adultos significativos.

Na Aprendizagem por Modelagem, a criança aprende os comportamentos através de reforços, em que são reforçados comportamentos mais adequados, em detrimento de outros (menos apropriados).

Existem dois tipos de reforços: os positivos e os negativos. O reforço positivo aumenta a probabilidade de um comportamento ocorrer novamente. O elogio é um exemplo de reforço positivo. É importante elogiar um comportamento que a criança teve e que nós gostaríamos que fosse repetido futuramente.

Já o reforço negativo é utilizado para diminuir um comportamento inadequado, por exemplo: retirar um privilégio à criança, algo que ela goste e que já não vai ter

porque o comportamento foi desadequado. É importante explicar à criança porque razão está a perder este privilégio, assim reforçamos a importância do comportamento adequado.

Para além do reforço, também pode ser utilizada a punição, mas esta técnica nem sempre elimina o comportamento, podendo mesmo reforçá-lo e provocar na criança efeitos emocionais negativos.

Em suma, todas as formas de reforço e punição são meios pelos quais a criança desenvolve a sua aprendizagem comportamental. Complementarmente, a dinâmica de funcionamento familiar e o comportamento dos Pais/ cuidadores e/ ou prestadores de cuidados, exerce uma influência extraordinária sobre os comportamentos manifestados pela criança.

É importante comportarmo-nos como desejaríamos que os nossos filhos e todas as crianças à nossa volta se comportassem. Não se esqueçam que somos os modelos.

Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email: [cantinhodapsicologia.noticiasmr@gmail.com](mailto:cantinhodapsicologia.noticiasmr@gmail.com) ou [carla.pinhhal@gmail.com](mailto:carla.pinhhal@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

**FD** Funerária Domingues, Lda

Sede

Souto da Carpalhosa

Tlm.967033542/963022997

Tel.Fax244613315

[www.funeraria-domingues.com](http://www.funeraria-domingues.com)

Loja de Artigos Religiosos

Leiria

Tel./fax:244825847

Tlm.962900546

Galerias Jardins do Lis



# 10 ESCOLINHA

## Em Abril Atividades Mil...

### Dia Internacional do livro Infantil (2 de abril)

Para assinalar este dia, convidámos os pais e irmãos das nossas crianças para nos visitarem e para nos contarem histórias. Foram momentos mágicos de partilha de emoções e afetos que só o imaginário e a fantasia das histórias permitem.



Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

### Jardim da Primavera

Para vivenciar de forma plena a primavera, plantámos no nosso jardim flores de bonitas cores e odores. Usámos garrafas de plástico e pneus para fazer floreiras originais.



### Visita das Enfermeiras do Centro de Saúde de Monte Redondo

No dia 22 de abril, enfermeiras e alunas estagiárias de enfermagem do Centro de Saúde fizeram uma simpática e interessante ação de sensibilização sobre a importância da higiene corporal.



## Cantinho da Natureza

J.I. Monte Redondo - Sala 1

Com a chegada da PRIMAVERA e de acordo com o Projeto Pedagógico "CRESCER COM O AMBIENTE" criámos o nosso Cantinho da Natureza dentro da sala de actividades.

2º Durante algum tempo montaram e pintaram as caixas.

3º Fomos à "Feira dos 29" comprar os "MANJERICOS"

4º Transplantámos os Manjericos para os

nossos vasos reciclados

5º Criámos e decorámos o nosso Cantinho da Natureza dentro da sala de actividades.

O objectivo será cuidar das plantas e no dia 29 de Junho cada criança levará o seu Manjerico para casa com uma quadra alusiva aos Santos Populares: Sto. António, S. João e S. Pedro.

### Planeámos o pequeno projecto:

- Como vamos fazer?
- O que vamos plantar?
- Como adquirir as plantas?
- O que precisamos?
- Onde vamos colocar os vasos?

Em grande grupo conversámos, demos ideias e combinámos como iríamos fazer.

1º cada criança trouxe de casa o material necessário para proceder à construção dos vasos (material de reciclagem).



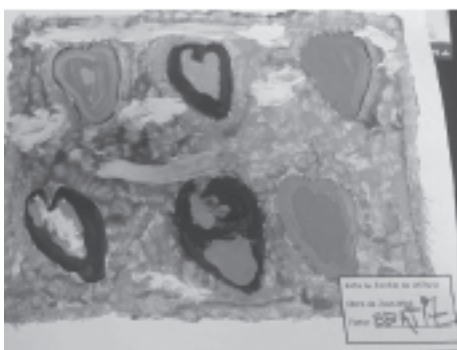
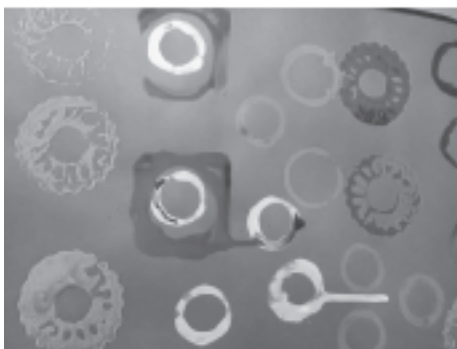
## Arte no Jardim de Infância

### Jardim de Infância de Monte Redondo

“A arte é o lugar da liberdade perfeita.”  
André Suarés

A educação estética, partindo do contexto educativo da educação pré-escolar, estará presente no contato com diferentes formas de expressão artística que serão meios de educação da sensibilidade. O contato com o meio envolvente, com a natureza e com a cultura, permitirão às crianças apreciar a beleza em diferentes contextos e situações. (Orientações Curriculares para a educação Pré-escolar, p.55)

A expressão plástica enquanto meio de representação e comunicação pode ser da iniciativa da criança ou proposta pelo educador, partindo das vivências individuais ou de grupo. A criança ao experimentar, manipular/contactar com diversos materiais e técnicas, permite-lhe exteriorizar espontaneamente imagens que interiormente construiu e implicam um controlo da motricidade fina. É importante pois os contactos com a pintura..., constituem momentos privilegiados de acesso à arte e à cultura que se traduzem por um enriquecimento da criança, ampliando o seu conhecimento do mundo e o sentido estético.



(trabalhos elaborados pelo grupo da sala 2)  
Educatora responsável  
M<sup>a</sup>. Jesus Bento



## Sugestões de Leitura

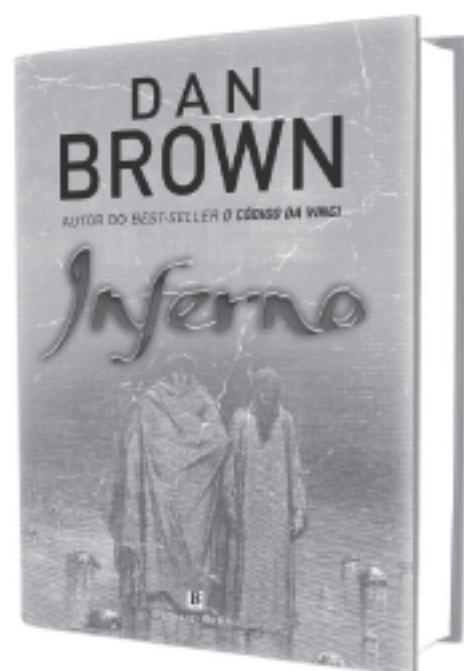
### – *Inferno* (Dan Brown)

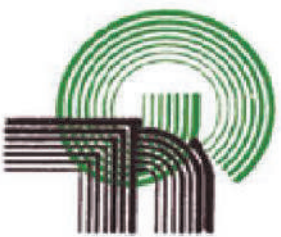
Ana Carla Gomes

*Inferno* marca o regresso de Robert Langdon, o famoso simbologista de Harvard que protagonizou *O Código Da Vinci*, *Anjos e Demónios* e *O Símbolo Perdido*. Este novo romance é passado em Itália e tem ecos do clássico da literatura A Divina Comédia, de Dante Alighieri, a que vai buscar o título de uma das partes, o *Inferno*.

Em declarações difundidas pelo editor

internacional, Dan Brown confessa que embora tenha estudado o *Inferno* de Dante, apenas recentemente, enquanto pesquisava em Florença, se deu conta do peso da influência do poeta florentino no mundo moderno: «com este novo romance, quero levar os leitores a mergulharem numa viagem neste mundo misterioso... uma paisagem de códigos, símbolos e muitas passagens secretas».





**Granifil**  
Sociedade Transformadora  
de Mármore e Granitos, Lda



A Granfil 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 Granfil 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 máveis "O Brasileiro")

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

[granfil@hotmail.com](mailto:granfil@hotmail.com) | [www.granfil.com](http://www.granfil.com)

