

Notícias de Monte Redondo

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL
ANO 4 | N.º 35 | JULHO 2013 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



EDITORIAL

Lino Loureiro
Presidente da Associação
Arcude do Grou



PSICOLOGIA

**O meu filho/a
e o psicólogo**



ESCOLINHA

**Jardim de Infância
de Monte Redondo**



Editorial

As próximas eleições autárquicas foram agendadas para 29 de Setembro de 2013. Faltam cerca de três meses para que todos possam decidir o destino das suas freguesias.

Gostaria de aproveitar este espaço para apelar a todos os monteredonses uma participação activa na vida política da sua freguesia. Cada vez mais se torna importante todos se envolverem na causa política. Só a união faz a força.

Quando alguém se apresenta para uma candidatura é, sobretudo, com um espírito de voluntariado no sentido de desenvolverem o melhor que sabe e que pode (tendo em conta os recursos humanos e técnicos possíveis) em prol da sua terra. Só o facto de as pessoas apresentarem as suas opiniões, sugestões e reclamações construtivas é uma ajuda significativa para todos aqueles que abraçam esta causa.

Sabemos que a conjuntura actual e as medidas de austeridade não dão ânimo e não permitem confiar na classe política portuguesa, mas é fundamental que no dia 29 de Setembro de 2013 a afluência às urnas seja significativa, porque só esta participação demonstrará a importância do povo no destino das suas terras.

Tudo indica que a Freguesia de Monte Redondo a partir da próxima legislatura será uma freguesia diferente. Iremos agregar a Freguesia da Carreira e seremos uma freguesia maior, quer em área, quer em população. Temos pois que demonstrar a nossa força e interesse pela coisa pública.

Apelo, portanto, a todos uma participação activa na campanha eleitoral que se avista e, sobretudo, uma participação massiva no voto.

Céline Gaspar
A Presidente da Junta

Ano letivo 2012/2013

Mais um ano que chegou ao fim. Na nossa escola, várias atividades foram desenvolvidas com a colaboração dos encarregados de educação.

Com o projeto "Os Pais Vêm à Escola", tivemos a sua participação na apresentação de histórias, de formas diferentes, no "Jogar e Aprender", cuja última sessão foi em maio, desta vez, com os pais dos alunos da turma do 3.º e 4.º anos, a participar em jogos matemáticos, na construção da "História Vai e Vem", escrita em casa de cada um, na festa de Natal, e, para finalizar, na Festa da Criança, no dia 2 de junho.

Neste dia, e, também, com a colaboração dos professores das AEC, os alunos apresentaram a peça de teatro "O Soldadinho de Chumbo", cujos fatos foram feitos pelos pais para o desfile carnavalesco, cantaram e dançaram. Os pais terminaram a festa com um "recordar" dos festivais da canção. Apareceram "As Doce", o "Carlos Paião", o "José Cid" e muita brincadeira.

Foi um dia divertido que terminou com um lanche convívio e um ano bastante ativo e bastante positivo.

EB1 de Lavegadas



Jogos de Matemática



Festa da Criança

INFORMAÇÃO

Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa, todos os Srs. Caçadores, sócios e não sócios que as inscrições para as candidaturas aos dias de caça, da época venatória 2013/2014, terão início a 2 de Julho e termo a 15 de Julho de 2013.

O sorteio público para atribuição das caçadas aos caçadores será no dia 27 de Julho, pelas 22 horas na sede do Clube. As inscrições e resultado do sorteio serão afixados no clube.

Informamos os Srs. Caçadores e em

especial, os sócios do Clube, que ao não efetuarem a inscrição, ficam por força da lei, condicionados a determinados dias de caça.

A direção do Clube encontra-se na sede, nos dias 6 e 13 de Julho, a partir das 21h30, para efetuar as respectivas inscrições, e ainda, todos os primeiros sábados do mês, para tratar de todos e quaisquer assuntos relacionados com este Clube. Mais informações pelos telef. 922205243 ou 918182532.

A Direcção

JULHO DIVERTIDO

De 1 a 31 de julho decorrerá o 'Julho Divertido', atividades para as crianças nas férias escolares e passeios temáticos. Neste contexto, informamos todos os interessados com mais de 18 anos que pretendam fazer voluntariado nestas actividades se poderão inscrever na sede da Junta de Freguesia.

Nova nota de 5 euros em circulação Esteja atento e não vá em conversa fiada!

No dia 2 de Maio de 2013 entrou em circulação uma nova nota de 5 euros, que fará parte da nova série de notas – série Europa.

Estas novas notas serão colocadas em circulação, gradualmente, em todos os países da zona euro, pelas instituições financeiras ao longo dos anos.

As mesmas serão distribuídas pelas várias agências e pelas caixas multi-banco, pelo que não é preciso trocar as notas.

Na verdade, durante algum tempo, as novas notas vão circular em paralelo com as antigas, que serão retiradas de circulação gradualmente.

Segundo o Banco de Portugal, a data em que as notas da primeira série deixarão de ter curso legal será anunciada com muita antecedência e manterão o seu valor, podendo ser trocadas nos bancos centrais nacionais do Eurosistema por um período de tempo ilimitado.

Esta iniciativa visa quer o reforço das medidas de segurança, incorporando novos e melhorados elementos, a fim de evitar ao máximo a contrafacção, quer a manutenção da confiança na moeda.

Segundo o Banco Central Europeu, um elemento de segurança novo que se destaca é o número esmeralda, o qual, dependendo do ângulo de observação, muda de cor, passando de verde-esmeralda a azul-escuro, e apresenta um efeito luminoso de movimento ascendente e descendente.

No que respeita à sua durabilidade, a mesma é maior, o que significa que as notas serão substituídas com menor frequência. Depois das de cinco euros, entrarão em circulação, e por esta ordem, as de 10, 20, 50, 100, 200 e 500 euros.

Importa ainda referir que as novas notas contemplam, nas margens esquerda e direita da frente, pequenas linhas impressas em relevo, destinadas a facilitar a identificação das mesmas, especialmente, por cidadãos invisuais. Os padrões e as cores das novas notas serão idênticos aos da primeira série.

Como medidas para a introdução das novas notas, o Banco de Portugal celebrou um protocolo com a Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal a

fim dos seus associados poderem estar informados sobre estas mudanças.

Foram ainda promovidos cursos de e-learning para bancos, assim como, formadores para fazer face às necessidades de formação presencial em todo o país.

Assim, sempre que sejamos abordados na rua ou nas nossas residências, por alguém “simpático”, com boa apresentação e que se intitule funcionário de alguma instituição financeira, cujo trabalho respeita à recolha de notas antigas, não deveremos tomar em consideração tal abordagem.

Naturalmente, estaremos perante uma tentativa de burla, pelo que denunciar tais factos às autoridades será o procedimento recomendado.



Deste modo, devemos estar atentos, não dar atenção a “conversa fiada”, pois não temos a obrigação de agilizar a troca do nosso dinheiro, tal tarefa é feita internamente pelas instituições financeiras.

Tânia Santana-Jurista
DECO Coimbra

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.

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

ENTREVISTA - Lino Loureiro Presidente da Associação Arcude do Grou

Lino Loureiro, além de tesoureiro da Junta de Freguesia de Monte Redondo, é também Presidente da Associação Arcude do Grou. Foi nesse âmbito que realizámos esta entrevista, para dar a conhecer um pouco mais desta associação.

Notícias: Quando é que a associação foi fundada?

A associação foi fundada a 27 de Setembro de 1971.

Notícias: Quantos presidentes já estiveram à frente da Arcude?

Já passou por vários, cerca de meia dúzia. A associação esteve em funcionamento, sem ser legalizada. Após a sua legalização, a maior dificuldade foi obter um terreno para construir uma sede. Passados alguns anos voltou a ser reativada, mas acabou por ficar de novo sem administração. Algum tempo depois, comprou-se o local onde é atual sede.

Notícias: Quando é que haverá novas eleições?

Em princípio entre março ou abril de 2014.

Notícias: Existem possíveis candidatos?

Talvez não, em 2012 tentámos que houvesse eleições, mas não apareceram candidatos, então a direção manteve-se.

Notícias: Atualmente, quantos sócios tem a Arcude?

Tem cerca de 200 sócios, mas participantes são apenas 20 ou 30.

Notícias: Quantos dias por semana permanece a sede aberta?

A sede está aberta ao sábado e ao domingo.

Notícias: Que atividades existem neste momento?

De momento, nenhuma. Já tivemos atletismo, agora nem isso. Atualmente, é apenas um centro de divertimento, ao sábado com umas cartadas e um chinquilhinho e é só.

Notícias: Quantas pessoas trabalham e colaboram nesta associação?

Apenas umas seis ou sete pessoas.

Notícias: Tem o apoio de alguém em especial para manter e dirigir a sede?

Não, não existem apoios. Também não há atividades que justifiquem esses mesmos apoios. A direção tem vindo a desmoronar-se, as pessoas vão abandonando a sede, cada um pelos seus motivos específicos.

Notícias: Há alguns anos atrás, ouvia-se falar de uma possível construção. Ainda existem planos para a mesma?

Sim, há um projeto que ainda se mantém de pé, mas são necessárias pessoas à frente desse mesmo projeto, para que o possamos iniciar.”

Notícias: Quais são os planos para o futuro?

Para já o fundamental é manter a sede aberta, porque, com esta crise, há pouca motivação e sem essa motivação as pessoas que colaboram vão diminuindo. Estamos, pelo menos, a tentar mantê-la aberta, até que surjam novas ideias.

Notícias: Acha que a crise é o único fator que tem influenciado esta baixa participação?

O Grou também tem outras atividades, tem a comissão de festas, a parte da capela, a parte da igreja que mobiliza muita gente, possivelmente, a crise condiciona bastante, porque não se consegue chegar a todo o lado. Também acontece que a associação perdeu pessoas, porque tem menos condições do que a capela, que tem um bom salão, em relação às condições existentes na Arcude. As obras já deviam ter sido iniciadas, mas não foram, porque não existe quem assuma cargos. Somos poucos para assumir algo tão complicado.

Notícias: Acha que a juventude poderia contribuir para o melhor funcionamento da Arcude?

Sim, porque a juventude traz sempre ideias novas e tem uma visão mais alargada, que nós, a partir dos 50, já não temos. Talvez se houvesse mais jovens nesta associação, houvesse a possibilidade de



atingir outras metas e alcançar outros objetivos. Os dirigentes existentes são, na maioria, reformados, sendo eu o mais novo, com quase 55 anos. Estas pessoas já não se sentem motivadas para continuar, porque realmente existe dinheiro para andar para a frente, mas falta alguém que dê uma nova orientação à associação.

Notícias: Quer deixar algum apelo à comunidade do Grou?

Quero! Juntem-se a nós, pois esta sede demorou vários anos a construir e é uma associação que contém cerca de 25 000€ em contas bancárias, dinheiro este que poderá ser utilizado para levar este projeto para a frente. Claro que a meia dúzia de pessoas que estão a dirigir aquilo neste momento, não conseguem, tem que estar envolvida mais gente, pois estar a utilizar o dinheiro disponível sem um objetivo, para que não se dê seguimento à associação, não é correto. Juntem-se a nós, porque somos poucos! Existe um almoço que junta várias pessoas em nome da sede que antigamente continha cerca de 180 e este ano já só estavam presentes umas 110/20 pessoas, há pouca participação nesta festa anual.

**Ana Domingues, Joana Pinto
e Jéssica Anacleto (CDLPC – 10.º C)**

Hidroterapia

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

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

A hidroterapia tanto pode ter efei-

tos psicológicos como físicos. A nível psicológico esta prática leva ao melhoramento da moral e da autoconfiança do paciente. A nível físico, praticar hidroterapia poderá levar a uma maior liberdade de movimento, ou seja, vai possibilitar trabalhar grandes grupos musculares, em grandes amplitudes de movimento e em diferentes direções ao mesmo tempo de forma segura e vai reduzir a sensibilidade à dor, possibilitando a realização de exercícios que em terra seriam dolorosos. É ainda uma terapia muito utilizada com bebés devido ao seu benefício a nível cognitivo que estimula nos mesmos, podendo corrigir e melhorar certos atrasos no crescimento da criança. Sendo uma terapia muito suave e sem quase efeitos secundários pode ser praticada por todas as faixas etárias, não havendo limite de idade, no entanto recomenda-se a presença de um técnico especializado no sentido de prevenir lesões e melhor orientar o utente.

Vítor Leal

Reabilitação Física

Laringite

A laringite consiste na inflamação da laringe, região das vias aéreas onde ficam localizadas as cordas vocais, as mesmas podem ficar inflamadas, o que provoca uma redução na sua capacidade de vibrar, levando à rouquidão ou perda da voz, e que, ocasionalmente, pode produzir obstrução das vias aéreas.

A laringite tem várias causas, sendo as principais a alergia, infeções, fumar, refluxo gastro-esofágico ou uso excessivo da voz. A inflamação da laringe e das cordas vocais pode se manifestar sob a forma de laringite aguda ou laringite crónica. Na maior parte das vezes, a laringite tem origem numa infeção viral no trato respiratório, como a constipação. No entanto, também pode resultar de doenças como a bronquite, a gripe ou a pneumonia ou de qualquer inflamação ou infeção das vias respiratórias superiores.

A maioria das laringites são aguda e autolimitada, com duração menor

que 3 semanas. As laringites agudas são habitualmente provocadas por infeções virais que acometem as vias áreas superiores. É muito comum um quadro de laringite vir acompanhada de outras infeções. Crises de alergia que acometem as vias áreas também podem provocar laringite aguda. Outra causa comum para laringite aguda é o uso excessivo das cordas vocais, provocando irritação das mesmas. As cordas vocais podem sofrer lesões quando gritamos repetidamente, cantamos em voz alta por muito tempo ou quando usamos a voz prolongadamente sem descanso. Crises de tosse também podem causar lesão nas cordas vocais.

A laringite crónica é aquela que dura mais de 3 semanas. Fumar e usar abusivamente de bebidas alcoólicas são causas comuns de laringite persistente. A irritação crónica da laringe também pode ser causada por refluxo gastro-esofágico, sinusite crónica, uso excessivo e constante

da voz, como no caso de cantores ou locutores, ou por uso constante de bombas inalatórias para asma.

Em geral, o sintoma mais evidente é uma alteração pouco natural na voz, como a rouquidão, ou até a perda da voz, mas também pode surgir tosse, dificuldade em engolir, febre, congestão nasal ou problemas respiratórios.

A laringite aguda é um quadro que melhora espontaneamente, na maioria dos casos em menos de 1 semana. O tratamento baseia-se em manter a voz em repouso durante alguns dias e na eliminação de qualquer fator irritante (tabaco, álcool, atmosferas contaminadas). Outra medida muito importante é o aumento da hidratação oral. No entanto, quando a laringite perdura mais tempo ou é acompanhada de dificuldade em respirar ou em engolir, é aconselhável procurar assistência médica.

O meu filho/a e o psicólogo

As questões dos pais antes de marcar consulta para o seu filho/a

1) O meu filho não é maluco!

Algumas crianças bem como alguns pais sentem que pedir ajuda a um psicólogo infantil para lidar com algum problema, poderá ser sinónimo de fraqueza ou mesmo significar que a criança é “maluca”, mas tal facto está longe de corresponder à realidade. O facto de existir um problema na criança e esta, por si só, não o conseguir resolver, não significa que seja mais fraca por isso. Acontece muitas vezes que os pais precisam de alguém externo à família e com conhecimentos específicos para conseguir compreender a origem de algumas dificuldades ou mesmo para a resolução de sintomas já bem identificados pelos pais. Todas as pessoas têm problemas de vez em quando e o mais sensato é assumir essas dificuldades e pedir ajuda para que todos se sintam melhor.

2) Se levar o meu filho ao psicólogo vão pensar que somos maus pais?

Na psicoterapia não há espaço para julgamentos. O facto de uma família pedir ajuda ao psicólogo não significa assumir que fizeram algo de errado, mas sim que perante uma dificuldade souberam identificar que algo não estava a correr bem e seria melhor recorrer a ajuda. No seu todo, a psicoterapia vai promover a observação do comportamento, apoiando os pais a aprender a identificar as dificuldades dos seus filhos e também as suas potencialidades, permitindo a adaptação a comportamentos disruptivos ou adaptativos. Os pais fazem assim parte do processo de mudança, devem ser vistos como um dos recursos de apoio à melhoria de bem-estar da criança. Assim, para que todo o processo terapêutico tenha sucesso torna-se fulcral a participação dos pais e por vezes da própria escola.

O objectivo da terapia muitas vezes é fornecer um relatório comportamental aos pais promovendo uma aliança no caminho para a mudança, para que eles possam participar activamente neste processo e na melhoria das suas interações com os seus filhos. Desta forma, os pais encontram na terapia orientações sobre maneiras alternativas de lidar com

as dificuldades familiares.

3) Porquê um psicólogo?

O psicólogo funciona como um conselheiro em contexto clínico e adquiriu e adquire continuamente, através de formação e experiência, um conjunto de conhecimentos necessários e específicos, que lhe permite ajudar o paciente a compreender e enquadrar a sua queixa actual, bem como ajudá-lo a desenvolver recursos e competências que lhe permitam ultrapassar as suas dificuldades e a sentir-se melhor.

O Psicólogo, recorrendo à conversa com a criança/adolescente, com os pais e com os professores, bem como a testes, questionários e jogos e à observação do comportamento da criança/adolescente, procura compreender o funcionamento intelectual, emocional e relacional da criança ou adolescente, apresentando depois uma proposta de intervenção com vista à melhoria dos sintomas e ao desenvolvimento de competências promotoras da saúde mental. Quando o mal-estar, sendo que nas crianças habitualmente se manifesta do ponto de vista comportamental, parece começar a fugir ao controlo da criança e a interferir no equilíbrio da sua vida pessoal e/ou familiar, pode ser um indicador de que chegou o momento de pedir ajuda de um profissional qualificado, como um Psicólogo.

4) O meu filho vai ficar traumatizado por ir ao psicólogo?

Embora nalguns casos, num primeiro momento, a criança/o adolescente não seja um paciente voluntário, a verdade é que, por norma, rapidamente percebem a utilidade da terapia, aderindo e participando activamente no processo terapêutico. Algumas crianças chegam a partilhar com os colegas a utilidade da ida ao psicólogo, outras preferem não partilhar mas reconhecem e sentem os benefícios. Assegurando-se de que selecciona um profissional qualificado e ajudando o seu filho a encarar as consultas como uma ajuda e como algo que contribuirá para o seu bem-estar, e salientando os movimentos de mudança que vão ocorrendo, não há motivo para que o seu filho fique traumatizado por ir ao Psicólogo.

5) Posso saber coisas do meu filho através do psicólogo? Posso assistir?

O seu filho poderá contar-lhe o que quiser sobre as sessões com o psicólogo se ele assim desejar. No entanto, o psicólogo rege-se por um código deontológico que o obriga ao sigilo e confidencialidade, com as devidas excepções, sempre que a vida do cliente esteja em risco ou esteja a colocar outra em risco.

É muito benéfico para que os objectivos terapêuticos definidos inicialmente sejam alcançados que o seu filho confie no psicólogo e sinta que o mesmo guarda as informações partilhadas e o pode ajudar com elas e não o veja como alguém que serve para ir dar recados aos pais.

Sempre que o psicólogo necessitar da contribuição dos pais ou de outras pessoas solicitará e sem comprometer a relação de confiança com o seu filho vai fornecendo feedback para que os pais possam compreender as suas preocupações, o que está a ser trabalhado com o seu filho e como podem ajudar.

Os pais normalmente não assistem, podem participar nas consultas sempre que solicitados ou quando é pedido a sua colaboração ou necessário passar algumas informações. A relação terapêutica criada entre a criança e o psicólogo é essencial para que a criança consiga ultrapassar as suas dificuldades, como tal a mesma deve ser apenas entre os dois. É muito semelhante aos adultos, como se sentiria se fosse ao psicólogo e o seu marido/esposa ou a sua mãe estivesse a assistir?

6) Quanto tempo demora a terapia?

A duração do processo terapêutico é variável, dependendo da problemática, das características da mesma, do cliente, do contexto do mesmo e do envolvimento do cliente e dos cuidadores no processo. Não há por isso um tempo específico de terapia. No entanto, o psicólogo poderá ao longo de todo o processo ir transmitindo aos pais em que ponto estão, o que já foi possível resolver e o que está a ser resolvido e isso permite ir avaliando o tempo de terapia. No entanto, sabemos que a vida não é estanque por isso às vezes durante a terapia surgem outras situações que poderão alargar o tempo de intervenção ou poderão diminuí-lo.

7) Brincar? O meu filho também brinca com o Psicólogo?

Brinca sim. Brincar constitui uma forma privilegiada do psicólogo estabelecer a relação e de melhor conhecer o funcionamento psicológico da criança. É essencial ao desenvolvimento e equilíbrio de todas as crianças. Ao brincar a criança tem a possibilidade de ir percebendo o funcionamento do mundo que a rodeia e de o integrar ao seu ritmo. Permite que esta se expresse e experimente a fantasia, o que não pode fazer na vida real. É através do brincar que as crianças se apropriam do seu mundo e adquirem competências para lidar com medos, angústias, a solucionar problemas, a tomar decisões que são imprescindíveis para o desenvolvimento futuro delas. Se o seu filho lhe disser que esteve a brincar com o psicólogo não olhe para este brincar como uma forma de passar o tempo mas, como uma actividade que permite o emergir de situações que são mediadas pela intervenção terapêutica, ajudando-o a perceber o que está a passar para que este se sinta melhor. Se quiser perceber melhor, exponha o tema ao psicólogo do seu filho.

8) Tenho uma lista de pedidos para o psicólogo mudar no meu filho!

O psicólogo é um agente de mudança sim, mas não tem o poder de criar filhos perfeitos ou de acordo com as expectativas/ ideais do que é “ser pessoa” dos pais. E ainda bem. Acredite que há muito a fazer no que respeita a ajudar o seu filho a sentir-se melhor e consequentemente com os que o rodeiam, dentro da sua individualidade e características. O psicólogo poderá ajudar o seu filho a compreender e a contextualizar o que o incomoda e ajudá-lo a sentir-se bem consigo e pode ajudá-lo enquanto pai/mãe a perceber a sua lista de preocupações com o seu filho e o que é passível de mudança e necessário e o que é apenas um ideal e porquê tem esse ideal. Se ambiciona ajudar o seu filho a sentir-se mais feliz, aposte numa educação familiar na qual ele possa exprimir as suas emoções, pensamentos, sem sentir-se de alguma maneira sozinho, incompreendido ou desalinhado com aquelas que são as suas aspirações para ele. Envolve-se em actividades que lhe dizem respeito sem inva-

dir a sua intimidade, expresse afecto sem o deixar constrangido. Se as estratégias que costumava usar deixaram de resultar, procure outras, ele cresceu, tem outras necessidades, coloque limites, pois logo a seguir ao amor ele precisa de regras. Respeite o seu espaço psicológico, a sua individualidade, para que se sinta seguro no que respeita ao seu processo de autonomia - explique as suas decisões e sempre que possível envolva-o na tomada de decisão.

9) Todas as semanas? Quinzenalmente? Não pode ser só assim de vez em quando?

A Psicoterapia é um espaço favorável ao crescimento pessoal, o lugar onde se cria intimidade com os nossos pensamentos, emoções, sensações e reacções corporais, um modo de estabelecer diálogos internos construtivos e, por isso, transformar padrões de funcionamento, mas tudo isto para que aconteça é essencial que seja integrado numa relação de confiança com o terapeuta. Desta forma, a regularidade ideal para este acompanhamento seria semanalmente – o tempo ideal para certificar uma relação e confiança entre paciente e terapeuta, assegurar a continuidade necessária do processo de semana para semana e simultaneamente proporcionar um tempo suficiente para a reflexão pessoal, acomodação de sentidos, confrontação com as situações do

dia-a-dia, ensaio de novas aprendizagens e surgimento de novos pensamentos, emoções ou sensações.

Se a terapia possuir um ritmo irregular ou assumir intervalos de tempo muito longos de sessão para sessão, torna-se muito difícil o estabelecimento de uma relação de confiança com o terapeuta e impossibilita-se a conveniente exploração de determinadas temáticas, quase como se o processo e a relação estivessem permanentemente a começar e nunca conseguisse “arrancar” e dar frutos. Assim, os acompanhamentos terapêuticos são preferencialmente semanais ou quinzenais.

10) Como pode ajudar o meu filho dentro de um consultório quando o que se passa com ele é sempre na escola?

O meio sociocultural organiza o nosso cérebro ao longo do tempo, onde se criam novas organizações neuronais. De igual modo o processo terapêutico cria novas composições na rede neuronal que se reflectem em novos sentidos, percepções, interpretações, reacções, emoções e, por conseguinte, comportamentos. Comportamentos estes que são válidos não só em consultório mas em qualquer lugar onde o seu filho esteja, pois a mudança é promovida no cérebro dele e não o resultado de um condicionamento ambiental.

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



Inauguração da sede da associação ecológica «Os Defensores»



No passado dia 18 de maio de 2013, pelas 17h30m, foi inaugurada a sede da Associação Ecológica «Os Defensores», cujos membros recuperaram a Estação de Caminho de Ferro de Monte Redondo, com a ajuda de muitos cidadãos, que, voluntariamente, disponibilizaram tempo, trabalho e materiais, para que fosse possível dar novamente vida a este edifício que se encontrava já em risco de desmoronamento.

A preservação do património é fundamental para a preservação da identidade da população e esta iniciativa veio contribuir para que Monte Redondo possa orgulhar-se da sua Estação, que já permitiu a milhares de pessoas viajarem através do país.

A Associação Ecológica “Os Defen-

sores” iniciou a atividade em 1992, dando por todo o país e até Espanha, uns passeios de bicicleta. A escritura oficial e a publicação no Diário da República foram feitas a 19 de maio de 1999. Desde a sua fundação até 2007 funcionou sem qualquer sede, sendo o sócio fundador Manuel Rocha a coordenar todas as atividades a partir de sua casa. De 2007 a 2011, esta Associação teve como sede uma sala na sede do Motor Clube. A partir do dia 1 de janeiro 2012, os seus membros mudaram para a estação de Monte Redondo.

Na cerimónia de inauguração estiveram presentes muitos dos colaboradores da Associação. Paulo Gaspar iniciou a cerimónia com um breve discurso, no qual agradeceu a colabo-

ração de todos os intervenientes na recuperação do edifício, seguindo-se a Presidente da Junta de Freguesia, Céline Gaspar e o vereador Lino Pereira. Ambos elogiaram o trabalho desenvolvido pela Associação e louvaram a iniciativa de preservação do nosso património.

Após a cerimónia inicial, os presentes visitaram as instalações e foram brindados com um pequeno lanche.

No dia 19 de maio, houve mais um passeio pedestre, a Rota dos Rios, que teve de ser encurtada, dadas as condições atmosféricas, e que culminou com um almoço na Estação e com música que se prolongou pela tarde e noite.

Ana Carla Gomes

Momentos verdes

O pesticida orgânico é um composto a que todos nós podemos recorrer para cultivar e cuidar do jardim. Trata-se de um produto que está livre de substâncias químicas nocivas e protege o crescimento das plantas, elimina todo o tipo de insetos que vivem na terra ou nas flores e vegetais, incluindo vermes, ácaros e outros parasitas. Existem vários tipos de pesticidas orgânicos à venda em viveiros ou em lojas especializadas, no entanto, também pode fazer um pesticida orgânico sem ter de sair de casa.

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA FAZER O PESTICIDA ORGÂNICO

Para fazer um pesticida orgânico em casa, precisa dos seguintes materiais: Uma garrafa vazia e limpa; frasco pulverizador com bico de pulverização; liquidificador; funil; pano limpo; panela com capacidade de 5 litros; duas cebolas; um pimento jalapeño; um dente de alho; um pedaço de sabão.

Para fazer corretamente, a preparação do pesticida orgânico em casa é necessário seguir os 6 passos seguintes:

1. AQUECER E PREPARAR A ÁGUA

Colocar 5 litros de água a ferver.

2. CORTAR OS LEGUMES

Reunir todos os vegetais necessários. Picar as duas cebolas, o dente de alho e o pimento jalapeño.

3. MISTURAR TODOS OS LEGUMES E COLOCÁ-LOS EM ÁGUA

Assim que tiver cortado todos os legumes, deve misturá-los num liquidificador até ficar com um líquido sem grumos. Depois, deve verter o preparado pastoso na panela de água quente e deixar repousar durante aproximadamente 20 minutos.

PESTICIDA ORGÂNICO

Coro Nossa Senhora da Piedade participa no Aniversário da Filarmónica da Guia



No passado dia 1 de junho de 2013, pelas 22h00, a Filarmónica da Guia, dirigida pelo maestro Gualdino Branco, comemorou o seu 33.º aniversário, no qual participou o Coro Nossa Senhora da Piedade de Monte Redondo.

Com o objetivo de comemorar mais um aniversário da sua existência, a filarmónica da Guia, associação Artístico-cultural, Instituição de Utilidade Pública, realizou um concerto no passado dia 01 de junho, no qual a participação do coro juvenil Nossa Senhora da Piedade «foi brilhante», de acordo com as palavras do maestro Gualdino Branco, responsável pela organização do evento e pelo convite ao Coro para participar.

Tratou-se de um desafio aliciente,

sendo que no início o receio era enorme, afinal ir-se-ia executar um género musical completamente distinto do que por norma se interpreta.

Foi para isso necessário proceder a ensaios extra, os primeiros realizados no Salão Paroquial de Monte Redondo serviram para ter o primeiro contacto com as obras musicais, onde os ritmos, andamentos e expressão foram concebidos.

Numa segunda fase, e durante o mês de maio, os membros do coro deslocaram-se à sede da Filarmónica da Guia, onde, em conjunto com o Grupo Polifónico do Oeste e a Banda da Filarmónica da Guia, se definiram vozes, corrigiram-se compassos, se ouviram elogios, repreensões, uma mistura de

sentimentos corria entre todas, desde as mais velhas às mais novas.

No dia do ensaio geral, acertaram-se os pormenores, ordem das obras, entradas e saídas de palco, ajustava-se o som, eis a hora do espetáculo, os coros com os seus fatos onde o branco e preto se fundiam, um fio de vermelho e roxo davam o toque de requinte, a beleza estampada no rosto dos protagonistas carregados de adrenalina, ansiosos pelo começo.

The Witch and the Saints abriu o espetáculo, seguiu-se a participação do grupo Espanta Galhardos que, acompanhados pela filarmónica, interpretaram RETRATAMENTO e BETTER MAN. Era chegado o momento de mostrar todo o trabalho realizado até aqui, “CONCERT CELEBRATION de Andrew Lloyd Webber, uma obra que engloba vários temas, que nos remete para vários géneros musicais, Fantasma Da Ópera, Jesus Christ, Don't Cry For Me Argentina, Go Go Joseph, melodias e letras que, para os mais velhos, serviu de recuo a momentos vividos, para os mais novos novidade e conhecimento.

O concerto contou ainda com a participação de Patrícia Pereira, Bruno Ribeiro, Hugo Domingues, que interpretaram Alleluia, The story, recordaram Zeca Afonso e, por fim, cerca de 90 executantes, coros, banda e artistas convidados em palco, terminaram o concerto com um Medley de José Cid.

Ana Carla Gomes

Esta “sopa” será a base de um pesticida orgânico e, nesta fase, os gostos e os odores serão muito fortes. Pode ainda adicionar um ¼ de uma xícara de vinagre aos vegetais, pois o vinagre é o ingrediente ideal para tornar a superfície da terra das plantas mais ácida, impedindo as pragas de colocarem ovos.

4. FILTRAR OS VEGETAIS

Assim que os odores e os sabores dos vegetais se misturarem na água, o preparado necessita de ser filtrado para um recipiente. Utilizar o funil e um pedaço de pano limpo para fazer a filtragem. Também pode utilizar outro tipo de filtros, como o filtro do café, mas o pano oferece

os melhores resultados.

5. ADICIONAR SABÃO

Adicione pequenos pedaços de sabão ao preparado que foi filtrado. O sabão vai fazer com que as plantas fiquem com um sabor e um odor desagradável para os insetos e isso é uma mais-valia em termos da sua proteção. Contudo, deve adquirir um sabão feito à base de petróleo, perfumado, com corantes e biodegradável para ser mais amigo do ambiente.

6. APLICAR O PESTICIDA ORGÂNICO

Encha o frasco pulverizador com o pesticida orgânico e aplique-o sobre as plantas

do seu jardim. Deve pulverizar o pesticida orgânico em todo o vegetal, incluindo o solo, o tronco e as folhas, de modo a que ele seja o mais eficaz possível.

Tenha em atenção que o pesticida orgânico deve ser aplicado durante 3 ou 4 sessões e estas devem estar separadas umas das outras por um período de 4 ou 5 dias. Este é, sem dúvida, um dos melhores tratamentos para erradicar todo o tipo de pragas e insetos que prejudicam o crescimento das plantas do seu jardim.

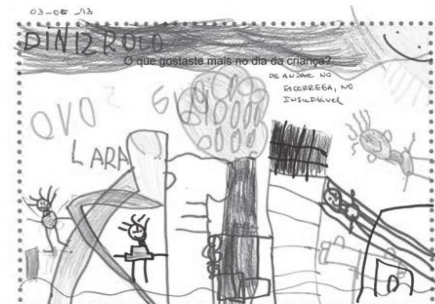
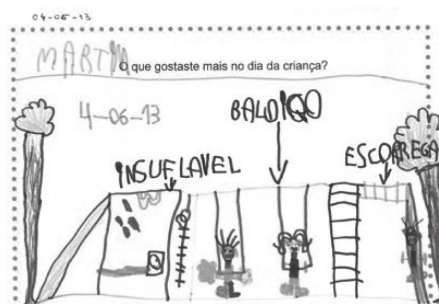
O líquido restante deve ser armazenado num local fresco durante um período máximo de duas semanas. Caso seja necessário utilizá-lo novamente, basta agitar bem.

O nosso dia da criança foi assim...

Brincar, brincar até ao céu... no escorrega, baloiço, sobe e desce, insuflável, com os nossos amigos do Casal Novo, no parque de Merendas da GNR!

Obrigado a todos por nos terem proporcionado estes momentos de diversão e convívio! (trabalhos elaborados pelo grupo da sala 2)

Educadora responsável - M^a. Jesus Bento



TEATRO

GATAS

Grupo Amador de Teatro da Associação da Sismaria

evocação de António Aleixo

(poeta popular algarvio)

e



"O cornudo imaginário"
de Molière

dia **19.julho** (sexta-feira) – 21h30

Monte Redondo

Sede da Filarmónica

entrada livre

incluído no programa da **FESTA da Filarmónica**

PASSEIO PEDESTRE (n.º 6)

estremas da Freguesia (n.º 3)

Junqueira / Pinheiro



21.julho (domingo)

concentração na **Filarmónica** às **10 horas**

"Os Defensores" – Museu – Escuteiros
Junta de Freguesia – Filarmónica

apoio S. Bernardo Tour

incluído no programa da **FESTA da Filarmónica**

VISITA DE ESTUDO

Fomos no dia 5 de Junho “ DIA MUNDIAL DO AMBIENTE” à Quinta do Cuco Porto de Mós - ARRIMAL.

Quando chegámos estava à nossa espera uma carroça com um burro e dois monitores para levar as nossas mochilas até à Quinta.

Os monitores acompanharam-nos até à Quinta e depois fomos lanchar no pátio da casa do queijo.

Depois do lanche fomos divididos em dois grupos: Um foi ver fazer pão e o outro ver os animais da Quinta. Após estas atividades fomos todos ver fazer

queijo e a seguir continuamos a fazer mais visitas como: colocar placas de identificação nas plantas e nas árvores, participar em danças turcas e jogos.

Por volta das doze horas fomos de autocarro almoçar à Lagoa Grande “Parque de merendas”.

Após o piquenique no Parque, andámos de burro em três carroças e foi muito, muito divertido!

“Quero ficar aqui para sempre” Frase que as crianças disseram muitas vezes.

Fizemos jogos e danças no parque e

voltámos a andar de burro.

Às dezasseis horas lanchámos pão com queijo e pão com mel, oferecido pelos monitores da Quinta, enquanto voltámos de autocarro para o nosso Jardim de Infância.

Na viagem muitos meninos dormiram outros cantaram e outros conversaram muito até chegar a Monte Redondo.

Jardim de Infância de Monte Redondo – Sala/1

Educadora: Miquelina Carlos



**CRESCER COM O AMBIENTE
JI CASAL NOVO**



SUGESTÕES DE LEITURA

Madrugada Suja (Miguel Sousa Tavares)

O jornalista e escritor português Miguel Sousa Tavares regressa com um livro surpreendente sobre o nosso país.

No princípio, há uma madrugada suja: uma noite de álcool de estudantes que acaba num pesadelo que vai perseguir os seus protagonistas durante anos. Depois, há uma aldeia do interior alentejano que se vai despovoando aos poucos, até restar apenas um avô e um neto. Filipe, o neto, parte para o mundo sem esquecer a sua aldeia e tudo o que lá aprendeu. As circunstâncias do seu

trabalho levam-no a tropeçar num caso de corrupção política, que vai da base até ao topo. Ele enreda-se na trama, ao mesmo tempo que esta se confunde com o seu passado esquecido. Intercaladamente, e através de várias vozes narrativas, seguimos o destino dessa aldeia e em simultâneo o dos protagonistas daquela madrugada suja e daquela intriga política. Até que o final do dia e o raio verde venham pôr em ordem o caos aparente.

Ana Carla Gomes





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:

Cerente 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

