

# Notícias de Monte Redondo

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL  
ANO 4 | N.º 36 | JULHO 2013 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



REPORTAGEM

## Escola de Dança Staccato



REPORTAGEM

## Maria Francisca Gama



ESCOLINHA

## Julho Divertido



## Editorial

Aproximam-se as desejadas férias para muitos, uma época de descanso, de alterações de rotinas...

O "Notícias de Monte Redondo" também estará de férias durante o mês de Agosto, regressando em Setembro com mais notícias, por isso agradeço, mais uma vez, a ajuda de todos os colaboradores que, incansavelmente, têm dispendido algum do seu tempo para tornar esta publicação uma realidade e a todos desejo umas ótimas férias.

A todos os emigrantes naturais desta Freguesia que aproveitam as férias para visitarem e conviverem com os seus amigos e familiares na sua terra natal, envio um abraço sincero de todo o executivo com votos de um ótimo descanso.

Quero ainda aproveitar para desejar umas boas férias a todos os Monteredondenses sem exceção, com votos de que este merecido descanso dê a todos nova força para mais um ano de trabalho e desafios.

Até Setembro!  
A Presidente  
**Céline Gaspar**

### 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; Natália Ferreira; Carla Pinhal; Eliana Carvalho; Associação Ecológica "Os Defensores"; DECO Coimbra; LusoTerapias; Clube Caça e Pesca; Associação Tuning Brothers; Mónica Gama; Clínica Dentária Riso Encantador; Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa e II Monte Redondo - Sala 1.

**Telefones:**

Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747  
noticiasmonteredondo@gmail.com;

**Composição e Impressão:**

FIG, S. A. - www.fig.pt

## Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa os Srs. Caçadores que o sorteio para atribuição de portas, para a caça às rolas, pombos e patos, agenda para o dia 18/08/2013, pelas 05h30m, foi alterada para o dia 16/08/2013, 6ª feira, às 21 horas.

Informamos ainda, que as respetivas

autorizações de caça serão passadas, e só, até ao dia 10/08/2013, não sendo passadas autorizações no dia do sorteio, salvo raras exceções.

Mais informações pelos telef. 922205243/918182532/966309819.

**A Direcção**

## Convívio Tuning Brothers Aerodromo da Gândara - Leiria



12 e 13

Outubro de 2013

### Sábado

18h00 - Abertura do Recinto

20h00 - Abertura da Pista

22h00 - Desfile de néons pela cidade de Leiria

02h00 - Encerramento

### Domingo

09h00 - Abertura do Recinto

10h00 - Abertura da Pista

16h00 - Avaliação de TOPS

18h00 - Encerramento

### TOP'S

Top 40

Top 5 Feminino

Top 15 Néon

Top 3 Old Tuning

Top 10 Alternativo

Top 3 Maior Clube

1º Carro a Chegar



S.P.L

Freestyle

Muitas surpresas e muita animação  
Picas Livres

Animação a cargo de In-Prod

Recolha de Tampinhas para a Ana Júlia  
Local para Acampar

Contactos: Sérgio Ferreira Skodas 917096219

A organização não se responsabiliza por quaisquer danos ocorridos durante o evento

## Saiba como analisar a factura da água!

Tem sido muito frequente solicitarem à ajuda da DECO na análise das facturas da água. De entre as questões mais frequentes destacamos:

### 1- Sou obrigado a pagar as tarifas de disponibilidade nos serviços de águas e resíduos?

Em resposta, cumpre referir que, a estrutura dos tarifários de águas, águas residuais (saneamento) e resíduos urbanos, em regra compreende duas componentes: uma variável e outra fixa. A primeira destas componentes respeita ao consumo efectuado durante um determinado período temporal e encontra-se relacionada com a quantidade de água consumida, de águas residuais e resíduos urbanos produzidos. A segunda, também designada de quota de serviço ou de tarifa de disponibilidade, reporta-se aos custos em que a entidade gestora incorre pela mera disponibilização do serviço aos consumidores em sede de dimensionamento de redes, equipamentos e infraestruturas de distribuição ou recolha, sua construção, operação, conservação e manutenção. Note-se que o consumidor servido, mesmo que não consuma qualquer quantidade de água ou não produza águas residuais, também onera a estrutura de custos do prestador do serviço.

### 2- Qual a periodicidade a que deve obedecer a leitura do contador da água da minha habitação?

A entidade gestora deve proceder à leitura real do contador com uma frequência mínima de duas vezes por ano e com um distanciamento máximo entre duas leituras consecutivas de oito meses.

Sempre que o contador se encontre localizado no interior do prédio do utilizador, este deve facultar o acesso ao mesmo, para leitura, pelos agentes da entidade gestora. Após duas tentativas frustradas de acesso ao contador, a entidade gestora deve avisar o utilizador, por carta registada ou meio equivalente, da data em que pretende fazer a terceira tentativa, indicando um determinado horário para o efeito.

### 3- É possível a cobrança do consumo de água por estimativa?

Sim, as facturas dos serviços de águas podem basear-se numa estimativa de consumo.

Nos períodos em que não haja leitura, o consumo deve ser estimado em função do consumo médio apurado entre as duas últimas leituras reais efectuadas pela entidade gestora, ou, caso não haja leitura subsequente à instalação do contador, em função do consumo médio de utilizadores com características

similares no âmbito do território municipal verificado no ano anterior.

### 4- Como posso receber o valor pago em excesso quando a estimativa de consumo constante da minha factura se revelou exagerada?

O valor pago em excesso cobrado através de uma estimativa de consumos deve ser deduzido na factura em que é realizado o acerto, na sequência de uma leitura de contador.

### 5- Sou obrigado a pagar uma factura dos serviços de águas e resíduos relativa a serviços prestados há dois anos mas que só hoje recebi?

Não. As dívidas decorrentes do fornecimento dos serviços de águas e resíduos, por se tratar de serviços públicos essenciais, prescrevem no prazo de 6 meses após a sua prestação.



### 6- Como posso reclamar do serviço de água ou resíduos que me é prestado?

Qualquer utilizador pode reclamar presencialmente através do preenchimento de uma folha do livro de reclamações.

Aliás, a Entidade Reguladora dos Serviços de Água e Resíduos (ERSAR), disponibiliza, no seu portal, um formulário próprio para reclamação: [www.ersar.pt](http://www.ersar.pt) ou se preferir encaminhar a sua reclamação para o Gabinete de Apoio ao Consumidor da DECO.

**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](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



Em junho de 2013, a ESCOLA DE DANÇA STACCATO abriu uma nova delegação na Filarmónica de Monte Redondo. A dinamização das aulas está a cargo de Nelly Almeida – instrutora de atividades desportivas em grupo, e que acompanha Cláudia Cardoso - Coordenadora da Escola - há mais de uma década.

Cláudia Cardoso foi formada pela Escola Superior de Dança em Lisboa. Terminou o curso em 1999. Ao longo dos anos tem lecionado em várias Escolas do Concelho e em vários Infantários. Teve a oportunidade de trabalhar com grandes profissionais da área. Em 2009, fundou a COMPANHIA DE DANÇA STACCATO. No ano seguinte, a STACCATO passou a Escola, sendo a sede na Filarmónica das Chãs, em Regueira de Pontes. Na sede da STACCATO dançam mais de 90 alunos. O palco da Filarmónica das Chãs foi iluminado nos dias 15 e 22 de junho pelos alunos da Escola Staccato que apresentaram o espetáculo “Macumba”.

A ESCOLA DE DANÇA STACCATO começou com cerca de 20 alunos em 2010 e teve um aumento exponencial nos últimos 3 anos, ao longo dos quais se foi apresentando trabalho com grande profissionalismo e rigor.

A dança contemporânea é a modalidade preferencial da Escola, no entanto, os alunos também são estimulados a fazerem iniciação e exploração de outras modalidades como é o caso do ballet, da dança criativa e do hip hop.

O lema da Escola centra-se na promoção de um espaço de aprendizagem de dança onde a boa-disposição e a união são as palavras-chave para o desenvolvimento das competências nos bailarinos.

A professora da delegação de Monte Redondo, Nelly Almeida, nasceu em França, onde viveu até aos 13 anos. Desde os 6 anos que tem formação em dança. Começou com o clássico e depois foi para o moderno, tendo passado também pela ginástica

## Escola de Dança Staccato



rítmica. Ao chegar a Portugal, teve a oportunidade de ter aulas com a Cláudia Cardoso, e apaixonou-se pelo seu estilo. Desde os seus 17 anos que auxilia a Cláudia Cardoso na gestão das suas aulas. Começou aquando da sua gravidez, colaborando nas aulas que dava no Arnal, Maceira. Desde 2005, leciona dança na Maceirinha, outra localidade da freguesia da Maceira, assim como em ATLS e Jardins de Infância da Marinha Grande e Leiria.

A sua formação superior foi na área da Psicologia, outra grande paixão da sua vida. Paralelamente ao seu percurso em Psicologia - no qual trabalha preferencialmente com crianças e jovens e na vertente em grupo - foi formada pelo Cefad (Curso Profissional), através do qual obteve o título de instrutora de atividades desportivas de grupo.

Nelly Almeida é uma apaixonada pela dança, pois como ela própria afirma «A dança é uma forma de expressão corporal que considero terapêutica. Para além dos benefícios comuns a qualquer atividade desportiva, a dança promove disciplina, rigor, consciência corporal, coordenação motora, e transmite mensagens corporais,

emocionais e muita liberdade! É um facilitador na ventilação/libertação de emoções e é por isso uma ferramenta muito útil para a gestão das nossas emoções. A dança é considerada por muitos jovens como um “refúgio”, um espaço no qual podem aprender, libertando-se das preocupações do dia-a-dia... um espaço onde carregam as suas “baterias” para as exigências das suas vidas. Nas aulas de dança da Staccato procuramos estimular todas estas competências num clima de boa disposição e amizade. A Staccato é conhecida por ser uma “família”».

Em Monte Redondo, as aulas estão a decorrer às 2<sup>a</sup> feiras das 18h às 19h, para alunos em entre os três e os dez anos, e das 19h às 20h, para jovens a partir dos onze anos. A partir de setembro, as aulas decorrerão duas vezes por semana, em horário a definir, consoante a disponibilidade da professora e dos alunos. As inscrições estão abertas na sede da Filarmónica de Monte Redondo.

As professoras convidam todos os interessados a fazerem partes desta grande «família».

**Ana Carla Gomes**



Cláudia Cardoso



Nelly Almeida



## Maria Francisca Gama chama à FNAC várias centenas de pessoas

No dia 22, na FNAC, em Leiria, a jovem escritora Maria Francisca Gama apresentou o seu livro “Em Troca de Nada”. O evento teve a participação de vários leitores, de várias faixas etárias, que expressaram as suas opiniões sobre a obra. Segundo Graça Sapinho, docente de História, a obra caracteriza-se por uma “escrita fluída e convidativa, com um texto intenso e profundo, que nos leva precisamente a esse mundo, ao mundo do bullying, e leva-nos a espreitar a vida da Iris, a personagem que sofreu esse tipo de violência”. Já Ana Carla Gomes, docente de Português, versou sobre o gosto precoce da autora pela escrita, referindo-se Eduarda Sousa, professora da mesma disciplina, à intemporalidade da obra. Estiveram presentes, nesta apresentação, cerca de sete dezenas de pessoas, e esta culminou com um discurso da autora, no qual menciona que anseia que este livro seja “um grito de esperança”, fazendo notar que, desde pequena, o seu sonho fora “ser escritora”.

O evento foi abrilhantado pelas vozes de Luís Batista (ex-concorrente de “Uma Canção para Ti”) e a sua irmã, Carolina Batista.



Realce-se que a autora tem apenas 15 anos e, desde os 13 anos, publica os textos que escreve num blog

que se denomina de “Coisas do Coração”.

**Mónica Gama**



### VISITA DE ESTUDO

## Viagem de comboio – A S. Martinho do Porto

No dia 6 de Julho os Pais, as crianças e alguns familiares das duas salas do Jardim de Infância de Monte Redondo realizaram uma VIAGEM/CONVÍVIO à baía de S. Martinho do Porto, para desta forma encerrar o ano lectivo.

O grupo de noventa e seis pessoas saiu da estação de Monte Redondo às 9 horas. Na viagem as crianças partilharam guloseimas, iam de pé à janela puderam ver a cabine e apitar o comboio, isto é divertiram-se muito!

Na praia cada família procurou um espaço e acomodou-se.

Durante o dia fizemos caminhadas

à beira mar até às dunas, passeios nas gaivotas, brincadeiras, construções na areia, conversas, fotografias banhos e muitos banhos.

No final do dia, por volta das deza-

nove horas e vinte minutos regressámos de comboio a Monte Redondo.

Um dia muito divertido!

**A educadora de Infância  
Miquelina Carlos**



## A importância da dança no desenvolvimento infantil

Desenvolver a musicalidade e a expressão corporal na educação infantil é muito importante não só para trabalhar actividades que envolvam música e dança, mas também para o reconhecimento do seu corpo, das suas possibilidades e limitações espaciais, temporais e laterais.

É necessário salientar que as actividades que envolvem música e dança são sem dúvida um importante meio de inserção de cultura e prazer.

As crianças sabem relacionar música e dança, elas verão essa actividade como uma possibilidade de brincar e não há nada melhor do que aprender brincando.

É difícil imaginar uma criança que ao ouvir determinada música não comece a dançar, a criança vivencia diferentes situações nas quais os adultos mesmo sem perceber acabam passando essa ideia de que música foi feita para dançar e expressar diferentes emoções. Mas não é só este o papel da música na educação, ela vai muito além de uma boa diversão.

Nesse sentido, o trabalho com a música e com a dança pode favorecer o desenvolvimento corporal da criança tendo o objectivo de combinar movimento e ritmo adequado de acordo com a estrutura rítmica da música. Facilitar a socialização e contribuir para o relaxamento muscular e psicológico de cada aluno é um dos fatores que tornam essa prática muito importante.

A música tem que ser entendida como uma linguagem. Tem que mostrar um amplo universo de sons para o aluno. Isso vai ajudá-lo a ampliar seus sentidos, como a visão, o tacto e, principalmente, a audição.

### A Dança e a Criança - Os Benefícios

Através da dança as crianças aprendem as noções de espaço, sequência, padronização e uma consciencialização do próprio corpo.

### Benefício emocional

A dança é uma forma de expressão que ajuda a criança a explorar os seus sentimentos, além de adquirir maior autoconfiança.

### Benefício social

A dança é uma experiência comum que promove a tolerância e apreço pelos outros.

### Benefício cultural

Dançar fomenta o interesse em outras culturas. Ao estudar formas de dança que se originam em outros países a criança adquire compreensão histórica de outros povos.

### Qual é o melhor estilo?

Não importa o estilo, o importante é que a criança tenha uma experiência agradável e bem movimentada que explore as suas habilidades individuais através de experiências de aprendizagem.

Geralmente as aulas de dança para crianças centram-se na criatividade e nas possibilidades de movimento. Assim elas podem desenvolver uma preferência pessoal por padrões de movimentos e estilos.

Os aspectos explorados em uma classe de dança para crianças são:

### Elementos e energia.

Elementos que envolvem o corpo no tempo e no espaço, na qual as crianças aprendem a usar esses elementos para expressar-se artisticamente.

### Anatomia e alinhamento.

O corpo é o instrumento da dança que deve ser mantido em perfeita sintonia. Portanto, aprende-se a organizar e alinhar o corpo afim de que possa mover-se de maneira eficiente e saudável.

### Movimento criativo.

As crianças aprendem a fazer escolhas de movimento estético para coreografar com forma, estrutura e significado.

### A dança desenvolve estímulos como:

**Táctil** – sentir os movimentos e seus benefícios para o corpo;

**Visual** – ver os movimentos e transformá-los em actos;

**Auditivo** – ouvir a música e dominar o seu ritmo;

**Afetivo** – emoções e sentimentos transpostos na coreografia;

**Cognitivo** – raciocínio, ritmo, coordenação;

**Motor** – esquema corporal, coordenação motora associada ao equilíbrio e flexibilidade

Para qualquer esclarecimento ou sugestão enviar email para [Carla.pinhall@gmail.com](mailto:Carla.pinhall@gmail.com)

**Carla Pinhal - Psicóloga**

**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



## Aulas de preparação para o Parto nas instalações da Filarmónica de Monte Redondo

Esta iniciativa partiu da Dra. Cristina Sousa, proprietária da Farmácia Sol, em Monte Redondo, ao aperceber-se de que, segundo a própria afirma, «as grávidas da zona de Monte Redondo não tinham acesso fácil a este tipo de serviço. Assim, surgiu a ideia de falar com o Sr. Manuel Silva, Presidente da Filarmónica de Monte Redondo, tendo em conta que as instalações desta Instituição se adequavam ao que era pretendido. Simultaneamente, desenvolveu-se uma parceria com a Enfermeira Fátima Gomes, que irá ser responsável pelas aulas. A Enfermeira Fátima exerce funções de Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica no Serviço de Obstetrícia/Urgência Ginecológica e Obstétrica do Centro Hospitalar Lei-

ria-Pombal, há cerca de 17 anos. Possui um Mestrado em Psicologia Clínica no Ramo de Especialização: Família e intervenção Sistémica.

A gravidez é um dos acontecimentos mais marcantes da vida do ser humano. A preparação para o parto deve ser entendida como algo que permite perceber a gravidez e o parto como atos fisiológicos e como um momento de grande alegria em partilha. O método psicoprofilático de preparação para o parto e parentalidade é o mais conhecido e praticado em Portugal e baseia-se numa educação física e psicoprofilática de grávida / casal.

O curso pretende preparar os casais para a parentalidade, permitindo-lhes vivenciar em toda a plenitude esta etapa da vida,

com a certeza de que saberão dar o melhor a si e ao bebé desde o momento da conceção, favorecendo a vinculação pais-filho e criando um espaço de partilha com outras grávidas / casais.

O curso é dirigido ao casal e deve ser iniciado por volta das 26 / 28 semanas de gestação. É constituído por aulas teóricas, de relaxamento e de projeção de filmes e por aulas práticas, duas vezes por semana. Este curso permite que os casais saibam como participar ativamente no trabalho de parto, aprendam técnicas de respiração e de relaxamento, ajudando a mãe a enfrentar as contrações e preparar a musculatura da região perineal para a hora do nascimento.

Nas várias sessões serão abordados temas como o desenvolvi-

mento intra-uterino, a legislação da parentalidade, a mala para a maternidade, o trabalho de parto e o parto, os métodos de alívio da dor no trabalho de parto, os cuidados a prestar ao recém-nascido, a amamentação e assuntos relaciona-

dos com a puericultura.

Todos os interessados neste curso deverão dirigir à Farmácia Sol de Monte Redondo para se inscreverem e obterem mais informações.

**Ana Carla Gomes**

## A Resistência aos Antibióticos

Os antibióticos são medicamentos eficazes quando corretamente utilizados no tratamento de infecções causadas por bactérias. E apenas por estas, pois os antibióticos não são eficazes nas doenças provocadas por vírus, fungos e parasitas. É por serem tão específicos que são medicamentos de receita médica obrigatória.

Graças aos antibióticos, doenças que outrora não se podiam tratar, têm hoje cura. Mas o uso incorreto destes medicamentos está a aumentar a resistência das bactérias. A resistência aos antibióticos ocorre quando estes perdem a capacidade de controlar o crescimento ou morte bacteriana; ou seja, é a forma que as bactérias encontram para neutralizar o efeito do antibiótico.

Assim, uma bactéria é considerada resistente a determinado antibiótico quando continua a multiplicar-se na presença de níveis terapêuticos desse fármaco. As bactérias são organismos que mudam, com uma grande capacidade de adaptação ao meio,

o que significa que, perante a exposição repetida e/ou incorreta aos antibióticos, algumas tornam-se resistentes a sua ação.

Este uso abusivo de antibióticos favorece o contacto frequente das diversas bactérias com antibióticos, as quais, pelos seus mecanismos de defesa, sofrem alterações ou mutações de forma a conseguir conviver com os antibióticos, resistindo-lhes. Deste modo, as bactérias inicialmente sensíveis ao efeito dos antibióticos dão progressivamente sinais de resistência à sua ação. Também o uso incorreto de antibióticos, entendido como o não cumprimento da dose prescrita ou dos intervalos entre doses indicados e a interrupção da toma antes do fim do período de tratamento recomendado pelo médico, é um fator que promove, não só recaídas com consequente prolongar o tratamento com maior exposição a antibióticos, mas também a seleção de bactérias resistentes.

Há bactérias que são naturalmente re-

sistentes aos antibióticos, pois adaptaram-se para sobreviver na sua presença. Os mecanismos de resistência são hereditários, isto é, uma bactéria transmite à sua descendência, a resistência aos antibióticos; mas pode ainda transmiti-lo às bactérias circundantes que coabitam com a bactéria resistente. A resistência aos antibióticos é hoje uma realidade em todo o mundo e constitui um problema sério no tratamento das doenças infecciosas. Para preservar a potencialidade dos antibióticos atualmente existentes, deve ser diminuída a sua utilização. Os médicos, farmacêuticos e a população em geral devem evitar a utilização intensiva e abusiva destes valiosos medicamentos. A prescrição, dosagem e duração de tratamento de antibiótico no homem são de particular importância. Acima de tudo, compete-nos nunca esquecer que só se devem usar antibióticos após avaliação médica que determine a sua necessidade.

**Enf.ª Eliana Carvalho**

## Higiene Oral e Reciclagem

O RED Project foi idealizado por um jovem higienista que aliou higiene oral e reciclagem.

Desde Março, José Pedro Gomes, de 25 anos já reciclou mais de 400 escovas dentárias que se transformaram em baldes, caixas ou cestos. A ideia é instalar “Escovões” em todas as farmácias do país.

A reciclagem é uma prática cada vez mais comum, mas as escovas de dentes ainda acabam no lixo indiferenciado. Segundo o jovem bracarense, que agora reside no Montijo, “a sustentabilidade em todas as áreas é urgente e eu, que me dedico a uma profissão que promove a saúde oral, comecei a pensar em que medida poderíamos ser “verdes”. Comecei a interrogar-se, ao olhar

para a escova, porque é que estes objetos não eram reciclados”.

Depois de pesquisar sobre reciclagem e fábricas de plástico, José Pedro Gomes descobriu que as escovas normais podem ser depositadas no lixo indiferenciado para produzir energia elétrica ou irem para o aterro. O desafio foi aceite por uma empresa que se propôs a criar um método inovador para esta reciclagem e transforma as escovas noutros objetos. A fase piloto está a ser desenvolvida na nova área de residência em parceria com uma farmácia local, a Borges da Cruz.

A primeira escova a ir para o “escovão”, foi a do mentor do RED Project, que assim deu o exemplo. O projeto foi constituído

em Janeiro e o arranque oficial deu-se a 1 de Março, no único ponto de recolha que existe, por agora, a farmácia Borges da Cruz. Já foram recolhidas 374 escovas manuais e 27 elétricas. “Em breve, os “Escovões” estarão numa farmácia perto de todos e quem contribuir poderá usufruir de descontos associados à aquisição de uma escova nova”, promete o higienista oral.

Prevenção oral e reciclagem são os principais objetivos de José Pedro Gomes que pretende internacionalizar-se e alcançar outros continentes. “Temos múltiplas ideias para o futuro e queremos que este projeto vanguardista, ambiental e sustentável se torne de ordem cultural e cívica”.

**Clinica Dentária Riso Encantador**

### Momentos verdes



Com a chegada do Verão chegam também as correrias às praias, jardins, parques e matas. Para desfrutar da natureza e do meio ambiente os piqueniques constituem excelentes atividades de convívio e de diversão ao ar livre. Os piqueniques são algo que os nossos antepassados já faziam; que passou de geração em geração; foi perdendo espaço mas está, aos poucos, a ganhar um novo fôlego, novos adeptos e um novo glamour.

Portugal é um país com condições

climáticas e uma beleza natural ímpar, motivos que fazem a prática de piqueniques no nosso país uma aposta simples e quase inevitável. Além disso, temos boa comida!

Existem, no entanto, cuidados a ter para reduzi-lo o impacto ambiental e contribuir para que seja uma atividade ecológica, saudável e divertida.

Escolha um parque, mata ou jardim agradável, um menu saudável e natural e apetrechos adequados;

Evite produtos descartáveis (pre-

## Piquenique ecológico

fira os reutilizáveis, que têm menor impacto ambiental);

Dê prioridade a alimentos orgânicos (fazem bem à saúde);

Consuma frutas e verduras da estação e que sejam produzidas na sua região (são mais baratas e têm menos gasto com transporte);

Se puder, reduza a “pegada de carbono” dando preferência à caminhada, pedalada ou transporte coletivo. Se for de carro, junte vários amigos ou familiares no mesmo veículo.



## IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA

Nestes dias de calor muito se fala e se ouve falar em beber água, mas o água faz falta o ano todo, ela é o bem mais precioso para o nosso organismo e a sua falta pode prejudicar muito a nossa saúde.

Sabia que muitas pessoas que sofrem de problemas de saúde por falta de água?

Porém passam a vida a tomar remédios, gastando dinheiro e usando drogas, tentando curar esses problemas, sem conseguir, é claro. Muitas das vezes precisam é de água e não de remédios. Somente ingerindo bastante água poderão curar os seus problemas de saúde.

O corpo do ser humano é formado de 70 % de água. E essa água precisa ser renovada continuamente, hora a hora. Todo o funcionamento do organismo precisa de água: as reações químicas, a respiração, a circulação, o funcionamento dos rins, a desintoxicação, a digestão, os sistemas de defesa, a pele, enfim, tudo o que é necessário para manter a vida. Quando falta ou existe pouca água no corpo, todo o funcionamento do organismo fica prejudicado. Beber bastante água todos os dias, faz com que o organismo fique mais equilibrado, mais resistente, funcionando melhor em todas as suas áreas, e também contribui para a cura de qualquer problema de saúde existente.

O organismo, recebendo pouca água, fica desidratado. Cansaço, indisposição, pele seca, cabelos secos, dores de cabeça, problemas digesti-

vos, inflamações, cistites, formação de cálculos (pedras), alterações da pressão arterial, da circulação, do sistema hormonal, irritabilidade, insônia, são alguns exemplos do que pode acontecer para quem bebe pouca água. Na falta de água, fica prejudicado o sistema natural de limpeza e desintoxicação do organismo. Esse sistema é indispensável para a saúde, mas só funciona se existir grande quantidade de água. Você conseguiria fazer uma limpeza em sua casa com apenas 1 ou dois copos de água? Claro que não. O organismo também não. Se a água é pouca, não é possível fazer as eliminações e limpezas necessárias. Assim, ficam retidas dentro do corpo substâncias tóxicas, prejudiciais, contribuindo para o aparecimento das mais variadas doenças.

Para evitar todos esses problemas você deve beber de 2 a 4 litros de água por dia (8 a 16 copos). Nunca menos de 2 litros (8 copos). A quantidade depende da temperatura do dia, da atividade que realiza, se faz muito ou pouco esforço físico, se trabalha exposto ao sol ou na sombra. De qualquer forma, nunca pode ser menos de 2 litros por dia.

Existem dois sinais fáceis para saber se a quantidade de água que bebe é suficiente:

1- A quantidade de urina que você elimina. 2- A cor da sua urina. Quando a quantidade de água é suficiente, a urina é eliminada em grande quantidade e em cor clara, transparente

como água. Se a sua urina é pouca e de cor escura, o seu corpo está avisando que precisa de mais água, mesmo que esteja bebendo 2 litros por dia. É sinal que você precisa de mais, quem sabe, 3 ou 4 litros.

Nesta altura do ano torna-se ainda mais importante olhar para esses sinais que o nosso organismo transmite no sentido de nos avisar que precisa de mais água, tais como pele seca, língua branca, dores de cabeça, queda de cabelo, unhas fracas, boca seca, são alguns dos sinais mais comuns que indicam falta de líquidos no nosso organismo. E em dias de calor torna-se ainda mais importante consumir água, pois para regular a nossa temperatura interna o nosso corpo vai libertar uma grande quantidade desse líquido tão precioso, pelo que se torna muito importante repor essa quantidade perdida.

Principalmente as pessoas idosas, pois pela sua condição física e de saúde tornam-se pessoas mais vulneráveis às agressões que infligimos diariamente ao nosso organismo. E que muitas doenças crônicas do foro reumatológico eram facilmente prevenidas com a ingestão diária de pelo menos 2l de água. Dai ser mais importante para quem já sofre de artrites, artroses e etc o consumo diário de água.

Nunca fique mais que uma hora sem beber pelo menos um copo de água, previna-se hoje para evitar os problemas de futuro...

**David Alves - Osteopata**

Nunca deixe lixo no meio da natureza, separe-o para posterior reciclagem e evite as embalagens descartáveis.

Aproveite para observar a fauna e a flora. Se tiver tempo, pesquise as aves e as plantas do lugar que vai visitar.

Promova discussões sobre meio ambiente e sustentabilidade. Estar no meio da natureza inspira esse tipo de conversa.

Organize jogos tradicionais para promover o lazer e o convívio.



## Celebrando os direitos da criança

Já passou o mês de junho e com ele a comemoração do DIA MUNDIAL DA CRIANÇA, uma data tão importante do ponto dos direitos das crianças.

O Dia Mundial da Criança é oficialmente o dia 20 de novembro, data em que foi proclamada a Declaração dos Direitos da Criança por Resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU) em 1959. Porém, a data efectiva de comemoração varia de país para país. Em Portugal, é como sabemos, no dia 1 de Junho.

A Declaração enuncia os seguintes Direitos das crianças:

- O direito à igualdade, sem distinção de raça, religião ou nacionalidade.
- O direito a especial protecção para o seu desenvolvimento físico, mental e social.
- O Direito a um nome e a uma nacionalidade.
- O Direito à alimentação, moradia e assistência médica adequada para a criança e a mãe.
- O Direito à educação e a cuidados especiais para a criança física ou mentalmente deficiente.
- O Direito ao amor e à compreensão por parte dos pais e da sociedade.
- O Direito à educação e ao brincar.
- O Direito a ser socorrido em primeiro lugar, em caso de catástrofes.
- O Direito a ser protegido contra o abandono e a exploração no trabalho.
- O Direito a crescer dentro de um espírito de solidariedade, compreensão, amizade e justiça entre os povos.

A Casa da Criança não podia por isso deixar de celebrar e programou uma semana dedicada às “nossas” crianças, com actividades especiais em cada dia. Fizemos jogos tradicionais e



montamos uma oficina de pintura no jardim; recebemos a visita dos nossos amigos do Centro de Dia com quem partilhamos canções, poemas danças e saberes e, recebemos também a visita do Sr. João Moital que trouxe brinquedos antigos, feitos em madeira e de fabrico artesanal que as crianças puderam experimentar; e finalmente

apresentamos a peça “A Carochinha e o João Ratão” a que se seguiu um delicioso piquenique no jardim com muita música e divertimento.

Foi uma semana de grande envolvimento vivida com muita alegria por toda a comunidade.

**Casa da Criança**  
**Maria Rita Patrocínio Costa**



## JULHO DIVERTIDO

**Está a decorrer o 'Julho Divertido', atividades para as crianças nas férias escolares e passeios temáticos, onde as crianças se têm divertido, brincado e aprendido.**

**As crianças que frequentam o 1º Ciclo já tiveram oportunidade de visitar a G.N.R., a Escola de Música, os Bombeiros e uma viagem a Leiria feita de comboio e de**

**autocarro (urbana) onde visitaram o Moinho de Papel, o Centro de Interpretação Ambiental e se divertiram nos parques da cidade bem como no bowling.**

**No passado dia 12 de Julho juntaram-se às crianças que frequentaram o Pré-Escolar e foram visitar o Parque Zoológico e o Castelo de Montemor-O-Velho.**



## SUGESTÕES DE LEITURA

### Sugestões de Leitura – Os Novos Maias

125 anos depois da primeira edição de *Os Maias*, de Eça de Queirós, a história será continuada pelas mãos dos escritores contemporâneos José Luís Peixoto, José Eduardo Agualusa, Mário Zambujal, José Rentes de Carvalho, Gonçalo M. Tavares e Clara Ferreira Alves.

A abrir esta “sequela” de *Os Maias* estarão, em jeito de prefácio, textos escritos por Henrique Monteiro, diretor-coordenador editorial da *Impresa* e cronista do jornal *Expresso*, e por Irene Fialho, administradora da Fundação Eça de Queirós.

Nestes novos *Os Maias*, Carlos da Maia continuará a ser o pivô da narrativa, que atravessará diferentes períodos temporais e acontecimentos, desde o final do século XIX até aos anos 70 do século XX. Os seis novos capítulos termi-

nam mais de 80 anos depois de janeiro de 1887, momento em que se desenrolou a famosa cena final do romance em que os dois amigos, Carlos da Maia e João da Ega, admitem ter fracassado: “Falhámos a vida, menino!”

A edição literária desta obra, que se intitulará *Os Novos Maias*, cabe a Cristina Ovídio, da editora livreira Clube do Autor e será disponibilizada em sete volumes grátis a partir de 13 de julho e até 24 de agosto pelo jornal *Expresso*.

Esta iniciativa do jornal português faz parte de uma coleção intitulada *Eça Agora* que se dedica a celebrar o 125.º aniversário da edição de *Os Maias*, de Eça de Queirós, que sucedeu no Porto, em 1888, e o 40.º aniversário do *Expresso*, fundado em janeiro de 1973. Dos sete volumes que compõem esta coleção, há ainda a acrescentar a obra

original de Eça, repartida em três partes, e o livro *Introdução à Leitura d'Os Maias*, de Carlos Reis, frequentemente recomendado como manual de estudo deste romance, numa versão revista e atualizada pelo próprio, especialmente para esta iniciativa.

**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:**

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

