

# Notícias de Monte Redondo

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL  
ANO 4 | N.º 37 | SETEMBRO 2013 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ENTREVISTA

**Dra. Catarina Coelho,  
Fisioterapeuta  
e Osteopata**



REPORTAGEM

**Os escuteiros  
de Monte Redondo  
no 20.º Acareg  
da Região de Leiria**



VIAGEM

**CDLPC – visita a  
Londres!!!**





# Editorial

## Eleições Autárquicas 2013

As eleições autárquicas realizam-se já no próximo dia 29 de Setembro. Nestas eleições o seu voto vai eleger os membros da Assembleia de Freguesia, da qual sairá eleito o Presidente do Executivo da União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira e que na sessão de instalação irá propor a constituição de todo o executivo, a Assembleia Municipal e ainda o executivo Camarário.

Aproveito hoje este espaço para apelar a todos os monteredondenses no sentido de praticarem este dever cívico e que é, ao mesmo tempo, um direito que os nossos antepassados lutaram. Monteredondenses votem. Sabemos que a nossa classe política tem-se descredibilizado, já não acreditamos em nada...no entanto, as eleições autárquicas envolvem, sobretudo, as pessoas, as equipas...os partidos não têm relevância e é por isso que é fundamental que no dia 29 de Setembro ninguém fique em casa e coloque o seu voto nas urnas.

As autarquias são o poder mais próximo dos cidadãos. São as juntas e os seus executivos que conhecem melhor que ninguém a realidade da sua freguesia e por isso é fundamental que a população se envolva nestas eleições e vote.

Apelo aos jovens, que tendencialmente abstêm-se mais, para que não desistam da vossa terra e que façam um esforço por participarem e dirigirem-se à sede da Junta de Freguesia de Monte Redondo e votarem. Manifestem a vossa vontade! O futuro é vosso!

Participe nas sessões de esclarecimento dos vários candidatos, reflita sobre o projecto que mais lhe agrada e no dia 29 de Setembro não fique em casa. Não deixe que decidam por si. Vamos dizer não à abstenção!

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; Associação Tuning Brothers; Paulo Gaspar; Escuteiros - Célia Dias; Maria Francisca Gama e Catarina Curado.

### Telefones:

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

### Composição e Impressão:

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

## Eleições Autárquicas 2013

Informamos todos os monteredondenses que a Junta de Freguesia disponibiliza transporte a todos os eleitores com mobilidade reduzida e pretendam vir votar no dia 29 de Setembro de 2013.

Os interessados deverão contactar a junta de freguesia através do 244685328 ou [geral@jfmonteredondo.pt](mailto:geral@jfmonteredondo.pt) e inscrever-se até ao dia 25 de Setembro.

## Convívio XV Edição Aerodromo da Gândara - Leiria

### Sábado

18h00 - Abertura do Recinto

20h00 - Abertura da Pista

22h00 - Desfile de Néons pela cidade de Leiria

23h00 - Espectáculo de drift com

**Isac Pedroso**

e Freestyle com

**Jaque Stunt Freestyle**

02h00 - Encerramento

### Domingo

09h00 - Abertura do Recinto

10h00 - Abertura da Pista

10h00 - Campeonato SPL Ground Zero

15h00 - Grande espectáculo de drift com

**Isac Pedroso**

e Freestyle com

**Jaque Stunt Freestyle**

16h00 - Avaliação de TOPS

18h00 - Encerramento

12 e 13

Outubro de 2013

### 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

Picas Livres

Muitas surpresas e muita animação



**Isac Pedroso**



**Jaque Stunt Freestyle**

Animação a cargo de In-Prod

Recolha de Tampinhas para a Ana Júlia Local para Acampar

Contactos: Sérgio Ferreira «Skodas» 917 096 219



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

## O PODER AUTÁRQUICO

Visto as eleições autárquicas serem dia 29 de setembro, o Notícias de Monte Redondo vem esclarecer alguns pontos relativos ao funcionamento, organização e funções da Junta e da Assembleia de Freguesia, com base na legislação em vigor.

Nos termos da Constituição da República Portuguesa, a organização democrática do Estado compreende a existência de autarquias locais, as quais são pessoas colectivas territoriais dotadas de órgãos representativos e que visam a prossecução de interesses próprios das populações respectivas (artigo 235.º).

As freguesias são as autarquias locais que, dentro do território municipal, visam a prossecução de interesses próprios da população residente.

Nos termos do artigo 244.º da Constituição da República Portuguesa, os órgãos representativos da freguesia são a assembleia de freguesia (órgão deliberativo) e a junta de freguesia (órgão executivo).

Serão estes órgãos que manifestarão a vontade coletiva da população e irão prosseguir os seus interesses, através da gestão dos meios de que dispõem e do uso dos poderes funcionais que a cada um deles a lei atribui.

De acordo com a Lei n.º 22/2012 de 30 de maio, que aprova o regime jurídico da reorganização administrativa territorial autárquica, uma freguesia criada por efeito da agregação tem a faculdade de incluir na respetiva denominação a expressão «União das Freguesias», seguida das denominações de todas as freguesias anteriores que nela se agregam, daí as freguesias de Monte Redondo e Carreira passarem a denominar-se «União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira», a partir das próximas eleições autárquicas.

A freguesia criada por efeito da agregação constitui uma nova pessoa coletiva territorial, dispõe de uma única sede e integra o património, os recursos humanos, os direitos e as obrigações das freguesias agregadas. A agregação das freguesias não põe em causa o interesse da preservação da identidade cultural e histórica, incluindo a manutenção dos símbolos das an-

teriores freguesias.

De acordo com a lei 5-A/2002 de 11 janeiro, no capítulo II, secção III, artigos 23º e 24º, nas freguesias com 5000 ou mais eleitores, o executivo será constituído por um presidente e 4 vogais, como é o caso da União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

### Junta de Freguesia

Compete ao executivo da Junta de Freguesia:

- elaborar e propor para aprovação à assembleia de freguesia ou ao plenário de cidadãos eleitores o plano anual de atividades e orçamento para o ano seguinte, bem como as suas revisões;
- executar os planos de atividades, os orçamentos e todas as deliberações da assembleia de freguesia ou do plenário, bem como fiscalizar a sua execução;
- elaborar anualmente o relatório de atividades e a conta de gerência, a submeter à aprovação da assembleia de freguesia ou do plenário;
- administrar os serviços da freguesia, informando a assembleia ou o plenário do seu funcionamento e das irregularidades que tiver constatado;
- atestar a residência, vida e situação económica dos cidadãos da freguesia;
- superintender na gestão e direção do pessoal ao serviço da freguesia e, nomeadamente, recrutar aquele que for julgado necessário pela assembleia;
- prover à administração corrente do património da freguesia e à sua conservação;
- adquirir os bens móveis necessários ao funcionamento regular dos serviços e alienar os que se tornem dispensáveis, bem como, mediante autorização da assembleia de freguesia, quando for caso disso, adquirir, alienar ou onerar bens imóveis;
- conceder terrenos nos cemitérios sob administração da freguesia para jazigos e sepulturas perpétuas;
- executar, por administração direta ou empreitada, as obras que constem do plano de atividades aprovado pela assembleia de freguesia ou pelo plenário;

- fazer propostas à assembleia de freguesia sobre matérias da competência desta;
- aceitar a prática de atos da competência da câmara municipal nela delegados;
- exercer os demais poderes que lhe sejam conferidos por lei ou por deliberação da assembleia.

### Assembleia de Freguesia

De acordo com a lei 5-A/2002 de 11 janeiro, no capítulo II, artigo 5º, no que diz respeito à assembleia de freguesia, esta deve ser constituída por 13 membros. A assembleia de freguesia é eleita por sufrágio universal, direto e secreto, dos cidadãos eleitores residentes na área da freguesia, segundo o sistema de representação proporcional. A assembleia de freguesia é um órgão deliberativo, constituído por um presidente, dois secretários, que conduzem as reuniões, sendo estas discutidas por mais 10 membros, eleitos consoante a votação das eleições autárquicas, podendo pertencer a várias listas, conforme já referido.

### A assembleia de freguesia tem como principais funções, entre outras:

- acompanhar e fiscalizar a atividade da junta, sem prejuízo do exercício normal da competência desta;
- aprovar o plano anual de atividades e o orçamento, bem como as suas revisões, propostas pela junta;
- aprovar anualmente o relatório de atividades e a conta de gerência apresentados pela junta;
- aprovar, sob proposta da junta, os quadros de pessoal dos diferentes serviços da freguesia e fixar, nos termos da lei, o regime jurídico das remunerações dos seus funcionários;
- autorizar a junta de freguesia a adquirir, alienar ou onerar bens imóveis;
- pronunciar-se e deliberar sobre todos os assuntos de interesse para a freguesia, por sua iniciativa ou por solicitação da junta.

**ANA CARLA GOMES  
E PAULO GASPAS**

## TRÂNSITO PROIBIDO A PESADOS

Foi aprovada em reunião de Câmara de 3 de Setembro, a proibição da passagem de veículos de peso total superior a 9,00 T, com excepção aos veículos de RSU e Bombeiros nas seguintes ruas da Freguesia de Monte Redondo:

- Estrada da Pedreira, na interceção

com a Rua Principal, no lugar de Lezíria;

- Estrada da Pedreira, na interceção com a EN 109, no lugar de Montijos;
- Rua Principal na interceção com a EN 109-9, no lugar de Aroeira.

Informamos que a via municipal não apresenta condições de circulação

de tráfego pesado, pondo em risco a circulação de peões e a estabilidade do talude da ribeira que já apresenta elevado estado de degradação, pelo que se existir algum caso pontual para a passagem de veículos pesados deverão solicitar autorização ao Município.

## Estreia do primeiro espetáculo da Refilarmónica: «Os outros nunca foram tantos» (parte 1) – de Simão Vieira



No passado dia 26 de julho, pelas 21h45m, estreou em Leiria, no Bar Cão Danado, a peça «Os outros nunca foram tantos» - parte 1 – do grupo Refilarmónica, o novo projeto de Simão Vieira.

O autor descreve Refilarmónica como «um projeto que se desenvolve desde a ideia de narrativa como força de contra-argumentação, réplica que se faz de várias vozes e interpretações, mas, surpreendentemente, harmoniza o múltiplo. Daí o nome que propus para o grupo: Refilarmónica. O espetáculo trata disso mesmo, da urgência de nos dizermos com os outros, no meio do contado, do clamor, do murmúrio ou da palavra que alguém começa a pronunciar.

Os elementos desta formação têm uma intercompreensão profunda e uma motivação invulgar. Isso percebe-se, por exemplo, no modo como se consegue fazer acontecer significativamente cada momento, de acordo com um plano rigoroso, partindo do princípio de que uma personagem pode ser pensada como sucessão de falas e uma espécie de dança de movimentos largos ou mínimos.

Num tempo em que muito se discute sobre as conceções de texto e as chamadas “escritas de palco”, acredito que importa escrever para ir além do papel e do palco. Abra-se uma janela sobre tudo isto e ouça-se a refilarmónica, as figuras que avançam respondendo aos dias.»

Desejamos muito sucesso a este novo projeto e aguardamos por mais notícias e por mais espetáculos deste nosso conterrâneo.

Ana Carla Gomes

## VAMOS AJUDAR OS MENINOS DE S. TOMÉ E PRÍNCIPE



A Dra. Catarina Curado, de Monte Redondo, reside atualmente em S. Tomé e Príncipe e há seis anos que mantém contacto com esta creche / jardim-de-infância que se destina a crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos e que apresenta muitas carências, nomeadamente ao nível de alguns materiais para que as crianças possam aprender e desenvolver as suas capacidades.

Vimos assim solicitar a colaboração de todos para ajudarmos estas crianças.

Poderão entregar os materiais à professora Ana Carla Gomes que está a colaborar com a Dra. Catarina neste projeto. Ambas

procederão posteriormente ao envio dos materiais para S. Tomé, através do senhor Jorge Felício, da Ortigosa, que se mostrou incansável e dono de um grande coração. A Dra. Catarina entregará pessoalmente os materiais aos responsáveis pela creche.

Muito obrigada a todos os que se dispuserem a colaborar e a colocar mais um sorriso no rosto de uma criança!

### Lista de coisas prioritárias:

Material Escolar:

lápiz de cor  
lápiz de cera

papel de lustro  
plasticina  
cola  
tesouras de bico redondo  
legos peças grandes (tipo “Lego Duplo”)  
livros para crianças em idade pré-escolar

### Material Primeiros Socorros

Betadine, pensos rápidos, compressas, termómetro, soro fisiológico, entre outros...

Ana Carla Gomes e Catarina Curado

Ana Carla Gomes  
e Catarina Curado



## Os escuteiros de Monte Redondo no 20.º Acareg da Região de Leiria

No dia 7 de agosto de 2013, pelas 7:30h, os escuteiros do agrupamento 1054 de Monte Redondo partiram com armas e mochilas rumo à Quinta do Escuteiro na Batalha. Um contingente de onze lobitos, vinte exploradores, sete pioneiros, dois caminheiros, uma candidata a dirigente, seis dirigentes e dois encarregados de educação preparavam-se para participar no 20.º Acareg da região de Leiria.

O acampamento ao estilo medieval juntou cerca de dois mil escuteiros, o imaginário foi dedicado à Batalha de Aljubarrota. O lema “São Nuno – em nome do Reino” serviu de mote e inspiração aos 34 agrupamentos de escuteiros católicos e a um grupo convidado do Luxemburgo, que nele participaram.

Ao longo do ano escutista muitas foram as atividades desenvolvidas para que se desse a conhecer toda a envolvimento da Batalha de Aljubarrota e a vida de D. Nuno Álvares Pereira. O Santo Condestável que, a 14 de agosto de 1385, liderou até à vitória o pequeno exército anglo-luso, liderado pelo mestre de Avis contra outro, muito maior, com pretensões ao trono de Portugal, às ordens do rei Juan, de Castela.

Os agrupamentos participantes foram divididos em 10 famílias. O intuito era enaltecer algumas das famílias que, historicamente, participaram com os seus exércitos, na batalha de Aljubarrota: Albuquerque, Coutinho, Cunha, Pacheco, Sá, Silva, Vasconcelos, etc... cada família juntou diversos agrupamentos e tinha entre 150 a 220 elementos. Monte Redondo, juntamente com os agrupamentos da Bajouca, Bidoeira, Carnide e Souto da Carpalhosa, formaram a família Sá. Cada família construiu o seu campo, dotado de local para dormir (tendas), cozinha, mesas e um pórtico, que era a entrada solene do campo.

Havia, ainda, a família do Rei, composta por dezenas de dirigentes, pais e voluntários que mantinham as estruturas do acampamento: proteção civil, comunicação social, enfermaria, secretaria, intendência.

Em família, foram executadas vestes adequadas à época, bandeiras e flâmulas e construídas réplicas de armas: espadas, flechas, massa de armas, arcos, etc. Tudo isto serviu para que no dia 8 de agosto, no campo de S. Jorge, pelas



cinco da tarde, se fizesse a recriação histórica, da batalha que “marcou a independência do reino”. Cada família foi dividida, proporcionalmente, entre os participantes da batalha: portugueses, castelhanos, ingleses e franceses. Nós, a família Sá, fomos divididos entre portugueses e espanhóis. Apenas os pioneiros, caminheiros e dirigentes foram combater. Os mais pequenos desempenharam o papel de aguadeiros, maqueiros, tamborileiros e povo (que apenas assistiu).

Mas, este acampamento foi também recheado de atividades, torneios medievais e jogos pedagógicos. Na feira dos oitavos, os escuteiros tiveram oportunidade de conhecer várias profissões que antigamente eram desenvolvidas como, por exemplo: tecelão, sapateiro, açougueiro, peleteiro, entre muitas outras. Os exploradores, pioneiros e caminheiros, tiveram ainda a oportunidade de saírem de campo du-

rante dois dias. Nos arredores da Vila da Batalha, seguiram pistas, participaram em raids e caminhadas, testaram a sua perseverança e capacidade de resistência e superação. Os Lobitos ficaram na Quinta do Escuteiro em atividades especialmente pensadas para os mais pequenos.

A atividade terminou com a missa presidida pelo Bispo D. António Marto, que enalteceu a garra, a vontade e empenho dos escuteiros. Referiu também que estas atividades não eram simplesmente campos de férias, mas sim, experiências de vida, de cultura e de fé.

Cansados, com a mochila carregada de novas experiências, novas amizades e aprendizagens, reforçados na fé e na partilha, no dia 11 de agosto, regressamos heroicamente para o seio das nossas verdadeiras famílias.

**A chefe de agrupamento 1054 de Monte Redondo**  
**Célia Dias**



## Dra. Catarina Coelho, Fisioterapeuta e Osteopata



**A Dra. Catarina Coelho tem 30 anos e exerce a sua atividade como fisioterapeuta em Monte Redondo no consultório denominado «Menisco Fisioterapia», situado na Estrada Nacional, 109, n.º 75 A. Para além da formação na área da fisioterapia, também é Osteopata.**

**Notícias: O que a levou a escolher a fisioterapia como profissão?**

**Dra. Catarina:** Desde cedo percebi que o meu futuro profissional seria na área da saúde, pois sempre considerei interessante colaborar no bem-estar do outro e melhorar a sua qualidade de vida com o nosso trabalho e é nisso que assenta a prática diária da fisioterapeuta.

**Notícias: Fale-nos um pouco acerca do seu percurso académico e profissional.**

**Dra. Catarina:** Fiz o curso de Fisioterapia, entre 2001 e 2005, na Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa, em Paredes, Porto. Iniciei a prática profissional, enquanto fisioterapeuta, em 2005, na Santa Casa da Misericórdia de Leiria. Em 2006, integrei uma equipa multidisciplinar, em Fátima, na União das Misericórdias Portuguesas (UMP), onde estive até 2008. Entre 2006 e 2008, estava no Gabinete entre as 18h e as 21h, pois repartia o meu horário entre a UMP em Fátima e o meu gabinete em Monte Redondo. A partir de 2008, por estar a ser muito difícil conseguir tempo suficiente para prestar serviço de qualidade às solicitações dos doentes/

clientes, dediquei-me exclusivamente ao Gabinete. Desde então, presto serviço ao Domicílio e Lares de 3.ª Idade, no período da manhã e faço consultas e tratamentos no Gabinete, no período da tarde.

Em 2006, iniciei o curso de Osteopatia, pela Escola de Osteopatia de Madrid, Instituição exclusiva para Fisioterapeutas, tendo terminado em 2011. Este curso veio complementar o de Fisioterapia, tendo-se tornado uma mais-valia no investimento da reabilitação de cada doente.

**Notícias: O que é a motivou a abrir**

**um espaço próprio da Fisioterapeuta?**

**Dra. Catarina:** Desde o início do contacto com o mercado de trabalho, no âmbito da Fisioterapia, apercebi-me de que, para uma ótima recuperação, o doente necessita de tempo, dedicação e acompanhamento para que lhe seja prestado um serviço de qualidade. Foi na procura destes parâmetros que surgiu a ideia de abrir um Gabinete de Fisioterapia, em 2006: “Menisco- Fisioterapia, Lda”.

**Notícias: Qual o motivo da escolha de Monte Redondo para exercer a sua atividade?**

**Dra. Catarina:** A escolha geográfica, na freguesia de Monte Redondo, esteve relacionada com o facto de ser próximo da minha residência naquela época (Arroteia) e por ser uma zona com carência deste tipo de serviços.

**Notícias: Pode explicar em que consiste exatamente a Osteopatia?**

**Dra. Catarina:** A Osteopatia é uma medicina natural, com um sistema próprio de diagnóstico e tratamento, que visa restabelecer toda a unidade corporal através de uma intervenção manual, ou seja, com as nossas mãos, trabalhamos todos os tecidos corporais, músculos, ligamentos, articulações, vísceras, tecido nervoso e vascular, para tentar alcançar um bom estado de saúde. A utilização de Osteo-

**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





patia encurta o tempo de recuperação dos doentes, evitando que passem por dolorosos e demorados tratamentos, possibilitando, assim, o retorno rápido à vida normal.

**Notícias: Quem recorre mais aos seus serviços?**

**Dra. Catarina:** A O Gabinete recebe doentes de três valências principais: Ortopneumatologia, Neurologia e Pediatria, tendo como essência, sempre, a Terapia Manual. Regra geral, o doente aborda-me como primeiro contacto, pede-me aconselhamento e opinião, com o objetivo de o ajudar na sua recuperação.

**Notícias: Costuma fazer formação com frequência?**

**Dra. Catarina:** Trabalhar na área da saúde implica estar constantemente em formação. Só assim, mantenho a aplicação das mais adequadas e inovadoras técnicas a cada caso.

**Notícias: Como descreveria a sua profissão?**

**Dra. Catarina:** O meu trabalho é muito gratificante e motivador, gosto do que faço, pois sinto que as pessoas depositam confiança no meu trabalho. Sabe bem chegar ao fim do dia com a certeza do dever cumprido.

**Notícias: Em que situações as pessoas podem ou devem recorrer a um fisioterapeuta ou osteopata?**

**Dra. Catarina:** A Fisioterapia e a Osteopatia têm uma área de atuação muito vasta, quer a nível de prevenção, quer a nível de tratamento de patologias. As pessoas devem procurar a ajuda do fisioterapeuta/ osteopata quando a qualidade de vida se altera pelo aparecimento da dor ou limitações físicas na realização das suas atividades de vida diária básicas, profissionais ou de lazer. Podem também procurar estes serviços para aconselhamento de práticas de vida adequadas, por exemplo, exercícios específicos, postura corporal a adotar na atividade profissional, de forma a evitar o (re)aparecimento de problemas no futuro.

**Notícias: A Dra. Catarina tem uma página no facebook que pode consultar em:**

[www.facebook.com/MeniscoFisioterapia](http://www.facebook.com/MeniscoFisioterapia)  
**Ana Carla Gomes**



**AGÊNCIA FUNERÁRIA  
SECO, LDA**

**NOVAS INSTALAÇÕES  
(Em frente ao mercado)**



Rua Fonte Cova, 18 - Monte Redondo  
**Monte Redondo** - Tel/Fax 244 686 322  
Tlm - 969 847 356

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

**DISPONIBILIZAMOS AOS NOSSOS CLIENTES:**

- SERVIÇOS FUNEBRES
- SERVIÇO APÓS - FUNERAL
- SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS
- SERVIÇO FLORAL
- SERVIÇO DE CANTEIRO

**Ao seu serviço há mais de 25 anos - CONSULTE - NOS**

## CDLPC – visita a Londres!!!

No fim de semana de 6 a 8 de setembro, a professora Ana Carla Gomes e as alunas Ana Luísa Silva e Maria Francisca Gama viajaram até Londres. Esta viagem consistiu num prémio atribuído pela Nissan em parceria com o Plano Nacional de Leitura e a Editora Leya, no concurso «Jovens Autores de Histórias Ilustradas». O trabalho do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa foi um dos 9 selecionados pelo júri para irem a Londres, ganhou o 1.º lugar numa votação do Facebook e será incluído num livro com as outras 8 histórias que pertencerá ao Plano Nacional de Leitura. A História foi escrita pela Maria Francisca Gama e ilustrada pela Ana Luísa Silva, coordenadas pela professora Ana Carla Gomes. Durante o fim de semana, o grupo de alunos e professores foi acompanhado por uma jornalista do jornal «Público» que fez a reportagem do evento, para posterior publicação. A viagem incluiu uma visita ao Nissan Europe Center, o único centro na Europa onde se desenham os automóveis desta marca. Depois disso, os visitantes puderam passear pela bela cidade inglesa e desfrutar deste prémio.

Ficam as impressões das duas alunas sobre esta bela cidade inglesa, a ilustração da Ana Luísa e o texto da Maria Francisca.

«Londres foi uma experiência fantástica. Indescritível. Foram três dias que nunca esquecerei. Tudo aquilo que vi, tudo aquilo que vivi. Todas as caminhadas, todas as paragens no metro. Todas as fotografias que tirei, todos os vídeos que fiz. A sensação de, em tão pouco tempo, fazer parte de algo tão diferente do que estava habituada, foi, sem dúvida, espantosa. A cultura, a arte, a música, a moda. Os monumentos, as igrejas, as ruas. A monarquia, a guarda, a política em si. Uma sociedade civilizada, estruturada e



com “pés para avançar, para ir muito longe”.

Os restaurantes, os pubs, o hotel. “Era impossível estar lá sem sentir que lá estávamos.” Tudo remetia para algo tão grande, tão imenso. A minha vontade era não dormir e percorrer Londres de uma ponta à outra, como se não houvesse amanhã. É uma cidade maravilhosa. Onde todos os sonhos se parecem concretizar. Onde não é preciso haver motivo para os cidadãos estarem alegres. A educação e a hospitalidade para com os turistas é algo comovente e que dá vontade de voltar assim que possível. As ruas, à noite, ficam tão iluminadas e bonitas que o nosso maior desejo é comer num jardim, e não dentro de um restaurante, onde o teto nos impede de olhar para o céu.

Ao se chegar ao topo da Catedral de São

Paulo, após se subirem mais de quinhentos degraus, a vista é linda. Londres está aos nossos pés e, por mais que fotografemos e mostremos retratos daquilo que vimos, a sensação de olhar na primeira pessoa é algo intransmissível e que, para alguém de nos enriquecer culturalmente, nos enche o coração de esperança, e o aquece, desejando a partir daí, poder voltar a olhar para tudo aquilo.

Resumindo, adorei. Adorei cada segundo que passei nesta capital, e tenho a certeza de que nunca imaginara ser algo que me marcaria tanto. Só posso agora recordar, e desejar, desejar voltar e desejar nunca esquecer de cada pormenor que fizeram desta viagem, a melhor de sempre!» (Maria Francisca Gama)

Ana Carla Gomes



### Momentos verdes

Estivemos de férias. Mas o País esteve e continua a arder. Os bombeiros estiveram e continuam a combater o fogo. Alguns deles perderam a vida nesse combate. Foi penoso ver e acompanhar, pelas televisões, o que se estava a passar nas nossas florestas, nas nossas cidades, vilas e aldeias.

Dados oficiais, conhecidos publicamente através do ministro do Ambiente e da Energia, referem que o “prejuízo” material causado pelos fogos na última década ascende a mais de três mil milhões de euros e a sua extensão, no decurso do mês de Agosto de 2013, é já superior aos fogos que

ocorreram em 2007 e 2008.

Será tempo de reflectir para decidir sobre as medidas mais coerentes no domínio da prevenção. Os bombeiros, dizem que a prevenção do fogo se faz, sobretudo, através da limpeza das matas, da abertura de caminhos e da adopção de uma política de reordenamento do território que permita tratar as terras, nomeadamente pela utilização de equipamentos que permitam não só mostrar como possibilitar a sua correcta e devida utilização, quer pelos proprietários quer por todos para quem a floresta e a mata representam a sua “actividade”.

## Prevenção de Incêndios

É também importante consciencializar todas as gerações para a prevenção dos incêndios através de campanhas educativas. Essas campanhas podem e devem variar de acordo com a região e os problemas que os incêndios representam em cada local.

Certo é, que este problema nos afeta a todos, e para evitar males maiores devemos ser conscientes e adotar comportamentos que não ponham em risco pessoas e bens.

Associação Ecológica “Os Defensores”



## 5 Alternativas naturais para o Ibuprofeno

Todos sabemos que o Ibuprofeno é um eficaz anti-inflamatório, e é um medicamento de venda sem receita médica, e por esse motivo são muitas as pessoas que o usam sem conhecer os seus efeitos colaterais, nomeadamente úlceras gástricas, danos do tracto digestivo, bem como no sistema circulatório e danos no coração a longo prazo através do seu uso constante. Por todos esses motivos uma alternativa natural sem efeitos secundários pode ser muito benéfica para a nossa saúde, tudo muito desejável e até mesmo necessário, sem a necessidade de beber leite ou algum outro produto lácteo para revestir e proteger o estômago. É um produto que na nossa sociedade é fácil de encontrar á venda em diversos estabelecimentos comerciais e, entra com muita facilidade nas nossas casas, existe mesmo quem o tenha em casa para usar em caso de SOS e os dê aos filhos sem recomendação médica.

Mas o facto de ser um produto de venda direta não implica que não tenha efeitos secundários e, a sua toma deve de ser bem

pensada e apenas sobe recomendação de um médico ou farmacêutico.

Como tal este mês vou mostrar cinco alternativas naturais para qualquer problema em que a toma de um anti-inflamatório seja necessária:

1. **Boswellia:** Um remédio anti-inflamatório extraído a partir da árvore *Boswellia Serrata*, que cresce na Índia. Os ácidos boswellicos são a fonte de sua ação. Os ácidos melhoraram o fluxo sanguíneo para as articulações e previnem a inflamação em tecidos danificados. Pode ser usado diretamente sobre a zona afetada ou em comprimidos.

2. **Capsaicina:** É o componente ativo das pimentas chili. A capsaicina é frequentemente usada para o alívio da dor. Ela interfere com os sinais de dor enviados para o cérebro. Pode ser bebida em chá ou em comprimidos.

3. **Unha de gato:** A unha de gato é uma liana que cresce na América do Sul. É um

anti-inflamatório que impede a produção de inflamação e dor produzindo hormonas. Pode ser usada como cataplasma diretamente sobre a zona afetada, bebida em chá ou tomada em comprimidos.

4. **A curcumina:** curcumina é um componente da planta cúrcuma e é um analgésico muito eficaz que impede a inflamação e dá resposta à dor. Esta substância é também muito eficaz no tratamento da artrite reumatoide. Pode ser tomada em comprimidos.

5. **Casca de Salgueiro-Branco:** O antecessor da aspirina, contém salicina. A salicina converte-se em ácido salicílico no estômago. Sendo muito menos irritante para o estômago do que a aspirina droga sintética. A casca de salgueiro-branco é muito eficaz na redução da febre e, como anti-inflamatório. Pode ser bebida em chá ou tomada em comprimidos.

**Lusoterapias**- David Alves Hosteopata

## CÃIMBRAS

As câimbras são espasmos ou contrações involuntárias e dolorosas de um músculo-esquelético, que pode durar de alguns segundos até vários minutos. São frequentes durante a noite, ou exercícios físicos extenuantes, em pessoas que não possuem condicionamento físico adequado.

A maioria dos nossos grandes grupos musculares funcionam de forma voluntária, ou seja, contraem e relaxam de acordo com a nossa vontade. Quando um ou mais músculos se contraem subitamente de forma involuntária, denominamos espasmo muscular. Se o espasmo for intenso e persistente, damos o nome de câimbra.

As câimbras musculares são extremamente comuns. Estima-se que cerca de 95% das pessoas irá experimentar uma câimbra em algum momento da sua vida. São mais comuns em adultos do que em crianças e vão se tornando cada vez mais frequentes conforme o indivíduo envelhece.

A câimbra está relacionada com a carência de nutrientes no organismo, principalmente o magnésio, encontrado nos vegetais de folhas verdes escuras, como a couve, a rúcula, o espinafre, o agrião e nos cereais integrais. São também necessárias boas condições de oxigenação para evitar as câimbras. Quando são sentidas, é necessário parar a atividade e respirar profundamente, massageando a área. Existem

condições clínicas específicas que levam à câimbra e que devem ser tratadas especificamente por profissionais de saúde. Podem também, estar relacionadas com diversas condições clínicas, por exemplo: baixos níveis de cálcio, baixos níveis de potássio e baixa oxigenação.

Nas grávidas, as câimbras podem ser causadas pelo ganho de peso adicional e por alterações na circulação sanguínea e no aporte de sangue aos músculos. A pressão que o bebé vai exercendo ao longo do seu crescimento no útero também pode atuar sobre os nervos e vasos sanguíneos que vão em direção às pernas, facilitando o aparecimento das câimbras.

Em pessoas acima dos 60 anos, as câimbras frequentes podem ser sinais de aterosclerose, que leva à diminuição da circulação sanguínea em determinados músculos por obstrução do fluxo por placas de colesterol.

Existe pessoas que apresentam câimbras noturnas, principalmente nos membros inferiores. É habitual estas pessoas apresentarem a chamada câimbra noturna idiopática (sem causa aparente). São indivíduos normalmente com história familiar de câimbras e que não se consegue detectar nenhum tipo de alteração que justifique o quadro.

Para se evitar a câimbra deve ser realiza-

da uma boa sessão de alongamento antes e após os exercícios, principalmente para indivíduos sedentários. Também é importante uma boa hidratação antes, durante e depois do esforço. Se possível, evite exercícios físicos em dias muito quentes. Pessoas sedentárias costumam ter mais câimbras, por isso, manter-se ativo costuma ser uma boa solução para preveni-las. Quem tem câimbras frequentes deve evitar excesso de álcool e cafeína, pois ambas são substâncias diuréticas, que favorecem a desidratação.

Nos doentes com problemas de saúde que propiciam o surgimento das câimbras, como varizes, lesões ortopédicas, anemia, excesso de medicações, etc., o tratamento deve ser direcionado à causa, quando possível.

Quando as câimbras atacam, a primeira atitude é tentar reverter imediatamente as contrações alongando o membro acometido. Mobilize com as mãos (ou com a ajuda do chão ou da parede) os músculos na direção contrária a que eles estão contraindo, até que a dor e o espasmo desapareçam. Uma massagem suave e compressas de água quente nos músculos ajudam a relaxar a musculatura. Os Analgésicos e anti-inflamatórios não têm eficácia no tratamento das câimbras.

**Enfª Eliana Carvalho**

# A Importância de Método de Estudo

É frequente ouvir os pais e professores referirem que os filhos/alunos não sabem estudar. Nalguns casos, estudam durante muitas horas e após as avaliações ficam frustrados porque não obtiveram a nota desejada. Então se os alunos estudam e não obtêm os resultados esperados poderemos estar a precisar de utilizar um Método de Estudo.

Vamos então deixar algumas dicas para os estudantes:

## Organização do local de estudo

- O local onde trabalhas e o teu estado físico relacionam-se com o teu rendimento.
- Procura "manter-te em forma" para estudar: o cansaço, a falta de sono, a fome, a dor de cabeça, ver ou ouvir mal, etc., são sérios obstáculos para um estudo proveitoso.
- Estuda num local que te permita concentrar (não estudes com a televisão ou o computador ligado). No local de estudo não deve haver ruído nem devem ocorrer interrupções.
- Estuda num local cómodo. No local de estudo deve existir uma mesa adequada, boa luminosidade, temperatura próxima dos 20 graus, boa ventilação, etc.

## Planificação do Estudo

- Estabelece um horário de estudo com todas as disciplinas e com um número de horas proporcional à dificuldade sentida (mais dificuldades, mais horas).
- Inclui no horário períodos de descanso. Após uma hora de estudo, deve haver um período de descanso de aproximadamente 15 minutos (este descanso aumenta o rendimento).
- Afixa este horário no local de estudo e cumpre-o até se tornar um hábito.

## Organização

- Prepara todo o material necessário antes de te sentares a estudar.
- Deves sentir-te satisfeito com a própria orga-

nização e sentir que ela te ajuda a render mais.

## Utilização de materiais

- Deves ter cuidado com os livros e com todo o material auxiliar.
- Deves ter como hábito a leitura dos índices. É importante saber procurar um assunto sem necessidade de ver o livro todo.
- Lê as notas de rodapé, inteira-te do significado das siglas e tem em conta as chamadas de atenção.
- Utiliza o dicionário. Consultar o dicionário sempre que se não sabe o significado de uma palavra aumenta o vocabulário.
- Cria o hábito de frequentar a biblioteca. É importante aprenderes a procurar, consultar, perguntar e recolher informação sem necessidades de ajuda.

## Leitura

- A leitura é um dos principais instrumentos de trabalho. Muitos dos problemas ao nível do rendimento escolar têm na base uma leitura deficiente (quando não lês a uma velocidade adequada ou não compreendes bem aquilo que lês).
- A média de leitura para um adolescente é de 300 palavras por minuto.
- Eis alguns exercícios que poderás realizar para melhorar a leitura: Lê por frases e não palavra por palavra; Lê com a intenção de melhorar a velocidade; Identifica os parágrafos importantes (a leitura deve deter-se mais sobre estes aspectos); Volta a ler quando não compreendes algo; Procura resumir a ideia principal de cada parágrafo; Faz pausas na leitura para pensar e reflectir sobre aspectos problemáticos; Varia a forma de leitura para evitar o cansaço: lê em voz alta, lê em pé, etc.

## Sublinhados/Resumos

- Sublinha os aspectos mais importantes dos textos ou apontamentos (utiliza cores dife-

rentes, marcas, etc).

- Põe num papel as ideias principais de um texto.
- Constrói um esquema utilizando os sublinhados ou as ideias principais do texto.
- Constrói o resumo definitivo da questão previamente esquematizada. Trata-se então de rechear essa estrutura ou esqueleto. Será uma ajuda magnífica na hora das revisões.

## Assimilação dos conteúdos

- Uma boa capacidade de memorização ajuda-te a obter melhores resultados. Mas é muito importante compreender o que tentas memorizar, para tal deves fazer perguntas para tirar todas as dúvidas e fazer resumos por palavras tuas.
- Sublinhar e desenhar ajudam a que os teus conhecimentos se tornem mais duradouros.

Um método de memorização:

1. Leitura rápida da lição ou questão que queres aprender (com o objectivo de obter uma ideia global da matéria).
2. Leitura mais lenta. Volta a ler e detêm-te sobre aqueles aspectos que parecem ser mais importantes.
3. Sublinha os pontos importantes.
4. Faz um esquema escrito da lição ou questão, seguindo aquilo que já foi sublinhado. Visa a compreensão do esquema e a reflexão sobre ele.
5. Elabora um resumo, completando o esquema anterior.
6. Repete o esquema/resumo até aprendê-lo.
7. NÃO SALTAR NENHUM DOS PASSOS ANTERIORES

## Bons Estudos

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

**Carla Pinhal - Psicóloga**

## SUGESTÕES DE LEITURA

### Sugestões de Leitura – O Voo das Águias de Ken Follett

O Voo das Águias é um thriller soberbo, baseado numa história verídica que se passou no contexto da revolução iraniana liderada por Khomeini para derrubar o regime ditatorial do Xá Reza Pahlevi. Em dezembro de 1978, dois executivos da sucursal iraniana da EDS são detidos numa prisão de alta-segurança de Teerão. Quando Ross Perot, o fundador e presidente da empresa em Dallas, sabe do que se passa, decide salvar as vidas dos seus dois colaboradores a qualquer custo. Uma missão heroica, extremamente delicada e perigosa, e o desenlace, imprevisível. Uma história extraordinária onde a aventura, o suspense e o desespero são absolutamente reais.

**Ken Follett** nasceu a 5 de Junho de 1949, em Cardiff, no País de Gales, e li-

enciou-se em Filosofia no University College, em Londres. Começou a sua carreira como jornalista no South Wales Echo e, mais tarde, no London Evening News. Trocou a profissão de jornalista pela de editor e continuou a escrever no tempo livre. A sua primeira obra foi publicada em 1978 sob o título Eye of the Needle, um thriller que venceu o Edgar Award e deu origem a um filme. Vive em Londres com a mulher, a deputada Barbara Follett, e os seus dois Labrador retrievers. Tem estado associado a diversas associações para a promoção da literacia e da leitura; é membro da Welsh Academy e Fellow da Royal Society of



Arts. Follett é um grande apreciador de Shakespeare e um músico amador.

**Ana Carla Gomes**



ESCLARECIMENTOS PARA O LICENCIAMENTO DE EVENTOS FESTIVOS E/OU OUTROS

**Enquadramento legal:**

- Decreto-lei n.º 309/2002 de 16 de dezembro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 268/2009 de 29 de setembro
- Decreto-Lei n.º 310/2002, de 18 de dezembro alterado pelos Decretos-Leis n.ºs 156/2004, de 30 de junho, 9/2007, de 17 de janeiro, 114/2008, de 1 de julho, pelo Decreto-Lei n.º 48/2011, de 11 de abril, e Decreto-Lei n.º 204/2012, de 29 de agosto
- Decreto Regulamentar n.º 2-A/2005 de 24 de março
- Decreto-Lei n.º 9/2007 de 17 de janeiro
- Regulamento das Atividades Diversas do Município de Leiria
- Regulamento do Espaço Público do Município de Leiria
- Regulamento da Publicidade do Município de Leiria
- Regulamento e Tabela de Taxas do Município de Leiria

**Prazos a considerar:**

- Arraiais e outros divertimentos públicos } 30 dias
- Provas Desportivas - a)
- Ocupação de espaço Público
- Recinto improvisado/itinerante – 15º dia anterior à realização do evento
- Publicidade - 10 dias
- a) Em caso de prova intermunicipal será de 60 dias

**Documentos:**

**Genéricos (para todos):**

- Requerimento (devidamente preenchido, assinado e quando o caso, carimbado);
- Fotocópia de documento de Identificação (pessoal/ entidade)
- Fotocópia NIF/NIPC

**Específicos:**

Arraiais, romarias, bailes e outros divertimentos públicos

- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais;
- Memória descritiva do evento a realizar (Quando o horário seja além das 02h00, pareceres da GNR/ PSP e Freguesias)
- Planta de localização ou croquis do local da realização do evento, do qual conste a indicação do local da colocação dos equipamentos a utilizar e o termo de responsabilidade da sua montagem, quando exigível;
- Termo de responsabilidade da Instalação elétrica, quando exigível;

Com corte de trânsito:

- Traçado do percurso sobre mapa ou esboço da rede viária, em escala adequada, que permita uma correta análise do percurso, indicando de forma clara as vias abrangidas, as localidades bem como o sentido da marcha.

Provas Desportivas

- Traçado do percurso da prova, sobre mapa ou esboço da rede viária, em escala adequada, que permita uma correta análise do percurso, indicando de forma clara as vias abrangidas, as localidades e os horários prováveis de passagem nas mesmas, bem como o sentido da marcha
- Regulamento da prova
- Parecer das forças policiais
- Parecer da EP (em caso de vias de tipo Itinerário complementar - IC)
- Parecer da federação ou Associação Desportiva.

Recintos Improvisados/itinerantes

- Seguro de responsabilidade civil e acidentes pessoais
- Memória descritiva e justificativa do recinto
- Declaração do proprietário (quando em terreno/ instalações de privado)
- Plano de evacuação em situações de emergência
- Planta indicando a disposição e o número de equipamentos (de diversão se for o caso), sua tipologia ou designação e demais atividades, bem como a zona de segurança e Instalações sanitárias;
- Termo de responsabilidade do administrador do equipamento

Os recintos itinerantes devem ainda considerar

- O administrador do equipamento é obrigado a ter e a exibir, sempre que solicitado, o último certificado de inspeção emitido para o respetivo equipamento.
- O equipamento instalado pela primeira vez deverá ser inspecionado até três dias após a montagem, por entidade acreditada pelo IPAC, I.P. /Instituto Português de Acreditação, I.P.
- O Termo de responsabilidade deverá ser elaborado nos termos previstos no Anexo I do Dec. Lei n.º 268/2009, de 29/09 e só será exigido quando se procederem a montagens subsequentes do equipamento de diversão no período que decorrer entre as inspeções.

Ocupação de espaço público

- Memória descritiva do evento a realizar
- Planta de localização ou croquis do local da realização do evento, do qual conste a indicação do local da colocação dos equipamentos a utilizar e, em caso de corte de trânsito, indicando de forma clara as vias abrangidas, as localidades e os horários prováveis de passagem nas mesmas, bem como o sentido da marcha

Publicidade

- Memória descritiva, onde conste a forma, dimensões e tipo de suporte da publicidade a exibir
- Planta(s) de localização com a indicação dos locais de afixação da publicidade

**Isenções:**

**Autarquias:**

Recintos Improvisados/itinerantes

Quando as autarquias locais forem proprietárias de recintos ou promotoras de espetáculos ou divertimentos públicos, devem observar o regime estabelecido no diploma correspondente (Art. 24.º do DL 268/2009, de 29/09), designadamente a apresentação de ... normas técnicas e de segurança,... seguros obrigatórios de responsabilidade civil e acidentes pessoais.

Arraiais, romarias, bailes e outros divertimentos públicos

As entidades oficiais, civis ou militares, excetuam-se do licenciamento destes eventos mas deve ser feita uma participação prévia ao presidente da câmara. (Art 29.º/2 do DL 310/2002, de 18/12, alterado).

Outros eventos:

Ao abrigo da alínea c) do n.º 1 do art.º 9.º do Regulamento e Tabela de Taxas do Município de Leiria em vigor, poderão ficar isentas de pagamento de taxas as autarquias locais, relativamente a atos ou factos direta e imediatamente ligados com o interesse público;

Outras entidades:

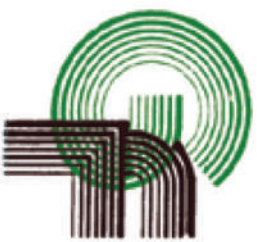
Estão isentas do pagamento das taxas constantes da Tabela Geral de Taxas Municipais anexa ao Regulamento e Tabela de Taxas do Município de Leiria em vigor, com exceção das previstas nos artigos 64.º, 3.2, 66.º, 67.º e 68.º da mesma, para comemoração de atos e factos relevantes da História local e nacional e desde que tenham a sua sede no território do Município de Leiria ou prossigam neste atividades de interesse municipal reconhecido por deliberação da Câmara Municipal de Leiria, as seguintes entidades:

- a) As associações humanitárias, desportivas, recreativas, culturais sem fins lucrativos;
- b) Cooperativas;
- c) As associações profissionais sem fins lucrativos;
- d) Comissões ad -hoc.

Estão também isentas as comissões fabriqueiras de igrejas e capelas, relativamente aos atos e factos diretamente relacionados com o seu objeto, com exclusão dos de culto religioso.

Estão ainda isentas:

- As pessoas coletivas de direito público e de direito privado a favor de quem a lei, ou o regulamento, expressamente confira tal isenção
- As pessoas coletivas de utilidade pública administrativa, as pessoas coletivas de mera utilidade pública, as instituições particulares de solidariedade social e entidades conexas, legalmente constituídas e relativamente aos atos e factos que se destinem à direta e imediata realização dos seus fins estatutários.



**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)

