

Notícias de Monte Redondo

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO | MENSÁRIO LOCAL
ANO 4 | N.º 38 | OUTUBRO 2013 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ENSINO

CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO



ENSINO

CDLPC distingue os seus melhores alunos



MÚSICA

Mundo Cinza – Rock Português



E-Learnig? Sim, mas com E-cuidado!

Comprei um curso pela internet, em que a formação seria sempre realizada com um professor online e a entrega de trabalhos periódicos. Acontece que nunca recebi o material no meu e-mail, conforme estava agendado no plano de estudo. Posso cancelar o contrato?

Sim, neste caso estamos perante um incumprimento contratual por parte da entidade que se obrigou a prestar o serviço- neste caso, de ensino online.

Cada vez mais prolifera a oferta deste tipo de cursos- através da internet.

É o chamado e-learning, em que o modelo de ensino/aprendizagem é não presencial e assenta no ambiente online, em que a internet é aproveitada para a comunicação e distribuição de conteúdos.

É hoje consensualmente aceite a ideia de que a valorização académica e profissional é sempre útil e, até, indispensável para todos os cidadãos, independentemente da idade de cada um. A opção por este tipo de cursos pode ser uma solução, dadas as suas vantagens, nomeadamente a flexibilidade de horários e a facilidade de acesso, bem como a oferta diversificada de diferentes áreas de formação.

No entanto, por se tratar de um contrato à distância, há certos cuida-

dos que se devem ter com especial atenção, sobretudo antes de celebrar o contrato de ensino.

No e-learning poder-se-á estar sujeito a eventuais dificuldades técnicas relativas, por exemplo, à nossa internet e à velocidade da transmissão de vídeos, diapositivos... Por outro lado, podem existir dificuldades de adaptação às ferramentas cedidas e ao ambiente digital em questão.

Normalmente, os contratos deste tipo de cursos, prevêem o fornecimento atempado e adequado de material de estudo, sem o que o processo de aprendizagem estaria objectivamente comprometido. Se a entidade que oferece o curso descure esta obrigação, o aluno/formando acabará por não obter parte fundamental do serviço que contratou. Nestes casos, o aluno/formando deverá formalizar por escrito uma reclamação, dando conta dos seus problemas à entidade com a qual contratou o serviço de ensino, exigindo a reparação imediata das situações reportadas ou simplesmente denunciando o contrato e exigindo quaisquer verbas já pagas até à data.

Outro problema que, por vezes, surge, é a impossibilidade de contacto presencial com a entidade responsável pelo curso e as chamadas de atenção esbarrarem no silêncio.



Assim, se estiver a pensar investir num curso do tipo e-learning certifique-se sempre da identidade e endereço físico da instituição prestadora do serviço.

Certifique-se do preço (incluindo taxas, impostos, despesas com material), a duração do curso e a possibilidade de desistência/cancelamento.

Relembramos: se houver incumprimento do acordado, o consumidor tem legitimidade, nos termos gerais, para requerer o cancelamento do contrato. Mas, o melhor mesmo é certificar-se de todas as condições, preços e plano de estudos antes de começar o curso.

Nunca é tarde para aprender, sobretudo, para aprender a ser prudente!

VÂNIA ORNELAS CARVALHO
JURISTA
DECO COIMBRA

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer à DECO, bastando, para isso, escreverem para a DECO – Gabinete de Apoio ao Consumidor – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

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; Mónica Gama; Associação de Defesa do património Cultural de Monte Redondo; JI Monte Redondo - Sala 1; JI Monte Redondo - Sala 3

Telefones:

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

Composição e Impressão:

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

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



CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO

No dia 13 de setembro às 10 horas foi inaugurado o Centro Escolar de Monte Redondo com a presença do senhor presidente da Câmara Municipal de Leiria, Raul Castro, a senhora presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo, Céline Gaspar e a senhora diretora do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, Adélia Lopes. As associações das freguesias também marcaram a sua presença, bem como ex-professoras da Freguesia que lecionaram na antiga escola, o senhor diretor do Colégio Dr. Luis Pereira da Costa e também GNR, Bombeiros e Pároco.

Neste dia também iniciaram as atividades escolares dos alunos do pré-escolar e do 1º ciclo, que passarão a ter melhores condições de estudo e de aprendizagem.

Este projeto do Centro Escolar de Monte Redondo incluiu a requalificação de quatro salas de aula e do espaço de jogo e de recreio. Foram ainda ampliadas duas salas de aula e construídas de raiz três salas de atividades polivalente, biblioteca, refeitório e cozinha. No total, o novo Centro Escolar ficou, assim, com seis salas de aula, para 156 alunos, e três salas de atividades, para 75 crianças.

Esta intervenção representa um investimento de 1.696.410,39 euros e obteve uma taxa de comparticipação de 85% do Quadro de Referência Estratégico Nacional (QREN) sobre o investimento elegível (1.210.631,63 euros), que corresponde a 1.029.036,88 euros.



CDLPC distingue os seus melhores alunos

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa não quis, mais uma vez, deixar passar em branco o Dia do Diploma, associando a esta cerimónia a entrega do prémio ao Melhor Aluno de cada ciclo de ensino. Desta forma, o evento decorreu, no pavilhão, no dia 27 de setembro e contou com a presença de toda a comunidade educativa. Entre as vozes melodiosas de Ana Beatriz, Joana e Maria Inês e a fluidez dos passos da Academia Rythmus, os alunos, que atualmente frequentam o Ensino Superior, receberam, pelas mãos de Rui Miranda, diretor do Colégio, os seus diplomas de conclusão de estudos.

Paralelamente, Tiago Francisco, Vasco Figueiredo e Cátia Domingues foram presenteados, por instituições/empresas da região, com um prémio monetário que visa galardoar os alunos que apresentam os melhores resultados académicos nos 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário, respetivamente. Desta feita, o prémio do 2.º Ciclo foi atribuído pela Juntas de Freguesia de Monte Redondo e do Coimbrão; o prémio do 3.º Ciclo pela Racentro e Junta de Freguesia do Coimbrão e, por fim, o prémio do Ensino Secundário, pela MTL (Madeiras Tratadas, Lda.),



pela Inforlexis e pela Junta de Freguesia do Coimbrão. O Mimo Doce quis, também, associar-se a este evento, oferecendo um vale que permite aos alunos distinguidos, no seu aniversário, degustarem os sabores desta refinada pastelaria.

Recorde-se que o Projeto Educativo desta instituição assenta em pilares como a valorização do trabalho e a fomentação do gosto pelo estudo. Este

dia serviu, segundo Joana Amaral, diretora do Colégio, para «mostrar quão importante é o espírito de sacrifício e a dedicação ao estudo e ao trabalho».

Rui Miranda, diretor deste estabelecimento de ensino, agradeceu o contributo generoso das instituições e empresas e fez notar que «o colégio está de portas abertas à sua comunidade».

Responsável: Mónica Gama



DIA DA MÚSICA NO CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO (Sala 3 JI)

No dia 01 de Outubro lembramos o dia mundial da música na sala 3 do ensino pré escolar no Centro Escolar de Monte Redondo.

Foi feita a pergunta ao grupo:

O que é a música?

-São instrumentos a tocar (Pedro).

- É o barulho (carolina).

-São sons (Maria).

E nós experimentamos tocar alguns instrumentos, fizemos barulho e produzimos alguns sons.

OUTUBRO 2013



Museu com vida

A ADPCMR (Associação de Defesa do Património Cultural de Monte Redondo) convida a comunidade para o evento "Reabertura da Biblioteca" do Museu do Casal de Monte Redondo, que assinala a reabertura do espaço, que passa a ter um serviço de empréstimos de livros e outros documentos de forma permanente, entre as 10h e as 18h, com excepção de Sábado e Domingo. O evento decorrerá no dia 27 de Outubro, no Museu, onde haverá música, castanhas, comes e bebes, a partir das 15 horas.

O Museu é um espaço com uma biblioteca em que nove mil livros estão catalogados, várias salas de exposições e um acervo com 2000 objectos que representam a memória nas diversas actividades económicas. O espaço tem estado fechado desde 2008, pretendendo-se com este evento dar a conhecer e a reconhecer este espaço de expressão de identidade, cultura, desenvolvi-

Reabertura da Biblioteca do Museu

música

Escola de Música da
Filarmónica da Guia

magusto

Evocação do poeta António Aleixo
GATAS
Grupo Amador do Teatro da Associação da Seara

27.outubro - 15h00

Museu do Casal de Monte Redondo

apoio

Café Imperial * Associação Ecológica "Os Defensores"

mento, património e memória da nossa região. Neste evento será também apresentado à comunidade um serviço pedagógico de explicações nos diversos ciclos de educação à comunidade com preços acessíveis, assim

como a utilização da biblioteca como sala de apoio ao estudo de forma gratuita.

Associação de Defesa do Património Cultural de Monte Redondo

INAUGURAÇÃO DO CENTRO ESCOLAR

No passado dia 13 de Setembro, foi inaugurado o CENTRO ESCOLAR de Monte Redondo que coincidiu com o primeiro dia letivo com as Entidades oficiais, Professores Pais e as crianças pertencentes a este centro Escolar.

Houve uma visita guiada às instalações, pelo senhor Presidente da Câmara Municipal de Leiria e outras Entidades: o senhor Vereador de educação, a senhora diretora do Agrupamento de escolas da Carreira e a senhora Presidente da Junta de Freguesia e que terminou com discurso no Pavilhão Desportivo do Centro Escolar, para toda a Comunidade escolar.

Jardim de Infância de Monte Redondo
A educadora de Infância
Miquelina Carlos



Resultados das eleições autárquicas de 29 de setembro de 2013

União das freguesias de Monte Redondo e Carreira

Inscritos - 5200

Branco - 248

Nulos - 149

CDS- Partido Popular - 233

COU - Coligação Democrática Unitária - 200

Partido Social Democrata - 881

Partido Socialista - 1186

Votantes - 2897 (55,71%)

Abstenção - 2303 (44,29%)

A distribuição dos mandatos foi a seguinte:

- Partido Socialista: 6 mandatos

- Partido Social Democrata: 5 mandatos

- CDS - Partido Popular: 1 mandato

- CDU - Coligação Democrática Unitária: 1 mandato

- 1.º Mandato: Partido Socialista (PS)

- 2.º Mandato: Partido Social Democrata (PPDIPSD)

- 3.º Mandato: Partido Socialista (PS)

- 4.º Mandato: Partido Social Democrata (PPDIPSD)

- 5.º Mandato: Partido Socialista (PS)

- 6.º Mandato: Partido Socialista (PS)

- 7.º Mandato: Partido Social Democrata (PPD/PSD)

- 8.º Mandato: Partido Socialista (PS)

- 9.º Mandato: CDS - Partido Popular (CDS-PP)

- 10.º Mandato: Partido Social Democrata (PPD/PSD)

- 11.º Mandato: CDU - Coligação Democrática Unitária (PCP-PEV)

- 12.º Mandato: Partido Socialista (PS)

- 13.º Mandato: Partido Social Democrata (PPDI/PSD)

Mundo Cinza – Rock Português



Os Mundo Cinza são um projeto de rock português, cujas letras são baseadas em experiências pessoais e algumas críticas à sociedade e ao governo de hoje. Dele faz parte o André Santos, natural da Carreira, com 23 anos, que estudou no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa até ao 9.º ano, tendo depois entrado na Escola Profissional de Leiria, onde tirou um curso de Técnico de Equipamentos Informáticos. O grupo é ainda constituído pelo Marco (34 anos) e pelo Hugo (32 anos), que vivem na Cruz da Areia, onde a banda ensaia. Eles e o André trabalham na mesma empresa. O Miguel (21 anos) é de Alcobça e está desempregado.

Aos 16 anos, influenciado por amigos e familiares, o André formou a banda "The Cube". Apesar de nenhum dos membros ter experiência ou qualquer formação musical, divertiram-se bastante. A Banda terminou com a entrada dos jovens na Universidade. O André começou a trabalhar na empresa Electrocumeira, Lda, onde conheceu o Marco, guitarrista e o Hugo, baterista, dois irmãos que também tocavam juntos desde os seus 15 anos. Na altura, convidaram o André para formar um grupo e assim surgiram os Whitenoise, com Bruno Santos na voz, até que, por motivos escolares, este teve de abandonar o projeto.

Mais tarde, formaram-se os The Legacy, desta vez com Zé Pereira na voz, mas as coisas não correram bem, pois um incêndio destruiu o local onde ensaiavam, deixando todos os instrumentos em cinzas. Conseguiram juntar dinheiro e voltar a construir a sala de ensaios e comprar instrumentos novos e depois apareceu o Miguel, através de contactos de amigos, que nunca tinha sido vocalista numa banda, mas que se revelou uma surpresa quando começou a cantar em português. E foi assim que decidiram criar os Mundo Cinza, um projeto com letras em português, que tratam temas relacionados com a situação governamental do país e com



a sociedade mundial. Os Mundo Cinza juntaram-se há cerca de 1 ano e ainda não têm um grande registo de concertos, mas no primei-

ro ano de existência já ganharam um concurso de bandas em Amor-Leiria.

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 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

A Fibromialgia



Tecnicamente, a fibromialgia é uma síndrome e não uma doença. Algumas pessoas parecem pensar que é uma desordem psicológica e que apenas “sofre das ideias” e têm tendência a dizer que de alguma forma seja menos válida ou menos grave que uma doença. No entanto é uma doença bem real e com dores muito profundas, que com o tempo podem afetar a psique humana.

A definição de síndrome é: Um conjunto de sinais e sintomas conhecidos por frequentemente aparecem juntos, mas sem causa conhecida. A definição de doença é um pouco mais complicado. Muitos dicionários médicos definem-na como: A desordem de um sistema ou órgão que afeta a função do corpo. Por esse motivo é mais correto falar em síndrome.

Estima-se que em Portugal cerca de 4% da população sofra deste mal, mas não há dados concretos sobre o assunto, pois a nível nacional, nenhum estudo de relevo alguma vez fora feito sobre esta síndrome, pelo que é incerto classificar números concretos.

Na fibromialgia, ainda não existe um estudo científico conclusivo que

defina com exatidão as causas da fibromialgia, mas os seus sintomas são reconhecidos por todo o mundo, em 1997 a OMS emitiu um primeiro diploma em que referia a Fibromialgia, e em 2003 na sua resolução final reconhece a fibromialgia como uma patologia crónica e incapacitante sem causa conhecida, em Portugal ainda não foi reconhecida oficialmente como patologia, mas no entanto existem muitos clínicos que a definem e reconhecem como patologia.

Mas ainda é muito difícil obter um diagnóstico preciso que refira a fibromialgia, pois mesmo nos raios X, TAC, RM não se nota nada de anormal na zona com dor, e muitas vezes os clínicos têm tendência a desvalorizar os sintomas demorando muito tempo a definir um diagnóstico correto, o que provoca um sentimento de desespero no doente pois passa muito tempo com dores e sem uma solução por parte do médico, que para minorar o sofrimento recomenda a toma diária de diversos anti-inflamatórios e analgésicos.

Apesar das causas ainda serem desconhecidas os seus efeitos são já

bem conhecidos e reais para quem sofre desta síndrome, ou seja é uma patologia que afeta diretamente as Miofibrilas musculares, bem como os Sarcômeros, (células e conjuntos fibrosos que constituem o músculo e são responsáveis pelo seu movimento de contração e relaxamento) o que provoca uma dor muito forte sempre que tentamos movimentar um ou vários músculos, e por esse motivo é uma doença incapacitante, podendo mesmo em casos mais avançados acamar o doente ou ser necessário o uso de canadianas para a sua marcha.

E é sobre esse ponto que se pode trabalhar, ou seja, mesmo não se obtendo uma cura definitiva podemos recuperar a 100% as fibras musculares do doente com fibromialgia, sendo que a Fibromioterapia é desde 2007 reconhecida pela OMS como “terapia complementar eficaz no tratamento do doente fibromialgico”. Sendo essa mesma terapia aplicada com sucesso em Portugal desde 2009.

**DAVID ALVES
OSTEOPATA**

Hallux Valgus



Hallux valgus, é uma deformação do primeiro dedo do pé, caracterizada pelo desvio da ponta do dedo em direção aos outros dedos, o que favorece o surgimento de uma típica proeminência na sua base, denominado joanete.

Em condições normais, o primeiro dedo do pé, encontra-se perfeitamente alinhado, em caso de hallux valgus, este é desviado e fica inclinado em direção aos outros dedos, sobrepondo-se ou “empurrando-os”, o que provoca a formação de uma proeminência na base do primeiro dedo, designado joanete.

Existem duas classes de causas para esta deformação: as intrínsecas (ligadas à pessoa) e extrínsecas (ligados ao meio). Dentre as causas intrínsecas, destacam-se os fatores genéticos (história familiar), doenças sistêmicas pré-existentes (doenças reumáticas), anatomia óssea do pé, entre outros. Dentre as causas extrínsecas, principalmente o uso de calçados inadequados, com destaque para o sapato de salto alto e ponta fina.

Dado que o desvio do primeiro dedo do pé, normalmente bilateral e simétrico, costuma desenvolver-se de forma lenta e progressiva ao

longo dos anos, na maioria dos casos, apenas se evidencia após os 40 anos de idade. Numa primeira fase, quando o desvio ainda não é muito pronunciado, o principal sintoma é uma dor inconstante. É uma dor não muito intensa que aparece, sobretudo, após se permanecer de pé durante um longo período de tempo ou após uma longa caminhada, particularmente quando se utilizam sapatos de biqueira estreita e saltos altos, diminuindo de intensidade com o repouso. Numa fase mais avançada, quando a deformação é já mais pronunciada, a dor costuma ser intensa e constante, sem ceder com o repouso.

Caso não se proceda ao oportuno e devido tratamento, o desvio do primeiro dedo torna-se permanente e fixo, tendo a tendência para provocar uma alteração na anatomia e na mecânica do resto do pé, ao mesmo tempo que os processos inflamatórios da zona se tornam cada vez mais frequentes e incômodos.

Nas primeiras fases do problema, a articulação ainda conserva a sua mobilidade, sendo possível travar o desenvolvimento do desvio e diminuir a intensidade da dor

através da utilização de pequenas talas que mantêm as estruturas do pé na posição adequada. Trata-se de pequenas almofadas de silicone, fabricadas especificamente para cada caso, em função do pé a tratar, que devem ser colocadas entre os dedos, de modo a evitar as sobreposições. Embora este recurso sirva para prevenir os atritos e as irritações, caso seja utilizado nas fases iniciais do problema e associado ao calçado adequado, pode-se conseguir a correção do defeito. De qualquer forma, quando o desvio dos ossos é já significativo, o único tratamento eficaz corresponde à cirurgia. Existem várias técnicas cirúrgicas, cuja seleção depende das características de cada caso. Na maioria dos casos, consegue-se a total recuperação funcional do pé e a eliminação da dor ao fim de um mês. Embora tenha excelentes resultados, a operação não é infalível, já que o problema pode voltar a surgir perante condições favoráveis, ou seja, caso o pé seja submetido a compressões inadequadas consequentes da regular utilização de um calçado inadequado.



Cultivar ervas aromáticas

As ervas aromáticas são uma excelente opção para fazer um jardim bonito e cheiroso. Para além de desfrutar de uma horta verde e vibrante, beneficia ainda dos seus poderes olfactivos e de sabores frescos, que pode utilizar na cozinha.

Um canteiro ou um conjunto de vasos com várias ervas aromáticas dão-lhe o privilégio de poder temperar os seus cozinhados com ervas frescas e saudáveis, dando-lhe sabores variados e combinações surpreendentes!

Existem dezenas de ervas aromáticas que podem ser cultivadas, algumas mais tradicionais do que outras, para cultivar as suas espécies preferidas só precisa de ter alguns cuidados.

Mas é necessário ter alguns conhecimentos para começar bem!

As ervas aromáticas por norma são provenientes de climas temperados a quentes. Por isso, para crescerem vigorosas necessitam de receber luz solar directa durante algumas horas do dia, de preferência pela manhã.

No quintal, terraço ou varanda, escolha um local virado a nascente, abrigado dos ventos frios e das chuvas mais intensas.

Em hortos ou lojas de produtos agrícolas biológicos, pode comprar pequenos vasos com ervas aromáticas prontas a transplantar.

Tenha muita atenção ao estado da planta: as folhas devem estar saudáveis, sem manchas ou falhas, os rebentos na ponta das hastes devem estar vigorosos, na terra não deve haver qualquer vestígio de bolores ou fungos.

A generalidade das plantas aromáticas requer uma terra rica em húmus, arejada e com boa drenagem.

Para regar as ervas aromáticas, escolha as primeiras horas do dia e deite a água directamente na terra, tendo o cuidado de não molhar as folhas e caules. A água que fica nas folhas e caules, especialmente se regar ao fim do dia, contribui para o desenvolvimento de fungos e outras pragas debilitando a planta.

A rega deve ser abundante, mas o



terreno deve ter uma boa drenagem. Se cultivar em vasos, verifique que não fica água acumulada no fundo dos mesmos.

Se a terra das plantas aromáticas secar demasiado, a vida útil da planta torna-se mais curta, as folhas perdem frescura, criando florescências e sementes a mais curto prazo.

Pode plantar todos os tipos de ervas aromáticas: hortelã, salsa, tomilho, basilico, manjerona, coentros etc.

Boas culturas, e desfrute ao máximo de todos os aromas e sabores.

**Associação Ecológica
"Os Defensores"**

SUGESTÕES DE LEITURA

Um Comércio Respeitável de Philippa Gregory

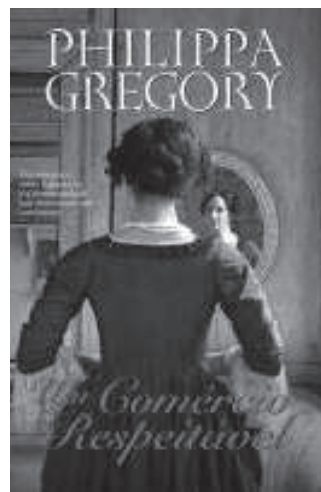
Philippa Gregory é uma autora de romance histórico respeitada internacionalmente. Com *Um Comércio Respeitável*, segundo o *The Times*, é «um livro fascinante», que já foi adaptado para a televisão. O livro não aborda o Período Tudor, como outras obras de Philippa Gregory, mas sim as consequências devastadoras do comércio de escravos em África, no século XVIII.

1787. Bristol é uma cidade em franco crescimento, uma cidade onde o poder atrai os que estão dispostos a correr riscos. Josiah Cole, um homem de negócios que se dedica ao comércio de escravos, decide arriscar tudo para fazer parte da comu-

nidade que detém o poder na cidade. No entanto, para isso, Cole vai precisar de capital e de uma esposa bem relacionada que lhe abra as portas necessárias.

Casar com Frances Scott é uma solução conveniente para ambas as partes. Ao trocar as suas relações sociais pela proteção de Cole, Frances descobre que a sua vida e riqueza dependem do comércio respeitável do açúcar, rum e escravos.

Entretanto, Mehuru, um conselheiro do rei de Ioruba, em África, é capturado, vendido e enviado para Bristol, onde será educado nos padrões ocidentais por Frances, por quem, inexoravelmente,



se irá apaixonar.

Em *Um Comércio Respeitável*, Philippa Gregory oferece-nos um retrato vívido e impressionante de uma época



complexa onde impera a ganância e a crueldade que devastaram todo um continente.

Ana Carla Gomes

Como organiza os seus planos?

Na nossa vida fazemos planos, estabelecemos metas e, assim, colocamo-nos numa situação de expectativa e investimento de energia, trabalho e emoção. As expectativas podem concretizar-se ou não.

O acumular de expectativas e de situações não resolvidas, bem como problemas do dia a dia, profissionais e pessoais podem levar-nos ao famoso stress. O stress não “aparece” só devido a fatores externos e visíveis, como os problemas pessoais, o desemprego, a falta de dinheiro, entre outros, mas principalmente devido a fatores internos, e principalmente a forma como interpretamos a vida e os seus acontecimentos, as pessoas com as quais convivemos e as situações pelas quais passamos.

Geramos ou pioramos um estado de stress pela forma como encaramos a vida. Por exemplo: devido a uma pequena distração bate-mos com o carro, não foi grave, não houve vítimas, “foi só chapa”.

Qual a melhor forma de resolver a situação?

Levar o carro à oficina e pedir para avaliar os danos, pedir orçamento e as formas de pagamento, decidir se pode ou não fazer agora o conserto.

Esta é a forma mais prática, racional e direta (mesmo sendo um gasto extra que não estava a contar).

Mas, uma grande percentagem de indivíduos que passa por esta situação, vive-a de forma diferente. Olha para a situação e culpabiliza-se: “Eu fiz tudo errado! Como é que fui bater neste carro? Não faço nada de jeito!”

Todos estes pensamentos stressantes e autopunitivos trazem alguma solução para o problema? Claro que não. É desta forma que os nossos pensamentos e crenças pessoais influenciam a nossa reação diante de um acontecimento.

A forma como interpretamos as



situações e o modo como os nossos pensamentos se desenvolvem desencadeiam o stress. As crenças são o que dá significado à nossa vida, podem ser crenças religiosas ou não, mas são as crenças que vão guiar as nossas ações e a nossa forma de reagir aos acontecimentos. Se creio que tudo irá correr mal, que não sou capaz, que não consigo fazer nada bem feito, temos aqui um bom caminho para atitudes desfavoráveis e um amontoado de novos pensamentos negativos e um caminho para a doença e para um círculo contínuo de stress.

Quando nos encontramos neste estado, encontramos mil desculpas para o justificar: “Estou stressado porque o meu carro avariou”; “Estou stressado porque o namoro acabou”, “porque o chefe discutiu comigo”, porque...

As desculpas são sempre baseadas em fatores externos, nunca nos perguntamos qual a nossa parcela de responsabilidade perante um

problema real.

“Qual a minha responsabilidade perante este problema? O meu comportamento influenciou de alguma forma o que aconteceu? Sou ou não responsável pelo que aconteceu? De que forma?”

Será que é devido à sua forma de ver o mundo que o stress “aparece” e com ele todas as consequências físicas e emocionais da sua vida?

Vou fazer um convite: pare e observe como encara as situações ao seu redor. Acha-se culpado por todas as desgraças do mundo? Acha que tudo de mau lhe acontece? As coisas boas só acontecem aos outros?

Este pode ser o primeiro passo para não ser refém da sua vida e para poder dar um novo significado à sua história pessoal.

Aceita o convite?

CARLA PINHAL

Para qualquer informação ou comentário poderá contactar-me através do email carla.pinhhal@gmail.com



granicentro

visite-nos junto à
EXPOSALÃO



» CAMPAS E JAZIGOS

» MÁRMORES E GRANITOS
PARA CONSTRUÇÃO CIVIL



Situada na zona da Batalha e especializada na transformação e comercialização de Mármore e Granitos desde 1986, a GRANICENTRO é uma referência no mercado quer pela qualidade dos seus materiais quer pelo serviço que presta aos seus clientes. Prestígio, credibilidade e confiança são alguns dos atributos associados a estes 25 anos de experiência, ao longo dos quais temos apostado na personalização e diferenciação do nosso leque de produtos.

Na GRANICENTRO encontra variedade, qualidade e os preços mais competitivos do mercado ao nível de:

- Campas;
- Jazigos
- Pavimentos;
- Lareiras;
- Cantarias para construção.

Gerente: Luis Filipe Miguel

Casal da Amieira, Apartado 201

Tel: 919 937 770

Site: www.granicentro.pt

2440 – 907 Batalha

Tel: 244 765 217

Mail: granicentro@granicentro.pt

Fax: 244 765 529

