

Notícias de Monte Redondo e Carreira

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO E CARREIRA
MENSÁRIO LOCAL ANO 4 | N.º 39 | NOVEMBRO 2013 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ENTREVISTA

Pedro Lopes campeão de Ciclismo



CRÓNICA

Crónicas ao acaso A ternura



ENSINO

Dia das Bruxas e Dia do Bolinho



União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

Iniciamos agora um novo ciclo de trabalho na autarquia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira. Terminadas as eleições e tendo o novo executivo e a nova Assembleia de Freguesia tomado posse, arregaçam-se as mangas no sentido de defender os interesses da população da nova União das Freguesias. Todos os elementos do executivo se dispõem, agora, a procurar as condições necessárias para uma melhor qualidade de vida para todos os fregueses.

Disposmo-nos a servir a autarquia com rigor, transparência e honestidade. E para isso estamos disponíveis para ouvir a população quer na nossa sede em Monte Redondo, quer na delegação da Carreira. Ouviremos todos com a mesma atenção e propomo-nos a resolver todas as situações que estiverem ao nosso alcance e fizerem parte das nossas competências, enquanto administração local.

Hoje uma Junta de Freguesia tem algumas novas competências e que será importante que todos os nossos fregueses conheçam. Quero aqui referir aquelas que têm maior relevância para o dia-a-dia dos nossos fregueses pela utilidade nas suas actividades. A estas

competências acrescem as competências delegadas pelo município que, no início de cada mandato, são definidas:

- Executar, no âmbito da comissão recenseadora, as operações de recenseamento eleitoral, bem como as funções que lhe sejam cometidas pelas leis eleitorais e dos referendos;
- Proceder ao registo e ao licenciamento de caniços e gatídeos;
- Apoiar ou participar no apoio a actividades de interesse da freguesia de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra;
- Passar atestados nos termos da lei;
- Participar, nos termos a acordar com a Câmara Municipal, no processo de elaboração dos planos municipais do ordenamento do território;
- Pronunciar-se sobre projectos de construção e de ocupação da via pública, sempre que lhe for requerido pela Câmara Municipal;
- Prestar a outras entidades públicas toda a colaboração que lhe for solicitada, designadamente em matéria de estatística, desenvolvimento, educação, saúde, acção social, cultura e, em geral, em tudo quanto respeite ao bem-estar das populações;
- Lavrar termos de identidade e justifi-

cação administrativa.

- Licenciamento de Venda Ambulante de Lotaria; Arrumadores de Automóveis; Actividades ruidosas de carácter temporário que respeitem a festas populares, romarias, feiras, arraiais e bailes.

O Notícias de Monte Redondo passa agora também a ter uma nova designação, acompanhando assim a agregação das freguesias extintas Monte Redondo e Carreira. Assim, a partir desta edição teremos o Notícias de Monte Redondo e Carreira que será distribuído em todos os lugares da União das Freguesias. Este veículo de comunicação está ao dispor de toda a população, nomeadamente das Associações que poderão assim divulgar todas as suas actividades e eventos.

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira é uma freguesia com alguma dimensão e para que possamos desenvolver um bom trabalho contamos com a colaboração de todos vós. Contem connosco, porque só a União faz a força e só assim poderemos crescer mais e melhor.

Céline Gaspar

A Presidente da Junta

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; Sílvia Costa; Tânia Viva; EBI Lavegadas; Casa da Criança; 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
 Depósito Legal: 362298/13

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



Compras pensadas, dinheiro poupado!

Ir às compras já faz parte da nossa rotina e como tal, muitas vezes, não são tidos em consideração os cuidados devidos.

As actuais técnicas de marketing, de tão agressivas que são, fazem com que o consumidor mais distraído encha o seu carrinho de compras com produtos que não precisa, gastando dinheiro desnecessariamente.

Na verdade, ir às compras é uma necessidade, logo como tal deve ser um acto pensado, pelo que se deverá adequar às efectivas necessidades do agregado familiar.

Assim, antes de sair de casa, deverá ser feita uma lista de compras para que quando chegemos à superfície comercial nos possamos direccionar para os locais pretendidos, ao invés, de passearmos pelos inúmeros corredores.

Atente-se que a organização do estabelecimento comercial e a disposição dos produtos são feitas tendo por base as características do consumidor tipo, existindo já estratégias para as crianças que o acompanha.

Na realidade, os consumidores em geral, sem que se apercebiam, percorrem um espaço em que o apelo à compra não programada é constante.

Analisada a organização de um supermercado facilmente verificamos que os produtos de primeira necessidade, nomeadamente o pão, a carne, o peixe, o leite, se encontram nos extremos da superfície, fazendo com que o consumidor percorra diversos corredores se apenas quiser adquirir esses produtos.

Muitas vezes, no âmbito de uma companhia promocional, os consumidores são convidados a experimentar determinados produtos, correndo o

risco de fazer mais uma aquisição não planeada.

Verificamos também que é na entrada das superfícies comerciais que se encontram várias supostas promoções, muitas vezes associadas a determinadas épocas do ano, constituindo mais um chamamento ao consumo desnecessário.

A música e a temperatura ambiente agradáveis, aliadas à ausência de janelas, fazem com que o consumidor “passeie” pelo supermercado e não tenha noção do tempo que passa no seu interior.

No que respeita à disposição dos produtos nas prateleiras note-se que os produtos mais caros estão sempre ao nível dos nossos olhos, acima da nossa cabeça e abaixo da cintura os produtos mais económicos e à altura das mãos os produtos de grande procura.

Nas prateleiras são ainda colocados produtos complementares lado a lado, por exemplo, batatas fritas com refrigerantes, favorecendo a compra por impulso.

Nos dias que correm, além da qualidade do produto, temos que ter atenção ao preço e, no que diz respeito a este elemento, temos que ter também alguns cuidados.

Muitos preços terminam em 9, imprimindo uma falsa sensação de vantagem.

A compra a granel ou à unidade de produtos será sempre a mais acertada, pois a compra em embalagens constitui uma barreira à comparação fácil de preços.

No que respeita à publicidade, os folhetos que recebemos em casa visam a divulgação de preços promocionais de determinados produtos, com o objectivo de nos levar ao supermercado, compran-



do não só os produtos da promoção, mas também outros não planeados, não necessários e não promocionais.

Dadas estas subtis estratégias, nunca é demais deixarmos uns conselhos:

- Faça sempre uma lista de compras;
- Leve uma calculadora e some o que coloca no seu carrinho de compras;
- Visite vários supermercados, pois só assim poderá verificar quais as melhores ofertas numa relação qualidade/preço;
- Não se deixe influenciar pelas promoções;
- Faça as compras sem pressa, pois caso contrário corre o risco de não comparar os diferentes preços e as diferentes marcas;
- Apenas dê prioridade às embalagens familiares se efectivamente as mesmas se ajustarem ao seu agregado;
- Evite levar as crianças às compras, pois podem influenciar a compra de bens desnecessários;
- Nunca vá às compras com fome para que não seja aliciado a comprar mais;
- Prefira pagar em numerário ao invés do cartão multibanco, pois o acto de dispor do capital inconscientemente nos retrai;
- E, por fim, confirme sempre a sua conta.

TÂNIA SANTANA
JURISTA
DECO COIMBRA

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



O Museu do Casal de Monte Redondo tem o prazer de vos apresentar a nossa agenda cultural de 2013:

Data	H	Evento
30-11-2013	22h	Noite de Cinema: A Invenção de Hugo (2h)
08-12-2013	16h	Inauguração do Novo Espaço de Exposições Exposição de Elsa Pedrosa
15-12-2013	15h	Abertura da Aldeia do Natal
24-12-2013	17h	Encerramento da Aldeia do Natal

Entrevista: Pedro Lopes – Campeão de Ciclismo



Pedro José Ramos Lopes nasceu em Leiria e vive no Paço – Monte Redondo. Tem 14 anos e frequenta o 9.º ano de escolaridade no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. No espaço de um ano sagrou-se campeão de ciclismo e ganhou diversas medalhas e troféus.

Notícias: De onde veio o gosto pelo ciclismo?

Pedro: O meu pai, José Luís Carreira Lopes, praticou cicloturismo na Carreira durante 4 anos, entre 1996 e 2000. Por isso, sempre gostei muito de andar de bicicleta.

Notícias: Como tiveste conheci-

mento do Clube de Ciclismo de Alcobça?

Pedro: Um dos clientes do meu pai, ao saber que eu gostava muito de andar de bicicleta, informou-o da existência do Clube de Ciclismo Crédito Agrícola de Alcobça, que tinha escalões infantis e juvenis. Em maio de 2012, fui lá, treinei, fiz alguns testes e fui admitido. A primeira corrida teve lugar nesse mesmo mês e comecei logo a ficar bem posicionado.

Notícias: Quantas vezes treinas por semana?

Pedro: Treino duas horas por dia, cerca de 50 Km e às quartas-feiras vou para Alcobça. Saio de Monte Redondo

às 18h e o treino é das 19h às 20h. Ao domingo, costumo acordar cedo, por volta das 7h00, pois as provas costumam ser longe e prolongam-se pelo dia inteiro.

Notícias: Que cuidados tens com a alimentação?

Pedro: Evito comer fritos e gorduras e como muita massa por causa dos hidratos de carbono. Antes de uma prova só como massa com carne, bebo muita água e como bananas por causa do magnésio.

Notícias: Os teus pais apoiam-te nesta atividade?

Pedro: Sim, os meus pais acompanham-me sempre. Dão-me todo o apoio.

Notícias: Pretendes continuar a praticar ciclismo no teu futuro?

Pedro: Sim, o meu sonho é ser ciclista profissional. Também gostaria de ser mecânico, a profissão do meu pai, para poder trabalhar com ele e continuar a praticar ciclismo.

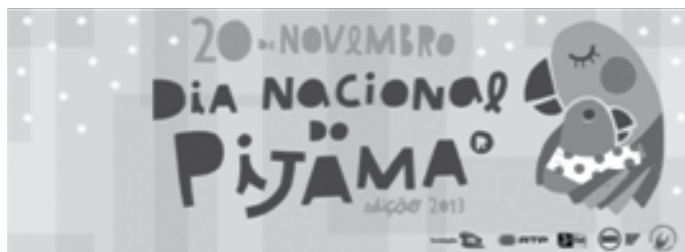
Notícias: Consideras este desporto atrativo para os jovens?

Pedro: Sim, mas há poucos jovens a praticar esta modalidade, o que é uma pena, pois não é só o futebol que é interessante.

Notícias: Desejamos-te muito sucesso na tua carreira desportiva e deixamos aqui o apelo aos jovens para que se dediquem a esta modalidade.

1.º lugar	Troxemil Quinta do Conde
2.º lugar	Charneca da Caparica Santarém Silveira Setúbal Matos Cheirinhos Alpiarça Aldeia da Piedade
3.º lugar	Maiorca Paio Pires Venda do pinheiro Alenquer
4.º lugar	Mangualde
5.º lugar	Vila Chã de Ourique

Nota de imprensa



142.500 crianças, em todo o país, incluindo deste concelho foram de pijama para a escola, na quarta-feira, dia 20 de novembro, em nome de uma grande causa!

É a maior iniciativa de sensibilização alguma vez feita em Portugal, que envolve todo o país, de norte a sul e ilhas.

São crianças de creches, jardins-de-infância e primeiro ciclo pertencendo a 8.550 salas de 252 concelhos.

As crianças vão para a escola de pijama em nome de uma grande causa: “uma criança tem direito a crescer numa família”, promovendo, desta forma, o acolhimento familiar de crianças, no nosso país.

Esta é a segunda edição do Dia Nacional do Pijama – que integra a Missão Pijama, uma iniciativa da Mundos de Vida – que foi lançada, no ano passado, para sensi-

bilizar todos os portugueses para a necessidade de se encontrar uma alternativa para as crianças institucionalizadas.

Em Portugal, 8.557 crianças em risco estão separadas dos seus pais. 95% destas crianças vivem em instituições e apenas 5% vivem em famílias de acolhimento. A situação portuguesa é anacrónica, quando comparada com a realidade europeia. Por exemplo, em França 62% das crianças em risco separadas dos pais vivem com famílias de acolhimento e em Inglaterra o número sobe para 75%.

É, por isso, que mais de 142.500 crianças vão de pijama para a sua escola para chamarem a atenção das pessoas grandes (e do país distraído) que é possível fazer diferente e fazer muito melhor. Um papel que é de todos e está

ao alcance de todos.

Se contarmos apenas os irmãos, pais e avós, são mais de um milhão de portugueses que estão, no Dia Nacional do Pijama, a falar de sentimentos para o país, usando o símbolo do pijama – “momentos pijama, são momentos família”: pela cumplicidade, pelo livro que se conta à noite, pela ternura, pelo aconchego.

Para além das milhares “escolas pijama” que aderiram já existem dezenas de “concelhos pijama” e também alguma s “empresas pijama” que aderiram a esta causa e estão a trabalhar com a Mundos de Vida para se sensibilizar o país e se encontrar uma solução de mudança que ajude a desenvolver o acolhimento familiar, em Portugal.

O Dia Nacional do Pijama é uma iniciativa com um carácter lúdico, educativo e solidário. Não é só um dia em que as crianças vão de pijama – e só isso já tem um valor simbólico extraordinário – é um tempo em que nas escolas, as crianças, as educadoras e as famílias realizam um conjunto de atividades sobre este tema.

Sobre o valor da família e sobre as famílias que crianças não têm.

A Mundos de Vida envia para todas as escolas que se inscreveram um kit com material educativo, de que consta um livro infantil de grande formato, com uma história original, este ano foi o “Segredo dos Sabonetes” com ilustrações de Yara Kono, uma ilustradora que ganhou o prémio nacional do livro infantil.

No site da Mundos de Vida (em www.mundosdevida.pt) encontrarão mais informação relacionada com a Missão Pijama e o Dia Nacional do Pijama.

São parceiros da iniciativa a Fundação EDP, a agência de Publicidade BAR, a RTP, a TVI e a Comissão Nacional de Proteção de Crianças e Jovens em Risco.

Neste momento, está a passar nas televisões este spot publicitário: <http://www.youtube.com/watch?v=vShuqeVSW3k>

SÍLVIA COSTA

Mundos de Vida /Lousado/
Vila Nova de Famalicão
252499010

ALMOÇO DE NATAL SÉNIOR

O executivo da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira convida todas os habitantes desta Freguesia com mais de 65 anos a participar num almoço de Natal oferecido por esta Autarquia.

O almoço realizar-se-á no dia 15 de Dezembro, às 12h, no Castelo da antiga Pedreira, nos Montijos.

Para se inscrever basta dirigir-se à sede da Junta de Freguesia, em Monte Redondo, no horário das 9h às 19h e às

5^{as} feiras das 19h30 às 21h30 ou através do telefone 244685328 / 934478669 e na Carreira poderão fazer a inscrição como é habitual.

Agradecemos que façam a inscrição até ao dia 4 de Dezembro de 2013.

PROGRAMA INFORMÁTICA PARA SENIORES

O Programa de Informática para Sêniores visa desenvolver competências no âmbito das tecnologias de informação e comunicação, através de temáticas relacionadas com o dia a dia e a região.

Este programa destina-se a pessoas com idade superior a 50 anos, motivados para aprender, partilhar experiências e saberes, que tenham gosto pelas tecnologias

educativas. O público envolvido deve possuir computador portátil, sem qualquer conhecimento das ferramentas offline e online.

O custo são 20,00 €/mês, com a duração de 2 horas semanais.

Caso esteja interessado poderá inscrever-se na sede da Junta de Freguesia.

Educar sem trauma

Cada vez mais, ouvimos falar da educação das crianças (ou falta dela), dos problemas da adolescência, o mau comportamento, a violência...

As crianças e os adolescentes necessitam de regras mas vão testar cada uma delas...

Não entre em guerra com o seu filho. Lançado em 1979 o filme "Kramer vs Kramer" conta a história de uma mãe (interpretada por Meryl Streep) que descontente com a situação de seu casamento sai de casa deixando o seu filho aos cuidados do pai, (interpretado por Dustin Hoffman). O pai, que não tinha qualquer vivência com a criança, teve que se dividir entre o trabalho e as responsabilidades de ser pai. Numa das cenas, o pai pede ao filho para comer o jantar. A criança recusa-se, vai até ao frigorífico e tira uma embalagem de gelado e, desafiando o pai, come o doce.

O menino foi ao limite das regras impostas pelo seu pai e conseguiu irritá-lo. Ao ver a cena poderá ter-se identificado e lembrou-se de uma das vezes que disse ao seu filho não fazer algo e ele, parecendo não ouvir ou não se importar com suas regras, fez.

E isso acontece mesmo, na grande generalidade das vezes quanto mais a criança transgride, mais ela quer saber da regra e o segredo é a repetição. As crianças necessitam de coerên-

cia. Nós impomos as regras e aí vem aquela famosa frase 'onde está escrito que tem de ser assim?'. Para as crianças, a regra é um objecto e, por isso, têm vontade de explorar esse objecto, tal como brincam e exploram um brinquedo novo. Assim, as crianças vão tentar ultrapassar as suas regras e vão testar os seus limites.

A transgressão da regra pela criança seguida pela insistência dos pais é muito difícil. Depois de um dia exaustivo, ter que repetir a mesma coisa para a criança pela oitava vez não é nada fácil! E ainda por cima sentimos a insegurança normal que assola pais e mães: 'será que estou a agir da forma correta?'. Mas a resposta não é animadora... Não existe uma forma correta de educar. Podemos orientar os pais sobre o que devem ou não fazer mas a decisão final é sempre dos pais.

A visão do mundo da criança é absolutamente diferente da nossa, a começar pelo facto de que elas querem tudo... agora. Quando elas batem o pé repetidamente pedindo algo elas estão a ser crianças na sua essência, então é aqui que os pais devem intervir e mostrar que elas não podem ter tudo o que querem e quando querem.

A tarefa não é fácil e para ajudar os pais a conseguir "controlar" as necessidades das

crianças existem algumas regras que não devem ser esquecidas: o mais importante na educação é a coerência, a clareza e a consistência das regras que impomos e dos exemplos que damos, porque a criança aprende mais rapidamente com o que vê fazer do que com o que dizemos que deve ser feito. Logo devemos: Planear; Antecipar; Compartilhar emoções e sentimentos; Ter rotinas; Questionar.

Educar não é uma tarefa difícil, mas não existe uma "receita" que funcione para todas as crianças. É essencial a participação de ambos os pais na educação das crianças.

Ao educar não estamos a traumatizar a criança, pelo contrário, estamos a mostrar que todos devemos cumprir regras, que todos temos momentos felizes ou tristes, que todos nos irritamos, que todos temos momentos de frustração, mas que não devemos resolver os problemas com birras ou de forma violenta.

E, não se esqueça, as crianças aprendem com os exemplos, por isso, dê-lhe um bom exemplo.

Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email: carla.pinhala@gmail.com

Carla Pinhal - Psicóloga

Carta de Condução

Alterações ao código da estrada no regulamento de habilitação legal para conduzir (2008)

Como continuam a surgir algumas dúvidas em relação à validade das cartas de condução, nunca é demais lembrar que, no início do ano de 2008 surgiram alterações ao código da estrada que visam harmonizar os prazos de validade.

A carta de condução deve ser revalidada de acordo com as idades, para as diferentes categorias de veículos, e independentemente da validade averbada no documento.

Assim sendo, a data de validade inscrita na carta de condução pode não corresponder à data correta.

É importante a verificação da data de validade da carta tendo em conta a idade do condutor.

Idades para revalidação da carta de condução obtida antes de 2 de janeiro de 2013:

- Condutores de veículos das cate-



gorias A, A2 B, BE, A1 e B1

Aos 50, 60, 65, 70 anos e, posteriormente, de dois em dois anos, sem limite de idade;

- Condutores de veículos das cate-

gorias C, CE, C1 e C1E

Aos 40, 45, 50, 55, 60, 65, 68 anos e, posteriormente, de dois em dois anos, sem limite de idade;

- Condutores de veículos das categorias D, DE, D1, D1E e da categoria CE, cujo peso bruto exceda 20.000 kg.

Aos 40, 45, 50, 55 e 60 anos (a idade limite para estas categorias é 65 anos).

Evite as filas de espera e utilize o prazo que a lei lhe concede, procedendo à revalidação da sua carta durante os 6 meses que antecedem o dia em que completa as idades obrigatórias. E tenha em atenção que, o documento não pode ser renovado com mais de seis meses de antecedência.

Fonte: Mónica Neto, Escola de Condução de Monte Redondo



“Por um pouco de ternura...”, cantava Jacques Brel.

“Aquilo de que cada ser humano mais fome tem, (e para o qual menos alimento encontra) é a ternura”, es-

creveu Françoise Sagan. Não há dúvida que a ternura é um estado de alma que nos transmite uma tranquilidade sem limites.

Acho que devíamos investir na ternura não só porque ela pode tornar a vida mais leve neste pesado cinzento em que nos encontramos, mas também porque quem é terno atrai ternura.

Os fabricantes de armas podiam fabricar armas de ternura. A publicidade podia usar a ternura como factor principal.

Recuso-me a carregar um deficit de afeto, carinho e TERNURA, responsável, ao que parece, por grande parte de doenças que por vezes insistimos, em vão, tratar com remédios.

CRÓNICAS – AO ACASO

A Ternura

Conta-me o MEU médico que uma doente lhe entrou um dia pelo consultório e disse com lágrimas nos olhos :

- É de um olhar que preciso, doutor. Poucas são, no entanto, as pessoas capazes de desencadear afetos. Nem acho que as pessoas bonitas sejam mais facilmente gostáveis do que as que o não são, porque a ternura está no olhar, no falar, no abraçar e até no criticar.

A nossa cultura não favorece as carícias, mas nós podemos fazer por isso. Eu dispenso o formal e distante aperto de mão por um beijinho e acredito que se pudesse, havia de inscrever a ternura na nossa Constituição.

DRA. EMÍLIA PINTO

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

Sede:

Rua Albano Alves Pereira,
Nº 3 – Monte Redondo

Serviços Administrativos:

9h - 19h
2º sábado de cada mês – 9h – 13h
Dia 29 (se sábado ou domingo) – 9h – 13h

Atendimento do executivo:

5ª feira – 19h30 – 21h30

Delegação:

Rua Principal, Nº 933 – Carreira

Serviços Administrativos:

2ª feira - 16h - 19h

Atendimento do executivo:

4ª feira – 19h30 – 21h30



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA
CONCELHO DE LEIRIA



EDITAL

A Junta de Freguesia faz saber que é proibido:

- 1) Lavar viaturas na via pública;
- 2) Lançar ou deixar escorrer águas correntes na via pública;
- 3) Regar varandas ou jardins, de modo a que a água caia na via pública;
- 4) Despejar, vaziar ou deitar águas sujas para a via pública;
- 5) Manter árvores, arbustos, silvados ou sebes pendentes sobre a via pública que estorvam a livre e cómoda passagem ou tires luz dos candeeiros de iluminação pública;
- 6) Deixar vadiar ou abandonar cães ou outros animais na via pública.

O não cumprimento destas proibições constitui contra ordenações, as quais são puníveis com multa, conforme Regulamento Municipal de Higiene e Salubridade.

Freguesia de Monte Redondo e Carreira, 12 de Novembro de 2013

A Presidente da Junta

Céline Moreira Gaspar

SÍNDROME DO TÚNEL CÁRPICO

A Síndrome do Canal Cárpico é uma condição clínica que resulta da compressão do nervo mediano, um dos principais nervos da mão, dentro do túnel do carpo, que se encontra na base do punho. Este nervo é responsável por controlar a sensibilidade da palma do polegar, dedo indicador, e dedo médio e por controlar a acção dos músculos ao redor da base do polegar.

A síndrome do túnel cárpico é uma doença causada pela compressão do nervo mediano quando atravessa o túnel cárpico. A compressão do nervo ocorre quando os tecidos que rodeiam os tendões flexores no punho inflamam, provocando um edema que exerce pressão sobre o

nervo mediano.

Essa compressão leva à má perfusão de sangue ao nervo mediano e provoca um mau funcionamento do mesmo, podendo causar vários sintomas. Se a má perfusão sanguínea for prolongada, pode haver alteração permanente da função do nervo mediano.

Os principais factores que contribuem para o seu aparecimento são a hereditariedade, uso excessivo da mão, alterações hormonais relacionadas com a gravidez; doenças como diabetes, artrite reumatóide e desequilíbrio da tiróide. Na maioria dos casos, não existe uma causa única.

A probabilidade de ter síndrome do túnel cárpico é maior com o au-

mento do número de sintomas típicos:

- Formigueiro e sensação de picadas na região enervada pelo nervo mediano. Os dedos indicadores e médio são os primeiros a serem afectados.
- A sensação de formigueiro pode evoluir para dor nos dedos, que pode irradiar até ao antebraço.
- Adormecimento dos dedos e/ou em parte da palma da mão.

Os sintomas agravam no período nocturno e pela manutenção prolongada dos braços e mãos na mesma posição, principalmente quando colocamos o punho em flexão a 90°. Acções repetitivas com as mãos e punhos também agravam os sintomas. Conduzir veículos, ler, escrever, segurar no telemóvel são exemplos de factores agravantes.

Os sintomas ligeiros poderão melhorar, na maioria das pessoas, através da imobilização, principalmente durante a noite, deixando o punho em posição neutra através da utilização de talas. É recomendada a realização de exercícios direccionados para este problema em concreto. Os estudos demonstram que dois em cada três doentes com doença ligeira a moderada conseguirão evitar a cirurgia desta forma.

Nos sintomas intensos ou constantes pode estar indicado o tratamento cirúrgico. A cirurgia visa a descompressão do túnel e a libertação do nervo mediano. O adormecimento e o formigueiro podem desaparecer rapidamente, mas pode demorar algum tempo até a mobilidade do punho e mão voltarem ao normal. Os sintomas do síndrome do canal cárpico podem em alguns casos voltar. Voltar a executar trabalhos pesados e repetitivos podem ser causa de recidiva.

A maior parte das pessoas com síndrome do canal cárpico recupera completamente com o tratamento. Uma pequena percentagem de doentes apresenta uma lesão permanente do nervo.

ENF.^a ELIANA CARVALHO

**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

SAÚDE FEMININA COM FLORES

Se é mulher, ou convive com elas, este artigo interessa-lhe. Não é segredo nenhum que as mulheres são um mistério. Muitos filósofos, cientistas, poetas tentaram explicá-las, mas ainda assim ninguém as entende, e só uma mulher para conseguir compreender outra. Mas a Natureza (também ela mulher?) conhece bem o sexo feminino. Sabe os maiores sabores que o nosso corpo atravessa desde a nossa adolescência, e sabe também que, sendo mulher, precisamos de seguir em frente com o nosso dia-a-dia como se nada nos estivesse a atormentar, pois temos muita gente que depende do nosso bem-estar.

As sementes da flor de Onagra, também conhecida como Prímula ou Estrela da Noite (a flor abre ao entardecer, deixando um aroma doce no ar) são extraídas para produzir o óleo de Onagra. Conhecido como o grande aliado para o sexo feminino. Esta planta era utilizada na totalidade e de várias formas pelos aborígenes da América do Norte.

O óleo de Onagra trata desde distúrbios imunológicos a problemas de pele. É considerada a planta por excelência para o sexo feminino porque trata problemas hormonais, síndrome pré-menstrual e já existem estudos a confirmar as suas propriedades anti-cancerígenas em cânceros da mama e colo do útero, no entanto, ela também trás muitos benefícios para o homem.

Como qualquer outro medicamento, seja ele químico ou natural, deve procurar sempre um médico qualificado para aconselhamento de dosagens, modo de tomar e contra indicações associadas.

Infertilidade: resolve certos problemas de infertilidade associada a problemas hormonais das mulheres.

Quistos nos ovários: eficaz no tratamento/eliminação dos quistos.

Endometriose: Esta inflamação do tecido do útero é responsável pelo sangramento excessivo durante a menstruação. O óleo de Onagra alivia as dores associadas.

Nódulos da mama: Os ácidos gordos (Omega-6) presentes reduzem a inflamação da mama, evitando ou reduzindo a formação de cancro de mama benignas (doença fibrocística da mama).

Impotência: sendo benéfico para a circulação sanguínea em geral, o óleo de Onagra também poderá ser utilizado para



casos de impotência masculina relacionada a diminuição de fluxo sanguíneo no pénis.

Obesidade: Ajuda a perder peso, uma vez que faz regulação hormonal e acelera o metabolismo.

Queda de cabelo e saúde das unhas: O uso deste suplemento, por sua capacidade de melhorar a circulação, pode ser usado em casos de queda de cabelo relacionada com a falta de fornecimento de sangue para o folículo piloso.

Artrite reumatóide: A utilização habitual por um período de 6 meses ajuda a melhorar a doença, apresentando menos dor nas articulações e maior flexibilidade devido às suas propriedades anti-inflamatórias.

Doença cardíaca, doenças vasculares e hipertensão: reduz níveis de colesterol, evita a formação de coágulos sanguíneos e reduz a pressão arterial por vasodilatação.

Diabetes: mantém os níveis de insulina estáveis, evita os efeitos secundários da doença como formigueiros, adormecimentos dos membros, problemas de visão.

Sistema digestivo: O Onagra protege a mucosa digestiva tornando-o um bom aliado para proteger o estômago. Protege o

fígado contra os abusos alimentares/medicamentosos e é eficaz na doença inflamatória intestinal, doença de Crohn ou colite ulcerativa.

Alergias: Previne o desenvolvimento de alergias respiratórias e reduz os sintomas negativos, tais como espirros, olhos lacrimejantes e outros.

Problemas Neurológicos: Devido ao alto teor de Ómega 6, mantém o bom funcionamento dos neurónios, das suas transmissões químicas e propriedades anti-inflamatórias. Muito importante na prevenção ou tratamento de doenças como a Alzheimer, depressão e esclerose múltipla.

Psoríase: Devido ao seu efeito anti-inflamatório e de aumentar a circulação ao nível da pele, deve-se aplicar na lesão da psoríase onde reduzirá o ardor.

Eczeima: Com aplicação tópica do óleo de onagra reduz a coceira, cicatriz e evita a descamação da pele com tanta facilidade.

Acne: Sua aplicação tópica também reduz cravos, espinhas e inflamações de acne. Esta propriedade é devido à capacidade do óleo diluindo o acúmulo de gorduras nos poros da pele.

Pele seca: A capacidade do Omega-6 é de reter a humidade da pele sendo muito apropriado para o tratamento da pele seca.

Distensões e dores musculares: Por suas propriedades anti-inflamatórias, esfregar nas distensões musculares com o óleo de onagra reduzindo a dor.

TÂNIA VIVA
Naturopata

39

ANIVERSÁRIO

motor-clube

41 ANOS
 01.12.03
 DOMINGO
 13 HRS

EMENTA:
 Entradas
 Feijoada à Portuguesa
 Lombo de Porco
 Sobremesa

Preços: 12€ Adulto
6€ Criança



INSCRIÇÕES: 910 010 494 | 967 493 262 | 919 224 369

Dia da Alimentação

O Dia da Alimentação comemorou-se a 16 de outubro.

Para comemorar esse dia, para além das atividades habituais, decidimos fazer espetadas de fruta.

Algumas mães vieram à escola ajudar-nos a preparar a fruta; descascaram as maçãs, as bananas, separaram os bagos dos cachos de uvas, cortaram tudo aos pedaços, assim como o pêsego e o ananás enlatados. Depois de tudo preparado, cada



um de nós agarrou num pauzinho e compôs a espetada consoante o seu gosto. No final, colocou-se chocolate derretido por cima.



As espetadas foram comidas à sobremesa do almoço desse dia.

Estavam deliciosas.

EB1 DE LAVEGADAS

Dia das Bruxas e Dia do Bolinho na Casa da Criança

No dia 31 de Outubro – Dia das Bruxas – a Casa da Criança inaugurou uma exposição de abóboras decoradas pelas crianças e suas famílias.

Este trabalho permitiu vivenciar uma tradição que para além de contribuir para o enriquecimento cultural e aprendizagens das crianças, contribuiu também para a desmistificação dos seus medos em relação a estas figuras do imaginário infantil.

No dia 1 de Novembro assinalou-se também o Dia de Todos os Santos.

As crianças confeccionaram broas doces que alegremente partilharam com a família.

RECEITA DOS BOLINHOS DA CASA DA CRIANÇA

3Kg de batata
3Kg de farinha
2Kg de açúcar
15 ovos
1 limão
Canela
Leite
Fermento

De acordo com a tradição, de manhã bem cedo, as crianças saem à rua em pequenos grupos para pedir o “Pão por Deus”. Percorrem as ruas e regressam com os seus sacos de pano cheios de romãs, maçãs, doces, bolachas, rebuçados, chocolates, castanhas, nozes e outras guloseimas



que lhes oferecem. Há povoações em que se chama a este dia, o “Dia dos Bolinhos” ou “Bolinhos e Bolinhos”.

Esta tradição também foi vivenciada pelas nossas crianças que de manhã, dia 1 de novembro, saíram à rua para pedir o “Pão por Deus” com sacos e sacolas percorreram as ruas da Vila cantando alegremente “... Vimos pedir o Bolinho...”.





Laurentino Carvalho





mármore | granitos | campas
bancas de cozinha | cantarias

tlm: 965 171 545 R. José Duarte Rolo nº 106 SISMARIA - Monte Redondo

O "bolinho"

No dia 31 de Novembro amassámos o bolinho na nossa sala e fomos a pé à Padaria da D. Aurora cozer os bolinhos.

Cada criança tendeu vários bolinhos e assistiu à cozedura no forno. Enquanto os bolinhos estavam no forno preenchemos o tempo com canções, adivinhas e lengaslangas.

Depois a senhora da padaria tirou os

bolinhos do forno e todos provámos os bolinhos ainda quentinhos... estavam deliciosos!...

No dia 1 de Novembro comemorámos o "Dia do Bolinho" saindo à rua pedir o "Pão por Deus" na zona envolvente ao centro Escolar: Fomos à Junta de Freguesia; ao Lar de Idosos; à Florista; à Churrasqueira; à Pastelaria e às lojas.

As crianças e adultos cantaram a canção "VEM AÍ O PÃO POR DEUS" e pediram o Bolinho.

Regressámos ao nosso Centro Escolar com as sacas cheias de muitas coisas boas e muito contentes!..

CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO O GRUPO DA SALA / 1

O "bolinho"

Sala 3 do jardim de infância do centro escolar de Monte Redondo



Depois, saímos para pedir o bolinho na localidade.



Fizemos bolinhos que depois de cozidos, na pastelaria, ficaram lindos e muito bons.



Com a ajuda da Mãe do Tomás amassamos todos os ingredientes.



E fomos dizendo: "O Tia dá bolinho para encher o meu saquinho? Nesta casa cheira a broa, aqui mora gente boa"



Desta forma pudemos reviver a tradição.

ALDEIA do NATAL

A brincar e a imaginar aprende-se a criar

15 a 24 de Dezembro

- > oficinas criativas
- > sessões de cinema
- > workshops, atividades infantis
- > horas do conto
- > surpresas e muito mais...

Mais informações disponíveis no Museu do Casal de Monte Redondo ou através do site > <http://www.museumonteredondo.net/>



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

Telma: 919 937 770

Site: www.granicentro.pt

2440 – 907 Batalha

Tel: 244 765 217

Fax: 244 765 529

Mail: granicentro@granicentro.pt

