

Notícias de Monte Redondo e Carreira

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO E CARREIRA
MENSÁRIO LOCAL ANO 4 | N.º 40 | DEZEMBRO 2013 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



REPORTAGEM

The Pines Attack



ENSINO

Visita de estudo CENTRO HÍPICO



ENSINO

FESTA NATAL DAS CRIANÇAS



BOAS FESTAS!

Em nome do executivo da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, desejo a todos os leitores, habitantes desta Freguesia, a todos os que aqui tenham ligação e a toda a equipa do Notícias de Monte Redondo e Carreira, umas Festas Felizes!

2013 foi um ano de bastantes mudanças, em que houve a agregação de Freguesias, tornando-nos numa Fre-

guesia maior e com mais potencialidade de crescimento, onde todos juntos seremos mais fortes e conseguiremos ultrapassar todos os obstáculos!

Desejo que neste Natal todos possam encontrar a paz, o amor e a força para acreditar num futuro melhor, junto dos familiares e amigos! Faço votos que 2014 seja um ano pleno de realizações e felicidade para todos.

Que nos possamos unir cada vez mais e juntos remarmos na mesma direção e contribuir para um Mundo melhor em que todos possamos ter um lugar onde nos sentimos bem com todos os que nos rodeiam!

Um Feliz e Santo Natal e um excelente Ano 2014!

A Presidente da Junta
Céline Gaspar



Iluminação Pública

Em caso de avaria de iluminação pública poderão ligar

800 911 911
número grátis.

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"; Casa da Criança; JI Monte Redondo - Sala 1; Clube de Caça e Pesca; "Os magníficos"; Escola de Condução MR; Dra. Emília Pinto; Dora Patrício; Sofia Ferreira; EB1 Carreira

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



Reportagem - The Pines Attack

“A Banda que só não move multidões porque ainda ninguém os conhece”

Constituída em 2009, surge a banda “The Pines Attack”, fundada por João e Rui Pinheiro, primos, que ambicionavam um projeto de uma banda de covers e originais Rock para divertir os amigos, mas, com o decorrer do tempo, o objetivo passou a ser o público geral, tendo como principais influências Foo Fighters, Kings of Leon, entre muitas outras.

Atualmente, este projeto conta com 5 elementos, Isa Soares (Vocalista, 19 anos, residente em Monte Redondo e estudante na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar de Peniche no curso de Hotelaria), João Pinheiro (fundador e atual baterista, residente em Ortigosa, 21 anos, estudante na Escola Superior de Tecnologia e Gestão no curso de Gestão), Diogo Trindade (guitarrista principal, residente em Leiria, 17 anos e estudante da Escola Profissional de Leiria, curso de Técnico Comercial), Sílvio Gaspar (baixista, 18 anos, residente em Monte Redondo e estudante na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar de Peniche no curso de Restauração e Catering) e por fim, Duarte Santos (guitarrista, 17 anos, residente no Coimbrão, estudante do ensino secundário no colégio de Monte Redondo).

O nome da banda resulta do apelido dos fundadores, “Pinheiro”, que traduzido para inglês (Pine) ficou “The Pines Attack”, ou seja, “O ataque dos Pinheiros”. Esta banda conta ainda com um curioso lema “A Banda que só não move multidões porque ainda ninguém os conhece”.

A Banda voltou ao ativo em junho de 2013, após uma longa paragem, e já conta contou com alguns concertos, em lugares como “Arraial de Verão” na Carreira, Bar “Cantigas de Amigo” na Quinta do Paúl, no “Warm-UP” da Festa de Santo Amaro e Santo António na Ortigosa, entre outros, mas ambiciona muitos mais.

Podem ainda aceder ao link da banda em www.facebook.com/ThePinesAttack e assistir a alguns vídeos, fotos, e manter-se em contacto a mesma.

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

REDE DE PERCEÇÃO E GESTÃO DE NEGÓCIOS

PROGRAMA IMPULSO JOVEM

A RPGN – Rede de Percepção e Gestão de Negócios – do Programa Impulso Jovem, constitui um modelo de apoio alargado ao empreendedorismo jovem, da gestação de uma ideia à constituição de uma iniciativa sustentável, de cariz associativo ou empresarial.

Ações da RPGN

- A RFN – Rede de Fomento de Negócios – onde podes candidatar-te à implementação de uma oportunidade de negócio previamente identificada;
- O Concurso de Ideias e Projetos – em que podes apresentar propostas, ideias e soluções inovadoras a partir de visitas feitas a empresas, associa-

- ções e IPSS, acompanhadas de facilitadores;
- O Apoio à Criação de Empresas – a partir da tua ideia, apoiamos o teu projeto de negócio;
 - Os Projetos Sustentáveis – Facilitação – para te tornares num facilitador de empreendedorismo e apoiar outros jovens que participam no concurso de ideias e projetos;
 - Os Projetos Sustentáveis – Outros – para desenvolveres projetos de empreendedorismo no espaço associativo jovem.

A RPGN proporciona a todos os jovens selecionados

- Ateliês de capacitação,

- Bolsas de apoio financeiro para apoio ao desenvolvimento dos projetos.

Âmbito territorial da RPGN e elegibilidade dos promotores

A RPGN destina-se aos jovens, entre os 16 e os 30 anos, em situação de desemprego, ou candidatos a 1.º emprego, ou sem trabalho e que tenham disponibilidade para trabalhar, residentes nos concelhos abrangidos pelas NUT II do Norte, Centro e Alentejo.

Caso esteja interessado em mais informações poderá consultar: <http://juventude.gov.pt/EMPREGO/RPGN-REDE-DE-PERCEPCAO-GESTAO-NEGOCIOS/Paginas/RPGN-Rede-de-Percepcao-e-Gestao-de-Negocios.aspx>

CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO - INFORMAÇÃO

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, informa todos os Srs. Caçadores, Batedores, e outros pessoas, interessadas em participar, nas batidas às raposas, que este clube vai organizar, que as mesmas se efetuam nos seguintes dias.

1.º Batida dia 04 de janeiro de 2013 sá-

bado; 2.º batida 25 de janeiro 2013 sábado; 3.º e última batida 23 de Fevereiro 2013 domingo.

A concentração dos caçadores será na sede clube, na rua da junqueira nº 1 nos dias agendados, pelas 7 horas e 30 minutos.

Informamos também que no final de

cada batida haverá, um almoço gratuito para todos os participantes e convidados.

As pessoas interessadas em participar, devem fazer a inscrição através dos telefones nºs, 922 205 243 / 918 182 532 / 966 309 819

A Direção



Magnífico



TORNEIO DE CHINQUILHO

DIAS: 3, 4 E 5 DE JANEIRO 2014

Torneio por equipas, dos lugares pertencentes à união das freguesias Monte-Redondo/Carreira, a realizar na sede do Grupo Cultural e recreativo “Os Magníficos”.

- Cada equipa será constituída por 5 elementos, pertencentes a um lugar específico.
- Cada lugar poder-se-á fazer representar por mais do que uma equipa.
- Cada equipa terá direito a um troféu.
- Cada jogador terá direito a : uma t-shirt relativa ao torneio, uma caneta da união de freguesias Monte-redondo/Carreira, um diploma de participação, vouchers culturais e ao almoço.

Dia 3

21H – 23H30 - Realização do sorteio e início dos jogos.

Dia 4

14H – 20H - Continuação dos jogos.

Dia 5

9H – 13H – Conclusão dos jogos.
13H – 15H – Almoço – Leitão assado.
15H – Entrega de troféus.



Inscrição de cada equipa = 50 malhas. Inscrição P/ almoço (não jogadores) – 12€ malhas.

Data limite para inscrições: 29 / 12 / 2013

Inscrições: sede do Grupo Cultural e Recreativo “Os Magníficos”
Cláudio Gomes – 963 927 527 / Paulo Silva – 964 850 575

Apoio: união das freguesias Monte-Redondo/Carreira

ALMOÇO SÉNIOR

No passado dia 15 de dezembro realizou-se o almoço sénior destinado a todas as pessoas com mais de 65 anos residentes na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, tendo estado presente o Presidente da CML, o pároco da Carreira e representantes das Associações da Freguesia.

O almoço foi oferecido pela Autarquia, contando com vários voluntários no serviço às mesas. Esta festa foi animada com espetáculo de circo, magia e brincadeiras, tendo juntado cerca de 300 pessoas neste convívio tão bom, alegre e saudável.



ANO NOVO CÓDIGO NOVO

O código da estrada renovou-se!

Conheça as principais alterações que entram em vigor em Janeiro de 2014

Novos Conceitos

- **Utilizador vulnerável**, que abrange os velocípedes e peões, dando especial ênfase às crianças, idosos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida ou pessoas com deficiência.

- **Zona de coexistência**, que é uma zona onde peões e veículos coexistem em harmonia e respeito mútuo, podendo os peões, utilizar toda a largura da via, inclusive para a realização de jogos sem, no entanto, impedir ou embaraçar desnecessariamente o trânsito de veículos.

É proibido o estacionamento nessas zonas, em excepção locais devidamente sinalizados para esse efeito.

VELOCÍPEDES – NOVAS REGRAS, NOVOS DIREITOS

Os velocípedes podem circular nas bermas desde que não ponham em perigo ou perturbem os peões que nelas circulam.

Quando um veículo motorizado ultrapasse um velocípede, deve guardar deste, uma distância lateral mínima de 1,5m, devendo o veículo motorizado ocupar a via de trânsito adjacente àquela em que circula o velocípede.

Deve ser cedida a passagem aos velocípedes que atravessem a faixa de rodagem assinaladas para a travessia destes

Os velocípedes podem circular a par numa via,

desde que, a via tenha boa visibilidade e não haja intensidade de trânsito.

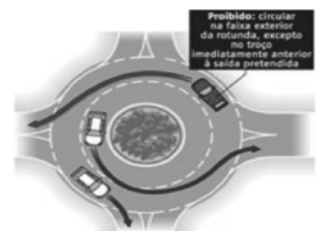
A condução de velocípedes por crianças até 10 anos é equiparada ao trânsito de peões, podendo circular nos passeios, desde que, não ponham em perigo ou perturbem os peões.

CIRCULAÇÃO EM ROTUNDAS

Passa a ser expressamente proibida a circulação pela via mais à direita da rotunda, salvo se pretender sair da rotunda na saída imediatamente a seguir.

Excepcionalmente, os veículos de tracção animal, velocípedes e automóveis pesados, podem usar a via da direita independentemente da saída que preten-

dam tomar, devendo neste caso facultar a saída aos outros veículos.



Nota: No próximo artigo continuaremos com as alterações ao código da estrada.

FONTE: : Mónica Neto
Escola de Condução de Monte Redondo

A equipa da Escola de Condução de Monte Redondo, deseja a todos um Natal muito feliz, e um novo ano recheado de boas surpresas.





A bicicleta com transporte alternativo

O uso do carro como meio de transporte nas deslocações para o emprego é o principal responsável pelo congestionamento e ocupação de ruas e praças do nosso país, originando dificuldades de mobilidade que atrasam o normal desenrolar da vida quotidiana. O automóvel é também uma das principais fontes de poluição atmosférica.

Contudo, existem alternativas bem mais ecológicas e baratas. Sempre que possível a bicicleta pode ser uma boa opção para as deslocações entre a casa e o emprego. Em Portugal, a bicicleta está ainda muito “rotulada” como um meio de transporte, de lazer e divertimento.

Mas, as vantagens do uso da bicicleta, para quem vive a uma distância razoável do emprego são imensas. Mesmo para distâncias maiores, a bicicleta pode ser uma opção, actualmente, é

possível levar as bicicletas nos transportes públicos (metro e comboio), gerando assim, novos circuitos e alternativas.

A nível pessoal, a saúde física, mental e económica são as principais vantagens na utilização deste meio de transporte. A utilização da bicicleta ajuda na diminuição dos níveis de stress, ansiedade e irritabilidade, proporcionando desta forma uma melhoria na qualidade de vida.

Os benefícios para a sociedade traduzem-se essencialmente na redução do tráfego automóvel, na redução da área ocupada pelos veículos, potenciando também a interacção das relações sociais.

O ambiente fica também a ganhar, pois a utilização deste meio de transporte traduz-se na ausência de emissão de gases poluentes, além de ser muito

silencioso.

Todavia, existem também algumas desvantagens que se prendem com a falta de segurança do ciclista e da bicicleta. No nosso país as ciclovias e os estacionamento para bicicletas são escassos. Neste aspecto, muito há ainda a fazer, contudo, isto não deve ser visto como um desincentivo ao uso deste meio de transporte.

Estas práticas ajudam a perceber que é possível colaborarmos com a sustentabilidade do nosso planeta. Para isso, cada um deve estar disposto a abrir mão, em certos momentos de conforto e comodidade, adoptando práticas sustentáveis que contribuam para o bem-estar da sociedade actual e das gerações futuras.

**Associação Ecológica
“Os Defensores”**

SUGESTÕES DE LEITURA

Sugestões de Leitura – Os Transparentes de Ondjaki

Ondjaki nasceu em Luanda, em 1977. Interessa-se pela interpretação teatral e pela pintura (duas exposições individuais, em Angola e no Brasil). Já em Lisboa, fez teatro amador durante dois anos e um curso profissional de interpretação teatral. No ano 2000 recebeu uma menção honrosa no prémio António Jacinto (Angola) pelo livro de poesia actu sanguíneo. Participou em antologias internacionais (Brasil e Uruguai) e também numa antologia portuguesa.

É membro da União dos Escritores Angolanos. É licenciado em Sociologia

Com o presente romance, *Os Transparentes*, de novo aparece Luanda - a Luanda actual do pós-guerra, das especificidades do seu regime democrático, do «progresso», dos grandes negócios, do «desenrasca» - como pano de fundo de uma história que é um prodígio da imaginação e um retrato social de uma

riqueza surpreendente.

Combinando com rara mestria os registos lírico, humorístico e sarcástico, *Os transparentes* dá vida a uma vasta galeria de personagens onde encontramos todos os grupos sociais, intercalando magníficos diálogos com sugestivas descrições da cidade degradada e moderna.

Os protagonistas de *Os Transparentes* são pessoas simples, habitantes da cidade de Luanda que vivem e compartilham os seus afetos e as suas memórias. São personagens surpreendentes, ricas em complexidade humana, que desejam, choram, festejam, lutam e fantasiam.

Odonato, Xilishbaba, Amarelinha, AvóKunjikise e Maria-ComForça moram num edifício no Largo Da Maianga, no centro de Luanda.

Outras pessoas, como o Vendedor De Conchas, o Cego e o Carteiro, passam eventual-



mente por ali. Eles contam as suas histórias, relembram os tempos da guerra e fazem planos para o futuro.

Aparecem também personagens como autoridades, fiscais, jornalistas, pesquisadores, todos interessados nas riquezas naturais do país e enredados na experiência urbana de uma grande cidade africana. São histórias íntimas e coletivas, problemas individuais e fami-



liares que traçam um painel de uma Angola cheia de contrastes, vivendo a transição muitas vezes difícil entre a cultura arraigada e a chegada do novo.

Neste romance o estilo do autor permanece inconfundível, tanto por seu humor franco conjugado à crítica inteligente como por sua habilidade narrativa que sempre leva o leitor a uma vigorosa aventura ficcional.

Ana Carla

CRÓNICAS – AO ACASO

Estou Farta....



A mediocridade impera como sistema e no sistema.

É necessário termos uma grande dose de conformismo para que possamos manter alguma sanidade mental. Ou então rir . Rir das personagens que governam este país, talvez seja o melhor remédio.

Para sobreviver às notícias diárias sobre a governação, passei a funcionar como se autista fosse.

Cansei-me do FMI, da troika do desemprego, dos impostos, da guerra dos canais, do TGV, dos assaltos , das flutuações de energia da EDP, dos banqueiros, do BPN, da Casa Pia, dos que que erram por ganância (e que todos conhecem) mas que ninguém culpa.

Cansei-me da mediocridade. Cansei-me deste ritual diário de violência e aberração.

Cansei-me das companhias de seguros a quem pagamos barbaridades mas que não assumem as responsabilidades mesmo quando na zona em que vivemos pareceu que o mundo ia acabar:

Onde caíram árvores, voaram painéis solares, levantaram-se as telhas, e estragaram-se quilos e quilos de alimentos de toda uma população .

Já ninguém me convence neste abismo social. Já ninguém é bom a longo prazo nesta crise das democracias.

E pensar que a Europa já foi o melhor sítio do mundo.

Cantada por fausto não há muitos anos:

“Europa querida Europa
nascida da Ásia profunda,
ó filha do rei.....”

DRA. EMÍLIA PINTO

PERIODONTOLOGIA

O QUE SÃO DOENÇAS PERIODONTAIS?

São doenças que afetam os tecidos que envolvem e suportam os dentes

Periodonto – que incluem, para além das gengivas, o osso alveolar e outras estruturas responsáveis por manter os dentes firmemente implantados nos maxilares.

As doenças periodontais dividem-se em dois grandes grupos; as gengivites e as periodontites.

Nas gengivites há uma inflamação superficial da gengiva, sendo facilmente tratadas, com recuperação total dos tecidos.

Nas periodontites há uma destruição das estruturas mais profundas, com a reabsorção do osso, e se não tratadas, podem levar à perda do dente.

Geralmente não causam dores, mesmo nos casos mais avançados.

A ESCOVAGEM NORMAL É SUFICIENTE

PARA PREVENIR A DOENÇA PERIODONTAL?

Como a escova não alcança os espaços interdentários, é necessário usar fio dentário ou os escovões interdentários para manter esses espaços livres da placa bacteriana.

Contudo, a utilização destes instrumentos, no início, é difícil e morosa, requerendo alguma aprendizagem e prática.

Com o ganho da destreza manual é possível passar o fio e/ou o escovilhão nem toda a boca em poucos minutos.

Se ao aplicar o fio dentário sentir mau hálito, significa que esse espaço contém bactérias responsáveis pelas alterações da sua gengiva.

Esse cheiro será pior quanto mais tempo passar entre cada higienização interdentária.

O DIAGNÓSTICO PRECOCE DAS DOENÇAS PERIODONTAIS É ESSENCIAL E SÓ O SEU MÉDICO DENTISTA O PODERÁ FAZER CORRETAMENTE.

CONSULTE O SEU MÉDICO DENTISTA 2 VEZES POR ANO.

A Clínica Dentária Riso Encantador Deseja a Todos os Seus Clientes e Leitores do Jornal de Monte Redondo Um Boas Festas e Um Próspero Ano Novo 2014 Cheio de Sorrisos.

**Assistente Dentária;
Dora Patrício!**

SINDROME DE BURNOUT

O Burnout, constitui actualmente um dos grandes problemas psicossociais, despertando interesse e preocupação por parte da comunidade científica e das instituições, devido à severidade das suas consequências, quer ao nível individual, quer ao nível organizacional. De facto, o Burnout sendo um estado de esgotamento, decepção e perda do interesse pelo trabalho, produz sofrimento no indivíduo e tem consequências sobre o seu estado de saúde e no seu desempenho. A síndrome acomete, geralmente, os profissionais que trabalham em contacto directo com pessoas, sendo predominante nos profissionais de saúde.

Não existe uma definição unânime sobre esta síndrome, existe um consenso em considerar que aparece no indivíduo, como uma resposta ao stress laboral. O Burnout é resultado de esgotamento, decepção e perda de interesse pela actividade. Deste modo, a síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico de carácter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, definido como um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional. Essa síndrome é uma resposta inadequada a um stress emocional crónico em que o indivíduo exhibe:

- Esgotamento físico e /ou psicológico, traduzido por um cansaço emocional, com a sensação de não poder mais;
- Desenvolvimento de atitudes frias e de

despersonalização contra os clientes/ utentes e membros da equipa;

- Sentimento de incompetência, inadequação pessoal e profissional, que surge ao verificar que as exigências excedem as capacidades.

Ocorre de maneira lenta e gradual, acometendo o indivíduo progressivamente, distinguem-se três momentos para a manifestação da síndrome. Num primeiro momento, as exigências do trabalho são maiores que os recursos materiais e humanos, o que gera um stress laboral no indivíduo. Neste momento, o que é característico é a percepção de uma sobrecarga de trabalho, tanto qualitativa quanto quantitativa. No segundo momento, evidencia-se um esforço do indivíduo em adaptar-se e produzir uma resposta emocional ao desajuste percebido. Aparecem então, sinais de fadiga, tensão, irritabilidade e até mesmo, ansiedade. E, finalmente, num terceiro momento, ocorre o enfrentamento defensivo, ou seja, o sujeito produz uma troca de atitudes e condutas com a finalidade de defender-se das tensões experimentadas, ocasionado comportamentos de distanciamento emocional. Assim, o Burnout é um desgaste, tanto físico como mental, em que o indivíduo pode tornar-se exausto, em função de um excessivo esforço que faz para responder às constantes solicitações de energia, força ou recursos, afectando directamente a qualidade de vida do indivíduo e, consequente-

mente o trabalho.

Entre os factores aparentemente associados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout está a pouca autonomia no desempenho profissional, problemas de relacionamento com as chefias, problemas de relacionamento com colegas ou clientes, sentimento de desqualificação e falta de cooperação da equipa. No que diz respeito às consequências do Burnout encontram-se sistematizadas a nível individual e organizacional. Ao nível do indivíduo podem existir sintomas como distanciamento emocional, sentimentos de solidão, alienação, impotência, onnipotência, ansiedade, apatia, hostilidade, suspeição, agressividade, mudanças bruscas de humor, irritabilidade e problemas somáticos como alterações cardiovasculares, respiratórias, imunológicas, sexuais, musculares, digestivas e do sistema nervoso. Ao nível organizacional, registam-se uma deterioração da qualidade dos cuidados, diminuição da satisfação laboral, absentismo laboral elevado, aumento dos conflitos interpessoais entre colegas, utentes e supervisores e, portanto, uma diminuição da qualidade de vida no trabalho. A primeira medida para evitar a aparecimento do Burnout é conhecer as suas manifestações. Assim, é preciso que as organizações implementem medidas de prevenção e tratamento a nível individual, grupal e organizacional.

ENF.^a ELIANA

COMO TRATAR DO NOSSO ROSTO COM PRODUTOS NATURAIS E SEM CUSTOS

Sabia que existem formas naturais e baratas de tratar a sua pele com toda a comodidade da sua própria casa, sem ter que se deslocar a um centro de estético caríssimo.

Neste artigo irei descrever alguns conselhos uteis e práticos de como tratar o seu rosto e a sua pele em sua casa.

- Chá de camomila ou pepino (para olheiras): O chá gelado de camomila ou o pepino ajudam temporariamente a acalmar as olheiras tendo um efeito calmante.

Molhe um pano limpo ou um algodão de limpeza no chá de camomila e ponha directamente sobre a zona dos olhos e deixe atuar por 10 minutos.

Corte uma rodela de pepino e coloque directamente nos olhos por 10 minutos.

- Mel com açúcar (para esfoliação): A mistura ajuda a deixar a pele mais macia, onde vai eliminar as células mortas e a oleosidade.

Pode ser usado uma vez por semana.

Ingredientes:

5 colheres de sopa de açúcar

5 colheres de sopa de óleo de amêndoas

5 colheres de mel

Como fazer?

Misture e aplique no rosto, colo e corpo 2 a 3 vezes por semana com movimentos circulares e suaves.

- Clara de ovo (máscara): Para fazer um efeito lifting momentâneo.

Dando uma sensação de estiramento da pele e para melhorar o funcionamento dos poros.

Ingredientes:

1 ovo (só a clara)

1 colher de sopa de amido de milho (Farinha Maizena)

Como fazer?

Bata a clara e depois acrescente o amido de milho. Misture até ficar

homogêneo e aplique no rosto de 2 a 3 vezes na semana, deixando atuar 15 minutos.

SOFIA FERREIRA
Massagista de Estética

Agressividade nas crianças

Todas as crianças passam por fases mais agressivas, onde tentam resolver tudo com pancadas, mordidelas ou pontapés, utilizando a agressividade como uma forma de exprimir a sua revolta. Para uma criança mais feliz, saiba como evitar essa agressividade e ajude a criança a lidar com a sua própria raiva.

- Estabeleça regras claras. Comunique de forma clara à criança quais as regras relativamente ao seu comportamento, ou seja, se é proibido bater e morder informe-a disso. Explique-lhe ainda quais as consequências desses atos – ficar de castigo na esquina ou não poder ver televisão durante uma noite, por exemplo. Sempre que a criança quebrar essas regras, deve ser logo chamada à atenção e castigada, para que não se sinta tentada a desafiar constantemente os limites.
- Ensine à criança o autocontrole. As crianças não têm a capacidade de se auto controlarem, sendo, por natureza, seres impulsivos. Por isso mesmo, no que toca à agressividade, precisam de ser ensinadas a não bater, dar pontapés ou morder sempre que lhes apetecer. Para isso, precisam da orientação dos pais para as ajudar a exprimir o seu descontentamento através da comunicação verbal e de pensarem antes de partirem para comportamentos agressivos.
- Não castigue com violência física. Violência física gera violência física, ou seja, se vir o seu filho a morder ou a bater o irmão mais novo, a vontade inicial é dar-lhe uma palmada, mas a verdade é que deve evitar esse impulso a todo o custo. Utilizar a violência física como forma de disciplina é negativo de duas maneiras: pode aumentar a agressividade da criança e pode levá-la a acreditar que essa é a forma correta de lidar com pessoas quando não se gosta do seu comportamento.

• Não encoraje a criança a ser um “durão”. A tendência que alguns pais têm é para motivar uma certa agressividade nos filhos – principalmente nos rapazes – de forma a que eles se possam defender em qualquer situação. Porém, encorajar uma criança a ser “durão” ou utilizar essa palavra como elogio, pode levar a criança a sentir que precisa de ser agressiva para ter a aprovação dos pais.

• Seja paciente. Não é nada fácil lidar, de forma calma e tranquila, com uma criança agressiva, no entanto, deve dar o exemplo e manter o temperamento controlado. Por norma, as crianças imitam o comportamento dos pais, por isso, se for agressivo com a criança, o mais certo é ela seguir as suas pegadas.

• Mimo e carinho. A agressividade de uma criança também se quebra com mimos e um pouco de carinho – afinal o amor não é mais forte do que tudo? Num momento de raiva e de agressividade, mostre à

criança que percebe aquilo que está a sentir e esteja fisicamente presente para lhe segurar a mão, passar a mão no cabelo ou dar-lhe um forte abraço. O poder de um carinho não tem valor e é extremamente potente no que toca a desvanecer e evitar futuras atitudes agressivas.

- Ensine a criança a lidar com a raiva de forma positiva. Motive a criança a utilizar as palavras para exprimir os seus sentimentos, em vez de recorrer à violência, ou seja, diga-lhe que está disponível para ouvir porque motivos está zangada e para a ajudar a encontrar uma solução para a situação. Outras formas de lidar com a agressividade incluem: dançar, ir brincar ou correr lá para fora para libertar a energia acumulada; mas também fazer alguma coisa que aprecie particularmente – como ler, desenhar ou brincar com o seu animal de estimação – para dissipar a raiva.
- Elogie o bom comportamento. Da mesma maneira que as crianças têm de ser chamadas à atenção quando se portam mal e são agressivas, também precisam de ser elogiadas pelo seu bom comportamento. Faça questão de elogiar a criança quando ela lidar com a sua raiva de forma positiva, ou seja, sem ser agressiva.

**CARLA PINHAL
PSICÓLOGA**

Visita de estudo - CENTRO HÍPICO

No passado dia 13 e 19 de Novembro o Pré-escolar do Centro Escolar de Monte Redondo realizou uma visita de estudo ao Centro Hípico da Ortigosa.

A iniciativa surgiu de uma criança que frequenta o referido centro hípico, a motivação por parte das outras crianças foi notória, todos os dias questionavam acerca da visita.

Inserida nas atividades do S.Martinho, planeámos a visita.

As atividades desenvolvidas foram as seguintes: Cada criança teve oportunidade de andar no “Ponéi RubY” e houve também uma visita guiada à quinta.

Objetivos da visita: - Conhecer outros espaços

- Proporcionar novas vivências

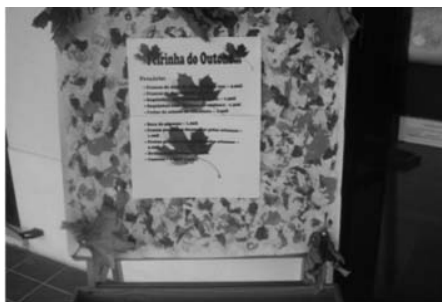
**Centro Escolar de Monte Redondo
Sala/1**



CASA DA CRIANÇA

Ao longo do ano são várias as datas festivas que se comemoram na Casa da Criança. Chegado o Outono, a tradição cumpriu-se e celebramos a nossa cultura e as nossas iguarias gastronómicas.

Para tal, confeccionamos doce de abóbora com noz e mais alguns bolos secos (salame queques de abóbora e bolos de areia) que escolheram, enchendo frascos que previamente decoraram e que “venderam” aos



pais na nossa “Feira do Outono” que decorreu ao longo de dois dias.



O dia de S. Martinho, não faltou o magusto, com muita castanha assada, música e divertimento.



No dia 20 de novembro foi tempo de aprender a partilhar e ser solidário com outras crianças e famílias que precisam da nossa ajuda. Aderimos ao Dia Nacional do Pijama. Neste dia todas as



crianças e adultos da Casa da Criança vestiram o pijama para vir para a Casa da Criança.

Estranho? Nem por isso. Muitas



outras escolas fizeram o mesmo. Foi uma forma divertida e inusitada de angariar fundos para ajudar os que precisam mais do que nós.

A árvore de Natal da EB1 de Carreira

No primeiro fim-de-semana deste mês, pais e alunos da EB 1 de Carreira, elaboraram uma árvore de Natal com materiais recicláveis.

Por volta das 15h da tarde de sábado e durante o domingo, reuniram-se alguns pais e alunos na escola do 1º ciclo de Carreira para construírem uma grande árvore de Natal, no exterior da escola, com 4,5m de altura. Para a sua realização, foram utilizados diversos materiais: ferro, madeira, cordel, tintas e 857 garrafas de plástico.

Esta atividade teve

como principal objetivo proporcionar um ambiente mais natalício a toda a comunidade educativa.

**Alunos do 3.º ano
(EB 1 Carreira)**



Festa da Abóbora da EB 1 de Carreira

No passado dia 17-11-2013, a comissão de pais da EB1 de Carreira em conjunto com alguns pais, realizaram um almoço com o tema da “Abóbora”.

A necessidade de angariar fundos para a colocação de um teto falso num alpendre nas traseiras da escola, fechado com alumínio no final do verão de forma a melhorar as condições dos alunos, levou à organização deste evento.

Tratando-se de uma iniciativa ligada à escola, foi tida em conta a componente lúdica, daí a escolha da abóbora. Estávamos na força do outono, com um “fruto” típico da época e com a necessidade de desmistificar a “abóbora” como elemento decorativo do Dia das Bruxas ou então mesmo como a “abóbora porqueira”. A sua introdução na nossa alimentação remonta aos tempos da colonização do Brasil; época em que foram feitas inúmeras trocas de sementes de hortícolas. Esta, desde logo, passou a ser muito apreciada nos mais diversos cozinhados, já para não falar dos seus benefícios para a saúde.

Sobre este tema, foi elaborada uma

ementa, que surpreendeu agradavelmente, as quase 200 pessoas que almoçaram, nesse dia, na Sede do Grupo Desportivo Carreirense, decorada a rigor para o efeito.

Este evento superou todas as expectativas, quer pelo número de inscrições, quer pela satisfação demonstrada pelas pessoas, que o relataram como “um dia muito agradável”, “uma tarde muito bem passada”, já que a seguir ao almoço proporcionou-se uma tarde de convívio com jogos tradicionais: o regresso do jogo do chinno, o jogo das latas e a famosa corrida de sacos, em que foi muito bom ver “miúdos e graúdos” a desafiarem-se.

Para a sua realização, contou-se com a colaboração de todos os pais dos alunos (com donativo de parte dos ingredientes necessários), de vários estabelecimentos da União de freguesias (oferta de brindes para os jogos) e com a Junta de freguesia.

Agradecemos a todos os que colaboraram para que esta iniciativa fosse um sucesso e em nome de todas as crianças da EB 1 da Carreira que viram as suas condições melhoradas.



A COMISSÃO DE PAIS
(EB 1 Carreira)

FESTA NATAL DAS CRIANÇAS

Foi no passado dia 13 de dezembro que se realizou a Festa de Natal para os 350 alunos de todas as escolas da União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira - Jardins de Infância e 1º Ciclo e a Casa da Criança - Fundação Bissaya Barreto.

A Festa foi oferecida pela Autarquia, tendo tido um espetáculo muito animado de circo, magia e brincadeiras, com a oferta de uma prendinha no final. Foi uma manhã muito bem passada e que proporcionou grande alegria a todas as crianças.





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

Telmo: 919 937 770

Site: www.granicentro.pt

2440 – 907 Batalha

Tel: 244 765 217

Fax: 244 765 529

Mail: granicentro@granicentro.pt

