

Notícias de Monte Redondo e Carreira

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO E CARREIRA
MENSÁRIO LOCAL ANO 4 | N.º 41 | JANEIRO 2014 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



REPORTAGEM

Pioneiros de Monte Redondo passaram 4 dias em Tourigo



FLASH

Campanha - Ajuda aos meninos de S. Tomé e Príncipe



REPORTAGEM

Concerto de Natal da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e da Escola de Música



Pioneiros de Monte Redondo passaram 4 dias em Tourigo



Nos dias 26, 27, 28 e 29 do passado mês de dezembro, os pioneiros de Monte Redondo do agrupamento 1054 partiram em busca de uma aventura. Encontraram em Tourigo,

Tondela, um lugar que lhes proporcionou uma experiência que vai deixar saudade.

Na manhã do dia 26, deslocaram-se até à estação de Pombal e foi atra-

vés de comboio que chegaram a Mortágua. Ao chegarem a este destino, começaram a caminhada de 16 km, essa sim lhes permitiu chegar ao destino final. A chuva e o vento não os

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; Casa da Criança;

JI Monte Redondo - Sala I, II e III;

Clube de Caça e Pesca; Dra. Emília Pinto;

Catarina Alves; Raquel Ferreira; Catarina

Curado; Motor Clube; Célia Dias

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



pararam. Para culminar esta caminhada permaneceram no Parque de Lazer de Tourigo, no distrito de Vi-seu, durante estes 4 dias.

“Fomos muito bem recebidos” foram as palavras proferidas por todos os escuteiros da 3.^a secção. Esses 4 dias possibilitaram-lhes alcançar todos os seus objetivos em relação a esta atividade de final de ano. Foi ao subir a serra do Caramulo, na localidade de Marruje, que estes jovens acompanhados do seu chefe e candidatos a dirigentes, que o fizeram. As condições meteorológicas, mais uma vez, não estavam a favor deles, mas, mesmo assim, conseguiram desfrutar de uma paisagem incrível repleta de encanto e natureza tão característicos deste país.

Os últimos dias foram inteiramente dedicados a conhecerem a vila e os seus habitantes, através de jogos e algumas caminhadas. Foi na última noite que, embalados pela melodia das vozes daqueles que cantavam as Janeiras à porta do centro de lazer, a que estes escuteiros chamaram durante estes quatro dias de «lar», perceberam que a simplicidade e simpatia eram características que assentavam na perfeição a estes touriguenses.

**CATARINA ALVES
E RAQUEL FERREIRA**



próximas atividades do Museu do Casal de Monte Redondo

EXPOSIÇÃO

**MOGO
ENTULHO
e outros
SÔFREGOS**

monografia e escultura

Liliana Ferreira

Andrezes – Bajouca

abertura

9.fev. (domingo) – 16h00

CINEMA no MUSEU

25.jan. (sábado) – 21h30
“Pamplinas maquinista”
de Buster Keaton

22.fev. (sábado) – 21h30
“The lorax”
de Chris Renaud e Kyle Balda

colaboração
Junta de Freguesia

workshop
construção de
máscaras de carnaval
dias **15 e 22.fevereiro**
(sábados) – 15h00

PASSEIO PEDESTRE.8

Rota das Fontes.3

(Sismaria, Junqueira, Aroeira, Monte Redondo)



2.fevereiro (domingo)

concentração na Estação da CP: **10 horas**

“Os Defensores” - Museu – Escuteiros
Junta da União de Freguesias
colaboração: Associação da Sismaria
apoio: S. Bernardo Tour
informações:
967638393 (Paulo Gaspar) e 938112645 (João Moital)

CAMPANHA - AJUDA AOS MENINOS DE S. TOMÉ E PRÍNCIPE

Em outubro de 1999, o jardim de infância «Jardim—Criança é Vida» abriu com cerca de 80 crianças, uma Coordenadora (Aldecy Carmem da Hora) auxiliada na coordenação por uma técnica pedagoga enviada pelo Governo de São Tomé e Príncipe e seis auxiliares técnicos pedagógicos voluntários da Jocum.

É um Jardim comunitário do interesse público que recebe apoios e doações de voluntários, amigos e instituições, para o seu funcionamento.

A Dra. Catarina Curado esteve recentemente em Monte Redondo e levou alguns dos materiais doados gentilmente pela população, principalmente pelas crianças das escolas da freguesia. Aqui vos deixamos com algumas fotos que mostram o sorriso das crianças que receberam estes presentes logo a seguir ao Natal, o que as fez ainda mais felizes.

Vimos assim agradecer a colaboração de todos os que contribuíram para ajudar estas crianças. Foram muitas as



personas que se mobilizaram na ajuda a esta campanha e a todas elas e em

nome destas crianças deixamos o nosso MUITO OBRIGADO!



Ainda existem muitos materiais para enviar, mas, por questões de logística e preço, não puderam seguir todos ao mesmo tempo. A seu tempo, continuaremos a dar notícias sobre esta Campanha.

**Ana Carla Gomes
e Catarina Curado**

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 outras pessoas, interessadas em participar, nas últimas batidas às raposas, da época 2013/2014, que este clube vai organizar, que as mesmas se efetuam nos seguintes dias.

2º Batida; 25 de Janeiro 2014 sábado, 3º e última batida; 23 de Fevereiro

2014 domingo.

A concentração dos caçadores será na sede clube, na Rua da Junqueira nº1 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 com antecedência «dois dias» através dos telefones nºs 922205243 / 918182532 / 966309819 / 925349482.

Monte Redondo, 07 de Janeiro de 2014

A Direção

Concerto de Natal da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e da Escola de Música



No passado dia 28 de dezembro de 2013, a Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e a Escola de Música de Monte Redondo proporcionaram a todos os monterredondenses um concerto de Ano Novo no Salão Paroquial de Monte Redondo.

O senhor Manuel Silva, presidente desta instituição, agradeceu a todos a sua presença e lançou um apelo a toda a população para que haja uma maior colaboração com a Filarmónica, cuja Banda necessita de instrumentos novos

para continuar a realizar um trabalho de qualidade, mas, sendo estes instrumentos muito caros, é necessário arranjar fundos que ajudem à sua aquisição. As pessoas podem ajudar tornando-se sócios e pagando as quotas ou efetuando donativos.

O espetáculo consistiu na atuação da Banda Filarmónica, acompanhada pela voz de Sara Silva, intercalado com as atuações das suas alunas de Canto, Joana Marques, Maria Inês Fonseca e Mariana Pedrosa, tendo mostrado o desem-

penho destes músicos, ensaiados pelo Maestro André Venâncio, bem como o excelente trabalho desenvolvido nas aulas de canto na Escola de Música.

O concerto contou com a participação dos músicos convidados: Nuno Mendes no saxofone e André Ramalhais no trombone.

No final, procedeu-se ao sorteio de um cabaz de Natal, cuja receita da venda das rifas reverterá a favor da Filarmónica.

ANA CARLA GOMES

CRÓNICAS – AO ACASO

O tempo está a contar



O futuro de Portugal não se pode decidir apenas pelo que se está a fazer (ou a desfazer), hoje, no país. Mas muito mais pelo que foi feito ontem tal como pelo que se espera possa ser feito amanhã.

Olho o passado sem nostalgia nem complexos. Olho o passado com o rigor e a paixão de quem passa pelo presente com a firmeza de estar sempre a meio caminho entre o que foi e o que será.

Ouçoo dizer que a tradição já não é o que era, mas sou tradição – uma tradição combi-

nada com a juventude que desperta em força e potencialidades. Uma juventude que aguarda que lhes entreguem os manuais para o novo tempo. E o tempo está a contar... porque a cada dia já é tarde demais.

Portugal deixou para trás, no seu trajecto milenar obras de que nos orgulhamos.

Na perspectiva de que a Cultura é o voo mais sereno e infinito dos homens, podemos dizer que Portugal se despiu de fantasmas, furou paredes de mármore e que cada um de nós saltou

fronteiras e foi embaixador do seu berço amado.

Vamo-nos abstrair dos governos, das crises, dos erros e das falências, dos impostos e de tudo o que nos provoca uma imensa desconfiança no futuro.

Vamos apostar num futuro cheio de esperança, com gente nova capaz de reinventar o novo mundo e que nos faça voltar a encher de orgulho e entusiasmo, porque quem pode fazer mais por nós, somos nós mesmos.

Dra. Emília Pinto

SUGESTÕES DE LEITURA

A Sombra do Vento (Carlos Ruiz Zafón)

Carlos Ruiz Zafon nasceu em 25 de setembro de 1964, em Barcelona (Espanha). No início dos anos 90 começou sua carreira como escritor com textos literários dedicados ao público jovem. Estreou-se como romancista com O Príncipe da Névoa (1993), título do premiado mistério Edebé.

Com A Sombra do Vento (2001), Carlos Ruiz Zafón foi finalista para o prêmio Fernando Lara e tornou-se conhecido a nível internacional, conseguindo transformar a sua obra num best-seller em Espanha e Alemanha, sendo também recebido com entusiasmo nos EUA.

Este livro está recomendado pelo Plano Nacional de Leitura para o Ensino Secundário como sugestão de leitura.

Numa manhã de 1945 um rapaz é conduzido pelo pai a um lugar misterioso, oculto no coração da cidade velha: o Cemitério dos Livros Esquecidos. Aí, Daniel Sempere encontra um livro maldito que muda o rumo da sua vida e o arrasta para um labirinto de intrigas e segredos enterrados na alma obscura de Barcelona.

Juntando as técnicas do relato de intriga e suspense, o romance histórico e a comédia de costumes, A Sombra do Vento é sobretudo uma trágica história de amor cujo eco se projeta através do tempo. Com uma grande força narrativa, o autor entrelaça tramas e enigmas ao modo de bonecas russas num inesquecível relato sobre os segredos do coração e o feitiço dos livros, numa intriga que se mantém até à última página.

“Ainda me lembro daquele amanhecer em que o meu pai me levou pela primeira vez a visitar o cemitério dos Livros Esquecidos. Desfiavam-se os primeiros dias do Verão de 1945 e caminhávamos pelas ruas de uma Barcelona apanhada sob céus de cinza e um sol de vapor que se derrava

mava sobre a Rambla de Santa Mónica numa grinalda de cobre líquido.

- Não podes contar a ninguém aquilo que vais ver hoje, Daniel - advertiu o meu pai. - Nem ao teu amigo Tomás. A ninguém.”

Ana Carla Gomes



FUNDADO EM 1 DE DEZEMBRO DE 1974

INFORMAÇÃO AOS SÓCIOS

Caros Sócios,

Estando, neste momento, o Motor Clube a reestruturar o Departamento de sócios devido à existência de várias listagens de sócios e alguma indefinição nas mesmas, proceder-se-á a uma atualização extraordinária da base de dados deste departamento.

Deste modo pretende-se melhorar todos os processos de comunicação e interação com os sócios. Pretendemos também distinguir e valorizar todos os sócios fundadores e beneméritos.

Nos termos dos estatutos e regulamento interno vimos por este meio apresentar a seguinte deliberação resultante da proposta apresentada pelo Sr. Leonel Cordeiro Ferreira, sócio efetivo do Motor Clube, e aprovada por unanimidade na Assembleia Geral Ordinária de 2 de Novembro de 2013 com o ponto de trabalhos nº 4 – “Atualização da listagem de sócios”.

1. Conforme regulamento interno (capítulo II – ponto 7) :
São deveres dos sócios efetivos:
Proceder ao pagamento das quotas anuais, na secretaria ou bilheteira do clube, até ao dia 31 de Março do ano respetivo.
2. Durante o mês de Abril, proceder-se-á à atualização e reconfiguração da listagem de sócios tendo em conta o pagamento das quotas anuais (ano 2014).
3. Entre Janeiro e Abril de 2014 estaremos recetivos para prestar todos esclarecimentos que sejam necessários.
4. Após 60 dias do último dia de pagamento das cotas (31 de Março) realizar-se-á uma Assembleia Geral Extraordinária para apresentação e aprovação da nova listagem de sócios.
5. A partir de 31 de Março de 2014, o Motor Clube – Departamento de sócios passará a realizar uma atualização geral de todos os sócios a cada 5 anos.

Monte Redondo, 27 de Dezembro de 2014

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

João Paulo Marcelino Santos



NARCÓTICOS ANÓNIMOS COMUNICADO

A Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos, foi constituída no dia 31 de Janeiro de 1991 sendo reconhecido o seu estatuto de pessoa colectiva de utilidade pública em 1997.

Narcóticos Anónimos é uma irmandade ou associação, sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave. Reunimo-nos regularmente com o intuito de nos ajudarmos mutuamente e de nos mantermos limpos. Este é um programa de abstinência completa de todo o tipo de drogas. O nosso programa é composto por princípios escritos de uma forma clara para poderem ser seguidos diariamente. Qualquer pessoa pode juntar-se a nós, independentemente da idade, raça, sexo, crença, religião ou falta desta.

Fundada em 1953, nos Estados Unidos da América, Narcóticos Anónimos (N.A.) é uma

organização mundial, de carácter comunitário. Os seus membros reúnem-se regularmente em grupos de auto-ajuda, que oferecem uma rede de apoio contínua para adictos que desejam manter um estilo de vida livre de drogas.

Em Portugal, a primeira reunião de N.A. realizou-se na cidade de Lisboa em 1985. Hoje, existem cerca de 140 reuniões semanais regulares em todo o país e outros canais de ajuda ao dispor da sociedade, tais como o nosso nº verde de chamadas gratuitas 800 20 20 13 e o nosso sítio da Internet em www.na-pt.org, com toda a informação sobre Narcóticos Anónimos, nomeadamente locais e horários onde se realizam as nossas reuniões.

A mensagem que pretendemos passar é a de que somos mais um recurso na comunidade para quem quer viver a vida sem drogas e que qual-

Horários e locais das reuniões Narcóticos Anónimos		
<p>Caldas da Rainha</p> <p>6ª Feira 21.00h (Grupo "Não pares de lutar") Junta Freguesia Nª Sra. do Pópulo R. Almirante Cândido dos Reis (junto praça da fruta)</p>	<p>Coimbra</p> <p>4ª Feira 21.00h (Grupo "Outros Fados") Sábado 21.30h (Grupo "Salve-se quem quiser") Complexo da Igreja Sto. António dos Olivais Rampa lateral à igreja (ao cimo)</p>	<p>Marinha Grande</p> <p>2ª Feira 21.15h (Grupo "Sem Medo de ser feliz") 5ª Feira 21.00h (Grupo "Volta que isto resulta") Antigo posto GNR R. Joaquim Barosa (atrás da C. Geral Depósitos)</p>
<p>Figueira da Foz</p> <p>Domingo 16.30h (Grupo "Claridade") Fração da Cruz Vermelha R. Joaquim Carvalho (Frente a PSP)</p>	<p>Leiria</p> <p>2ª Feira 21.30h (Grupo "Os magníficos") Cruz Vermelha R. Tenente Valadim (junto igreja Stª Agostinho)</p>	<p>Pataias</p> <p>3ª Feira 20.30h (Grupo "Nova Vida") Sábado 22.00h (Grupo "Fé de sábado a noite") Casa Paroquial (atrás da igreja) Rua da Estação</p>
<p>Torres Novas</p> <p>4ª feira 21.00h (Grupo "Novas da Recuperação") Centro Comunitário Rosto R. Padre Amílcar Fialho, Bl -1 r/c (junto ao estádio municipal) www.na-pt.org</p>	<p>6ª Feira 21.00h (Grupo "Ate que enfim 6ª feira") Centro Paroquial da Quinta da Matinha R. da Capela - Quinta da Matinha</p>	<p>Alcobaça</p> <p>4ª Feira 21.00h (Grupo "Juntos conseguimos") Largo Nossa Sra. Conceição nº 32</p>
<p>Não fazemos peditórios Não aceitamos Contribuições</p>		

quer interessado pode juntar-se a nós facilmente e de forma gratuita. A nossa experiência tem-nos mostrado que aqueles que assistem regularmente às nossas reuniões mantêm-se limpos.

Existem na Área do Oeste 12 reuniões de NA distribuídas pelas localidades de Coimbra, Figueira da Foz, Marinha Grande, Caldas da Rainha, Pataias, Alcobaça, Leiria e Torres Novas.

Realização do dia de BP (Baden- Powell) em Monte Redondo

O agrupamento de escuteiros 1054 de Monte Redondo comemora no ano de 2014 o 25º aniversário. Para assinalar esta data, iremos realizar várias actividades, uma delas a nível regional. No dia 23 de Fevereiro de 2014, será festejado o dia de BP (Baden Powell) em Monte Redondo. Esta actividade irá envolver cerca de 2000 escuteiros e respectivos familiares.

As actividades iniciam-se com a eucaristia, presidida pelo Bispo de Leiria/Fátima Exmo. Sr. D. António Marto, que será realizada no pavilhão do colégio Dr. Luís Pereira da Costa. De seguida, efectuam-se vários jogos para escuteiros e familiares.

Este ano os jogos irão ter como tema a "A grande família de BP" e

serão realizados em vários recantos da nossa freguesia. Assim, procuramos promover o escutismo na paróquia, bem como, dar a conhecer o património, usos e costumes de Monte Redondo a todos os escuteiros da Região de Leiria. Esta grande actividade está definida da seguinte forma:

- 8h45-** Concentração
- 9h30-** Eucaristia
- 11h00-** Apresentação do imaginário
- 11h30-** Início dos jogos
- 12h30-** Almoço
- 16h00-** Fecho dos jogos
- 16h30-** Encerramento

**A chefe de Agrupamento
Célia Dias**



A “R” EVOLUÇÃO DA NATUROPATIA

A Naturopatia, mais conhecida como Medicina Natural, é um sistema de cura e de profilaxia baseado no princípio de Hipócrates «Primum Non Nocere». Portanto, todas as terapêuticas não ortodoxas são designadas por medicina complementares ou não convencionais, e estão a ser encaradas cada vez mais, como abordagem complementar à cura, funcionando paralelamente aos serviços de saúde oficiais.

«A saúde é o mais precioso bem», dizem as Sagradas Escrituras. Se imaginarmos que esta afirmação remonta a um tempo onde os remédios e os medicamentos tais como os concebemos hoje não existiam, e a única possibilidade de cura assentava essencialmente sobre substâncias de origem vegetal e em algumas terapêuticas tidas como ex-cêntricas, daí a importância que os nossos antepassados davam a esses métodos naturais de tratamento. Depois de se ter afastado da natureza buscando na artificialidade da alopatia o remédio eficaz, o homem começa, então a revalorizar, redescobrimo as antigas terapêuticas medicinais, conservadas pela tradição nos meios rurais. Mas parece absurdo nos nossos dias abrir-se espaços aos nossos remédios naturais, onde as disciplinas científicas se afirmam de forma imperativa, como se não fosse possível encontrar na pluralidade dos Medicamentos Químico Farmacêuticos tudo o que necessitamos

para proteger a nossa saúde.

Porém, a convicção na sociedade atual de que as Terapêuticas Alternativas, não químicas, agem no organismo de modo mais doce e natural que as substâncias sintéticas, é sem dúvida justificada, levando hoje a uma grande procura pelos seus efeitos positivos. A naturopatia está a fazer um esforço no sentido de redimensionar essa tendência mundial de retorno à natureza, popularizando métodos que apesar de serem de fácil aplicação e muito acessíveis são hoje pouco conhecidos, especialmente nas sociedades urbanas. A pesquisa de novos processos de tratar as doenças, que não dependem de drogas fortes, nem de outras intervenções drásticas como cirurgia, tem levado ao surgimento de novas terapêuticas complementares.

Todos concordam que a Medicina dita, científica, que domina no Mundo Ocidental está em crise. Em grande parte é uma crise multidimensional, que é ampla e abrange todos os sectores da nossa vida: da inflação à onda sem precedentes de violência e crimes, do desemprego à miséria crescente. Mas as dificuldades da medicina convencional e da assistência médica têm também outras raízes. A prática médica ainda se baseia no pensamento mecanicista de Descartes que definiu Corpo e Mente como duas identidades separadas uma da outra pois ele afirmava «matéria e mente são

duas substâncias distintas, que não podem influenciar-se uma à outra, porque existem em realidades diferentes». Estabeleceu o dualismo mente-matéria.

A esta Teoria dualista de Descartes, que fundamentou o Método Científico, só interessava o corpo, tido como único objeto de estudo científico. Esta nova visão do ser humano rompeu com 1500 anos em que o pensamento Hipocrático dominava no Mundo Ocidental, que considerava o organismo humano como um sistema vivo com componentes interligados e parte de sistemas ainda maiores, em interação contínua no seu meio ambiente, Físico, Social e Espiritual. Para Hipócrates, a Medicina era concebida como um todo, ele fazia o que chamamos hoje uma abordagem integral ou Holística, isto é, estudava o corpo na totalidade, e não apenas a parte lesionada.

Com esta mudança dita «científica» rompeu-se com a tradição Hipocrática, segundo a qual a doença era uma violação total de pessoa humana, e a Saúde era a restituição dessa integridade.

A Naturopatia assenta em bases sólidas e mais que comprovadas pela prática de já milhares de anos ao serviço da saúde de milhões de pessoas.

**DAVID ALVES
OSTEOPATA
LUSOTERAPIAS**

APENDICITE

A apendicite é a inflamação do apêndice intestinal, uma pequena bolsa vermiforme (em forma de verme) ligada a primeira porção do intestino grosso, e localiza-se na parte inferior, do lado direito do abdómen. A apendicite mais comum é a aguda, que, apesar de poder ocorrer em qualquer idade, é muito mais comum na adolescência. A apendicite é uma das causas mais comuns de cirurgia abdominal, geralmente ocorre quando o apêndice fica bloqueado por fezes, um corpo estranho ou, raramente, um tumor, o que faz com que as suas paredes inflamem e os seus tecidos sejam invadidos pelas bactérias intestinais.

A complicação mais comum é a perfuração livre do órgão para a cavidade peritoneal, com extravasamento de fezes e pus para fora da alça intestinal (peritonite). Se o quadro evoluir para peritonite, nas formas mais

graves, pode ocorrer desidratação, choque e mesmo morte, caso não haja intervenção em tempo oportuno.

Os sintomas clássicos tendem geralmente a agravar-se com a progressão da doença:

1. Dor difusa contínua no abdómen, junto ao umbigo, movendo-se por vezes para o quadrante inferior direito, com o aumento da inflamação.
2. Sensibilidade ao toque no ventre, por vezes com alguma defesa dos músculos.
3. Náusea e vômito.
4. Febre baixa
5. Falta de apetite

A cirurgia de remoção do apêndice é a solução para este problema, evitando o agravamento da inflamação, com eventual perfuração do apêndice, formação de abscessos ou peritonite. Actualmente, a técnica

mais indicada é a cirurgia laparoscópica, realizada através de três pequenas incisões, que permite uma recuperação mais rápida, bem como a inspeção de toda a cavidade abdominal, de forma a excluir outras causas de dor abdominal.

Um apêndice infectado pode perfurar-se em menos de 24 horas após o início dos sintomas, espalhando o conteúdo intestinal carregado de bactérias pelo abdómen e, conseqüentemente, pelo sangue, o que pode conduzir a uma infecção ainda mais grave (septicémia) e, por vezes, mortal.

O tempo de internamento varia de 24 a 72 horas em média, dependendo da recuperação do paciente e do grau de contaminação da cavidade abdominal. Na eventualidade de peritonite, o tratamento será bem mais complexo e demorado.

ENF.^a ELIANA

DESENVOLVER E AUMENTAR A AUTO-ESTIMA

“O importante não é o que fazemos de nós, mas o que fazemos com o que fizemos de nós”

Jean-Paul Sartre

O Ser Humano é um ser social porque este desenvolve-se na relação que estabelece com o outro, pelo que primeiro é preciso sentir-se amado, para posteriormente amar a si mesmo e, por fim amar o outro. A autoestima, como o próprio nome indica, depende do amor que recebemos e do que gostaríamos de ter recebido. A autoestima resulta do sentimento do que a pessoa é e do que gostaria de ser, de uma forma simplista, quanto maior for a diferença entre o que somos e o que gostaríamos de ser, menor será a nossa autoestima.

Os efeitos de uma baixa autoestima foram e continuam a ser estudados e comprovados, como resultados temos problemas relacionais, perturbações do comportamento alimentar como a bulimia e a anorexia, perturbações do humor como a depressão, perturbações da ansiedade como as fobias, etc. A baixa autoestima está no cerne de grande parte das nossas questões. Em suma, para nos estimarmos mais temos de nos conhecer melhor. Conhecemo-nos quando aprendemos a valorizar as nossas diferenças e semelhanças com o outro; crescemos quando nos apercebemos que não somos nem seremos perfeitos, e quando passamos a acreditar nas nossas capacidades e lutando por atingir os nossos objectivos.

A autoestima modifica-se e enriquece-se à medida que as experiências, a autoestima pode modificar-se, aumentar ou diminuir temporariamente. As mudanças que ocorrem nas diversas fases da vida integram-se numa continuidade. Surge então, um sentimento de unidade e de coe-rência interior.

Para ter ou manter uma boa autoestima é geralmente necessário:

- Ser mais tolerante com os erros ou defeitos dos outros e com os seus, aceitar melhor as diferenças.
- Valorizar as suas virtudes e aspectos positivos.
- Praticar tanto quanto possível uma alimentação saudável, melhorando a sua saúde e disposição para enfrentar os problemas que surgem no dia a dia.
- Praticar exercício físico e mental, estimulando as suas capacidades físicas e cognitivas através de actividades que lhe proporcionem prazer.
- Sentir-se útil e vinculado no trabalho e em casa (com família e amigos). Aumentando assim o seu sentimento de pertença, afinal é na relação com o outro que aprendemos e nos desenvolvemos.

Fico a aguardar as vossas dúvidas ou sugestões de temas que queiram ver tratados nesta página, poderão fazê-lo através do email – carla.pinhhal@gmail.com

Dra. Carla Pinhal

**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

DIA DE REIS



No dia 6 de Janeiro o Jardim de Infância de Monte Redondo comemorou o "DIA DE REIS".

Atividades desenvolvidas: Elaboração de coroas de rei; Confeção do bolo-rei; História "A Caminhada"; A

lenda do bolo-rei; trabalhos alusivos ao tema e lanche/convívio entre todas as crianças e alguns Familiares.

Durante a semana em articulação com o 1º ciclo ensaiámos uma canção dos "Reis" com o objetivo de ir cantar

à Junta de freguesia; Lar de idosos; Comércio local; ao Colégio Dr. Luís Pereira da Costa e à Casa da criança.

Jardim de Infância de Monte Redondo
Sala/1; Sala/2; Sala/3

Lenda do BOLO REI

Quando os Reis Magos foram visitar o Menino Jesus, perto da gruta onde estava o menino, os reis Magos tiveram uma discussão para saber qual destes seria o primeiro a oferecer os presentes.

Um artesão que por ali passava assistiu à conversa e propôs uma solução para o problema, de maneira a

ficarem todos satisfeitos. O artesão resolveu fazer um bolo e meter uma fava na massa. Depois de cozido repartiu o bolo em três partes e aquele a quem saísse a fava seria o primeiro a oferecer os presentes ao Menino Jesus.

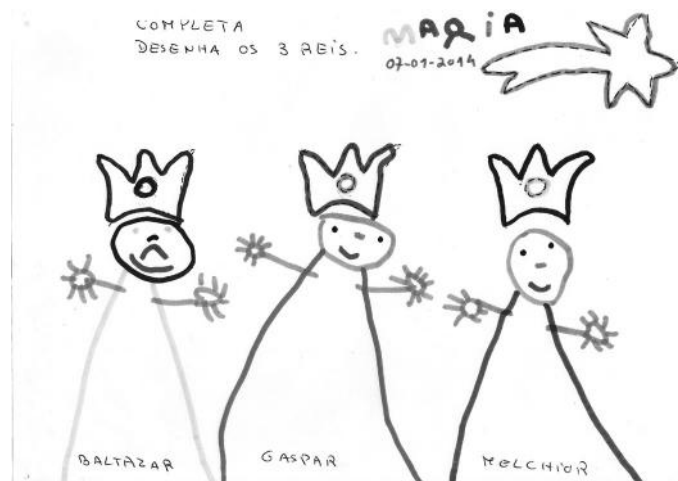
Assim ficou conhecido pelo nome de BOLO REI e como tinha sido feito para escolher um Rei passou a usar-se

como doce de Natal.

Dizem que a côdea do bolo simboliza o OURO as frutas simbolizam a MIRRA e o aroma simboliza o INCENSO.

(Curiosidade)

Jardim de Infância de Monte Redondo
Sala/1; Sala/2; Sala/3






FESTAS EM HONRA DE Santo António
21, 22 e 23 DE FEVEREIRO 2014
Sismaria - Monte Redondo

Dia 20 - Quinta-Feira
20:00 Missa com celebração penitencial

Dia 21 - Sexta-Feira
20:30- Jantar Jovem
23:00- **DJ Rino & DJ Kevin**

Dia 22 - Sábado
19:00 - Abertura do bar/restaurante
Quermesse

22:00 - Atuação da banda **Século XXI**

Dia 23 - Domingo
08:00 - Alvorada
10:00 - Recolha dos andores
11:30 - Abertura do bar/restaurante e quermesse

14:00 - **Missa Solene** seguida da tradicional procissão,
Atuação da fanfara dos Bombeiros Voluntarios de Leiria
Entrega do guião, Venda dos andores

18:00 - Atuação do rancho folclórico "Rosas da Alegria" - Sismaria

21:00 - Atuação do duo musical **Big Banda**
23:00 - Sorteio da rifas
00:00 - Encerramento dos festejos

Durante os festejos haverá serviço de bar, restaurante e quermesse

A organização não se responsabiliza por qualquer incidente ocorrido durante o evento



Escolinha CASA DA CRIANÇA

No dia 13 de dezembro pelas 17h:30min realizou-se a Festa de Natal na Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa. A festa foi animada pelas crianças das salas de creche e J. Infância. Os Pais das nossas crianças também não ficaram atrás e abrilhantaram a festa com a dramatização da história "O Presépio Vivo". Foram também sorteados quatro cabazes de Natal. Seguiu-se um lanche convívio entre todos presentes.

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa



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

Fax: 244 765 529

Mail: granicentro@granicentro.pt

