

Notícias de Monte Redondo e Carreira

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



REPORTAGEM

**Laborinho Lúcio,
ex-ministro da Justiça,
apresenta livro
de Maria Gama**



ENTREVISTA

**Goretti Pedrosa
Presidente da Conferência
São Vicente Paulo**



ENSINO

**O Inverno na Casa
da Criança...**



O que move jovens universitários a dedicarem uma semana inteira das suas vidas exclusivamente aos outros?

Deus, a fé e a vontade de servir.

Universitários católicos de algumas faculdades de várias zonas do país, nomeadamente Lisboa, Porto, Coimbra, Braga e Aveiro, unem esforços para servirem voluntariamente em lares, escolas, creches, serviços de cuidados continuados e na comunidade em geral. O objetivo é levar Deus às pessoas, mostrar como a fé é importante na nossa vida. É chamada de Missão País esta fantástica forma de conciliar o voluntariado à oração, numa semana intensa e profunda de vivência de amor ao próximo.

Eu estive integrada num grupo de 40 universitários da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, de 2 a 9 de fevereiro na Merceana, uma pequena aldeia em Alenquer. Foi uma semana extraordinária, posso garantir.

Imaginam a quantidade de pessoas que necessitam que lhes estendam a mão? Imaginam a comoção dos idosos



por alguém escutar o que, há tanto, tinham para dizer? Imaginam a alegria das crianças quando nos viam chegar à escola? Imaginam a expressão de gratidão das pessoas acamadas nos cuidados continuados por lhes rezarmos uma oração ou a sua alegria em ver uma peça de teatro que nunca na vida tiveram oportunidade de ver? Pois é. Fomos fonte de esperança para a população da Merceana. Demos-lhes carinho, atenção, amor sem impor nada em troca.

Parece fácil, não é? Mas será que no nosso dia a dia nos dispomos a olhar o outro sem julgamento e a cuidar dele sem esperar retribuição? Será que damos a devida atenção à pessoa ao nosso lado no meio do turbilhão de coisas que temos que fazer?

Talvez não o façamos. Muitas vezes,

estamos mais interessados em conseguir ter muitas coisas, seja o que for que isso implique ser. Queremos sempre mais: mais dinheiro, mais roupa, mais carros, mais viagens...

É necessário deixar de olhar e passar a ver.

“Vai e faz o mesmo” foi o lema das missões deste ano, inspirado na parábola do bom samaritano. Deixo o meu testemunho aqui porque voltei de coração cheio, com vontade de partilhar o que vivi e porque acho esta iniciativa reveladora de um lado bom da minha geração: um lado solidário, esperançoso e audaz que, às vezes, anda escondido ou se quer esconder. Esta missão transforma as pessoas, é muito gratificante e quero garantir a todos os jovens que, se a viverem um dia, sentirão, certamente, o mesmo que eu. Certas coisas não existem para serem explicadas. A dimensão que tudo o que vivemos naquela semana toma na vida de cada missionário é gigante e indescritível.

**VANESSA SOBREIRO
DOMINGUES**

ATRIBUIÇÃO DE NÚMEROS DE POLÍCIA

A atribuição de números de polícia passou a ser da exclusiva responsabilidade da Câmara Municipal de Leiria, conforme deliberação tomada em reunião de Câmara, datada de 4 de fevereiro de 2014,

após análise do assunto ao abrigo do disposto na alínea tt) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.

Os pedidos de atribuição de número de polícia serão efetuados na Câmara

Municipal de Leiria e estão sujeitos ao pagamento de uma taxa no valor de 50,16 €, conforme disposto no artigo 42.º do Regulamento e Tabela de Taxas em vigor no Município de Leiria.

FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar;

Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Fernando Inácio e Lina António.

Chefe de Redacção: Céline Gaspar;
Redacção/Publicidade/Assinaturas e Serviços Administrativos:

Rua Albano Alves Pereira n.º 3 - 2425-617 Monte Redondo LRA;

Colaboradores: Ana Carla Gomes; Natália Ferreira; Carla Pinhal; Eliana Carvalho; Associação Ecológica “Os Defensores”; Casa da Criança; Escola de Condução MR; Dra. Emília Pinto; Dora Patrício; Vanessa Sobreiro Domingues; Deco; Mónica Gama; Carina Alves; Soraia Domingues

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



DECO COMEMORA 40 ANOS



A DECO nasceu a 12 de Fevereiro de 1974, meses antes da Revolução de Abril, para defender uma causa praticamente desconhecida em Portugal, os direitos dos consumidores. Esta Associação nasceu da vontade de intervenção cívica de algumas pessoas que, indiferentes à repressão da ditadura vigente, ousaram contribuir para a construção de uma sociedade moderna, onde o consumidor tem direitos e deveres reconhecidos.

Ao longo de 2014, a DECO irá recordar não só os momentos marcantes da sua história, os quais se confundem com as conquistas referentes à proteção do consumidor e a promoção da qualidade de vida, mas principalmente criará espaços cívicos para refletir olhando o futuro e os desafios difíceis que se colocarão na defesa dos direitos e interesses dos consumidores.

sociados e os consumidores em geral a participar nas comemorações do seu 40º aniversário que se realizarão de norte a sul do país, com o apoio das suas delegações regionais.

A partir do dia 12 de fevereiro poderá aceder ao espaço online www.deco40anos.pt para se informar e acompanhar as iniciativas do programa comemorativo a nível nacional.

A DECO convida todos os seus as-

DECO – Delegação Regional de Coimbra

ANO NOVO CÓDIGO NOVO (continuação)

O código da estrada renovou-se!

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

Pagamento Voluntário

O pagamento do valor equivalente ao mínimo da coima, nas primeiras 48H após a notificação do auto, é sempre considerado como depósito, convertendo-se em pagamento voluntário se no prazo para a apresentação de defesa, esta não for apresentada.

A defesa será sempre apreciada, independentemente do pagamento voluntário da coima.

Sempre que não haja condenação no âmbito do processo contra-ordenacional, as taxas que tenham sido pagas na sequência de bloqueamento e/ou remoção e/ou depósito de veículos, devem ser devolvidas.

Álcool—Alterações ao regime existente

Redução de taxa de alcoolemia a partir da qual se considera contra-ordenação, passando de 0,5g/l para 0,2g/l para os condutores em regime probatório, condutores de veículos de socorro ou serviço urgente, transporte colectivo de crianças, de táxis, de veículos pesados de mercadorias ou passageiros e de veículos de transporte de mercadorias perigosas.

Generalidade dos condutores	Condutores profissionais e em regime probatório	
0,50g/l	0,20 g/l	GRAVE
0,79 g/l	0,49 g/l	MUITO GRAVE
0,80 g/l	0,50 g/l	MUITO GRAVE
1,19 g/l	1,19 g/l	CRIME
1,20 g/l	1,20 g/l	CRIME
...	...	

Transporte de Crianças

O regime mantém-se equivalente ao anterior, embora as crianças de 135cm não careçam da utilização de sistema de retenção de crianças (SRC)

Documentos

Para os condutores que ainda não sejam titulares do cartão de cidadão, passa a ser obrigatório fazerem-se acompanhar do respectivo cartão de contribuinte fiscal.

Telemóveis

Apenas é permitida a utilização de um único auricular; até agora era permiti-

da a utilização de auriculares duplos, desde que utilizasse num só ouvido, agora estes equipamentos passam a ser expressamente proibidos quando se está a conduzir.

Exames em caso de acidente

Em caso de acidente, além dos habituais testes ao álcool, será também obrigatório o despiste de consumo de drogas.

FONTE: Mónica Neto, Escola de Condução de Monte Redondo

Laborinho Lúcio, ex-ministro da Justiça, apresenta livro de Maria Gama



“Maturidade ingénua ou ingenuidade madura”, foi assim que Laborinho Lúcio, ex-ministro da Justiça, caracterizou a linguagem utilizada no livro “Em Troca de Nada” de Maria Francisca Almeida Gama. O evento decorreu no Centro Cultural e de Congressos de Caldas da Rainha, no passado dia 31 de janeiro, e contou com a presença de mais de 300 pessoas.

Esta iniciativa, que teve na organização o Jornal das Caldas, a Ordem do Trevo, a Câmara Municipal de Caldas da Rainha, a Rádio Mais Oeste, o Colégio Rainha D. Leonor, entre outras instituições, pretendeu, também, marcar a 2.ª edição do livro da jovem autora. Recorde-se que a 1.ª edição decorreu no dia 11 de maio de 2013, no Hotel Eurosol, em Leiria.

Laborinho Lúcio, na análise minuciosa que faz da obra, enaltece a sua estrutura, que apresenta, de forma clara, “um princípio, um meio e um fim”; a linguagem, que reflete o “respeito pelo leitor”; o facto de a 1.ª parte representar a história contada na 3.ª pessoa, por alguém que assiste a todo o drama, mas que não se intromete, e a 2.ª parte, a versão da vítima de bullying; o apelo veiculado pela autora, que é feito à Escola e aos pais, no sentido de todos estarem atentos a esta problemática, a valorização da amizade presente em todo o livro e, por fim, o respeito pelas etnias.

A mesa, para além da presença da autora e do ex-ministro, contou, ainda, com Hugo Oliveira, vice-presidente da Câmara Municipal de Caldas da Rainha, José Viegas, presiden-

te da Ordem do Trevo, Sandra Santos, professora de Português do Colégio Rainha D. Leonor e Francisco Gomes, representante do Jornal das Caldas.

O evento foi abrilhantado por Jéssica Anacleto, Joana Marques, Inês Fonseca e Micaela Manole, que cantaram de forma harmoniosa e extraordinariamente afinada, e, por fim, por Ana Pedrosa, que, numa simbiose perfeita entre a música e os movimentos, homenageava a jovem escritora. Sara Silva, professora de Música, acompanhou as suas pupilas, referindo, no final, estar “muito satisfeita”.

Faz-se notar que a autora tem 16 anos e é aluna do Colégio Dr. Luís Pereira da Escola, desde o seu 8.º ano. Atualmente frequenta o 11.º ano do Curso de Línguas e Humanidades.

MÓNICA GAMA

O CARNAVAL DA CARREIRA

O Carnaval da Carreira conta com quase três décadas de existência, preparando-se mais um ano de muita animação. Convida-se assim toda a comunidade a participar nos eventos carnavalescos que decorrerão do dia 1 a 4 de Março.

No Domingo e Terça-feira, 2 e 4 de Março, a partir das 14 horas, realizar-se-á o desfile carnavalesco ao longo da estrada principal até à Escola Rainha Santa Isabel, que contará com carros alegóricos e grupos de mascarados dos vários sítios da União de Freguesias. Mas como a diversão abre sempre o apetite, haverá porco no espeto, pão com chouriço e farturas de confeção artesanal. De Sábado a Terça-feira, a partir das 21 horas, decorrerão os bailes de máscaras na cave da igreja da Carreira.

E como a vida são dois dias, mas o Carnaval da Carreira são quatro, não deixe passar ao lado estes momentos que se esperam ser de grande folia.

CARINA ALVES

Carnaval da Carreira
1, 2, 3, 4 MARÇO 2014

dia 1 - SÁBADO
21h00 - Baile com o Conjunto **THEMA 1**

dia 2 - DOMINGO
14h00 - Desfile Carnavalesco com Carros Alegóricos e exibição dos Gaiteiros Os Coprichosos
21h00 - Baile com **Fábio Ferreira**

dia 3 - SEGUNDA FEIRA
21h00 - Baile com o Trio Musical **D'ARROMBA**

dia 4 - TERÇA FEIRA
14h00 - Desfile Carnavalesco com Carros Alegóricos e exibição dos Gaiteiros Os Coprichosos
21h00 - Baile com o Conjunto **BIG BANDA**

Haverá Porco no Espeto, Pão com Chouriço e Farturas

TOS DIAS DO DESFILE, NÃO É PERMITIDO VENDEDORES (AMBULANTES DENTRO DO RECINTO CARNAVALESCO)

O Grupo Desportivo Carnavalesco, Secção Carnavalesco, não se responsabiliza por eventuais acidentes que ocorram durante o desfile.

Entrevista: Goretti Pedrosa Presidente da Conferência São Vicente Paulo – Monte Redondo

A Conferência S. Vicente Paulo, em Monte Redondo, tem uma nova direção desde janeiro do presente ano, constituída por Maria Goretti Pedrosa (Presidente), Emília Martins (secretária) e Manuela Teotónio (tesoureira).

Fomos conversar com a Presidente em funções atualmente, Maria Goretti da Silva Santos Pedrosa.

Notícias: Como se tornou presidente? Já pertencia à conferência?

Eu já pertencia à conferência há bastante tempo e como a D. Leontina já exercia o cargo de presidente há muito tempo, pediu para que houvesse uma nova eleição para a direção. Assim, houve a dita reunião, onde eu fui eleita com maioria absoluta.

Notícias: O que é a Conferência?

A conferência S. Vicente Paulo é uma instituição sem fins lucrativos, que pretende ajudar as famílias/pessoas mais carenciadas da freguesia.

Notícias: Há quanto tempo existe em Monte Redondo?

A conferência existe, segundo os registos existentes, desde 1950.

Notícias: Quais são os objetivos?

Tal como referi na questão sobre o que é a conferência, o objetivo é unicamente ajudar todas as pessoas mais necessitadas e com dificuldades. Este tipo de ajuda varia conso-



ante a dificuldade de cada família/pessoa, mas a ajuda mais comum feita por esta instituição é a alimentação, vestuário e, em situações extremas, a reconstrução de habitações.

Notícias: Quem colabora?

Existem muitos colaboradores, dos quais se destacam obviamente todas as pessoas que contribuem nos peditórios, ou noutra tipo de oferta que façam, e ainda toda a organização envolvente (Vincentinos).

Notícias: Quem são as pessoas que pedem ajuda?

As pessoas que pedem ajuda são imensas, não podendo ser sempre todas atendidas. Cada caso é analisado através dos seus rendimentos, sendo expostos todos estes casos aos vincentinos e então é decidida a emissão de ajuda ou não.

Notícias: Quais são as maiores dificuldades com que esta instituição se depara?

As dificuldades com que esta instituição se depara são várias, por exemplo, temos alguma dificuldade em identificar realmente as necessidades de cada pessoa. Existe ainda alguma dificuldade em conseguir obter alimentos para satisfazer todos os pedidos feitos.

Notícias: Como funciona?

A Conferência tem uma estrutura de elementos comuns presentes na maioria das instituições: Presidente, Tesoureiro, Secretário, e ainda todos os vincentinos. Estes elementos fazem reuniões frequentes, nas quais se discutem assuntos da instituição, e de eventuais carenciados. Feitas as análises dos pedidos, é feita

uma distribuição mensal de alimentos provenientes do banco alimentar. Estas são as funcionalidades que a conferência executa com maior frequência.

Notícias: Como é que as pessoas podem ajudar?

Como referi, as ajudas para esta instituição provêm de donativos, seja monetários (obtidos em peditórios), seja a nível de bens, tais como: roupa, alimentos e até materiais de construção. É ainda possível, através da oferta de mão-de-obra, ajudar reconstruções que a conferência execute.

Outra forma de ajudar, para a qual faço um apelo, é que nos possam ajudar a identificar a pobreza envergonhada existente na nossa freguesia, para que possamos ajudar, pois, muitas vezes, há quem precise, mas tenha vergonha de o demonstrar.

Notícias: Se alguém precisar de ajuda, a quem se deve dirigir?

Normalmente, dirija-se à presidente, contudo, podem dirigir-se a qualquer membro da conferência, ou ao pároco Joaquim João, que, por sua vez, fará chegar a informação à presidente.

Notícias: Desejamos que a instituição consiga continuar a auxiliar os mais necessitados e apelamos aos nossos leitores que contribuam para que os mais necessitados possam ter uma vida um pouco melhor.

ANA CARLA GOMES



Associação ecológica “Os Defensores”

Realizou-se no passado dia 1 de Fevereiro a assembleia geral da nossa associação, tendo sido eleitos novos corpos gerentes.

A nova direção é composta pelos seguintes elementos:

Presidente- Celso Santos
 Vice-presidente- Humberto Ferreira
 Secretário- António Janeiro
 Tesoureiro- João Gomes
 Vogais- Idílio Pedrosa
 -Diamantino Vicente
 -Bruno Francisco
 -Pedro Janeiro
 -Mauro Grácio

Em nome de todos os membros da direção, e na qualidade de novo presidente, queria aqui enaltecer o excelente trabalho e dedicação dos membros do anterior executivo.

Estamos também já a trabalhar em alguns projetos e atividades, entre as quais a organização do nosso BTT, em que contamos com a participação de todos vós.

Celso Santos

9º BTT MR 15/40

Monte Redondo

Leiria

**13
Abril
2014**

Percurso:

15 Km - Passeio ☆☆

40 Km - Raid ☆☆☆



Agenda:

Concentração: 8:00

Partida: 9:00

Local: Sede Defensores
(Estação CP)

Inscrição: 7 Pedaladas *

*Reforço Alimentar

*Banhos Quentes

*Lembranças

Inscribe-te já:

Email: osdefensores@sapo.pt

Telemóvel:

Tino Vicente: 914957975

Idílio : 964459234

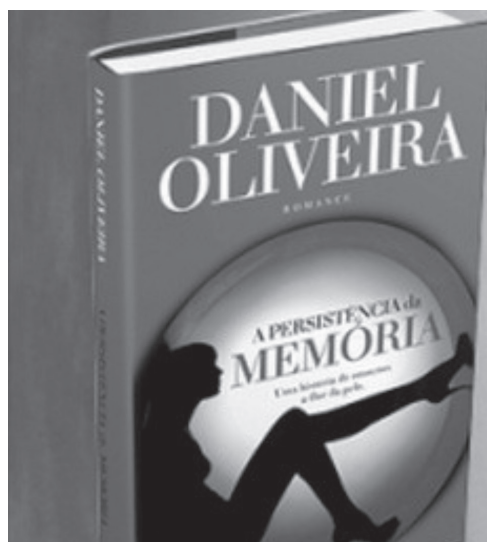
* Uso obrigatório de capacete

* A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidente

SUGESTÕES DE LEITURA

Sugestões de Leitura – A Persistência da Memória (Daniel Oliveira)

Daniel Oliveira nasceu em 1981. Apresenta, desde 2009, o programa «Alta Definição», na SIC, estação onde, em 2011, assumiu as funções de subdiretor de gestão e desenvolvimento de conteúdos, e em 2013 assumiu a direção da SIC Caras. Entre 1997 e 1999 foi assistente de produção, produtor editorial e jornalista. Em 2000 integrou a equipa fundadora da SIC Notícias. É autor, entre outros, do programa de entretenimento mais premiado internacionalmente na história da televisão portuguesa - «Os Incríveis». Em 2013, foi considerado pelo semanário Expresso um dos 100 portugueses mais influentes. Aos 14 anos, sagrou-se campeão nacional de xadrez. Tem cinco livros publicados. A Persistência da Memória é o seu primeiro romance.



O livro conta a história de Camila, uma mulher em conflito permanente com a sua consciência. Dotada de uma aptidão rara, a que a medicina designa por síndrome de memória superior, tem a capacidade de se recordar ao pormenor de todos os aconte-

cimentos da sua vida, mesmo aqueles que desejaria esquecer. Nesta teia de emoções, onde se misturam passado e presente, amor e perda, culpa e prazer, Camila busca a liberdade que a memória não lhe concede, sobrevivendo entre relações extremas e perversas.

Um segredo inconfessável e a frágil fronteira entre sonho e realidade atravessam este romance desconcertante sobre a intimidade de uma mulher perseguida pelas sombras da sua própria história. Muito entusiasmante.

Ana Carla Gomes

A INFLUÊNCIA DOS ELOGIOS NO DESEMPENHO DAS CRIANÇAS

Normalmente os pais têm tendência para elogiar os filhos pelos seus feitos. Tudo começa pouco tempo após o nascimento quando eles são bem pequeninos, e fazem cocó sozinhos (sem bebé gel) “Espetacular, conseguiu logo, vê-se que é uma criança determinada”.

Pronto! Começou a asneirada.

Todos sabemos que os nossos filhos, aos nossos olhos, são perfeitos. Mas os pais erram quando elogiam excessivamente uma criança: 1º porque ela é inteligente e sabe que a sua primeira letra não foi fantástica, foi razoável. E se não se aperceber na altura do elogio vai perceber quando escrever o alfabeto completo, voltar ao início do livro e se deparar com as suas primeiras palavras escritas; 2º porque estamos a abrir a porta à preguiça, e à insoficiência (na melhor das hipóteses).

Há elogios positivos, que reforçam a auto-estima das crianças, fazendo com que queiram continuar a tentar realizar tarefas. Há outros que são ocios, frívolos e apenas afagam o ego dos pais que muitas vezes não despendem o tempo que queriam com os seus filhos, e elogiam-nos constantemente para reforçar algo que não sabem bem o que é. Eu faço-o às vezes. E no momento sinto-me bem, mas sei que a longo prazo estou a fazer-lhes mal! O Psicólogo e Mestre em Educação Marcos Meier, realizou uma palestra sobre “A Influência dos Elogios no Desempenho das Crianças e na Formação de Valores” e contou um caso muito interessante:

“Recentemente, um grupo de crianças pequenas passou por um teste muito interessante. Psicólogos propuseram uma tarefa de média dificuldade, que elas executariam, contudo, sem grandes problemas. Todas conseguiram terminar a tarefa depois de certo tempo. Em seguida, foram divididas em dois grupos.

O grupo A foi elogiado quanto à inteligência: “Uau! Como você é inteligente!”, “Como você é esperto!”, “Que orgulho! Você é um génio!”... E outros elogios relacionados à capacidade de cada criança.

O grupo B foi elogiado quanto ao esforço: “Parabéns! gostei de ver o quanto você se dedicou nesta tarefa!”, “É muito bom ver o quanto você se esforçou!”, “Como você é persistente! Tentou, tentou, até conseguiu... Muito bem!” E outros elogios rela-

cionados ao investimento realizado e não às capacidades percebidas na criança.

Depois dessa fase, uma nova tarefa de dificuldade equivalente à primeira foi proposta aos dois grupos de crianças. Aqui, elas podiam escolher se queriam ou não participar da mesma.

As respostas das crianças surpreenderam. A grande maioria das crianças do grupo A não participou.

Não quiseram nem tentar. Por outro lado, as crianças do grupo B aceitaram o desafio. Não recusaram a nova tarefa.

A explicação é simples e nos ajuda a compreender como elogiar nossos filhos e nossos alunos. O ser humano foge de experiências que possam ser desagradáveis. A maioria das crianças, elogiadas apenas pela sua inteligência e esperteza, não quiseram se arriscar a errar, pois o erro poderia modificar a imagem que os adultos tinham delas. Já as crianças elogiadas pelo seu esforço, dedicação à tarefa ou persistência, se dispuseram a tentar, porque independente do resultado da sua ação, a sua postura frente ao trabalho é que seria reconhecida.

Sabemos de muitos casos de jovens considerados muito inteligentes que não conseguem obter bons resultados em exames ou na universidade, enquanto que os jovens “médios” conquistam essa vitória. Os “inteligentes”, muitas vezes, confiam na sua capacidade e deixam de se preparar adequadamente. Os outros sabiam que se não estudassem muito não seriam aprovados e, justamente por isso, estudaram mais, resolveram mais exercícios, leram e se aprofundaram em cada uma das disciplinas.

No entanto, isso não é tudo. Além dos conteúdos escolares, nossos filhos preci-

sam aprender valores, princípios e ética. Precisam respeitar as diferenças, lutar contra os preconceitos, adquirir hábitos saudáveis e construir amizades sólidas. Não se consegue nada disso por meio de elogios frágeis, com enfoque apenas no ego de cada um. É preciso que sejam incentivados constantemente a agir assim. Isso se faz com elogios, feedbacks, e incentivos ao comportamento esperado.

Nossos filhos precisam ouvir frases, como: “Que bom que você o ajudou, você tem um bom coração”, “Parabéns, meu filho, por ter dito a verdade apesar de estar com medo... Você é ético”, “Filha, fiquei orgulhoso de você ter dado atenção a sua colega nova ao invés de tê-la excluído, como algumas de suas colegas o fizeram... Você é solidária”, “Isso mesmo, filho; deixar seu primo brincar com seu jogo foi muito bom, tu és um bom amigo”.

Elogios desse tipo estão fundamentados em ações reais e reforçam o comportamento da criança, que tenderá a repeti-los. Isso não é “tática” paterna, é incentivo real.

Por outro lado, elogiar superficialidades é uma tendência atual. “Que linda você é, amor!”, “Acho você muito esperto, meu filho!”, “Como você é charmoso!”, “Que cabelo lindo!”, “Seus olhos são tão bonitos!”. Elogios como esses não estão baseados em fatos, nem em comportamentos ou atitudes. São apenas impressões e interpretações dos adultos. Em breve, essas crianças estarão fazendo chantagens emocionais, birras e manhas. Quando adultos, não terão desenvolvido resistência à frustração e a fragilidade emocional estará presente. É importante que os nossos filhos recebam de nós uma postura firme e carinhosa.

CARLA PINHAL – PSICÓLOGA
carla.pinhall@gmail.com



Laurentino Carvalho

mármore | granito | campas bancas de cozinha | cantarias

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

COMO O STRESS PODE ESTAR A AFETAR A MINHA SAÚDE

O Biofeedback é uma das áreas de maior desenvolvimento no campo da medicina comportamental nos Estados Unidos. Quantum Biofeedback é uma tecnologia terapêutica que analisa e harmoniza energeticamente os factores de stress que causam doenças e desequilíbrios no organismo. O nosso stress pode ter origem em muitas fontes, toxicidade elevada, trauma, patogénicos, factores mentais, alergias, factores hereditários, hábitos incorretos, ou síndromes de deficiência e à medida que o stress continua, assim a doença progride.

EM QUE É QUE CONSISTE A TE-

RÁPIA QUÂNTICA?

É como um “check-up do nosso corpo energético”. Trata-se de um método não invasivo, muito confortável e relaxante, sem quaisquer efeitos colaterais. A Quântica não substitui os exames microbiológicos, mas dá-lhe informações energéticas que não são detetáveis a níveis bioquímicos, tais como: parâmetros eléctricos do organismo em termos de biofísica, bloqueios, intolerâncias, sensibilidades, traumas, fobias, medos, etc.

Com a Quântica poderá, não só, descobrir as causas dos bloqueios no seu metabolismo, como também, harmonizá-lo, utilizando as frequências energéticas

lidas pelo aparelho, que o restabelecem devolvendo-lhe o seu estado natural.

A Terapia Quântica resulta de importantes desenvolvimentos nos campos da bioenergética, voltamétrica, física quântica, homeopatia entre outras. Utiliza tecnologia semelhante á ressonância magnética, ecografia (CAT Scan), electroencefalograma e eletrocardiograma, os quais medem a actividade eléctrica do corpo a fim de fornecer informação acerca do estado de saúde da pessoa consultada.

**SORAIA DOMINGUES
TERAPIA QUÂNTICA**

O cancro oral – que se apresenta habitualmente como uma lesão oral ulcerada única, instalada sobre base mucosa endurecida – mantém-se como uma doença com altas taxas de incidência e um grande número de novos casos por ano. Além disso, a sobrevivência do cancro oral não melhorou significativamente, mesmo tendo presente a indiscutível melhoria dos métodos terapêuticos disponíveis.

O problema reside em que continuam a verificar-se muito elevadas taxas de diagnóstico em fases muito avançadas da doença, dificultando ou impossibilitando a sua cura. Os factores de risco mais relevantes são o tabaco, o álcool e as situações de “pré-can-

cro oral” (eritroplasia, leucoplasia, líquen plano, etc.). Destes, o tabaco e o álcool são os que se revelam mais preocupantes, estando provado um aumento muito significativo do risco quando se associam um ao outro, na mesma pessoa.

Não obstante a localização oral ser muito facilmente acessível ao exame, os factores de risco estarem identificados e serem facilmente identificáveis, a fase sintomática ser claramente detetável e existirem eficientes modalidades de rastreio – paradoxalmente a luta contra o cancro oral parece registar pouco êxito; ou seja, é razoável admitir que a prevenção e o diagnóstico precoce devam ser mais eficazes.

CANCRO ORAL

Assim, a luta contra o cancro oral passa por diminuir os consumos de tabaco e de álcool e por frequentar consultas regulares de Saúde Oral (nas quais se possam reconhecer e tratar lesões de pré-cancro e detetar precocemente lesões de cancro) – e pelo aumento da divulgação na comunicação social de informação sobre esta gravíssima doença mortal (facilmente tratável se diagnosticada em fase precoce!).

Se preza a sua Saúde aconselhamo-lo a ir ao seu dentista fazer um rastreio a fim de evitar qualquer género de situação semelhante às que aqui são relatadas.

Cuide de Si e tenha um sorriso perfeito!

**ASSISTENTE DENTÁRIA:
DORA PATRÍCIO**

É uma designação genérica para um grupo de doenças que envolvem a pressão intraocular. A pressão intraocular elevada é um fator de risco significativo para o desenvolvimento de glaucoma. Se não for tratado, o glaucoma leva a um dano permanente do disco ótico da retina, causando uma perda progressiva do campo visual.

O nervo ótico transmite as imagens que nós vemos, para o cérebro as interpretar. O olho é firme e redondo, como uma bola. A sua forma é mantida pela pressão intraocular, que varia normalmente entre 8 e 20 milímetros de mercúrio. Quando a pressão é demasiado baixa, o olho torna-se mais macio, quando é demasiado alta o olho torna-se mais duro. O nervo ótico

é a parte mais suscetível do olho porque as suas fibras delicadas são danificadas facilmente.

As pessoas com uma história familiar de glaucoma ou com idade superior a 60 anos correm um risco maior de desenvolver glaucoma. Outros factores de risco incluem córneas mais finas, inflamação crónica do olho e a utilização de medicamentos que aumentam a pressão intraocular.

A forma mais comum é o glaucoma primário de ângulo aberto, em que a visão central costuma estar preservada até aos estágios finais. A perda visual causada pelo glaucoma atinge primeiro a visão periférica. No começo a perda é subtil, e pode não ser percebida. Se a doença

não for tratada, o campo visual estreita-se cada vez mais, obscurecendo a visão central e finalmente progredindo para a cegueira do olho afetado. A perda visual é irreversível, mas pode ser prevenida ou atrasada pelo tratamento.

Diminuir a pressão intraocular elevada, é até ao momento o principal tratamento. A pressão intraocular pode ser normalizada com medicamentos, geralmente com colírios que conseqüentemente, impedem ou retardam os danos adicionais ao nervo e perda visual. Caso a pressão não diminua com o uso desses medicamentos, a cirurgia poderá ser indicada.

ENF.^a ELIANA

GLAUCOMA

“SEI QUE, INDEPENDENTEMENTE DE ONDE ESTIVERES, TE IREI ENCONTRAR...” DE INÊS CARREIRA

Escrevo, escrevo não para um alguém em especial, escrevo para o futuro, para a pessoa que irei encontrar e que irá voltar a fazer com que tudo volte a ter o seu sentido. Escrevo porque sei que essa pessoa existe, escrevo porque irei voltar a ser feliz, com alguém que me ame como outrora fora amada.

Sonhei com muito quando tinha tudo. Hoje são recordações, recordações que um dia voltarei a viver. Mas continuo a sonhar cada dia exatamente como antes, mas agora para um futuro mais longínquo.

Sei que, independentemente de onde estiveres, te irei encontrar, te irei amar incondicionalmente. Sei que, juntos, construiremos um futuro; sei que será contigo que irei viver o meu dia-a-dia, que será ao teu lado que acordarei todas as manhãs, que irei poder olhar para o lado e beijar-te, dizer-te bom dia, pôr a tua mão na minha barriga e podermos dizer “a nossa princesa irá ser perfeita”. Sim, outrora sonhara que iria ser com ele, outrora desejara-o, com ele, não que o tenha deixado de desejar, mas, hoje, sei que será contigo, o amor desconhecido ainda por encontrar e que virá, para ficar!

Não sei se acredito ao certo no que digo, que algures, no Mundo, existe a pessoa certa para cada um de nós, mas acredito que todos têm aquela pessoa que os faz e fará feliz, alguns apenas não querem ver, não procuram. Acredito que encontrarei alguém que me ame verdadeiramente, que me respeite, que me queira acompanhar em todas as batalhas da minha vida, batalhas essas onde lutaremos, em união, contra o resto do Mundo, e onde só o amor nos fará vencer. Tal como outrora fizera.

Tomei o meu futuro como certo, com ele, mas não o foi. Então, hoje tomo como certo que será contigo, que irei ser feliz. Contigo irei criar o meu próprio conto de fadas, porque outrora o que tivera, fora um conto de falhas.



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

O Inverno na Casa da Criança...



Painel colectivo: animais que hibernam nos seus abrigos e tocas

No dia 21 de dezembro o Outono despediu-se deixando as árvores despidas e vestimos o casaco, o carapuço e as luvas porque a chuva e o frio voltaram.

A abordagem de temas relacionados com o Inverno possibilitou o aprofundamento de conhecimentos

diversos, nomeadamente no que diz respeito a diferentes estados de tempo, vestuário apropriado para esta estação, aparência das árvores e sobre os frutos e legumes que crescem nesta altura do ano.

Mas o que mais despertou a curiosidade

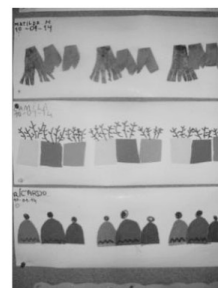
foi a descoberta de que existem animais que hibernam quando está frio. Foi num livro que o Guilherme trouxe para o jardim de infância que vimos um grande urso castanho que hibernava no Inverno. Hibernar? O que será isso?...

Passar o Inverno a dormir sem fazer nada?? Sim. Há animais que hibernam, por vezes durante muitas semanas para sobreviver a temperaturas demasiado baixas. Têm que comer muito antes de adormecer para terem uma espécie de “despensa” de gordura de reserva. Mesmo assim, acordam mais magrinhos. Depois fazem uma toca ou procuram um abrigo onde ficam a dormir durante todo o inverno. Respiram muito lentamente, a temperatura corporal desce bastante e o coração bate muito, muito devagar. Só voltam a despertar quando sentem o calor da Primavera.

Para além do urso, existem outros animais que hibernam como é o caso do ouriço, do esquilo, o hamster, tartaruga, cobra, o morcego e até a rã!

CASA DA CRIANÇA MARIA RITA PATROCÍNIO COSTA

Outros trabalhos alusivos ao Inverno:





Dia após dia, vou virando as folhas da agenda.

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

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.

3º Convívio Tuning "Castelo" de Monte Redondo - Leiria

XVI
Edição



15 e 16

Março de 2014

Sábado

- 15h00 - Abertura do Recinto
- 18h00 - Porco no Espeto
- 21h30 - Desfile de Néons
- 22h30 - Actuação Cup Cake
- 24h00 - Karaoke
- 02h00 - Encerramentoo

Domingo

- 9h00 - Abertura do Recinto
- 10h00 - SPL
- 12h00 - Porco no Espeto
- 15h00 - Avaliação de Tops
- 17h00 - Entrega de prémios



TOP'S

- Top 5 Best Off
- Top 20
- Top 5 Feminino
- Top 10 Néon
- Top 10 Alternativo
- Top 3 Old Tuning
- Top Surpresa
- Best off Group

Com apoio:



Animação a cargo de:



Recolha de Tampinhas a favor de
«Tampinhas & companhia»

Local para Acampar

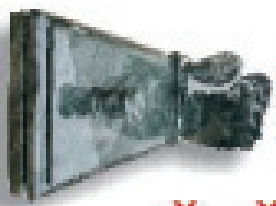
Contactos: Sérgio Ferreira «Skodas» 917096219

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



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 Granito 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

2440 – 907 Batalha

Tel: 919 937 770

Tel: 244 765 217

Fax: 244 765 529

Site: www.granicentro.pt

Mail: granicentro@granicentro.pt

