

Notícias de Monte Redondo e Carreira

ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO E CARREIRA
MENSÁRIO LOCAL ANO 4 | N.º 43 | MARÇO 2014 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



REPORTAGEM

CENSOCAR
Associação para o Apoio
Social à Terceira
Idade da Carreira



REPORTAGEM

DIADE BP –
Monte Redondo recebe
os escuteiros
de toda a região



ENSINO

CARNAVAL



GESTÃO DE COMBUSTÍVEIS – SISTEMA NACIONAL DE DEFESA DA FLORESTA CONTRA INCÊNDIOS

Nos termos do disposto no nº 2 do artigo 15º do Decreto-Lei nº 124/2006, de 28 de junho, na redação atual, os proprietários, arrendatários, usufrutuários ou entidades que, a qualquer título, detenham terrenos confinantes a edificações (nomeadamente habitações, estaleiros, armazéns, oficinas, fábricas e outros equipamentos) são obrigados a proceder à gestão de combustível numa faixa de 50m à volta daquelas edificações, medida a partir da sua alvenaria exterior, de acordo com as normas constantes no anexo ao diploma, o que pressupõe que, naquela faixa, as copas das árvores e dos

arbustos estejam distanciadas, no mínimo, 5m da edificação, evitando-se ainda a sua projeção sobre a cobertura do edifício.

A violação das normas legais atrás mencionadas constitui a prática de uma contraordenação, punível com coima mínima de € 140 e máxima de € 5000, quando praticada por pessoa singular, e coima mínima de € 800 e máxima de € 60000, se praticada por pessoa coletiva.

Não tendo sido efetuada a gestão de combustível nos termos legalmente preceituados, pode ser instaurado aos responsáveis um processo contraordena-

cional, de onde pode resultar a aplicação de uma coima, dentro dos montantes referidos.

Para evitar o cometimento das infrações e a aplicação das respetivas consequências legais, bem como, a fim de evitar que seja posta em causa a segurança de pessoas e bens, é obrigação dos proprietários, arrendatários, usufrutuários ou outras entidades que detenham terrenos confinantes com edificações, promoverem a sua limpeza para que, de uma forma permanente – ou seja, durante todo o ano – sejam respeitadas as disposições legais relativas a esta matéria.

EDP DISTRIBUIÇÃO - Área Operacional de Leiria

A EDP Distribuição é a empresa do Grupo EDP que opera em Portugal na atividade de distribuição de eletricidade.

A atividade da EDP Distribuição é regulada pela ERSE (Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos), que define as tarifas, parâmetros e preços para a energia elétrica e outros serviços em Portugal e controla o cumprimento dos níveis de qualidade de serviço exigidos pela Direção Geral de Ener-

gia e Geologia.

A Área Operacional de Leiria abrange os concelhos de Alvaiázere, Ansião, Batalha, Leiria, Marinha Grande, Ourém, Pombal e Porto de Mós.

As principais atividades são: manutenção da rede elétrica; reposição de serviço; resolução de avarias elétricas; obras de investimento na rede elétrica; acompanhamento de obras de terceiros como, por exemplo,

loteamentos urbanísticos e ligações provisórias ou definitivas à rede elétrica; assistência a abate de árvores, no que à rede elétrica diz respeito; iluminação pública.

Poderá contactar os serviços, ligando para a linha de apoio mais indicada, consoante o caso:

Avarias elétricas – 800 506 506

Avaria iluminação pública – 800 911 911

Pedido de desvio de um poste – 808 505 505

I.R.S.

Informamos todos os interessados que esta Autarquia está disponível para efetuar o preenchimento de I.R.S., via internet, com entrega durante o mês de abril. Para todas as pessoas com mais de 65 anos o valor a pagar é de 3,00 €, para quem tenha menos de 65 anos, o valor é 15,00 €.

FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar;
Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Fernando Inácio e Lina António.
Chefe de Redação: Céline Gaspar;
Redação/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; Escola de Condução MR; Vanessa Sobreiro Domingues; Deco; David Alves; Mariana Pedrosa; Jardim de Infância de Monte Redondo; EB I de Lavegadas
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



CENSOCAR – Associação para o Apoio Social à Terceira Idade da Carreira

A Censocar é uma associação que foi fundada por um grupo de dezassete pessoas que constituiu a Comissão Instaladora com o apoio da Junta de Freguesia da Carreira, por volta do ano de 2002.

Nessa altura, fez-se uma Noite de Fados e todos os anos se fazia uma sardinhada.

Em 2006, a senhora Graciete Santos, da Carreira, falou com o senhor Presidente de Junta, Mário Carvalho, para que ele cedesse uma sala onde pudessem realizar trabalhos, em regime de voluntariado, para angariar fundos para a construção de um Centro de Dia. O senhor Mário Carvalho encaminhou-a para a Comissão e conseguiu-se a aprovação para as suas atividades. Apesar de o Centro de Dia ainda não existir, criou-se um Centro de Convívio.

Nessa altura, o grupo era constituído por apenas quatro pessoas, às quais se juntaram mais duas ou três. Estas senhoras faziam bordados e trabalhos manuais, que expunham e vendiam. Para além disso, uma vez por mês, o conjunto «Novas Primaveras» de Paulo Rabaça, da Sociedade Artística e Musical dos Pousos - SAMP, começou a animar as manhãs destas senhoras.

Em julho de 2012, tomou posse a nova direção que é constituída por Maria da Luz Figueira (Presidente), Brigitte António (Secretária) e Fernando Vitorino (Tesoureiro) e por mais nove membros.

Os membros desta associação beneficiam de aulas de ginástica e de animação cultural com Margarete Oliveira.

Entretanto, todas formaram o grupo «Recordar é Viver», que canta em lares de idosos e em escolas, cantam as Janeiras nos estabelecimentos do lugar da Carreira, tendo ainda realizado um lanche convívio no Troncão Parque (Gracios-Colmeias) e uma castanhada no S. Martinho de 2012. Todos os anos, no mês de julho, fazem



uma sardinhada para todos os habitantes da freguesia. No Natal, também se faz um lanche para os sócios, que são cerca de 50. Cada sócio paga um euro

por mês e beneficia de todas as atividades.

O Grupo participou ainda num desfile de Carnaval no «Galla Dance» na Azoia e foi ao

Teatro José Lúcio da Silva ver o filme «A Gaiola Dourada» e a peça de Teatro «Lar Doce Lar».

Brevemente, irá começar um curso de iniciação à informática, aberto a todas as pessoas. Os interessados podem dirigir-se à Censocar, no edifício da Junta na Carreira, às quartas, sextas e domingos das 14h00m às 18h00.

A Censocar irá também realizar um Festival das Sopas no dia 30 de março pelas 12h30m.

Qualquer informação adicional sobre esta associação pode ser obtida através da Sra. Maria da Luz Figueira, através dos contactos 918892174 ou luzitafigueira@gmail.com.

ANA CARLA GOMES



FESTIVAL DE SOPAS CENSOCAR (CARREIRA)

Domingo - 30/03/2014 -
12H30 -



Preço: 5 malgas c/ oferta de taça
Inclui: Vinho/sumo/água e broa

Contatos: Maria Luz Figueira :918 892 174
Graciete Santos.... :916 820 852
Brigitte António.....:962 340 586



LOCAL:SEDE CENSOCAR

DIA DE BP – Monte Redondo recebe os escuteiros de toda a região

Já se contam 25 anos. Anos de muitas histórias que poderiam ser contadas por muita gente que já sentiu o peso das mochilas nos ombros, as bolhas nos pés, a vontade de servir e o orgulho de poder fazê-lo neste agrupamento. O agrupamento 1054 Monte Redondo celebra este ano 25 anos de existência e tem em si a marca de todos os que por ele passaram e nele viveram o ideal de Baden Powell (BP), o fundador do escutismo. Todos os anos, escuteiros de toda a região de Leiria se juntam para lembrar e homenagear o criador deste movimento e este ano o acontecimento teve lugar na nossa vila, no dia 23 de Fevereiro. Impossível não ter reparado, não foi? As ruas encheram-se de crianças e jovens de lenço ao pescoço que coloriram o dia.

O dia foi preenchido. Cerca de 2000 escuteiros juntaram-se logo pela manhã para participarem na eucaristia que decorreu no pavilhão gimnodesportivo do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. A celebração foi presidida pelo Sr. Bispo da diocese Leiria-Fátima, D. António Marto, e contou com a presença de muitos pais e algumas entidades convidadas, nomeadamente o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Leiria, a Sra. Presidente da Junta da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e representantes de várias coletividades. A eucaristia foi animada pelos escuteiros do Agrupamento, em parceria com o coro Nossa Senhora da Piedade, estando os arranjos musicais a cargo do maestro André Venâncio, que, juntamente com



alguns músicos da filarmónica Nossa Senhora da Piedade deram mais alegria à cerimónia.

De seguida, os escuteiros, organizados por equipas/ famílias, percorreram os postos de jogos distribuídos pela vila. Todos os jogos tinham como pano de fundo o tema “BP em Família”. Ainda durante a manhã decorreu um fórum muito participado pelos pais da região (cerca de 150) sobre o tema: “Para onde correm os nossos filhos”. Durante a tarde, foi organizado um Peddy-Paper para os pais, o mesmo, tinha como objetivo dar a conhecer e divulgar vários locais emblemáticos da nossa Vila.

Todos os elementos do agrupamento, com a preciosa ajuda dos pais, e de alguns funcionários do colégio uniram esforços para que tudo corresse da melhor forma e para que pudés-

semos receber os restantes escuteiros e pais da região. Em geral, o feedback foi positivo o que nos orgulha muito, porque trabalhámos para criar um dia divertido e diferente. De acrescentar, que nada seria possível sem o apoio do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, bem como de várias associações e empresas locais, que nos abriram as portas e se disponibilizaram para nos apoiar e ajudar.

Celebrámos, assim, o fundador de um movimento que constrói pessoas capazes de tornar o mundo melhor. O agrupamento 1054 Monte Redondo tem 25 anos e mais um desafio cumprido. Estamos sempre alerta para servir!

**VANESSA SOBREIRO
DOMINGUES**



Festas em honra de Santo António, Sismaria

Nos dias 21, 22 e 23 de fevereiro, a Sismaria honrou Santo António com a tradicional festa, onde se inclui um leilão das chouriças confeccionadas artesanalmente. O evento começou na sexta-feira, dia 21, com um jantar destinado especialmente aos jovens, seguido pela atuação do DJ Rino e DJ Kevin, a qual teve grande adesão por parte dos jovens de várias localidades. Já no sábado, dia 22, realizou-se também um jantar e, seguidamente, a atuação da banda Século XXI, um conjunto musical. O último dia da festa foi no



domingo, dia 23, o qual se iniciou com a alvorada, de seguida a recolha dos andores de chouriças dos vários cantos do local e às 14hoo deu-se a celebração eucarística seguida da tradicio-

nal procissão, acompanhada pela atuação da fanfara dos Bombeiros Voluntários de Leiria. Seguiu-se a entrega do guião, acolhido por habitantes do canto (da localidade) que fica responsável pela

organização e programação da festa para o próximo ano. Também se realizou, em seguida, a venda em leilão das chouriças confeccionadas pelos habitantes da localidade, leilão este tipicamente tradicional da Sismaria que, todos os anos, se faz questão de realizar. E como uma festa contém património, seguiu-se a atuação do rancho folclórico “Rosas da alegria”, da Sismaria. Para encerrar os festejos, deu-se a atuação do duo musical Big Banda e, por fim, o sorteio das rifas.

MARIANA PEDROSA



Associação ecológica “Os Defensores”



Este ano voltou a realizar-se o desfile de carnaval na Carreira, e com a junção das freguesias, também Monte Redondo foi representado com alguns carros alegóricos. Os Defensores também se fizeram representar, com um carro construído de raiz pelos membros da associação, carro esse que tendo em conta as linhas da nossa associação foi pensado para ser ecológico, sendo movido a pedais e tendo como tema

a reciclagem.

A experiência foi muito positiva e divertimo-nos imenso, para o ano prometemos voltar.

Queríamos também agradecer a toda a organização a maneira como nos receberam e trataram durante todo o evento.

No próximo dia 13 de Abril terá lugar o nosso 9º BTT, como nos anos anteriores tivemos alguma aderência de praticantes mais novos, e porque queremos

cada vez mais cativá-los e incentivá-los a praticar desporto e descobrirem algumas belas paisagens da nossa terra, este ano decidimos criar um passeio familiar em que queremos que todos possam participar.

O passeio terá uma dificuldade baixa acessível a todos, terá o acompanhamento de elementos da nossa equipa para garantir a segurança de todos. Será sem dúvida uma manhã di-

ferente com passagem por locais fantásticos de grande beleza.

As inscrições serão feitas na nossa sede, (estação) no próprio dia. O preço das inscrições é de 7euros para não sócios, 6 euros para sócios, as crianças até aos 12 anos pagam apenas 3euros. A inscrição engloba um reforço alimentar, banhos quentes, e lembranças para todos os participantes.

CELSO SANTOS

MOMENTO DE INSPIRAÇÃO...

A minha alma, o meu passado...

Vivo constantemente presa ao meu passado: não por querer, simplesmente porque todos os assuntos do presente refletem acontecimentos do passado. Orgulho-me do que fui, não do que sou. Às vezes gostava de voltar ao passado, não para emendar os meus erros, mas sim para reviver momentos, pessoas... Tenho saudades do meu passado, muitas.

Sou, e sempre fui, indiferente à minha tristeza quando se trata de fazer alguém feliz. Abduco de tudo para que as pessoas de quem realmente gosto possam ter um sorriso no rosto. Engulo toda a minha dor, limpo todas as minhas lágrimas e sorrio, pois é mesmo a sorrir que devemos viver a vida, sempre. Considero-me uma pessoa sorridente, mas não totalmente feliz: falta pronunciar as palavras que ficaram por dizer; falta chorar tudo o que ficou por chorar; falta dizer «adoro-te» as vezes necessárias

para descrever o quão gosto de ti; mas, acima de tudo, falta-me a coragem que alimentava todos estes comportamentos mas que já não alimenta mais. Durante vários anos fui plenamente feliz: via na luz do Sol alegria, amava o calor, amava-me, detestava o vento, odiava a chuva. Agora, que contemplo o mundo de uma forma bastante subjetiva, já não consigo ter a mesma perspetiva. A luz do Sol, agora, irrita-me; o calor incomoda-me; odeio-me; amo o vento e a chuva, pois lavam-me a alma. Tal como o barco navega no mar, também eu navego na vida, mas, agora, não tenho mais esperanças de encontrar terra, vou ficar perdida, para sempre. Olho o mundo como quem sonha profundamente, mas logo fecho os olhos como quem foge do que ama.

Acredito que o que alimenta a tristeza, fomenta a alma e, sendo assim, a minha alma é rica e só a desvendo a quem a



merece, a quem sei que a vai guardar tão bem ou melhor do que eu que, agora, a vou perdendo lentamente, com os meus pensamentos e palavras.

Mariana Pedrosa

SUGESTÕES DE LEITURA

Livro recomendado para o Ensino Secundário pelo Plano Nacional de Leitura como sugestão de leitura.

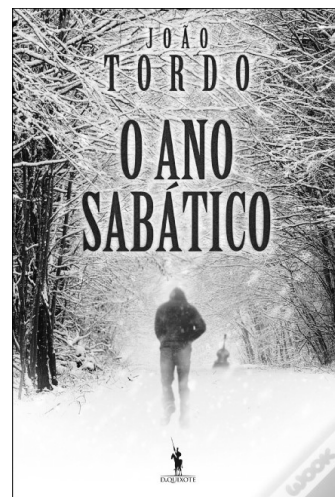
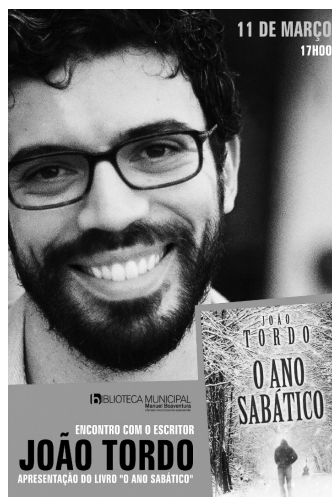
João Tordo nasceu em Lisboa em 1975. Licenciou-se em Filosofia e estudou Jornalismo e Escrita Criativa em Londres e Nova Iorque. Em 2001, venceu o Prémio Jovens Criadores na categoria de Literatura. Publicou os romances O Livro dos Homens sem Luz (2004); Hotel Memória (2007); As Três Vidas (2008), que recebeu o Prémio Literário José Saramago e cuja edição brasileira foi, em 2011, finalista do Prémio Portugal Telecom; O Bom Inverno (2010), finalista do prémio Melhor Livro de Ficção Narrativa da Sociedade Portuguesa de Autores e do Prémio Literário Fernando Namora e cuja tradução francesa integra as obras seleccionadas para a 6.ª edição do Prémio Literário Europeu; e Anatomia dos

Mártires (2011), finalista do Prémio Literário Fernando Namora.

Os seus livros estão publicados em França, Itália, Brasil, Sérvia e Croácia. Trabalha como cronista, tradutor, guionista e formador em workshops de ficção.

O Ano Sabático Depois de treze anos de vida desregada no Québec, Hugo, um contrabaixista de jazz, decide tirar um «ano sabático» e regressar a Lisboa, onde espera reencontrar o equilíbrio junto da família. Porém, logo numa das primeiras noites, assiste ao concerto de Luís Stockman - um pianista que se tornou recentemente famoso -, e a almejada paz transforma-se no pior dos pesadelos: Stockman toca um tema inédito que Hugo conhece bem demais, pois é o mesmo que vem escrevendo há anos na sua cabeça...

O Ano Sabático (João Tordo)



Quando o começam a confundir na rua com o pianista - e a própria mãe lança a dúvida sobre a sua identidade -, Hugo encetar a busca obsessiva da verdade e do seu duplo, entrando num labirinto de memórias e contradições que o conduzirá a um destino muito mais funesto do que imaginara ao deixar Montreal. É nessa mesma cidade que Stockman

desaparecerá, curiosamente, mais tarde, segundo nos conta o seu melhor amigo - o narrador deste romance - a quem cabe agora desmontar os acontecimentos, destrinçar fantasia e realidade e enfrentar as assustadoras e macabras coincidências que unem, como num espelho, a vida dos dois músicos.

Ana Carla Gomes

O que devo saber sobre conta à ordem, cheques e cartões Multibanco - Parte I

Ter conta de depósito à ordem, nos nossos dias, é um sinal de integração na sociedade e, em termos mais concretos, corresponde à satisfação de uma verdadeira exigência do nosso tempo.

Sobre esta questão, vale a pena esclarecer alguns aspectos essenciais. Em primeiro lugar, devemos saber que a abertura de uma conta de depósito à ordem se traduz, em termos concretos, na adesão a um contrato, o qual varia de banco para banco. Portanto, convirá ter sempre em atenção o preçário praticado pelo banco escolhido, designadamente em relação aos custos associados à conta. (Lembramos, a esse propósito, que a DECO entregou recentemente na Assembleia da República uma petição que defende o fim das comissões de manutenção das contas à ordem, por se entender que são desproporcionais e/ou desnecessárias ao serviço prestado).

Juridicamente, o contrato em causa é uma modalidade de depósito. Nesta modalidade, o banco fica obrigado a restituir, a qualquer momento, o dinheiro que o cliente lhe confiou. Porém, convém frisar, isso não significa que seja necessariamente o mesmo dinheiro.

A conta de depósito à ordem está diretamente relacionada com a gestão do nosso dia-a-dia, permitindo o acesso a diversos produtos e serviços, e caracterizando-se pela flexibilidade de movimentação e realização de diversas operações, tais como levantamentos, pagamentos ou transferências.

No que respeita às transferências, há dois elementos identificativos essenciais a ter em conta:

a) o NIB – número de identificação bancária utilizado na identificação de contas no território nacional;

b) o IBAN – número de identificação das contas bancárias no espaço económico europeu.

No caso de uma transferência entre contas, de acordo com a informação disponibilizada pelo Banco de Portugal, os prazos de execução variam da seguinte forma:

- No caso das transferências entre contas da mesma instituição (transferências intrabancárias), a conta do bene-

ficiário deve ser creditada no próprio dia da receção da ordem, com simultânea disponibilização dos fundos.

- Nas transferências interbancárias (ordenadas para débito de uma conta numa instituição diferente daquela em que está sedeadada a conta a creditar) de nominadas em euros, os fundos devem ser creditados na conta da instituição do beneficiário até ao final do dia útil seguinte ao da receção da ordem, devendo de imediato ser creditada a conta do beneficiário e disponibilizados os fundos.



Vânia Ornelas Carvalho
Jurista - DECO Coimbra

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

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

Os tendões são tecidos fibrosos, densos e resistentes, compostos por um entrelaçar muito denso de “fios” miofibrilares que lhe conferem a sua resistência e lhe permitem ter ao mesmo tempo elasticidade, e fazem a ligação entre o músculo e o osso, são os órgãos responsáveis pela realização do movimento articular.

Na medicina o termo tendinite descreve uma inflamação de um determinado tendão. Como se trata de uma palavra extremamente popularizada, o termo “tendinite” foi consagrado para se referir a um qualquer processo doloroso ou inflamação que não apresente alterações ósseas no Raio-X.

As causas de uma tendinite são muito variadas e, podem ocorrer como resultado de lesão por trauma ou queda, LER “lesão por esforço repetitivo”, ou simplesmente pelo envelhecimento, uma vez que o tendão vai perdendo a sua elasticidade.

Também pode ocorrer em pessoas com doenças sistémicas, como o caso da artrite reumatoide.

Quando uma tendinite ocorre por trauma, geralmente em desportistas, ou queda e, se diag-

nosticada a tempo, uma simples imobilização do membro afetado por um período de 3 a 21 dias pode ser o suficiente para reparar o tendão afetado, no entanto recomenda-se sempre um acompanhamento especializado pelo seu médico ortopedista ou osteopata, no intuito de prevenir futuras lesões.

As tendinites provocadas por LER geralmente são as mais penosas para o paciente, e o seu diagnóstico deve ser complementado por ecografia ou ressonância magnética. Em Portugal a medicina tem feito um grande esforço no sentido de determinar as causas de uma LER, pois estão sempre associadas a movimentos ocorridos durante o esforço laboral, mas nem sempre chega a um consenso devido ao facto de isso implicar um esforço financeiro acrescido para as companhias de seguros, no entanto está provado cientificamente que um indivíduo que passe toda a sua vida numa linha de produção a efetuar sempre a mesma tarefa, mais cedo ou mais tarde vai contrair uma Lesão por Esforço Repetitivo. Pelo que hoje em dia se recomenda cada vez mais a rotação de atividades nas empresas ou linhas de produção, no sentido de preve-

nir tais lesões nos operários.

Em todos os casos em que possam ocorrer tendinites deve de procurar sempre um especialista, regra geral se tem uma dor num determinado músculo e essa mesma dor não aliviar em 3 dias, deve obrigatoriamente consultar o seu médico ortopedista ou osteopata, pois tal pode significar uma lesão que se não for devidamente tratada pode mesmo causar uma rutura no músculo ou tendão.

Como tratamento eficaz a osteopatia tem demonstrado grandes qualidades, pois o simples ajuste ósseo, aliviando a pressão causada pela inflamação, recuperando a elasticidade do tendão afetado, faz com que as hipóteses de recuperação total sejam superiores a 90% dos casos, podendo a mesma técnica ser complementada com a acupuntura, o que aumenta em muito o tempo de recuperação, podendo mesmo em alguns casos ser inferior a 5 dias em que o paciente recupera o total movimento da articulação, e mesmo não estando totalmente recuperado, pois carece de mais sessões, pode começar a fazer a sua vida normal e profissional.

David Alves - Osteopata

TENDINITE

A úlcera é uma lesão no revestimento interno (mucosa) do estômago ou do bolbo duodenal (início do intestino delgado). Resulta do efeito corrosivo do ácido e das enzimas produzidas pelo próprio estômago.

Em condições normais o revestimento mucoso forma uma barreira protetora que impede os ácidos e as enzimas (pepsina) de danificar o próprio órgão que os produz, o estômago. Se houver uma perda da integridade desse revestimento, os tecidos

subjacentes ficam expostos aos efeitos corrosivos daquelas substâncias.

A maioria das úlceras são causadas por dois fatores, o primeiro é a infeção por uma bactéria chamada *Helicobacter Pylori*, que debilita o revestimento mucoso que protege o estômago, fazendo com que o ácido estomacal e a bactéria cheguem à zona delicada que se encontra por baixo desse revestimento e formem uma úlcera. A segunda causa é o uso continuado de medicamentos da classe dos anti-inflamatórios

não esteroides (ex: ácido acetilsalicílico, ibuprofeno).

A extensão e intensidade dos sintomas dependem, em parte, da gravidade da úlcera. Se a úlcera é pequena e ligeira pode não haver qualquer sintomatologia ou, então, apenas um desconforto ou dor ligeira, e a úlcera pode cicatrizar por si só. Outros sintomas que podem ocorrer incluem náuseas e vômitos, perda de apetite, emagrecimento e distinção abdominal. A dor na região epigástrica é aliviada comendo ou tomando antiácidos. Nos casos mais graves, podem ocorrer hemorragias, pois existe uma perfuração gástrica ou duodenal. Se uma úlcera se desenvolver a ponto de corroer toda a parede do estômago ou do intestino, causando uma perfuração, pode desenvolver-se uma peritonite, uma infeção abdominal de extrema gravidade, que requer intervenção cirúrgica urgente.

Depois de se fazer o diagnóstico através de uma endoscopia digestiva alta, procede-se à prescrição de inibidores do ácido gástrico e protetores da mucosa do estômago. Também é importante eliminar os possíveis agentes irritantes do estômago. O tratamento tem como objetivo cicatrizar a ferida, aliviar os incómodos e evitar o reaparecimento da úlcera. São raros os casos em que é necessário recorrer à cirurgia. A cirurgia é reservada principalmente para tratar as complicações duma úlcera péptica, como uma perfuração, ou quando existe a suspeita de que a úlcera é maligna.

ENF.^a ELIANA

ÚLCERA PÉPTICA

próximas atividades no
Museu do Casal de Monte Redondo

CINEMA no MUSEU

29.mar. (sábado) – 21h30
“The Lorax” (M/4)
de Chris Renaud e Kyle Balda
26.abr. (sábado) – 21h30
Documentários para crianças
sobre o 25 de Abril (M/4)

colaboração
UFMRC

Recuperação da mina
de água do Pinhal
Bravo (Matos) e
levantamento do
respeito aqueduto
14 e 15. abr.

colaboração
UFMRC

“Dias de feriado são dias de museu”

25. abr. - “25 de Abril, valeu a pena?” – Venha obter
algumas respostas e dar a sua opinião durante a tarde
1.mai. - “Jornada de trabalho voluntário” – convidasse
a comunidade a comparecer no Museu

museum festum

27, 28 e 29 de junho

EXPOSIÇÃO

COISA
MENTAL
Pedro da
Fonseca

Bajouca

abertura

6.abr. (domingo) – 16h00

“O coelhinho
chegou” atividades
para crianças
dias 16 e 17.abr.

PASSEIO PEDESTRE.9

estremas da Freguesia.4
(Pinheiro, Bouça de Cá, Carrasca, Monte Redondo)



30.março (domingo)

concentração na Estação da CP: 10 horas

“Os Defensores” - Museu – Escuteiros
Junta da União de Freguesias

apoio: S. Bernardo Tour

informações:

967638393 (Paulo Gaspar) e 938112645 (João Moital)

De acordo com a teoria dos cinco movimentos da Medicina Tradicional Chinesa, a Primavera rege o órgão Fígado e a víscera Vesícula Biliar.

Então, nesta altura do ano o nosso organismo fica sujeito a alguns desequilíbrios que vão afetar principalmente estes dois órgãos, repercutindo-se nos músculos, tendões, unhas e olhos. São comuns a sinusite, a rinite, as comichões, as alergias, os torcicolos e as tendinites. Muitos destes problemas ocorrem devido a exposição excessiva ao vento da primavera, que penetra no organismo originando estas disfunções.

No entanto, o Fígado é um órgão muito fustigado e sofre, não apenas na Primavera, mas durante todo o ano, pois o estilo de vida ocidental faz com que o estejamos constantemente a agredir com stress e a alimentação fast food, rica em gorduras, químicos e alimentos pouco nutritivos. Estas agressões constantes ao Fígado, podem levar à manifestação de raiva, intolerância e ressentimento, daí a utilização da expressão “maus fígados” para pessoas com pouca paciência. Inversamente, podem ser as emoções que, quando excessivas, afetam o fígado provocando bloqueios no seu normal funcionamento. Devemos portanto, cuidar não apenas da alimentação, mas também da nossa parte emocional.

O Fígado é responsável pela livre circulação de sangue, intervêm na digestão e harmoniza as emoções. Quando o Fígado está saudável, a energia flui livremente no corpo e mente, as toxinas são eliminadas e não há stress.

Em consonância com as leis da natureza, na Primavera podemos deitar um pouco mais tarde e acordar um pouco mais cedo, à semelhança do sol. Na natureza tudo floresce, tudo se renova e cresce, portanto, o Homem deve fazer o

mesmo. Para os Chineses o Homem (microcosmos) é o espelho dos fenómenos que ocorrem na Natureza (macrocosmos), e por eles é influenciado.

Esta estação do ano é uma ótima altura para desintoxicar o organismo dos excessos alimentares cometidos durante o Inverno, principalmente ao nível das gorduras.

A Acupuntura e a Fitoterapia têm

A Primavera

efeitos notáveis no tratamento dos problemas energéticos e funcionais do Fígado.

Cuide do seu Fígado!

Carla Gomes*

* Diplomada em Acupuntura e Fitoterapia pela Universidade de Medicina Chinesa (Lisboa) e pela Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Chengdu (China).

OS DEVERES DO PEÃO

Na via pública deslocam-se diferentes tipos de utentes, que partilham um espaço comum. Uns fazem-no a pé - são os peões, e outros utilizam veículos - são os condutores e os passageiros.

Para partilhar em segurança esse espaço comum temos, não só que cumprir regras, mas essencialmente respeitar os direitos de cada um. Para isso, foram criados sinais e normas de circulação, que são como as regras de um jogo que temos que cumprir.

Neste artigo focamo-nos nos deveres do peão.

O QUE DEVEMOS FAZER

Destacam-se, os principais comportamentos que o peão deve adoptar para sua própria segurança:

- Caminhar pelos passeios ou, na sua ausência, pelas bermas.
- Nas bermas caminhar pela esquerda no sentido contrário ao dos veículos e o mais afastado possível da faixa de rodagem.
- Atravessar nas passagens

para peões sempre que existam.

- Atravessar pelo lugar mais seguro, a direito, depressa mas sem correr.
- Antes de atravessar olhar primeiro para a esquerda, depois para a direita e novamente para a esquerda e só concretizar o atravessamento se não se aproximar nenhum veículo.
- Não surpreender os con-

dutores nem se deixar surpreender por eles.

- Ver e ser visto. Sempre que possível estabelecer contacto visual com os condutores para ter a certeza que se é visto.
- Respeitar os direitos dos outros. A via pública é de todos.



ATENÇÃO!

- É proibido aos peões circular ou atravessar nas autoestradas e nas vias reservadas a automóveis e motociclos.
- Para maior segurança, utilizar sempre que possível as passagens para peões (o que é obrigatório quando elas existem a uma distância inferior a 50 metros).

O QUE NÃO DEVEMOS FAZER

- Parar, correr ou brincar nos passeios de forma a embarçar a circulação das outras pessoas.
- Caminhar pelo lancil ou muito próximo dele, criando situações de desequilíbrio podendo, inadvertidamente, invadir a faixa de rodagem.
- Passear animais soltos, que podem incomodar os ou-

tros utentes, fugir para a faixa de rodagem, correndo o risco de serem atropelados e/ou provocarem um acidente.

- Ter demasiada confiança no seu direito de passar. Prestar sempre muita atenção, pois há condutores que não respeitam esse direito.
- Atravessar com o semáforo vermelho para os peões,

mesmo que não se aproxime nenhum veículo.

- Limitar a conduta de outras pessoas que atravessam com a luz vermelha para os peões, pondo em perigo a sua vida e a dos outros.
- Atravessar quando não se está seguro de que os veículos estejam parados ou manifestem a intenção de o fazer, mesmo com a luz

verde para os peões.

- Sair das linhas que delimitam a passagem para peões.
- Atravessar nas curvas ou em lugares onde existam árvores, edifícios ou outros obstáculos que impeçam que o peão veja os veículos que se aproximam e que os condutores se apercebam da presença do peão.

Nota: Este artigo baseia-se no Código da estrada, artigo 99º, artigo, 100º e artigo 101.

Fonte: Mónica Neto, Escola de Condução de Monte Redondo

PERTURBAÇÃO DE HIPERACTIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO (PHDA) - Algumas dicas para os pais

Os Programas de treino para pais de crianças com PHDA frequentemente começam com ampla divulgação de informação.

Existe uma grande quantidade de livros e vídeos disponíveis com dados a respeito da perturbação em si e de estratégias efetivas, que podem ser usadas por familiares.

A lista que segue revê alguns pontos, de uma série de estratégias, que podem ajudar os pais de crianças com PHDA:

Dicas:

- Reforçar o que há de melhor na criança.
- Não estabelecer comparações entre os filhos. Cada criança apresenta um comportamento diante da mesma situação.
- Procurar conversar com a criança sobre como se sente.
- Aprender a controlar a própria impaciência.
- Estabeleça regras e limites dentro de casa, mas tenha atenção para obedecer-lhes também.
- Não esperar “perfeição”.
- Não recompense os resultados mas sim o empenho na tarefa.
- Elogie! Não se esqueça de elogiar! O estímulo nunca é demais. A criança precisa ver que seus esforços em vencer a desatenção, controlar a ansiedade e em controlar o “motor” está a ser reconhecido.
- Manter limites claros e consistentes, relembrando-os frequentemente.
- Use português claro e direto, de preferência falando de frente e olhando a criança nos olhos.
- Não exigir mais do que a criança pode dar: deve-se considerar a sua idade.

Estudo:

- Interagir com a escola e a professora para que a criança possa obter sucesso no processo de ensino-aprendizagem.
- Não sobrecarregar a criança com excesso de atividades extracurriculares.
- O estudo deve ser agradável para a criança ou adolescente. Tudo deve ser tentado, mas se o resultado final não corresponder às expectativas, reavalie após algumas semanas e peça novas opções; vá tentando até chegar à situação que mais favoreça o desempenho.
- Tenha contato próximo com os professores para acompanhar melhor o que está a acontecer na escola.
- Todas as tarefas têm que ser subdivididas em tarefas menores para que possam ser realizadas mais facilmente e em menor tempo.

Regras do dia-a-dia

- Dar instruções diretas e claras, uma de cada vez, em um nível que a criança possa corresponder.
- Ensinar a criança a não interromper as suas atividades: tentar finalizar tudo aquilo que começa.
- Estabelecer uma rotina diária clara e consistente: hora de almoço, de jantar e trabalhos de casa, por exemplo.
- Dar prioridade e focar-se no que é mais importante em determinadas situações.
- Organizar e arrumar o ambiente como um meio de otimizar as hipóteses para o sucesso e evitar conflitos.

Casa

- Manter em casa um sistema de código ou sinal que seja entendido por todos os membros da família.
- Manter o ambiente doméstico o mais harmónico e o mais organizado possível.
- Sempre que possível reservar um espaço arejado e bem iluminado para a realização dos trabalhos de casa.

Comportamento

- Advertir construtivamente o comportamento inadequado, esclarecendo com a criança o que seria mais apropriado e esperado dela naquele momento.
- Usar um sistema de reforço imediato para todo o bom comportamento da criança.
- Preparar a criança para qualquer mudança que altere a sua rotina, como festas, mudanças de escola ou de residência, etc.
- Incentivar a criança a exercer uma atividade física regular.
- Estimular a independência e a autonomia da criança, considerando a sua idade.
- Estimular a criança a fazer e a manter amizades.
- Ensinar para a criança meios de lidar com situações de conflito (pensar, raciocinar, chamar um adulto para intervir, esperar a sua vez).

Pais

- Ter sempre um tempo disponível para interagir com a criança.
- Incentivar as brincadeiras com jogos e regras, pois além de ajudar a desenvolver a atenção, permitem que a criança organize-se por meio de regras e limites e, aprenda a participar, ganhando, perdendo ou mesmo empatando.
- Quem tem PHDA pode descarregar a sua

“bateria” muito rapidamente. Se este for o caso, recarregue-a com mais frequência. Algumas crianças necessitam de uma sesta durante o dia, outros de passear com o cão, outros de passar o fim de semana fora, outros ainda de ginástica ou futebol. Descubra como a “bateria” do seu filho é melhor recarregada.

- Evite ficar o tempo todo dentro de casa, principalmente nos fins de semana. Programe atividades diferentes, não faça sempre fazendo a mesma coisa. Leve todos à praia, ao teatro, ao cinema, para andar no parque, enfim, seja criativo.
- Estabeleça horários, incluindo os períodos para “descanso”, brincadeiras ou simplesmente horários livres para se fazer o que quiser.
- Nenhuma atividade que requeira concentração (estudo, trabalhos de casa) pode ser muito prolongada. Intercale coisas agradáveis com tarefas que demandam atenção prolongada (potencialmente desagradáveis, portanto).
- Procure sempre perguntar o que ela quer, o que está achando das coisas. Não crie uma relação unidirecional. Obviamente, os pedidos devem ser negociados e atendidos no que for possível.
- Use um mural para afixar lembretes, listas de coisas a fazer, calendário de testes. Também coloque algumas regras que foram combinadas e promessas de prémio quando for o caso.
- Estimule o uso diário de uma agenda.

Lembre-se sempre

- Procure o máximo de informações possível sobre a PHDA: leia livros, faça cursos, tenha contato com outros pais para dividir experiências bem e mal sucedidas.
- Tenha a certeza do diagnóstico e segurança de que não há outros diagnósticos associados à PHDA.
- Tenha a certeza de que o tratamento está a ser feito por um profissional que realmente entende do assunto.

Lembre-se que o (a) seu (sua) filho (a) está sempre a tentar corresponder às expectativas, mas às vezes não consegue. Deve sempre lembrar-se aos pais que estes devem ser otimistas, pacientes e persistentes com o filho. Não devem desanimar diante dos possíveis obstáculos.

Carla Pinhal - Psicóloga

Desfile de Carnaval



De acordo com o nosso Projeto Inter Jardins “Jardins com História” desenvolvemos algumas atividades alusivas ao tema “Reis e Rainhas” abordando de uma forma lúdica, ao nível das crianças a história do primeiro rei de Portugal.

A motivação por parte do grupo foi notó-



ria para desenvolver o projeto e confeccionarmos os fatos com a colaboração das crianças.

Algumas das atividades desenvolvidas:

- Decoração da sala e dos espaços do Centro Escolar;
- Histórias, Canções e lengalengas;
- Confeção dos fatos;



- Baile de Máscaras;
- Desfile de Carnaval em conjunto com o 1º ciclo e Casa da Criança pelas ruas da freguesia e feira dos vinte e nove.

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

É carnaval ninguém leva a mal!



O carnaval é uma festa popular das mais celebradas em todo o mundo. As pessoas fantasiam-se com máscaras e divertem-se nas ruas assistindo e participando em cortejos.

É uma festa que agrada particularmente às crianças pela alegria, a magia, a cor e o divertimento que transporta consigo.



Na Casa da Criança, como habitualmente, as crianças puderam realizar as suas fantasias mostrando os seus disfarces elaborados com material reciclado de acordo com o tema do Projeto Pedagógico “A conhecer e a explorar, a Terra vamos ajudar”. Algumas traquinices e partidas à



mistura, a imaginação de cada um a funcionar...e o outro a não levar a mal! É essa a magia do Carnaval que saiu para as ruas de Monte Redondo para divertir miúdos e graúdos!

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

CARNAVAL

Este ano, voltámos a desfilar pelas ruas de Monte Redondo para festejar o Carnaval.

O tema que foi escolhido, para se poder fazer os fatos, foi “Povos de todo o mundo”.

A nossa escola optou pela nacionalidade russa, mas havia colegas vestidos de índios, de espanhóis, de jamaicanos e de africanos. Os alunos da pré pareciam uns reizinhos. A mistura de nacionalidades era tão grande, que dava um colorido muito bonito ao desfile.



Quando passámos pelo recinto, onde realiza a feira mensal, os vendedores ficaram muito admirados e até nos bateram palmas.



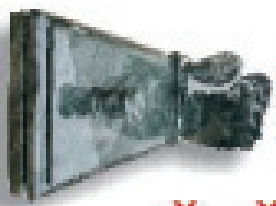
Foi um dia um bocado cansativo porque andámos muito mas simultaneamente divertido.

EB1 de Lavegadas



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

