

# MONTE REDONDO E CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA  
MENSÁRIO LOCAL // ANO 4 // Nº49 // OUTUBRO 2014 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## Medicis Dental Um novo sorriso para mundo



## Ensino

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa  
Premeia os bons resultados  
escolares

## Psicologia

Educando a criança a dormir

## Associação de Defesa do Património Cultural de Monte Redondo ASSEMBLEIA-GERAL

Nos termos legais, convoca-se uma Assembleia-geral (extraordinária) e aberta a toda a comunidade, a ter lugar pelas 21h30 do dia 25 de Outubro de 2014, na sede da Associação em Monte Redondo, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- 1 – Alteração dos Estatutos da Associação (apreciação e votação);
- 2 – Regulamento Geral Interno (apreciação e votação);
- 3 – Alteração à composição dos Corpos Gerentes (votação);
- 4 – Apreciação e votação dos Relatórios de Ativi-

dades e Contas de 2013;

5 – Apresentação dos projetos que estão a ser desenvolvidos no Museu;

6 – Outros assuntos de interesse para a Associação e para o Museu;

Se à hora marcada não estiverem presentes 50% dos associados, a Assembleia funcionará meia hora depois com qualquer número.

O Presidente da Mesa da Assembleia-geral  
Mário Moutinho

## PASSEIO E PROVA DE COGUMELOS

Para celebrar a vinda do outono, o Museu convidará a comunidade para uma sessão de esclarecimento sobre os cogumelos comestíveis existentes na nossa terra. Esta sessão vai decorrer no pinhal, enquanto apanharemos cogumelos. Um passeio didático.

No final haverá a degustação desses mesmos num “belo” arroz de Míscaros!

Em novembro com a data ainda por definir, devido às condições climáticas.

Museu



**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 nº3 - 2425-617  
 Monte Redondo LRA;  
**Colaboradores:** Ana Carla Gomes; Natália Ferreira; Carla Pinhal; Escola de Condução MR; Mónica Gama; Dra. Emília Pinto; Museu; PINEA; Mário Moutinho; DECO; Comissão Festas Nª Sra. da Piedade 2015; Beatriz Lourenço e Beatriz Marques; Os Magníficos; JI Sala 1, 2 e 3

**Telefones:**  
 Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747  
 noticiasmonteredondo@gmail.com;  
**Composição e Impressão:**  
 FIG, S.A. - www.fig.pt  
**Depósito Legal:** 362298/13

**FD** Funerária Domingues, Lda

**Sede**  
**Souto da Carpalhosa**  
**Tlm.967033542/963022997**  
**Tel.Fax244613315**  
**www.funeraria-domingues.com**

**Loja de Artigos Religiosos**  
**Leiria**  
**Tel./fax:244825847**  
**Tlm.962900546**  
**Galerias Jardins do Lis**



# Nova nota de 10 Euros em circulação!



No dia 23 de Setembro de 2014 entrou em circulação em Portugal e nos outros países da zona euro a nova nota de 10 euros, que pertence à série Europa.

A nova nota foi colocada em circulação pelo Banco de Portugal, através dos balcões das diversas agências e das máquinas de distribuição de notas.

Esta série Europa inclui novos elementos de segurança, com o objetivo de tornar as notas mais seguras e duradouras.

A autenticidade da nova nota poderá ser verificada de uma forma simples, sem recurso a qualquer equipamento, através da metodologia TOCAR – OBSERVAR – INCLINAR.

Ao TOCAR verificará que o papel é firme e ligeiramente sonoro, bem como, uma série de pequenas linhas impressas em relevo na frente da nota.

Ao OBSERVAR a nota, contra uma fonte de luz, vislumbrará a marca de água com o retrato da figura mitológica Europa, assim como, uma linha escura a toda a sua altura com caracteres minúsculos brancos e algarismos representativos do seu valor.

Ao INCLINAR a nova nota de 10 euros, é possível ver o holograma numa banda prateada, que inclui o valor da nota, o símbolo Euro, bem como, o retrato de Europa e uma janela.

Além disso, a nova nota contém um número brilhante (número esmeralda) no canto inferior esquerdo com um efeito luminoso que muda de cor, passando de verde-esmeralda a azul-escuro.

Sublinhe-se que, mesmo com a entrada em circulação da nova nota, as notas de 10 euros antigas vão continuar em circulação e poderão ser utilizadas sem qualquer constrangimento, não sendo necessário



proceder à sua troca.

Tal situação sucedeu com entrada em circulação da nova nota de 5 euros em Maio de 2013, sendo retiradas de circulação à medida que se vão destruindo.

Assim, caso seja abordado, na rua ou na sua residência, por alguém que se apresente como colaborador do Banco de Portugal ou de qualquer instituição bancária, tendo em vista a recolha de notas antigas, não as entregue, tratar-se-á de uma burla.

Informe de imediato as autoridades e denuncie a situação junto do Banco de Portugal.

**Tânia Santana**  
Jurista  
DECO Coimbra

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

## Este Verão acabou,

**NOVOS HORÁRIOS**  
(A PARTIR DE OUTUBRO)

**TODOS SABEMOS!**

**CARDIOFITNESS**  
**MUSCULAÇÃO**  
**Localizada**  
**Treino**  
**em Circuito**  
**Dance Fusion**



Vamos falar, então? Está à espera de quê?  
Do próximo?  
Não caia nessa! Prepare-se, com tempo e  
disfrute do próximo Verão, sem complexos!

**APROVEITE**  
**A NOSSA CAMPANHA**  
(Válida até 1 de Novembro de 2014)



Rua Dr. Luís Pereira da Costa, 94 - R/C Dt  
2425-917 Monte Redondo (ao lado do BIC)

Tel.: 244 685 969 - Telm.: 962 548 104



**WINFIT**

CENTRO DE ACTIVIDADES FÍSICAS



# Medicis Dental - BAJOUCA

A MedicisInt detentora da marca “Medicis Dental”, com sede em Coimbra e filiais na Bajouca, Leiria e Santa Catarina da Serra, foi criada em 31 de maio de 1996. O objeto social restringia-se à fabricação e comercialização de próteses dentárias. Nos anos seguintes complementou a sua atividade com a prestação de serviços médicos voltada especificamente para a assistência privada na área da medicina dentária.

A Medicis Dental sita do Largo da Feira dos 13 em Bajouca, foi fundada pelo Dr. José Carlos Pedrosa, natural de Monte Redondo, lugar de Bajouca, e com muitos familiares em Monte Redondo, licenciado em Gestão e pela esposa, Dr.ª Maria Ferreira, Higienista Oral, também natural de Monte Redondo, lugar de Loural-Bajouca.

A Direção Clínica encontra-se a cargo da Dra. Siri Paulo, natural de Coimbra, licenciada em



Medicina Dentária pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, onde é Assistente, com uma pós-graduação em Endodontia e Dentistaria, sendo atualmente doutoranda em Ciências da Saúde. Começou a trabalhar na Clínica em 2010, nas instalações da cidade de Coimbra e progressivamente começou a fazer alguns trabalhos na Clínica situada na Bajouca. Entretanto, foi convidada



a exercer as funções de Diretora Clínica e aceitou.

Esta Clínica pauta-se pela diferença, pelo seu dinamismo e, principalmente, pelo objetivo de melhorar, adaptando-se às necessidades dos pacientes.

O Dr. José Carlos Pedrosa sublinha que este projeto se situa na Bajouca mas não se reduz à Bajouca. Está direcionado para toda a população desde as cidades mais próximas às freguesias envolventes, apresentando já uma carteira de 6500 pacientes e um trabalho de 18 anos, consolidado e sempre em crescimento, no sentido da melhoria dos cuidados prestados: «As pessoas confiam em nós e no nosso trabalho. Quem colabora connosco é merecedor de muita confiança, devido à qualidade dos serviços e à capacidade técnica. Temos os melhores médicos e assistentes do mundo. As pessoas da Bajouca referem-se à Clínica como “a nossa clínica” e trazem mais clientes, na medida em que dão boas referências, porque saem daqui satisfeitos.» afirma convicto.

«Esta Clínica centra a sua grande preocupação na fusão das competências dos mais novos com a experiência dos mais velhos, formando uma equipa eclética e dinâmica garantindo assim uma prática clínica de acordo os cânones da mais moderna medicina dentária», afirma o Dr. José Carlos Pedrosa.

«As antigas instalações da Medicis eram de menor dimensão. Decidimos fazer um estudo de mercado e os indicadores que recebemos foram de que, face aos padrões de qualidade



que respeitamos e à nossa capacidade de resposta, poderíamos construir algo mais abrangente e conquistar maior quota de mercado, e foi o que fizemos.”

“Na filial da Bajouca dispomos de seis gabinetes para especialidades ligadas à medicina dentária, uma sala de cirurgia de ambulatório, um laboratório de prótese que funciona como extensão da unidade central de produção sita em Coimbra, duas salas de esterilização, uma sala de radiologia, um espaço para reuniões e ações de formação, duas salas de espera, sendo uma delas dotada de condições para formação, palestras e eventos diversos dirigidos a todas as áreas da medicina. Para além da área dentária dispomos de outro edifício contíguo que esperamos funcione como policlínica até ao final do presente ano.” esclarece o Dr. José Carlos Pedrosa.

Este edifício está construído há cerca de 3 anos, tendo iniciado a laborar no dia 4 de novembro de 2013. A Clínica está equipada com os meios técnicos mais eficazes e modernos, quer ao nível dos meios auxiliares de diagnóstico, quer dos meios técnicos e laboratoriais para produção de próteses.

No que concerne aos meios auxiliares de diagnóstico, a Clínica oferece a possibilidade de se efetuarem Ortopantomografias (raios-X panorâmicos) na primeira consulta sempre que necessário, não constituindo um custo acrescido, uma vez que está integrado no Plano de Tratamento.

O corpo clínico é constituído por 28 colaboradores

## Grande Noite de Fados

Sábado, 1 de Novembro de 2014 pelas 21:00 H

### VOZES:



Ana Fernandes



Luís Filipe Fortunado



Rita Inácio



Emanuel Moura

Salão Paroquial de Monte Redondo

### GUITARRISTAS:

Fernando Nani (Baixo)

Gilberto Silva (Viola)

Joaquim Rocha (Guitarra Portuguesa)

10 Fados p/ pessoa

Inclui:

Diversos petiscos

Caldo verde

Filhoses

Café da Avó

### Reservas:

Papelaria Juvenil em Monte Redondo

Sandra Pedrosa-966336574

Lina Relvas-966155765

Nuno Gaspar-918839342

**Organização:** Comissão de festas Nossa Senhora da Piedade 2015



especializados – médicos, paramédicos, técnicos de prótese, assistentes de gabinete e administrativos.

Esta Clínica pretende marcar a diferença pelo direcionamento para a estética dentária, que é, hoje em dia, uma grande preocupação da população.

Assume-se, ainda, como líder regional na Implantologia, temos uma unidade permanente de implantologia.

A Dra. Siri explica que «nós procuramos esclarecer os nossos pacientes da importância de um correto tratamento médico-dentário, para melhorar

a sua saúde e qualidade de vida. Os pacientes compreendem a importância dos tratamentos propostos e, em conjunto, encontramos a melhor solução de tratamento.»

A Dra. Siri dedica-se, essencialmente, à especialidade de endodontia, que consiste na

recuperação do dente, através da desvitalização dentária ou retratamento, explicando que: «Existem diversos meios para evitar a extração dos dentes e nós tentamos recuperá-los, sendo a extração o último recurso». Afirma ainda que: «Num ambiente familiar e de entajuda conseguimos oferecer tratamentos de muita qualidade.»

Nas diversas zonas de intervenção, a “Medicis Dental” posiciona-se como referência no segmento de saúde oral pela qualidade e pelos princípios que a orientam.

Tem por missão a excelência na prestação de serviços à comunidade e contínuo desenvolvimento na utilização dos protocolos mais adequados associados às mais avançadas tecnologias.

Os valores institucionais traduzem-se na simplicidade, amor ao trabalho e espírito de equipa, os compromissos são a excelência, a solução, a ética e a humanização.

**Ana Carla Gomes**

# TEATRO

**gatas**

Grupo Amador de Teatro da Associação da Sismaria

Grupo Cultural e Recreativo “Os Magníficos”

*apresentam*

“Um pedido de casamento”

*de Anton Tchekhov*

“A aldeia de loucos”

“O grande Governador”

*3 comédias num só espetáculo*

**18.outubro (sábado) – 21h30**

**“Os Magníficos”**

*entrada livre*

Filarmónica  
Nossa Senhora da Piedade  
Monte Redondo

## Convívio 2014 De São Martinho

Dia do Sócio da Filarmónica

**Convite**

Para Sócios e Amigos da Filarmónica!!

**Castanhas, Água-pé,  
Jeropiga e, Surpresas!!**

**9 de  
Novembro**  
15h30

Na Sede da Filarmónica





# Down River 2014 – Pioneiros e Caminheiros

## Agrupamento 1054 – Monte Redondo



Foi nos passados dias 28, 29, 30 e 31 de agosto que se realizou a 10.ª edição de «Down River», uma atividade destinada a todos os escuteiros, escoteiros e guias com mais de 14 anos de idade,

de qualquer ponto do país. Este evento realiza-se anualmente nas margens da albufeira da barragem de Castelo de Bode e leva dezenas de jovens a apaixonarem-se pela incrível paisagem e a envolverem-se por completo no imaginário da atividade. Este ano, o tema do evento foi a Odisseia de Homero e as aventuras de Ulisses.

Movidos pela corrente da determinação, estes escuteiros comprometeram-se a desafiar as águas do rio Zêzere, a bordo de uma jangada. Durante quatro inesquecíveis dias, o trabalho árduo e a forte dedicação levaram-nos a uma viagem memorável, a qual nenhum escuteiro conseguirá esquecer.

Durante os dois primeiros dias, os participantes juntaram-se em 11 tripulações e deram início à construção das suas jangadas, a fim de as testar ao fim do dia numa pequena prova contrarrelógio.

Os últimos dias foram reservados à grande viagem de Ulisses até Ítaca e durante 9km todos os participantes rasgaram fortes correntes e ventos a fim de chegarem finalmente ao seu

“lar”. Ao cair da terceira noite, todos os jovens desfrutaram de uma Eucaristia que os levou a alimentar a sua fé, transformando assim o cansaço dos membros em novas esperanças para o dia seguinte. A noite foi também marcada pelo Fogo de Conselho, no qual todas as tripulações fizeram uma apresentação acerca dos acontecimentos do dia, integrados no imaginário com diversas dinâmicas, realizadas pela incrível equipa de animação, composta por quatro escuteiros participantes da atividade. A mesma viu o seu final no dia seguinte ao romper da tarde. Todos os participantes se dispuseram a desmontar a jangada, a despedirem-se de toda a beleza natural daquela região e de todas as amizades ali construídas, saindo desta atividade com a certeza de que nada é impossível, pois «retirando a sílaba “IM” da palavra impossível, qualquer pessoa terá a certeza de chegar à frente.» – Baden Powell

**Beatriz Lourenço**  
(Raposa Rabugenta)

**Beatriz Marques**  
(Tigre Alegre)



**pinea**  
associação florestal litoral

### PROCESSOS DE ARBORIZAÇÃO

O novo Regime Jurídico das Acções de Arborização e Rearborização (RJAAR) foi aprovado pelo Decreto-Lei n.º 96/2013, de 19 de julho e entrou em vigor a 17 de outubro de 2013.

Efectuamos a Instrução dos processos destinados à submissão de aprovação pelo Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF).

### ANTECIPE A ÉPOCA DE PLANTAÇÃO

Outros serviços prestados

- Levantamentos Perimetrais
- Elaboração de Planos de Gestão Florestal
- Informação sobre operações silvícolas (preparação de terreno, plantações, podas, desramações)
- Informação e legislação sobre o setor florestal
- Acompanhamento de projetos e obras florestais

www.pinea-afl.pt  
Quinta do Picoto - Carreira  
email: geral@pinea-afl.pt  
Telefone: 244 612 116

## Regresso às aulas em segurança

As crianças e jovens são utentes vulneráveis.

Cabe aos adultos ensiná-los a deslocarem-se em segurança.

Desta forma, mostre ao seu filho como deve caminhar no passeio, nomeadamente por dentro. Nas bermas, ensine-o a caminhar de frente para os veículos. Nos primeiros dias acompanhe-o e prepare-o para andar sozinho.

Mostre também que é sempre mais seguro atravessar numa passeadeira. Quando não existem semáforos deve esperar que o condutor faça sinal, pois apesar dos condutores terem o dever de ceder a passagem ao peão, nem todos cumprem com o devido.

Habitue o seu filho a usar roupas claras e material retrorreflector para melhor ser visto.

Ensine-o também a esperar pelo transporte público, no local

destinado para o efeito, em fila. Só deve atravessar a rua depois do veículo se afastar.

No automóvel, utilize o sistema de retenção adequado. Lembre-se que ele deve entrar e sair do veículo pelo lado do passeio.

É preciso ter em conta que as crianças devido à sua pequena estrutura, têm maior dificuldade em avistar todo o ambiente rodoviário e serem vistas pelos condutores; são utentes imprevisíveis e por vezes imprudentes, têm uma fraca

noção do perigo e das distâncias e velocidades.

As crianças têm tendência a imitar os adultos, desta forma, adquira um comportamento prudente, e respeite as regras rodoviárias pois estas são fundamentais para um ambiente rodoviário seguro e saudável.



Fonte: Mónica Neto, Escola de Condução de Monte Redondo



CLÍNICAS  
**medicis**  
Dental

Líder regional em implantologia e ortodontia



Um novo sorriso para o Mundo

Bajouca - 244 684 600

Santa Catarina Serra - 244 745 905 ♦ Leiria - 244 836 912 ♦ Coimbra - 239 430 400





# Chegou o outono...

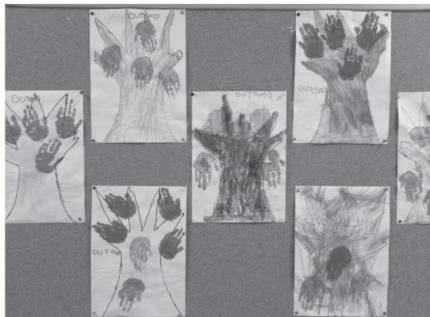
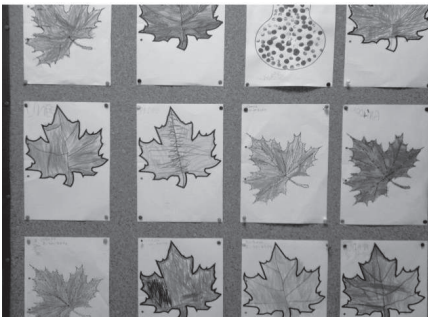


Fomos passear, observamos as cores do outono, apanhamos folhinhas e na sala fizemos alguns trabalhos, com as folhas coloridas que encontramos.

Gostamos do outono porque...

- Há muitas folhinhas a cair das árvores e eu gosto de as apanhar. (Inês, Alice, Clara)
- Salto nas folhas e comemos castanhas. (Ricardo)
- Gosto de colar folhas, de as atirar ao ar e de cair em cima delas, fazer uma festa. (Eva)
- Eu gosto de comer castanhas e de apanhar folhas e de saltar em cima delas. (Pedro)
- Eu gosto de ir à praia. (Ruben)
- Eu gosto de ver o arco-íris, no outono e gosto de saltar e de me deitar em cima das folhas. (Gabriela)
- Eu gosto de brincar com as folhas do outono. (Guilherme, Camila, Adriana)
- Eu gosto do outono porque sim e gosto de ver o arco-íris. (Maria Inês)
- Eu não gosto do outono. (Lucas)
- Eu gosto de ver o arco-íris. (Lorena, Simão)
- Eu gosto do outono porque há sol. (Carolina R.)

Os meninos e meninas do Jardim de Infância / Centro Escolar de Monte Redondo - Sala 2, desejam que se divirtam muito no outono!!!



## Dia Internacional da Música

O Dia Internacional da Música comemora-se anualmente a 1 de Outubro.

A data foi instituída em 1975 pelo International Music Council, uma instituição fundada em 1949 pela UNESCO, que agrega vários organismos e individualidades do mundo da música.

O objetivo da celebração do Dia Internacional da Música é:

Promover a arte musical em todos os setores da sociedade;

Aplicação dos ideais da UNESCO como a paz e amizade entre as pessoas, evolução das culturas e troca de experiências.

Porque a música é o melhor remédio para nos fazer felizes...aqui fica, neste Dia Internacional da Música um conselho amigo...



Entre no mundo da música





Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

# Premeia os bons resultados escolares



No dia 03 de outubro teve lugar, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, o Dia do Diploma. Este evento teve como objetivos a entrega do diploma aos alunos que finalizaram o Ensino Secundário e a atribuição de um prémio monetário ao Melhor Aluno de cada ciclo. Foram parceiras desta cerimónia as Juntas de Freguesia da Bajouca e do Coimbrão; a União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira; a ERG-

Silva, empresa de construção, restauro e reabilitação; a MTL – madeiras tratadas, Lda. e a Racentro, do grupo Lusiaves.

No âmbito dos resultados académicos, distinguiram-se os alunos Tomás Mota, da freguesia da Bajouca, no 2.º Ciclo; Duarte Branco, da freguesia de Monte Redondo, no 3.º Ciclo; Cláudio Gaspar, da freguesia da Bajouca, e Bruno Santos, da freguesia de Monte Redondo, no Ensino Secundário. Cada

aluno foi premiado com 150 euros.

Colaboraram, também, para abrilhantar o acontecimento, a academia de dança Rithmus e alguns alunos que, de forma singular, mostraram os seus dotes musicais: Wilson Carmo, Inês Fonseca, Joana Marques, Mariana Pedrosa, Jéssica Anacleto e Ana Domingues. De realçar a apresentação excepcional de Maria Ribeiro e Matilde Pedrosa, ambas de 11

anos, que, de uma maneira singela mas extraordinariamente encantadora, conduziram toda a cerimónia.

Rui Miranda, diretor pedagógico, agradeceu a contribuição de todos os parceiros, reiterando que “o sucesso da Escola é da responsabilidade de todos”, cabendo “a cada um o compromisso de formar cidadãos interventivos, competentes e com um apurado sentido crítico”.

**Mónica Gama**



## Dia Internacional da Música

As crianças do Jardim de Infância / Centro Escolar de Monte Redondo comemoraram o Dia Internacional da Música de forma lúdica e criativa.

Cada criança construiu uma maraca com materiais de desperdício, brincaram com os vários instrumentos musicais identificaram os nomes dos referidos instrumentos, cantaram canções e ouviram muita música.

Jardim de Infância de Monte Redondo  
Sala 1 e sala 3



# Educando a criança a dormir

As crianças sem uma rotina para dormir têm mais problemas de comportamento. Um estudo britânico publicado na revista científica *Pediatrics* acaba de reforçar, mais uma vez, os benefícios de manter os horários das crianças. Investigadores analisaram a rotina de sono de 10.230 crianças aos 3, 5 e 7 anos. Depois de compilar todos os dados e analisar questionários respondidos pelos pais e professores, os cientistas perceberam que ter horários irregulares para dormir afeta o relógio biológico da criança e, conseqüentemente, o funcionamento do corpo. As mudanças aparecem logo no humor e no apetite, mas não param por aí. A longo prazo, crianças sem rotina de sono tiveram notas mais baixas em testes que mediram a capacidade de resolver problemas e mais hipóteses de vir a desenvolver hiperatividade e problemas emocionais, como a ansiedade, por exemplo. Mas, se ainda não tem estas rotinas pode começar hoje mesmo porque estes “prejuízos” são reversíveis, ou seja, assim que conseguir estabelecer os horá-

rios, o seu filho vai melhorar as notas e ter menos hipóteses de desenvolver problemas de comportamento. A pediatra Marcia Pradella-Hallinan, do Instituto do Sono da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), aconselha que duas horas antes do seu filho ir para a cama, o jantar deve ser servido (para dar tempo da refeição ser digerida) o ritmo da casa deve ser “acalmado”. Trocar a TV, os computadores ou os tablets por brincadeiras mais calmas e pela leitura de um livro.

Na hora de colocar a criança na cama, vista o pijama e com ela já deitada conte uma história (inventada também vale...). Quando já estiver quase dormindo, dê um beijinho de boa noite e deixe-a adormecer sozinha. Pode ser que o seu filho demore para se adaptar à rotina. Isso é normal. O importante é manter-se firme e repetir a técnica por pelo menos 15 dias antes de fazer qualquer mudança. Aos poucos, por já saber o que esperar, a criança fica mais segura e, com certeza, vai dormir melhor.

Todos temos necessidade física de dormir, mas fazê-lo nas ho-

ras certas e como deve ser é um hábito que se aprende.

## Quais são as conseqüências de dormir mal?

Para além da irritação e do mau humor, poderá ter problemas de concentração, baixo rendimento escolar e perturbações no comportamento. No plano físico, poderá afectar o desenvolvimento do cérebro; estudos recentes demonstram que as conexões entre as células nervosas, produzem-se essencialmente enquanto dormimos. Isto melhora a sua actividade cerebral, e no dia seguinte, na escola, aprende mais coisas com maior facilidade.

## Como evolui o padrão do sono?

No nosso cérebro existe um conjunto de células que constitui o nosso relógio biológico: diz-nos que temos de dormir de noite e estar acordados de dia. Quando nascemos, essa estrutura, tal como muitas outras, ainda funciona de forma imatura. Aos 4 a 5 meses em média, o cérebro está capacitado para dormir a noite toda duma assentada só, assim como para ficar mais horas acordado durante o dia.

## Quantas horas devem dormir as crianças tendo em conta a idade?

Podemos dizer que o sono é a fábrica da nossa existência diária porque, enquanto dormimos, produzimos tudo aquilo de que precisamos para viver no dia-a-dia; reparamos e restauramos o corpo, memorizamos o que aprendemos e crescemos.

As horas de sono devem ajustar-se às necessidades do nosso corpo que variam em função da idade.

Nos primeiros três ou quatro anos de vida da criança acontecem as alterações evolutivas mais importantes: deixa de estar deitada, começa a andar, começa a falar... A sua principal fonte de energia é o sono.

Assim, aos 6 meses o bebé deve dormir entre dez a doze horas durante a noite e fazer

três sextas durante o dia. Aos 15 meses, deverá continuar a dormir o mesmo número de noite, mas a sesta reduz-se a uma, que deverá manter-se até sensivelmente os 5 anos.

Quando a criança tem uma rotina estabelecida em casa, sente-se segura e seu desenvolvimento psicológico é melhor. Crianças e adolescentes que não dormem o suficiente e de forma adequada tendem a ter dificuldade de concentração, hiperatividade, déficit de atenção, alteração de humor e apetite e costumam ser mais agitadas, impacientes, ansiosas e até agressivas

A má qualidade do sono interfere na memória, na capacidade de aprender e no comportamento. Gera irritação, falta de concentração, limita a capacidade de escutar e resolver problemas, leva a comportamentos agressivos e dificuldades relacionais com colegas, familiares e professores, provoca ansiedade, fazendo com que o adolescente ou a criança coma em demasia, levando a obesidade, além de atrapalhar nas suas tarefas diárias. A qualidade e quantidade correta de sono é determinante para o bom desenvolvimento cognitivo, emocional e comportamental de crianças e adolescentes.

Em seguida poderão observar uma tabela com as horas necessárias de sono consoante a idade

**Carla Pinhal**  
Psicóloga

Idade	Sono dia	Sono noturno	Total de horas sono
1 semana	8 horas	8h15	16h15
1 mês	7 horas (3 sextas)	8h30	15h30
3 meses	5 horas (3 sextas)	10 horas	15 horas
6 meses	4h15 (2 sextas)	11 horas	15h15
9 meses	3 - 4 horas (2 sextas)	11 horas	15 horas
12 meses	3 - 4 horas (2 sextas)	11h15	15 horas
18 meses	2h15 (1 sesta)	11h15	13h30
2 anos	2 horas (1 sesta)	11 horas	13 horas
3 anos	1h30 (1 sesta)	10h30	12 horas
4 anos	1 hora (1 sesta)	11 horas	12 horas
5 anos	-	11 horas	11 horas
6 anos	-	10h30	10h30
7 anos	-	10h30	10h30
8 anos	-	10 horas - 10h30	10 horas - 10h30
9 anos	-	9h30 - 10 horas	9h30 - 10 horas
10 anos	-	9h45	9h45
11 anos	-	9h30	9h30
12 anos	-	9h30	9h30

## 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](http://www.funerariaseco.com) [funeraria.seco@sapo.pt](mailto: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





Tempos houve em que as palavras tinham um outro sabor. Um sabor claro, elegante e inteligente.

As palavras são uma parte importante do ar que respiramos. São quem nos

alimenta a vida em família ou na sociedade em geral. Como seria o nosso pensamento se não existissem palavras?

As palavras diziam, significavam, sorriam, excitavam.

Esmagadas neste tempo de ruído, as palavras estão a sumir-se, a mirrar, a esvaírem-se. Estão a ficar magras e secas.

Se uma imagem vale mais que mil palavras, como dizem, de que valeria a imagem se não existissem palavras?

Como é triste a escassez que têm agora as palavras nas rádios/toca-discos dos nossos dias. E o vazio dos programas das nossas televisões. Que pálidos murmúrios, que pobreza de palavra.

As palavras são tudo o que temos, quando já não temos quase mais nada. São a matéria prima das ideias, são as alavancas da ação, são as legendas dos nossos próprios sonhos.

As palavras são a voz do coração, dis-

se Confúcio.

Não vejo onde está o coração de palavras como “tásse bem”... “boralá”... “lol”... “chunga”... “bué”... ou “bora bazar”... entre tantas outras cada vez mais usadas pelos mais jovens.

São palavras que arranham, que não podemos vestir de cetim e veludo, que não sussurram, não se perfumam.

E o perfume das palavras pode estar naquelas que não precisamos pronunciar. Podemos falar sem voz à natureza, às árvores, às nuvens e ao mar. A resposta vem do sussurrar das folhas, do movimento das nuvens ou do murmúrio do mar, porque às vezes é no silêncio que ouvimos melhor, ou nos fazemos ouvir.

**DRA. EMÍLIA PINTO**

## Sugestões de Leitura

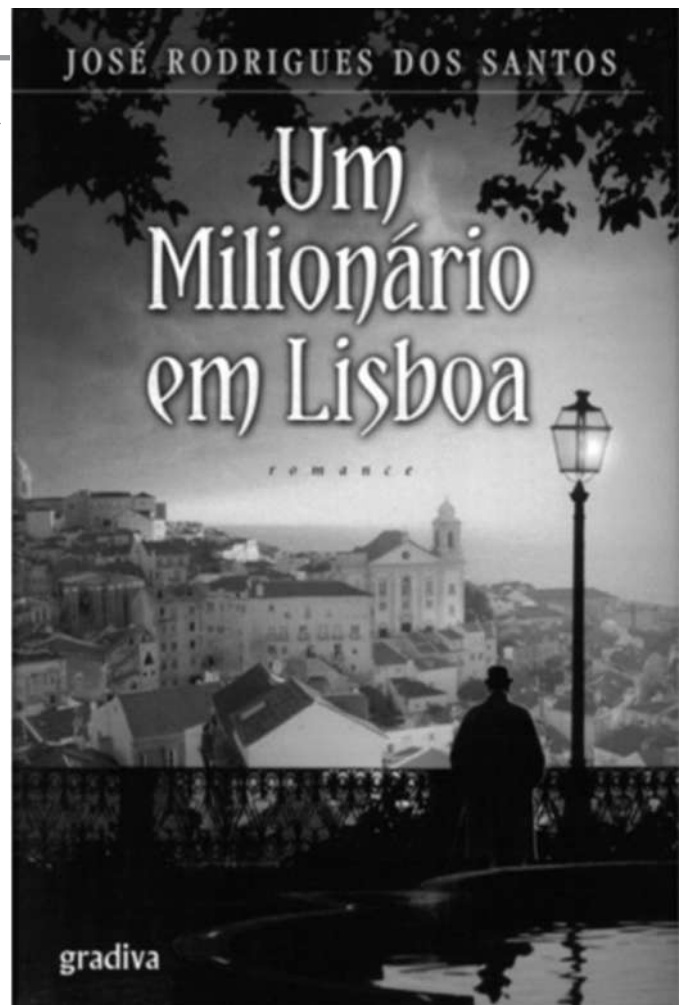
### Um Milionário em Lisboa de José Rodrigues dos Santos

Baseado em acontecimentos verídicos, *Um Milionário em Lisboa* conclui a espantosa história iniciada em *O Homem de Constantinopla* e transporta-nos no percurso da vida do arménio que mudou o mundo - confirmando José Rodrigues dos Santos como um dos maiores narradores da literatura contemporânea. Kaloust Sarkisian completa a arquitetura do negócio mundial do petróleo e torna-se o homem mais rico do século. Dividido entre Paris e Londres, cidades em cujas suítes dos hotéis Ritz mantém em permanência uma beldade núbil, dedica-se à arte e torna-se o maior colecionador do seu tempo.

Mas o destino interveio. O horror da matança dos Arménios na Primeira Guerra Mundial e a hecatombe da Segunda Guerra Mundial levam o milionário arménio a procurar um novo sítio para viver. Após semanas a agonizar sobre a escolha que teria de fazer, é o filho quem lhe apresenta a solução: Lisboa. O homem mais rico do planeta decide viver no bucólico Portugal. O país agita-se, Salazar questiona-se, o mundo do petróleo espanta-se. E a polícia portuguesa prende-o...

Leia até ao final este incrível romance.

**Ana Carla Gomes**





# 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](http://www.granicentro.pt)

2440 – 907 Batalha

Tel: 244 765 217

Mail: [granicentro@granicentro.pt](mailto:granicentro@granicentro.pt)

Fax: 244 765 529

