

# MONTE REDONDO E CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA  
MENSÁRIO LOCAL // ANO 4 // Nº 50 // NOVEMBRO 2014 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## Escola de Dança Staccato



## Reportagem

Nova clínica denomina-se de MONTECUBA, constituindo assim uma associação entre os locais de nascimento de ambos.

Amigos do MONTE

# Planta da Praça Central da Vila de Monte Redondo

Previsão fim da obra: 30 de janeiro de 2015

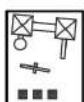
## legenda

### MOBILIÁRIO URBANO

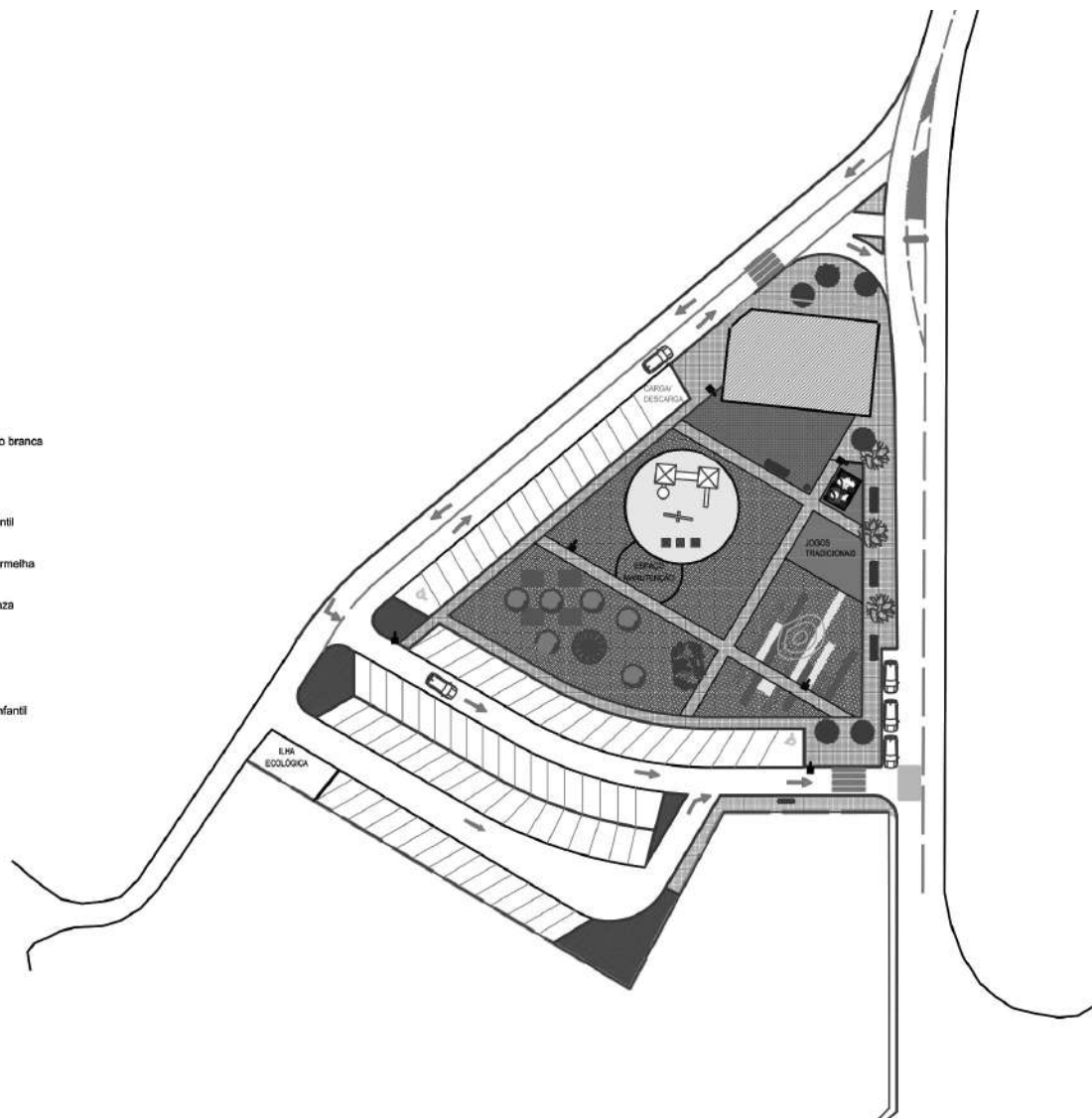
-  Bancos
-  Papeleira
-  Bebedouro
-  Postes de iluminação
-  Mesas de merendas
-  Estacionamento de bicicletas

### PAVIMENTOS

-  Cubo de calcário branco
-  Betuminoso
-  Areia- zona infantil
-  betoniha cor vermelha
-  betoniha cor cinza
-  relva



Parque Infantil



## 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.º3 - 2425-617  
 Monte Redondo LRA;  
**Colaboradores:** Ana Carla Gomes; Natália Ferreira; Carla Pinhal; Mónica Gama; Dra. Emília Pinto; PINEA; DECO; Beatriz Marques; Farmácia Sol; Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia Monte Redondo; Finalistas Gerês CDLPC; Célia Dias; Censocar; Associação Tuning Brothers; Carla Gomes; Motor Clube; Casa da Criança Maria Patrocínio Costa; Jardim de Infância do Centro Escolar de Monte Redondo - Sala 1

### 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](http://www.funeraria-domingues.com)

Loja de Artigos Religiosos

Leiria

Tel./fax:244825847

Tlm.962900546

Galerias Jardins do Lis







# DECO e DNS.PT lançam a 2ª Edição do Concurso Sitestar



## O que é

O concurso Sitestar é um concurso que desafia os estudantes a desenvolverem websites sobre projectos e actividades que pretendem divulgar.

Esta é uma iniciativa que contribui para a formação das competências de literacia digital dos jovens e incentiva-os a utilizar a internet e as suas ferramentas enquanto editores, participantes activos e consumidores informados e responsáveis.

Este concurso é um estímulo à divulgação de iniciativas e à produção de conteúdos em português.

## Categorias

1º escalão- 3º ciclo  
2º escalão- Secundário e Profissional  
(3 categorias)

## Temas

1. Ciência e Conhecimento
2. Empreendedorismo Social e Económico
3. Música, artes e Desporto

## Fases

1ª fase: Apresentação de Propostas. Para cada categoria serão aprovadas as 30 melhores propostas de websites. Às propostas escolhidas serão atribuídas as condições informáticas necessárias para a construção efectiva do website.

2ª fase: Dos 30 websites desenvolvidos, em cada uma das três categorias, são apurados 2 vencedores e atribuídas 3 menções honrosas.

## Datas

29 de Outubro 2014- 13

de Janeiro 2015: Apresentação da ideia

30 de Janeiro de 2015 a 28 de Março: Concretização das melhores ideias escolhidas- criação do site. Haverá 6 premiados.

29 de Abril: Anúncio dos vencedores

## Prémios

Os membros das equipas vencedoras ganharão um tablet. As menções honrosas também serão premiadas.

## Participação

Qualquer aluno do 3º ciclo, secundário ou ensino profissional poderá concorrer. A participação pode ser sozinha ou em equipa, com mais dois colegas. Deve ser pedida ajuda/ acompanhamento ao Professor de T.I.C. ou ao Director de Turma.

É necessário preencher o formulário de inscrição e o formulário com a proposta/ ideia.

## Informações e Regulamento

Os formulários, demais informação relevante e regras do concurso estão em [www.sitestar.pt](http://www.sitestar.pt) e no blog [sitestar.pt/blog](http://sitestar.pt/blog).

Aos nossos jovens consumidores desejamos Boas Ideias e Bons projectos!

## 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, bastando, para isso, escreverem para a DECO- Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

# IMPOSS!BILITY CHALLENGER

2014  
6-7 Dezembro  
Leiria

**Seja um desafiador da impossibilidade!**

**Participe com:**

- Record do Guinness
- Record mundial
- Record pessoal

*A impossibilidade curva-se sempre  
Perante a montanha-paciência  
Da humanidade.  
- Sri Chinmoy*

**Aberto a todas as modalidades para participantes de todas as idades**

**Local**  
ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA

**Contactos**  
927 677 352 | 914 751 109 | 966 335 853  
[www.impossibilitychallenger.com](http://www.impossibilitychallenger.com)

**Apoio**  
Câmara Municipal de Leiria

**Organização Sri Chinmoy Centers**



Depois do grande sucesso, graças à população da vila de Monte Redondo, que continua a contribuir semanalmente, queríamos agradecer, em nome do grupo de finalistas 2014/2015. Ao longo deste ano, vamos continuar a venda do pão, junto da Igreja Paroquial de Monte Redondo, após a catequese e missa do sábado e após a missa do domingo.

Aproveitamos, desde já, para vos convidar a provar as diversas opções de sopa que temos reservadas para si e proporcionar-vos um serão com entretenimento musical, no Pisão- Bajouca (Salão d'ABAD) pelas 20h30, no próximo dia 6 de dezembro.

*Sopa à Finalista*

*Pisão Bajouca*  
Salão da ABAD

Sábado, 6 de Dezembro, às 20h30

Preços: *Adultos 5 euros*  
*Crianças 3 euros*

*Cesta de taça e bebida*

*Com entretenimento musical*



# Escola de Dança Staccato



Na passada noite de 25 de outubro, teve lugar no Teatro José Lúcio da Silva mais um inigualável espetáculo da Escola de Dança Staccato, que fez renascer o espírito e a tradição do nosso país, intitulado “Alma Lusa”. “Dos poucos que já assisti este foi o melhor, talvez por nos entrar na alma através das músicas bem portuguesas e um pouco da nossa história que nos foi mostrada através da dança.”, afirma Isabel Ramiro, mãe de uma das bailarinas. A paixão de cada bailarino ao pisar o palco é, claramente, um sinal do empenho e da dedicação que cada um de nós, dentro desta família, tem gravado no coração. «“Não são o ritmo nem os passos que fazem a dança, mas sim a paixão que vai na alma de quem dança.” - e nós temos tanta!», diz, com emoção, Juliana Azinheiro, bailarina e membro desta grande família.

Um espetáculo final não são apenas duas horas em que entram e saem bailarinos do palco. São, na verdade, anos de trabalho e dedicação! É o culminar de todas as horas de aulas, de todos os pés esticados, de todas as tentativas de “pirouettes” e saltos e, principalmente, de um nascer de uma nova paixão. E este espetáculo foi a prova disso mesmo. “O espetáculo “Alma Lusa” foi um enorme desafio para todos nós e, para mim, foi um verdadeiro orgulho. Ter a oportunidade de mostrar algo que adoro com pes-



soas maravilhosas a meu lado é realmente algo maravilhoso.”, Ana Rita Grilo, corajosa bailarina desta família. Para os mais novos, o sentimento cresce de igual forma. “Foi como uma festa de anos que não tem fim.”, brinca Fabiana Soares; “Quando dançava, sentia muita paixão pela dança”, afirma Maria Marques.

Ser bailarino é algo que não se explica, sente-se. E dançar? “Dançar é dar asas aos movimentos que fazemos ao som do nosso coração”, afirma, com orgulho nas suas palavras, Joana Marques. Pegamos, portanto, nestas nossas “asas” e, com a força e vontade que um verdadeiro bailarino guarda sempre na sua mochila, voamos rumo ao que é novo e diferente.

O resultado deste espetáculo foi revivido de maneira diferente por cada um dos bailarinos desta família, cada momento e cada passo dado naquele tão prestigiado palco foram guardados com um especial carinho por cada um de nós. Diz mesmo, Raquel Costa, que “parámos de pensar e dançamos como quem conta a mais bela história com o corpo; com o brilho no olhar como quem enamora o público e com a Alma Lusa que temos dentro de nós.” Uma das mais novas bailarinas desta família, Sofia Coelho, diz que “foi giro, adorei ver as meninas grandes a dançar, as meninas da minha sala e gostei muito de estar nos camarins”.

Relativamente ao outro lado do palco, ou seja, o público que, para nós, bailarinos, tem um papel fundamental, Carla Mota afirmou que gostou “de ver a forma como todos os bailarinos tiveram a mesma intervenção e mostravam estar felizes em



palco”, havendo mesmo pequenas sonhadoras, como a bailarina Maria Miguel que, com entusiasmo, exclamou “tive vontade de saltar para o palco!”. Mães, pais, familiares amigos deixam aqui e ali, de alma lusa, o seu encanto pelo espetáculo. “Foi lindo ver a cumplicidade, a dedicação e a entre ajuda que vos une.”, exclama Célia Domingues. “A magia da música e da dança encheu toda a sala e iluminou os rostos e os corações, tanto dos bailarinos como do público.”, diz, com emoção, Ana Carla Gomes.

A família que acolhe todos estes bailarinos é, sem dúvida, muito unida. “É com



muito orgulho que faço parte desta escola, que me tem ensinado a ser cada vez melhor.”, explica Daniela Domingues, feliz por fazer parte deste grupo que continua e continuará sempre a crescer da melhor forma.

Em comum, esta família tem duas professoras maravilhosas e dedicadas: Cláudia Cardoso e Nelly Almeida, a quem muito agradecemos.

No próximo dia 7 de dezembro, os bailarinos dessa escola voltarão a encantar e a dançar na sede da Associação Os Magníficos, nas Lavegadas, pelas 17h00. Apareçam!

**Beatriz Marques**  
(bailarina)

A Escola de Dança Staccato e a Filarmónica de Monte Redondo apresentam:

## FESTA DE NATAL

**7 DE DEZEMBRO**  
**17H**

Grupo Cultural e Recreativo  
“Os Magníficos”  
**Bilhete: 2 euros**  
Sorteio de um cabaz de Natal

# MISSÃO AMBIENTE

## Recolha de embalagens vazias e medicamentos fora de uso



A Missão Ambiente consiste numa competição entre agrupamentos do Corpo Nacional de Escutas (CNE). O objetivo é conseguir que cada agrupamento entregue o maior número de embalagens vazias e medicamentos fora de uso nas farmácias aderentes. No final, serão apurados 6 agrupamentos vencedores.

Os resíduos resultantes da utilização de embalagens para uso humano de medicamentos sujeitos e não sujeitos a receita médica, produtos veterinários, produtos farmacêuticos, homeopáticos, produtos cosméticos, produtos de higiene, produtos de puericultura, produtos dietéticos e suplementos alimentares vendidos nas farmácias, representam uma

pequena parcela da totalidade dos resíduos Sólidos Urbanos. Todavia, devido à sua especificidade, estes resíduos não podem ser colocados nos contentores de resíduos indiferenciados, ecopontos ou proceder ao seu vazamento nos esgotos domésticos, pois acarretam riscos ambientais que podem causar alterações no ecossistema, através da contaminação dos solos e das águas.

Consciente desta problemática, a Valormed em parceria com as farmácias portuguesas, lançou um desafio aos agrupamentos de escuteiros para promover e sensibilizar a população em geral para realizar a reciclagem das embalagens vazias e dos medicamentos fora de uso que têm em casa, incentivando a entrega nas farmácias.

É importante sublinhar que

estes resíduos serão enviados para um Centro de Triagem onde é feita a sua separação e classificação, sendo encaminhados para reciclagem o material reciclável, e para incineração com valorização energética os medicamentos e restos de medicamentos.

A Missão Ambiente consiste numa competição entre agrupamentos do Corpo Nacional de Escutas (CNE). O objetivo é conseguir que cada agrupamento entregue o maior número de embalagens vazias e medicamentos fora de uso nas farmácias aderentes. No final, serão apurados 6 agrupamentos vencedores.

Tratando-se de uma campanha de carácter pedagógico e ambiental, o agrupamento de Escuteiros de Monte Redondo decidiu associar-se a esta Missão. Assim, convidamos todos os pais/família-

res/amigos e população em geral a entregarem na farmácia os medicamentos fora de uso e respectivas embalagens e materiais (xaropes, comprimidos, cartonagens, folhetos, frascos, colheres, copos, seringas de medida, conta gotas, etc). Salientamos no entanto, que as crianças devem manter-se afastadas dos medicamentos, não os devendo transportar nem entrar em contacto com nenhum dos materiais.


Uma vez que se trata de uma iniciativa de nível comunitário, solicitamos que os resíduos sejam entregues preferencialmente na Farmácia Sol, em Monte Redondo ou na Farmácia Duarte, no Coimbrão. Para que os resíduos possam ser contabilizados em nome dos escuteiros, no ato de entrega só têm que mencionar que os medicamentos devem reverter a favor do Agrupamento 1054 Monte Redondo.

Caso prefira proceder à entrega dos medicamentos noutras locais, poderá consultar as farmácias aderentes em: <http://www.missaoambiente.pt/participantes>. Também nesta situação deve referir que a entrega reverte a favor do Agrupamento 1054 de Monte Redondo.

A competição Missão Ambiente decorre a partir de 1 de dezembro de 2014 até dia 3 de abril de 2015.

Colabore nesta campanha. Ajude-nos a diminuir o lixo que produzimos e a reutilizar aquilo que podemos aproveitar.

Célia Dias




## ALMOÇO - CONVÍVIO

### ALMOÇO - CONVÍVIO

## CENSOCAR

DOMINGO 30/11/2014 - 12H30

LOCAL: CAVE DA IGREJA (CARREIRA)



EMENTA:

"FIEL AMIGO"  
ACOMPANHADO C/ MIGAS

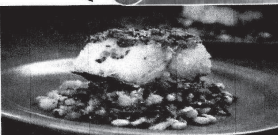

\*\*\*\*\*

VINHO, ÁGUA, SUMO E CAFÉ

PREÇO: 9AMIGOS

DURANTE A TARDE:

- \* ACTUAÇÃO DO CONJUNTO: TOM AZUL
- \* CASTANHAS E ÁGUA-PÉ

Inscrições até ao dia 20/11/2014: Maria Luz :918 892 174/Graciete Santos 916 820 852/Brigitte António: 962 340 586 e sede da Censocar (4º, 6º e Domingos das 15 às 17H00 )



# Homenagem aos Combatentes da Grande Guerra



No passado dia 11 de novembro, o Núcleo de Leiria da Liga dos Combatentes, com o apoio do RA4 e da Junta de Freguesia, realizou uma cerimónia de celebração do Armistício e evocação do Centenário da Grande Guerra.

Foram 3 os combatentes pertencentes a esta Freguesia que faleceram durante a Grande Guerra, em França: Luís Gomes Gaspar (Sismaria); António Pedrosa Gaspar (Monte Redondo) e José dos Santos (Bajouca

de Cima – na altura pertencia a Monte Redondo).

Nos Monumentos de Homenagem aos Combatentes da Grande Guerra situados no concelho de Leiria, inclusive em Monte Redondo, foi descestrada uma placa evocativa do Centenário da Grande Guerra, juntamente com a cerimónia de homenagem aos mortos, como forma a honrar os Combatentes da Grande Guerra.

Natália Ferreira



**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

# Tuning na Gândara dos Olivais

## 11 e 12 de Outubro de 2014



Cerca de 2000 visitantes e 400 carros, participaram no evento da Associação Tuning Brothers, que se realizou no Aeródromo da Gândara - Leiria, nos dias 11 (sábado) e 12 (domingo) do mês de Outubro. Apesar do alerta laranja, esta associação não baixou os braços e realizou o evento até ao fim. Os participantes vieram de todo o país, desde Vilar de Mouros, Porto, Braga, Felgueiras, Aveiro, Lisboa, Moura, Albufeira entre outras localidades.

Neste evento podia-se apreciar carros alterados a nível de estética e de performance (tuning), espetáculos de Freestyle de motos com Jaque Stunt e NH Pina, e espetáculos de Drift com os pilotos Firmino Peixoto e José Mota. Estiveram também presentes o Mundo da Picaria, empresa responsável pelas provas de arranques e a Serson, empresa responsável pelo Campeonato Nacional Ground Zero.

No sábado por volta das 22h00, como habitualmente, e em parceria com a PSP, entidade responsável pela escolta, realizou-

se o desfile de néons pela cidade de Leiria, mostrando as várias iluminações que um veículo poderá ter. Mas o desfile não é só composto pelas luzes coloridas, é também com música e a performance estética, que durante uma hora alegre a cidade de Leiria, que nos transporta para um mundo diferente onde tudo é possível. Por fim, no regresso ao recinto foram avaliados os melhores carros, que posteriormente recebem um prémio.

No final da noite, houve bolo de aniversário e uma performance com fogo acompanhado por uma coreografia, porque esta associação fez X anos de eventos e quis celebra-los com o público presente, a animação do resto da noite ficou a cargo do DJ Bruno L.

No domingo apesar de alguns contratemplos, derivados ao mau tempo, realizou-se a avaliação dos veículos, entre os quais: fumarento, rater, ruidoso, feminino, mala, interior, alternativo, best off, top 15, multimedia, old tuning, maior clube e o 1º carro

a chegar, que no final da tarde de domingo receberam os troféus premiando assim os melhores carros em cada categoria.

Na entrega dos prémios, estiveram presentes, o Sr. Rui Sobreiro, pai de Ana Júlia, representando a associação "sorrisos de julinha", cujo objetivo é, juntar a máxima quantidade de tampinhas para podermos ajudar crianças especiais. Premiamos ainda o Face do tuning na pessoa de Diogo Dias, que veio no seu carro de Lisboa e trouxe 37 garrações.

Estiveram também presentes os Bombeiros Voluntários da Ortigosa, que durante o evento estiveram de prevenção no recinto com uma ambulância; Celine Gaspar, Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira; os vereadores da Câmara Municipal de Leiria Gonçalo Lopes e Vítor Marques e Rodrigo Azinheiro representando a empresa Construções Azinheiro SA deixando um convite para o evento no Castelo de Monte Redondo que decorrerá em 2015.

Durante o evento, a animação

e sonoridade estiveram a cargo da empresa In-Prod, com Joel Sousa ao microfone. Tivemos também sampling de Red Bull, proporcionado pela própria marca.

Tivemos presentes a revista da Be Different, responsável pela reportagem do evento na revista, e a +TVI. Estes escolheram a concentração de Leiria para fazer a reportagem do Repórter Infiltrado, um programa de entretenimento no qual a personagem encarou um amante e praticamente das alterações de um veículo tuning. Mostrando os passos, as dificuldades, o gosto, a admiração e a nossa luta pela legalização do Tuning. O programa passou em directo no passado dia 3 de Novembro e está disponível na internet.

Em suma, perante todas as adversidades, perante um alerta laranja, foi um evento bastante positivo, ninguém arredou pé e como se disse "quando se gosta, gosta e nada nos para, nem a chuva".

**Associação Tuning Brothers**  
**Andreia Patrício e Sara Caetano**





## MONTECUBA - Centro de Bem Estar e Saúde



O Consultório Médico Dra. Luísa Pinto mudou de instalações e também de nome, na medida em que os responsáveis pela clínica são a Dra. Luísa Pino, natural de Monte Redondo e o Dr. António Bandera, natural de Cuba. A nova clínica denomina-se de MONTECUBA, constituindo assim uma associação entre os locais de nascimento de ambos. O logótipo representa o Cabeço de Monte Redondo com o marco geodésico e uma palmeira, que simboliza Cuba.

A Clínica MONTECUBA possui várias especialidades que funcionam por agendamento: Pediatria (Dra. Dulce Santos), Ortopedia (Dr. João Paulo Freitas), Cardiologia (Dra. Joana Correia), Psicologia (Dra. Rita Leal), Nutrição (Dr. Paulo Mendes) e Urologia (Dr. António Oliveira). No âmbito da Medicina Interna / Consulta Geral existem três médicos disponíveis diariamente (Dra. Luísa Pino, Dra. Diana Fernandes e Dr. Pedro Soares), durante o período da tarde, pelo que as pessoas se podem deslocar à Clínica em caso de emergência ou ligar.

A Clínica está aberta das 9h às 19h de segunda a sexta e aos sábados de manhã.

A Clínica MONTECUBA estabeleceu uma parceria com a RealLab para a realização de Análises Clínicas, sendo a recolha feita no período da manhã e depois as amostras são enviadas para Monte Real. Existem vários acordos com subsistemas de saúde e com algumas seguradoras.

A Dra. Luísa Pinto também faz consultas de Cessação Tabágica, sendo responsável por esta área no Centro Hospitalar de Santo André, onde também é Médica de Medicina Interna. As consultas de Cessação Tabágica são muito importantes para quem quer deixar de fumar, pois previnem patologias respiratórias como a Bronquite Crónica, neoplasias (tumores), acidentes cardiovasculares (AVC, Enfases Agudos do Miocárdio), esterilidade e impotência sexual, entre outros problemas associados ao tabagismo.

A grande novidade relativamente à Clínica que existiu anteriormente é a área da Fisioterapia, cujo responsável é o Dr. António Bandera, que pratica fisioterapia neurológica, a qual consiste num trabalho intensivo mediante um



programa que se ajusta a cada paciente em particular. Estes programas são intensivos e usam técnicas importadas de Cuba e permitem, sem medicação, recuperar adultos e crianças com défices neurológicos ou lesões medulares, por exemplo. Incluindo nessa fisioterapia, existem várias técnicas que abrangem massagens para grávidas, fisioterapia tradicional, medicina desportiva, paralisia cerebral, dores lombares, cáibras, drenagem linfática, retenção de líquidos, entre outros. Os custos são acessíveis à população em geral. Como são técnicas personalizadas, o Dr. António Bandera conta com três fisioterapeutas a tempo inteiro e uma a tempo parcial, para o auxiliarem.

Ouro fator importante é a existência de uma equipa multidisciplinar, como afirma o Dr. António Bandera: «quando o doente necessita de um tratamento, é visto por vários especialistas da clínica que, em conjunto, definem o melhor programa a aplicar a cada paciente. Por exemplo, se um doente tiver um pacemaker, terá de ser avaliado pelo médico de medicina interna, para que este indique ao fisioterapeuta quais os exercícios que poderá realizar e quais os que implicam contra-indicações. Outro exemplo é o de um paciente que tome determinada medicação que provoca sonolência, então as sessões terão de ser ajustadas para que o paciente esteja desperto e possa realizar os exercícios de forma mais ágil e produtiva.»

Neste momento, o Dr. Antó-

nio Bandera segue um paciente que sofreu uma queda e ficou paraplégico. O senhor Pedro Filipe, de 38 anos, da Caxaria (Carriço), em 1998, sofreu um acidente de trabalho, tendo caído de uma altura de 9 metros, o que lhe provocou a fratura de duas vértebras e o deixou paraplégico. Primeiro, foi operado nos Covões; depois foi novamente operado na Clínica de Santo António na Amadora, onde lhe fixaram a coluna e removeram as vértebras. A medula sofreu uma pressão que originou uma lesão incompleta. De seguida, esteve 4 meses em Santa Filomena, em Coimbra, onde começou a sentar-se numa cadeira e a recuperação começou de forma muito lenta. Aí ficou a aguardar uma vaga no Centro de Reabilitação de Alcoitão, onde esteve 3 meses. Entretanto, resolveu voltar a estudar, concluiu o 9.º ano de escolaridade, fez várias formações, casou e foi pai. Neste momento, gere uma oficina, onde faz restauro de automó-

veis, mas continua dependente da cadeira de rodas.

Após vários anos a tentar recuperar em várias clínicas e hospitais do país, descobriu o Dr. António Bandera e iniciou o tratamento há algumas semanas. É um tratamento intensivo, com a duração de cerca de 4 horas diárias, mas o senhor Pedro já começou a sentir algumas pequenas diferenças nos movimentos dos membros inferiores. O seu objetivo é conseguir deslocar-se sem precisar da cadeira de rodas, embora tenha consciência da necessidade do uso de canadianas: «Já corri muitos centros de reabilitação, mas não encontrei nenhuma fisioterapia intensiva. Ouvi falar dessa clínica e resolvi experimentar. Ao fim de uma semana e meia comecei a sentir diferença. Estou a gostar muito e acredito que, com a ajuda do Dr. António e da sua equipa, conseguirei voltar a movimentar-me sem a cadeira de rodas.»

Ana Carla Gomes



# Moxabustão, o que é?

É uma técnica utilizada na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e que nasceu no Norte da China há milhares de anos.

Trata-se de uma espécie de Acupuntura térmica, pois consiste no aquecimento de pontos, conseguido pela combustão da erva *Artemisia vulgaris*. Apesar de utilizar os meridianos e pontos de Acupuntura tem restrições e não se pode aplicar em todos.

Previne e trata patologias, pois através do efeito térmico promove a circulação de sangue e energia (Qi) removendo, assim, os bloqueios existentes que impedem o livre fluxo. É especialmente indicada para situações onde o frio e a humidade são causadores de doenças e no caso de doenças crónicas.



*Artemisia vulgaris* L.

Pode ser aplicada sozinha ou associada a outras técnicas de MTC, tais como, a Acupuntura ou Ventosaterapia.

Antigamente aplicava-se diretamente na pele, provocando cauterização. Atualmente e, em Portugal, o mais vulgar é a utilização de um



Cones e bastões de moxa.

bastão/charuto de *Artemisia*, contudo podem ser aplicados cones de moxa direta ou indiretamente na pele, caixas de moxa e, mais recentemente, a moxa eletrónica que não tem fumo.

A *Artemisia vulgaris* é popularmente conhecida por



Aplicação da Moxaterapia.

“erva do fogo” ou “artemígem”. É natural da Europa temperada, Ásia e Norte de África. Hoje em dia está espalhada por todo o mundo, inclusivamente pelo nosso país.

**Carla Gomes** – Diplomada em Acupuntura e Fito-terapia pela Universidade de Medicina Chinesa (Lisboa) e pela Universidade de MTC de Chengdu (China).

## NEMÁTODO DA MADEIRA DO PINHEIRO (NMP)

### Sr. Proprietário, lembre-se:

O nemátodo é um problema muito grave, que já devastou grandes áreas florestais noutros países.

Estas regras são a única maneira de controlar a doença e impedir a ruína do pinhal da nossa região.

Só com ajuda de todos será possível combater a doença.

Uma só árvore retirada da floresta sem o devido controlo pode criar um novo foco da doença.



**A PINEA espera com esta iniciativa ajudar a proteger o investimento dos Proprietários Florestais tentando minimizar a propagação do NMP.**

### O que é o Nemátodo da Madeira do Pinheiro?

O nemátodo é um verme microscópico, com cerca de 1,5mm de comprimento, originário da América do Norte. Está referenciado a nível mundial como um dos organismos mais perigosos para os povoamentos florestais.

Os nemátodos são parasitas de um insecto, o langicórneo-dos-pinheiros. Este transporta o verme no seu sistema respiratório, e ao alimentar-se na casca dos raminhos jovens das árvores vai infectá-las, transmitindo o nemátodo. Outra forma de transmissão da doença ocorre no processo de postura de um insecto, que ao abrir cavidades na árvore para deposição dos ovos, transmite o nemátodo.



Todas as espécies de resinosas, particularmente do género *Pinus* onde se incluem o pinheiro bravo e o pinheiro radiata são afectadas pelo nemátodo.

Não existem sintomas específicos que diferenciem o ataque do nemátodo das ataques de outras pragas florestais.

A murchidão ou seca das agulhas é mais notória a partir do meio do verão. A árvore infectada morre por falta de água devido ao facto de o nemátodo destruir os vasos onde circula a seiva impedindo a árvore de se alimentar.

É possível ver árvores debilitadas sem razão aparente, incluindo árvores dominantes no povoamento. As árvores infectadas começam a declinar algumas semanas após a infecção.



Colégio Verde

## Galardão Eco-Escolas

No dia 15 de outubro comemorou-se mais um Dia das Bandeiras Verdes em Vila Nova de Gaia.

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa associou-se ao evento e foi contemplado com o galardão Eco-Escolas. Desta vez, esta instituição fez-se representar por uma comitiva de quatro alunos do Clube Tobias, que participaram, com alegria, na cerimónia. Esta contou, da parte da manhã, com diversos ateliês de cariz ambiental e, da parte da tarde, com um programa diversificado, que integrava teatro, música, ginástica artística, passagem de modelos e, finalmente, a entrega das bandeiras

às escolas premiadas.

Recorde-se que o Eco-Escolas é um programa internacional, coordenado, em Portugal, pela Associação Bandeira Azul, que se destina a todos os graus de ensino. A sua metodologia, inspirada nos princípios da Agenda 21 local, visa garantir a participação das crianças e jovens na tomada de decisões, envolvendo-os, assim, na construção de uma escola e de uma comunidade mais sustentáveis.

Aida Santos, coordenadora do projeto, faz notar que «é premente incutir nas crianças e nos jovens a preocupação por um desenvolvimento sustentável». Já o Miguel, a Érica,



o Mauro e o Bernardo, alunos do 6.º ano e membros ativos do Clube Tobias, prometem

ser sempre exemplos no que à preocupação com o ambiente diz respeito.

## Colégio adere ao projeto Like Saúde

Teve lugar, na Escola Básica 2, 3 Rainha Santa Isabel, uma sensibilização aos Diretores de Turma para o projeto Like Saúde. Este programa, organizado pela Câmara Municipal de Leiria, pela PSP, pela GNR e pela Administração Regional da Saúde do Centro, consiste num conjunto de ações de prevenção de comportamentos aditivos e dependências.

Segundo Ana Soledade, responsável técnica pela prevenção do Centro de Respostas Integradas (CRI) de Leiria, “a desvalorização do álcool e da canábis pela sociedade é uma das principais preocupações dos técnicos que trabalham na prevenção de substância psicoativas junto dos jovens”. O diagnóstico que o CRI tem junto das escolas de Leiria aponta para

“um consumo essencialmente de álcool e canábis”, revelou Ana Soledade.

“O álcool é um problema, porque é a droga mais consumida pelos jovens em Portugal e em Leiria. Está a haver um maior consumo, porque é desvalorizado. A média de idades de iniciação é aos 11 anos e junto das famílias”, informou a técnica do CRI. Também a canábis “é a droga ilegal” que mais preocupa quem trabalha na prevenção. “É mais consumida e, mais uma vez, o seu consumo é desvalorizado, o que aumenta com as notícias da sua legalização em alguns países e com as informações de que serve para fins terapêuticos”.

Ana Soledade afirmou que é importante “dar informação verdadeira e real”,

pelo que confirma que “a canábis pode ser usada para fins terapêuticos, tal como o princípio que está na heroína”, mas advertiu que os medicamentos também são drogas e não se tomam sem se estar doente.

Dirigido, sobretudo, aos alunos do 3.º Ciclo e Ensino Secundário, o projeto prevê várias ações de formação para os diretores e coordenadores de saúde das escolas públicas e privadas do concelho de Leiria, bem como para os assistentes operacionais, pais e encarregados de educação.

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa mostrou-se bastante entusiasmado com o projeto, adiantando, desde logo, a sua intenção de promover um encontro entre a equipa responsável e os seus encarregados de educação.

## Colégio Dr. Luís Pereira da Costa no TEDx Maria Francisca foi uma das oradoras

Maria Francisca Almeida Gama foi uma das oradoras no TEDxYouth@Leiria 2014, no dia 8 de novembro, no Teatro José Lúcio da Silva, cujo lema é RIR... porque sim e queremos.

Com base no conceito original – ideias que vale a pena partilhar – foi criado o TEDx, um programa de eventos locais, organizados de forma independente, e que reúnem pessoas para partilharem uma experiência com o espírito TED. Estes even-

tos assumem a designação TEDx, sendo x= independently organized TED event.

Num evento TEDx, as TEDTalks e os oradores ao vivo combinam-se para criar ligações intensas na comunidade. Faz-se notar que mais de 5000 eventos TEDx aconteceram desde 2009, em mais de 140 países.

Maria Francisca Almeida Gama nasceu, no dia 06 de outubro de 1997, em Leiria. Estudante do 12.º ano, frequenta o

curso de Línguas e Humanidades. Ambiciona ingressar no curso de Direito, terminando o seu percurso na magistratura.

Desde criança que sonhou em ser escritora. O mundo do fantástico, do irreal e do incompreensível fascinava-a tanto quanto hoje. Com catorze anos, concretizou um sonho e lançou o seu primeiro livro: Em Troca de Nada. O tema da sua apresentação é “Sorri e segue!”.

**Mónica Gama**

## Brincar faz bem

Brincar faz bem e é tão importante que é reconhecido como direito fundamental da criança pela Declaração Universal dos Direitos das Crianças de 20 de Novembro de 1959.

“Direito à educação gratuita e ao lazer infantil.

A criança tem direito a receber educação escolar, a qual será gratuita e obrigatória, ao menos nas etapas elementares. Dar-se-á à criança uma educação que favoreça sua cultura geral e lhe permita - em condições de igualdade de oportunidades - desenvolver suas aptidões e sua individualidade, seu senso de responsabilidade social e moral. Chegando a ser um membro útil à sociedade.

O interesse superior da criança deverá ser o interesse diretor daqueles que têm a responsabilidade por sua educação e orientação; tal responsabilidade

de incumbe, em primeira instância, a seus pais.

A criança deve desfrutar plenamente de jogos e brincadeiras os quais deverão estar dirigidos para educação; a sociedade e as autoridades públicas se esforçarão para promover o exercício deste direito”.

Quase 55 anos depois vários fatores abreviam o período da infância e as suas brincadeiras, entre eles, o avanço tecnológico e a excessiva exposição aos meios de comunicação.

Ninguém duvida dos benefícios da tecnologia mas é importante os pais colocarem limites na utilização dos equipamentos para não “atrasarem” o desenvolvimento dos filhos.

Hoje as crianças estão sempre ligadas ao mundo virtual, necessitam de brincar, de estar sem fazer nada, de ter dúvidas, de estar consigo mesmas. A

criança que não tem oportunidade de ser criança acaba por ter comportamentos infantilizados na vida adulta, não suportando críticas ou opiniões contrárias às suas, por exemplo.

As crianças precisam de pintar, cortar, subir, descer, pular, correr, dar cambalhotas, criar uma série de brincadeiras que lhes permitam interagir com o seu corpo e com o ambiente que as rodeiam. Quanto mais a criança experimentar estímulos diferenciados, mais ela desenvolve os sentidos e a sua capacidade de perceber, aprender e amadurecer. A postura passiva diante dos aparelhos electrónicos impede que isso aconteça.

Brincar é absolutamente essencial ao desenvolvimento, as brincadeiras contribuem para a qualidade e bem estar cognitivo, físico, social e emocional da criança. E, como as crianças não

nascem ensinadas, os pais devem ser os modelos, ou seja, devem brincar com os filhos, será bom para todos.

A brincar a criança aprende a expressar-se e a assimilar a cultura a que pertence, representa as funções sociais e faz a sua interpretação. Na prática, as crianças aprendem brincando, porque de uma forma lúdica o ensino dá mais prazer. Esta é uma fase muito importante do desenvolvimento da criança porque o seu cérebro apresenta uma enorme elasticidade, é a fase da formação humana e assim estimulamos ao desenvolvimento da autoestima, da identidade e da autonomia.

Para termos crianças mais saudáveis e com vontade de aprender deixem-nas brincar, ou melhor, brinquem com elas.

**Carla Pinhal**  
Psicóloga



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



PME líder



# “O homem primeiro tropeça, depois anda, depois corre, um dia voará.” (José Saramago)

No passado dia 10 de novembro, os alunos do 12.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa deslocaram-se a Mafra, na companhia dos professores Ana Carla Gomes, Estela Jordão e Rui Miranda para uma visita guiada ao Palácio de Mafra, no âmbito do estudo da obra Memorial do Convento de José Saramago. Os participantes assistiram, ainda, à representação de uma peça que pretende realçar alguns dos momentos mais marcantes dessa obra saramaguiana. Apesar da chuva, foi um dia muito bem passado, que motivou os alunos para a leitura da obra.

Ana Carla Gomes

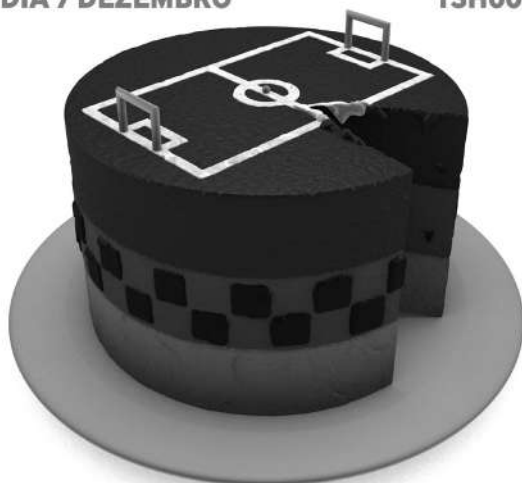


## MOTOR CLUBE ANIVERSARIO

FUNDADO EM 1 DE DEZEMBRO 1974

DIA 7 DEZEMBRO

13H00



**MOTOR CLUBE VETERANOS**  
JOGO FUTEBOL 11H00  
**G.D. GUIENSE VETERANOS**



EMENTA: COZIDO À PORTUGUESA  
€12,50 (Inclui Bebidas e Café)



Gratuito\*

# Almoço de Natal Sênior

**21**  
dezembro

"Castelo dos Montijos"  
**12h30**

\*Habitantes da Freguesia maiores de 65 anos

**INSCRIÇÕES**  
Sede da Junta de Freguesia em Monte Redondo  
Delegação da Junta na Carreira

Tel: 244685328 // Fax: 244684747 // e-mail: [reguicao@monteredondoacarreira@gmail.com](mailto:reguicao@monteredondoacarreira@gmail.com)

NPC 510 836 103 \* Rua Albano Alves Pereira, Nº3 // 2425-617 Monte Redondo, Leiria  
Delegação: Rua Principal, Nº933 // 2425-279 Carreira, Leiria.



MONTE REDONDO CARREIRA



## Um Jardim à Beira Mar

Talvez por isso, nós, os jardineiros, pouco fazemos para manter os canteiros, os pátios e as varandas desse “jardim”.

Para fins turísticos dá jeito dizer que sim, que Portugal é um jardim à beira mar plantado.

Veja-se a cara dos turistas quando desembarcam no aeroporto de Faro, esse sim, à beira-mar mal plantado, e vão para o hotel, num sítio onde há uma dúzia de anos existiam umas dunas e parte dum areal!

É engraçado como nos meteram na cabeça que Portugal era um jardim à beira mar plantado. E nós acreditámos.

**E as nossas frondosas**

### florestas?

Lindas com os eucaliptos todos alinhadinhos e prontos para alimentar as fábricas de celulose que mais ninguém na Europa quer!

Dos extensos pinhais de há vinte anos, resta o de Leiria e poucos mais. Sim, esse mesmo, o que D. Dinis mandou plantar há 700 anos e que, ano após ano, também vai ficando reduzindo.

Pelo caminho que as coisas levam, qualquer dia temos meia dúzia de pinheiros cercados de arame farpado com

uma placa a rezar assim:

“Amostra do que foi o Pinhal de Leiria, mandado plantar por el-rei D. Dinis em 1289”.

À sua volta, desfilarão turistas... e visitas de estudo de escolas, cujos alunos, após uma breve explicação, correm para a pizzaria ou para a loja de hamburgers estrategicamente construídas a 50 metros da auto-estrada e a 50 metros deste resto de pinhal, outrora à beira-mar plantado!

**DRA. EMÍLIA PINTO**

## Árvore de Natal Solidária! Ajude-nos a ajudar!



A Farmácia Sol tomou a iniciativa de, neste Natal, ajudar a Conferência de S.Vicente de Paulo. Vamos criar uma árvore de Natal solidária, decorada com miminhos de dermocosmética. Durante o mês de Dezembro, os nossos clientes, amigos e população em geral, podem trocar estes miminhos por bens alimentares. Dê o seu contributo, participe nesta ação solidária!

## ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LEIRIA

5ª COMPANHIA MONTE REDONDO  
ESTR. NAC. 109 Nº 63 MONTIJOS  
MONTE REDONDO LRA  
Telef:244685800/888



A 5ª Companhia de Monte Redondo vai realizar no dia 31 de Dezembro 2014 um jantar réveillon que tem como finalidade a angariação de fundos para que se consiga fazer face a algumas das inúmeras dificuldades que, quer no passado como no presente, têm marcado a existência desta Companhia.

Neste sentido, solicitamos a vossa colaboração e participação neste evento como forma de ajuda aos Bombeiros, podendo inscrever-se no quartel da Companhia de Monte Redondo ou através do telefone 244685800.

A Comissão Organizadora



# Pão por Deus

Os celtas, que tiveram uma forte presença em Portugal, tinham o costume de, no dia 31 de Outubro, acender uma grande fogueira, na parte mais alta das localidades, para celebrar o “Samhain”, que seria o ritual de fim e início de um novo ano. Os cristãos transformaram essa data no Dia de Todos os Santos e no Dia dos Finados. Em Portugal, é em Bragança que o Dia das Bruxas tem mais tradição sendo que em muitos outros locais acabou por ser “contaminado” por alguns símbolos anglo-saxónicos.

Para que a nossa tradição não seja esquecida, assinalamos a data, o dia de Todos os Santos, pedindo, de porta em porta, o Pão por Deus também designado por Bolinho ou Bolinhos e Bolinhós. Percorremos com as crianças as ruas de Monte Redondo e regressamos com os sacos de pano cheios de romãs, maçãs, doces, bolachas, rebuçados, chocolates, castanhas, nozes e outras guloseimas oferecidas pelas pessoas da comunidade com quem nos cruzamos.



O Bolinho que fizemos este ano, foi a broa doce confeccionada pelas próprias crianças que alegremente partilharam com a família.

## Receita para fazer Broa doce

Cozem-se 3 kg de batata e depois reduz-se a puré juntamente com 200g de margarina. Acrescenta-se 2 kg de açúcar e 15 ovos inteiros e amasse-se. Os 3 kg de farinha são colocados sobre a massa com o sumo e raspa de limão, 2 colheres de sopa de canela e de fermento e volta-se a amassar. Quando a massa estiver homogénea, acrescentam-se os frutos secos

já partidos e o leite a gosto.  
Bom apetite

Casa da Criança Maria Patrocínio Costa



## Bolinho

Comemoramos o bolinho no nosso Centro escolar, com algumas atividades alusivas ao tema:

Confeção e decoração de uma saca para o bolinho;

Fomos a uma padaria local cozer os bolinhos;

Saímos ao meio envolvente para pedir o bolinho;

Objetivos

- Vivenciar tradições

- Sensibilizar para os valores da partilha/amizade

Jardim de infância de Monte Redondo – Sala 1

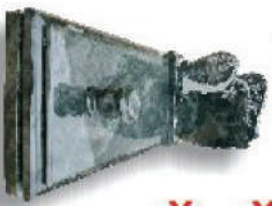






# granicentro

visite-nos junto à  
**EXPOSALÃO**



» CAMPAS E JAZIGOS

» MÁRMORES E GRANITOS

PARA CONSTRUÇÃO CIVIL



Situada na zona da Batalha e especializada na transformação e comercialização de Mármore e Granitos desde 1986, a GRANICENTRO é uma referência no mercado quer pela qualidade dos seus materiais quer pelo serviço que presta aos seus clientes. Prestígio, credibilidade e confiança são alguns dos atributos associados a estes 25 anos de experiência, ao longo dos quais temos apostado na personalização e diferenciação do nosso leque de produtos.

Na GRANICENTRO encontra variedade, qualidade e os preços mais competitivos do mercado ao nível de:

- Campas;
- Jazigos
- Pavimentos;
- Lareiras;
- Cantarias para construção.

Gerente: Luis Filipe Miguel

Casal da Amieira, Apartado 201

Telmo: 919 937 770

Site: [www.granicentro.pt](http://www.granicentro.pt)

2440 – 907 Batalha

Tel: 244 765 217

Fax: 244 765 529

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

