

MONTE REDONDO E CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA
MENSÁRIO LOCAL // ANO 5 // Nº 52 // JANEIRO 2015 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Orquestra Sinfónica da AFCL



Notícias

Concerto de Ano Novo
da Filarmónica
de Monte Redondo

Notícias

“Uma manhã diferente...”

O TELEMÓVEL E A CONDUÇÃO

Telefonar é uma actividade cognitiva que requer a atenção do condutor, que fica, em situação de condução, confrontado com uma dupla tarefa e quanto mais complexa for a situação de trânsito mais a comunicação telefónica interfere no bom desempenho do condutor.

Vejam as principais consequências que essa duplicação de actividades pode originar:

- Diminuição da capacidade de vigilância do condutor e dispersão da atenção. A atenção inerente ao interesse que o condutor dirige ao seu interlocutor telefónico suscita problemas de comportamentos desajustados às várias situações de trânsito com que se vai confrontando, pondo em causa a segurança rodoviária.

- Aumento, em cerca de 50%, do tempo de reacção, levando assim o condutor mais tempo a actuar perante uma dada situação de trânsito, podendo incorrer em perigo em situações de risco potencial.

- Má avaliação do posicionamento do veículo na via.

- Desrespeito da regra de cedência de passagem nos cruzamentos e entroncamentos.



- Não sinalização da manobra de mudança de direcção, não dando assim a conhecer aos restantes utentes da via a sua intenção de efectuar a manobra.

- Redução do campo visual. A conversa telefónica afecta as capacidades de exploração visual do condutor.

- Tendência para não parar nas passagens de peões a fim de lhes permitir atravessar a faixa de rodagem com mais segurança.

Cuidado

Há que ter presente que todos estes efeitos são agravados por uma elevada intensidade do tráfego, pelas más condições meteorológicas, pela complexidade das situações de trânsito e pela atenção requerida pela conversação. Facilmente se pode concluir que embora o uso de um “kit mãos livres”, permitindo manter as 2 mãos no volante, já reduz alguns riscos pela manobrabilidade que possibilita, não resolve todos os problemas. O condu-

tor deve ter presente, todos os outros factores de risco e evitar o telemóvel, seja qual for a sua forma de utilização, durante o acto de condução.

Como medida de segurança

Se receber ou necessitar de fazer uma chamada telefónica o condutor deve parar em local apropriado e só então utilizar o telemóvel.

Fonte: Mónica Neto, Escola de Condução de Monte Redondo

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; Mónica Gama; Dra. Emília Pinto; Casa da Criança Maria Patrocínio Costa; Escola de Condução de Monte Redondo; Grupo Cultural e Recreativo “Os Magníficos”; CAF Centro Escolar de Monte Redondo; Grupo de catequese do 4º ano da catequista Viviana Santos; Ana Carolina Duarte; Mariana Pedrosa; Alunos do 4º ano do Centro Escolar de Monte Redondo; Museu; Carnaval da Carreira; Associação Ecológica “Os Defensores”; Deco - Vânia Ornelas Carvalho; Grupo Desportivo Carreirense; Motor Clube

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



FESTA NATAL CRIANÇAS



No dia 16 de dezembro realizou-se a Festa de Natal para todos os alunos que frequentam os Jardins de Infância e 1º Ciclo das escolas pertencentes à União das Freguesias de

Monte Redondo e Carreira, bem como para as crianças das Salas dos 2 aos 5 anos da Casa da Criança – Fundação Bissaya Barreto.

A Festa foi oferecida pela Au-

tarquia, tendo sido um espetáculo muito animado para as crianças, com a oferta de uma lembrança no final que contou com a ajuda do Pai Natal na distribuição.



CRÓNICA

As coisas são o que são



Há um conjunto de frases feitas, muito pitorescas, e que substituam com vantagem o clássico “falar do tempo”, além de nos permitir concluir uma conversa com estilo.

Um delas, usada publicamente, em tempos, pelo Dr. Mário Soares, imagino que para explicar qualquer coisa que não era lá muito explicável, foi: “As coisas são o que são.”

É uma frase espantosa e francamente muito mais interessante do que “Tudo o que sobe desce” do Dr. Braga de Macedo.

O luxo de certas frases está na sua aparente simplicidade. Mas se aceitarmos como verdade que as coisas “São o que são”, teremos que aceitar também que “As coisas nem sempre são o que parecem”, e que “Nem tudo o que luz é ouro”, etc.

Mas não há dúvida que as coisas são mesmo o que são e ponto final.

Não é porque um bocado de vidro passa a ser garrafa que deixa de ser vidro, nem um cartão de crédito deixa de ser plástico.

Deste ponto de vista as coisas não são afinal aquilo que parecem. As coisas e sobretudo as pessoas.

Era bom que conseguíssemos perceber o que se esconde por trás de um sorriso, de um cumprimento de uma palavra. É difícil perceber tanta gente complexa, inquieta, confusa. Pessoas para quem os valores morais têm dias e para quem não há paciência nem coerência que aguento.

Dra. Emília Pinto

OS MAGNÍFICOS



CONVOCATÓRIA

O Grupo Cultural e Recreativo “os Magníficos”, vem por este meio convocá-lo para uma ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA a realizar-se no dia 18 de Janeiro de 2015 pelas 15.00 horas na sede social do grupo, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1º- Apresentação Relatório de Contas do Exercício de 2014;
- 2º- Eleição de novos corpos gerentes;

Se à hora marcada não se encontrarem presentes o número legal de sócios, terá a mesma lugar, passados Trinta minutos, com os sócios presentes, conforme o disposto no Artº. 5 dos Estatutos.

A direcção agradece a sua presença, porque o futuro dos Magníficos depende da vontade dos sócios.

O Presidente da Assembleia

Cristiano Domingues

“Uma manhã diferente...”

“Era uma vez uma casa branca nas dunas, voltada para o mar. Tinha uma porta, sete janelas e uma varanda de madeira pintada de verde. Em roda da casa havia um jardim de areia onde cresciam lírios brancos e uma planta que dava flores brancas, amarelas e roxas.”

Excerto de “A Menina do Mar”

Estas são as palavras que nos transportam para o universo mágico de uma das obras mais bonitas e emblemáticas da literatura infantil da autoria da escritora Sophia de Mello Breyner Andresen.

No passado mês de Dezembro tivemos a oportunidade de assistir à dramatização desta peça de Teatro no Auditório do Desporto e Juventude de Leiria, pelo Grupo ContraPalco Produções de Teatro.

Esta iniciativa permitiu que as crianças sentissem a história de uma forma diferente, através da linguagem própria da representação tão do agrado das crianças pelos cenários e adereços apelativos e coloridos que utiliza e pela afinidade natural que revelam



com esta arte do “fazer de conta”...

“No teatro havia uma menina que vivia no mar e um menino que vivia na terra. Ele contava-lhe coisas da terra e ela contava coisas do mar” – Salvador

“Também havia um polvo, um caranguejo e um peixe

que eram amigos da menina do mar” – Matilde H

“A raia era má e não queria que os meninos fossem amigos” – Catarina

“Os polvos agarraram a menina e não a deixaram ir com o menino” – Santiago

“No fim, o menino fica a viver com a menina no fundo do mar e ficam amigos para sempre” – Sara

“Os atores e as atrizes fizeram de conta que eram muitas coisas e no fim dançaram com os meninos” – Alex

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

ALMOÇO DE NATAL SÉNIOR

No dia 21 de dezembro realizou-se o Almoço de Natal Sénior oferecido pela Autarquia para os seniores da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, tendo sido um momento muito agradável de animação e convívio entre todos.

O almoço contou com a colaboração de voluntários para o serviço de mesas e com uma animação musical proporcionada pelo acordeonista Vergílio Pereira.



Férias de Natal



Este ano as férias de Natal na CAF foram bastante reduzidas mas, mesmo assim, deu tempo para nos divertirmos um bocadinho fazendo enfeites de Natal para as nossas

salas, culinária e as visitinhas que tanto gostamos de fazer às escolinhas vizinhas, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa que acolheu alguns de nós durante dois anos e a Casa da Criança, que partilhou connosco o seu bonito presépio, também ele bastante original pois foi feito de rolos de papel higiénico.

Mas o melhor destas férias foi o passeio a Leiria, onde tivemos oportunidade de andar pela nossa cidade com o Pai Natal no seu comboio. Visitámos ainda a exposição da

Leggo e por último fomos ao cinema onde tivemos oportunidade de comer aquelas fantásticas pipocas. A meio do dia passámos pelo MacDonalds para o nosso delicioso almoço. Sabemos que não é a refeição mais correta mas no Natal todos nós cometemos umas asneirinhas alimentares.

Embora pequenas as nossas férias foram bastante divertidas.

CAF Centro Escolar de Monte Redondo

Missão de Natal

Todos os dias os nossos bombeiros têm a missão de socorrer as nossas vidas. Por isso, este ano achámos que a nossa missão de Natal deveria ser em prol daqueles que todos os dias dão a sua vida por nós.

Sendo a noite do dia 24 de Dezembro uma noite para estarmos juntos da família, seria injusto não louvarmos aqueles que neste dia deixam a sua família para estarem ao serviço da população,



por isso, num dia em que eles próprios têm que levar o seu jantar o nosso grupo de catequese decidiu unir-se e preparar os condimentos para a ceia de Natal destes valentes homens e mulheres. Neste dia de manhã a Viviana e a Maria Marques dirigiram-se ao quartel dos nossos bombeiros e em nome do grupo entregaram um pouquinho de cada um num cesto bem recheado. Foi mais um momento único de partilha. E sim, falamos em partilha porque em troca eles ofereceram-nos palavras carinhosas como o comentário que nos deixaram no Facebook que passamos a citar: "Oferta do jantar de natal ao piquete de serviço da 5ª companhia. Muito obrigado, são estas atitudes que dão força para continuar".

A nós resta-nos agradecer também a eles por todos os dias deixarem as suas famílias para nos socorrer.

Grupo de catequese do 4º ano da Catequista Viviana Santos

SUECA

6 FEVEREIRO

GRANDE TORNEIO MOTOR-CLUBE



MOTORCLUBE

INSCRIÇÕES ATÉ 5 DE FEVEREIRO

PREÇO:
15 CARTAS(SÓCIOS:13 CARTAS) C/ JANTAR NO DIA DA FINAL

MONTE REDONDO

PRÉMIOS:

- 1º - 1 LEITÃO ASSADO
- 2º - 2 BACALHAUS GRAUDOS
- 3º - 1 CAIXA VINHO TINTO

Orquestra Sinfónica da AFCL

A AFCL (Associação de Filarmónicas do Concelho de Leiria) tomou a iniciativa de criar uma orquestra com o objetivo de fomentar, ainda mais, o gosto dos vários músicos do nosso concelho pela música.

Esta orquestra é integrada apenas por membros das filarmónicas do concelho de Leiria. Para os selecionar, foram feitas provas de acesso, pois não seria possível criar algo desta dimensão com todos os músicos das filarmónicas; mas para que todos possam ter a oportunidade de a frequentar, estas provas são realizadas aquando de uma nova temporada (cada ano corresponde a uma temporada). Este projeto já conta com a sua 3.ª temporada.

A cada nova temporada são realizados dois ou três concertos, cada um deles contando com o grande esforço por parte da organização e, principalmente, dos músicos que integram esta orquestra. Um destes con-



certo realizou-se no passado dia 10 de janeiro pelas 21h30 no Teatro José Lúcio da Silva, e outros se lhe hão de seguir.

Tal como não poderia deixar de ser, fazem parte desta orquestra membros da filarmónica

de Monte Redondo, tais como, Carolina Duarte (clarinete), André Silva (clarinete), Wilson Carmo (saxofone), Rodrigo Sousa (saxofone), Paulo Gomes (tuba) e ainda o nosso maestro André Venâncio (trompete).

Este é um grande projeto que deve contar com o apoio de todos, pois é dos muitos que ajuda todos os músicos da nossa região a crescer a nível pessoal e, acima de tudo, a nível musical!

Ana Carolina Duarte



CLÍNICAS
medicis
Dental

CENTRO DE EXCELÊNCIA
BAJOUCA

244 684 600



medicis
Dental

www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13

Concerto de Ano Novo da Filarmónica de Monte Redondo

Foi no primeiro sábado deste mês (3 de janeiro), que a igreja de Monte Redondo foi palco para mais um concerto de ano novo da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade, mas, desta vez, com a participação especial do Coro Municipal Marquês de Pombal. A noite foi abrilhantada com esta bela simbiose: o coro, dirigido pelo maestro Vítor Gonçalves, e a Filarmónica

de Monte Redondo, dirigida pelo maestro André Venâncio, com um repertório natalício, constituído por êxitos como «Adeste Fideles», «Benedicat Vobis», entre outros. Ambos os grupos realizaram um concerto inolvidável, evidenciando claramente a paixão que cada um destes músicos nutre pela música.

Mariana Pedrosa



As Janeiras

Como é tradição no dia seis de janeiro, “Dia de Reis”, os alunos do nosso Centro Escolar saíram à rua para cantar as Janeiras.

Fomos acompanhados pelos alunos da pré-primária da nossa escola e cantámos as Janeiras em várias instituições: Casa da Criança, Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, Junta de Freguesia e no Lar “ Nossa Senhora da Piedade”.

Ao longo do percurso fizemos algumas paragens para cantar a nossa canção à população que nos ouvia e a quem desejámos um bom ano novo.

Em todos os locais as pessoas foram muito recetivas.

Voltámos ao Centro Escolar e comemos bolo-rei que confeccionámos na nossa escola. Era uma delícia!

Com esta tradição fizemos várias aprendizagens, foi um dia animado e divertido,

deve continuar para não se perderem as raízes culturais da nossa terra.

**Alunos do 4º ano
Centro Escolar de Monte
Redondo**



FESTIVAL DE SOPAS



CASAL NOVO



24 DE JANEIRO 2015 – 20 Horas
SALÃO DA IGREJA DE CASAL NOVO



☺ HAVERÁ BAILARICO ☺



ADULTOS: 5 SOPAS
CRIANÇAS: 3 SOPAS

ORGANIZAÇÃO: COMISSÃO DE FESTAS 2015

Domingos Amaral e Sofia Lisboa falam na 1.ª pessoa no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa teve o prazer de acolher hoje, na sua instituição, os autores Domingos Amaral e Sofia Lisboa.

Após uma excelente introdução preparada pelas alunas Maria Francisca Gama e Francisca Mendes, através da qual deram a conhecer os aspetos mais relevantes da biobibliografia do escritor, ao longo de mais de uma hora, Domingos Amaral, um comunicador nato, deambulou pelos meandros do mundo da escrita, incentivando os alunos a escrever e mostrando-lhes a importância da leitura para o seu desenvolvimento, confessando ser um leitor assíduo desde a mais tenra idade.

Autor de obras como Enquanto Salazar Dormia e Quando Lisboa Tremeu, mostrou-se um fã incondicional da História de Portugal e dos romances históricos e abriu um pouco o véu relativamente ao seu novo livro, a editar em maio, que contará como era a vida no tempo do nosso primeiro rei, D. Afonso Henriques.



Sofia Lisboa, apresentada, brilhantemente, por Inês Carreira e Catarina Anselmo, manifestou uma grande capacidade de comunicação; falou, com simplicidade e humor, da sua vida, da sua doença e do seu livro. Deu conta de que é, por natureza, uma pessoa otimista e que a leucemia, que lhe foi diagnosticada, não alterou, de todo, a forma como via o mundo que a rodeava. Contou, em traços gerais, o seu percurso, sobretudo, as coisas boas que lhe sucederam como,

por exemplo, a integração no grupo Silêncio 4, a família e os amigos que foram, como confessou, o seu «exército».

Afirmou que a obra Nunca desistas de viver será, possivelmente, seguida de outras, pois já se imagina a criar, pelo menos, «uns dez livros».

Deixou uma mensagem de esperança e de confiança, fazendo notar que «tudo se consegue com trabalho». As oportunidades «não vêm bater à porta de ninguém» e o «espírito de sacrifício e a persistên-

cia são fundamentais para contornar os obstáculos do caminho que trilhamos», referiu.

Os alunos colocaram questões muito pertinentes, mostrando interesse por aquilo que a autora os poderia ensinar.

Realça-se que estas sessões tiveram como público-alvo, no caso de Domingos Amaral, os alunos de humanidades do Ensino Secundário, e, no caso de Sofia Lisboa, os alunos do 9.º ano e do Ensino Profissional. Assistiram, porém, aos dois acontecimentos vários encarregados de educação e um grande número de professores.

Rui Miranda, diretor da escola, faz um balanço muito positivo dos eventos, destacando o facto de estas atividades «permitirem aos alunos o conhecimento de pessoas incríveis, que, até ao momento, pautam as suas vidas com valores verdadeiramente importantes como a solidariedade, o trabalho, a dedicação à família e a generosidade perante o mundo que as rodeia».

Mónica Gama

MUSEUM
FESTUM

7 8 9
AGOSTO
2015

NOS DIAS DE DESFILE NÃO É PERMITIDO VENDEDORES AMBULANTES DENTRO DO RECINTO

2015

CARNAVAL DA CARREIRA

14 x 15 x 16 x 17 FEVEREIRO

PARCO NO ESPETO, PÃO COM CHOURIÇO E FARTURAS

DIAS DE DESFILE

DIA 14 SÁBADO
21H00 - BAILE COM A BANDA ACHASFISH
00H00 - ATUAÇÃO DUO+DJ

DIA 15 DOMINGO
14H30 - **DESFILE CARNAVALESCO** COM CARROS ALEGÓRICOS E EXIBIÇÃO DA FANFARRA DOS BOMBEIROS DE VIEIRA DE LEIRIA
21H00 - BAILE COM VERGÍLIO PEREIRA

DIA 16 SEGUNDA-FEIRA
21H00 - BAILE COM BAR ABERTO

DIA 17 TERÇA-FEIRA
14H30 - **DESFILE CARNAVALESCO** COM CARROS ALEGÓRICOS
21H00 - BAILE COM DUO MUSICAL RAQUEL & VERA

APOIO: MONTE REDONDO, CARREIRA

ORGANIZAÇÃO: CARNAVAL CARREIRA, GRUPO DESPORTIVO CARREIRENSE / SECÇÃO DO CARNAVAL

O GRUPO DESPORTIVO CARREIRENSE, SECÇÃO DO CARNAVAL, NÃO SE RESPONSABILIZA POR EVENTUAIS ACIDENTES QUE OCORRAM DURANTE O EVENTO.

DISLEXIA - SINAIS DE ALERTA

Sendo a dislexia uma perturbação da linguagem, que tem na sua origem dificuldades a nível do processamento fonológico podem observar-se algumas manifestações antes do início da aprendizagem da leitura.

Existem alguns sinais que podem indicar dificuldades futuras. Se esses sinais forem observados e se persistirem ao longo de vários meses os pais devem procurar uma avaliação especializada.

Não se pretende ser alarmista mas sim estar consciente de que, se uma criança mais tarde tiver problemas, os anos perdidos não podem ser recuperados. A intervenção precoce é provavelmente o factor mais importante na recuperação dos leitores disléxicos.

Alguns sinais de alerta:

NA PRIMEIRA INFÂNCIA:

- O atraso na aquisição da linguagem pode ser um primeiro sinal de alerta para possíveis problemas de linguagem e de leitura.
- As crianças começam a dizer as primeiras palavras com cerca de um ano de idade e a formar frases entre os 18 meses e os dois anos. As crianças em situação de risco podem só dizer as primeiras palavras depois dos 15 meses e dizer frases só depois dos dois anos. Este ligeiro atraso é frequentemente referido pelos pais como uma característica familiar.
- Depois de as crianças começarem a falar surgem dificuldades de pronúncia, algumas referidas como “linguagem bebé”, que continuam para além do tempo normal. Pelos cinco anos de idade as crianças devem pronunciar correctamente a maioria das palavras.
- A dificuldade em pronunciar uma palavra pela primeira vez, ou em pronunciar correctamente palavras complexas, pode ser apenas um problema de articulação. As incorrecções típicas da dislexia são a omissão e a inversão de sons em palavras (fósforos/fosfos, pipocas/popicas...).

NO JARDIM-DE-INFÂNCIA E PRÉ-PRIMÁRIA:

- Linguagem “bebé” persistente.
- Frases curtas, palavras mal pronunciadas, com omissões e substituições de sílabas e fonemas.
- Dificuldade em aprender nomes: de cores (verde, vermelho), de pessoas, de objectos...
- Dificuldade em memorizar canções e lengalengas.
- Dificuldade na aquisição dos conceitos temporais e espaciais básicos: ontem/amanhã; manhã/a manhã; direita/esquerda; depois/antes...
- Dificuldade em aprender e recordar os nomes e os sons das letras.

NO PRIMEIRO ANO DE ESCOLARIDADE:

- Dificuldade em compreender que as palavras se podem segmentar em sílabas e fonemas.
- Dificuldade em associar as letras aos seus sons, em associar a letra “éfe” com o som [f].
- Erros de leitura por desconhecimento das regras de correspondência grafo-fonémica:

vaca/faca; janela/chanela; calo/galo...

- Dificuldade em ler monossílabos e em soletrar palavras simples: ao, os, pai, bola, rato...
- Recusa ou insistência em adiar as tarefas de leitura e escrita.
- Necessidade de acompanhamento individual do professor para prosseguir e concluir os trabalhos.
- Relutância, lentidão e necessidade de apoio dos pais na realização dos trabalhos de casa.
- Queixas dos pais e dos professores em relação às dificuldades de leitura e escrita.
- História familiar de dificuldades de leitura e ortografia noutros membros da família.

A PARTIR DO SEGUNDO ANO DE ESCOLARIDADE:

PROBLEMAS DE LEITURA:

- Progresso muito lento na aquisição da leitura e ortografia.
- Dificuldade, necessitando de recorrer à soletração, quando tem que ler palavras desconhecidas, irregulares e com fonemas e sílabas semelhantes.
- Insucesso na leitura de palavras multisilábicas. Quando está quase a concluir a leitura da palavra, omite fonemas e sílabas ficando um “buraco” no meio da palavra: biblioteca / bioteca...
- Substituição de palavras de pronúncia difícil por outras com o mesmo significado: carro/automóvel...
- Tendência para adivinhar as palavras, apoiando-se no desenho e no contexto, em vez de as decodificar.
- Melhor capacidade para ler palavras em contexto do que para ler palavras isoladas.
- Dificuldade em ler pequenas palavras funcionais como “aí, ia, ao, ou, em, de”.
- Dificuldades na leitura e interpretação de problemas matemáticos.
- Desagrado e tensão durante a leitura oral, leitura sincopada, trabalhosa e sem fluência.
- Dificuldade em terminar os testes no tempo previsto.
- Erros ortográficos frequentes nas palavras com sons semelhantes.
- Caligrafia imperfeita.
- Falta de prazer na leitura, evitando ler livros ou sequer pequenas frases.
- Baixa auto-estima, com sofrimento, que nem sempre é evidente para os outros.

PROBLEMAS DE LINGUAGEM:

- Discurso pouco fluente com pausas e hesitações
- Pronúncia incorrecta de palavras longas, não familiares e complexas.
- Uso de palavras imprecisas em substituição do nome exacto: a coisa, aquilo, aquela cena...
- Dificuldade em encontrar a palavra exacta, humidade/humanidade...
- Dificuldade em recordar: datas, nomes, números de telefone, ...
- Necessidade de tempo extra, dificuldade em dar respostas orais rápidas.

EVIDÊNCIA DE ÁREAS FORTES NOS PROCESSOS COGNITIVOS SUPERIORES:

- Boa capacidade de raciocínio lógico, abstrac-

ção e imaginação.

- Maior facilidade de aprendizagem dos conteúdos compreendidos de que memorizados sem integração numa estrutura lógica.
- Melhor compreensão do vocabulário apresentado oralmente, do que do vocabulário escrito.
- Boa compreensão dos conteúdos quando lidos.
- Capacidade para ler e compreender melhor as palavras das suas áreas de interesse, que já leu, praticou, muitas vezes.
- Melhores resultados nas áreas que têm menor dependência da leitura: matemática, informática, artes visuais...

SINAIS DE ALERTA EM JOVENS E ADULTOS:

- História pessoal de dificuldades na leitura e escrita
- Dificuldades de leitura persistentes. A correcção leitora melhora ao longo dos anos, mas a leitura continua a ser lenta, esforçada e cansativa.
- Dificuldades em ler e pronunciar palavras pouco comuns.
- Não reconhecer palavras que leu ou ouviu quando as lê novamente.
- Longas horas na realização dos trabalhos escolares.
- Penalização nos testes de escolha múltipla.
- A ortografia mantém-se desastrosa preferindo utilizar palavras menos complexas, mais fáceis de escrever.
- Falta de apetência para a leitura recreativa.
- Sentimento de embaraço e desconforto quando tem que ler algo oralmente com tendência a evitar essas situações.

Se apenas alguns destes sinais forem identificados não é motivo para alarme, todas as pessoas se enganam às vezes, há sim que estar atento à existência de um padrão persistente ao longo de um longo período.

AVALIAÇÃO

Se existe suspeita da existência de défices fonológicos e ou de dificuldades de leitura e escrita deve ser realizada uma avaliação. É importante avaliar para diagnosticar, para delinear as dificuldades específicas, as áreas fortes e para intervir.

A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PRECOCE

Avaliar sem intervir não faz sentido, porque não permite ultrapassar as dificuldades. Após a avaliação e com bases nos resultados obtidos são implementadas as medidas de intervenção adequadas a cada caso.

A identificação e intervenção precoce são o segredo do sucesso na aprendizagem da leitura. Quanto mais cedo um problema for identificado mais rapidamente se pode obter ajuda. A identificação, sinalização e avaliação das crianças que evidenciam sinais de futuras dificuldades antes do início da escolaridade permite a implementação de programas de intervenção precoce que irão prevenir ou minimizar o insucesso.

Retirado do site - <http://www.clinica-dedislexia.com> adaptado por Carla Pinhal

Inicie o novo ano com novos hábitos.

Andar de bicicleta pode tornar o seu dia a dia bem mais agradável, saiba como:

As pessoas que andam de bicicleta regularmente são mais resistentes a patologias do foro emocional, como as depressões. Pedalar é um dos melhores antidepressivos para este estado emocional.

Estes são os principais benefícios de andar regularmente de bicicleta:

- Coração mais forte

Pedalar reduz o mau colesterol e o risco de enfarte em cerca de 50%.

- Melhora as suas costas

O ciclismo estimula os pequenos músculos das vértebras dorsais, fazendo com que se estendam e comprimam constantemente.

- Um regalo para os joelhos

Com a bicicleta os seus joelhos ficam protegidos, já que mais de 70% do corpo gravita sobre o selim. Para além disso, as coxas e os glúteos endurecem.

- Afasta as infeções

O exercício físico estimula o sistema imunitário e aumenta o número de glóbulos brancos, ajudando o organismo a defender-se de vírus e bactérias.

- Poupa tempo e dinheiro

Já pensou em utilizar a bicicleta para as suas deslocações urbanas à semelhança do que já acontece em muitas cidades europeias? Para além de ser um exercício saudável, permite uma poupança significativa, já que é o meio de transporte mais económico, sobretudo em comparação com o automóvel.

Entre as suas vantagens, amplamente reconhecidas e elogiadas noutros países, destacam-se:

- O custo de uma boa bicicleta é 30 vezes inferior ao de um carro médio

- A bicicleta minimiza a parte do orçamento familiar dedicada ao carro

- A utilização deste meio de transporte permite fugir aos engarrafamentos e reduz o tempo das deslocações



- Promove um bom estado de saúde e, por conseguinte, diminui a necessidade de recorrer a medicamentos

Plano para andar de bicicleta

O ideal seria arranjar, pelo menos, três horas por semana para andar de bicicleta. De acordo com os especialistas, os benefícios deste desporto começam a ser visíveis depois dos primeiros 20 minutos a pedalar. Quanto mais tempo dedicar à bicicleta, mais vantagens acumula.

Os resultados que consegue se pedalar durante:

10 minutos – Melhoria articular
20 minutos – Reforço do sistema imunitário

30 minutos – Melhorias a nível cardiovascular

40 minutos – Aumento da capacidade respiratória

50 minutos – Aceleração do metabolismo

60 minutos – Controlo de peso e ação antistress

Inicie o ano a pedalar, e melhore o seu bem-estar.

A associação ecológica “os defensores” deseja a todos um bom ano de 2015. E boas pedaladas.

Associação Ecológica – Os Defensores

Sugestões de Leitura

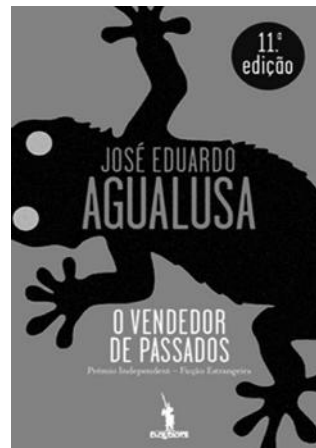
Sugestões de Leitura – O Vendedor de Passados

José Eduardo Agualusa nasceu na cidade do Huambo, em Angola, a 13 de dezembro de 1960. Estudou Agronomia e Silvicultura em Lisboa. É jornalista. Viveu em Lisboa, Luanda, Rio de Janeiro e Berlim. É autor dos livros A Conjura (romance, 1988), Prémio Revelação Sonangol, A Feira dos Assombros (contos, 1992), Estação das Chuvas (romance, 1996), Nação Crioula (romance, 1998), Grande Prémio de Literatura RTP, Fronteiras Perdidas (contos, 1999), Grande Prémio de Conto da APE, A Substância do Amor e Outras Crónicas (crónica, 2000), Estranhões e Bizarrocos, com Henrique Cayatte, (infantil, 2000), Prémio Nacional de Ilustração e Grande Prémio

de Literatura para Crianças da Fundação Calouste Gulbenkian, Um Estranho em Goa (romance, 2000), O Ano Que Zumbi Tomou o Rio (romance, 2002), O Homem Que Parecia Um Domingo (contos, 2002), Catálogo de Sombras (contos, 2003) e O Vendedor de Passados (romance, 2004). As suas obras estão traduzidas para diversas línguas europeias.

O romance, escrito por José Eduardo Agualusa e publicado em 2004, é uma imensa sátira política e social da Angola atual.

Em O Vendedor de Passados, Agualusa conta a história de Félix Ventura, um albino que tem como profissão inventar passados gloriosos aos seus clientes.



No enredo, que mistura “antigamentes” fictícios com realidades não menos verosímeis, o leitor acompanha o drama de uma osga que convive dramaticamente com as lembranças da sua encarnação humana, a insistência de um

homem em perseguir e validar o passado comprado, e a agitação constante mas subtil de uma Luanda habitada por valas de lixo, por loucos e por elites que o são por engano.

Ana Carla Gomes



Contactos indesejados: O direito de não ser incomodado

“Desde há um mês que recebo, quase diariamente, contactos de um número privado com ofertas de adesão a um seguro de saúde. Nunca tive qualquer relação com a empresa que me liga, já dei conta do meu desinteresse e já pedi que não mais me contactassem. O que é facto é que de nada serviu: continuo a receber chamadas e ontem recebi um e-mail da mesma entidade. O que posso fazer?”

Com efeito, somos todos os dias receptores de publicidade e tentativas de venda, que chegam até nós pelos mais variados meios. Muitas vezes, esse assédio é objectivamente direccionado, designadamente através do nosso endereço electrónico ou do nosso contacto telefónico.

O envio de mensagens por e-mail para fins de marketing directo, tenham ou não conteúdo publicitário, é formalmente proibido, com excepção dos

casos em que o destinatário haja previamente concordado com o seu envio. Ainda assim, mesmo que concordemos, por exemplo, em receber uma newsletter de determinada entidade, podemos a qualquer altura manifestar o desejo de que este contacto cesse.

Se o consumidor não pretende receber publicidade por via telefónica, pode também exprimir essa oposição, uma vez que essa possibilidade só pode concretizar-se com a sua autorização.

A publicidade por telefone feita com recurso a sistemas automáticos, com mensagens vocais pré-gravadas, é também proibida, salvo nos casos em que o destinatário a autorize antes do estabelecimento da comunicação essencial.

Senhor consumidor, pode sempre opor-se ao tratamento dos seus dados pessoais para efeitos de marketing. Para tal,

deverá enviar uma carta para a empresa em causa, manifestando o seu direito de oposição a receber mais comunicações. Neste contexto, deverá dar um prazo razoável para que a empresa o retire dos destinatários de propaganda. E se, mesmo assim, continuar a receber correspondência da mesma empresa, poderá apresentar queixa à Comissão Nacional de Protecção Dados.

O consumidor pode, aliás, solicitar que o seu nome faça parte de uma lista de cidadãos que se recusa a receber quaisquer contactos de marketing, a chamada “Lista Robinson”. A título de curiosidade, diga-se que o nome desta lista se inspira na figura de Robinson Crusoe, a personagem criada pelo romancista Daniel Defoe que viveu sozinha numa ilha – sem que a incomodassem, portanto.

Qualquer consumidor pode requerer que o seu nome e mo-

rada sejam incluídos nesta lista, cuja monitorização está a cargo da Associação de Marketing Directo.

À luz do bom senso e da lei, todos os cidadãos têm o direito ao sossego, à reserva dos seus dados pessoais e a que não seja perturbada, de qualquer maneira, a sua vida pessoal e familiar. Em boa verdade, trata-se mais do que um direito do consumidor: é um direito de personalidade inerente à própria condição de pessoa.

Vânia Ornelas Carvalho
Jurista

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.

Grupo Desportivo Carreirense

38º Aniversário

25 de Janeiro

10h00

CAMINHADA

12h30

FESTIVAL de SOPAS

Com:
Pão e Broa
Vinho, Sumo e Agua
Bolo de Aniversário
Oferta da Tigela de Sopa

Preço por Pessoa: 5 Sotas

HELDER BRÁS FRANCO
ELECTRICISTA AUTO

PADARIA VIRGÍLIO FRANCISCO,
UNIPESSOAL, LDA
 CARREIRA

IntensiCorrente, Lda
REPRESENTAÇÃO EMPRESARIAL

[

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



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

2440 – 907 Batalha

Tel: 244 765 217

Mail: granicentro@granicentro.pt

Fax: 244 765 529

