

MONTE REDONDO E CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA
MENSÁRIO LOCAL // ANO 5 // Nº 55 // ABRIL 2015 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ROTA DAS FREGUESIAS



Reportagem

Essência – Clínica Médica
Ajude-nos a cuidar da sua
saúde

Ensino

Ciências de mãos dadas
na senda
do CONHECIMENTO

Tractores Agrícolas – Conduzir em segurança

Na condução dos tractores agrícolas o capotamento é a causa de morte de 2 em cada 3 acidentes.

As consequências com tractores agrícolas geralmente são muito graves e as principais vítimas são os próprios condutores.

O risco dos condutores de tractores agrícolas é 8 vezes superior ao dos que conduzem automóveis ligeiros ou pesados.

Para prevenir alguns acidentes, o artigo deste mês tem como principal objectivo alertar para pequenas atitudes a adoptar que podem realmente fazer a diferença.

Não se esqueça da manutenção do veículo, o seu mau funcionamento ou falta de limpeza podem muitas vezes causar

acidentes.

Lembre-se que as estruturas de protecção podem evitar a morte do condutor ou reduzir a gravidade dos ferimentos.

Deve utilizar também os acessórios de iluminação e sinalização de acordo com a lei, não só para evitar a coima por falta de utilização das mesmas, mas para que melhor seja visto pelos outros utentes da via.

A frequência em acções de formação também é importante para conhecer os riscos da condução de tractores agrícolas.

Respeite sempre os limites do tractor.

Não sobrecargue nem transporte passageiros à pendura; é proibido e perigoso.

E por último, mas não menos importante, tal como acontece



na condução de outros automóveis, não conduza sob efeito de álcool ou com excesso de velocidade.

Cumprir não custa nada.
Não se esqueça, a sanção pode

ser tão pesada que pode custar-lhe a sua própria vida.

Fonte: Mónica Neto, Escola de Condução de Monte Redondo

CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO

CONVOCATÓRIA

Na qualidade de Presidente da Assembleia-Geral e nos termos do nº 1, do artigo nº 13, dos estatutos do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, avisam-se todos os sócios do clube, que vai realizar-se uma Assembleia-Geral ordinária no próximo dia 02/05/2015, pelas 20h30, na sede do Clube, na

Rua da Junqueira, nº 1 – Sismaria, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1) Apresentação do relatório de contas do Clube e da Z.C.M. da época 2014/2015.
- 2) Plano de atividades e orçamento para a época 2015/2016.
- 3) Outros assuntos do

interesse do Clube que os sócios queiram pôr à mesa da Assembleia.

Se à hora marcada não se encontrar o número mínimo de sócios para a Assembleia funcionar, iniciar-se-á a mesma pelas 21h30 com o número de sócios presentes.

P.S. Informam-se todos os Srs.

caçadores que tenham autorizações de caça em seu poder, o favor de as entregarem até ao dia da Assembleia, dia 02/05/2015. Lembramos que todos os caçadores são obrigados a entregar as autorizações.

A Direção
António Rodrigues

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; Casa da Criança Maria Patrocínio Costa; Deco Coimbra; Clube Caça e Pesca; Associação Tuning Brothers; Lobitos do Agrupamento 1054; Mariana Pedrosa; Visage e Mariana Branco

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



Produtos milagrosos? Não vá em conversas...

Vi um anúncio, na internet, de um produto para queda do cabelo. Garantiam efeitos após duas utilizações. Porém, as características anunciadas não correspondem à verdade...O que posso fazer?

São frequentes os contactos dos nossos consumidores manifestando a sua indignação relativa a alegados produtos com efeitos milagrosos.

Do ano de 2013 para 2014, as reclamações sobre estes produtos aumentaram, totalizando as 800 queixas.

Quem não gostaria de ter menos uns quilinhos, cabelos fortes e saudáveis ou uma pele lisa e sedosa, tomando ou utilizando certos produtos, sem esforço.

É um facto que a publicidade digital e a redes sociais,

nos dias que correm, são grandes canais para promoção de produtos com supostas qualidades e resultados em curtos períodos de tempo.

Resultados garantidos e a possibilidade de reembolso, caso o consumidor não fique satisfeito, levam a que este acabe por adquirir certos produtos, pagando por eles quantias avultadas, sem aferir da sua fiabilidade.

Importa esclarecer que a venda destes produtos, sem resultados comprovados, consubstanciam práticas comerciais desleais, proibidas por lei (Decreto-lei nº 57/2008 de 26 de Março), podendo o consumidor exigir a resolução do contrato.

Muitos conflitos surgem e os consumidores são duplamente penalizados, dado que

o produto não corresponde às suas expectativas e acabam por ficar sem o seu dinheiro.

Para evitar surpresas desagradáveis, deixamos alguns conselhos úteis:

- Antes de adquirir estes produtos averigüe a fiabilidade da empresa e do produto;
- Certifique-se que a empresa tem morada em Portugal ou na Europa e serviço pós-venda;
- Guarde cópia do folheto publicitário do produto para efeitos de prova;
- Em caso de arrependimento, não se esqueça que tem 14 dias para cancelar o contrato através de carta registada com aviso de receção, para a sede da empresa. Se esta não tiver morada física,

podrá pedir o cancelamento por e-mail;

Se a empresa não cumprir o que prometeu, desrespeitando os preceitos legais sobre esta matéria, poderá recorrer à DECO, que o informará e auxiliará na resolução do conflito, bem como, denunciá-las estas práticas às entidades competentes.

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 ao Gabinete de Apoio ao Consumidor, bastando, para isso, escreverem para a DECO –Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.



ASSEMBLEIA DE FREGUESIA DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

EDITAL

1/2015

Paulo Azinheiro Pedrosa Gaspar, Presidente da Assembleia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, torna público, nos termos do Artigo 11º, nº 1 da Lei 75/2013, de 12 de setembro, de que no dia **24 de abril de 2015, às 21:00 horas, no Salão Nobre do Edifício Sede da Junta de Freguesia, em Monte Redondo**, se realizará uma Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia, com a seguinte ordem do dia:

1. Orçamento Participativo Municipal 2016 - sessão de esclarecimento.
2. Informação do Presidente da Junta sobre a atividade da Freguesia e situação financeira - apreciação nos termos da alínea e), nr.º 2, artigo 9º, da Lei nr.º 75/2013, de 12 de setembro.
3. Relatório da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo sobre a atividade da Freguesia referente ao exercício de 2014 - apreciação.
4. Prestação de Contas da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira referente ao exercício de 2014 - apreciação e votação.
5. Inventário da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira - apreciação.

Para constar e devidos efeitos legais se passou o presente edital, que vai ser afixado nos locais de estilo.

Monte Redondo, 16 de abril de 2015

O Presidente da Assembleia de Freguesia

Paulo Azinheiro Pedrosa Gaspar



op

orçamento
participativo 2016
LEIRIA

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO SALÃO NOBRE DA SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA DIA 24 DE ABRIL ÀS 21H

As informações, como a Carta de Princípios e normas de Participação, serão apresentadas na Sessão Ordinária da Assembleia de Freguesia. Poderá também consultar os documentos em www.cm-leiria.pt

A apresentação de propostas para o Orçamento Participativo 2016 pode ser feita até ao dia 15 de maio. A verba a disponibilizar no Orçamento de 2016 da Câmara Municipal de Leiria é de 305 mil euros.

Ajude a construir Leiria e a nossa Freguesia!

Contamos com as
suas ideias!



Essência – Clínica Médica Ajude-nos a cuidar da sua saúde

A Essência – Clínica Médica abriu ao público em setembro de 2014, tem como responsável clínico o Dr. Paulo Correia, especialista em Ginecologia/Obstetrícia pelos Hospitais da Universidade de Coimbra, subespecialista em Ginecologia Oncológica pelo IPO de Coimbra e Assistente Convidado da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Surgiu para colmatar as deficiências atualmente vivenciadas pelo Serviço Nacional de Saúde e pretende oferecer cuidados de qualidade superior em áreas diferenciadas.

ESPECIALIDADES

Ginecologia/Obstetrícia

A descoberta da pílula contraceptiva constituiu talvez o factor mais importante para a alteração da organização social do século XX, ao permitir à mulher controlar o número de filhos, libertou-a para poder trabalhar fora do lar e desenvolver uma carreira profissional.

Atualmente, temos à disposição um grande número de alternativas para impedir a gravidez indesejada, sendo que cada método tem as suas indicações e contra-indicações, pelo que a consulta de ginecologia mostra-se essencial para determinar qual o método contraceptivo que mais se adequa a cada mulher.

Por outro lado, é possível programar a gravidez, devendo a mulher fazer uma consulta de preconcepção, onde lhes serão prescritas análises clínicas e suplementos vitamínicos bem como fornecidos vários conselhos, de forma a que a gravidez decorra sem intercorrências.

A gravidez, sendo na maioria dos casos um “sinal de saúde”, deve ser vigiada de forma apropriada, em consulta de obstetrícia, devendo ser respeitadas normas clínicas que asseguram o bem-estar da grávida e

do bebé, designadamente a periodicidade das consultas, análises clínicas e ecografias.

Todas as mulheres, após o início da sua vida sexual, devem realizar uma consulta anual de ginecologia, de forma a despistar e tratar doenças, mormente infecções vulvo-vaginais, distrofias vulvares, miomas uterinos, tumores do endométrio, quistos e tumores dos ovários e casos de esterilidade.

O cancro da mama, o segundo mais frequente, no sexo feminino, no mundo ocidental, e o cancro do colo do útero, o cancro ginecológico que mais mortes causa no mundo inteiro, constituem duas patologias cuja detecção precoce é possível, o que conduz à cura na maioria dos casos, tornando-se, assim, imperioso o seu rastreio.

A Essência – Clínica Médica possui especialista em Ginecologia/Obstetrícia com larga experiência na vigilância da gravidez, realização de partos, estudo da esterilidade e subespecialista em ginecologia oncológica (estudo e tratamento do cancro ginecológico e mamário), dispondo de todo o equipamento necessário ao correto acompanhamento da MULHER, nomeadamente ecógrafo.

Pediatria

A criança necessita desde o primeiro dia de vida de um acompanhamento cuidado de forma a assegurar um normal desenvolvimento psicomotor. Na consulta de pediatria são dadas orientações aos pais no que tange à correta alimentação da criança, à administração das vacinas e quais os mais adequados estímulos para o desenvolvimento motor e cognitivo. É realizado o despiste de diversas doenças, nomeadamente dermatológicas, alergológicas, oftalmológicas, ortopédicas e cardiológicas. A



detecção precoce de alterações do crescimento e do comportamento/desenvolvimento cognitivo, como autismo, hiperatividade, défice de concentração, dislexia e desortografia permite uma intervenção atempada essencial para assegurar o bem-estar futuro da criança.

A pediatra que colabora com a Essência – Clínica Médica para além do domínio da pediatria geral dedica-se, em especial, às patologias do desenvolvimento.

Clínica Geral

Na Essência – Clínica Médica, para além dos cuidados ao nível da doença aguda (exemplos: gripe, amigdalites/otites, infeções urinárias, gastroenterites, pneumonias, etc...) que surge sem qualquer aviso, pretendemos promover a saúde e a continuidade dos cuidados em consultas programadas para todos os escalões etários. A vigilância de doenças crónicas como: asma, doenças reumáticas, hipertensão arterial, diabetes, obesidade e dislipidémia (aumento dos níveis de “gordura” no sangue), permite controlar a sua evolução e evitar o seu agravamento; mormente com um acompanhamento médico adequado é possível prevenir a doença cardiovascular como o enfarte agudo do miocárdio (“enfarte do coração”) e os acidentes vascu-

lares cerebrais (“tromboses do cérebro”) – que constituem atualmente a principal causa de morte nos países desenvolvidos. Na Essência poderá encontrar na consulta de medicina geral médicos com conhecimentos e experiência na abordagem destas maleitas que, se necessário, poderão deslocar-se ao domicílio.

Psicologia e Neuropsicologia

A Essência proporciona igualmente um acompanhamento psicológico e neuropsicológico através de:

- Consulta de Psicologia e Psicoterapia: ajuda a resolver o mal-estar e o sofrimento psicológico, promovendo o equilíbrio emocional e social (consigo próprio e com os outros).

- Avaliação e Intervenção Psicológica: avaliação do funcionamento cognitivo e da personalidade, permitindo uma compreensão dos problemas pessoais e consequente intervenção, nomeadamente em sintomas de alteração de humor, ansiedade, fobias, depressão, luto, impulsividade, hiperatividade, oposição, perturbações relacionais e dificuldades de ajustamento a novas situações.

- Avaliação Neuropsicológica: avaliação detalhada das alterações cognitivas, emocionais e do comportamento decorrentes de lesão



ou disfunção cerebral: Distúrbios da Atenção / Concentração; Distúrbios da Memória; Deficit Cognitivo; Declínio Cognitivo no Envelhecimento; Quadros Demenciais (ex. Alzheimer); Alterações Cognitivas pós Acidente Vascular Cerebral (AVC); Alterações Cognitivas pós Traumatismo Crânio-Encefálico (TCE); Alterações Cognitivas nos quadros Epilépticos; Avaliação pré e pós-operatória de doentes neurocirúrgicos; Transtornos neuropsiquiátricos.

- **Reabilitação Cognitiva:** programas de reabilitação cognitiva, estimulação cognitiva, treino de competências e compensação dos defeitos, com o objectivo de otimizar a qualidade de vida, através de adaptação funcional.

Medicina Tradicional Chinesa

A Medicina Tradicional Chinesa tem cerca de 4 mil anos de existência e inclui diversas disciplinas tais como: Acupunctura, Fitoterapia Chinesa, Dietética, Massagem Tui Na, Qi Gong, Moxabustão, Ventosaterapia.

Acupunctura: os efeitos terapêuticos são obtidos através da inserção de agulhas (extremamente finas) em pontos específicos do nosso corpo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu, em 1979, a Acupunctura como técnica terapêutica eficaz no tratamento de várias patologias: distúrbios articulares, cervicalgias, dorsalgias, lombalgias, nevralgias, ciática, síndrome túnel cárpico, artrite reumatoide, asma, rinite, sinusite, obesidade, insónias, cefaleias, enxaquecas, depressão, infertilidade, vômitos na gravidez, dores menstruais, menopausa, psoríase, cessação tabágica, etc.

Massagem Tui Na: massagem chinesa direccionada para o tratamento de patologias músculo-esqueléticas. A Essência- Clínica Médica oferece os serviços de uma especialista reconhecida em medicina tradicional chinesa, nas suas diversas disciplinas,

apta a proporcionar os benefícios terapêuticos desta ciência milenar.

Podologia

A Podologia é um ramo da área da saúde direccionado ao tratamento de todas as alterações do pé, sejam elas dérmicas, estruturais, funcionais ou morfológicas. As principais áreas de intervenção da podologia são: calosidades, micoses (exemplo: pé de atleta), úlceras e feridas, verrugas, pé diabético, unhas encravadas, etc ...

Através das consultas de Podologia, a Essência ajuda os seus doentes na reprogramação postural a partir do pé, com recurso a ortóteses plantares personalizadas que são utilizadas para a correcção ou compensação da posição do pé, regulando e orientando os seus movimentos nas diferentes fases de marcha e proporcionando também uma distribuição adequada do peso plantar.

Terapia da Fala

A Essência oferece os serviços de uma especialista em Terapia da Fala, área da saúde que actua na prevenção, avaliação e tratamento de todas as perturbações da comunicação, ao nível da compreensão e expressão da linguagem oral e escrita, bem como na disfagia (alteração ao normal processo de deglutição). A sua intervenção é transversal a todas as faixas etárias (crianças, adolescentes, adultos e idosos).

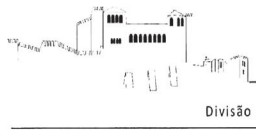
Na Terapia da Fala destacam-se como principais áreas de intervenção: atrasos no desenvolvimento da linguagem, alterações na articulação verbal oral, perturbações da linguagem escrita, dificuldades na fala/linguagem em adultos após Acidente Vascular Cerebral (AVC), traumas e cirurgias, alterações da deglutição e alterações da mastigação e/ou sucção, etc...

De destacar a colaboração integrada da terapeuta da fala, da neuropsicóloga e pediatra, indispensável para o sucesso dos tratamentos.

Ana Carla Gomes

A Essência - Clínica Médica localiza-se na Estrada 109, n.º 67-A, Montijos - Monte Redondo (próximo dos Bombeiros de Monte Redondo) e dispõe de profissionais devidamente acreditados para o ajudar a cuidar da sua saúde:

- Paulo Correia** - especialista em Ginecologia/Obstetria, subespecialista em Ginecologia Oncológica;
- Manuela Campos** - especialista em Pediatria;
- Diana Moura** - interna do Internato Complementar de Medicina Interna;
- Susana Machado** - interna de Internato Complementar de Medicina Geral e Familiar;
- Célia Fllipe** - psicóloga, pós-graduada em Consulta Psicológica e Psicoterapia, Neuropsicologia Pediátrica e especialista em Neuropsicologia Clínica;
- Carla Gomes** - especialista em Medicina Tradicional Chinesa, pós-graduada em Acupuntura;
- Micaela Azenha** - podologista;
- Marta Alexandre** - terapeuta da fala.



Município de Leiria
Câmara Municipal

Divisão de Proteção Civil e Bombeiros

EDITAL N.º 28/2015
Queimadas e Queima de sobrantes

Raul Castro, Presidente da Câmara Municipal de Leiria,

Torna público, com intuito de esclarecer devidamente os Municípios relativamente às intervenções florestais, e com o objetivo de se poder melhorar a defesa do património florestal, protegendo também vidas e bens, e contribuindo também para a ação mais eficaz dos bombeiros, nos termos do Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro e pelo Decreto-Lei n.º 83/2014, de 23 de maio, que estabelecem as medidas e ações da Floresta Contra Incêndios, que até ao início do período crítico de incêndios, se deve atender ao seguinte:

Definições:

- **Período crítico** - o período durante o qual vigoram medidas e ações especiais de prevenção contra incêndios florestais, por força de circunstâncias meteorológicas excecionais, sendo definido por portaria do Ministro da Agricultura e do Mar;
- **Queima** - o uso do fogo para eliminar sobrantes de exploração, cortados e amontoados;
- **Queimada** - o uso do fogo para renovação de pastagens e eliminação de restolho e ainda, para eliminar sobrantes de exploração cortados mas não amontoados;
- **Sobrantes de exploração** - o material lenhoso e outro material vegetal resultante de atividades agro-florestais.

Queimadas

1. A realização de queimadas só é permitida após **licenciamento na Câmara Municipal**.
2. A realização de queimadas só é permitida fora do período crítico e desde que o índice de risco temporal de incêndio seja inferior ao nível elevado.

Queima de sobrantes e realização de fogueiras

Em todos os espaços rurais, durante o período crítico, **não é permitido:**

1. Realizar fogueiras para recreio ou lazer e para confeção de alimentos, bem como utilizar equipamentos de queima e de combustão destinados à iluminação ou à confeção de alimentos;
2. Queimar matos cortados e amontoados e qualquer tipo de sobrantes de exploração.

As infrações ao disposto constituem contra-ordenações puníveis com coima, de € 140 a € 5000, no caso de pessoa singular, e de € 800 a € 60 000, no caso de pessoas coletivas.

Cuidados para realização de uma queima segura:


- Escolher dias amenos com humidade relativa elevada e sem vento;
- Fazer a queima durante as primeiras horas da madrugada;
- Fazer uma faixa de proteção à volta do local onde vai fazer a queima (fogueira);
- Queimar em pequenas quantidades para evitar que a chama atinja grandes proporções;
- Vigiar atentamente a evolução da queima;
- Ter sempre água ou utensílios (enxadas, pás) que garantam o controlo da queima;
- No final dos trabalhos certificar-se que a queima está totalmente apagada;
- Usar água ou terra para cobrir a área onde decorreu a queima.

Em caso de dúvida deve contactar a Câmara Municipal de Leiria / Divisão de Proteção Civil e Bombeiros / Gabinete Técnico Florestal na Rua de Tomar nos horários de atendimento, dias úteis das 9h às 13h e das 14h às 18h ou contactando **244 839 687 / 244 849 700**.

E para constar se passou o presente Edital que aqui é afixado, bem como nos lugares de estilo, sendo ainda publicado no sítio da internet do Município de Leiria.

Paços do Município de Leiria, 23 de março de 2015

O Presidente da Câmara



Raul Castro

Concerto Stabat Mater (“Mãe Dolorosa”) de Giovanni Pergolesi

No dia 3 de abril, pelas 21h30, na Igreja Paroquial de Monte Redondo, a Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e as alunas da Classe de Canto da Escola de Música apresentaram a obra Stabat Mater (“Mãe Dolorosa”), uma das obras do compositor Giovanni Battista Pergolesi, escrita em 1736. A sua letra, cantada em latim, descreve e relata os acontecimentos sucedidos no dia da morte de Jesus, tendo sido, por isso, mostrada numa sexta-feira santa.

Esta obra foi apresentada brilhantemente pela Filarmónica Nossa Senhora da Piedade de Monte Redondo e pelas alunas Joana Marques, Mariana Pedrosa, Maria Inês Fonseca e Paula Santos da Classe de Canto da Escola de Música de Monte Redondo, cuja professora é Sara Silva, que também cantou. Frise-se e reconheça-se o trabalho e dedicação de todos os participantes: músicos



que conseguiram interpretar uma obra muito rica em pormenores, exigindo bastante estudo; cantoras que estudaram esta obra desde outubro, lendo-a e trabalhando-a imenso. É de destacar e elevar

ao pódio o desempenho de Sara Silva, a professora que trabalhou imenso para preparar as suas alunas e a si mesma para cantarem as respetivas músicas! Refira-se, ainda, o trabalho de André Venâncio,

maestro da Filarmónica de Monte Redondo, tendo sido incansável tanto nos ensaios como fora deles, ao escrever as pautas para este concerto!

Mariana Pedrosa



CLÍNICAS

medicis
Dental

CENTRO DE EXCELÊNCIA
BAJOUCA

244 684 600



CLÍNICAS
medicis
Dental

www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13

Estética e Cabeleireiro

A área da Estética e Cabeleireiro tem tido um grande crescimento nos últimos anos devido a este período económico mais conturbado, surgindo como uma oportunidade para muitas pessoas desempregadas que viam esta área como uma forma de terem o seu próprio negócio e independência financeira.

A verdade é que as mulheres vão sempre preocupar-se com a beleza mesmo em alturas mais difíceis, e os homens também começam a ter uma maior preocupação com a sua imagem.

A procura é contínua e, por isso, a necessidade de técnicos especializados é real.

Outro fator importante a realçar é que com o aumento de desemprego as formações nestas áreas surgem como uma alternativa para muitas pessoas.

Consequentemente surgem técnicos de estética e cabeleireiro formados não por vocação mas por oportunidade. Resultado, o mercado está repleto de profissionais “pouco profissionais” e de pessoas a trabalhar em casa praticando preços muito abaixo das Clínicas e Cabeleireiros.

Segunda a Diretora da Escola Visage, Dina Silva, a única forma de combater os “maus profissionais” e a economia paralela é apostar na formação e especialização. Os profissionais que procuram sempre melhorar as suas técnicas e os serviços que oferecem aos clientes, preocupados com o bem-estar dos seus clientes, que sejam apaixonados

por executar um trabalho de excelência, têm sempre espaço neste mercado. É neste âmbito que a Escola Visage continua a trabalhar, desde a sua criação em 1988, até aos dias de hoje. Adaptando-se às exigências do mercado, estando sempre a desenvolver novos cursos e técnicas para formar profissionais de excelência. O reconhecimento da Visage como uma escola certificada pela DGERT, exigente, rigorosa e atualizada, com 26 anos de conhecimento e experiência, aliada a um conjunto de formadores altamente qualificados e a marcas de cosmética profissional são alguns dos requisitos que maior impacto têm no momento de ingressar no mundo do trabalho.

Preocupada também com a qualidade da formação e com o crescente número de profissionais a trabalhar em casa, Dra. Celine Gaspar, presidente da junta de Freguesia de Monte Redondo, realça que “a qualidade dos serviços prestados por profissionais não legalizados poderá ter implicações negativas, ao nível de serviços mal prestados e pela contribuição negativa na economia da região”. A Dra. Celine Gaspar afirma que “investir na formação numa instituição credível, com boas taxas de empregabilidade e com reconhecimento no mercado é o primeiro passo para uma carreira de sucesso”.

Com o objetivo de mostrar o trabalho que têm vindo a desenvolver ao nível da formação profissional, a Visage “faz as malas” e, em

OPEN DAY

ESTÉTICA E CABELEIREIRO

ESCOLA VISAGE

8 MAIO > 21H
MONTE REDONDO

ENTRADA LIVRE

NAS INSTALAÇÕES DA JUNTA DE FREGUESIA



PALESTRA: “ ESTÉTICA E CABELEIREIRO, O QUE RESERVA O FUTURO?”

ATELIERS: MANICURA, PENTEADO, MAQUILHAGEM
TRABALHOS REALIZADOS POR FORMANDAS
SERVIÇOS GRATUITOS

parceria com a Junta de Freguesia de Monte Redondo, realiza um OPEN DAY – Estética e Cabeleireiro dia 8 de Maio às 21h na Junta de Freguesia. Neste evento irão decorrer vários ateliers de Estética e Cabeleireiro realizados por alunas da escola e uma palestra onde será discutido “Estética e Cabeleireiro, o que reserva o futuro?”.

É um evento totalmente aberto ao público em que qualquer pessoa poderá usufruir de forma gratuita de vários serviços como: manicura, maquilhagem, penteados, entre

outros...

Também irá encontrar informações sobre os Cursos de Base, Cabeleireiro Unissexo e Esteticista Cosmetologista e Cursos de Especialização: Maquilhagem Profissional, Epilação, Depilação a Linha, Unhas de Gel, Micropigmentação, entre outras...

Mais informações aqui: <https://www.facebook.com/events/1091628710853230/>

Visage

Crianças ao Palco

O projeto “Crianças ao Palco” é um projeto de Educação Musical que o Município de Leiria proporciona aos alunos do 3.º e 4.º ano de todas as escolas do concelho. De 2100 crianças, foram selecionadas 14 crianças finalistas, pelos professores responsáveis pelo Projeto, os quais são licenciados em Educação Musical (Paulo Sanches e Sérgio Fernandes).

As 14 crianças finalistas participarão num espetáculo final na Feira de Maio (dia 24 à tarde), o qual se repetirá no Dia Mundial da Criança. A União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira está representada por duas peque-

nas cantoras: a Carolina Cordeiro da Escola Básica da Carreira e a Maria Marques do Centro Escolar de Monte Redondo.

Estas pequenas cantoras afirmam que «o mais difícil são os nervos», mas estão ansiosas por terem um dia especial onde subirão a um palco acompanhadas por uma banda e serão as estrelas. A Carolina está feliz, porque vai ter «o seu próprio camarim» e a Maria afirma que «nunca vai deixar de cantar».

Desejamos às nossas ilustres representantes um dia muito divertido!

Ana Carla Gomes



Ansiedade nas crianças

Muitos pais são apanhados de surpresa quando os seus filhos deixam de ser aventureiros e curiosos e começam a ficar “colados” nos pais e inseguros. Afinal, como é que uma criança tão pequena pode viver tão preocupada?

Começa a chorar desesperadamente se você sai da sala por um minuto, esconde-se entre as suas pernas na presença de estranhos ou assusta-se com todos os barulhos. Este tipo de ansiedade preocupa os pais, mas, na realidade, é sinal de um desenvolvimento normal e adequado a crianças desta faixa etária.

A ansiedade de separação é uma etapa esperada do desenvolvimento cognitivo e emocional de todas as crianças.

Tente ver as coisas do ponto de vista infantil: o mundo lá fora é grande e misterioso. Assim, cada passo que a sua criança dá em direção à independência

vem acompanhado de medo em relação ao desconhecido. À medida que o seu filho explora o ambiente, ele também descobre que nem tudo é perfeito: o gato arranha, o amigo tira-lhe o brinquedo das mãos e os pais “desaparecem” durante muito tempo.

A criança desenvolve a capacidade de imaginar uma série de possibilidades em relação a objetos conhecidos (como o aspirador e o ralo da banheira) ou supostas ameaças (como o monstro debaixo da cama). Quanto mais o seu filho se ligar ao mundo, mais ele reage aos “perigos” que meses atrás desconhecia.

No caso de um medo repentino, muitas vezes ele está ligado a algum acontecimento que, num primeiro momento, nem parece tão sério. Uma situação clássica é a criança começar a ter medo de cães depois de ter sido deitada ao chão por um cãozinho brincalhão.

As crianças pequenas também têm dificuldade de separar o mundo imaginário do mundo real. Isso significa que a ansiedade pode “nascer” na própria imaginação do seu filho ou surgir a partir da leitura de uma história na hora de dormir.

A boa notícia é que todos estes medos são completamente normais em crianças desta idade, e é praticamente certo que irão desaparecer à medida que o seu filho amadurecer e ganhar maior controlo dos seus sentimentos.

O que fazer para diminuir os medos infantis?

Se algo apavora o seu filho, não pense duas vezes em fazer aquilo que, instintivamente, você tem vontade de fazer: abraçá-lo e confortá-lo. Mas não pare por aí. Use a criatividade para ajudá-lo a superar os medos. Tente as seguintes estratégias:

Reconheça o medo do seu filho

Alguns dos temores do seu filho, como o de perder você, são bastante concretos, e negá-los não é realista. Assim sendo, o simples ato de ver você desaparecer por alguns minutos (quando você vai ao quarto de banho) já é suficiente para deixar o seu filho transtornado. Em vez de aproveitar um minuto de distração para “fugir”, conte antes o que vai fazer para prevenilo. “Eu sei que ficas preocupado quando não vês a mamã, mas a mamã deixa-te sempre num lugar seguro. Agora preciso ir ao quarto de banho e já volto”.

Converse, converse, converse

As crianças pequenas contam com muita imaginação e poucas palavras, então não é de surpreender que tenham dificuldade para expressar o que sentem. Auxilie o seu filho a deitar para fora as suas emoções, conversando sobre elas. Use palavras simples e diretas. Conversas longas e complicadas só aumentam

a confusão.

Se o que o apavora é um ser imaginário que mora dentro do armário, por exemplo, tente investigar o que, exatamente, o assusta: “Como é esse monstro? Tem pés grandes, muitos dentes, faz um barulho terrível?”. A intenção é ajudar o seu filho a encontrar as palavras para descrever os seus medos, e oferecer o seu apoio para tentar acalmá-los. Fale também sobre outros tipos de emoções. “Estás cheio de vontade para ir ao zoológico, não é? É o teu lugar favorito?”. É importante dar a mesma quantidade de atenção ao seu filho quando ele está a sentir-se contente, satisfeito e seguro, para não incentivá-lo, sem querer, a assustar-se demais.

Prepare a criança antes de sair de casa ou de receber visitas

Se o seu filho fica envergonhado sempre que vai a um lugar diferente ou encontra alguém que não conhece, tente diminuir a ansiedade antes do encontro ou da saída. Antes de ir a uma festa de aniversário, por exemplo, fale sobre as pessoas que ele conhece que estarão presentes. Explique que é importante e educado cumprimentar as pessoas e olhar para as elas quando falam connosco.

Vá com calma nas transições

Mudanças e transições são difíceis para todos, e mais ainda para as crianças pequenas. Tente apresentar as mudanças aos poucos. Não “empurre” o seu filho para dentro de um ambiente desconhecido, ou deixe que uma pessoa que ele não conhece se aproxime demais.

Se ele “congela” quando chega ao parque, primeiro sente-se com ele e deixe que ele brinque no seu colo. Quando ele estiver mais à vontade, passe alguns minutos brincando ao lado dele, depois afaste-se um pouco (sempre conversando tranqui-

CONSULTAS DE PSICOLOGIA



- Psicologia Clínica e da Saúde
- Psicoterapia
- Avaliação Psicológica
- Dificuldades de Aprendizagem
- Perturbações do comportamento

Catarina Curado – 969034129

Carla Pinhal – 919885106

MONTE REDONDO

lamente) e termine sentada em um banco a poucos metros de distância.

“Ensaie a separação”

Ensine o seu filho a tolerar a sua ausência na base da brincadeira. Quando ele estiver descansado e de bom humor, marque um minuto no cronometro do microondas da cozinha ou outro que tiver e saia da sala. Diga para ele ficar atento ao barulhinho do tempo e apareça de novo assim que o cronometro apitar. Se ele não tolera ver você a sair da sala, faça ao contrário, e diga para ele sair enquanto você espera.

Aos poucos, conforme ele se sentir mais seguro, aumente o tempo da separação. Este exercício ajuda o seu filho a entender a sequência. Assim, da próxima vez que vocês se separarem, ele conhecerá a ordem dos acontecimentos: você sai, passa um tempo fora e volta. Sabendo o que esperar, ele tende a lidar melhor com os momentos de separação.

Diga adeus

Se o seu filho chora sempre que você sai, você pode achar que é mais fácil sair enquanto ele está distraído. Mas não caia nessa tentação! Isso só vai fazer com que ele fique ainda mais agarrado a si, pois aumentará o seu medo de que você desapareça quando ele não estiver a olhar.

Em vez de “fugir”, dê-lhe tempo para que ele se acalme, depois despeça-se rápida e alegremente. As despedidas dramáticas e prolongadas, do tipo “a mamã também vai morrer de saudades”, só dificultam as coisas. Não esqueça de dizer ao seu filho quando vai voltar, em termos que ele possa entender. Algo como: “A mamã vai embora, mas vou voltar depois que você almoçar e dormir a sesta”.

Ofereça um objeto que “substitua” o seu carinho

Fraldas, bichinhos de peluche e outros objetos de transição costumam ajudar as crianças a tolerar melhor as separações e os medos noturnos. Se o seu filho tem um boneco ou objeto

especial, incentive esse apego. O mundo lá fora parecerá menos assustador quando ele estiver a abraçar o seu bichinho favorito.

Acalme os temores noturnos

Se o seu filho tem medo dos monstros que moram debaixo da cama, tranquilize-o dizendo que você vai encarregar-se de os manter longe dele. Faça do quarto dele um lugar aconchegante e confortável. Compre lâmpadas noturnas para iluminar os cantos onde pode haver sombras estranhas. Façam um cartaz e pendurem na porta do armário: “Monstros não entram!” E não deixe o seu filho assistir filmes ou ouvir histórias que possam assustá-lo.

É importante, também, criar uma rotina para dormir – deixando tempo suficiente para o banho relaxante, uma história e um colinho antes de apagar as luzes – e segui-la todas as noites.

Ajude o seu filho a entender os pesadelos

Os pesadelos são relativamente raros entre as crianças pequenas, mas se o seu filho tiver, faça o possível para explicar que não foi real, por mais real que tenha parecido. E fique com ele até que ele se acalme o suficiente para voltar a dormir. Se o pesadelo se repete, converse sobre isso durante o dia (quando a lembrança não é tão assustadora).

Depois de identificar o que aconteceu no sonho, pergunte ao seu filho: “O que achas que podes fazer no sonho para te defenderes?”. Se ele sonha que alguém o persegue, por exemplo, sugira que ele “leve” um cão para assustar o perseguidor.

Conte uma história

Uma ótima maneira de explicar coisas assustadoras e acalmar o seu filho é a contar histórias. Por exemplo, se o seu pequeno se assusta durante um temporal, invente uma história sobre um passarinho que também está assustado com a chuva, mas que se acalma quando a mãe dele o protege bem pertinho do

corpo dentro de um buraco no tronco de uma árvore.

Comemore os feitos e não ria dos medos

Aplauda todas as realizações do seu filho, mesmo os feitos mais pequenos, como ter empilhado blocos de plástico um em cima do outro, e nunca goze com os seus medos (isso só aumenta as fobias).

Não exija coragem

Alguns pais obrigam os filhos a enfrentar os seus medos, porque querem que eles sejam independentes, mesmo quando ainda não estão prontos para isso. Só que essa estratégia quase nunca dá certo. Se você obrigar uma criança apavorada a descer o escorrega, ela não só se sentirá mal, mas passará a ter medo de você, além do medo do escorrega. Permita que o seu filho desenvolva naturalmente a sua autonomia, ao seu próprio ritmo.

Seja um bom exemplo

O seu filho aprende ob-

servando os pais. Se você salta quando ouve um trovão, nunca sai de perto enquanto ele brinca, prolonga muito as despedidas, ou utiliza frases como: “agora que a mamã chegou vai correr tudo bem” sempre que ele enfrenta um desafio, você reforça a ideia de que há muitas coisas assustadoras na vida e que só você pode protegê-lo. Mas se você enfrenta situações desconhecidas com calma e confiança, com o tempo ele aprenderá a se comportar da mesma maneira.

Lembre-se também de que, como as crianças pequenas sentem tudo tão intensamente, até mesmo um medo natural pode parecer exagerado para você. De modo geral, porém, as fobias de uma criança pequena só se tornam preocupantes se elas chegam a imobilizá-la, atrapalham seu sono, ou a impedem de aproveitar a companhia de amigos e parentes, nesta altura poderá ser necessária a ajuda de um psicólogo.

Carla Pinhal

Psicóloga

EMANUEL FERNANDES

CAIXILHARIA DE ALUMÍNIO



Especialistas na remoção de madeira para colocação de alumínio

Fabrico de todo tipo de caixilharia:

- ✓ Portas
- ✓ Janelas
- ✓ Gradeamentos
- ✓ Portões integralmente em alumínio
- ✓ Soluções várias p/redes mosquiteiras
- ✓ Cabines duche e resguardos de banheiras, etc.

Peça-nos orçamento grátis!

Tel./Fax 244 686 484

Telem. 916 919 601

E-mail: emanuelfernandes.2015@hotmail.com
E. N. 109, nº 79 - 2425-617 MONTE REDONDO - Leiria
(junto às bombas combustível)

Agrupamento 1054 - Notícias da Alcateia

O aniversário do agrupamento!

No dia 8 de março o agrupamento de escuteiros de Monte Redondo celebrou o 26º aniversário.

Mas os preparativos e as atividades iniciaram-se de véspera. No sábado, logo pela manhã, reunimo-nos para fazermos o ensaio das músicas que iríamos cantar na eucaristia.

No período da tarde, todas as secções andaram à caça de umas mensagens misteriosas, algumas delas bem difíceis de encontrar! Foram também entregues estrelas a todos os escuteiros que estavam preparados para fazer a promessa, para escreverem em cada uma delas uma característica com a qual se identificassem.

À noite, na vigília, descobrimos que as mensagens tinham sido enviadas pelo Engenheiro Apollo (Apollo é um herói misterioso que nos manda mensagens, com dicas sobre



o que temos de fazer e aprender para podermos ir ter com ele à Terra Nova). Os escuteiros que iam fazer o compromisso da promessa tiveram que explicar as leis, as máximas ou os princípios das respetivas secções. Depois foram convidados a colar a sua estrela na constelação da respetiva secção: as estrelas dos

que iam fazer a promessa eram as que mais brilhavam! A constelação dos lobitos era a Ursa Menor e descobrimos que na ponta da sua «cauda» fica a Estrela Polar, que é mais brilhante que as outras, e fundamental para a orientação.

No decorrer da vigília cantámos vários cânticos escutistas,

ouvimos algumas passagens do Evangelho e a sua explicação, agradecemos a ajuda e proteção a Deus com as preces que os chefes prepararam.

No dia seguinte, todos fardadinhos e bem dispostos, participamos na Eucaristia onde os escuteiros de cada secção fizeram ou renovaram a sua promessa, os lobitos diante do totem, os outros diante das bandeiras. No final da cerimónia, como é tradição, os escuteiros que fizeram a promessa foram praxados com o bater dos lenços nas costas. De seguida, dirigimo-nos para o almoço, que foi confeccionado por pais e dirigentes. Para terminar, cantámos os parabéns ao agrupamento 1054 e a mais três meninos que faziam anos nesse dia e cortámos um mega bolo.

**Os lobitos
do Bando Cinzento**

Dia de BP na Maceira

No dia 22 de fevereiro de 2015, fomos à Maceira comemorar o dia do B.P. Iniciámos o dia com a eucaristia, celebrada pelo Sr. Bispo D. António Marto, que nos falou sobre a vida de Baden-Powell e também nos disse que este ano se celebram os 90 anos do escutismo católico na Região de Leiria.

No final da eucaristia, iniciamos as atividades, o Aque-lá Regional chamou todos os lobitos para lhes dizer que, Arnaldo, o ratinho, andava perdido e precisava de encontrar a sua terra e quando viu tantos escuteiros ficou ainda mais perdido e baralhado. Foi então que nos foi pedido para ajudarmos o Arnaldo a encontrar o caminho para a sua casa, quem conseguisse deixar mais ajudas para o Arnaldo teria uma recompensa. Então, metemo-nos ao caminho, pois a melhor forma de ajudar o Arnaldo era desvendar todos os mistérios que nos eram apresentados nos



vários Jogos. Partimos em bando e fomos percorrendo todos os locais onde estavam os jogos, que eram muitos e variados. Tivemos que identificar fotos de acordo com a silhueta, distinguir e enumerar diferenças entre rapaz e rapariga, seguir o caminho da corda e atravessar o túnel de fumo, pintar os pés com tinta e deixar a marca no caminho, localizar e identificar

insígnias, fazer uma torre para melhor avistar a paisagem, fazer uma dança, disputar a bandeirola entre bandos, e na pista de obstáculos, tivemos que encontrar todas as partes para fazer a oração do lobito. Apesar de todo o esforço, não conseguimos ganhar a bandeirola dourada, mas estivemos quase, fizemos uma boa participação e vamos esforçar-nos para con-

seguir melhor resultado na próxima atividade. Sabemos também, que deixamos muitas e boas pistas para que o Arnaldo encontre sozinho o caminho para a sua terra.

No final da tarde, cansados, mas felizes, regressamos ao pavilhão onde assistimos à cerimónia de encerramento.

**Os lobitos
do Bando Castanho**

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa apresenta sarau de ginástica



Realizou-se, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, no dia 19 de março, mais um sarau de ginástica, este ano com o mote 20 anos/20momentos, numa alusão aos 20 anos de existência da instituição escolar. O sarau desenrolou-se em torno de uma história que uma avó conta aos seus netos; cada música apresentada foi referente a um ano letivo. Neste âmbito, desenvolveu-se

um trabalho ao nível da ginástica, nas suas variadas vertentes, como ginástica de solo, de aparelhos (trave, plinto, minitrampolim, barra fixa e paralelas simétricas), ginástica rítmica (fitas, bolas e arcos) e ginástica acrobática. O espetáculo foi abrilhantado com duas danças nas quais se contou com a presença de encarregados de educação e de ex-alunos. Realça-se o momento

de acrobacia, com a ajuda da tabela de basquetebol e do minitrampolim, que constituiu, de forma indubitável, um dos momentos mais altos da noite.

Este evento, que chamou à escola cerca de 1000 pessoas, envolveu alunos de todas as faixas etárias, num total de cerca de 250 jovens, professores das mais variadas áreas disciplinares, encarregados de

educação, funcionários, entidades, entre outros membros da comunidade educativa.

Rui Miranda, diretor da escola, mostrou-se muitíssimo satisfeito com o acontecimento, que foi pautado por uma “grande dinâmica, qualidade artística e organização metódica”, o que resultou num “espetáculo de 90 minutos extraordinário”.

Mónica Gama



Ciências de mãos dadas na senda do CONHECIMENTO

No passado dia 18 de março, os alunos do 11.º ano do Curso de Ciências e Tecnologias fizeram uma saída de campo ao Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros (PNSAC). O PNSAC situa-se no Maciço Calcário Estremenho, abrangendo territórios pertencentes aos concelhos de Alcobça, Porto de Mós, Alcarenna, Santarém, Torres Novas e Ourém.

No período da manhã visitámos o Centro de Interpretação Subterrâneo da Gruta do Algar do Pena. Tivemos oportunidade de conhecer a gruta e perceber a origem e as características das estruturas (concreções) que nela se formam. No âmbito das comemorações do dia da Floresta pudemos conhecer as principais características da geologia e da flora da região, nas imediações do Algar do Pena.

No período da tarde, visitámos as salinas de Rio Maior, que se localizam a 3 km de Rio Maior, em Marinhas do Sal, na zona sul da área protegida do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, a 99 metros de altitude, e ocupam uma área com cerca de 21 865 m². Estas são as únicas salinas de interior em exploração em Portugal e são consideradas Património Cultural Português. Ali, o sal é obtido através da evaporação da água, cuja riqueza salina provém da dissolução de sal-gema, rocha muito comum na região.

Posteriormente, os alunos organizados, em equipas, fizeram Geocaching, atividade que consistiu na procura de objetos através de coordenadas GPS, sendo estas obtidas pela resolução de exercícios de biologia e geologia, assim como de física e química.

Regressámos a Monte Redondo com o conhecimento



enriquecido relativamente à fauna e a flora das regiões, assim como aos processos geológicos e químicos envolvidos na paisagem.

Esta foi, sem dúvida, uma atividade muito enriquecedora e divertida!

CDLPC proporciona aos seus alunos experiências inolvidáveis

Os alunos dos 9.º e 10.º anos, no âmbito do projeto de Ciências Experimentais, visitaram o Centro de Ciência Viva do Alviela, onde puderam observar exposições interativas, concebidas de modo a representar os aspetos mais relevantes do Maciço Calcário Estremenho.

Junto a este Centro encontra-se a nascente dos Olhos de Água do Alviela, uma das mais importantes do nosso país. De seguida rumaram para o Parque Aventura de Óbidos onde a amizade, o espírito de camaradagem e a boa disposição foram uma constante.

“Não uma, mas A experiência...” Somos comunidade”, de Mariana Branco

No passado dia 2 de março, embarcámos na aventura três alunas: Mariana Branco (9.º C), Beatriz Vicente (9.º

A) e Liliana Domingues (11.º B) e duas professoras: Paula Cardoso e Joana Amaral com destino ao Chipre, integradas no projeto Comenius, num intercâmbio que duraria até ao dia 7 de março e que seria, para as três jovens, a sua primeira experiência deste género.

Um projeto que integrou 7 países (Portugal, Bulgária, Roménia, Malta, Chipre, Finlândia e Estónia) e que teve como objetivo fundamental permitir o contacto entre várias culturas, entre vários jovens, podendo assim dar-nos a oportunidade da vivência de experiência num meio diferente ao qual estamos habituados, obrigando-nos a sair do nosso conforto e a adaptarmo-nos. Uma semana intensa onde foi possível uma visita geral pelo país e a partilha de momentos inesquecíveis.

Durante a semana, enquanto aluna, foi-me possível assistir a algumas aulas na escola que nos recebeu. É sem dúvida uma das situações que, enquanto jovem, me marcou mais pela diferença que existe relativamente ao meu colégio e, claro, as escolas portuguesas em geral. Há, efetivamente, um contraste a vários níveis, desde a inexistência de cantina es-

colar ao facto de o local onde era considerado o bar não ser permitida a entrada a alunos; os pedidos, por exemplo, eram feitos através das grades de uma janela. Outra das grandes diferenças está presente em contexto de sala de aula, desde o material disponível para ser utilizado durante as mesmas até à relação existente entre alunos e professores. Sempre que necessária, a utilização de computador ou videoprojetor para melhorar e dinamizar uma aula, os alunos tinham de se deslocar para outra sala de aula, sendo que apenas cerca de três tinham acesso a este tipo de material. Por fim a relação, entre professores e alunos, talvez um dos aspetos que me fizeram perceber a sorte que tenho e o carinho com que somos tratados. Aqui, professores e alunos estabelecem uma relação de amizade, onde existe compreensão e preocupação por parte dos docentes; lá a realidade é realmente diferente, o que me faz dar ainda mais valor às condições às quais tenho acesso no meu dia a dia escolar.

Durante toda a visita, o povo cipriota fez questão de referir a injustiça que vive em pleno século XXI, não tendo sequer liberdade para se mo-

vimentar pelo seu país. Chipre está atualmente dividido no lado grego e no lado turco, povos rivais, pela Green Line, um dos sítios visitados. Desde 1974, quando foram invadidos pelos turcos, que alguns cipriotas vivem com estatuto de refugiados em zona grega. Este foi um dos aspetos mais referidos durante todo o intercâmbio, sendo também um pedido de ajuda deste povo, que anseia recuperar a sua liberdade e que, até hoje, não conseguiu o apoio do “mundo” exterior para a situação que vive. Este foi um dos lugares que sei que irei recordar, pela sua história, pela angústia e até pelo medo com que os cipriotas gregos vivem com esta realidade, sendo necessária a vigia diária de guardas, armados, em ambos os lados da fronteira.

O que mais guardo desta experiência, na qual a equipa portuguesa teve a melhor integração possível, são, sem



dúvida, as amizades. Após cinco dias intensos de convívio com as mesmas pessoas, os laços criados são bastante fortes e impossíveis de ignorar, criando em nós a vontade de os recordar para sempre. Uma semana com direito à partilha de histórias e risos; com direito à comparação entre o país de origem de cada um de nós; com direito à aprendizagem de uma nova língua... Uma experiência com direito a lágrimas na hora da despedi-

da... Este que fica o país com identidade de minha segunda casa, onde pude chamar de família, após poucos dias, a iniciais desconhecidos. Uma viagem, com as melhores pessoas, que permanecerá para sempre no meu coração, com saudade, ansiando por mais uma destas oportunidades.

Resta-me agradecer a esta escola descomunal que proporciona aos seus alunos oportunidades extraordinárias, que, de outra forma, não seriam



possíveis; às minha colegas que aceitaram este desafio comigo, apesar de todo o nervosismo e insegurança, e às duas professoras que nos acompanharam, que nos ouviram, que nos acalmaram, que nos deram um ombro para descansar, que nos fizeram rir e rir mais e que nos limparam as lágrimas na hora do adeus. Não uma, mas A experiência...”Somos comunidade”.

Mariana Branco

CONVÍVIO TUNING BROTHERS
4ª EDIÇÃO DIAS 9 E 10 DE MAIO, 2015
CASTELO DE MONTE REDONDO

(PROGRAMA) 
 (SÁBADO)
 16H00 - ABERTURA DO RECINTO
 NOITE DE DJ
 02H00 - ENCERRAMENTO

(DOMINGO) **RECOLHA DE TAMPINHAS PARA A ANA JULIA**
 09H00 - ABERTURA DO RECINTO
 10H00 - SPL
 14H00 - A VALIAÇÃO DE TOPS LOCAL PARA ACAMPAR
 18H00 - ENCERRAMENTO

(TOPS)
 TOP 5 BEST OFF
 TOP 20
 TOP 10 NÉON
 TOP 5 FEMININO
 TOP 10 ALTERNATIVO
 TOP SURPRESA
 TOP BEST OFF GROUP

 **Monte Redondo & Carreira**
 #crescemos juntos

 **CARRERA - LEIRIA**

CONTACTOS: SÉRGIO FERREIRA
 (SKODAS) TEL/MOVEL 817 096 219

ANIMAÇÃO A CARGO DE: IN-PROD
 &

Gent13man
 A.G.E.N.C.Y.

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

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

A Casa da Criança privilegia a partilha de saberes...



Exposição de objetos realizados pelas crianças e suas famílias alusivos à Páscoa.



Teatro: "A Carochinha – o Musical Infantil", por PROTAGONIZAMAGIA – Associação Cultural de Lisboa, assinalando o Dia Mundial do Teatro, 27 de Março;



Exploração de jogos de mimica pelo professor e escritor Simão Vieira, comemorando o Dia Mundial do Teatro, 27 de Março



Teatro: "A Carochinha – o Musical Infantil", por PROTAGONIZAMAGIA – Associação Cultural de Lisboa, assinalando o Dia Mundial do Teatro, 27 de Março;

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

FÉRIAS DA PÁSCOA NA CAF E AAAF

Passoio

No dia 26 de Março os meninos da CAF de Monte Redondo vieram visitar-nos à Carreira. Como tal, preparámos algumas actividades para fazermos em conjunto:

- Atelier de pintura
- Atelier de fantoches
- Piscina de Bolas
- Mesa de jogos
- Discoteca.

Almoçamos todos juntos e fomos ao Agro-Museu D. Juliana na Ortigosa.

A tarde continuou nas nossas instalações com os mesmos ateliers.

Bonecos em Pasta de Papel

Conforme as imagens apresentadas os meninos da Carreira querem mostrar uma forma engraçada de fazer trabalhos em pasta de papel. As imagens mostram passo a passo como se procede para obter pasta de papel.

Relvinhas

Com um collant de vidro, botões, elásticos de cabelo, sementes de relva, terra, areia e água podemos fazer um boneco engraçado que com o passar dos dias ganha uma bela juba que pode ser cortada a gosto.

CAF e AAAF da Carreira



Chá Literário junta mais de 300 encarregados de educação

No dia 13 de março, às 21h, teve lugar, no pavilhão gimno-desportivo, mais uma sessão de Escola de Pais, sob o formato, desta vez, de Chá Literário.

Homenagem a grandes personalidades da literatura como Fernando Pessoa, Miguel Torga e Sophia de Mello Breyner Andersen, este evento contou com a participação de alunos de todas as faixas etárias, assim como de encarregados de educação.

Integrando várias manifestações de arte como a declamação de poesia, o Chá Literário mostrou quão talentosos são os alunos desta instituição de ensino, também, nas áreas do canto, da dança, da música e da patinagem artística.

Mais de três centenas de en-

carregados de educação assistiram, aplaudindo de forma entusiástica, a este grande acontecimento, que, ano após ano, se revela mais importante para a comunidade educativa.

O desfecho fez-se em torno de uma chávena de chá, permitindo, desta forma, que encarregados de educação, alunos e professores trocassem impressões a propósito dos momentos partilhados.

Faz-se notar que a coordenação da atividade esteve a cargo do Departamento de Português. A apresentação foi da responsabilidade dos professores Graça Sapinho e Renato Santos; os cenários foram concebidos pelo docente Simão Vieira.

Mónica Gama



Sugestões de Leitura

Livre de Cheryl Strayed



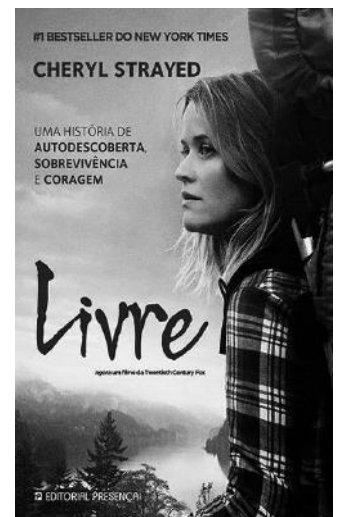
Cheryl Strayed é uma conceituada autora norte-americana. Livre é a sua segunda obra publicada e foi um bestseller do New York

Times. Recebeu os prémios Barnes & Noble Discover Award, Indie Choice Award, Oregon Book Award, Pacific Northwest Booksellers

Award e Midwest Booksellers Choice Award.

Aos 26 anos, Cheryl Strayed tinha perdido tudo - o casamento, a família, a estabilidade profissional -, e a sua existência aproximava-se perigosamente do ponto de não-retorno. Sem nada a perder, Cheryl decidiu embrenhar-se sozinha na natureza selvagem, percorrendo a pé, durante três meses, mil e setecentos quilómetros do Pacific Crest Trail, desde o deserto de Mojave, ao longo da Califórnia e do Oregon, até ao estado de Washington.

Numa fusão única entre livro de memórias e narrativa de aventuras, esta obra inspiradora é um testemunho vivo da capacidade do espírito humano para superar as crises mais agudas e reinventar um sentido para a vida.



O livro foi adaptado ao cinema pelo realizador Jean-Marc Vallée e lançado em janeiro de 2015. Uma sugestão para seguir após a leitura desta magnífica obra.

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

Telmo: 919 937 770

Site: www.granicentro.pt

2440 – 907 Batalha

Tel: 244 765 217

Fax: 244 765 529

Mail: granicentro@granicentro.pt

