

REPORTAGEM

Natal na União das Freguesias
de Monte Redondo e Carreira

P. 6 e 7

EDUCAÇÃO

Colégio Dr. Luís Pereira
da Costa e Escola
2,3 Rainha Santa Isabel -
Ranking Nacional

P. 5

NOTÍCIAS

Almoço Sénior
da União das Freguesias
de Monte Redondo
e Carreira 2015

P. 9

SAÚDE

Recados
de um Médico
de Família

P. 8

Ser fiador? Eis a questão...

Nos dias de hoje e face à instabilidade económica instalada, cada vez mais, as instituições financeiras solicitam que exista a figura do fiador nos contratos de crédito.

Esta exigência faz com que muitas questões se levantem em relação a esta condição.

Em que consiste ser fiador? Tem alguns direitos? Que riscos corre?

O fiador é aquele que dá garantias pessoais, através do seu património, para o pagamento de uma dívida de outrem.

Não existem requisitos legais para tal condição, basta a aceitação por parte da entidade que o exigiu.

Na verdade, os bancos procuram garantias para reduzir o risco caso o cliente bancário não pague as suas obrigações.

Assim, perante o incumprimento do titular do crédito, e face à impossibilidade de reestruturação do mesmo, o fiador é chamado à responsabilidade.

No que respeita aos direitos do fiador, estes são muitos escassos ou mesmo inexistentes. O que fica mesmo é o reconhecimento ou a amizade.

O único direito que poderá arrogar-se o fiador designa-se de benefício de excussão prévia, isto é, pode recusar o pagamento enquanto todo o património do devedor, assim como, o bem adquirido não for executado pelo credor.

Todavia, frequentemente, por desconhecimento, os fiadores renunciam a este direito aquando da celebração do contrato, pelo que respon-

dem de imediato face à falta de pagamento do devedor.

Caso o fiador tenha que liquidar a dívida, saiba que poderá sempre solicitar o reembolso do valor que pagou – o designado direito de regresso.

Porém, tal possibilidade vale o que vale, visto que se o devedor não tem capacidade financeira para liquidar as suas próprias dívidas também não conseguirá ressarcir o seu fiador.

Note-se que não se pode deixar de ser fiador, unilateralmente, uma vez que ao assinar-se um contrato, toda e qualquer alteração depende da anuência de todos os intervenientes.

Refira-se ainda que o Decreto-Lei n.º 227/2012, de 25 de Outubro veio criar diversas regras que os bancos têm de respeitar, tendo em vista a prevenção e regularização das situações de in-

cumprimento de contratos de crédito, o que criou também uma maior proteção ao fiador.

De facto, este novo regime jurídico veio criar um procedimento novo, o PERSI (Procedimento Extrajudicial de Regularização de Situações de Incumprimento), em que as instituições de crédito, face à mora dos clientes no cumprimento das suas responsabilidades, são obrigadas a diligenciarem a fim de encontrarem soluções e a apresentarem um plano de reestruturação do seu crédito, antes de avançarem judicialmente.

Refira-se, de acordo com o diploma supra mencionado, o fiador além de ter o direito de ser informado do incumprimento das dívidas sobre as quais existe uma fiança sua, tem também o direito a ser abrangido pelo PERSI, caso a fiança seja

executada pelo banco e tenham dificuldades em pagar a dívida.

Em caso de dúvidas ou conflitos, não hesite em contactar-nos.

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 Consultório do Consumidor do Diário de Coimbra/DECO, bastando, para isso, escreverem para o Diário de Coimbra/Rua Adriano Lucas, 3020-264 Coimbra ou para a DECO – Gabinete de Apoio ao Consumidor – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.



O Magusto da nossa Escola

Como já vem sendo hábito, no passado dia 11 de novembro tivemos um dia diferente. Fomos festejar o Dia de São Martinho, ao Motor Clube e fazer o nosso magusto.

Todos os alunos e professores se dirigiram a pé, para o campo do Motor Clube. As funcionárias foram um pouco antes, levaram as castanhas e a caruma para o campo.

Convivemos, brincámos e cumprimos a tradição.

Para colocarmos as castanhas assadas fizemos um cartucho em origami.

Alguns alunos enfarruscaram-se.

Tivemos um pouco de azar com o tempo, pois começou a chover. Então tivemos que nos despachar no regresso à escola. Os alunos trouxeram a ca-



ruma e agradecem à Junta de Freguesia por nos ter presenteado com as castanhas.

Alunos da turma 6 do Centro Escolar de Monte Redondo

Dia Nacional do Pijama

No passado dia 21 de novembro comemorou-se em todo o país o Dia Nacional do Pijama.

Tal como nos anos anteriores, os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo, associaram-se a esta iniciativa promovida pela missão Mundos de Vida. Todos os alunos e alguns professores desta escola vieram de pijama para a escola.

Cada um dos alunos montou uma casinha de cartão para

meter o dinheiro que recolheu junto de familiares e amigos e, cada um deles trouxe para a escola o que conseguiu.

O objetivo deste dia é juntar o máximo de dinheiro possível para as crianças institucionalizadas e os alunos conseguiram juntar 421,57 euros.

Realizaram-se atividades em que todos os alunos participaram, brincaram, ouviram em cada sala de aula a história do dia do pijama. Este ano foi

“A fada partiu a asa”. Todos os anos há uma história diferente, uma história sempre bonita que nos ensina os valores da vida.

No início da tarde, juntaram-se todos os alunos do 1.º Ciclo, no pavilhão do Centro Escolar, onde cantaram a música e dançaram a coreografia da missão pijama: “Só te quero abraçar”.

Foi um dia divertido e animado, em toda a escola, em que o espírito solidário esteve



presente.

Alunos da turma 6 do Centro Escolar de Monte Redondo

“Sopa a sopa a conviver a nossa Biblioteca vamos enriquecer”

Pelo segundo ano consecutivo a comunidade educativa de Monte Redondo respondeu positivamente, ao apelo lançado pela escola, na segunda edição da “Noite de Sopas do Centro Escolar de Monte Redondo”.

Com o mesmo objetivo do passado ano letivo - enriquecer nossa biblioteca, pais e professores “deram as mãos” e o resultado foi muito bom. Foi com grande satisfação que o grupo organizador viu mais uma vez, esta unidade escolar viver,

uma noite de grande animação, convívio saudável em que toda a comunidade participou.

Algumas mães fizeram sopas, outras fizeram as sobremesas e as empresas de restauração da localidade (e não só) também se associaram a esta iniciativa contribuindo com as suas sopas. O resultado final foi um refeitório com trinta sopas, que puderam ser degustadas pelos cerca de quinhentos convivas.

O grupo organizador cons-

tituído pelos docentes e pais responsáveis de cada uma das turmas contou ainda com a colaboração da Junta de Freguesia que disponibilizou os recursos humanos e alguns materiais necessários à organização do evento.

A organização congratulase com o resultado desta atividade e vai aplicar a verba na aquisição de livros para a biblioteca do Centro Escolar.

Os alunos e professores agradecem a todos os pais, em-



presas, autarquia e restante comunidade que contribuiu para que a “Noite de Sopas” tenha sido um êxito.

Alunos da turma 6 do Centro Escolar de Monte Redondo

Yoga na Casa da Criança

O Yoga constrói harmonia, saúde e bem-estar e é uma prática ao alcance de todos, independentemente da idade, mas é na infância que se deve começar de modo a aproveitar todas as potencialidades das crianças.

Reconhecendo o valor do Yoga, a Casa da Criança introduziu a disciplina como atividade extracurricular para as crianças a partir dos 2 anos.

São muitos os benefícios do Yoga tanto a nível físico como mental e são sobejamente conhecidos os benefícios que traz para a aprendizagem. Entre

outros aspetos o Yoga ajuda as crianças a se concentrarem nas tarefas, diminui a ansiedade, desenvolve o equilíbrio e agilidade, aumenta a autoconfiança e melhora a autoestima, ajuda a respirar corretamente, fortalece o sistema imunitário, ajuda a eliminar as toxinas através da respiração, relaxa e acalma, promove a criatividade e a flexibilidade do corpo em geral, permitindo superar momentos de angústia e nervosismo.

Esta técnica tem grandes benefícios principalmente para as crianças hiperativas, com

transtorno do deficit de atenção, e outros distúrbios que podem afetar seriamente o rendimento escolar.

Dos 2 aos 5 anos, as aulas são dinamizadas com histórias, canções, jogos e brincadeiras, focando sempre as posições principais - Ásanas-, o controlo da respiração - Pranayama -, o relaxamento e finalizando sempre com a despedida - Namasté.

O Yoga confere ainda forte base ética e moral de respeito por si, pelos outros e pela natureza, desenvolvendo uma atitude positiva perante a vida e aju-

dando as crianças a tornarem-se adultos fortes, emocionalmente inteligentes, saudáveis e com uma elevada autoestima.

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa



Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

Posição número 58 a nível nacional e 1.º lugar no Concelho de Leiria

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa continua a ser, de forma inequívoca, a melhor escola secundária do Concelho de Leiria.

No Ranking de Exames Nacionais de Ensino Secundário, esta instituição de ensino apresenta-se, a nível nacional, na posição número 58 e, a nível do Concelho de Leiria, no 1.º lugar. Pelo terceiro ano consecutivo, o CDLPC está entre as 100 melhores escolas de todo o país. Faz-se notar, também, que, nos últimos 6 anos, logramos estar, 4 vezes, em 2011, 2014, 2015 e 2016, nas 100 melhores escolas de ensino secundário do país.

No ano de 2016 merecem destaque, pelos seus resultados verdadeiramente

extraordinários, as seguintes disciplinas:

- Biologia e Geologia, com um resultado que nos coloca, nessa disciplina, no 29.º melhor resultado a nível nacional e o melhor resultado do Concelho de Leiria;

- Físico e Química A, com o 28.º resultado a nível nacional e o melhor resultado do Concelho de Leiria;

- MACS, que alcança a 21.ª posição a nível nacional e o melhor resultado do Concelho de Leiria.

A Direção endereça os parabéns pelo excelente trabalho desenvolvido a todos os alunos e docentes que contribuíram para os presentes resultados obtidos no ano de 2016, não descurando, também, os encarregados de educação

58.º	Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
127.º	Escola Secundária Domingos Sequeira
174.º	Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo
231.º	Escola Básica e Secundária Henrique Sommer
462.º	Escola Secundária Afonso Lopes Vieira

1 a 5 de 5 escolas (de um total de 626)

que, confiando na escola dos seus filhos, acompanharam, de forma presente, o percurso escolar dos seus educandos.

Quero, todavia, sublinhar, também, que o trabalho que, hoje, deu frutos é um trabalho de continuidade; um trabalho que começou no 5.º ano de escolaridade, que foi acarinhado por muitas pessoas, que, muitas vezes, foi muito além do ministrar

dos conhecimentos; no dia a dia, valores, como a disciplina, a responsabilidade, o espírito de sacrifício e a dedicação ao estudo, foram veiculados por excelentes profissionais e pessoas, e essa concertação de ações resultou neste posicionamento do Colégio, que tanto me orgulha. Obrigado!

A família CDLPC está, efetivamente, de parabéns!

Rui Miranda

Escola Básica 2,3 Rainha Santa Isabel é a terceira melhor escola do 3.º ciclo do Concelho de Leiria

A Escola Básica 2,3 Rainha Santa Isabel é a terceira melhor escola do 3.º ciclo de entre as 15 escolas do concelho representadas ranking 2016 promovido pelo jornal Público, sendo considerada a melhor Escola Pública do concelho de Leiria neste nível de ensino.

A nível nacional a Escola Básica 2, 3 Rainha Santa Isabel ocupa o 130.º lugar num universo de 1218 escolas, classificando-se nos primei-

ros 50 lugares se a análise se cingir apenas às Escolas Públicas do país.

Na disciplina de Matemática, a Escola 2,3 Rainha Santa Isabel situa-se, no universo do Concelho de Leiria, na 3.ª posição, com uma média de 3,12 valores. Quanto à disciplina de Português, considerando o mesmo universo, a escola acima referida foi contemplada com o 5.º lugar, com uma média de 3,23 valores.

6.º	Colégio Nossa Senhora de Fátima
69.º	Colégio Conciliar Maria Imaculada
130.º	Escola Básica Rainha Santa Isabel
163.º	Escola Básica de Marrazes n.º 2
165.º	Escola Básica Dr. Correia Alexandre
210.º	Escola Básica José Saraiva
226.º	Escola Básica e Secundária Henrique Sommer
260.º	Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
311.º	Escola Básica de Santa Catarina da Serra
344.º	Escola Básica D. Dinis
360.º	Escola Básica Dr. Correia Mateus
468.º	Colégio Senhor dos Milagres
540.º	Colégio Dinis de Melo
715.º	Escola Secundária de Afonso Lopes Vieira
833.º	Escola Básica de Colmeias

1 a 15 de 15 escolas (de um total de 1.218)

Natal na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

“A melhor mensagem de Natal é aquela que sai em silêncio de nossos corações e aquece com ternura os corações daqueles que nos acompanham em nossa caminhada pela vida.” – Autor desconhecido

Deixamos aos nossos caros leitores registos fotográficos das decorações natalícias espalhadas

pela nossa Freguesia a que tivemos acesso. Um bem haja a todos.



Largo 30 de Junho na Carreira



Praça Central da Vila de Monte Redondo – Além da iluminação de Natal foi construído por três voluntários um presépio em madeira. Bruno Pereira, Bruno Santos e David Gaspar foram os artistas da obra que pode ver junto ao Mercado da Vila.



Presépio dos Bombeiros Voluntários de Leiria – 5ª Companhia de Monte Redondo



Edifício Dona Maria do Patrocínio
Filarmónica Nossa Senhora da Piedade



EB1 da Carreira
Jardim de Infância e 1º Ciclo da Carreira



Presépio do Centro Escolar de Monte Redondo



Estação de Monte Redondo
Associação Ecológica “Os Defensores”



Largo S. Jorge – Carreira



EB 2,3 Rainha Santa Isabel – Carreira



Colégio Dr. Luís Pereira da Costa – Monte Redondo



Igreja Matriz de Monte Redondo



Associação Cultural, Recreativa, Desportiva e
Cooperativa da Sismaria



Recados de um Médico de Família

O cancro da mama é um problema de saúde pública. Apesar de não ser dos mais letais, tem uma alta incidência e uma alta mortalidade, sobretudo na mulher (apenas 1 em cada 100 cancros se desenvolvem no homem). Actualmente em Portugal com uma população feminina de 5 milhões, surgem 6000 novos casos de cancro da mama por ano, ou seja 11 novos casos por dia, morrendo por dia 4 mulheres com esta doença.

O cancro da mama é o cancro mais frequente do sexo feminino. Afeta 1 em cada 9 mulheres e constitui a causa mais frequente de mortalidade na faixa etária entre os 35 aos 55 anos de idade na União Europeia.

Atendendo a que não existem, ainda, medidas efetivas capazes de prevenir ou curar a doença em qualquer estágio de diagnóstico e a que mais de 90% das doentes com cancro podem ser curadas, se diagnosticadas num estágio precoce e adequadamente tratadas, não devem ser pou-

cosos esforços no diagnóstico precoce da doença.

São conhecidos alguns factores de risco para o cancro da mama, muito associados aos estilos de vida e a características reprodutivas inerentes à vida moderna e ocidentalizada. De notar que há entre 5 a 10% dos cancros da mama diagnosticados que aparentam características genéticas e hereditárias que, caso sejam confirmadas, obrigam a um acompanhamento mais cuidado das familiares.

A grande dificuldade em diminuir os factores de risco para o cancro da mama justificam uma prevenção secundária, isto é, que se realize um rastreio para detetar o mais precoce possível as lesões malignas. Este inclui o controlo rigoroso e periódico por mamografia e, quando adequado, ecografia, recorrendo ao aconselhamento pelo Médico Assistente.

A detecção precoce consiste em diagnosticar o cancro da mama em fase inicial, de pequeno tamanho, muito an-

tes de ser palpável. A doença na sua fase inicial é localizada e o tratamento é mais conservador e menos invasivo.

Assim sendo, é preconizado pela DGS um programa de rastreio e detecção precoce desta doença, sendo recomendado, excluindo casos particulares, uma mamografia a cada 2 anos a mulheres partir dos 50 anos até à idade de 69 anos.

A Liga Portuguesa Contra o Cancro, num programa desenvolvido em colaboração com os Cuidados de Saúde Primários, desenvolveu o Programa de Rastreio de Cancro da Mama que utiliza sobretudo unidades móveis que se deslocam de 2 em 2 anos aos concelhos e unidades fixas. São enviadas cartas-convites às mulheres em idade rastreável (a idade indicada pela Liga para rastreio é dos 45-69 anos) inscritas nas Unidades de Saúde para realizar uma mamografia (exame gratuito).

Esse exame radiológico é estudado por 2 radiologistas

que, em caso de dúvida, chamam a mulher a uma consulta clínica. Se subsistirem dúvidas, são encaminhadas para instituições hospitalares onde realizarão um diagnóstico final e, caso a suspeita se confirme, serão rapidamente tratadas.

Se é mulher, está dentro deste grupo etário, e não está com o rastreio em diáspora, fazê-lo na unidade móvel da Liga Portuguesa contra o Cancro, que decorrerá no ano 2017 para as utentes da UCSP Norte (serão convocadas por carta).

Para mais informações ou em casos particulares, poderá sempre marcar consulta no seu médico de família, na sua UCSP (Consulta de Planeamento Familiar).

UCSP Norte
Dr. André Pires
Dr.ª Inês Carvalho Pinto

PS: (Por decisão pessoal, o autor do texto não escreve segundo o novo Acordo Ortográfico)

Convívio de Natal Sénior junta cerca de 400 habitantes da Freguesia

A Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira promoveu, no passado dia 18, um Almoço de Natal Sénior direcionado a toda a comunidade com mais de 65 anos. Cerca de 400 idosos estiveram no Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira a degustar o prato típico e as iguarias desta quadra festiva.

“Com este evento procuramos não só proporcionar à população sénior da Freguesia um momento de confraternização entre habitantes dos vários lugares da Freguesia, mas, também, fortalecer valores como a amizade, a generosidade e a solidariedade”, afirmou a Presidente da Junta de Freguesia, Céline Gaspar.

Com a presença do executivo da Junta de Freguesia, do Presidente da Assembleia de Freguesia, do Comandante do Posto Territorial da Guarda Nacional Republicana de Monte Redondo,



do Chefe da 5ª Companhia de Monte Redondo dos Bombeiros Voluntários de Leiria e de uma breve passagem da parte do Presidente da Câmara Municipal de Leiria, que apesar da agenda completa fez questão de cumprimentar todos os presentes, realizou-se a quarta edição deste Almoço de Natal Sénior que, ao longo dos anos, tem vindo a ter uma maior participação por parte da população.

A iniciativa contou com a colaboração de cerca de 30 voluntários e com o apoio logístico de várias Associações, nomeadamente da Associação Recreativa, Cultural e Desportiva do

Grou, da Comissão da Igreja da Carreira, da Comissão da Igreja do Casal Novo, da Comissão da Igreja do Grou, do Grupo Desportivo Carreirense, do Rancho Folclórico Rosas do Lis, do Grupo Desportivo do Casal Novo e do Motor Clube, que teve a seu cargo a confeção da refeição. Também empresas empregaram generosidade nesta iniciativa, nomeadamente, o Restaurante Pinhal da Quinta, disponibilizando material fundamental à realização do evento. O Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel solidarizou-se, também, com a iniciativa, cedendo a cozinha da escola sede para

a preparação da refeição. “A participação de pessoas e associações em momentos como este demonstram a grandiosidade desta terra. As pessoas são solidárias e têm uma participação ativa na comunidade”, afirmou Céline Gaspar, realçando o quão grata está a cada um dos que abdicaram de momentos com a sua família para proporcionar à população sénior um momento de grande alegria. O Presidente da Câmara Municipal de Leiria reforçou, também, a importância da participação do Associativismo nestas iniciativas referindo a importância do envolvimento de toda a comunidade.

Numa mistura de felicidade e de emoção, muitos dos participantes agradeceram carinhosamente à “nossa Presidente” por mais um momento de convívio e de reencontro de amigos de longa data que, os encontros e desencontros da vida acaba, tantas vezes, por afastar.

Cerca de 300 crianças do Pré- Escolar e 1º Ciclo participaram na Festa de Natal Infantil da Freguesia

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira promoveu, no passado dia 16 de dezembro, a Festa de Natal Infantil, no Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira. Neste evento participaram cerca de 300 crianças que integram o ensino público e privado do Pré-escolar e 1º Ciclo dos estabelecimentos de ensino da Freguesia.

“O Natal é, sem dúvida, uma época de magia e um momento especial de convívio para os mais pequenos”,

afirmou Céline Gaspar, Presidente da Junta de Freguesia. Considera, a autarca, que nesta altura do ano tudo deverá ser feito para provocar “todos os sorrisos possíveis nas crianças da nossa Freguesia”.

Todas as crianças puderam usufruir de uma manhã de pura animação que ficou a cargo do Circo Cardinali Júnior que presenteou os mais pequenos, os professores e pais números de magia, malabarismo, dança, câes amestrados, palhaços e música.



Os meninos e as meninas puderam, ainda, deliciar-se com umas maravilhosas pipocas, oferta de um particular que se quis associar à iniciativa da Junta de Freguesia. E, como não po-

dia deixar de ser, também o Pai Natal se juntou à festa e ofereceu a cada um dos meninos um livro de Rimas Divertidas para que os sorrisos daquele momento se possam prolongar.

PATRIMÓNIO CULTURAL II - A fonte de Monte Redondo

As fontes constituem importantes objetos culturais bastando, para o efeito, a sua função principal: fornecer o mais precioso dos líquidos.

Para além disso, constituíam pontos de convivência entre as pessoas, seja no mau sentido (coscuvilhice) ou no bom (namoro).

A maior parte delas não têm qualquer valor arquitetónico.

Não é o caso da fonte de Monte Redondo.

Construída em 1940, no âmbito do ano dos centenários (os 800 anos da independência em 1143 e os 400 da restauração de 1640), foi edificada pela Junta Autónoma das Estradas, Câmara Municipal de Leiria e Junta de Freguesia de Monte Redondo.

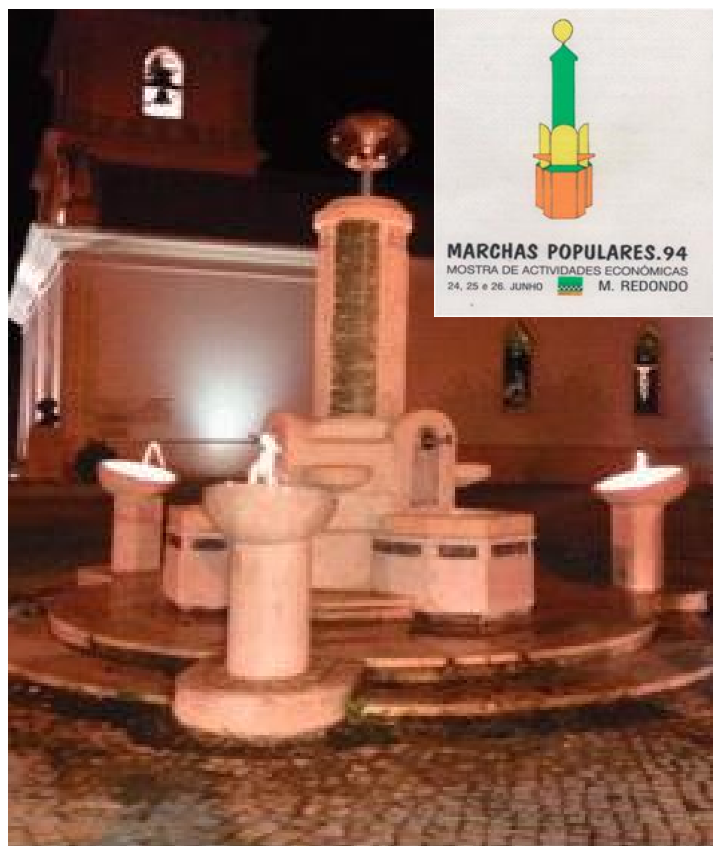
Até ali, o abastecimento

de água de Monte Redondo era feito na fonte do Rolhão e, principalmente, numa bica que a família Costa colocou na parede da sua propriedade, junto ao Cruzeiro, água essa que vinha da mina do pinhal bravo, perto dos Matos.

Em 1994 o Motor Clube elegeu a fonte como seu símbolo nas Marchas Populares, construindo uma réplica da fonte, em madeira, à escala de 1:1. Nesse processo houve a oportunidade de verificar que a fonte é um tratado de geometria.

Recentemente a nossa autarquia, para além de a ligar à rede, implantou uns bonitos repuxos, dignificando a fonte.

João Moital
Museu do Casal
de Monte Redondo



CLÍNICAS
medicis
Dental

BAJOUCA

244 684 600

www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13

Desejos de Natal

Nesta época Natalícia deparamo-nos com as mesmas dificuldades de todos os anos: vamos dar aos nossos filhos o que eles pedem ou o que eles necessitam?

E como vamos perceber essa diferença e ajudar as crianças a distinguir entre desejo e necessidade?

Para facilitar, tudo o que não é indispensável à nossa sobrevivência é um desejo. Mas não é tão linear assim. Maslow, psicólogo norte-americano, considera vários tipos de necessidades, imaginem uma pirâmide de cinco níveis, onde as necessidades primárias de sobrevivência (comer, dormir, respirar) são apenas o primeiro patamar e acima destas estão: a necessidade de segurança (a todos os níveis), de relacionamento, de auto-estima e, finalmente, de realização pessoal.

Todos nós vivenciamos estes patamares de maneira diferente e é isso que por vezes torna a distinção entre necessidade e desejo mais difícil.

Para uma criança, a pirâmide de Maslow não faz sentido, logo cabe aos pais a tarefa de ajudar a separar as realidades. É uma tarefa complicada, mas produtiva e pode significar a diferença entre um adulto resiliente (preparado para ultrapassar obstáculos) e um adulto com menor capacidade de resposta perante adversidades.

O Natal é um bom momento para os pais começarem estes exercícios com os mais novos. Também para nós adultos e como se aproximam tempos economicamente mais complicados haverá uma maior necessidade de escolher o que é mais importante. Precisamos de pensar «Preciso mesmo de fazer esta compra? Se comprar o que desejo estarei a comprometer alguma necessidade?»

É esta reflexão que nos permite enfrentar as crises, e por isso ela é tão útil para as crianças.

Como vamos ensinar as crianças a distinguir conceitos? Nos mais pequenos isto pode trabalhar-se através das birras. Os pais têm de passar a mensagem aos filhos de que há coisas que podem desejar, mas que não lhes podem dar. À medida que crescem as crianças vão sentir necessidade de ter porque os outros têm, para sentir que pertencem a um determinado grupo.

É importante que os pais ajudem as crianças a separar o que é uma necessidade ou um desejo. É necessário incutir nos nossos filhos a capacidade de reflexão sobre as suas necessidades e os seus desejos. Uma das formas mais fáceis é colocando-lhes a questão: «isso é mesmo preciso?», assim conseguimos que elas reflectam e cheguem a uma conclusão. Quando há alturas em que fazem muitos pedidos (e se os pais entendem que devem dar alguma coisa) devem perguntar “Preferes isto ou aquilo?” E a criança faz uma opção.

Outra estratégia é utilizar o «não pode ser» acompanhado de uma explicação. Quando dizemos não ou sim devemos explicar porquê para que as crianças percebam que não é um não de castigo, é uma regra; e elas entendem.

Embora este seja um trabalho árduo, as crianças vão compreendendo os seus ensinamentos. Tudo isto, sendo felizes. As crianças não são mais felizes por terem mais brinquedos, é nossa obrigação enquanto educadores abrir-lhes os horizontes, obrigá-los a olhar para o lado, obrigá-los a pensar antes de decidir se precisam mesmo do que querem comprar.

E olhar para o lado é olhar para outras crianças, perceber as dificuldades com que muitas pessoas têm de viver, esta também pode ser uma forma (mais dura) de aprender a distinguir a necessidade do desejo.

Boas Festas para todos e que o Ano de 2017 seja preenchido com saúde e felicidade.

Carla Pinhal

Os anagramas de Varsóvia de Richard Zimler

Polónia, ano de 1940. Os nazis isolam milhares de judeus num pequeno gueto em Varsóvia. Erik Cohen, um velho psiquiatra judeu, vê-se obrigado a partilhar um pequeno apartamento com a sobrinha e o adorado sobrinho-neto de nove anos, Adam. Certo dia, porém, Adam desaparece e o seu corpo, estranhamente mutilado, só é encontrado na manhã seguinte, no arame farpado sobre o muro que rodeia o gueto. Quando um segundo cadáver aparece em circunstâncias muito similares - desta vez o de uma rapariga judia -, Erik e o seu velho amigo Izzy tentam obter respostas, lançando-se numa investigação tão sinistra quanto perigosa. O mistério adensa-se e as dúvidas também. Serão os próprios nazis responsáveis por aque-

las mortes ou estará um traidor judeu envolvido nos crimes? Neste thriller histórico comovente e arrepiante, Richard Zimler conduz o leitor aos recantos mais sombrios de Varsóvia, num périplo pela própria alma humana.

Richard Ziml nasceu em 1956 em Roslyn Heights, um subúrbio de Nova Iorque. Fez um bacharelato em Religião Comparada na Duke University e um mestrado em Jornalismo na Stanford University. Trabalhou como jornalista durante oito anos, principalmente na região de São Francisco. Em 1990 foi viver para o Porto, onde lecionou Jornalismo, primeiro na Escola Superior de Jornalismo e depois na Universidade do Porto. Tem atualmente dupla nacionalidade, americana e portuguesa. Desde 1996, publicou dez romances, uma coletânea de contos e três livros para crianças.



A sua obra encontra-se traduzida em 23 países.

Ana Carla Gomes



*A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira
deseja-lhe um Feliz Natal e Próspero Ano Novo*