



REPORTAGEM

Novo Complexo Desportivo do Motor Clube « D. Mariquinhas»

P. 6 e 7

EDUCAÇÃO

Natal na Casa da Criança...

...Juntar a ciência à caridade e fazer sorrir alguém!

P. 4 e 5

NOTÍCIAS

Valorlis premeia Presépios Reciclados 2016

P. 9

PSICOLOGIA

Fobias e medos Quando o medo nos limita

P. 11

Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

Batida às raposas

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa todos os Srs. Caçadores que vai efetuar a **última batida à Raposa da época 2016/2017** no dia 26 de Fevereiro de 2017 Domingo, na Z.C.M.3831 de Monte Redondo.

Pedimos aos caçadores e a todas as pessoas interessadas em participar o favor de nos comunicarem com a devida antecedência procedermos às inscrições e se possível finalizar as autorizações a fim de organizar o evento da melhor forma possível.

O custo da autorização de caça é de 2,50€ (dois euros e cinquenta cêntimos) e o mesmo **inclui almoço** para todas as pessoas interessadas em participar.

A concentração dos caçadores realizar-se-á pelas 7H00 na sede do Clube situada na Rua da Junqueira nº1 Sismaria. O almoço será servido pelas 13H00.

Contactos:

917623896

922205243

938510401

A Direção do C.C.P.M.R.



Ficha Técnica

Directora: Céline Gaspar;
Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos, Ana Carla Gomes 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
 Carla Pinhal
 Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
 Clube Caça e Pesca de Monte Redondo
 Dra. Inês Carvalho Pinto
 Dr. André Pires
 Paulo Ferreira
 Sara Soares
 Suzana Catarino
 Tânia Santana - DECO
 Valoris
 Vanda Costa

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



Consumidor de Serviços Bancários II

Pagamentos com recurso a cartões



Nos dias de hoje, é uma prática comum o uso de cartões como meio de pagamento. A utilização de cartões, sejam de crédito ou de débito, faz parte da rotina dos portugueses, permitindo realizar diversas operações como o pagamento de bens ou serviços, o levantamento de numerário, nomeadamente, através de cashadvance e a realização de transferências. Contudo, existem alguns cuidados a ter.

Efetuar pagamentos com cartões tem a vantagem de permitir um registo das despesas efetuadas para consulta e controlo das mesmas. É mais prático do que andar com notas e moedas na carteira. É, também, mais seguro, uma vez que apenas com o código PIN poderão ter acesso ao seu dinheiro. Por outro lado, permite diferir pagamentos para mais tarde através do recurso ao cartão de crédito. Pode controlar as despesas dos seus filhos disponibilizando-lhes a mesada num cartão de débito. Em alguns casos, o pagamento com cartão beneficia de ofertas especiais, como acumular pontos ou milhas para viajar. Existem algumas novidades, nomeadamente, foi introduzido um cartão

que permite a realização de pagamentos através da aproximação a um TPA preparado para receber pagamentos contactless. Este cartão permite realizar pagamentos sem introduzir PIN em compras de valor até 20€ e tem um número limitado de transações até ser atingido o limite de 60€.

Contudo existem algumas desvantagens decorrentes da utilização desta forma de pagamento para as quais chamamos à atenção. Nem todos os comerciantes dispõem de terminais de pagamento automático uma vez que apenas o numerário é um meio de pagamento universal e de aceitação generalizada e obrigatória.

Relembramos que, se o seu banco lhe disponibiliza aquilo a que se chama de limite a descoberto, pode gastar mais do que pretendia. Esses gastos excessivos são facilitados devido à impossibilidade de ver o dinheiro fisicamente. A facilidade do pagamento a crédito leva muitas famílias a entrar em situação de endividamento. A taxa de juro cobrada pelos bancos sobre o saldo devedor é elevada. Relembramos que o uso de cartões de crédito implica suportar encargos,

tais como juros, anuidades, comissões e imposto de selo. É importante estar informado sobre os reflexos que aqueles encargos têm na sua mensalidade. É solicitar à instituição de crédito, informações contratuais através de carta registada com aviso de receção.

Tânia Vieira
Jurista
DECO Coimbra

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer à DECO, bastando, para isso, escreverem para:

DECO – Gabinete de Apoio ao Consumidor
Rua Padre Estêvão Cabral,
79-5º, Sala 504
3000-317 Coimbra

934 478 669

Inscrições na
Junta de Freguesia

MONTE REDONDO E
CARREIRA
UNião das Freguesias de Monte Redondo e Carreira // Concelho de Leria



**CURSO DE INFORMÁTICA SÉNIOR +
INICIAÇÃO—4 MÓDULOS—25 HORAS CADA
PÓS—LABORAL
GRUPO REDUZIDO—10/12 FORMANDOS
OPÇÃO—COMPUTADOR PORTÁTIL**

CURSOS DE INGLÊS

**CRIANÇAS / JOVENS —1 HORA SEMANA
ADULTOS —1H30M SEMANA
GRUPOS REDUZIDOS—PÓS—LABORAL / SÁBADO
2 MANUAIS ESCOLARES**

e-FORM@tic
Learning Centre & Refurbished Goods
yes, we care

Natal na Casa da Criança...



Em Dezembro, a Casa da Criança vivenciou com entusiasmo e alegria o evento mágico do Natal.

As famílias das nossas crianças também tiveram a oportunidade de participar ativamente na celebração da quadra Natalícia enfeitando a nossa árvore de

Natal com as fotografias da família e construindo decorações com material de desperdício.

No dia 16 de Dezembro todos participaram na nossa festa de Natal.

Esta interação próxima entre os Pais e a Casa da Criança é fundamental pois ambos constituem contextos sociais que contribuem para a educação da mesma criança.

As crianças apreciam esta participação e contribuição dos Pais na sua vivência escolar e os Pais, por sua vez, têm a oportunidade de conhecer e valorizar a

experiência vivida pelas crianças e o trabalho desenvolvido nas salas de atividade e participar ativamente no processo educativo da instituição.

A vivência deste evento permitiu, igualmente, que as crianças tivessem acesso a hábitos, costumes e tradições característicos da sociedade em que estão inseridos, desenvolvendo sentimentos de pertença, de valorização e respeito pelo seu/nosso património cultural e histórico

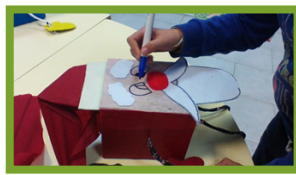
*Casa da Criança
Maria Rita do Patrocínio Costa*



Férias de Natal no ATL da Carreira

As férias de Natal são sempre um bom momento para darmos “asas” à nossa imaginação e colocar mãos à obra. Aqui ficam alguns trabalhos realizados!

Suzana Catarino



Família Natal...

No passado dia 15 de dezembro, viveu-se mais um momento de magia no nosso colégio. O verdadeiro espírito de Natal esteve bem presente nas vozes, nos gestos, nas interpretações, num esforço coletivo de alunos, professores, funcionários e pais!! Num ambiente descontraído, conduzido pela minha pessoa e pelo vice-presidente da Associação de Estudantes, Pedro Carreira, (a quem aproveito para endereçar os meus parabéns não só pelo profissionalismo, mas também, e sobretudo, pela paciência!!), a Festa de Natal teve o seu início com a atuação dos alunos (e ex-alunos) de Francês, que interpretaram “Petit Papa Noël”. Este magnífico coro, com mais de cem alunos, foi acompanhado pela solista Beatriz Fernandes e por uma orquestra constituída por Ivan Pedrosa (bateria), Bruna Agostinho (clarinete), Armindo Silva (guitarra elétrica) e Mariana Pedrosa (piano e diretora artística). A estas melodiosas vozes francófonas, seguiram-se muitas outras, numa viagem que passou pelo fado, pelo pop e pelas tradicionais, e sempre enternecedoras, músicas de Natal: a nossa “grande” fadista Íris, que surpreendeu com o tema “Desfolhada” de Simone de Oliveira, a Maria Marques, com a sua voz de anjo, ao interpretar “Winter Wonderland” de John Legend, o dueto

Érica Ferreira e Lígia Gomes com o tema “Rosa Sangue” dos Amor Eletro; a Érica Pedrosa que fez inveja à fadista Ana Moura com “Desfado” (e muito bem acompanhada à guitarra pelo professor Manuel Fernandes!), a Mariana Pedrosa, numa brilhante atuação, voz e piano, com “When I was your man” de Bruno Mars!! Não, não me esqueci de que tivemos a surpresa de um grande artista apresentado pelo rufo de bateria da professora Ana Marques: Justin Bieber. Os corações das nossas adolescentes dispararam: a desilusão inicial foi de imediato substituída pelo carisma do Tomás Cruz, acompanhado pelos alunos do 5.ºA e do 5.ºB e pelas alunas Mariana Ferreira, Maria Ribeiro e Isabel Ferreira. Foi, sem dúvida, um grande momento de música e dança!! Estavam lindos!!

E como a filosofia educativa do colégio passa também pelo teatro, recebemos apenas um “cheirinho” do trabalho que está a ser desenvolvido pelo professor Simão Vieira. A “Casa dos Barulhos”, integrando alunos inscritos neste projeto e alunos da disciplina de Oficina de Teatro, apresentou um momento do espetáculo a estrear no terceiro período: uma peça que, partindo do universo do futebol, trata questões sobre igualdade, tolerância e inclusão. A cena a que assistimos foi

especialmente adaptada para a Festa de Natal com autoria e encenação do professor Simão Vieira. E ficámos todos com vontade de ver muito mais!!

E voltando ao universo musical, foi delicioso ouvir as flautas, afinadíssimas, dos meninos dos 5.º (com Dire Straits) e 6.º anos (com Hallelujah de Leonard Cohen)... Parece-me que vi algumas lágrimas contidas no público!! Sentiu-se, de facto, uma paz, uma Harmonia, uma cumplicidade entre os meninos e o professor Manuel Fernandes!! O nosso colégio é assim!!!!

Mas não só os alunos e professores participaram nesta festa! A dinâmica e simpática Associação de Pais surpreendeu-nos por duas vezes! Cantaram e encantaram com o tema “Vai nevar, vai nevar” e lembraram-nos, numa encenação tocante, o verdadeiro espírito de Natal! Uma mensagem forte e muito aplaudida!! Uns verdadeiros artistas os nossos pais!!!!

E como o Natal é tempo de partilha e de ajudar quem mais precisa, o colégio juntou-se à Conferência de São Vicente de Paulo, de Monte Redondo. Os alunos da disciplina de Educação Moral Religiosa e Católica e a professora Ana Rute dos Santos (em colaboração com o Projeto de Responsabilida-

de Social) juntaram-se a esta causa vendendo rifas, o que culminou no sorteio de um Cabaz de Natal. Foi atribuído um cheque, no valor de 500 euros, a esta conferência, tendo a sua presidente, Goreti Pedrosa, claramente comovida, referido que “não podem imaginar as necessidades que muitos passam e este cheque irá, com toda a certeza, trazer muita alegria a quem mais precisa!”.

E “Porque é Natal”, os alunos do 2.º Ciclo voltaram ao palco para cantarem este tema, encerrando, assim, a nossa Festa de Natal, de Amizade, de FAMÍLIA!!

Professora Vanda Costa



O desafio foi juntar a ciência à caridade e fazer sorrir alguém!



No âmbito da disciplina de Química, os alunos do 12.º ano do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa fizeram

brinquedos e kits de ciência para oferecer a crianças carenciadas no Natal. O desafio foi juntar a ciência à caridade e fazer sorrir alguém!

Já pensou como é possível gerar energia através de, por exemplo, um limão? Estas crianças vão descobrir como isso é exequível e vão poder brincar com a ciência. Muitos outros brinquedos proporcionaram, certamente, muita alegria, nesta época

natalícia, a estas crianças que tanto precisam de ajuda!

E porque há coisas em que somos, de facto, diferentes, parabéns aos alunos e à professora – Eva Reina – que conceberam esta árvore de Natal!

E FQ é muito isto! VER PARA COMPREENDER! EXPERENCIAR PARA PERCEBER!

Mónica Gama



Obrigado a todos aqueles que “alimentaram esta ideia”!!



Os alunos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa juntaram-se à 28.ª Campanha de Recolha de Alimentos do Banco Alimentar Leiria-Fátima.



Foi mais um fim de semana de recolha de alimentos a serem distribuídos por quem mais precisa, e os nossos alunos não são indiferentes a estas causas, como tal, e uma vez mais, vários alunos, de diferentes anos de escolaridade, colaboraram nesta nobre causa, através da entrega desacos em lojas ou na separação e arrumação dos alimentos no armazém.

Sim, somos um Colégio **SOLIDÁRIO!**

Mónica Gama

9.º ano responde, novamente, à chamada!

Presentes na dramatização do Auto da Barca do Inferno, de Gil Vicente, nos claustros do imponente Mosteiro dos Jerónimos.

Presentes no Museu Militar, para apreciar as telas alusivas a episódios da nossa História relatados n' Os Lusíadas, com o objetivo de motivar para a leitura da mesma.

Foi, segundo muitos alunos, a melhor visita de sempre!

Sara Soares



Novo Complexo Desportivo do Motor Clube « D. Mariquinhas »



A atual direção do Motor Clube está empenhada em concretizar o projeto da construção do Novo Complexo Desportivo de Monte Redondo. Esta direção tomou posse no dia 26 de agosto de 2016 e é constituída pelos seguintes elementos:

ASSEMBLEIA GERAL

PRESIDENTE: Manuel Agostinho da Silva
1.º Secretário: Nelson José Gomes Pedrosa
2.º Secretário: Manuel da Silva Teixeira Moinho

CONSELHO FISCAL

PRESIDENTE: Abílio Manuel da Silva Santos
Vogais: Sandra Margarida Domingues Pedrosa
 Sílvia Marisa Marques Curado

DIREÇÃO

PRESIDENTE: João Paulo Marcelino dos Santos
Vice-Presidente: Gualdino Ferreira Branco
Secretária: Tânia Marisa Relvas Domingues
Tesoureira: Luísa M.ª de Oliveira G. Silva Tomás
Vogais: Luís Miguel da Silva Nobre Nunes
 José Augusto Dias da Silva
 José de Sousa Pereira Castanho

A direção e sócios do Motor Clube aprovaram em assembleia a construção de um novo complexo desportivo, num terreno com uma área de 20.000m², situado nas imediações das instituições de ensino Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, Centro Escolar de Monte Redondo e Casa Da Criança Maria Rita Patrocínio Costa, doado pelo Exmo. Sr. Professor Augusto Mota, residente na Ortigosa.

Trata-se de um projeto que irá contribuir de forma responsável para o desenvolvimento e apoio ao desporto na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, contribuindo, assim, para um crescimento mais saudável dos nossos jovens.

Este projeto irá ser desenvolvido por fases, sendo que, na primeira fase, já se procedeu à limpeza do terreno e à terraplanagem do solo, estando pronto a passar à compactação para a colocação do piso sintético, após o que se procederá à instalação dos sistema de drenagem, rega e iluminação e, posteriormente, à vedação do

espaço e à construção de seis balneários, os quais pretendem servir não só o Motor Clube, como também as infraestruturas que irão ser construídas para a prática de outras modalidades, visto que, para além do Complexo Desportivo, é intenção da Câmara Municipal de Leiria e da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira passar para esse espaço o ringue que se encontra atualmente nas traseiras da GNR.

A segunda fase será constituída pela construção das bancadas e do salão polivalente.

Na altura da doação do terreno, ficou escrito que o Motor Clube teria até ao ano de 2020 para concluir a obra, caso contrário, a doação ficaria sem efeito.

«É importante referir o valor sentimental que o atual campo de jogos tem para a comunidade de Monte Redondo, não esquecendo todos aqueles que, no ano de 1958, incentivados pelo grande empresário desta terra, Manuel Gomes Carvalho,



procederam à construção do campo de futebol, com o seu trabalho, e através da doação de uma pequena quantia retirada mensalmente do seu ordenado. Gostaríamos de enaltecer também todos os diretores, atletas, sócios, colaboradores e simpatizantes que ao longo de todos estes anos trabalharam, prestigiando e enaltecendo o nome do Motor Clube e, consequentemente, o de Monte Redondo.» - sublinha a direção do Clube.

Trata-se de um projeto com custos financeiros elevados, que só será exequível com o apoio de todos para todos e só unidos conseguiremos atingir os objetivos com os quais, decerto, os nossos jovens em muito se congratularão. Se não houver patrocínios, tornar-se-á difícil concretizar a obra. Atualmente, existem alguns protocolos, nomeadamente com a Câmara Municipal de Leiria, no valor de cem mil euros, para o piso sintético, e com a Junta de Freguesia para os arruamentos. A Câmara e a Junta responsabilizam-se pelos alcatroamentos circundantes e pela acessibilidade ao Complexo Desportivo, bem como pela iluminação pública.

Neste momento, o Motor Clube iniciou uma campanha de angariação de fundos junto das empresas para a construção das infraestruturas e irá, posteriormente, desenvolver uma campanha junto dos particulares com o objetivo de obter fundos para a construção do complexo e de angariar novos sócios para o Motor Clube, na me-

diada em que esta obra pretende servir a comunidade.

Para além destes protocolos e campanhas, o Clube conta com o valor realizado com a venda do antigo campo de futebol.

O Presidente do Motor Clube, João Paulo Santos, afirma que «Gostaríamos de dar a conhecer a toda a comunidade que a razão pela qual a Direção do Motor Clube, juntamente com os seus sócios, tomou a decisão de mudar a localização do Complexo Desportivo se prende com o facto de haver falta de espaço e de condições para ali continuar a prática desportiva. Assim, ao serem doados três hectares e meio ao Clube pelo senhor António Mota, tomou-se a decisão de construir o Complexo no terreno doado.»

No que diz respeito ao terreno antigo, a direção do Motor Clube está a envidar esforços e a estabelecer contactos para a sua venda: «Solicitamos a colaboração de toda a comunidade no sentido de nos auxiliar na concretização do negócio, qualquer pessoa particular ou coletiva pode apresentar propostas para a compra do terreno e da sede social. Neste momento, o terreno está disponível para ser adquirido por qualquer particular ou empresa, sendo um terreno urbano que permite a construção.»

«Os nossos jovens encontram-se espalhados por Clubes das localidades limítrofes e é importante cativá-los para a prática de desporto na sua freguesia. É intenção da direção estabelecer protocolos com os

estabelecimentos escolares e com as empresas da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira para a prática de atividades desportivas. Neste momento, já conseguimos motivar mais jovens, existindo quatro equipas de futebol ativas: Traquinas (nascidos em 2008-2009), Infantis (nascidos em 2004-2005), Sêniores e Veteranos.», afirma o vice-presidente Gualdino Branco.

O Motor Clube está, ainda, a construir um site oficial na internet, com uma página onde serão registados todos os donativos recebidos, os quais poderão ser con-



sultados por todas as pessoas.

Para além disso, o Motor Clube vai contar com duas novas valências: os **Amigos do Monte**, com o desporto motorizado, que recupera a origem do Motor Clube, e o **Grupo de Danças e Cantares do Paço**, com o objetivo de manter viva a tradição das Marchas Populares em Monte Redondo, juntamente com o MOTORFEST.

Este ano, os Amigos do Monte contaram com a entrada do

Miguel Teixeira e do Humberto Pedrosa para a organização e já se encontram a trabalhar no Motor Clube.

O evento, que teve lugar no dia 18 de dezembro, contou com a participação de 150 motos e de 220 pessoas na organização. Diogo Costa, da organização, agradece aos patrocinadores e a toda a população da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e arredores que se ofereceram para colaborar e refere que a organização pretende federar-se na Federação Portuguesa de Motociclismo, estando já a preparar a VII edição dos «Amigos do Monte».

No sentido de angariar mais algum dinheiro, o Motor Clube realiza todos os meses um almoço, cuja receita tem como objetivo comparticipar nas despesas mensais do Clube. O próximo almoço terá lugar no dia 15 de janeiro de 2017 e será FEIJOADA.

Entre 15 a 18 de junho de 2017, vai ter lugar a MOTORFEST, sabendo-se, desde já, que contará com a presença de Quim Barreiros e do grupo Apartirtudo.

Ana Carla Gomes



Consulta Pré-Concepcional

Não é uma decisão qualquer. Muitos consideram-na a mais importante de uma vida. Se ter filhos passou a ser uma escolha e não um destino, quando se toma uma decisão tão importante há que ouvir a emoção, mas também convocar a razão.

A consulta pré-concepcional prende-se de particular importância, pois antes da concepção deveremos garantir que tanto os pais como o

futuro bebé estarão nas melhores condições possíveis.

Assim, os cuidados pré-concepcionais contribuem para a redução da mortalidade e morbilidade materna, neonatal e infantil e promovem a saúde de mães e crianças.

Alguns dos objectivos para esta consulta são:

- Contribuir para o sucesso da gravidez através da identificação precoce de factores de risco modificáveis e

promoção da sua correção;

- Estabelecer o risco de anomalia reprodutiva, num determinado casal e propor medidas tendentes à sua minimização ou eliminação;

- Identificar indivíduos e famílias de risco genético e referenciar para aconselhamento especializado casais com história familiar de anomalias congénitas, como trissomia 21, síndromes polimalformativas, defeitos do tubo neural, défices cognitivos, entre outros;

- Sistematizar e transmitir todas as recomendações pertinentes;

- Promover a participação ativa do elemento masculino do casal nas questões de saúde sexual e reprodutiva.

De destacar que idealmente as mulheres, semanas antes de engravidarem, deverão estar a tomar alguns suplementos que irão diminuir o risco do futuro bebé ter alguns problemas de saúde.

Existem ainda algumas

doenças ou medicações que poderão ter repercussões na saúde da mãe/bebé, e por isso a consulta pré-concepcional poderá e deverá ser uma mais valia na prevenção de complicações, assim como esclarecer algumas dúvidas dos futuros pais, assim como despiste e/ou encaminhamento de algumas doenças que farão com que a gravidez tenha necessidade de ter vigilância hospitalar.

É por isso de grande importância que, uma vez tomada a decisão, o casal se dirija ao seu médico assistente. Na sua UCSP estaremos preparados para vos apoiar na maior aventura das vossas vidas!

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)



CLÍNICAS

medicis
Dental

BAJOUCA

244 684 600

www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13

Valorlis premeia Presépios Reciclados 2016

Centro Social Nossa Senhora da Piedade
foi o grande vencedor

A Valorlis premiou, numa cerimónia realizada no Dia de Reis, 6 de janeiro 2017, a instituição vencedora do 10º Concurso Presépios Reciclados Valorlis. Os presépios a concurso foram construídos pelos utentes dos lares de idosos e centros de dia dos municípios da área de intervenção da Valorlis, Leiria, Batalha, Porto de Mós, Pombal, Marinha Grande e Ourém. O grande vencedor foi o Centro Social Nossa Senhora da Piedade em Monte Redondo, Leiria.

Neste concurso, idealizado com o objetivo de sensibilizar a população para a reciclagem e reaproveitamento de materiais, todos os presépios foram construídos com



materiais recicláveis, como papel, cartão, vidro, plástico ou metal, aliando também uma forte componente social e recreativa de ocupação de tempos livres. Os trabalhos recebidos revelaram elevada qualidade e originalidade e estiveram em exposição na sede da Valorlis, onde foram visitados por dezenas de pessoas, entre utentes das instituições e público em geral.

A cerimónia de entrega de prémios à instituição vencedora, contou com a presença de Nuno Heitor, Diretor Geral da Valorlis, que agradeceu a participação de todos e ofereceu os prémios escolhidos pela instituição, uma cadeira de rodas e atalhados que permitirão melhorar o dia-a-dia dos utentes.

Esta iniciativa animou a tarde dos utentes, que para além do prémio receberam sacos para a separação de resíduos e um certificado que permitirá recordar o prémio recebido. Os sorrisos e a boa disposição foram uma constante.

“Ao longo destes dez anos do concurso as instituições ainda nos conseguem surpreender pela originalidade dos projetos e pela capacidade que as pessoas têm de ver um grande potencial nas coisas mais simples, o que nos deixa motivados para continuar a apostar nestas iniciativas”, salienta Nuno Heitor.

Valorlis



Festas em Honra de Santo António Sismaria Monte Redondo
Tradicional Festa das Chouriças
17, 18 e 19 de Fevereiro de 2017

Dia 17 - Sexta
20:00 - Abertura do Bar
Convívio com música ambiente

Dia 18 - Sábado
12:00 - Abertura dos festejos com Salva de foguetes e morteiros
12:15 - Abertura do Restaurante
16:00 - Celebração da Eucaristia
21:30 - Atuação do grupo musical "Brinco Baile"

Dia 19 - Domingo
09:00 - Alvorada
11:00 - Receção dos andores
14:00 - Celebração da Missa Solene: Procissão acompanhada pela Filarmónica da Nossa Senhora da Piedade, Monte Redondo
Entrega do Guião
Arraial com venda de andores
18:30 - Atuação do Rancho Folclórico "Rosas da Alegria", Sismaria
21:00 - Atuação do organista Bruno Ricardo
00:00 - Encerramento dos festejos

H&Filhos PIROTECNIA
A comissão não se responsabiliza por eventuais acidentes ocorridos durante as celebrações!

Missão Ambiente – Juntos no trilho certo

A Valormed é uma entidade sem fins lucrativos, licenciada pelos Ministérios do Ambiente e da Economia, a quem foi atribuída a gestão dos resíduos das embalagens vazias e medicamentos fora de uso. Esta sociedade foi criada em 1999 e resultou da união de esforços entre as principais associações do setor da cadeia do medicamento – Indústria Farmacêutica, Distribuidores e Farmácias –, com o objetivo de diminuir o impacto dos medicamentos fora de uso e materiais que os compõem sobre o ambiente e a saúde dos cidadãos.

Para além dos resíduos de medicamentos de uso humano depositados nas farmácias comunitárias, a Valormed recolhe, ainda, os resíduos de medicamentos e produtos de uso veterinário gerados pelos produtores pecuários, sendo a nível europeu a única entidade gestora a fazê-lo.

O QUE É A MISSÃO AMBIENTE?

A Missão Ambiente é dirigida a todos os agrupamentos do Corpo Nacional de Escutas e decorre de 21 de novembro de 2016 a 31 de março de 2017. Esta missão tem como principal objetivo sensibilizar os jovens escuteiros para a necessidade de proteger o nosso meio ambiente, através do correto

encaminhamento ambiental das embalagens vazias e medicamentos fora de uso.

FUNCIONAMENTO DA MISSÃO

A cada agrupamento de escuteiros corresponde um número, que deverá ser indicado no momento da entrega das suas embalagens e medicamentos. Todas as entregas serão pesadas pelas farmácias e registadas num sistema informático, no número do respetivo agrupamento. Os agrupamentos participantes, com o maior peso de resíduos registado nas farmácias, ficam habilitados a ganhar valiosos prémios.

NÃO SE ESQUEÇA:

Se tem medicamentos, embalagens, blisters, frascos, copos e colheres doseadoras, ampolas, saquetas e bisnagas fora de uso entregue-as na farmácia mais próxima indicando o Agrupamento de Escuteiros de Monte Redondo através do número 1054.

Fonte: Folheto informativo Missão Ambiente e <http://www.missaoambiente.pt/>

Património Cultural

José Seabra Pinto – o Homem e o Médico



Geralmente associamos “Património” a edifícios de “pedra e cal”.

É claro que Património é muito mais. Pode ser uma lenda, uma cantiga, um costume, etc. Mas sobretudo o mais importante património são as pessoas, ou a memória delas.

Vem este intróito a propósito da próxima exposição do Museu.

Natural de Meruge, concelho de Oliveira do Hospital, distrito de Coimbra, o Dr. José Seabra Pinto radicou-se em Monte Redondo em 1963, logo após a sua licenciatura em Medicina. E até há poucos anos, já com mais de 80 anos, exerceu medicina entre nós, primeiro como médico da Casa do Povo e Serviços Sociais e depois com consultório de clínica geral e estomatologia.

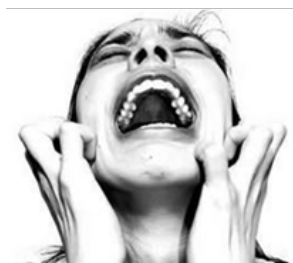
Quem com ele conviveu recorda-o como um homem afável, prestável, quantas vezes nem cobrando os honorários que lhe eram devidos.

É com o espólio do seu consultório que o Museu pretende honrar o Homem e o Médico que é José Seabra Pinto.

Pelas 15 horas do próximo dia 5 de fevereiro será inaugurada a exposição e já que o Dr. Seabra, por razões de saúde, não poderá estar presente, honre-mo-lo nós com a nossa presença no ato.

*João Moital
Museu do Casal de Monte Redondo*

Fobias e medos - Quando o medo nos limita



O medo sempre desempenhou um papel fundamental na adaptação e na sobrevivência da espécie humana. É o medo que nos faz proteger e fugir do perigo ou de situações potencialmente perigosas para a nossa existência ou bem estar. É "normal" sentirmos um medo relativo...

Contudo, medo não é sinónimo de fobia, pois o medo é adaptativo face ao perigo. O que caracteriza a fobia é um medo excessivo, irracional, que não desaparece mas que persiste com o tempo, em relação a um objecto ou a uma situação fóbica (ou mesmo apenas pela sua antecipação, por exemplo, pensar que vai ter que voar de avião ou ter de entrar num elevador). Quando o indivíduo está exposto à situação ou ao objecto temido, dá-se imediatamente uma resposta de ansiedade (por exemplo, pensamentos catastróficos, coração a bater aceleradamente, tremer, apertos no peito, tremer). Como estes sintomas de ansiedade são muito desagradáveis e provocam sofrimento, o indivíduo tende a evitar ou a fugir das situações ou objetos que teme. A fobia pode provocar sofrimento ou ansiedade até um ponto em que pode interferir, de modo importante, na vida do indivíduo (afectar a vida profissional ou pessoal). Ou seja, o medo sentido em relação ao objecto ou situação temida não é proporcional com o perigo ou ameaça real dessa situação.

As fobias são um transtorno bastante frequente na população geral, estimando-se que tenha uma prevalência entre 4,5 a 11,8% (Piccoloto, Pergher, Wainer, 2004). Porém, só um pequeno número de pessoas procura ajuda psicológica, pois muitos dos indivíduos fóbicos aprendem a "conviver" ou a "suportar" a(s) sua(s) fobia(s), desenvolvendo formas de evi-

tar o objecto ou situação que temem. Mas esta evitação não resolve o problema e para além disso, implica um sofrimento elevado para a pessoa.

Frequentemente as pessoas que sofrem de fobias podem ser alvo de troça de pessoas à sua volta (amigos, familiares): as pessoas sabem que o medo em questão não tem uma base racional, mas as dificuldades para superar esse medo são demasiado elevadas para o conseguir sozinho.

ORIGEM DAS FOBIAS

Têm sido adiantadas diversas explicações para o aparecimento de fobias. O condicionamento clássico pode ser descrito da seguinte forma: se associar um estímulo incondicionado a um estímulo neutro, este pode adquirir propriedades do primeiro, transformando-se num estímulo condicionado. Para exemplificar esta situação, podemos usar a situação descrita pela primeira vez por Ivan Pavlov:

- Se colocarmos comida (estímulo incondicionado) em frente a um cão, ele vai salivar (resposta incondicionada). Se tocarmos uma campainha (estímulo neutro), imediatamente antes da apresentação de comida (estímulo incondicionado), e se repetirmos este processo de associação, o cão passa a salivar com o tocar da campainha, mesmo sem a comida. Assim, apresentar a campainha (estímulo condicionado) provoca a salivação (resposta condicionada).

Outra explicação para as fobias são os processos de modelagem ou aprendizagem vicária. Isto refere-se à aprendizagem do indivíduo por meio da observação de modelos. Neste sentido, uma pessoa pode aprender padrões de resposta a certos estímulos, a partir da observação de outras pessoas reagindo a tais estímulos.

Outro factor que pode contribuir para as fobias é a transmissão de informações/instruções (Rachman). Por exemplo, se forem transmitidas muitas informações negativas em relação a um objecto/

situação, ele pode ganhar propriedades aversivas.

Para Seligman (1971), as fobias podem resultar de uma combinação de aspectos biológicos e de aprendizagem.

TRATAMENTO

Alguns dos temas a trabalhar na terapia

Como vimos, a aprendizagem pode ter um papel importante no desenvolvimento das fobias. Da mesma forma, o medo pode ser desaprendido. Parte do tratamento tem a ver com um contacto repetido do fóbico com aquilo que teme, até que o medo seja desafiado e enfraquecido, acabando com o ciclo vicioso de reforço negativo que mantém os sintomas.

Antes de mais, é preciso compreender o mecanismo de luta ou fuga e de como podemos aprender uma resposta automática de medo. Depois é essencial aprender a aceitar o medo. Isto não significa permanecer com o medo, mas sim deixá-lo sentir sem estar a lutar contra ele, até que ele se vai reduzindo lentamente. Aprender a gerir corretamente as emoções é muito importante pois a tendência habitual de lutar contra o medo, em geral só o piora. Depois é preciso corrigir todas as formas de erros de pensamento que habitualmente se associam a cada estímulo ou situação. Posteriormente, numa fase final da terapia são usadas técnicas como a dessensibilização sistemática, a modelação, a exposição imaginária, o relaxamento aplicado, entre outras.

O tratamento farmacológico "não apresenta um benefício significativo e estável a longo prazo para o tratamento das fobias específicas" (Piccoloto, Pergher, Wainer, 2004), para além do risco de desenvolver dependência de psicofármacos.

Alguns exemplos de Fobias:

Agorafobia

Medo de espaços abertos e/ou com muitas pessoas,

como centros comerciais, praças, jardins, lojas apinhadas, etc. A agorafobia leva ao comportamento de evitação, provocado por lugares ou situações onde seria difícil ou embaraçoso sair ou escapar, caso surja uma crise de pânico ou algum mal estar (transportes públicos, multidões, autoestrada, caves).

Amaxofobia:

Medo de andar de carro/ conduzir

Astrapefobia:

Medo de relâmpagos

Atelofobia:

Medo da imperfeição.

Aviofobia:

Medo de viajar de avião.

Ciberfobia:

Medo dos computadores.

Cinofobia:

Medo de cães

Claustrofobia:

Medo de lugares fechados, como elevadores, túneis e ambientes pouco ventilados.

Climacofobia:

Medo de escadas.

Eritrofobia:

Medo de se ruborizar, corar, em frente a outras pessoas

Glossofobia:

Medo de falar em público.

Hipsiofobia ou altofobia:

Medo de altura.

Logofobia:

Medo das palavras (do que pode dizer-se)

Rupofobia:

Medo de sujidade, de ser conatinado ao tocar objetos ou pessoas.

Tanatofobia:

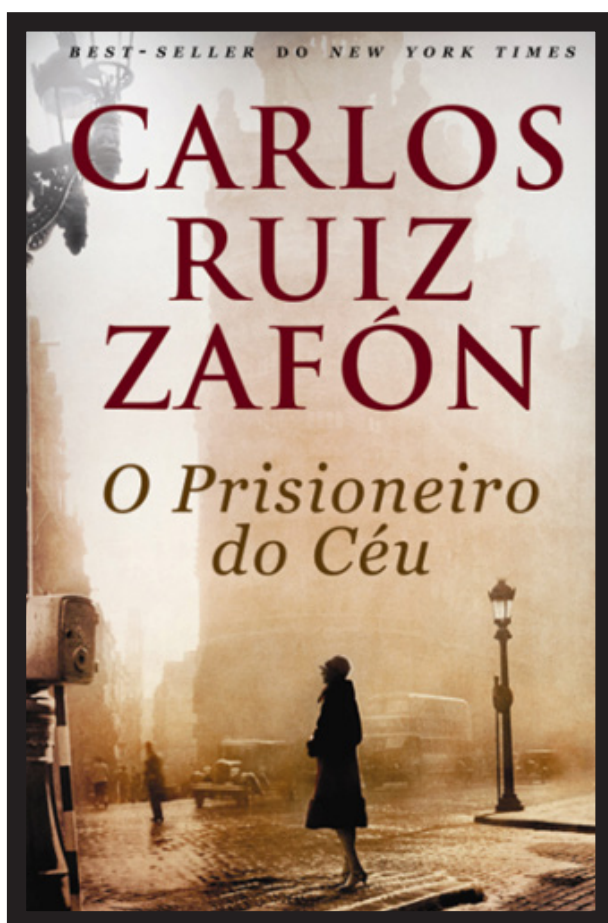
Medo patológico da morte

Se considera que tem sintomas de algum tipo de Fobia, que estão a interferir de maneira significativa na sua vida pessoal e/ou profissional, procure apoio especializado.

Carla Pinhal – Psicóloga

O prisioneiro do Céu

de Carlos Ruiz Zafón



Barcelona, 1957. Daniel Sempere e o amigo Fermín, os heróis de *A Sombra do Vento*, regressam à aventura, para enfrentar o maior desafio das suas vidas. Quando tudo lhes começava a sorrir, uma inquietante personagem visita a livraria de Sempere e ameaça revelar um terrível segredo, enterrado há duas décadas na obscura memória da cidade. Ao conhecer a verdade, Daniel vai concluir que o seu destino o arrasta inexoravelmente a confrontar-se com a maior das sombras: a que está a crescer dentro de si.

Transbordante de intriga e de emoção,

O Prisioneiro do Céu é um romance magistral, que o vai emocionar como da primeira vez, onde os fios de *A Sombra do Vento* e de *O Jogo do Anjo* convergem através do feitiço da literatura e nos conduzem ao enigma que se esconde no coração de *O Cemitério dos Livros Esquecidos*.

É o terceiro livro de uma saga emocionante que nos deixa presos à leitura e nos impede de parar de ler.

Ana Carla Gomes

FD Funerária Domingues, Lda

Sede

Souto da Carpalhosa

Tlm.967033542/963022997

Tel.Fax244613315

www.funeraria-domingues.com

Leiria

Tel./fax:244825847

Tlm.962900546

Galerias Jardins do Lis

