



REPORTAGEM WEGA BAND

P. 6 e 7

Educação

Trabalhos realizados pelos alunos do Agrupamentos de Escolas Rainha Santa Isabel

P. 3 - 5

Ambiente

Descargas ilegais e os seus perigos

A Floresta de todos e para todos!

P. 9

Património

Património natural versus património cultural

P. 10

CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO

CONVOCATÓRIA

Na qualidade de Presidente da Assembleia-Geral e nos termos do nº1, do artigo nº13, dos estatutos do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, informo todos os sócios do Clube, que realizar-se-á uma Assembleia Geral ordinária, no próximo dia **06 de maio de 2017, pelas 20H30, na sede do Clube**, situada na rua da Junqueira Nº1 Sismaria, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apresentação e votação do relatório de atividades da época 2016/2017
2. Apresentação e votação do relatório de contas da época 2016/2017
3. Apresentação e votação do plano de atividades para a época 2017/2018
4. Apresentação e votação do orçamento para a época 2017/2018
5. Outros assuntos do interesse do Clube, que os sócios queiram por à Mesa de Assembleia Geral.

Se à hora marcada, não se encontrar o nº mínimo de sócios, para a assembleia funcionar, iniciar-se-á a mesma, pelas 21H30, com o nº de sócios presentes.

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 06 de maio de 2017. Lembramos que todos os caçadores são obrigados a entregar as autorizações que ainda tenham em seu poder, quem não o fizer pode não caçar na próxima época.

Monte Redondo, 08 de Abril de 2017.

O Presidente da Mesa de Assembleia Geral
Albino Gomes Rodrigues

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:
Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel
Ana Carla Gomes
Ana Cristina Santos
Carla Pinhal
Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
Clube Caça e Pesca de Monte Redondo
Centro Escolar de Monte Redondo
Joana Raquel Santos
João Moital - Museu do Casal de Monte Redondo
Dra. Inês Carvalho Pinto
Dr. André Pires
Mónica Gama
Jorge Guarda - SAMD
Luís Peça
Paula Cardoso
Rui Miranda

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

CICLOTURISMO

25 DE ABRIL

CAMPO DE FUTEBOL - GROU



PERCURSO (30 KM aprox.)

9:15 - Saída da Arcude
10:30 - Paragem para a bucha
12:30 - Chegada à Arcude
13:00 - Feijoada à Arcude

INSCREVA-SE JÁ

CONVIDE OS SEUS AMIGOS
OU FAMILIARES PARA PASSAR CONNOSCO
UM BELO DIA DE DIVERSÃO

CICLOTURISMO + FEIJOADA	10 Grous
CICLOTURISMO	6 Grous
FEIJOADA	6 Gous

Crianças até 12 anos - metade do preço excepto apenas cicloturismo

INSCREVA-SE NESTES LOCAIS

SEDE ARCUDE | MINIMERCADO CARRIÇO | CAFÉ O ABRIGO | CAFÉ CARECA | MINIMERCADO CORDEIRO
CAFÉ RUANYTA (ERVEDEIRA) | CAFÉ LIBÂNIA (FONTE COVA) | CAFÉ JÚLIO FERREIRA (MORGANIÇAS)


facebook.com/arcude.grou


a.r.c.u.d.e.grou@gmail.com

914810362

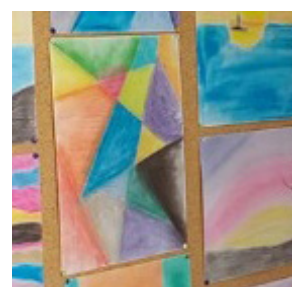
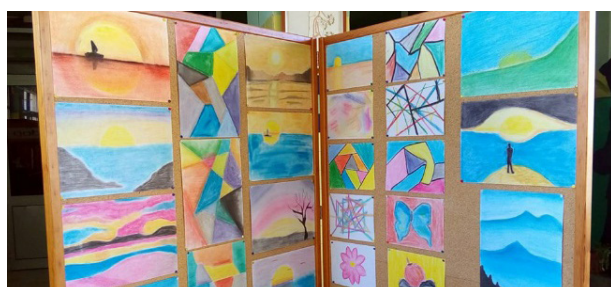
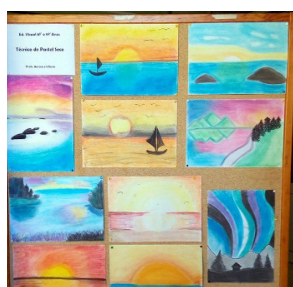
A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER ACIDENTE QUE OCORRA DURANTE O PERCURSO

Trabalhos realizados pelos alunos do Agrupamentos de Escolas Rainha Santa Isabel

Congratulamos os alunos do 5º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel pelos fantásticos trabalhos, tendo como tema a Páscoa, realizados no âmbito da disciplina de Inglês:



Congratulamos também os alunos dos 8º e 9º anos, autores dos trabalhos que poderão ver abaixo, realizados no âmbito da disciplina de Educação Visual, usando a técnica Pastel Seco.



A Biblioteca ComVida... a Comunidade e entrega dos prémios referentes ao Concurso de Ilustração

No dia 24 de março, sexta-feira, a Biblioteca do Centro Escolar de Monte Redondo, no âmbito de “A Biblioteca ComVida... a Comunidade”, contou com a presença do professor e escritor Luís Mourão, e uma exposição de trabalhos de ilustração, realizados pelos alunos, no contexto do conto “Os Olhos de Água”. Estiveram presentes vários elementos da comunidade, alunos, professores e

a senhora diretora do agrupamento, Doutora Adélia Lopes, para ver a exposição e ouvir o professor/escritor convidado, a contar maravilhosas histórias.



No domingo, 02 de abril de 2017, na Feira do Livro, em Leiria, realizou-se a en-

trega dos prémios referentes ao Concurso de Ilustração do Conto “Os olhos de água”, de Luís Mourão, promovido pelo Município de Leiria. Da nossa escola três alunos foram premiados: o aluno Rafael Branco, do 2º ano de escolaridade, obteve um primeiro lugar, no seu escalão, o aluno Dinis Nogueira, do 3º ano de escolaridade, obteve um segundo lugar, no seu escalão e a aluna Camila Cabecinhas, do 3º

ano de escolaridade, obteve uma menção honrosa.

Parabéns a todos os alunos, por terem participado



ativamente e empenhadamente nesta atividade, só assim foi possível obter estes maravilhosos resultados.

A BE do CEMR

Centro Escolar de Monte Redondo premiado em concurso



Os alunos da turma 1 do Centro Escolar de Monte Redondo participaram no concurso comemorativo do centésimo aniversário da instalação da GNR em Leiria. Foi elaborada uma maquete do quartel da GNR de Monte Redondo, num trabalho que envolveu alunos,

professores e familiares.

No dia 3 de Abril receberam o prémio referente ao 3º lugar do concurso para o escalão mais novo, numa cerimónia que decorreu no Mercado de Santana em Leiria.



A nossa escola “além fronteiras”...

No passado dia 21 de março tivemos na nossa escola a visita de estudantes holandeses. Com o objetivo de conhecerem um pouco mais do sistema educativo, estas estudantes, que serão futuras professoras, passaram a tarde no Centro Escolar de Monte Redondo, onde assistiram a uma aula no âmbito de “Educação para a Saúde” do 4º ano e a uma aula no Jardim de Infância. Assistiram a atividades letivas, conheceram a nossa escola e ficaram

surpreendidos com as boas condições que temos e, em simultâneo com a carga horária dos alunos desta faixa etária.

De recordação levaram um marcador de livros elaborado pelos alunos da Turma 6.

Centro Escolar de Monte Redondo

Uma manhã especial...

A Germiplanta associou-se à nossa escola e ofereceu-nos as plantas necessárias para a nossa Horta Pedagógica. Quisemos saber mais acerca das espécies que plantámos e no passado dia 3 de abril tivemos uma manhã diferente. Deixámos os livros, os cadernos e o estojo dos lápis e fomos de boné na cabeça, a pé, pelo pinhal e pela estrada até à Germiplanta.

O percurso foi muito agradável, apreciámos a natureza e mesmo sem estar na escola aprendemos muito.

Assim que chegámos fomos recebidos pela Dr^a Diana, lançámos e iniciámos a

visita. Ficámos a saber que a Germiplanta é a “babysitter” das plantas. É lá que elas germinam e crescem um pouco para depois serem comercializadas e servirem para a nossa alimentação. Vimos as condições necessárias para as plantas crescerem e até o “cobertor” que levam por cima, para estarem quentinhas e poderem desenvolver-se mais depressa.

Vimos as estufas com várias espécies de couves, outros legumes e até vimos a planta que nós já tínhamos estudado: “pinus pinaster”. Pudémos observar de perto as estufas com as ervas aro-



máticas e aprendemos que o absinto serve de inseticida para uma horta. Ficámos a saber também que, com as urtigas podemos adubar as nossas terras naturalmente, sem produtos químicos.

Foi sem dúvida uma manhã especial em que aprendemos tantas coisas

importantes.

Agradecemos a disponibilidade da Germiplanta, na pessoa da Dr^a Diana que nos recebeu muito bem e nos ensinou tantas coisas.

Alunos do Centro Escolar de Monte Redondo

Uma árvore é vida...

Nem sempre aconteceu, mas este ano, no “Dia da Árvore”, nós os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo, plantámos duas oliveiras no jardim da escola.

Estas árvores, oferecidas pela Câmara Municipal,

vieram enriquecer e embelezar este espaço escolar. Os funcionários da Junta de Freguesia ajudaram-nos nesta tarefa, preparando a terra, de forma a que estas árvores possam crescer saudáveis.

Teremos, a partir de ago-

ra, uma grande responsabilidade e uma tarefa a cumprir: tratar bem estas “amigas” e não lhes deixar faltar a água, regando-as para que elas possam desempenhar da melhor forma, a sua função.

O nosso Muito Obrigada

do à Câmara Municipal de Leiria e à Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira pela colaboração e ajuda.

Alunos do Centro Escolar de Monte Redondo

Agricultores de palmo e meio



Há já algum tempo que vínhamos olhando para um pedaço de terreno com cerca de 75m² que tinha ficado, não sabemos se de forma propositada, “encravado” entre o campo de jogos e o muro de vedação do recinto escolar. O facto é que este palmo de terra apenas produzia erva, que era necessário cortar de vez em quando. Ponderando sobre a melhor maneira de ocupar este território decidimos lançar mãos a obra e rabiscar o projeto da nossa horta pedagógica. Decidimos que cada uma das

turmas deveria ficar responsável por uma parcela da horta onde pudesse fazer as suas culturas. Assim, dividimos o espaço em oito parcelas, separados por passadiços, que permitam a circulação dos alunos entre os diversos canteiros sem “atropelar” as culturas.

Apresentámos o projeto à Junta de Freguesia que de imediato reconheceu o mérito da iniciativa e se prontificou a prestar toda a ajuda necessária para a sua concretização. Mandou lavar a terra, adquiriu as placas de madeira para cons-

truir os passadiços e disponibilizou os recursos humanos para nos ajudarem na construção dos canteiros.

Simultaneamente pedimos o apoio à Germiplanta que na pessoa da Dr^a Diana se prontificou a oferecer todas as plantas de que necessitássemos bem como esclarecer as nossas dúvidas e aconselhar-nos sobre o cultivo das diferentes espécies.

Depois de decidirmos quais as espécies a cultivar em cada um dos canteiros, procedeu-se ao respetivo sorteio e, cada uma das turmas, pôde semear e plantar o que, previamente, tinha sido determinado. Foi uma azáfama! Uma trabalhadeira! Preparar o seu terreno, identificar as plantas, alinhar e dividir espaços, plantar, con-



certar, regar e... olhar com agrado para o resultado.

Cada turma sabe onde estão as suas culturas e tem agora novas responsabilidades: regar diariamente, arrancar as ervas daninhas, produzir os inseticidas e adubos a partir de plantas... Sim! Porque nós queremos uma horta biológica.

Agora, ao cuidarmos diariamente das nossas plantas, pudemos estudar as condições de germinação e desenvolvimento das espécies vegetais, na esperança de vir a colher frutos e legumes, que usaremos na confeção de uma refeição.

Queremos deixar um agradecimento muito especial à senhora presidente da Junta de Freguesia e à Dr.^a Diana gestora da Germiplanta, pela forma solícita comonos acolheram e nos apoiaram nesta iniciativa e sem as quais não seria possível concretizar o nosso projeto.

O Sarau do Ano

No dia 30 de março teve lugar, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, o Sarau de Ginástica, evento da responsabilidade do Departamento de Expressões e Artes, mais concretamente, dos professores de Educação Física. Esta iniciativa, que envolve toda a comunidade escolar, teve, este ano, como cenário, o musical “Mamma Mia”, de Catherine Johnson. Centenas de pessoas assistiram e aplaudiram este espetáculo, qualificado por Rui Miranda, diretor da escola, como “extraordinário”.

Instantes de Cultura (que perduram)

No dia 03 e 04 de abril, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa “fechou as portas da sala de aula” e deixou entrar a Cultura, nas suas mais variadas facetas. Teatro, cinema, exposições, palestras, apresentações em português, francês e inglês, experiências, visitas de estudo, basquetebol, voleibol, jogos matemáticos, rastreios, caminhadas foram algumas das muitas iniciativas desenvolvidas por esta instituição de ensino, em parceria com outras instituições da região.

Rumo à RTP

No dia 27 de março de 2017, os alunos das turmas dos cursos profissionais de Técnico de Vendas e Multimédia dos 11.º e 12.º anos, respetivamente, do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, juntamente com as professoras Ana Carla Gomes e Natacha Santos, viajaram até Lisboa para conhecer as magníficas instalações da RTP que comemora os seus 60 anos.

Ao longo da visita, tiveram a oportunidade de conhecer alguns dos estúdios de televisão e de rádio, intervindo, em direto, num programa da Antena 3 em que o aluno Marco Pedrosa, do 12.º ano, apresentou a música Is It All Over My Face dos Mirror People. Seguidamente contactaram com a história da rádio e da televisão, contada no Museu da RTP.

No final, gravaram um DVD num dos estúdios, trazendo-

-o como recordação. Todos os alunos se mostraram bastante interessados pela visita, na medida em que puderam aprender e conhecer os bastidores da rádio e da televisão, áreas relacionadas com os cursos que estão a frequentar.

Somos Erasmus +

Agradecemos às famílias de acolhimento e a todos os alunos que tornaram esta semana inesquecível. A troca de cultura, opiniões, estratégias educativas e o desenvolvimento da cidadania europeia foi inteiramente cumprido!

O programa foi fantástico nas palavras dos professores da Lituânia, da Roménia, da Grécia, da Itália e de Espanha. Todos foram da opinião de que Portugal surpreendeu pela riqueza cultural, gastronómica e pela simpatia de todos os envolvidos! Todos ficaram com vontade de cá voltar!

E nós... Nós transbordamos de alegria por tudo ter corrido tão bem! Por termos demonstrado que somos bons anfitriões! Que somos CDLPC! Que somos ERASMUS+.

Muito, muito obrigado a todos que, de uma forma ou de outra, deram um bocadinho de si e do seu tempo para tornar exequível este projeto. Bem Hajam!

Luís Peça, Paula Cardoso e Rui Miranda

O Município de Leiria recebeu, no dia 31 de março, a comitiva de 12 professores e de 12 alunos do projeto Erasmus + com representantes de Espanha, Itália, Grécia, Roménia, Lituânia e Portugal.

Para a vereadora da Educação, Anabela Graça, que recebeu a comitiva, esta interação de alunos e professores, no espaço europeu, é de vital importância, tanto pela troca de experiências como pela necessidade de cultivarmos uma cidadania europeia, para a qual os jovens são agregadores fundamentais.

Mónica Gama

De mãos dadas com a Natureza

De mãos dadas com a natureza é o tema do projeto pedagógico do ano letivo em curso na Casa da Criança.

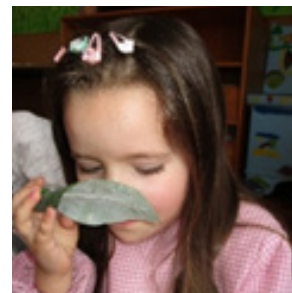
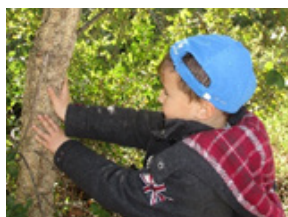
Nas traseiras da nossa escola há um pinhal verdejante, que aguça nas nossas crianças o seu espírito curioso e aventureiro, a vontade de ver, ouvir, tocar, cheirar e descobrir o mundo que a rodeia. Explorar o pinhal e toda a diversidade de situações e experiências de aprendizagem que permite constitui é um imperativo a que não podemos fugir. Se não vejamos: pinheiros, eucaliptos e até alguns sobreiros bravos que parecem simpáticos gigantes verdes, troncos de árvores cheios de texturas diferentes, terra escura que parecia ter bocadinhos de areia escondidos, musgo capaz de fazer um tapete macio no chão, o cheiro dos eucaliptos e da resina, que escorre de dentro dos pinheiros para um púcaro preto, os chilreares de pássaros que entoam diferentes melodias, o vento a soprar... Imaginam-se as raposas, os coelhos bravos, os esquilos e outros animais.

Trouxemos alguns “tesouros” connosco: paus, pinhas, folhas, carrascas,... que usámos para aprender matemática fazendo diversas atividades que envolveram classificar, isto é, observar e agrupar objetos a partir de características observadas; seriar, isto é, criar escalas de tamanhos cada vez maiores ou menores, comparar e contar.

De regresso a casa quisemos saber mais sobre o pinhal por isso fizemos pesquisas na internet e descobrimos muita informação sobre as árvores e os animais que nele vivem e escrevemos os nomes de todas as coisas que trouxemos.

Neste passeio pela natureza podemos brincar, imaginar e aprender, aprender também que devemos respeitar e defender este nosso tão rico património natural local.

*Casa da Criança
Maria Rita do Patrocínio Costa*



WEGA BAND



No ano de 1975, um grupo de amigos, colegas em algumas paródias de aldeia, residentes no lugar do Grou, juntaram-se para aprender a tocar alguns instrumentos musicais. O gosto e a vontade de alguns acelerou a rapidez na aprendizagem para a época. Assim, cinco desses rapazes, Lino Loureiro, Dionísio Fernandes, Silvino Silva, Silvino Parreira e Reinaldo Carvalho formaram uma pequena banda musical, a que deram o nome de “Dilema 5” – um dilema para cinco jovens que se aventuravam no mundo da música, realizando alguns bailaricos nas povoações vizinhas, influenciados pelas músicas que então passavam na rádio. Este grupo era composto por um baterista, um teclista, um viola baixo, um viola solo e um guitarrista, que acumulava também as funções de vocalista. O grupo foi-se mantendo e realizando diversos bailes e espetáculos musicais, nas tradicionais festas da região.

Em 1984, por impossibilidade física de um dos elementos, o grupo dissolveu-se. Passados dois anos, com alguns novos elementos, o grupo voltou a reencontrar-

-se, desta vez com o nome de “The King’s”. No entanto, em novembro de 1996, devido à morte de um dos elementos fundadores, Silvino Silva, o grupo interrompeu a sua atividade por um período de três anos.

Sempre com a paixão pela música presente, Lino e Dionísio, os dois principais iniciadores do projeto, e que sempre se tinham mantido à frente nos diversos reaparecimentos do grupo, decidem passar o testemunho aos seus filhos, João Loureiro e Cátia Fernandes, os quais já tinham alguma formação musical, e no ano de 2000 iniciaram a formação do grupo musical WEGA BAND.

De então para cá, ao longo dos anos, têm entrado novos elementos que vão contribuindo para um melhor desempenho do grupo. A maior remodelação aconteceu no ano de 2006 com a aquisição de um camião palco equipado com gerador de corrente, e a substituição do sistema de som e luzes, o que fez subir a apreciação da banda pelos seus fãs e público em geral.

Em 2015, passou a ser diretor (manager) Carlos Santos, que, com novas filosofias de trabalho e organização, veio acompanhar e proporcionar um maior desenvolvimento e aproveitamento do investimento

entretanto realizado.

No início deste ano, o grupo adquiriu uma nova tecnologia em Videoled, que vem complementar, ainda mais, o visual do espetáculo.

O grupo WEGA BAND caminha para quase duas décadas de experiência no panorama musical com atuações pelo país inteiro, tocando um repertório com diversos géneros musicais que vêm proporcionando um excelente espetáculo. É uma formação constituída por músicos ainda novos, mas com extenso currículo artístico, todos partilhando da mesma filosofia de trabalho e empenho, respeitando todo o público e os fãs que os seguem. Da formação original, só se mantém o baterista João Loureiro.

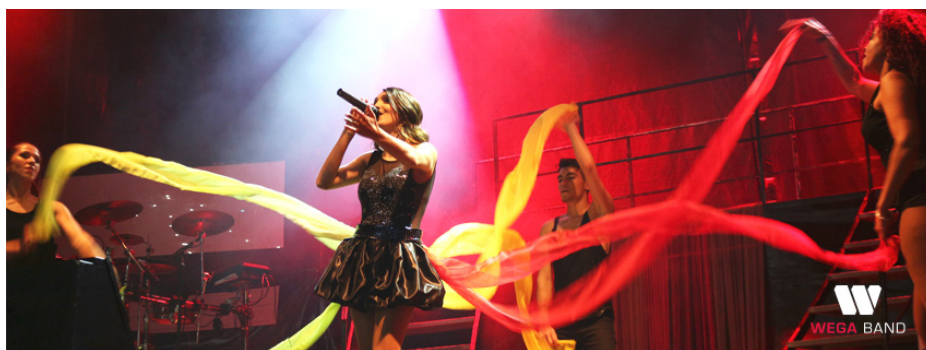
No passado dia 8 de abril, a banda fez a sua primeira apresentação oficial aos fãs e aos produtores. Neste momento, a banda é composta por 18 elementos: quatro músicos – baterista (João Loureiro), guitarrista (William Fonseca), baixista (João reis) e teclista (Rui Lavos), que é o diretor musical do grupo; quatro vocalistas (Rute Costa, Paula Jorge, Cristina Arsénio e João Pe-



dro Santos - diretor artístico da banda; 3 bailarinos (Beatriz Carvalho, Adriana Souza, João Ferreira - coreógrafo), técnico de som (Emanuel Bilhastre), técnico de luzes (André Duarte), a equipa de montagem - Roadies (Lúcio Pascoal, Gonçalo Domingues, César Espírito Santo - também motorista- e Paulo Carvalho - responsável pela equipa e Carlos Santos, que exerce as funções de diretor e que nos disse que «Atualmente, a banda tem como objetivo afirmar-se enquanto banda de espetáculo, sem nunca esquecer as suas raízes, uma banda de baile. Fez-se uma reestruturação ao nível da metodologia de trabalho e aumentou-se a responsabilização de todos os membros no sucesso da banda. Neste momento, já temos 10 espetáculos marcados em todo o país e a possibilidade de viajar até para fora de Portugal.».

A banda pode ser contactada através do diretor Carlos Santos (966174341) ou através da página do Facebook.

Ana Carla Gomes





Hepatite A

Muito se tem falado nos últimos dias desta doença, sendo que existe um surto neste momento em Portugal.

Esta doença é provocada por um vírus ARN, membro do género Hepatovírus, da família dos Picornaviridae, designado por vírus da hepatite A (VHA).

Este vírus foi descoberto em 1975, embora a doença já exista há séculos, sendo até então chamada «icterícia infecciosa», e eram frequentes as epidemias em períodos de guerra e de cataclismos.

O principal modo de transmissão é por via fecal-oral, através de fonte comum por ingestão de alimentos ou água contaminados, sobretudo em viajantes, ou por contacto pessoa a pessoa. A transmissão através de contacto sexual tem sido descrita e está associada a este surto.

O período médio de incubação é de 28-30 dias, variando de 15 a 50 dias, sendo que o vírus da hepatite A é eliminado nas fezes em elevadas concentrações desde duas a três semanas antes até uma semana após o aparecimento dos sintomas.

Em Portugal era uma doença extremamente frequente, sendo que a sua incidência diminuiu, sobretudo, a partir de 1980, altura em que grandes obras públicas de saneamento tiveram lugar. Assistiu-se, de forma muito marcada, à redução progressiva da incidência da doença e do risco de a adquirir. O País é atualmente de baixa endemicidade, à semelhança dos outros Estados da Europa Ocidental e do Norte.

Como prova disto, um estudo realizado pela DGS concluiu que 93% da população com mais de 55 anos tem já

defesas para este vírus, sendo que menos de 20% da população abaixo dos 30 anos tem defesas para o mesmo (ter defesas quer dizer que já teve a infeção).

A infeção não evolui para a cronicidade e provoca imunidade para toda a vida.

Este surto, embora ainda não controlado, está para já limitado a um sub-grupo populacional.

A infeção por VHA pode ser assintomática, subclínica ou provocar doença aguda, autolimitada, associada a febre, mal-estar, icterícia, colúria, astenia, anorexia, náuseas, vômitos e dor abdominal. A frequência de sintomas depende, em regra, da idade do doente. A infeção só é sintomática em 30% dos casos com idade inferior a 6 anos. Em crianças mais velhas e adultos a infeção provoca, geralmente, doença clínica em mais de 70% dos casos.

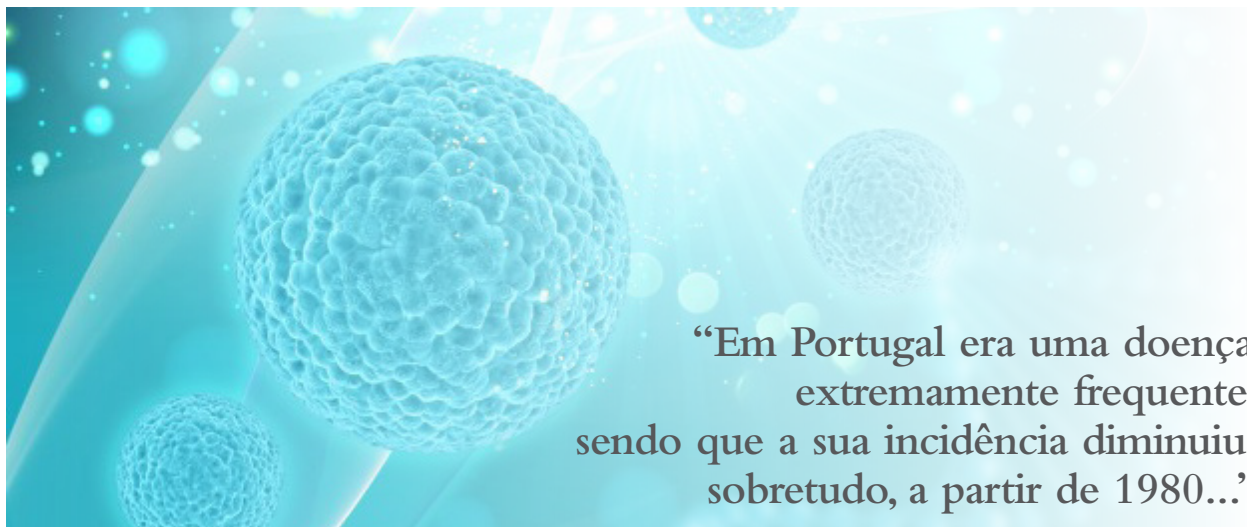
A letalidade é de 0,3-0,6% (aumenta com a idade e atinge 1,8% em doentes com mais de 50 anos). Pode ser mais grave em pessoas com doença prévia do fígado.

A higiene pessoal, familiar e doméstica, com particular ênfase na lavagem das mãos, região genital e perianal, são altamente efetivas no controlo da transmissão.

UCSP Norte

André Pires, Joana Raquel Santos, Inês Carvalho Pinto, Ana Cristina Santos

PS: (Por decisão pessoal, os autores do texto não escrevem segundo o novo Acordo Ortográfico)



“Em Portugal era uma doença extremamente frequente, sendo que a sua incidência diminuiu, sobretudo, a partir de 1980...”

Descargas ilegais e os seus perigos

Infelizmente assistimos, ainda, a inúmeras descargas ilegais para os nossos rios e ribeiras. Este ato que prejudica gravemente a natureza é, sem dúvida, um perigo para a saúde de pessoas e animais. Cada vez mais, pessoas e empresas devem ter consciência de que se não se cuidar do espaço que nos rodeia as consequências no futuro serão devastadoras.

• Como é que a poluição hídrica afeta a sua saúde?

Estas descargas são não só uma ameaça para os ecossistemas, mas também para a saúde das populações que aproveitam os dias de sol e os fins-de-semana para passear junto aos cursos de águas para pescar ou mesmo para tomar um banho numa praia fluvial, não desconfiado que podem apanhar uma grave doença de pele ou mesmo respiratória. As águas que são largadas pelas fábricas possuem um forte componente químico e de difícil eliminação que vai afetar todo o ecossistema e a cadeia alimentar. Ao pescar um peixe, este vai estar contaminado e se optar por o consumir está a colocar a sua saúde em risco.

• Agricultura

A utilização de fertilizantes químicos e pesticidas nas áreas agrícolas tem como consequência, não só a poluição do solo, mas também dos recursos hídricos adjacentes. Com as fortes chuvas que se fazem sentir no inverno, muita água contaminada é con-

duzida para os rios e barragens, provocando, por vezes, a morte dos seres vivos.

Outras duas fontes de contaminação significativas são a pecuária e a avicultura, onde os dejetos, restos de ração, sangue proveniente dos matadouros e outros químicos são lançados às águas sem qualquer tipo de tratamento, afetando não só os rios e barragens, mas também a atmosfera, através do cheiro nauseabundo que invade todo o meio-ambiente envolvente.

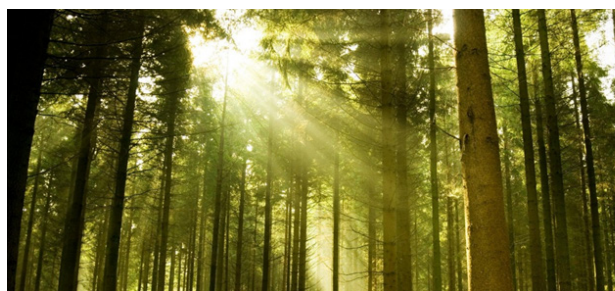
• Como poderá reportar uma situação de descarga ilegal?

Se verificar alguma situação de descarga ilegal poderá contactar a SEPNA - Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente através do número 808 200 520. A este organismo compete vigiar, fiscalizar, noticiar e investigar todas as infrações à legislação que visa proteger a natureza, o ambiente e o património natural, em todo o território nacional, sem prejuízo das competências próprias dos vigilantes da natureza. Poderá, também, informar a Junta de Freguesia da sua área de residência que reencaminhará a denúncia para as entidades competentes.

Fontes:

www.gnr.pt e www.saneamento.net

A Floresta de todos e para todos!



Zonas de Intervenção Florestal

Uma Zona de Intervenção Florestal (ZIF) é uma área territorial contínua e delimitada, constituída maioritariamente por espaços florestais, submetida a um Plano de Gestão Florestal (PGF) e a um Plano Específico de Intervenção Florestal (PEIF) e administrada por uma única entidade, que se denomina Entidade Gestora da ZIF.

Objetivos

- Promover a gestão sustentável dos espaços florestais que as integram;
- Coordenar, de forma planeada, a proteção dos espaços florestais e naturais;
- Reduzir as condições de ignição e de propagação de incêndios;
- Coordenar a recuperação dos espaços florestais e naturais quando afetados por incêndios.

Vantagens

- Gestão profissional;
- Plano de Gestão Florestal (PGF) e Plano Específico de Intervenção Florestal (PEIF) conjunto;
- Diminuição do risco de incêndio;
- Maior poder de negociação;
- Financiamentos específicos;
- Acesso ao levantamento dos prédios;
- Acesso ao inventário florestal;
- Direito de preferência na aquisição de prédios rústicos;
- Uma floresta mais rentável e protegida.

Desvantagens

- Obrigatoriedade de apresentação PGF e PEIF individuais em elevados custos;
- Maior risco de incêndio;
- Acesso a apoios financeiros mais condicionados;
- Menor poder negocial dos produtos

Etapas para a constituição de uma ZIF

- Delimitação da ZIF e constituição do Núcleo Fundador
- Consulta Prévia
- Consulta Pública e recolha de contributos sobre os documentos e proposta de Regulamento Interno da ZIF (Durante 20 dias)
- Audiência Final
- Requerimento ao ICNF
- Constituição da ZIF por deliberação do conselho diretivo da ZIF

Fonte: folheto informativo cedido pela PINEA. Para mais informações consulte o website: <http://www.pinea-af.pt/> ou contacte 244 612 116

NOTA:

No passado dia 17 de abril a GIPS da GNR iniciou a identificação das infrações à legislação de defesa da floresta, conforme estipula o Decreto-Lei n.º 124/2006 de 28 de junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 83/2014 de 23 de maio, que obriga à gestão do combustível numa faixa de 100 metros à volta das edificações.

Ao cuidar do seu terreno está também a cuidar do ambiente!

PATRIMÓNIO CULTURAL

Património natural versus património cultural

É ténue a fronteira entre património natural e património cultural.

Hoje em dia poucos são os locais intrinsecamente naturais, dada a intervenção do Homem na Natureza.

Um rio é, em si, natural. Mas as sucessivas intervenções dos homens no seu curso transformam-no em património cultural: as barragens ou simples represas; as mudanças de curso; as pontes que os atravessam; a vegetação plantada ou arrancada; a sua utilização como meio de transporte; etc..

A imagem que apresentamos – um trecho da Ribeira da Carreira – representam uma forte intervenção do homem no seu curso. Obra da extinta Junta de Freguesia de Carreira, acrescentou ao património natural da ribeira um valioso património cultural que, sem prejudicar a natureza, acrescentou-lhe valor, pela sua utilidade e beleza.



João Moital
Museu do Casal de Monte Redondo

MONTE REDONDO
LEIRIA

III TRAIL
OS DEFENSORES
30 ABRIL 2017 09H30

PERCURSOS
15KM | 30KM

CONTACTOS
PEDRO 969 259 723
CELSO 916 651 017
BETO 919 159 524
OSDEFENSORES@SAPO.PT

EVENTO 10€
ALMOÇO 2.5€

WWW.ACORRER.PT

MONTE REDONDO
LEIRIA

XII BTT
OS DEFENSORES
23 ABRIL 2017 09H30

PERCURSOS
15KM | 50KM
FAMILIAR MEIA MARATONA

CONTACTOS
PEDRO 969 259 723
CELSO 916 651 017
BETO 919 159 524
OSDEFENSORES@SAPO.PT

WWW.APEDALAR.COM
EVENTO 10€
ALMOÇO 2.5€

Como lidar com os pensamentos negativos

Normalmente preocupamo-nos muito com o nosso futuro, ocupamos muito tempo a pensar no passado e no que deveríamos ter feito, e, raras são as vezes em que não nos focamos na parte negativa do que nos aconteceu.

Ao focarmos a nossa atenção na parte negativa do que nos aconteceu diminuímos a possibilidade de apreciar o que a nossa vida tem de bom, deixamos de pensar no que é realmente importante e, além disso, estes pensamentos negativos “sugam-nos” a energia. Sentimo-nos mais cansados, ansiosos, e, por vezes, deprimidos.

A boa notícia é que podemos aprender a controlar essa forma de pensar e de deixarmos de nos focar no negativo. Existem padrões de pensamentos negativos, chamados Distorções Cognitivas que temos que aprender a substituir por pensamentos positivos. Se conhecermos as distorções cognitivas, ou seja, as distorções da nossa forma de pensar sobre os acontecimentos, podemos enfrenta-las.

Aqui seguem alguns exemplos:

- Catastrofização – acreditar perante uma nova situação, que nos vai acontecer o mais terrível e insuportável;

- Filtro negativo – Ver apenas a parte negativa de cada situação, por exemplo, fazemos 9 coisas de forma correta e 1 de forma incorreta e só pensamos no que fizemos mal feito;

- Personalização – achar que tudo o que acontece de mau é culpa nossa;

- Comparações injustas – estabelecer padrões irrealistas, comparando-nos com níveis muito superiores;

- Lamentação – Enfatizar de forma exagerada o que poderíamos ter feito descurando o que pode fazer agora.

Desafie os pensamentos negativos

Sempre que você tem um pensamento distorcido, pare e avalie se ele é preciso. Pense em como iria responder se um amigo falasse sobre si da mesma dessa maneira. Você

provavelmente iria oferecer uma boa argumentação para a sua visão negativa! Aplique a mesma lógica aos seus próprios pensamentos. Pergunte a si mesmo se você está a assumir que o pior vai acontecer ou culpar-se por algo que não tenha acontecido da maneira que você queria. Depois pense em outros possíveis resultados ou razões que possam acontecer de forma diferente daquela que você esperava.

Desapegue-se dos pensamentos negativos

É possível aprender a separar-se dos pensamentos negativos. Uma maneira de fazer isso é permitir-se a ficar um determinado tempo (talvez cinco minutos) com os seus pensamentos negativos, sem os alimentar, sem os julgar. Em seguida, tome consciência que você não se resume aos seus pensamentos negativos. Você é quem pode pensar acerca dos seus próprios pensamentos. Assim sendo, se você se apanha a si mesmo a pensar negativamente e isso o perturba, ou não corresponde à realidade, faça uma pausa e concentre-se em outros pensamentos mais adequados e benéficos.

Liberte-se do julgamento

Todos nós julgamos a nós

mesmos e aos outros, e geralmente acontece inconscientemente.

Constantemente comparamo-nos com outras pessoas ou comparamos as nossas vidas com algum ideal, e tudo isso apenas gera insatisfação. Quando você é capaz de deixar de julgar (não é fácil, mas possível), provavelmente vai se sentir mais à vontade. Algumas maneiras de fazer uma pausa dos pensamentos críticos incluem reconhecer a sua própria reação, observá-la e, em seguida, deixá-la ir. Outra técnica útil é construir um “juízo positivo”. Isso significa que quando você notar que está a julgar negativamente uma pessoa, a você mesmo ou uma situação, procure uma qualidade positiva também.

Pratique a gratidão

O sentimento de gratidão tem um grande impacto no seu nível de positividade e felicidade. Mesmo quando você está a enfrentar um momento desafiador na sua vida, geralmente pode encontrar coisas (mesmo pequenas coisas) para ser grato. Não tem que ser uma lista exaustiva, mas perceber as coisas que estão a fazer você sentir-se feliz vai mantê-lo em contato com tudo o que tem de bom e é significativo na sua

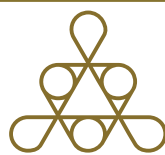
vida. Manter um diário de gratidão e escrever algumas coisas nele todos os dias é uma maneira fácil e eficaz de fazer isso.

Pratique a autocompaixão

Autocompaixão significa ter alguma amizade, generosidade e simpatia por você mesmo. Não é autopiedade, mas sim um reconhecimento e aceitação da sua humanidade, da sua imperfeição e da sua capacidade para o sofrimento. No fundo, é aceitar a sua condição de ser humano. É empatia com você, do mesmo jeito que tem para o seu melhor amigo ou parceiro. Você pode dizer para si mesmo: “Tudo fica mais difícil quando penso e me sinto neste estado.” A aceitação da nossa condição enquanto ser humano, surte o mesmo efeito que o abraço de uma mãe tem quando reconforta o seu filho.

Estes passos podem não funcionar para todas as condições se a pessoa já tiver um padrão mental negativo demasiado “vincado” ou uma autocrítica demasiado profunda. Mas acredito que possa ser incrivelmente eficaz em muitas situações e para muitas pessoas.

Carla Pinhal
Psicóloga



FUNERÁRIA DOMINGUES

Souto da Carpalhosa



Tlm 967 033 542 | 963 261 485 | Fax 244 613 315

Leiria



São Romão Tlm 962 900 546 | 913 663 119

Loja de Artigos Religiosos

Tel /Fax 244 825 847

funerariadomingues@gmail.com

www.funeraria-domingues.com

Serviço de Apoio à Maternidade em Dificuldade



O Serviço de Apoio à Maternidade em Dificuldade (SAMD) é uma iniciativa da Diocese Leiria-Fátima, dinamizado pela respetiva Cáritas Diocesana, com a colaboração dos Serviços de Pastoral Social, da Saúde e da Família. O seu lema é: “Um filho é um tesouro, Não o perca! Nós ajudamos!”

Este serviço nasceu a partir de um estudo da Dr. Elia Santiago, médica obstetra no Hospital de Santo André em Leiria, no ano de 2012, relativo aos anos de 2010 e 2011. O referido estudo concluiu que algumas mulheres grávidas decidiam abortar por necessidade e não por opção: não tinham

condições de ter aquele filho. Quando questionadas acerca da intenção de realizar a IVG, algumas das mulheres interpeladas indicaram que tinham medo de ficar sem emprego e sem rendimentos caso avançassem com a gravidez. Outras destacavam a dificuldade em colocar o futuro bebé numa creche. Assim, o estudo permitiu concluir que havia mulheres que optavam pela IVG por razões decorrentes da sua situação familiar e de graves carências de ordem socioeconómica e laboral.

Daí nasceu a convicção da necessidade de criar um serviço de apoio a estas mulheres que as ajudasse a ultrapassar as dificuldades manifestadas e, consequentemente, não se sentissem coagidas a avançar para a interrupção voluntária da gravidez (IVG).

Com o SAMD pretende-se que estas mulheres e famílias possam acolher o bebé e que os parcos recursos económicos não sejam

o motivo para a perda de uma vida. Este serviço será um suporte para os primeiros anos de vida da criança e dos pais em situação de carência, de forma a ajudá-los na sua estabilidade familiar, pois muitas vezes a chegada de um novo membro perturba a vida familiar.

Neste sentido, será prestado apoio no acompanhamento e integração da criança na creche, na proteção jurídica em caso de despedimento por motivo de gravidez e ainda na reinserção da mãe no mercado de trabalho após o fim da licença de maternidade.

O SAMD tem vindo já a estabelecer contactos com a Segurança Social, a Administração Regional de Saúde, as Câmaras Municipais e as Instituições Particulares de Solidariedade Social existentes na área geográfica da diocese de Leiria-Fátima. A resposta tem sido extremamente favorável e prevê-se já a elaboração de vários protocolos de cooperação.

O SAMD será conduzido por uma técnica de serviço social. Por ela passará o atendimento e acompanhamento das mulheres grávidas e a verificação das suas reais dificuldades. Será ainda mediadora na busca das soluções mais ajustadas junto dos serviços sociais e da rede de parceiros que aderiram a esta causa e se dispõem a colaborar com este serviço.

*Pelo SAMD,
Pe Jorge Guarda,
Diretor do Departamento de
Pastoral Social da
Diocese de Leiria-Fátima*



CLÍNICAS
medicis
Dental

BAJOUCA

244 684 600

www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13