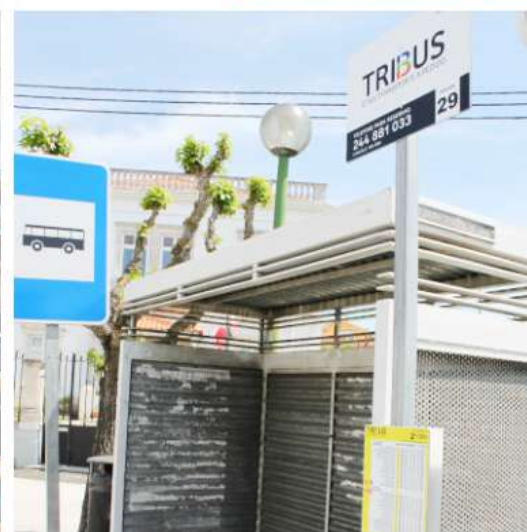


PARABÉNS MONTE REDONDO E CARREIRA 7 ANOS

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA
MENSÁRIO LOCAL // ANO 7 // Nº 79 // MAIO 2017 // DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



REPORTAGEM

Apresentação oficial do Tribus

P. 9 e 10

POLÍTICA

Eleições
Autárquicas
2017

P. 6 e 7

AMBIENTE

O Impacto
Ambiental
da poluição

P. 13

ÁREA SOCIAL

Baleia Azul –
Que “jogo” é este
e como funciona?

P. 15

Assembleia dos Pequenos Deputados 2017



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 n.º3 - 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
 Centro Social Nossa Senhora da Piedade
 C.P.C.J. - Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Leiria
 DECO - Tânia Viera
 Dra. Inês Carvalho Pinto
 Dr. André Pires
 Farmácia Sol
 Joana Raquel Santos
 João Moital - Museu do Casal de Monte Redondo
 Maria Santos
 Mónica Gama
 Motor Clube
 Tânia Vieira - DECO

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

O Teatro Miguel Franco recebeu, no passado dia 21 de abril, a Assembleia dos Pequenos Deputados com o tema “Leiria, Concelho Sustentável”.

A sessão, presidida pelo presidente da Assembleia Municipal de Leiria, José Manuel Silva, é desenvolvida no âmbito do Projeto Educativo Municipal - Educação para a Cidadania e Empreendedorismo. Esta iniciativa tem como objetivos sensibilizar as crianças para a importância da sua participação ativa na sociedade, potenciar a aquisição de valores e de uma consciência crítica, fortalecedores de uma cidadania participativa, capaz de conduzir à mudança, e desenvolver o autoconceito, a autonomia, a responsabilidade e a cooperação.

Mais de dez escolas embarcaram nesta aventura e partilharam com os presentes não só todas uma panóplia de ideias, bem como propostas de

deliberação em torno do tema desta edição.

Gonçalo Pedrosa e Tatiana Francisco, ambos alunos do Centro Escolar de Monte Redondo, apresentaram generosamente agradecimentos à Comissão de Pais da sua escola, bem como à União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira pelo apoio que estas duas entidades prestam à comunidade escolar em que se encontram inseridas.

Na exposição da proposta de deliberação deste grupo de alunos, Afonso Ferreira, Gonçalo Pedrosa, Tatiana Francisco e Lara Capela demonstraram a necessidade de construção de uma ciclovia que ligue a Vila de Monte Redondo à Praia do Pedrogão, impulsionando, assim, hábitos de vida saudáveis ao mesmo tempo que promove um ambiente sustentável.

Reforço na proteção da privacidade e no tratamento de dados pessoais



A partir de 25 de Maio de 2018, entra em vigor, em todos os Estados Membros, um novo regulamento relativo à privacidade e tratamento de dados pessoais.

Muitas vezes chegam à DECO, relatos de consumidores que recebem e-mails com intuítos comerciais por parte de empresas que desconhecem não compreendendo o motivo pelo qual existem entidades que possuem informações relativas aos seus dados pessoais.

Atualmente, é a Lei 46/2012, de 29 de Agosto que regula o tratamento de dados pessoais e a proteção da privacidade no setor das comunicações eletrónicas tendo procedido à alteração da Lei 41/2004 de 18

de agosto. Nos termos deste diploma é estritamente proibido o envio de comunicações não solicitadas para fins de marketing direto sem a prévia e expressa autorização da pessoa singular titular de dados pessoais, através de sistemas automatizados de chamada e comunicação que não dependam de intervenção humana. Contudo, é permitido ao fornecedor de determinado produto ou serviço o envio de mensagens com intuítos de marketing direto se tiver obtido por parte dos consumidores, no ato da celebração de um contrato, o endereço de correio eletrónico o que acontece sempre que permitimos a criação de uma ficha de cliente com esses dados. O

consumidor tem o direito a recusar a utilização do seu endereço de e-mail para esses fins.

Em face da crescente utilização das comunicações eletrónicas e dos perigos associados ao uso indevido de dados pessoais a Comissão propôs, a 10 de janeiro do presente ano a introdução de normas rigorosas em matéria de privacidade para todas as comunicações eletrónicas que entrará em vigor a 25 de Maio de 2018.

As regras passarão a aplicar-se aos novos prestadores de serviços de comunicações eletrónicas, tais como Whatsapp, Facebook Messenger, Skype, Gmail, iMessage ou Viber.

A proteção estende-se

aos chamados meta dados ou seja aos dados relativos à data, hora ou localização. Proteção contra o «spam»: A proposta proíbe todo o tipo de comunicações eletrónicas não solicitadas, por qualquer meio, nomeadamente, mensagens de correio eletrónico, SMS e, em princípio, também chamadas telefónicas, se os utilizadores não tiverem dado o seu consentimento expreso.

O controlo da aplicação das normas de confidencialidade previstas no regulamento incumbirá às autoridades nacionais de proteção de dados como a ANACOM e a Comissão Nacional de Proteção de Dados.

Tânia Vieira - DECO Coimbra

Despertar para Capacitar (rastreios de saúde)



18 de Junho de 2017

Das 09.00 h às 13:00 h

Monte Redondo (nas instalações da Junta de Freguesia)

Rastreios de saúde gratuitos nas seguintes áreas:

- Alimentação e nutrição;
- Medição de glicémia e tensão arterial;
- Diagnóstico quântico;
- Iridologia;
- Acupunctura.

Organização:



Apoio de:



Despertar para Capacitar (rastreios de saúde)



18 de Junho de 2017

Das 09.00 h às 13:00 h

Monte Redondo (nas instalações da Junta de Freguesia)

Rastreios de saúde gratuitos nas seguintes áreas:

- Alimentação e nutrição;
- Medição de glicémia e tensão arterial;
- Diagnóstico quântico;
- Iridologia;
- Acupunctura.

Organização:



Apoio de:



Concurso Nacional de Leitura

Mariana Branco representa o distrito de Leiria na final nacional



No passado dia 21 de abril, teve lugar, na Batalha, a 11.ª edição da 2.ª fase do CONCURSO NACIONAL DE LEITURA 2016/2017 (Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria) na Biblioteca Municipal José Travaços Santos – Batalha. A aluna Mariana Branco, de Monte Redondo, e aluna do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, conquistou o primeiro lugar na categoria do ensino secundário e irá representar o distrito de Leiria na final nacional com os alunos vencedores dos restantes 17 distritos do país, pela segunda vez consecutiva.

Os alunos tiveram de realizar uma prova escrita sobre as obras «Ratos e Homens» de John Steinbeck e «O Passado que seremos» de Inês Botelho. Cinco alunos foram apurados para a Prova

Oral, ao longo da qual tiveram de argumentar sobre um tema proposto pelo júri e ler expressivamente um texto. A Mariana teve um excelente desempenho em todas as provas, o que a levou a vencer esta fase do concurso pela segunda vez consecutiva.

Nesta fase, também participaram os alunos Joana Marques e Gabi Carvalho (Ensino Secundário) e Pedro Gonçalves, Carolina Pedrosa e Mariana Pedrosa (3.º ciclo), acompanhados pelas professoras Ana Carla Gomes, Sara Espírito Santo e Susete Bicho.

A prova final terá lugar no final do ano letivo, em data e local ainda a definir, e será transmitida pela RTP.

O CNL é hoje a principal iniciativa do Plano Nacional de Leitura em que a DGLAB participa na qua-

lidade de entidade coordenadora das Provas Distritais, realizadas por Bibliotecas Públicas Municipais.

Este Concurso de âmbito nacional desenvolve-se em três fases distintas. Durante a 1.ª fase, os concorrentes do 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Secundário candidatam-se através das respetivas escolas. No início do 2.º trimestre, cada escola designa os três alunos vencedores em cada Ciclo e são esses os candidatos às Provas Distritais.

As provas distritais são anualmente realizadas por uma Biblioteca Pública Municipal e têm lugar depois das férias de Páscoa. Obedecem a um formato o mais possível semelhante ao da Prova Nacional, ou seja, têm uma forte componente de espetáculo, que integra um apresentador, prestações

em palco por parte dos jovens concorrentes, um momento artístico (dança, teatro ou música) oferecido pelos jovens do concelho responsável pela Prova Distrital, um lanche ou um almoço de convívio entre adultos e adolescentes, e a distribuição de prémios, para além do diploma de participação.

A abertura oficial da 11.ª edição do Concurso Nacional de Leitura (2016/2017) teve lugar a 24 de outubro de 2016.

No conjunto das Provas da 1.ª e da 2.ª fases, todos os alunos que decidirem participar no CNL terão lido em média quatro títulos, selecionados de um universo de centenas de títulos da edição corrente, adaptados às respetivas idades, dos 13 aos 15 anos e dos 16 aos 18 anos, respetivamente.

« Participaria mais mil vezes, unicamente pelo gosto da leitura, mesmo que em nenhum destes anos tivesse conseguido ganhar! No entanto, sejamos sinceros: todos gostamos de ser reconhecidos quando nos empenhamos em algo; todos adoramos ganhar, por mais que a nossa modéstia nos diga que, simplesmente, não nos importamos de perder.

Ganhar pela segunda vez o Concurso do Plano Nacional de Leitura não só é improvável e, por isso, admito que ia menos esperançosa este ano, como é também desafiante, pois são muito poucas as ocasiões na vida em que temos uma segunda oportunidade e esta é a minha segunda oportunidade de ir às nacionais deste concurso. Este concurso, que para nós aprendizes a leitores, nos dá a oportunidade de entrar pelos mundos da literatura que desconhecemos e que nos faz entender que, mesmo quando não amamos a história que um livro nos conta, todos eles têm o seu lado encantador, quer seja por uma das suas personagens ser estranhamente parecida com uma das pessoas da nossa vida, quer pela realidade retratada que percebemos estar encaixada no mundo em que vivemos. Este concurso testa-nos enquanto apreciadores de obras literárias; testa quais os leitores que dão importância a

cada pormenor e, assim, reconhecem a especificidade de cada personagem e entendem como seria o mundo aos olhos da mesma ou como deverão ser encarados os factos com que o autor nos confronta, mesmo os que possam passar mais despercebidos. Sem dúvida que não podia estar mais feliz, nem mais grata a todos os que da forma mais carinhosa me felicitam e, em especial, à professora Ana Carla Gomes que me incute este gosto pela leitura, que me mostrou que vale sempre a pena participar e, por isso, me incentivou a ir e que nos mostra, a mim e a tantos outros jovens, o quão belo é o nosso “matreiro” português e o mundo que os livros escondem.

Agora espero, ansiosamente, pela vinda da próxima fase e pela apresentação de uma nova proposta de leitura com a qual poderei perder-me nas vidas das personagens e afastar-me do meu, nosso, mundo. Quem sabe se no fim não conseguirei uma boa posição! Sei que ganho nem que seja pela experiência. Por fim, não podia deixar de apelar ao espírito de leitor que há dentro de cada um de vós, porque a leitura é a atividade para ser praticada dos oito aos oitenta, por mil e uma razões!»

Mariana Branco

Aprende Geografia, vai à DESCOBERTA!

Nos dias 20 e 21 de abril, os alunos do Curso de Línguas e Humanidades do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa rumaram à descoberta do património turístico de Portugal. Esta saída de campo – Geokid – realiza-se no âmbito da disciplina de Geografia A desde 1997/98. Os objetivos desta atividade prendem-se com a observação local dos fenómenos estudados nos 10.º e 11.º anos de escolaridade. Este ano, os alunos tiveram a oportunidade de visitar as instalações do IPL, em Peniche, e obter informações sobre os Cursos Superiores aos quais poderiam candidatar-se, nomeadamente, no âmbito do Turismo. “Fomos muito bem recebidos pelo subdiretor, Dr. António Sérgio Araújo de Almeida”, fez notar Paula Cardoso, docente de Geografia. “Os alu-

nos esclareceram dúvidas sobre o tipo de cursos, tipos de candidaturas e apoios financeiros no Ensino Superior”.

Continuando à descoberta dos tesouros turísticos visitou-se o Palácio da Pena e a Quinta da Regaleira, em Sintra.

Neste Geokid, os alunos puderam ainda conhecer a área mais atlântica do estuário do rio Tejo, em Oeiras. Como estudantes de Humanidades ficaram encantados com o Parque dos Poetas. Olhando Lisboa, da margem sul, os alunos subiram ao Cristo Rei e, ainda, visitaram a Fragata D. Fernando II e Glória.

Graça Sapinho, professora de História, mencionou que “os alunos estavam expetantes” com esta atividade e que esta foi uma visita fundamental “para a motivação e para a consolidação de

conhecimentos, não só inerentes à disciplina, mas, também, à cultura geral”.

Na certeza de que, para o próximo ano, os nossos “Geokids” descobrirão outras surpresas no nosso país, fica a ideia de que “esta foi uma das melhores visitas de estudo de sempre e que não se aprende Geografia sem ir à descoberta...”!

Seguindo os passos de Maria...

Os alunos do 6.º ano de EMRC participaram, no passado dia 19 de abril, no VIII Inter-escolas da Diocese de Leiria-Fátima, que, este ano, se realizou no Agrupamento de Escolas Henriques Sommer, na Maceira.

O tema do encontro “Nos caminhos de Maria” serviu de mote às atividades realizadas: du-

rante a manhã, um peddy-papper pelo Parque da Memória e, à tarde, depois de um espetáculo de variedades, uma caminhada até à Capela de Maceira-Liz onde se realizou a cerimónia de encerramento.

Foi um dia, segundo a docente Ana Rute Santos, “bem agradável” e de partilha plena “no seguimento dos passos de Maria”.

Pela VIDA!

Os alunos do 9.º ano receberam formação sobre o Suporte Básico de Vida, dada pelo Chefe Paulo Grilo, dos Bombeiros de Monte Redondo. “É importante sabermos agir em situações de emergência”, referiu a professora Carla Calvete, e “essa é, também, uma das funções da escola.”

Mónica Gama

“Conta-me uma história...”



As histórias contadas pelos filhos e pelos pais

A aprendizagem da linguagem oral e escrita é um processo de apropriação contínuo que se começa a desenvolver muito precocemente e não somente quando existe o ensino formal. As competências comunicativas vão-se estruturando em função dos contactos, interações e experiências vivenciadas nos diversos contextos de vida da criança.

Por isso, a Casa da Criança, organizou, mais uma vez, a

Semana da Leitura que decorreu entre 17 a 21 de abril sob o tema O prazer de Ler (Plano Nacional da Leitura).

Convidamos os Pais e outros familiares para contar ou ler uma história, declamar ou ler um poema, lengalengas, trava-línguas, etc, aquilo com que se sentissem mais confortáveis.

Foi uma semana em que as crianças, pais/encarregados de educação, pessoal docente e não

docente, tiveram oportunidade de participar e assistir a diferentes atividades, que tiveram como principal objetivo motivar as crianças para a importância do livro e consequentemente da leitura, levando-os a explorar os livros cada vez mais.

Também participámos no “Projeto de promoção de leitura em família” Leitura em vai e vem” que propõe a interação da creche e do jardim de infância com a família, de forma a incentivar a leitura junto das crianças mais pequenas (menores de 3 anos) de uma forma mais simples, ainda que com o mesmo objetivo.

Semanalmente, três crianças de cada sala levam para casa, as “sacolas/mochilas vai e vem”, que contém um livro de literatura para a infância cada. Os pais ficam responsáveis por contar a história em casa e também pela devolução da sacola “vai e vem”, na segunda-feira seguinte, para que a criança possa fazer o relato da história aos seus amigos e depois esta possa voltar a rodar pelas restantes crianças nas semanas seguintes.

Como se pode ler nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (DGE,2016) “O contacto com a escrita tem como instrumento fundamental o livro. É através dos livros que as crianças descubram o prazer da leitura e desenvolvem a sensibilidade estética.” As histórias lidas ou contadas pelos adultos, “recontadas e inventadas pelas crianças, de memória ou a partir de imagens, são um meio de abordar o texto narrativo que, para além de outras formas de exploração, noutros domínios de expressão, suscita o desejo de aprender a ler. O gosto e interesse pelo livro e pela palavra escrita iniciam-se na educação de infância.”

A leitura permite que a criança desenvolva a criatividade, a imaginação e seja mais fluente na fala e da linguagem tendo um papel fundamental no desenvolvimento intelectual e afetivo das crianças. Também para os adultos, a leitura é fonte de inspiração e aprendizagem, proporcionando muitos momentos agradáveis e enriquecedores. Boas leituras!

Casa da Criança Maria
Rita Patrocínio Costa

Projeto SOS Azulejos: recriação de azulejos tradicionais portugueses

No âmbito do Projeto SOS Azulejos, promovido pelo Museu da Polícia Judiciária, os nossos alunos do oitavo ano desenvolveram trabalhos de recriação de azulejos tradicionais portugueses, utilizando materiais e técnicas diversas na disciplina de Educação Tecnológica, com as professoras Isabel Pisco e Manuela Brito.

Com este projeto pretende-

mos requalificar / decorar espaços da nossa escola que estão a necessitar de intervenção e sensibilizar a população escolar para a preservação do Património Azulejar Português. Neste sentido, os trabalhos realizados serão expostos em locais da nossa escola.

A Escola Básica 2,3 Rainha Santa Isabel situa-se em meio rural, na localidade de Carreira,

a cerca de 15 Km da Cidade de Leiria. É uma localidade onde não existem muitos exemplos de azulejaria tradicional portuguesa. Por essa razão, consideramos importantíssimo sensibilizar os alunos para esse tipo de património, que tem sofrido grande destruição, por falta de conhecimento do valor cultural que tem para o nosso País.



Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel

Fonte: <http://be-sede-aersi.blogspot.pt/2017/05/projeto-sos-azulejos-recriacao-de.html>

Eleições Autárquicas 2017

Sou estrangeiro ou resido no estrangeiro, como se procede o voto? – Perguntas e respostas frequentes



No dia 1 de outubro realizam-se as Eleições Autárquicas 2017. A fim de responder a algumas dúvidas que poderão surgir quanto a este tópico, especialmente para estrangeiros residentes no nosso país, bem como cidadãos portugueses que residam no estrangeiro, apresentamos abaixo algumas respostas a questões frequentes sobre este tema. O presente artigo encontra-se redigido em Língua Portuguesa e foi posteriormente traduzido para Língua Inglesa, para que seja possível a sua compreensão por parte de cidadãos estrangeiros que residam na Freguesia.

Sou cidadão estrangeiro e resido em Portugal, posso votar?

Sim, desde que inscrito no recenseamento português e seja cidadão de país que conste da seguinte lista: Estados Membros da União Europeia (Alemanha, Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Croácia, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Holanda, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Polónia, Reino Unido, República Checa, Roménia e Suécia); Brasil e Cabo Verde; Argentina, Chile, Colômbia, Islândia, Noruega, Nova Zelândia, Peru, Uruguai e Venezuela. (Declaração n.º 30/2017, de 3 de maio)

Quem pode votar nas eleições dos órgãos das autarquias locais?

Podem votar, desde que inscritos no

recenseamento no território nacional, todos os cidadãos portugueses (e cidadãos brasileiros com cartão de cidadão ou bilhete de identidade) e, ainda, os cidadãos dos seguintes países: Estados Membros da União Europeia (Alemanha, Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Croácia, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Holanda, Hungria, Irlanda, Itália, Letónia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Polónia, Reino Unido, República Checa, Roménia e Suécia); Brasil e Cabo Verde; Argentina, Chile, Colômbia, Islândia, Noruega, Nova Zelândia, Peru, Uruguai e Venezuela. Declaração n.º 30/2017, de 3 de maio)

Sou cidadão estrangeiro e resido em Portugal. O que devo fazer para me inscrever no recenseamento eleitoral?

No seu caso a inscrição é voluntária, pelo que deve dirigir-se à comissão recenseadora (junta de freguesia) correspondente ao domicílio indicado no título válido de residência ou ao Serviço de Estrangeiros e Fronteiras.

Nos últimos anos estive recenseado no estrangeiro e regressei recentemente a Portugal. O que devo fazer para alterar o meu recenseamento?

Deve atualizar a residência no seu documento de identificação o que vai permitir a transferência automática da sua ins-

crição no recenseamento para o território nacional. Se proceder à referida atualização do cartão de cidadão em momento em que o recenseamento se encontre suspenso, não pode votar por já não ser possível a transferência antes da eleição.

Tenho cartão de cidadão e dele consta a minha morada atual. Mas continuo recenseado na antiga morada. O que devo fazer? Onde voto?

Se detetar essa situação até ao 34.º dia anterior à eleição deve reclamar junto da comissão recenseadora que encaminhará a sua reclamação para a área de Administração Eleitoral da Secretaria Geral do MAI. Se detetar essa situação em momento posterior, já não é possível alterar a inscrição antes da eleição, pelo que vota no local em que está recenseado e que é o correspondente à anterior morada.

Mudei de residência e atualizei os meus documentos, exceto o cartão de eleitor. O que devo fazer?

Nada. Se ainda não recebeu, vai receber na sua nova residência uma comunicação da área de Administração Eleitoral da Secretaria Geral do MAI informando-o do seu novo número de eleitor, se for caso disso.

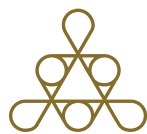
Quando é que o recenseamento eleitoral se suspende?

No 60.º dia anterior à eleição e até ao dia da eleição. Nesse período não podem ser efetuadas novas inscrições ou transferências, apenas podem ser efetuadas alterações resultantes de reclamação e recurso no período de exposição das listagens (entre o 39.º e o 34.º dia anterior à eleição). Se proceder à atualização do cartão de cidadão em momento em que o recenseamento se encontre suspenso, vota no local em que está recenseado e que é o correspondente à anterior morada.

Posso votar se fizer 18 anos no dia da eleição?

Sim, se for cidadão português residente em território nacional, uma vez que foi inscrito a título provisório no recenseamento e a inscrição passa automaticamente a definitiva no dia em que completa 18 anos, mesmo que seja no dia da eleição.

Fonte: <http://www.cne.pt/faq>



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

Local Elections 2017

I'm a foreigner or I'm a Portuguese citizen and I'm living in another country: how do I vote? – Frequent questions and answers



On October 1st, 2017 Local Elections will take place in Portugal. In order to clear some doubts that may come up about this topic, especially for foreign residents in our country, as well as Portuguese citizens living abroad, we answer here to some questions on this topic. This article was first written in Portuguese and was later translated to English, so that it can be understood by foreign citizens residing in the parish council of Monte Redondo and Carreira.

I am a foreign citizen and I live in Portugal, can I vote?

Yes, provided that you are registered in the Portuguese census and have the nationality of one of the countries from the following list: Member States of the European Union (Austria, Belgium, Bulgaria, Cyprus, Croatia, Czech Republic, Denmark, Estonia, Finland, France, Germany, Greece, Netherlands, Hungary, Ireland, Italy, Latvia, Lithuania, Luxembourg, Malta, Poland, United Kingdom, Czech Republic, Romania and Sweden); Brazil and Cape Verde; Argentina, Chile, Colombia, Iceland, Norway, New Zealand, Peru, Uruguay and Venezuela. (Declaration No. 30/2017 of 3 May)

Who can vote in the elections for the local power representants?

All Portuguese citizens (and Brazilian citizens with a citizen's card or identity card) and citizens of the following countries may vote as long as they are registered in the national territory: Member States of the European Union (Austria, Belgium, Germany, Bulgaria, Cyprus, Croatia, Czech Republic, Denmark, Estonia, Finland, France, Germany, Greece, Hungary,

Ireland, Italy, Latvia, Lithuania, Luxembourg, Malta, Poland, Romania, Slovakia, Slovenia, Spain, Sweden and the United Kingdom); Brazil and Cape Verde; Argentina, Chile, Colombia, Iceland, Norway, New Zealand, Peru, Uruguay and Venezuela. Declaration No. 30/2017 of 3 May)

I am a foreign citizen and live in Portugal. What should I do to be registered as a Portuguese voter?

In your case, the registration is voluntary, so you should go to the census commission (parish council) corresponding to the address indicated in the valid title of residence or to the SEF (The Foreigners and Border Service).

In recent years I have been registered abroad and recently returned to Portugal. What should I do to change my census?

You must update the residence in your identification document which will allow the automatic transfer of your registration to the national territory. If you update the citizen card at the moment the registration is suspended, you cannot vote because the transfer is no longer possible before the election.

I have a citizen's card and it has my current address. But I'm registered in the old address to vote. What should I do? Where do I vote?

If you detect this situation until the 34th day before the election, you should complain to the census commission that will send your complaint to the Electoral Administration area of the MAI General Secretary. If you detect this situation later, it is no longer possible to change the registration before the election, so you

must vote at the place where you are registered, your previous address.

I've changed my residence and updated my documents except the voter card. What should I do?

Anything. If you have not yet received, you will receive in your new residence a communication from the Electoral Administration area of the MAI General Secretariat informing you of your new voter's number, if applicable.

When does the voter registration stop?


On the 60th day before the election and until the day of the election. No new registrations or transfers can be made during this period, only changes resulting from com-

plaints and appeals may be made during the period of the display of the listings (between the 39th and the 34th day before the election). If you update the citizen card at the time the registration is suspended, you vote at the place where you are registered and that is the one corresponding to the previous address.

Can I vote if I turn 18 on Election Day?

Yes, if you are a Portuguese citizen residing in national territory, once you have been provisionally registered in the census and the registration automatically becomes definitive on the day you turn 18, even if it is on the day of the election.


Fonte: <http://www.cne.pt/faq>



CASA DA CRIANÇA MARIA RITA PATROCÍNIO COSTA

INSCRIÇÕES ABERTAS

Creche (0-2 anos)



Procure-nos entre as 07.30h e as 18.45h
Monte Redondo | T 244 684 830 | Tmóvel 961 712 264
ccredondo@fbb.pt | www.fbb.pt



COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA

O TEU SUCESSO COMEÇA AQUI!

INSCREVE-TE JÁ!

*Cursos sujeitos a aprovação.

ENSINO BÁSICO

2.º e 3.º Ciclos

Curso de Educação e Formação*

Empregado Comercial (TIPO 3)

ENSINO SECUNDÁRIO

Cursos Científico-humanísticos

Ciências e Tecnologias | Línguas e Humanidades

Cursos Profissionais*

Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos

Técnico de Vendas



Monte Redondo | sítio WWW.CDLPC.PT | e-mail geral@cdlpc.pt | [tlf 244 689 040](tel:244689040)

Estabelecimento de ensino integrante da rede pública. Financiada pelo Ministério da Educação e Ciência, ao abrigo de contrato de associação.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



PORTUGAL
2020



Apresentação oficial do Tribus

No dia 16 de maio, pelas 10h30m, no Hotel Villas da Fonte, na Aroeira, foi feita a apresentação oficial do projeto «Tribus», um transporte público a pedido, cujo objetivo é suprir as necessidades e carências das freguesias do Norte do Concelho, União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Bajouca e Coimbra, tendo como parceiros, para além das Juntas de Freguesia, a Câmara Municipal de Leiria e a Rodoviária do Lis.



Na cerimónia de apresentação, como oradores e responsáveis pelo projeto, estiveram presentes o Dr. Osvaldo Moreno, administrador executivo da Rodoviária do Lis, a Dra. Susana Sequeira do Departamento de Marketing da Rodoviária do Lis, os Presidentes de Junta da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Bajouca e Coimbra, Céline Gaspar, Hilário Estrada e Ventura Tomás, respetivamente, bem como o senhor vice-presidente da Câmara Municipal de Leiria, Dr. Gonçalo Lopes.

Participaram na cerimónia representantes das várias associações e instituições das freguesias envolvidas, bem como representantes das várias assembleias de freguesia e municipal, entre outros convidados.

Todos os oradores afirmaram que este projeto será uma mais-valia para o Norte do concelho de Leiria e para os seus moradores, principalmente para aqueles que têm mais dificuldade em aceder aos serviços de saúde, bancários ou aos correios, por exemplo, por se encontra-

rem mais distantes dos centros das suas freguesias. Todas as residências das três freguesias irão receber um folheto informativo com os horários e percursos.

Os oradores apelaram ainda à divulgação do projeto pelos meios de comunicação social, para que todos compreendam o seu funcionamento e benefícios.

Conforme nos disse Céline Gaspar, presidente da Junta da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, «Já há alguns anos que vimos a amadurecer esta ideia. Era imprescindível ligar os habitantes à Vila de Monte Redondo, onde estão concentrados os serviços mais relevantes: a Unidade de Saúde de Cuidados Personalizados, a Junta de Freguesia, os CTT, a Farmácia, entre outros.

Foi importante encontrar uma forma de servir a população sem que isso se tornasse insustentável para as entidades envolvidas. O transporte a pedido foi a solução ideal e que cumpre todos os objetivos.

O envolvimento das Freguesias do Norte do Concelho de Leiria, da Câmara Municipal

de Leiria e da Rodoviária do Lis foi significativo para concretizar este projeto que chega às pessoas a partir do dia 1 de junho.».

Após a apresentação, os presentes foram convidados a fazer uma pequena viagem inaugural no Tribus.

O serviço de transporte a pedido implica uma reserva antecipada, realizada através do número de telefone 244881033, a qual deve ser feita com, pelo menos, duas horas de antecede-

dência, entre as 9h e as 13h, face ao horário pretendido para a viagem. Na hora confirmada com o passageiro, o transporte desloca-se à paragem pré-determinada. Cada Junta de Freguesia definiu um circuito, com paragens pré-definidas, permitindo a ligação ao centro de cada freguesia. Todas as paragens estarão devidamente sinalizadas e terão o respetivo horário afixado.

O preço de cada viagem será de 1,50€.

festa da criança
4 junho
Os Magníficos

programa

- 16h00 - Zumba Kids
- 16h30 - Oficina de artes: a minha t-shirt + Pinturas faciais
- 18h00 - Espetáculo infantil: "Marionetas Acrobáticas"
- 19h00 - Lançamento de balões

Lanche partilhado * animação * surpresas

Organização: OS MAGNÍFICOS
Apoio: MONTE REDONDO CARREIRA



TRIBUS
O SEU TRANSPORTE A PEDIDO

SERVIÇO REALIZA-SE À:
3ª + 6ª feira

Horários em vigor a partir do dia 1 de junho de 2017.

CIRCUITO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

Às terças e sextas-feiras
destas feiras

	09:00	11:15	14:30	16:30
MONTE REDONDO (Igreja)	09:05	11:20	14:35	16:35
1. SANTO ALEXIO	09:08	11:23	14:38	16:38
2. BRAÇAL	09:11	11:26	14:41	16:41
3. PAÇO (Princípio)	09:12	11:27	14:42	16:42
4. PAÇO (Logar)	09:17	11:32	14:47	16:47
5. CAVADAS	09:19	11:34	14:49	16:49
6. PORTO LONGO	09:21	11:36	14:51	16:51
7. AROEIRA	09:22	11:37	14:52	16:52
8. AROEIRA (Moinhos)	09:23	11:38	14:53	16:53
9. LEZÍRIA (Tachas)	09:24	11:39	14:54	16:54
10. LEZÍRIA (Moleiros)	09:25	11:40	14:55	16:55
11. MONTUOS (Quinta)	09:27	11:42	14:57	16:57
12. CARREIRA DE CIMA (Cabeco)	09:28	11:43	14:58	16:58
13. CARREIRA DE CIMA (Igreja)	09:29	11:44	14:59	16:59
14. CARREIRA DE BAIXO (Rio)	09:31	11:46	15:01	17:01
15. CARREIRA DE BAIXO (Princípio)	09:32	11:47	15:02	17:02
16. CARREIRA DE CIMA	09:36	11:51	15:06	17:06
17. PINHEIRO	09:40	11:55	15:10	17:10
18. LAVAGADAS (Pereira Jorge)	09:41	11:56	15:11	17:11
19. LAVAGADAS	09:42	11:57	15:12	17:12
20. MATOS (Alminhas)	09:43	11:58	15:13	17:13
21. MATOS (Fontentário)	09:45	12:00	15:15	17:15
MONTE REDONDO (Igreja)				

COMO FUNCIONA
O cliente contacta o serviço Transporte a Pedido entre as 9h00 e as 13h00, através do número de telefone 244 881 033 para reservar a viagem. A reserva do serviço deve ser realizada com pelo menos 2 horas de antecedência, face ao horário pretendido. Na hora confirmada com o passageiro, o transporte solicitado desloca-se à paragem predeterminada.

PREÇO
1,50€
Válido para uma viagem






www.rodoviariadolis.pt

TRIBUS
O SEU TRANSPORTE A PEDIDO

SERVIÇO REALIZA-SE À:
2ª feira

Horários em vigor a partir do dia 1 de junho de 2017.

CIRCUITO DO PEDRÓGÃO

Às segundas-feiras
destas feiras

	08:30	09:30	11:30	15:00	17:00	18:30
1. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Escola)	08:32	09:32	11:32	15:02	17:02	18:32
2. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Casal Ventoso)	08:33	09:33	11:33	15:03	17:03	18:33
3. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Centro agul)	08:35	09:35	11:35	15:05	17:05	18:35
4. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Rot. Barco)	08:36	09:36	11:36	15:06	17:06	18:36
5. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Compisimo)	08:47	09:47	11:47	15:17	17:17	18:47
6. COIMBRÃO (Barreiro)	08:48	09:48	11:48	15:18	17:18	18:48
15. COIMBRÃO (Lagoeiro)	08:49	09:49	11:49	15:19	17:19	18:49
14. COIMBRÃO (Igreja)	08:50	09:50	11:50	15:20	17:20	18:50
16. COIMBRÃO (Janeiro)	08:52	09:52	11:52	15:22	17:22	18:52
18. SISMARIA (Escola)	08:53	09:53	11:53	15:23	17:23	18:53
17. SISMARIA (Prof. Lúcia Rôla)	08:54	09:54	11:54	15:24	17:24	18:54
19. SISMARIA (Carvalhoeiros)	08:56	09:56	11:56	15:26	17:26	18:56
20. AROEIRA (Fonte)	08:57	09:57	11:57	15:27	17:27	18:57
21. AROEIRA (Moinhos)	09:00	10:00	12:00	15:30	17:30	19:00
MONTE REDONDO (Igreja)						

MONTE REDONDO (Igreja)

	08:00	09:00	11:00	14:30	16:30	18:00
21. AROEIRA (Moinhos)	08:03	09:03	11:03	14:33	16:33	18:03
20. AROEIRA (Fonte)	08:04	09:04	11:04	14:34	16:34	18:04
19. SISMARIA (Carvalhoeiros)	08:06	09:06	11:06	14:36	16:36	18:06
18. SISMARIA (Escola)	08:07	09:07	11:07	14:37	16:37	18:07
17. SISMARIA (Prof. Lúcia Rôla)	08:08	09:08	11:08	14:38	16:38	18:08
16. COIMBRÃO (Janeiro)	08:10	09:10	11:10	14:40	16:40	18:10
14. COIMBRÃO (Igreja)	08:11	09:11	11:11	14:41	16:41	18:11
15. COIMBRÃO (Lagoeiro)	08:12	09:12	11:12	14:42	16:42	18:12
6. COIMBRÃO (Barreiro)	08:13	09:13	11:13	14:43	16:43	18:13
1. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Escola)	08:24	09:24	11:24	14:54	16:54	18:24
2. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Casal Ventoso)	08:26	09:26	11:26	14:56	16:56	18:26
3. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Centro agul)	08:27	09:27	11:27	14:57	16:57	18:27
4. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Rot. Barco)	08:29	09:29	11:29	14:59	16:59	18:29
5. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Compisimo)	08:30	09:30	11:30	15:00	17:00	18:30

COMO FUNCIONA
O cliente contacta o serviço Transporte a Pedido entre as 9h00 e as 13h00, através do número de telefone 244 881 033 para reservar a viagem. A reserva do serviço deve ser realizada com pelo menos 2 horas de antecedência, face ao horário pretendido. Na hora confirmada com o passageiro, o transporte solicitado desloca-se à paragem predeterminada.

PREÇO
1,50€
Válido para uma viagem






www.rodoviariadolis.pt

TRIBUS
O SEU TRANSPORTE A PEDIDO

SERVIÇO REALIZA-SE À:
4ª feira

Horários em vigor a partir do dia 1 de junho de 2017.

CIRCUITO DO COIMBRÃO

Às quartas-feiras
destas feiras

	09:00	11:30	14:30	16:30
MONTE REDONDO (Igreja)	09:05	11:35	14:35	16:35
1. FONTE COVA (Igreja)	09:06	11:36	14:36	16:36
2. FONTE COVA (Moinhos)	09:08	11:38	14:38	16:38
3. GROU (Fonte)	09:09	11:39	14:39	16:39
5. GROU (Igreja)	09:09	11:39	14:39	16:39
6. GROU (Crespos)	09:10	11:40	14:40	16:40
7. GROU (1ª Junhos)	09:11	11:41	14:41	16:41
8. MORGANICAS	09:12	11:42	14:42	16:42
9. CASAL DOS SECOS	09:13	11:43	14:43	16:43
10. GODINHOS	09:14	11:44	14:44	16:44
11. ERVEDEIRA (Igreja)	09:15	11:45	14:45	16:45
12. FONTAINHAS	09:18	11:48	14:48	16:48
13. OUTEIRO	09:20	11:50	14:50	16:50
14. COIMBRÃO (Igreja)	09:21	11:51	14:51	16:51
15. COIMBRÃO (Lagoeiro)	09:22	11:52	14:52	16:52
16. COIMBRÃO (Janeiro)	09:24	11:54	14:54	16:54
17. SISMARIA (Prof. Lúcia Rôla)	09:27	11:57	14:57	16:57
18. SISMARIA (Escola)	09:28	11:58	14:58	16:58
19. SISMARIA (Carvalhoeiros)	09:29	11:59	14:59	16:59
20. AROEIRA (Fonte)	09:31	12:01	15:01	17:01
21. AROEIRA (Moinhos)	09:32	12:02	15:02	17:02
MONTE REDONDO (Igreja)	09:35	12:05	15:05	17:05

COMO FUNCIONA
O cliente contacta o serviço Transporte a Pedido entre as 9h00 e as 13h00, através do número de telefone 244 881 033 para reservar a viagem. A reserva do serviço deve ser realizada com pelo menos 2 horas de antecedência, face ao horário pretendido. Na hora confirmada com o passageiro, o transporte solicitado desloca-se à paragem predeterminada.

PREÇO
1,50€
Válido para uma viagem






www.rodoviariadolis.pt

TRIBUS
O SEU TRANSPORTE A PEDIDO

SERVIÇO REALIZA-SE À:
5ª feira

Horários em vigor a partir do dia 1 de junho de 2017.

CIRCUITO DA BAJOUCA

Às quintas-feiras
destas feiras

	09:00	11:00	14:30	16:15
MONTE REDONDO (Igreja)	09:05	11:05	14:35	16:20
1. MARINHA DO ENGENHO	09:06	11:06	14:36	16:21
2. MATAS	09:07	11:07	14:37	16:22
3. BAJOUCA (Igreja)	09:08	11:08	14:38	16:23
4. BAJOUCA DE BAIXO	09:10	11:10	14:40	16:25
5. GASPARRA	09:12	11:12	14:42	16:27
6. ÁGUA FORMOSA	09:13	11:13	14:43	16:28
7. MOITAL	09:14	11:14	14:44	16:29
8. MOITAL (Alminhas)	09:14	11:14	14:44	16:29
9. MOITAL	09:14	11:14	14:44	16:29
10. LAMEIRAS	09:15	11:15	14:45	16:30
3. BAJOUCA (Igreja)	09:16	11:16	14:46	16:31
11. OUTEIRO	09:17	11:17	14:47	16:32
12. LARGO DOS 13	09:18	11:18	14:48	16:33
13. SALGUEIROS	09:20	11:20	14:50	16:35
14. MARCO (Roburo)	09:23	11:23	14:53	16:38
15. MARCO (Sapoteiro)	09:24	11:24	14:54	16:39
16. VALE DA BAJOUCA	09:25	11:25	14:55	16:40
17. CAVADAS DA BOUÇA	09:28	11:28	14:58	16:43
38. BOUÇA DE LÁ	09:30	11:30	15:00	16:45
19. BOUÇA DE LÁ	09:31	11:31	15:01	16:46
20. BOUÇA DE CÁ (Bouça de Cã)	09:34	11:34	15:04	16:49
21. BOUÇA DE CÁ (Chinchorro)	09:34	11:34	15:04	16:49
22. ESTREMADOURO	09:36	11:36	15:06	16:51
23. LOURAL	09:39	11:39	15:09	16:54
12. LARGO DOS 13	09:40	11:40	15:10	16:55
24. GRAVETO	09:44	11:44	15:14	16:59
25. LAGE	09:45	11:45	15:15	17:00
26. CASAL NOVO (Igreja)	09:46	11:46	15:16	17:01
27. CASAL NOVO (Escola)	09:47	11:47	15:17	17:02
28. CASAL NOVO (Tapada)	09:48	11:48	15:18	17:03
MONTE REDONDO (Igreja)	09:55	11:55	15:25	17:10

COMO FUNCIONA
O cliente contacta o serviço Transporte a Pedido entre as 9h00 e as 13h00, através do número de telefone 244 881 033 para reservar a viagem. A reserva do serviço deve ser realizada com pelo menos 2 horas de antecedência, face ao horário pretendido. Na hora confirmada com o passageiro, o transporte solicitado desloca-se à paragem predeterminada.

PREÇO
1,50€
Válido para uma viagem






www.rodoviariadolis.pt

B **E**

Como utilizar o TRIBUS a partir do dia 1 de junho? Exemplo:

O Senhor Manuel mora na Carreira e não tem transporte próprio. Hoje é quinta-feira e o relógio está a marcar 10h30. O Senhor Manuel decide que quer ir aos correios, que estão nas instalações da sede da Freguesia, amanhã, sexta-feira, pagar a fatura da água. Como o TRIBUS funciona às terças e sextas feiras, o Senhor Manuel telefona para o número 244 881 033 (custo de uma chamada local) e indica à operadora que amanhã quer utilizar o TRIBUS às 9h28, hora marcada para a paragem 13. Além disso, informa que quer regressar à sua localidade às 11h15 na paragem 29 frente à Igreja da Vila de Monte Redondo. Feito este procedimento, o TRIBUS passará na hora marcada na paragem 13 com direção à Vila e na paragem 29 para o Senhor Manuel regressar à Carreira.



MOTOR MEDICIS FEST

14 - 15 - 16 - 17 - 18 JUNHO '17
MONTE REDONDO

QUARTA-FEIRA | 14

PARCO TAKOSKING

22:00H - QUEM É O BOB?

23:30H - OS RED

ESPAÇO CERVEJARIA IMPERIAL STEAK HOUSE

DJ NUNO FERNANDEZ

QUINTA-FEIRA | 15

PARCO TAKOSKING

22:00H - GOLDEN SLUMBERS

23:30H - DAVID ANTUNES & THE MIDNIGHT BAND

ESPAÇO CERVEJARIA IMPERIAL STEAK HOUSE

DJ LEONEL VIEIRA

SEXTA-FEIRA | 16

PARCO TAKOSKING

22:00H - FUNKOFF

23:30H - QUIJ BARREIROS

ESPAÇO CERVEJARIA IMPERIAL STEAK HOUSE

DJs RISSAKA BROS

SÁBADO | 17

PARCO TAKOSKING

22:00H - TRÊSPORCENTO

23:30H - APARTIRTUDO

ESPAÇO CERVEJARIA IMPERIAL STEAK HOUSE

GNTK

DOMINGO | 18

NOITE DOCE

21:00H - MARCHAS POPULARES



A ALTA TECNOLOGIA AO SERVIÇO DA MEDICINA
EXCELÊNCIA EM MEDICINA DENTÁRIA

244 684 600
www.medicis.pt
info@medicis.pt



MOTOR MEDICIS FEST
14 - 15 - 16 - 17 - 18 JUNHO '17
MONTE REDONDO

1ª Caminhada Medicis/Motorfest

15 Junho'17 - 9h
6 Km



Inscrição 6 metros
Inclui t-shirt e sandes de
porco no espeto

Contatos:
912 217 971 - Sílvia Curado
966 336 574 - Sandra Pedrosa
916 828 869 - Luísa Tomás

Recados de um Médico de Família – Diarreia. O que fazer?

A diarreia caracteriza-se por eliminação de fezes de consistência mole ou líquidas, com uma frequência superior a 3 vezes por dia. Pode estar associada a outros sintomas tais como náuseas, dor abdominal, febre, entre outros.

Na maioria das vezes a diarreia é autolimitada, durando 2-3 dias, e ocorre frequentemente devido a infecção gastrointestinal (Gastroenterite). Outras causas incluem a intolerância ou alergia alimentar, efeitos secundários de medicamentos ou outros ingredientes de alimentos ingeridos (ex: Xilitol das pastilhas elásticas) e eventos desencadeadores de stress (como por exemplo antes de um teste). Podem ainda ser secundárias a doenças do intestino como Síndrome do Intestino Irritável, Doença Inflamatória Intestinal e Síndrome de mal absorção.

A diarreia advém da aceleração do trânsito gastrointestinal e aumento do volume de fezes. Durante um episódio de

diarreia ocorre perda de água e eletrólitos (sódio, potássio, cloretos e bicarbonato) através das fezes, vômitos, suor, urina e respiração. Quando estas perdas não são repostas, pode ocorrer desidratação, sendo esta uma das consequências mais graves da diarreia.

O que fazer quando se tem diarreia?

- Lavar as mãos com água e sabão frequentemente. Lavar sempre depois de ir à casa de banho ou mudar fraldas e sempre antes de comer, para evitar a transmissão.

- Ingerir muitos líquidos, de forma fracionada e entre refeições. Preferir chá caseiro sem cafeína (cidreira, tília, camomila) e água. Pode ainda beber sumos de fruta sem polpa. Evitar refrigerantes (Iced Tea/Cola...), chás com cafeína (chá preto, chá verde) e café.

- Se tiver vômitos, aguarde 1 hora sem ingerir alimentos nem água e depois reinicie a hidratação com água açucarada, à temperatura ambiente, 1

colher de chá a cada 5 minutos. Se tolerar, ir aumentando a frequência e quantidade. Se houver novo vômito, reiniciar novamente o processo.

- Retomar gradualmente a dieta, com refeições ligeiras de cozidos ou grelhados com pouca gordura tal como arroz cozido com carnes de aves (sem pele e gordura) ou peixe.

- Pode comer maçã assada ou cozida e banana. Evitar as outras frutas e verduras.

- Não beber leite nem ingerir queijos.

- Evitar doces: pasteis, bolos, chocolates, frutos cristalizados, etc.

- Não usar antidiarreicos antes de consultar o médico. Em alguns casos a diarreia é um mecanismo de eliminação de agentes nocivos, e estes estão contraindicados.

Deve consultar o seu médico se:

- A diarreia durar mais do que 48 horas mesmo com hidratação e dieta adequada.

- Tiver febre alta

(>38,5°C) ou que não cede após a toma de antipirético (paracetamol).

- Tiver sangue ou muco nas fezes, ou fezes de cor escura (tipo borra de café).

- Tiver dor aguda no abdômen ou ânus.

- Apresentar sinais de desidratação: olhos encovados, pele seca ou pálida, boca seca, tonturas, frequência cardíaca acelerada, diminuição da quantidade de urina. Nas crianças se ocorrer irritabilidade e choro fraco, e nos idosos, confusão e desorientação.

- Se em caso de vômitos, apesar de seguir os conselhos anteriores, não conseguir tolerar a ingestão de líquidos.

- Tiver regressado do estrangeiro recentemente.

Dr^a Joana Sul Santos
Dr^o André Pires
Dr^a Ana
Cristina Santos
Dr^o Inês Pinto
UCSP Norte

Dia do Sol – Farmácia Sol



Tal como o sol nasce todos os dias, para todos, também a Farmácia Sol está disponível diariamente, diferenciando-se no serviço ao utente, empenhando-se em oferecer ganhos em saúde e bem-estar.

Para celebrar o 'DIA DO SOL', organizámos uma Feira da Saúde no Parque junto ao mercado da Vila, onde realizámos rastreios que incluíam:

- Medição do Colesterol
- Medição da Glicemia
- Medição da Pressão Arterial
- Índice da Massa Corporal
- Consulta Farmacêutica

• Serviços Complementares

A nossa comunidade mostrou-se bastante receptiva, aderindo ativamente aos rastreios e dinâmicas proporcionadas, o que mostra o interesse da população na educação e promoção da saúde.

A presença de várias faixas etárias revelou a abrangência do projeto realizado e demonstrou o papel preponderante do farmacêutico, enquanto promotor da saúde na comunidade.

Farmácia Sol
Saúde que nasce todos os dias!



O Impacto Ambiental da poluição

O impacto ambiental é definido como qualquer alteração das propriedades físicas, químicas e biológicas do meio ambiente, resultantes das atividades humanas que, direta ou indiretamente, afetam a saúde, a segurança e o bem-estar da população e as atividades sociais e económicas.

Qualquer atividade que o homem exerça no meio ambiente provocará um impacto ambiental. Esse impacto, no entanto, pode ser positivo ou não. Infelizmente, na grande maioria das vezes, os impactos são negativos, aumentando a degradação e a poluição do ambiente.

Os impactos negativos no meio ambiente estão diretamente relacionados com o aumento das áreas urbanas, o aumento de automóveis, o uso irresponsável dos recursos, o consumo exagerado de

bens materiais e a constante produção de lixo. Percebemos, portanto, que não são apenas as grandes empresas que afetam o meio. Também nós, com pequenas atitudes, provocamos impactos ambientais diariamente.

Dentro dos principais impactos ambientais negativos causados pelo Homem, podemos referir a extinção de espécies, as inundações, as erosões, a poluição, mudanças climáticas, a destruição da camada de ozônio, chuva ácida, o agravamento do efeito estufa e a destruição de habitats. Isso afeta, consequentemente, o aumento do número de doenças na população e a qualidade de vida da mesma.

Vale a pena destacar que os impactos ambientais positivos, apesar de ocorrerem em menor quantidade, também acontecem. Ao construirmos uma

área de proteção ambiental, recuperarmos áreas degradadas. Da mesma forma que, ao limparmos lagos, estamos também podemos causar um impacto positivo no meio ambiente.

Assim, deixamos-lhe algumas dicas para que juntos possamos combater a poluição e melhorar a nossa qualidade de vida.

- Economize água;
- Evite o consumo exagerado de energia;
- Separe os lixos orgânicos e recicláveis;
- Diminua o uso de automóveis;
- Consuma apenas o necessário e evite comprar em demasia;
- Utilize produtos ecológicos e biodegradáveis;
- Não ponha lixo no chão;
- Não ponha fora objetos e roupas que já não usa. Opte por doá-la.



Com atitudes simples, podemos diminuir os nossos efeitos negativos no meio ambiente. Pense nisso e ajude-nos a ajudar!

Maria Santos – 11 anos



Floresta de todos e para todos

Após a ação de informação realizada pela PINEA - Associação Florestal Litoral, realizada no dia 7 de abril a União das Freguesias continuará a divulgar aos leitores, nas próximas edições do jornal Notícias de Monte Redondo e Carreira, algumas das temáticas abordadas, considerando que estas são de extrema importância para todos os cidadãos.

Tema II - Defesa da floresta contra incêndios

O que fazer para proteger a sua floresta dos incêndios?

Obrigações – Os Planos Municipais de Defesa da Floresta Contra Incêndios definem as faixas de Gestão de Combustíveis (FGC) na envolvente dos Aglomerados Populacionais e Edificações isoladas integradas em espaços rurais.

- À volta dos aglomerados Populacionais é obrigatório a limpeza de uma faixa de 100m por forma a reduzir o material vegetal combustível presente;
- À volta das Edificações isoladas integradas em espaço rural é



obrigatória a limpeza de uma faixa de 50m por forma a reduzir o material vegetal combustível presente;

- Garantir uma distância mínima de 5m entre copas das árvores e as edificações;
- Garantir uma distância de 4m entre as copas das árvores;
- Diminuir a quantidade de matos no solo;
- Não acumular lenha, madeira, sobrantes florestais ou agrícolas ou outras substâncias inflamáveis;
- Crie zonas de descontinuidade com diferentes tipos de utilização do solo;
- Utilize árvores mais resistentes ao fogo, de preferência folhosas.

O que fazer em caso de in-

cêndio?

- Ligue imediatamente para o 117 ou 112;
- Procure apaga-lo utilizando pás, enxadas ou ramos, caso não corra perigo;
- Mantenha a calma;
- Corte o gás e a eletricidade do local;
- Molhe as paredes e arbustos que rodeiam a casa;
- Esteja preparado para sair do local;
- Solte os animais.

No verão é quando vigora o período crítico e, durante este, não se pode realizar queimas nos espaços rurais!

A FLORESTA É DE TODOS E PARA TODOS!

PATRIMÓNIO CULTURAL.7 - FEIRA DOS 29

Numa época em que as grandes superfícies comerciais e a globalização económica ameaçam os produtos e o comércio tradicional, persistem ainda alguns espaços de trocas comerciais que assumem um papel importante na vida económica e cultural das populações.

A Feira dos 29 é um desses espaços.

A feira foi criada em 1854 por deliberação camarária de 30 de junho desse ano (extinguindo simultaneamente a feira de Vieira de Leiria que se realizava no segundo domin-

go do mês), como se pode ler nos “Anais do Município de Leiria”, 1º Volume (1977), de João Cabral.

Em 1886 chegou a haver a pretensão de criar uma feira anual de gado (acta n.º 81 da Junta de Parochia), nos dias 16 e 17 de janeiro que, supomos, numa chegou a existir.

Até junho de 1984 a feira realizou-se no centro da povoação, ocupando vias de comunicação e, coisa rara, com instalações fixas (as chamadas tendas) que mereceram uma referência na “História da Arquitectura Portuguesa”

editada pela Associação de Arquitectos.

A mudança para o atual espaço foi até pretexto para umas festivas comemorações dos seus 130 anos, promovidas pela Junta de Freguesia. Já anteriormente, por ocasião do seu centenário, houve lugar a um vasto programa comemorativo interrompido pelos acontecimentos na chamada Índia Portuguesa (ocupação pela Índia de enclaves nas imediações de Damão).

Ainda há poucas décadas a Feira dos 29 tinha uma importância que ultrapassava o

seu interesse meramente económico – tratava-se de uma autêntica festa que durava do romper da aurora até ao anoitecer, constituindo local privilegiado de encontros sociais para a população da região; hoje já não tem o cunho do passado, mas continua a ser um importante espaço comercial e cultural merecendo, por isso, as melhorias que, ao que sabemos, se irão concretizar a curto prazo.

João Moital
Museu do Casal de Monte Redondo

Sociedade Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade” Rua Dr. Luís Pereira da Costa, 14 2425-617 Monte Redondo LRA

Assembleia Geral Ordinária

Nos termos estatutários convoco, para as 21h30 do dia 10 de junho de 2017 (sábado), na sua sede em Monte Redondo, a Assembleia Geral Ordinária da Sociedade Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade”, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 – Apreciação e votação dos Relatórios de Atividade e Contas de 2016.
- 2 – Apreciação e votação do Plano de Atividades e do Orçamento para 2017.
- 3 – Eleição dos Corpos Gerentes para o triénio 2017/2019.
- 4 – Outros assuntos de interesse para a instituição.
- 5 – Tomada de posse dos Corpos Gerentes eleitos.

Podem ser apresentadas, por qualquer sócio, listas candidatas à eleição até ao momento da mesma.

Se à hora marcada não se encontrarem mais de metade dos sócios, a Assembleia reunirá com qualquer número meia hora depois.

Monte Redondo, 16 de maio de 2017

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
(João Moital)

Transformamos os seus Conhecimentos em Qualificações

soprofor
sociedade promotora de formação, Lda

Formação 100% Financiada
Nível 2 e Nível 4

Horário Laboral e Pós-Laboral

Destinatários

- Desempregados há mais de 1 ano (DLD)
- Habilitações inferiores ao 12º ano
- Ativos Empregados (com diversos níveis de habilitações)
- Desempregados há menos de 1 ano

Regalias

- Certificado de Formação
- Subsídio de Alimentação
- Bolsa de Formação para os Desempregados*

* A bolsa de formação será atribuída consoante a situação de cada formando

UFCD's

UFCD's	Cargas Horárias*
0183 Execução de Arranjos Florais	50 H
0189 Arranjos Florais e Adornos para Cerimónias Religiosas	50 H
0190 Arranjos Florais e Adornos para Datas Festivas	50 H

Informação / Inscrição
Idalina Reis | 915 656 915

Financiado por
PO ISE
2020

Transformamos os seus Conhecimentos em Qualificações

soprofor
sociedade promotora de formação, Lda

Formação 100% Financiada
Nível 2 e Nível 4

Horário Laboral e Pós-Laboral

Destinatários

- Desempregados há mais de 1 ano (DLD)
- Habilitações inferiores ao 12º ano
- Ativos Empregados (com diversos níveis de habilitações)
- Desempregados há menos de 1 ano

Regalias

- Certificado de Formação
- Subsídio de Alimentação
- Bolsa de Formação para os Desempregados*

* A bolsa de formação será atribuída consoante a situação de cada formando

UFCD's

UFCD's	Cargas Horárias*
5458 Técnicas do Bordado	25 H
5060 Preparação do Bordado	25 H
5463 O Bordado Tradicional Português	25 H
5471 Conservação de Bordados - Fatores de Degradação e Cuidados	25 H
5475 Bordado de Castelo Branco	25 H

Informação / Inscrição
Idalina Reis | 915 656 915

Financiado por
PO ISE
2020

Transformamos os seus Conhecimentos em Qualificações

soprofor
sociedade promotora de formação, Lda

Formação 100% Financiada
Nível 2 e Nível 4

Horário Laboral e Pós-Laboral

Destinatários

- Desempregados há mais de 1 ano (DLD)
- Habilitações inferiores ao 12º ano
- Ativos Empregados (com diversos níveis de habilitações)
- Desempregados há menos de 1 ano

Regalias

- Certificado de Formação
- Subsídio de Alimentação
- Bolsa de Formação para os Desempregados*

* A bolsa de formação será atribuída consoante a situação de cada formando

UFCD's

UFCD's	Cargas Horárias*
0183 Execução de Arranjos Florais	50 H
0189 Arranjos Florais e Adornos para Cerimónias Religiosas	50 H
0190 Arranjos Florais e Adornos para Datas Festivas	50 H

Informação / Inscrição
Idalina Reis | 915 656 915

Financiado por
PO ISE
2020

Baleia Azul – Que “jogo” é este e como funciona?

“Jogo é um termo do latim “jocus” que significa gracejo, brincadeira, divertimento. O jogo é uma atividade física ou intelectual que integra um sistema de regras e define um indivíduo (ou um grupo) vencedor e outro perdedor...É uma atividade estimulante e lúdica”.

Este mês resolvi transmitir algumas informações que considero úteis para pais e jovens sobre um “jogo” online que tem suscitado muitas questões, a Baleia Azul.

O comando metropolitano da Polícia de Segurança Pública de Lisboa (PSP) lançou uma campanha sobre o jogo “Baleia Azul”, com a divulgação de cartazes nas redes sociais e em escolas da capital destinados a aumentar a consciencialização das crianças e jovens para os perigos do jogo e de formas de prevenção, alertando ainda para sinais bastante visíveis que podem ser detetados pelos pais e colegas de eventuais jogadores.

Cortes no lábio e em diver-

sas partes do corpo fazem parte das 50 tarefas que os jogadores têm que completar. No limite, os jogadores são levados ao suicídio.

A PSP refere que a adesão “faz-se inicialmente através de conversações nas redes sociais, onde o jogo é apresentado e proposto por amigos. Posteriormente, o administrador/curador valida a ‘aceitação’ da vítima convidada e integra-a numa aplicação de conversação, através da qual passam a interagir. Depois disto, o ‘curador’ finge interessar-se pela vítima, envolvendo-a numa mentira fisicamente autodestrutiva e psicologicamente desestruturante. Se a vítima tentar desistir do desafio, o curador amedronta-a, fazendo-a acreditar que está a ser vigiada ou que pode ser humilhada”.

“Pela sua natureza, alguns dos desafios propostos no jogo podem ter resultados visíveis e detetáveis: os golpes feitos por navalhas ou lâminas nos braços e nas mãos, assim como um corte com a palavra ‘sim’ na coxa direita são alguns destes exemplos.

Também a saída de casa por volta das 4h20 da madrugada ou a publicação nas redes sociais da hashtag ‘#i_am_whale’ podem indicar que a pessoa se encontra dentro do jogo”, refere a PSP.

A polícia incita os estudantes que tenham suspeitas de colegas de escola envolvidos no jogo a alertarem os diretores de turma, professores e/ou psicólogos escolares e lembra que em caso de dúvidas ou de emergência se recorra ao número 112 ou ao 217 654 242.

Agora é importante perceber porque é que os jovens aderem a este “jogo”.

De acordo com o Psiquiatra Daniel Sampaio, reconhecido por trabalhar há muitos anos com jovens e com os seus problemas, há um traço comum entre os jovens desafiados para entrar no jogo, estão em sofrimento psicológico, logo, estão mais fragilizados. Estes jovens muitas vezes desabafam nas redes sociais sobre os seus problemas e sobre os seus sentimentos, estes são os alvos mais fáceis. Se um

jovem está bem emocionalmente o risco de entrar no “jogo” é mais reduzido.

Para os jovens que já iniciaram este “jogo” o melhor conselho é sair o mais rapidamente possível e pedir ajuda.

É importante aos pais estarem atentos e identificarem mudanças nas rotinas e até na forma de vestir dos seus filhos, por exemplo, se o jovem insiste em vestir camisolas de manga comprida quando está calor, poderá ser para esconder algumas marcas.

Devido à quantidade de notícias contraditórias sobre este assunto a melhor forma de o tratar é falando abertamente em casa e nas escolas, quanto maior for a informação séria sobre o assunto mais ajudamos os nossos jovens e as suas famílias.

Para qualquer dúvida ou sugestão poderão contactar-me através do email – carla.pinhal@gmail.com

Carla Pinhal
Psicóloga

Encontro de gerações no Centro Social Nossa Senhora da Piedade

O Centro Social Nossa Senhora da Piedade em Monte Redondo, no dia 16 de Maio realizou uma atividade durante o período da manhã e da tarde, com o intuito de aproximar gerações, promover o convívio entre as populações de Monte Real, Souto da Carpalhosa, Sêniores de Monte Real, utentes da instituição Pró-Real, Crianças da Fundação Bissaya Barreto, EB1 Monte Redondo e Pré-Escolar de Monte Real. A atividade contou com o apoio do Posto Territorial da Guarda Nacional Republicana, Escola Segura, e ainda de cárias escolas e IPSS, promovendo também a sensibilização com palestras aos Idosos que vivem isolados ou sozinhos nas suas habitações. As crianças simu-

laram paragens aos veículos, assim como assistiram aos cães treinados pela G.N.R., tiveram a oportunidade de andar de cavalo, aprenderam como fazer festas ao animal, mas acima de tudo perceber que o Guarda é um amigo que existe para ajudar. Esta atividade contou com um almoço partilhado. No período da tarde os idosos presentes das várias Freguesias assistiram a uma palestra dinamizada pela G.N.R. Escola Segura, com o intuito de prevenção. O Centro Social Nossa Senhora da Piedade, contou com a presença de mais de 400 pessoas nesta atividade, ultrapassando a expectativa da Organização.

Centro Social Nossa Senhora da Piedade



9 JUNHO ♥ 17H30

SESSÃO DE ESCLARECIMENTO

Sede da União das Freguesias de
Monte Redondo e Carreira



TEMAS A ABORDAR:

Apresentação da C.P.C.J.
Intervenção da Comissão
O seu funcionamento
Prevenção e estratégias a seguir
Debate

Organização:



ENTRADA LIVRE

Apoio:



CLÍNICAS
medicis
Dental

BAJOUCA

244 684 600

www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13