



ARCUDE - Associação Recreativa, Cultural e Desportiva do Grou

P. 8/9

Associativismo



Batida
à raposa

P. 2

Notícias

Grupo Lusiaves
inaugura
ampliação da
empresa Racentro

P. 3



Natal

Especial
Natal



P. 13 a 15

CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO

BATIDA ÀS RAPOSAS

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa todos os Srs. Caçadores que vai efetuar uma batida às raposas no dia 14 de Janeiro de 2018 (domingo), na Z.C.M. 3831 I.C.N.F. de Monte Redondo.

Pedimos aos caçadores interessados em participar o favor de nos comunicarem essa intenção até ao dia 10 de Janeiro para que assim possamos proceder às inscrições, ter as autorizações dos caçadores, se possível, finalizadas para melhor organização do evento.

Custo da autorização de caça terá o valor de 5,00€ (para sócios e não sócios). Este valor inclui almoço. A concentração dos caçadores realizar-se-á pelas 7H00, na sede do Clube, situada na Rua da Junqueira nº1, em Sismaria. O almoço será servido pelas 13H00.

Para mais informações contacte os números 917623896 e 922205243.



A Direção do C.C.P.M.R.
A. Rodrigues

Com o apoio de:



município de
Leiria



Ficha Técnica

Directora: Céline Gaspar;
Directores Adjuntos: Carlos Alberto Santos e Lina António
Chefe de Redacção: Céline Gaspar;
Redacção/Publicidade/Assinaturas e Serviços

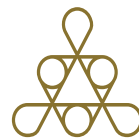
Administrativos:
Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA;

Colaboradores:
Ana Carla Gomes
Carla Pinhal
Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
Clube Caça e Pesca de Monte Redondo - A. Rodrigues
Dra. Ana Cristina Santos
Dra. Inês Carvalho Pinto
Dra. Joana Sul Santos
Dr. André Pires
Lúcia Neves
Maria Ribeiro
Mónica Gama
Motor Clube
Tânia Vieira - DECO
Turma 5 do Centro Escolar de Monte Redondo

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



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

Grupo Lusiaves inaugura ampliação da empresa Racentro

No passado dia 15 de dezembro, o Grupo Lusiaves inaugurou a ampliação das instalações da Racentro, situada em Monte Redondo, Freguesia de Monte Redondo e Carreira. Esta ampliação perfeitamente um investimento de cerca de 20 milhões de euros e conta com a instalação de um secador de milho, considerado um dos maiores a nível nacional com capacidade de secagem para 1.200 toneladas por dia, que estará disponível aos produtores nacionais. Segundo Avelino Gaspar, Presidente do Grupo, este investimento proporcionará à empresa um crescimento de 50%, com uma produção mensal de 60 mil toneladas, recorrendo, de forma inovadora, a tecnologia 4.0.

A cerimónia de inauguração contou com a presença do Ministro da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, Luís Capoulas dos Santos, que evidenciou o facto de este investimento não ter obtido qualquer apoio público, sendo



Foto: Ricardo Graça, in www.jornaldeleiria.pt

assim ainda merecedor de maior reconhecimento por parte do Governo: “É a demonstração inequívoca que o sector agroalimentar no seu sentido mais amplo é um setor que acredita no futuro, que investe e que continua a revelar uma enorme capacidade de inovar, transformar e competir”, frisou o ministro.

Céline Gaspar, Presidente da União das Freguesias de Monte

Redondo e Carreira esteve presente neste momento importante não só para o Grupo Lusiaves, mas também para a Freguesia onde se insere a empresa Racentro: “Sendo esta uma das empresas com maior relevância para o tecido empresarial da Freguesia, e também para o nosso país, é com alegria e extrema consideração que congratulo o Grupo Lusiaves, na pessoa do

Dr. Avelino Gaspar, pelo sucesso e empreendedorismo incansáveis desta empresa, desejando um futuro repleto de sucesso e conquistas”. Capoulas Santos entregou ainda uma Medalha de Mérito do Ministério da Agricultura ao presidente do Grupo Lusiaves, Avelino Gaspar pelo empreendedorismo, empenho e desenvolvimento no sector.

Voto de louvor

Na sequência da atribuição da Medalha de Honra da Agricultura ao Grupo Lusiaves no passado dia 15 de dezembro de 2017 pela Sua Excelência Ministro da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural na inauguração da Segunda Fábrica e Secador da Racentro, que significou um investimento de 10 milhões de euros na unidade de produção do Grupo situada na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, os elementos eleitos pelo Partido Socialista da

Assembleia de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira propuseram a votação de um Voto de Louvor e Reconhecimento ao Grupo Lusiaves, pela marca que estabelece no seio da comunidade de Monte Redondo e Carreira. O voto de Louvor foi aprovado na sessão ordinária da Assembleia de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira do dia 19 de dezembro, por unanimidade.

Voto de louvor a Pedro Lopes

Na sequência da atribuição do Prémio Atleta Revelação Masculino a Pedro Lopes, residente na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, galardoado na Gala do Desporto de Leiria, no dia 18 de novembro de 2017, os elementos eleitos pelo Partido Socialista da Assembleia de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira propuseram a votação de um Voto de Louvor a Pedro Lopes. Pedro José Ramos Lopes, residente na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, começou a praticar ciclismo em 2012 no Clu-

be de Ciclismo Crédito Agrícola de Alcobça. Desde essa altura, o Pedro foi colecionando troféus e atualmente já integra a equipa de sub-23 de Oliveira de Azeméis: Liberty Seguros Carglass Oliveira de Azeméis. A Assembleia de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira na sessão ordinária do dia 19 de dezembro atribuiu, por unanimidade, um Voto de Louvor e Reconhecimento ao atleta Pedro Lopes pela marca que estabelece no seio da comunidade de Monte Redondo e Carreira.

Ana Carla Gomes



Brincar no interior... e no exterior?

As mudanças ocorridas nas últimas décadas na sociedade em geral e na estrutura familiar em particular têm, inevitavelmente, provocado alterações no dia-a-dia das crianças, nomeadamente no tempo que passam a brincar no exterior. Ao contrário dos adultos, que brincaram na rua a maior parte da sua infância, as crianças de hoje passam a maior parte do tempo dentro de casa.

No entanto, estar ao ar livre é extremamente entusiasmante para as crianças e é também muito importante para o seu desenvolvimento, uma vez que a natureza lhes proporciona um número ilimitado de brincadeiras e lhes permite aprender ativamente, isto é, explorando, descobrindo, inventado e resolvendo problemas. O contacto com a natureza tem muito para acrescentar na qualidade de vida e desenvolvimento das crianças, contribuindo para um modo mais inteiro de crescer, de conhecer e conviver.

As atividades físicas que implicam grandes movimentos (saltar, correr, trepar, jogos com

bola, jogos de corrida, jogos de salto e locomoção) e que decorrem em espaços exteriores permitem um gasto de energia essencial para o desenvolvimento, bem como são importantes para a capacidade adaptativa do ponto de vista motor, emocional e afetivo. Do mesmo modo os materiais naturais, terra, água, folhas, troncos, galhos, pedras, areia, etc, proporcionam uma série de oportunidades de exploração, manipulação e descoberta que conduzem a uma variedade enorme de aprendizagens, experiências e sensações difíceis, ou impossíveis, de reproduzir dentro de casa.

Os materiais naturais têm uma característica muito importante, são versáteis, o que significa que o seu uso não está pre-determinado ou estritamente limitado a uma ação ou um objetivo. Ao invés, podem ser usados pelas crianças de diferentes maneiras porque oferecem múltiplas possibilidades de interpretação e uso, o que dá à criança o poder de definir o que ele é ou para que serve. É por isso que um pau se trans-



forma rapidamente numa espada, uma pedra num telefone, a terra amassada num bolo ou umas folhas nas couves para fazer a sopa.

Para além da riqueza de aprendizagens e de desenvolvimento da imaginação, brincar ao ar livre permite o desenvolvimento do sentimento de pertença e de

ligação à natureza e ao mundo que todos necessitamos para nos sentirmos bem connosco, com os outros e com o ambiente que nos rodeia. Mesmo com frio, porque não existe tempo mau, apenas roupas pouco apropriadas.

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

Noite de Sopas

Organiza-se festa de sopas no Centro Escolar de Monte Redondo

No dia 24 de novembro realizou-se a terceira edição da “Noite de Sopas” no Centro Escolar de Monte Redondo. Este evento teve a organização e colaboração dos pais, professores e educadoras e o apoio de algum comércio e instituições locais.

Nesta edição, o montante angariado servirá para a aquisição de um sistema de som para o Centro Escolar. A noite contou com a animação de um grupo de concertinas da Freguesia da Caranguejeira.

Foi uma “Noite de Sopas” fantástica!

Alunos da turma 5 (3.º e 4.º anos) do Centro Escolar de Monte Redondo



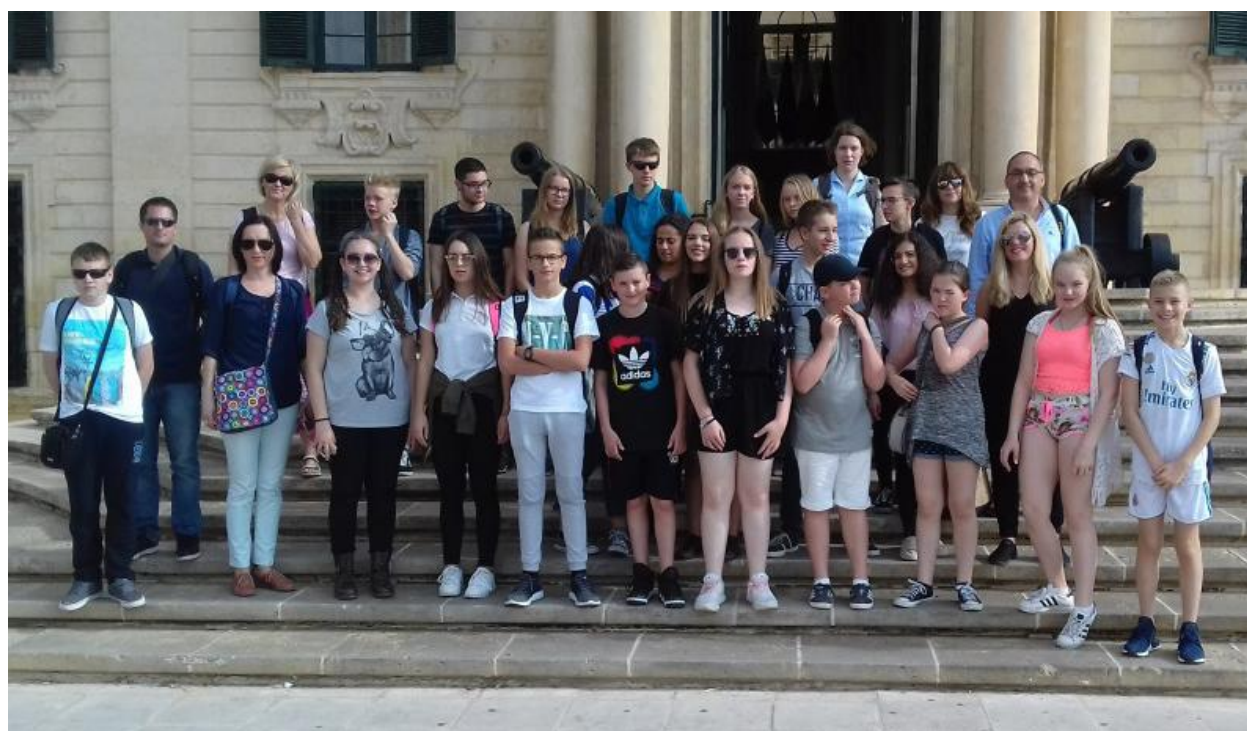
Aprendendo GIL VICENTE

Na passada terça-feira, dia 21 de novembro, os alunos do 9.º ano do Colégio Doutor Luís Pereira da Costa fizeram uma visita de estudo a Lisboa onde assistiram a uma peça de teatro única e interativa, no Mosteiro Dos Jerónimos, sobre a obra lecionada nas aulas de português Auto Da Barca Do Inferno, escrita por Gil Vicente. Seguidamente, encaminharam-se ao Museu Militar, no qual, dirigidos por um guia, visitaram salas alusivas a diferentes épocas históricas do nosso país e puderam aprender um pouco mais sobre o que foi o passado de Portugal.

Maria Ribeiro, 9.º A



O Clube Europeu está de parabéns! Faz 20 anos!



Surgiu no ano letivo 1997/98 e, durante 20 anos, desenvolveu competências nos alunos de autonomia, responsabilidade, tolerância, cidadania europeia e, ainda, competências linguísticas. Através dos projetos Sócrates, Comenius e, mais recentemente, Erasmus + e Erasmus+STARS possibilitou-se aos alunos experiências fantásticas e vivências em famílias de outros países como

Grécia, Lituânia, Finlândia, Suécia, República Checa, Polónia, Reino Unido, Holanda, Espanha, Itália, Roménia, Bulgária, Chipre e Malta. Os alunos envolvidos levam estas experiências para a vida e dizem que ficam para sempre “com amigos pela Europa fora”.

No início deste ano letivo, o Colégio levou, em intercâmbio, seis alunos do Ensino Secundário a Malta onde

puderam aprender mais sobre a temática de estereótipos de género, através de palestras e encontros com representantes de ONGs. A equipa de alunos e professores teve, ainda, o privilégio de ser recebida no Palácio Presidencial pela Presidente da República Marie-Louise Coleiro Preca.

Mónica Gama

Afetos e Sexualidade em debate



“

esta iniciativa é, sem sombra para dúvidas, importantíssima para os jovens, pois há, nesta área, algumas falhas a colmatar”.

“Adolescer com sentido” foi a temática que deu corpo à Escola de Pais, que teve lugar na passada sexta-feira, dia 17 de novembro. Perante uma assistência de cerca de cento e trinta encarregados de educação e jovens, a equipa coordenada por Teresa Kraus, Professora Adjunta da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria (IPL), especialista em Enfermagem Comunitária, Mestre e Doutor em Enfermagem pela Universidade Católica Portuguesa, veiculou conceitos fundamentais como o da adolescência, da puberdade, do sexo e da sexualidade, pondo em enfoque os afetos e a orientação para a vivência de uma sexualidade livre, mas responsável.

Com um discurso extraordinariamente claro, Pedro Silva, médico interno de Pediatria Médica do Serviço de Pediatria do Centro Hospitalar de Leiria, apresentou o tema, realçando o facto de que as perguntas dos/das adolescentes têm de ser claramente respondidas, sem preconceitos ou juízes de valor, e de forma adequada à sua fase de desenvolvimento psicos-

social; os pais devem ter consciência do quão importante é a sexualidade, sendo absolutamente necessário que esta faixa etária tenha acesso a uma informação correta não só quanto aos métodos de prevenir infeções sexualmente transmissíveis, gravidezes indesejadas e traumas evitáveis, mas, também, sobre afetos nas relações de intimidade.

A violência, no namoro, foi outra questão abordada, sendo que esta engloba situações como o controlar as mensagens do telemóvel, a forma de vestir ou as saídas à noite.

Os pais esclareceram algumas dúvidas, sobretudo quanto aos métodos contraceptivos, tendo-se constatado que, por vezes, os/as adolescentes estão “longe de ter uma noção exata dos perigos que correm”.

A sessão foi dinamizada com as intervenções, oportunas e enriquecedoras dos demais elementos da equipa presentes, nomeadamente, Alexandra Luz e Pascoal Moleiro, médicos pediatras da Unidade de Saúde e Medicina do Adolescente do Serviço de Pediatria do Centro Hospitalar de Leiria e

da Direcção da Sociedade Portuguesa de Medicina do Adolescente da Sociedade Portuguesa de Pediatria e Clementina Gordo, Professora Adjunta da Escola Superior de Saúde do IPL, enfermeira especialista em Saúde Infantil e Mestre em Saúde Pública.

A sessão finalizou com uma breve apresentação do projeto “Adolescer com sentido”, cujas instituições parceiras são a Câmara Municipal de Leiria, a Escola Superior de Saúde do IPL, a Unidade de Saúde e Medicina do Adolescente do Serviço de Pediatria do Centro Hospitalar de Leiria e a ACES Pinhal Litoral. Teresa Kraus lançou o repto para o envolvimento ativo do colégio, ao qual Rui Miranda, diretor da escola, respondeu positivamente, reiterando que “esta iniciativa é, sem sombra para dúvidas, importantíssima para os jovens, pois há, nesta área, algumas falhas a colmatar”.

Por fim, a Associação de Pais convidou todos os presentes para participarem num convívio e degustarem de alguns prazeres da época, tal como as castanhas e a jeropiga.

Mónica Gama

Séniiores			
Data	Hora	Local	Jogo
07/01/2018	15H00	Monte Redondo	Motor clube X Boavista
14/01/2018	15H00	Monte Redondo	Motor Clube X Meirinhas
21/01/2018	15H00	Carnide	Carnide X Motor Clube
Iniciados			
07/01/2018	10H30	Ilha	G. D. Ilha X Motor Clube
14/01/2018	10H30	Monte Redondo	Motor Clube X Marrazes
21/01/2018	10H30	Almagreira	Almagreira X Motor Clube
Benjamins			
13/01/2018	11H00	Marinha Grande	S. L. Marinha X Motor Clube
20/01/2018	11H00	Monte Redondo	Motor Clube X Maceirinha
01/02/2018	11H00	Leiria	CCMI X Motor Clube

No passado dia 1 de dezembro o nosso clube comemorou o seu 43º aniversário. Nesta altura, os atuais corpos sociais, não podem deixar de dar uma palavra de apreço a todos aqueles que, com todo o seu esforço e dedicação, conseguiram trazer o Clube até aos dias de hoje em condições de podermos dar um passo em frente quanto à melhoria das condições para a prática desportiva.

Referimo-nos, às obras em curso no novo complexo. Com esta obra será possível capacitar a nossa Freguesia de condições ótimas para a prática desportiva, nomeadamente o futebol. Estamos convictos de que nestas condições será possível fixar cada vez mais jovens da e

na nossa Freguesia, evitando assim a sua dispersão.

Como referido nos números anteriores, estão em atividade as nossas equipas de traquinas, benjamins, iniciados e séniiores.

No passado dia 2 de Dezembro estiveram em atividade no nosso campo as equipas de traquinas e de benjamins. Foi uma manhã de muito futebol, tendo estado presentes os conjuntos da Garcia e GRAP, Pousos no escalão de traquinas, e o ID Vieirense no escalão de benjamins. Deixamos o apelo à vossa presença para estes encontros, pois eles representam o lado mais belo do futebol, numa altura em que cada

vez mais a falta de valores é uma evidência. Neste sentido deixamos já um apontamento para a realização em Abril de um encontro em Monte Redondo do escalão de petizes, meninos e meninas com 5 e 6 anos, encontro esse que será levado a efeito em parceria com a Associação de Futebol de Leiria.

Sendo este o último artigo referente ao ano de 2017, não podemos deixar de vos desejar um bom ano 2018, cheio de paz e saúde fazendo votos que todos os vossos anseios sejam atingidos!

Deixamos a agenda das nossas equipas, lembrando que os traquinas terão calendarização diferenciada.



Temos Campeões Nacionais de Jiu-Jitsu!

O clube de Jiu-Jitsu liderado por Lúcia Neves, formado pelo Grupo Alegre e Unido e pelo Grupo Desportivo e Recreativo do Casal Novo, dirigiu-se até Pavilhão Municipal Dr.

Eduardo Mansinho, situado em Tavira, nos dias 9 e 10 de dezembro para participar no Campeonato Nacional de Jiu-Jitsu promovido pela Federação Nacional de Jiu-Jitsu de Portugal.

Neste Campeonato sagraram-se Campões Nacionais Maria Neves, na categoria 60 kg Ne Waza (combate de solo), no escalão de Juvenis, e Tiago Fernandes nos 57 kg em Com-

bate Ne waza (combate de solo), também no escalão de Juvenis.

Um bem-haja a estes campeões pelo seu trabalho e empenho!

ARCUDE

Associação Recreativa Cultural e Desportiva do Grou



A ARCUDE foi criada a 29 de setembro de 1977 por um grupo de populares do Grou, na cave de uma casa, uma vez que não havia terreno para uma sede. Este grupo de pessoas juntou-se, porque os jovens da época tinham ficado em segundo lugar num tor-

neio interlugares e precisavam de uma estrutura que os apoiasse para participarem em torneios seguintes. Mais tarde, construiu-se aquela que é hoje a sede da ARCUDE.

Atualmente, a direção é constituída por 21 membros, sendo o presidente o Sr.

Albano Pinto e o vice-presidente o Sr. Licínio Pereira.

«Somos uma direção constituída por muitos jovens, mas também alguns seniores, o que nos permite chegar a todas as faixas etárias da nossa população.», afirma Joana Carreira, presidente

do Conselho Fiscal.

Na primeira listagem de sócios (1991), havia cerca de 250 sócios, que se mantiveram até 2005/2006. Depois a associação começou a entrar em declínio e o número decresceu com o conseqüente desinteresse dos sócios. Atualmente,





existem cerca de 50 sócios pagantes, sendo um dos objetivos da atual direção a curto prazo fazer algumas campanhas para cativar mais sócios.

Joana Carreira reitera que «O nosso principal objetivo neste momento é fazer com que o povo goste e apoie a nossa associação, para isso, temos feito vários eventos como o Aniversário ou o S. Martinho que permitiram mostrar a todos que estamos empenhados em levar a associação para a frente. A longo prazo, pretendemos, por exemplo, reconstruir o campo de futebol 11 e fazer uma espécie de sala de estudo

onde os estudantes se poderão juntar e estudar em conjunto.

Atualmente temos o passeio de bicicletas no dia 25 de abril e o aniversário em setembro. Este ano, festejamos o São Martinho e organizamos um torneio de chinquillo. No futuro, está nos nossos planos organizar atividades relacionadas com a educação para a saúde e hábitos de vida saudável, tal como organizar alguns torneios desportivos e ter uma equipa de futsal num futuro mais próximo.»

Ana Carla Gomes

Novo estabelecimento comercial na Vila de Monte Redondo

€uroLojas

Tudo a 1 €uro

Nesta edição do jornal “Notícias de Monte Redondo e Carreira” falámos com Catarina Duarte, futura proprietária do novo estabelecimento comercial que abrirá as suas portas no dia 2 de janeiro de 2018, no antigo edifício do banco Millenium BCP, situado na Rua Albano Alves Pereira.

A “Euroloja”, pertencente à rede de franchising “Eurolojas”, que conta com várias dezenas de lojas em todo o país, detém um conceito que se assemelha bastante às lojas de utilidades onde são comercializados produtos de vários tipos, tendo estes, nesta rede de lojas específica, um fator comum a todos os artigos: todos eles têm o custo de 1€. Catarina Duarte, única proprietária do estabelecimento,



decidiu arriscar um novo rumo na sua vida profissional e conta-nos como surgiu esta ideia: “Pela necessidade de adquirir alguns artigos para uma festa, dirigi-me à Euroloja da Marinha Grande, sendo que foi nesta

visita que surgiu a ideia de abrir um estabelecimento deste franchising em Monte Redondo”. Segundo a proprietária o investimento realizado encontra-se avaliado em 19.000,00€.

Nesta loja, cujo pú-

blico alvo, é, sem dúvida, muito abrangente, podendo encontrar artigos dos mais diversos tipos como produtos alimentares, produtos de limpeza, de higiene, artigos para casa, brinquedos, entre outros.

É Natal!

A cada ano que passa é mais difícil separar o Natal do consumismo excessivo. E, assim, mais uma vez, deparamo-nos com as mesmas dificuldades de todos os anos: vamos dar aos nossos filhos tudo o que pedem ou terão um presente simbólico e apelamos ao mais importante, a união e harmonia da família?

E como vamos ajudar as crianças a distinguir entre desejo de ter tudo o que veem na televisão e o que necessitam na realidade?

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

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

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

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

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

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

pertencem a um determinado grupo.

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

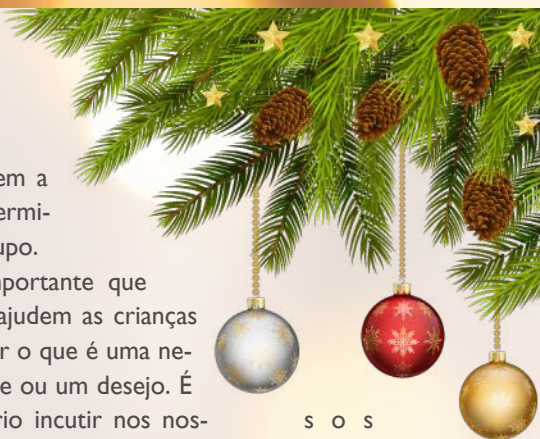
Outra estratégia é utilizar o «não pode ser» acompanhado de uma explicação. Quando dizemos não ou sim devemos explicar porquê para que as crianças percebam que não é um não de castigo, é uma regra; e elas entendem.

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

E olhar para o lado é olhar para outras crianças, perceber as dificuldades com que muitas pessoas têm de viver, esta também pode ser uma forma (mais dura) de aprender a distinguir a necessidade do desejo. Num ano que todos ouvimos falar, presenciámos ou sofremos com os fogos e com as perdas de muitas famílias é uma altura propícia para demonstrar aos nossos filhos que existem coisas muito mais importantes que os bens materiais.

Boas Festas para todos e que o Ano de 2018 seja preenchido com saúde e felicidade.

Carla Pinhal
Psicóloga



Recados de um Médico de Família - Cancro do Colo do Útero e HPV

O colo do útero é a porção mais inferior do útero (o órgão reprodutor feminino) e conecta este à vagina. Apresenta um canal (canal cervical), um orifício interno e um orifício externo. Próximo ao orifício externo existem células que na presença de infeção por um vírus, o Papiloma Vírus Humano (HPV), podem sofrer alterações. Estas alterações, se não forem identificadas precocemente, podem evoluir para lesões mais graves e, eventualmente, para o cancro.

A deteção precoce destas é realizada através da citologia cervico-vaginal, comumente conhecido como o teste de Papanicolaou. Este exame é realizado durante a observação ginecológica e consiste na recolha, com a passagem de uma pequena escova, de algumas células do colo do útero, que são espalhadas numa lâmina de microscópio ou colocadas num recipiente com um líquido próprio, e posteriormente analisadas.

O Rastreio do Cancro do Colo do Útero está recomendado em todas as mulheres, que já iniciaram a vida sexual e que têm útero,

com idades entre 25 (ou 3 anos após o início de vida sexual ativa) e 65 anos. Na ausência de alterações o exame deve ser repetido a cada 3 anos.

O que é o HPV?

O Papiloma Vírus Humano, também conhecido pela sua sigla, HPV, é um vírus que causa frequentemente infeção causando papilomas. A infeção ocorre em tanto em mulheres como homens e estima-se que cerca de 75% da população sexualmente ativa irá ter pelo menos uma infeção por HPV nalguma altura da sua vida.

Existem vários tipos de HPV: existem sub-tipos que podem infetar as áreas das mãos e pés, causando “verrugas”; e existem subtipos que afetam a região anal e genital. Estes últimos podem ser transmitidos pelo contacto íntimo pele com pele, por sexo vaginal, oral e anal.

A infeção pelo HPV pode causar condilomas (“verrugas”, lesões em forma de couve flor) na região anal e genital, cancro do colo do útero (também chamado de cancro cervical), e pode estar ainda associada a outros

casos de cancro tais como o da vulva, pênis e ânus. Em alguns casos um sistema imunitário capaz pode eliminar a infeção, e apesar de uma grande proporção da população sexualmente ativa ter infeção pelo vírus, nem todas desenvolvem cancro.

A infeção pelo HPV pode ser silenciosa, o que significa que uma pessoa infetada pelo vírus pode não apresentar sinais de doença, assim como ocorre com outras doenças sexualmente transmissíveis (DSTs). Para minimizar o contágio das DSTs é fundamental conhecer estas doenças, a sua forma de contágio e medidas de proteção. A existência de múltiplos parceiros anteriores, do próprio ou do parceiro, aumenta o risco de DSTs. A utilização do preservativo diminui a transmissão das DSTs, e deve ser utilizado em todo o tipo de contacto sexual, no entanto, deve-se ter em atenção que o preservativo não previne totalmente o contágio do HPV, devido ao contágio pele com pele nas zonas que não ficam protegidas pelo preservativo.

A vacinação do HPV:

Atualmente a vacina do HPV já se encontra inserida no Programa Nacional de Vacinação. A vacina disponível é tetravalente, ou seja, protege contra a infeção por quatro sub-tipos do vírus HPV: os subtipos 6,11,16, e 18. A vacina está indicada em todas as raparigas entre os 10 e os 13 anos de idade, com um esquema de duas doses (0, 6 meses). As raparigas, com menos de 18 anos, que não tiverem sido vacinadas até aos 13 anos, poderão fazer a vacinação pelo PNV, com esquema de 3 doses (aos 0,2 e 6 meses, ou 0,1 e 4 meses), que deve ser completada até aos 25 anos.

A vacinação não protege contra todos os sub-tipos de HPV existentes, pelo que mesmo as mulheres vacinadas devem manter medidas preventivas e realizar vigilância ginecológica.

Todas as mulheres em idade fértil, deverão realizar periodicamente consulta de planeamento familiar com o seu médico de família, que é isenta de taxa moderadora, onde é efetuado exame ginecológico e da mama, e verificada a situação de rastreio de cancro do colo do útero e mama.

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

Referências:

Norma 016/2014
(29/09/2014) DGS -
Programa Nacional de
Vacinação - Alteração do
esquema da vacina contra
infeções por vírus do
Papiloma humano (HPV)
www.saudereprodutiva.dgs.pt





Compras de Natal! Mais assertivas e menos excessivas

Aproxima-se a época natalícia e com ela a inevitável azafama dos preparativos para o Natal.

O consumo aumenta nesta época do ano e os gastos também. É importante realizar as compras com tranquilidade para que possamos fazer boas aquisições e a bons preços. Recomenda-se que não deixe as compras de Natal para a última hora pois essa decisão tem como consequência fazer aquisições por impulso e evitamos as intermináveis filas na loja, para o pagamento ou conseguir o embrulho.

Devemos comparar os preços antes da decisão da compra visto que nesta época existe uma variada oferta. Alertamos para o facto de nesta altura do ano existirem inúmeras promoções que influenciam os consumidores a adquirir bens que não correspondem a necessidades

reais. Algumas promoções são atrativas por representarem uma poupança relativamente ao preço usualmente praticado, contudo não esqueçamos que temos ao dispor artigos de boa qualidade por menor preço de “marca branca”.

Elenquemos as pessoas que irão receber presentes e o que pretendemos oferecer. Poderemos optar por cheques prenda e assim não erramos a escolha e temos uma melhor percepção do valor real que gastamos. O prazo para descontar o mesmo é habitualmente longo, sendo outra vantagem para o contemplado o poder utilizar e usufruir na época de saldos que se aproxima.

Devemos certificar-nos da possibilidade de troca dos artigos uma vez que cor, modelo e tamanho não são desconformi-

dades. Observando a informação afixada com os prazos para possíveis trocas e não esquecendo de guardar os talões de compra.

Face à poluição mundial é imperioso mudar comportamentos, evitando a compra de sacos de plástico apostando na reutilização.

E porque o Natal é das crianças devemos estar atentos aos brinquedos e à sua segurança. Devem ser comprados em estabelecimentos de confiança, com marcação CE, rotulagem em português e a recomendação de idade ou o símbolo gráfico de aviso de idade para menores de 3 anos, se for esse o caso e se o brinquedo tem arestas cortantes que possam provocar ferimentos.

Mais do que oferecer prendas, a época que se aproxima deve ser um motivo para rever familiares e amigos pois o espírito natalício passa por estarmos com os que nos são mais próximos.

Tânia Vieira
Jurista - DECO
Coimbra

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer à DECO, bastando, para isso, escreverem para DECO - Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5° - 3000-317 Coimbra



O Natal chegou à União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira



E.B. 2, 3 Rainha Santa Isabel

Refeitório E.B. Carreira



Centro Escolar de Monte Redondo

CAF e AAAF Monte Redondo



CAF e AAAF Carreira



Colégio Dr. Luís Pereira da Costa



Bombeiros Voluntários de Leiria – 5ª Companhia de Monte Redondo

Sede da Junta de Freguesia

A casa do Sr. Manuel da Silva Pedrosa Alexandre, situada na Rua Principal N° 68 no Casal Novo, tem sido um ex-líbris pelas suas belas decorações de Natal. Esta pode ser considerada uma tradição desta habitação uma vez que é realizada há sensivelmente 15 anos. Todos estão convidados a visitar o local e apreciar cada pormenor da decoração até 15 de janeiro.



Largo 30 de Junho - Carreira



Mercado da Vila em Monte Redondo

ALMOÇO DE NATAL SÉNIOR

Seguindo a tradição de anos anteriores, a Junta de Freguesia ofereceu aos seniores residentes na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, no passado dia 17 de dezembro, um almoço convívio para celebrar esta quadra festiva. A iniciativa teve lugar no Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira e contou com a presença de cerca de 400 pessoas.

Mais uma vez, a refeição e todos os doces foram preparados pelo Motor Clube, permitindo, desta forma, num só evento a Junta de Freguesia criar uma iniciativa não só de âmbito social, mas também de apoio ao associativismo. Todas as associações foram convidadas à apresentar uma proposta e o Motor Clube foi aquela que apresentou a melhor proposta de entre duas que responderam ao convite da autarquia.

O almoço deu lugar à música e à animação, assim como à saudável confrater-

nização entre todos os participantes. “Nesta quadra, o mais importante nesta iniciativa é permitir, a todos os que abraçam o nosso convite, o encontro e o reencontro entre familiares e amigos. A nossa compensação na realização deste evento é, sem dúvida, os sorrisos que encontramos no cumprimento pessoal que fazemos questão de realizar durante este almoço”, referiu Céline Gaspar, Presidente da Junta de Freguesia, aquando do discurso que assinalou a iniciativa.

Nesta edição, o Almoço de Natal Sénior ficou, também, marcado pela concretização simultânea de uma Ação de Sensibilização com o tema “Idosos em Segurança” a cargo dos Programas Especiais da Guarda Nacional Republicana. “É fundamental alertar os nossos idosos para os perigos existentes e com os quais são, tantas vezes, confrontados sem que, muitas vezes, percebam que

estão a ser vítimas”, afirmou a Presidente da Junta.

O Almoço de Natal Sénior é uma iniciativa promovida pela Junta de Freguesia, mas que envolve diversas entidades e pessoas de toda a Freguesia. As necessidades logísticas para a sua concretização envolveu, este ano, a Comissão da Capela da Carreira, do Casal Novo, do Grou e de Fonte Cova, a Filarmónica Nossa Senhora da Piedade e, ainda, o Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel. “Só a colaboração e generosidade das nossas associações per-

mitem que levemos a cabo esta iniciativa. E a todas elas estamos imensamente gratos”, disse Céline Gaspar. A Presidente, no âmbito desta atividade, referiu, ainda, e louvou a disponibilidade e generosidade das três dezenas de pessoas que a título particular deram do seu tempo de forma voluntária e pronta. “Esta participação cívica é, sem dúvida, algo que, enquanto autarca, tenho de reconhecer. A todos os voluntários que participaram nesta iniciativa deixo a minha palavra de agradecimento.”, afirmou.



Festa de Natal Infantil 2017

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira promoveu, no passado dia 15 de dezembro, a tradicional Festa de Natal Infantil, no Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira. Neste evento participaram cerca de 300 crianças que integram o ensino público e privado do Pré-escolar e 1º Ciclo dos estabelecimentos de ensino da Freguesia. No âmbito desta iniciativa, Céline Gaspar, Presidente da Junta de Freguesia, afirma que “o Natal é uma época especialmente dedicada aos mais novos e, como tal, consideramos importante criar condições para que as nossas crianças vivam esta quadra da forma mais feliz possível”.

Todas as crianças puderam usufruir de uma manhã recheada de animação que ficou a cargo do Circo Cardinali

Júnior que presenteou os mais pequenos, professores, educadores, auxiliares e pais com números de magia, malabarismo, dança, cães amestrados, palhaços e música. Os meninos e as meninas puderam, ainda, deliciar-se com umas maravilhosas pipocas, e, como não podia deixar de ser, também o Pai Natal se juntou à festa e ofereceu a cada um dos meninos uma mochila personalizada.





CLÍNICAS DE EXCELÊNCIA

medicis



✉ info@medicis.pt

🌐 www.medicis.pt

BAJOUCA - 244 684 600