

# NOTÍCIAS DE MONTE REDONDO



ORGÃO INFORMATIVO DA FREGUESIA DE MONTE REDONDO|MENSÁRIO LOCAL|ANO 3|Nº29|FEVEREIRO 2013|DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## ENTREVISTA MOTOR CLUBE

ENTREVISTA/pags.06 e 07

CDLPC volta a  
participar  
no Coastwatch!

FLASH/pag.02

O que é  
responsabilidade  
ambiental

FLASH/pag.05

Há mais uma  
estrela no céu

FLASH/pag.02

Defeitos na  
habitação?

FLASH/pag.03

Crianças  
(quase)  
Impossíveis

SAÚDE/pag.08

Indisciplina na sala  
de aula: o respeito  
começa na infância

PSICOLOGIA/pag.09

Doce solidariedade

FLASH/pag.04

Atelier de Música

ESCOLINHA/pag.10

## 02 FLASH

## CDLPC volta a participar no Coastwatch!

O Coastwatch é uma atividade na qual o nosso colégio participa há vários anos e, este, não foi exceção!

Esta atividade é realizada a nível europeu e tem como principal objetivo melhorar o conhecimento da situação ambiental do litoral, sensibilizar as escolas, instituições e população em geral para os problemas resultantes dos impactos da atividade humana na faixa litoral. Para isso são entregues aos participantes questionários, que estes vão preencher no dia em que realizam uma saída de campo ao litoral onde vão observar e registar alguns problemas encontrados.

A atividade foi dividida em duas partes. Na primeira, os alunos participantes, neste caso, os alunos do 10.º ano do Curso de Ciências e Tecnologias, assistiram no dia 8 de fevereiro a uma palestra coordenada pela representante da OIKOS - Leiria, Raquel Delgado, para perceberem aquilo que realmente iriam fazer e como preencheriam os questionários.

Numa segunda fase, os alunos fizeram uma saída de campo à praia do Pedrogão no dia 14 de fevereiro, entre as 10h e as 15h30m. Dividiram-se em dois grupos e começaram, ambos os grupos, a sua caminhada e registo de observações. O dia esteve solarengo e foi excelente poderem observar in loco, uma grande quantidade de estratos carregados de variados fósseis e poças de maré – pequenos ecossistemas cheios de vida.

Foi um dia bastante enriquecedor, cheio de novas experiências onde, através de uma pequena atividade, se apelou à sensibilidade dos alunos para a preservação do litoral!



## Há mais uma estrela no céu

Durante a nossa vida vamos perder muita gente. Uns vão-nos abandonar sem mais nem porquê, outros seguiram caminhos divergentes dos nossos, outros escolheram rotas que nos separaram para sempre... E outros, mesmo sem quererem, vão partir. Vão-se embora sem avisar, de um modo tão injusto e cruel que, para nós, que aqui ficámos, a vida parece ter perdido o sentido. Achamos que somos nós que comandamos tudo aquilo que se passa à nossa volta, mas, na realidade, somos apenas instantes de uma vida recheada de surpresas. E aquilo que a própria vida espera que façamos é, muitas vezes, aquilo que para nós nos parece impossível. Não nos peçam para seguir em frente quando quem amamos fica para trás, não nos peçam para sermos felizes quando quem mais nos faz sorrir deixou, simplesmente, de estar presente. Deixem-nos viver a nossa revolta, relembrar todos os pequenos e grandes momentos, chorar como se não houvesse amanhã e gritar para que, quem partiu na sombra do “até já”, volte. Não nos digam que temos de ser fortes, que

a vida continua, porque, para ele, a vida já acabou, e, querendo ou não, sempre que alguém parte, leva com ele um pouco de nós. Mesmo que tenha sido só um olhar, só uma palavra. Foi o olhar que trocámos e a palavra que ouvimos, mesmo que por breves instantes, que nos faz agora sentir perdidos. Dizem que a vida é assim... Que temos que perder para dar valor, que temos que sofrer para saber ser felizes, que temos que chorar de tristeza para depois poder chorar de alegria. Mas... Será sempre difícil acordar e saber que temos menos uma pessoa ao nosso lado, e uma pessoa que ainda tinha tanto para viver, que não merecia, de todo, não ter mais oportunidades para se rir, para correr na rua, ou até para olhar para as estrelas... Não nos esqueçamos, todavia, de uma coisa: sempre que alguém parte há mais uma estrela no céu. E quanto mais amada e lembrada for essa pessoa, mais a estrela brilhará. É como que um “não te esqueças de mim”... Apenas ouvido no coração. É esse o nosso consolo!

Descansa em paz, Kevin.

Os teus colegas e amigos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa



### FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar; Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; 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; CAF; Carla Pinhal; Casa da Criança; CDLPC; Eliana Carvalho; J.I. Monte Redondo; Liliana Fernandes; Maria Sousa; Natália Ferreira; Vanda Costa; Tiffany Santos; Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva



## Defeitos na habitação?

### Saiba o que fazer!



**T**em sido muito frequente a chegada à nossa delegação de consumidores que pretendem saber o que fazer perante os defeitos detectados nas suas habitações.

Posto isto, importa referir que o prazo de garantia dos bens imóveis é de cinco anos a contar da data da respectiva aquisição e não abrange, naturalmente, a depreciação do imóvel que resulte do mau uso ou da falta de manutenção.

#### Mas como funciona esta garantia?

Dentro do prazo de cinco anos, existe o prazo de um ano para comunicar ao vendedor os defeitos do imóvel, prazo este que se conta a partir do momento em que o comprador/consumidor tem conhecimento do defeito.

A comunicação do defeito deve ser feita por escrito, através de carta registada com aviso de recepção, de modo a que o comprador fique com uma prova da respectiva denúncia.

Na eventualidade de o consumidor deixar passar este prazo, o vendedor deixa de estar obrigado a reparar os defeitos do imóvel.

Importa ainda referir que, o comprador

pode exigir a eliminação dos defeitos ou, se estes não puderem ser eliminados, exigir nova construção. Apenas no caso de não serem eliminados os defeitos ou construída de novo a obra é que o comprador/consumidor pode exigir a redução do preço ou a resolução do contrato e a devolução da quantia paga, neste último caso, desde que os defeitos tornem o imóvel inadequado ao fim a que se destina.

Todavia, o consumidor que, na altura da aquisição do imóvel, já tenha conhecimento de algum defeito do mesmo deve comunicar por escrito, através de carta registada com aviso de recepção, os defeitos encontrados, dando ao vendedor um prazo para que ele faça a reparação. Se os defeitos encontrados não forem comunicados ao vendedor, entende-se que o comprador/consumidor aceitou o imóvel nas condições em que estava quando o comprou, deixando o vendedor de ter qualquer obrigação legal de reparar o defeito.

Não obstante, o prazo de garantia de 5 anos de que temos estado a falar

abrange o imóvel incorporado no solo e as suas partes integrantes, isto é, as coisas móveis ligadas materialmente ao imóvel com carácter de permanência, de tal forma que a sua separação não seja possível sem prejuízo das coisas móveis em si mesmas. Para os restantes materiais e equipamentos do imóvel, como sucede com as bancadas da cozinha, os móveis da casa de banho ou com os estores das janelas, por exemplo, o prazo de garantia dentro do qual o comprador tem de denunciar o defeito é de dois anos.

Por fim, lembre-se que a ausência de denúncia das desconformidades, implica a caducidade dos seus direitos.

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem à DECO, bastando, para isso, escreverem para DECO – Gabinete de Apoio ao Consumidor – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

Liliana Fernandes-Jurista  
DECO Coimbra

# 1ª noite de fados no GDR

## Casal Novo

19:30

2 de Março 2013



Informações

917057475, 934124741 e

917286314

## 04 FLASH

## Doce solidariedade

No passado dia 1 de fevereiro, o Departamento de Línguas Estrangeiras do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa comemorou La Chandeleur, uma data importante na cultura francesa e, normalmente, associada à confeção de crepes. Esta atividade aliou a vertente pedagógica e lúdica a valores como a solidariedade e cidadania, uma vez que os lucros da venda dos crepes reverteram a favor dos nossos soldados da Paz: os bombeiros voluntários de Monte Redondo. E foi num dia

de grande azáfama que professores, alunos e funcionários se juntaram a esta causa comum, perfazendo um total de 200 euros.

A breve cerimónia de entrega decorreu no dia 14 de fevereiro; as professoras e o Diretor do Colégio foram recebidos, de uma forma simpática e comovida pelo Comandante, Paulo Grilo, o qual agradeceu e enalteceu este gesto, referindo mesmo “que todas as ajudas são preciosas”. As docentes salientaram ainda que “a escola tem sobretudo a função de formar cidadãos, os quais devem ser intervenientes na sociedade e solidários para com os outros”.



## La Chandeleur

A 2 de fevereiro, 40 dias depois do Natal, comemora-se La Chandeleur, uma data importante na cultura francesa e normalmente associada à confeção de crepes.

O nome La Chandeleur é derivado do latim (candelaria – candeia) e a sua origem remonta à Antiguidade Romana em que se fazia uma festa em honra do deus Pan, deus dos bosques, dos campos, dos rebanhos e dos pastores. Durante essa festa, à noite, os fiéis andavam nas ruas com tochas. A partir do século XIV, esta festa passa a ser associada a Nossa Senhora das Candeias.

Hoje em dia, a tradição é fazerem-se crepes que, pela sua forma redonda e pela sua cor dourada, **fazem lembrar o sol** e são como que um apelo ao regresso da primavera, após o inverno.

Há um ritual interessante associado à confeção dos crepes: fazer saltar os crepes, com a mão direita, e ter, na mão esquerda, uma moeda, para trazer prosperidade e abundância durante todo o



ano. Há também a superstição de que o primeiro crepe confeccionado não deve ser comido, mas antes guardado para dar sorte e para que as colheitas sejam abundantes.

O Departamento de Línguas

Estrangeiras assinalou esta data no passado dia 1 de fevereiro, no átrio do colégio, com a confeção e venda de crepes. Uma grande quantidade de crepes tinha já sido confeccionada na véspera, pelos alunos, de modo a participarem no concurso do prato mais original. Foi grande a azáfama durante o dia, pois todos queriam não só saborear um delicioso crepe como também tentar a sua sorte respeitando a tradição: fazer saltar os crepes, com a mão direita, tendo, na mão esquerda, uma moeda. E quem conseguia, ganhava uma moeda de ouro!! (de chocolate, claro!!!). Os mais pequenos do 1.º Ciclo também se juntaram a esta comemoração, degustando e observando a confeção dos crepes na crepeira e tentando dar os primeiros passos na língua francesa, com um tímido “bonjour” e “vive la Chandeleur!”. Mas não só no átrio pudemos sentir todo este ambiente, um pouco por todo o colégio, encontravam-se pequenos apontamentos de decoração e da história desta tradição: o bar, a sala de professores, a biblioteca, a secretaria e a direção pedagógica foram devidamente decorados com velas, crepes, flores com a bandeira francesa e ditados populares relativos a este dia. Saliente-se que o lucro da venda dos crepes (cerca de 200 euros) reverteu a favor dos nossos soldados da Paz, os bombeiros voluntários de Monte Redondo.

Obrigada a todos os que contribuíram para esta causa: pais, alunos, funcionários e professores. O Departamento de Línguas Estrangeiras agradece aos alunos que estiveram diretamente envolvidos na venda e confeção dos crepes, aos alunos da rádio, que nos presentearam com música francesa e, por fim, à Senhora Coordenadora do 1.º Ciclo, pela disponibilidade e simpatia.

Até para o ano! Vive la Chandeleur! Vive le français!!!

Maria Sousa e Vanda Costa

**FD** Funerária Domingues, Lda

**Sede**

**Souto da Carpalhosa**

**Tlm.967033542/963022997**

**Tel.Fax244613315**

**www.funeraria-domingues.com**

**Loja de Artigos Religiosos  
Leiria**

**Tel./fax:244825847**

**Tlm.962900546**

**Galerias Jardins do Lis**



## O que é responsabilidade ambiental

### MOMENTOS VERDES

Responsabilidade ambiental diz respeito a um conjunto de atitudes, individuais ou empresariais, voltadas para a protecção do meio ambiente, de forma a preservar o desenvolvimento sustentável do planeta. Ou seja, são formas de atuar que devem ter em conta o crescimento económico ajustado à protecção do meio ambiente. Preservar o meio ambiente na atualidade, será a melhor e única forma de garantir a sustentabilidade para as gerações futuras.

O problema ambiental é hoje discutido mundialmente, pois atinge todos os seres vivos. Deste modo, é indispensável que cada um de nós tome consciência que podemos e devemos contribuir para evitar o colapso. Com pequenos gestos e mudanças de comportamento, podemos colaborar de forma a deixar este mundo um pouco melhor do que o encontramos.

Posto isto, ficam algumas dicas e sugestões que envolvem a responsabilidade ambiental, individual e empresarial, com vista à adoção de práticas que não agredam o meio ambiente.

#### Atitudes a nível individual:

- Realizar a reciclagem adequada do lixo (resíduos sólidos);
- Não colocar o óleo de cozinha ou qualquer produto poluente nos esgotos;
- Usar de forma racional, economizando sempre que possível, a água;
- Dar preferência ao consumo de produtos com certificação ambiental e de empresas que respeitem o meio ambiente nos seus processos produtivos;
- Usar transporte individual (carros e motos) só quando necessário, dando prioridade aos transportes coletivos ou utilizando a bicicleta;
- Comprar e usar eletrodomésticos com baixo consumo de energia;
- Economizar energia elétrica nas tarefas domésticas quotidianas;
- Evitar o uso de sacos plásticos no dia a dia.

#### Atitudes a nível empresarial:


- Criar e implantar um sistema de gestão ambiental na empresa;
- Tratar e reutilizar a água dentro do processo produtivo;

- Criação de produtos que provoquem o mínimo possível de impacto ambiental;
- Dar prioridade ao uso de sistemas de transporte não poluentes ou com baixo índice de poluição; Exemplos: transporte ferroviário e marítimo;
- Criar sistema de reciclagem de resíduos sólidos dentro da empresa;
- Elucidar os funcionários e colaboradores sobre a importância da sustentabilidade;
- Dar preferência na compra de matéria-prima de empresas que também sigam os



Associação Ecológica  
"Os Defensores"

- princípios da responsabilidade ambiental;
- Dar preferência, sempre que possível, para o uso de fontes de energia limpas e renováveis no processo produtivo;
  - Nunca adotar ações que possam provocar danos ao meio ambiente.



## AGÊNCIA FUNERÁRIA SECO, LDA

### NOVAS INSTALAÇÕES

(Em frente ao mercado)

Rua Fonte Cova, 18 - Monte Redondo  
**Monte Redondo** - Tel/Fax 244 686 322  
 Tlm - 969 847 356

[www.funerariaseco.com](http://www.funerariaseco.com)
[funeraria.seco@sapo.pt](mailto:funeraria.seco@sapo.pt)

**DISPONIBILIZAMOS AOS NOSSOS CLIENTES:**

- SERVIÇOS FUNEBRES
- SERVIÇO APÓS - FUNERAL
- SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS
- SERVIÇO FLORAL
- SERVIÇO DE CANTEIRO

**Ao seu serviço há mais de 25 anos - CONSULTE - NOS**



## 06 ENTREVISTA

## MOTOR CLUBE

Fomos conversar com três das pessoas que se encontram à frente das principais secções do Motor Clube. O seu presidente, Rui Miguel Branco, que está à frente do destino do Clube; o Diretor Desportivo, Carlos Santos, que gere tudo o que diz respeito ao Departamento de Futebol e o treinador, Pedro Ramos, que tem de orientar a equipa e é responsável pelos seus resultados.

Neste momento, a equipa de futebol do Motor Clube encontra-se em 4.º lugar na 1.ª Distrital Norte com menos um jogo, sendo uma equipa constituída por jovens, maioritariamente da freguesia de Monte Redondo, cuja média de idades ronda os 24 anos. Estes jovens jogam por amor à camisola.

O Presidente desta Associação Desportiva refere que as principais dificuldades que sente passam essencialmente por «falta de apoio financeiro e moral, que é tão ou mais importante que o apoio financeiro.».

#### Notícias: A que tipo de apoios se refere?

Rui Branco: Posso dar um exemplo recente: durante a tempestade que assolou esta zona, muitos pinheiros caíram em cima dos muros do Campo de Futebol, destruindo-os. Tornou-se necessário reconstruir os muros, por questões de segurança, para que os jogadores pudessem treinar e os jogos pudessem realizar-se. Foram muito poucas as pessoas que se dispuseram a ajudar na reconstrução.

#### Notícias: No ano de 2013 irá realizar-se a 4.ª Bienal de Monte Redondo?



Rui Branco: Sim. A Bienal terá lugar nos dias 21, 22 e 23 de junho e será subordinada ao tema da Agricultura. Estamos a convidar todas as associações com bares e as empresas para exposição. O Rancho Folclórico «Rosas da Alegria» da Sismaria festejará o seu aniversário na Bienal e já confirmou a sua presença. A adesão das Associações tem sido muito positiva, penso que a união entre todas as colectividades só fortalece a nossa freguesia e está na hora de todos juntos

“batermos o pé” no mesmo sentido para termos as condições culturais e desportivas que a nossa freguesia merece.

#### Notícias: Existe atualmente um Projeto para um novo campo de futebol. Como surgiu a ideia desse projeto e em que fase está?

Rui Branco: Quando eu me candidatei, a minha ideia era criar melhores condições para o Clube. Soubemos que o senhor Augusto Mota queria ceder um terreno à Junta de Freguesia para a construção de uma piscina e agendamos uma reunião com ele, através do engenheiro Uziel Carvalho, tendo-se acordado a cedência de um terreno de 20.000m2 de um terreno junto ao da Junta de Freguesia. Após essa reunião, foram marcadas várias assembleias para aprovação do projeto para o futuro campo de futebol. Numa dessas assembleias, o senhor Diamantino Azinheiro apresentou a proposta de trocar as atuais instalações do Motor Clube pela construção de um campo sem relvado sintético e dos respetivos banheiros, a qual foi aprovada.

Neste momento, estamos a trabalhar com o arquiteto Pedro Pedrosa e com o engenheiro Fidalgo da Liga de Clubes. Assim que o projeto for aprovado, poderemos começar as obras. No entanto, temos o problema dos acessos ao terreno para se começarem os trabalhos de construção do campo.

#### Notícias: Não existem acessos para o terreno onde irá ser construído o Campo de Futebol?

Rui Branco: Há dois caminhos que poderão dar acesso ao terreno, mas que têm de ser abertos pela Junta de Freguesia. De acordo com as informações disponíveis, os terrenos que confinam com o terreno onde irá ser construído o campo pertencem à Fundação Bissaya Barreto, que, no caso do primeiro caminho, que daria um acesso mais fácil e rápido ao campo, a Fundação não autorizou a Junta de Freguesia a abri-lo. No caso do segundo caminho, cujo acesso será mais longo, a Junta de Freguesia aguarda uma decisão da Fundação desde outubro de 2012.

Entretanto, as máquinas estão paradas a aguardar essa decisão.

Custa-me perceber e deixa-me triste que uma Fundação que tem como objetivos ajudar no desenvolvimento cultural da freguesia não colabore num projeto tão importante para o único Clube ativo da freguesia. As pessoas não se podem esquecer que, na freguesia de Monte Redondo, não existe um local para os jovens entre os 6 e os 18 anos praticarem desporto.

#### Notícias: O Campo de Futebol atual tem poucas condições?

Rui Branco: Sim, o campo atual tem as condições mínimas e os jogadores anseiam por um campo com alguma qualidade onde possam treinar e jogar. A realidade é esta, temos um campo de areia, onde predomina a lama e o pó, é triste vermos muitos treinos e jogos em que os nossos atletas estão literalmente a respirar pó, como é óbvio, não quero isto para as crianças da nossa freguesia, a não criação de camadas jovens passa por esta situação, penso que é um “crime” por termos crianças com 6, 7, 8, 10, 13, 15 anos nestas condições, e os pais percebem o que estou a dizer. Mas volto a frisar que a criação de melhores condições depende de todas as pessoas da freguesia e não apenas de uma Direção.

#### Notícias: Qual é o grande objetivo deste mandato?

Rui Branco: O grande objetivo será ter este Projeto concluído até ao final deste mandato, em 2014.

No seguimento desta conversa com o Presidente do Motor Clube, questionamos o Diretor Desportivo, Carlos Santos, sobre a situação do Clube de Futebol, a seu cargo.

#### Notícias: Porque é que decidiu entrar



#### para este projeto?

Carlos Santos: O senhor Presidente, Rui Miguel Branco, convidou-me para abraçar este projeto e eu achei que estava na altura, pois já tinha trabalhado noutros clubes, como o Guiense, Industrial Desportivo Vieiraense e o Grupo Alegre e Unido – Bajouca, onde adquiri alguma experiência e achei que era altura de dar o meu contributo ao Motor Clube, precisamente com a motivação de que também joguei aqui futebol com outros diretores e agora poderia ajudar na direção, para que outros jovens também pudessem jogar.

#### Notícias: Que objetivos é que traçou quando aceitou fazer parte da direção?

Carlos Santos: Os objetivos que tracei passavam por tentar construir uma equipa que respeitasse e fosse respeitada pelos

## ENTREVISTA 07

adversários do nosso campeonato, quer em termos desportivos, quer em termos de instigação. Para além disso, pretendia formar uma equipa que nos pudesse, de alguma forma, dar algumas alegrias em termos de resultados para que também se destacasse na tabela classificativa e deixássemos de andar sempre nos últimos lugares.

**Notícias: Conseguiu concretizar esses objetivos? De que forma?**

Carlos Santos: No primeiro ano, tivemos de contactar uma equipa técnica constituída pelo treinador principal, Nuno Barbosa, tendo Nuno Coelho como treinador adjunto, aos quais queria aproveitar para agradecer publicamente, porque, num processo de mudança, fizeram o que lhes foi pedido. No entanto, com todas as dificuldades existentes, não havia condições para continuar.

É assim que, na segunda época, surge o treinador Pedro Ramos, que deu continuidade aos nossos objetivos. Neste momento, estamos em 4.º lugar na tabela classificativa e somos respeitados pelos nossos adversários.

Tudo isto só tem sido possível graças ao apoio e dedicação de todas as pessoas que têm estado ao serviço do Departamento de Futebol e à postura e atitude dos jogadores. Só é pena que as bancadas estivessem cheias quando estávamos no fim da tabela e agora, que estamos em 4.º lugar, temos muito menos público.

Uma equipa sem treinador não funciona e, por isso, quisemos conhecer o treinador da equipa de futebol do Motor Clube. Pedro Ramos tem 46 anos e é natural da Maceira, residindo atualmente nas Colmeias. Começou a sua atividade como jogador de futebol na Casa do Pessoal da Cimpor na Maceira com 13 anos. Passou depois pela



equipa do União de Leiria, onde fez o resto das camadas jovens e integrou a equipa da seleção nacional de sub-21. Passou a sénior como Profissional e esteve ainda mais três

anos neste clube, após o que jogou em clubes como o Marinhense, os Nazarenos, o Portomosense e a União da Serra em Santa Catarina da Serra, onde terminou a carreira como jogador e iniciou a de treinador, nos júniores. Mais tarde, já como treinador dos séniores, passou por Pernelhas, Meirinhas, Casal Novo de Monte Redondo e, por fim, chegou ao Motor Clube.

**Notícias: O que o levou a tornar-se treinador do Motor Clube?**

Pedro Ramos: Na época 2011-2012, decidi aceitar o convite do senhor Presidente Rui Miguel Branco, que já me havia convidado no ano anterior. Decidi abraçar este projeto pelas pessoas que já cá estavam. O nosso objetivo comum era colocar o Clube no caminho certo para reaver a credibilidade de outros tempos.

**Notícias: Considera que está no bom caminho?**

Pedro Ramos: Sim, estamos a conseguir, quer a nível desportivo, quer a nível de credibilidade e de renome e respeito manifestado pelas outras equipas. Estamos em 4.º lugar. Continuamos a trabalhar para que a equipa se torne cada vez mais sólida.

**Notícias: Que dificuldades é que sente?**

Pedro Ramos: O campo de terra batida é o nosso maior adversário. Se analisarmos os resultados conseguidos nesta época, verificamos que ganhamos mais jogos fora do que em casa.

**Notícias: Como caracteriza a equipa com que trabalha?**

Pedro Ramos: a equipa é muito jovem e inexperiente, mas fácil de treinar. Os jogadores são muito dedicados e é de enaltecer o esforço que têm feito. Os resultados que o Clube está a ter devem-se, principalmente, a essa dedicação.

**Notícias: Sente o apoio da direção?**

Pedro Ramos: A direção e o departamento de futebol apoiam incondicionalmente as minhas decisões, pois trabalhamos para o mesmo objetivo.

**Notícias: Quer deixar uma mensagem aos monterredondenses?**

Pedro Ramos: Gostaria de pedir aos sócios e às pessoas que gostam de futebol que venham apoiar a equipa. Gostaríamos de ver as bancadas mais compostas, mostrando orgulho pela equipa da sua freguesia. Temos uma boa bancada, onde as pessoas têm o conforto necessário para assistirem aos jogos.

Aproveito para agradecer a todas as pessoas «extra-futebol» que nos têm apoiado e nos têm oferecido uns «mimos». Quero também agradecer à direção por ter apostado em mim e ao departamento de futebol que tudo tem feito para nos apoiar. Cabe-me a mim retribuir com os resultados da equipa.

Notícias: Desejamos ao Motor Clube a continuação de muito sucesso e que consigam levar o nome da freguesia até muito longe através do desporto. Deixamos aqui o apelo dos nossos entrevistados: «Venham ao futebol! Venham apoiar-nos!»

Ana Carla Gomes

| Pos. | Equipa              | P         | J        | V        | E        | D        | GM        | GS        |
|------|---------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 1    | Ass.D.Moita Do Boi  | 25        | 9        | 8        | 1        | 0        | 32        | 6         |
| 2    | C.Caçadores Ansião  | 16        | 9        | 4        | 4        | 1        | 24        | 13        |
| 3    | Mata Mourisqueense  | 16        | 9        | 4        | 4        | 1        | 17        | 11        |
| 4    | <b>Motor Clube</b>  | <b>15</b> | <b>8</b> | <b>5</b> | <b>0</b> | <b>3</b> | <b>21</b> | <b>15</b> |
| 5    | Ass.Desp. Da Ranha  | 14        | 9        | 4        | 2        | 3        | 20        | 20        |
| 6    | Albergaria Arcuda   | 11        | 8        | 3        | 2        | 3        | 18        | 19        |
| 7    | Grupo Alegre Unido  | 11        | 9        | 3        | 2        | 4        | 15        | 17        |
| 8    | Recre. Pedrogueense | 8         | 9        | 2        | 2        | 5        | 14        | 15        |
| 9    | Grupo Desp.Da Ilha  | 7         | 9        | 2        | 1        | 6        | 11        | 20        |
| 10   | A C D Caseirinhos   | 0         | 9        | 0        | 0        | 9        | 5         | 41        |

## 08 | SAÚDE

## Alergia Alimentar



Eliana Carvalho  
Licenciada em Enfermagem  
pela Escola Superior de Saúde de Leiria

Alergia alimentar é uma reacção de saúde adversa que ocorre quando o sistema imunológico reconhece erradamente um alimento como uma entidade agressora ao organismo. A fracção

desse alimento que é responsável pela reacção alérgica denomina-se alergénio. Pensa-se que pelo menos 5 em cada 100 crianças sofram de alergia alimentar, e que nos adultos a prevalência seja mais baixa, entre 3 a 4%.

As manifestações clínicas da reacção alérgica podem variar de moderadas a graves, podendo mesmo, em alguns casos, ser fatais. Os sintomas surgem rapidamente, entre alguns minutos até duas horas após a ingestão do alergénio, e podem incluir manifestações cutâneas (pele e mucosas), gastrointestinais, respiratórias e cardiovasculares, de forma isolada ou combinada:

- Erupções cutâneas
- Eczema
- Urticária
- Vômito
- Dores abdominais
- Diarreia
- Pieira
- Dificuldades respiratórias
- Edema da glote e da língua
- Sensação de formigamento na boca
- Diminuição da pressão arterial
- Perda de consciência

O tratamento da alergia alimentar consiste principalmente na evicção alimentar – a eliminação do alergénio da alimentação do indivíduo. A eliminação do alergénio implica, portanto, a não ingestão de todos os alimentos que o contêm. Assim, por exemplo, uma criança que tenha alergia alimentar à proteína do leite de vaca não poderá consumir qualquer tipo de produtos lácteos, bem como preparações culinárias que contenham leite ou derivados, como manteiga, queijo ou iogurte. É de igual importância garantir que a alimentação não fique comprometida como consequência da evicção alimentar, devendo ser consumidos outros alimentos nutricionalmente equivalentes, mas que não contenham o alergénio.

As alergias alimentares mais comuns são ao leite de vaca, ovo, amendoim e frutos de casca rija, como as nozes (conhecidos por “frutos secos”), peixe, marisco, trigo e soja, sendo estes alimentos responsáveis por 90% das reacções. Embora com menos frequência, alguns indivíduos são alérgicos a mais do que um alimento, sofrendo portanto de alergia alimentar múltipla.

## Crianças (quase) Impossíveis: Existe Solução

Na sociedade em que vivemos hoje é muito comum haver crianças diagnosticadas e subsequentemente, medicadas, para a hiperactividade. Nós, pais, irmãos, avós, família! Andamos constantemente sobre uma pressão enorme, e em tempos de crise a pressão ainda é maior. Corremos para todo o lado e nunca temos tempo para nada. Os dias passam por nós sem nos darmos conta disso. Daí que, é normal as crianças no nosso seio familiar se sentirem também pressionadas. E elas nem sabem o porquê disto e muitas vezes nem sequer sabem reconhecer esse sentimento “stress”. Por isso, têm que extravasar a energia que sentem a mais de alguma forma. Não lhes importa como nem onde porque: são crianças... É a nossa responsabilidade como pais e adultos, saber ensinar-lhes maneiras mais produtivas de aplicar toda esta energia.

Os casos de hiperactividade infantil (Perturbação de Hiperactividade e Déficit de Atenção – PHDA) afecta entre 5 e 7% de crianças em idade escolar. É “normal” haver

pelo menos uma criança diagnosticada em cada turma, crianças estas que, segundo o neuropediatra Nuno Lobo Antunes, «Cerca de 60% têm problemas na leitura e escrita, 40% têm problemas de oposição e desafio, 20% ansiedade e 10% tiques», isto tudo para além da excitação visivelmente excessiva, a dificuldade em concluir tarefas e a impulsividade. Como não existe um exame específico para o diagnóstico (em medicina convencional) o que determina se uma criança sofre de PHDA é o grau de sofrimento envolvido (da própria criança, da família, de professores, etc.) e a incapacidade de adaptação.

Felizmente, a MTC (Medicina Tradicional Chinesa) vê este problema com outros olhos e possui ferramentas muito eficazes no tratamento tanto de PHDA como em situações que parecem ser mas não o são. Para a MTC todos estes sintomas são consequências do desequilíbrio da energia do coração Shen, através da qual o nosso organismo, principalmente o cérebro, depende para

se manter são e equilibrado. Ora se esta energia se encontra em excesso, o coração e o cérebro também vão estar a “trabalhar” excessivamente, originando a agitação, a falta de concentração e por aí fora. É como uma panela de pressão. A energia dentro da panela é tão grande que ela tem que sair! Sai pelo pipo aos poucos, fazendo muito barulho e muita agitação!

O tratamento então torna-se muito simples com a MTC. Basta baixar a temperatura do fogão para que a água não ferva. Ou seja, basta harmonizar essa energia Shen para que todo o organismo entre em harmonia, em equilíbrio. Simples não é? Isto faz-se apenas com o uso de agulhas e em alguns casos também com fitoterapia. E tratando-se de uma criança, é provável que se veja melhoras muito rapidamente (entre 3 a 6 sessões) uma vez que esta não sofre de tantos anos de “intoxicações” como um adulto. Se fica “curada”? A resposta é clara: havendo um equilíbrio do estado geral do paciente, os sintomas associados a PHDA atenuam, sendo a criança capaz de viver uma vida em sintonia com os que rodeiam, restabelecendo assim a paz no seio familiar.

Dr Tânia Viva  
Naturopata-Acupunctora  
LusoTerapias



## Indisciplina na sala de aula: o respeito começa na infância

A indisciplina na sala de aula não é um assunto fácil de abordar. Há casos que ultrapassaram os muros das escolas, tornando públicos e comentados até à exaustão. A comunidade escolar sabe que o tema é delicado. Há mais casos ou menos tolerância para a má educação dentro das escolas? Como lidar com o assunto? O que fazer para que as faltas de respeito não se tornem numa rotina? Os exemplos são importantes, as relações interpessoais devem merecer toda a atenção e o desenvolvimento de competências de autocontrolo e auto-regulação na infância pode fazer toda a diferença.

A escola, pública ou privada, é o local onde crianças e jovens passam grande parte do seu tempo e é olhada como uma instituição que deve promover a participação e a justiça. Como é que os estudantes podem participar activamente nos processos que lhe dizem respeito? Se os alunos não se sentem parte da escola não a respeitam, compete aos professores mostrar o que é o respeito? Que esforço temos nós, professores, pais, educadores de fazer para ajudar os estudantes a compreenderem que a escola é, também, deles?

Os assuntos de interesse para a escola têm de ser discutidos internamente com todos: professores, directores, funcionários e estudantes. A intervenção dos pais é fundamental, não só enquanto pais mas enquanto cidadãos empenhados, a todos os níveis da vida social, que respeitam os direitos dos seus filhos que estão legitimamente inquietos com o seu presente e também com o futuro imprevisível que os espera.

O esforço deve começar bem cedo. Nas conversas com pais sobre o processo de educação dos filhos, a realidade mostra situações complexas. Numa grande parte das vezes, os pais não estão preparados para lidar com os filhos quando chegam a casa devido a: falta de tempo, trabalho na cabeça, paciência esgotada, mil e uma coisas para tratar. Mas a disciplina começa em casa e na primeira infância.

Há crianças que não têm competências desenvolvidas de autocontrolo, de auto-regulação, de socialização, e isso só se consegue através da disciplina. É necessário adoptar algumas estratégias que permitam desenvolver as competências de autocontrolo. Há pequenos gestos no dia-a-dia que ajudam nesse caminho. Por exemplo: a importância de desligar a televisão na hora das refeições e sentarem-se todos à mesa; planificar actividades em conjunto, esperar pela sua vez para falar, estabelecer uma hora de ir para a cama, retirar a televisão dos quartos, preparar a mochila na véspera, escolher a roupa que se vai usar no dia seguinte...estes são

alguns exemplos que permitem otimizar o tempo que se passa com os filhos, criando laços, criando cumplicidade, aumentando assim o sentido de responsabilidade dos mais pequenos.

Tentar copiar o que se vê é uma prática comum e as relações interpessoais estão a ser modeladas por exemplos como telenovelas, séries televisivas, videojogos, relações entre políticos. Este modelo social é passado aos jovens que o adoptam como um modo de relação. Esta descortesia e desrespeito pela afabilidade nas relações interpessoais não são característicos da juventude: os jovens observam-na em casa, entre professores, na televisão, na rua...

A indisciplina está muito associada ao insucesso escolar, ao desinteresse pela escola e à falta de expectativas de futuro e à crescente desvalorização do papel do professor.

A legislação existe mas não é concretizável na maior parte das vezes. Uns professores desmotivam, outros adoecem, outros nem ligam, outros afligem-se de mais. E os alunos, uns lá se vão aguentando, mas muitos não desenvolvem as suas qualidades pessoais e

académicas, outros entram em trajectórias alternativas, desviantes e anti escola ou, pelo menos, anti aulas.

De acordo com alguns professores do 1.º ciclo da escola de Atouguia (onde presto apoio) há alunos com falta de regras básicas de educação que depois se reflectem na aprendizagem. O que se passa em casa tem muita influência, muito peso nesta matéria. Há casos em que os pais e encarregados de educação, quando são chamados às escolas, não aceitam o que lhes é dito. Os encarregados de educação não aceitam que os filhos tenham dificuldades de aprendizagem. E, por vezes, os alunos têm comportamentos que sabem que serão protegidos pelos pais.

O que fazer?

Restabelecer a autoridade do professor.

Realização de campanhas de sensibilização junto de pais e encarregados de educação, que envolvam professores e psicólogos, no sentido de ajudar na educação de um filho.

Fico a aguardar as vossas dúvidas ou sugestões de temas que queiram ver tratados nesta página, poderão fazê-lo através do email – carla.pinhall@gmail.com

## Sugestões de Leitura – *Anna Karenina* (Leo Tolstói)

**Este mês sugerimos a leitura da obra *Anna Karenina* de Leo Tolstói, que foi recentemente adaptado ao cinema e trouxe este clássico da literatura universal novamente para as livrarias.**

O magnífico romance do grande escritor Leo Tolstói foi escrito em 1877 e tem por cenário a Rússia czarista onde a mulher é inserida numa sociedade hipócrita, decadente e dominada por grandes senhores de terras.

A trama envolve personagens da aristocracia russa do século XIX e explora temas como hipocrisia, inveja, fé, fidelidade, família, casamento, sociedade, progresso, paixão, desejo carnal, entre outros.

Anna Karenina é também o nome da personagem principal, uma mulher casada com um renomado político de São Petersburgo. Anna é irresistível (uma mistura de maturidade de uma jovem mãe, sofisticação e elegância, escondendo uma mulher ardente) que até mesmo as outras mulheres adoram, querem ser suas amigas e espelham-se nela. Ela sempre foi cheia de admiradores, mas apenas um homem iria roubar o seu coração.

Leo Tolstói é um escritor russo nascido em 09 de setembro de 1828, na propriedade da família de Yasnaya Polyana (sul de Moscovo). Era filho do fazendeiro Earl Ilich Nikolai e de

Maria Nikolaevna, Princesa Volkonskaia. A sua infância foi passada em Yasnaya Polyana. Perdeu ambos os pais antes de completar dez anos. Os seus irmãos foram confiados à guarda de duas tias paternas e, em 1841, passou a viver com um deles na cidade de Kazan. Foi educado em francês e alemão e aos 16 anos entrou para a Universidade de Kazan, onde estudou línguas e leis. Em 1851, juntou-se ao exército, o que o levou a contactar com os cossacos, que se tornariam os protagonistas de um dos seus melhores romances, *Os cossacos* (1863). Em 1862, casou com Sophia Bers Andreyevna, um membro de uma família culta de Moscovo, de quem teve 15 filhos, após o que escreveu dois grandes romances, *Guerra e Paz* (1865-1869) e *Anna Karenina* (1875-1877).



# 10 ESCOLINHA

## As Janeiras

**C**antar as Janeiras é uma antiga tradição portuguesa que consiste em cantar de porta em porta desejando um feliz ano novo e recebendo em troca “as sobras” das festas de natal e ano novo.



Quando se acaba de cantar uma canção numa casa espera-se que os donos abram a porta e ofereçam as janeiras que normalmente são guloseimas.

No fim do percurso a caminhada, o grupo reúne-se e divide o resultado, ou então, comem todos juntos aquilo que recebeu.

Este ano, cantamos as janeiras para os utentes e colaboradores do lar e Centro de Dia Nossa Senhora da Piedade e recebemos em troca os seus sorrisos e abraços o que nos deixou muito felizes.

Recebemos, também, a visita das crianças e professores da Escola do 1º Ciclo de Monte Redondo que nos presentearam com uma bonita canção.

É muito importante que as crianças participem em iniciativas desta natureza pois estas experiências fazem emergir na criança sentimentos de pertença social e cultural permitindo, igualmente, que a criança aprenda os hábitos e tradições do contexto em que vive.

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa



## J.I. de Monte Redondo

### O escritor veio ao Jardim de Infância!

**N**o dia 18 de Janeiro de 2013, veio ao J.I. de Monte Redondo, o escritor José Saraiva que é também ilustrador e que usa como pseudónimo o nome de Tiago Salgueiro na ilustração das suas obras.



O escritor e o grupo da sala 1



O escritor e o grupo da sala 2



(O ilustrador transformou um animal em 10)



(Trabalho elaborado pelo grupo da sala 2)

A interação entre o autor, escritor, ilustrador e as crianças é deveras enriquecedora, contribuindo para o desenvolvimento da linguagem oral, da imaginação, da criatividade, do sentido estético, etc, provocando ainda o desejo de ler o que leva ao conhecimento.

É primordial familiarizar as crianças com os livros desde cedo.

## Atelier de Música

J.I. de Monte Redondo - Sala/1

No dia 4 de Fevereiro, as crianças do Jardim de Infância de Monte Redondo tiveram o privilégio de assistir a um Atelier de Música, dinamizado pelos pais de uma criança que são professores na escola de Música de Monte Redondo.

O Atelier constou de uma breve apresentação sobre o historial de alguns instrumentos musicais, nomeadamente o PIANO e o VIOLINO.

O grupo de 44 crianças teve a oportunidade de escutar com muita atenção algumas músicas “melodias” e de cantar





## Dia dos namorados no CAF

Este ano o S. Valentim invadiu o espírito dos meninos do CAF da primária. Durante as férias de Carnaval os nossos meninos aproveitaram o tempo para fazer alguns trabalhos alusivos a este dia. Durante os três dias fizeram rosas, corações e postais cheios de amor. No dia 14 de Fevereiro estes trabalhos foram vendidos no recinto do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa (a quem agradecemos o facto de nos permitirem a venda dos mesmos) de forma a se juntar algum dinheiro que servirá para se continuar a fazer alguns trabalhos manuais e para as prendas de dias alusivos como é o caso do dia do pai, do dia da mãe e claro, porque eles também merecem, do dia da criança.

Os meninos do CAF querem assim desta forma agradecer mais uma vez a todos os que colaboraram na compra destes trabalhos e deseja a todos muito amor.



canções conhecidas das crianças acompanhadas pelo piano e violino.

O momento foi de interacção entre as crianças e os dinamizadores.

Houve também uma visita guiada às instalações e um lanche/surpresa

oferecido pela Direção da referida escola de Música.

As crianças e adultos agradecem o convite e a maneira simpática como fomos recebidos, aos Pais da Mélodie e ao Sr. Fernando da Direção.



## CAF Jardim Infância

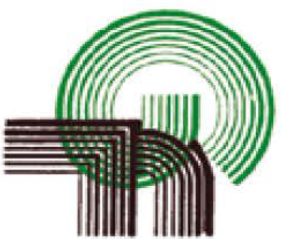
Na interrupção letiva de Carnaval, os meninos da CAF desenvolveram várias atividades, entre as quais:

- Massa de cores que nos fez divertir muito;
- Gelatina que comemos e estava deliciosa;
- Bolo de laranja que depois comemos e estava muito bom;
- Brincadeiras no exterior e passeios até ao largo da Feira.



Foram uns dias que nos divertimos em conjunto!





**Granifil**  
Sociedade Transformadora  
de Mármore e Granitos, Lda



A Granifil conta com muitos anos de experiência na transformação e comercialização de produtos de Mármore e Granitos, (pavimentos, revestimentos, e arte funerária, etc.), satisfazendo tanto o mercado profissional como o consumidor particular.

O processo de transformação é suportado por tecnologia moderna, com elevados níveis de qualidade para responder com eficácia às solicitações e exigências do mercado, cada vez mais competitivo.

A Granifil pretende expandir o seu negócio tanto em território nacional como internacional.

A criação de novos produtos, diferentes da produção tradicional fazem da Granifil uma empresa diferenciadora e diferenciada com grande capacidade tecnológica e inovação.

**Visite-nos e vai encontrar uma das maiores variedades em campas e jazigos do país.**

**Pavimentos e Revestimentos  
Chapa Serrada e Polida | Mármore para Construção Civil**

**Fábrica e Escritório:**

**Gerente Jorge Filipe**

Casal da Armeira | 2440-901 Batalha | Apartado 93

(junto aos móveis "O Brasileiro")

Tlm: 967 052 109 | Telef.: 244 768 037 | 244 768 582 | Fax: 244 765 172

granifil@hotmail.com | [www.granifil.com](http://www.granifil.com)

