REPORTAGEM  
Los Capas Quentes

P. 6 a 7

NOTÍCIASCarnaval  
da Carreira

P. 5

IRSVamos falar  
do IRS...

P. 8

DESPORTOMotor Clube  
divulga as suas  
atividades

P. 9

## CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO

### INFORMAÇÃO

#### Batida às raposas

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa todos os Srs. Caçadores que vai efetuar a segunda e última batida à raposa, da época de 2015/2016, no dia 28 de fevereiro de 2016 – domingo, na Z.C.M. de Monte Redondo.

Pedimos aos caçadores interessados em participar o favor de nos comunicarem,



com a devida antecedência, inscrições, ter as autorizações, se possível, finalizadas

e assim podermos organizar o evento da melhor forma.

Custo da autorização de caça – 2,50€ (dois euros e cinquenta cêntimos), inclui almoço para todos.

Concentração dos caçadores às 7h00 na sede do Clube – Rua da Junqueira nº1, Sismaria.

Contactos: 918 182 532 / 922 205 243 / 938 510 401

## Xadrez na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

Os Corvos do Lis, em parceria com a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, vão dinamizar aulas/atividades de Xadrez para jovens e adultos, nas instalações sede da freguesia (Monte Redondo), e nas instalações da sua delegação (Carreira), com horários flexíveis a combinar posteriormente.

Os interessados devem contactar a

Junta de Freguesia através do número 244685328, ou ainda através do email: [freguesimonteredondoecarreira@gmail.com](mailto:freguesimonteredondoecarreira@gmail.com). Poderão ainda contactar diretamente os Corvos do Lis pelo email [corvoslis@gmail.com](mailto:corvoslis@gmail.com) com ou pelos contactos 912242662/914973897, indicando o nome, data nascimento, contacto telefónico e email.

Logo que se atinja um número mínimo de inscritos será marcada uma reunião para se definir os horários das aulas.

Visite a página oficial através do link: <https://www.facebook.com/Corvos-do-Lis>



Associação Corvos do Lis

### Ficha Técnica

**Directora:** Céline Gaspar;  
**Directores Adjuntos:** Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Fernando Inácio e Lina António.  
**Chefe de Redacção:** Céline Gaspar; Redacção/Publicidade/Assinaturas e Serviços

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

**Colaboradores:**  
Agrupamento Rainha Santa Isabel  
Ana Carla Gomes  
Associação Corvos do Lis  
Associação Mulher Século XXI  
Carla Pinhal  
Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo  
DECO  
Motor Clube  
Sílvia Oliveira

**Telefones:**  
Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747  
[noticiasmonteredondo@gmail.com](mailto:noticiasmonteredondo@gmail.com);

**Composição e Impressão:**  
FIG, S. A. - [www.fig.pt](http://www.fig.pt)

**Depósito Legal:** 362298/13

**FD** Funerária Domingues, Lda

**Sede**  
**Souto da Carpalhosa**  
**Tlm.967033542/963022997**  
**Tel.Fax244613315**  
**[www.funeraria-domingues.com](http://www.funeraria-domingues.com)**

**Loja de Artigos Religiosos**  
**Leiria**  
**Tel./fax:244825847**  
**Tlm.962900546**  
**Galerias Jardins do Lis**







**EDITAL N.º 20/2016**

**Aviso aos Proprietários de Terrenos  
Gestão de Combustível**

**Raul Castro**, Presidente da Câmara Municipal de Leiria e da Comissão Municipal de Defesa da Floresta deste Município, em cumprimento do disposto no Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro e pelo Decreto-Lei n.º 83/2014, de 23 de maio, que estabelecem as medidas e ações da Floresta Contra Incêndios, torna público que:

De acordo com o artigo 15º do Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 17/2009, de 14 de janeiro e pelo Decreto-Lei n.º 83/2014, de 23 de maio, os proprietários, arrendatários, usufrutuários ou entidades que, a qualquer título, detenham terrenos florestais confinantes a edificações, designadamente habitações, estaleiros, armazéns, oficinas, fábricas ou outros equipamentos, **são obrigados a proceder à gestão de combustível** numa faixa de **50 m** à volta daquelas edificações ou instalações medida a partir da alvenaria exterior da edificação até **15 de abril**. Nos **aglomerados populacionais** inseridos ou confinantes com espaços florestais e previamente definidos no Plano Municipal de Defesa da Floresta de Leiria é obrigatória a gestão de combustível numa faixa exterior de proteção de largura mínima não inferior a **100 m**.

O Grupo de Intervenção Proteção e Socorro da Guarda Nacional Republicana e a Polícia de Segurança Pública vão proceder a **partir de 24 de fevereiro de 2015** à fiscalização dos espaços rurais nas 18 freguesias do concelho de Leiria de modo a identificar as infrações à legislação de defesa da floresta, mas também outras infrações nos espaços rurais como o abandono de resíduos perigosos e não perigosos, pneus e veículos em fim de vida nos espaços rurais, a existência de poços e aberturas no solo sem o devido resguardo e proteção e ainda a existência de pinheiros secos que poderão estar infetados com nemátodo da madeira do pinheiro.

As infrações ao disposto na legislação constituem contraordenação puníveis com coima de € 140 a € 5000, no caso de pessoa singular, e de € 800 a € 60 000, no caso de pessoas coletivas.

Caso possua terrenos florestais que não estejam a cumprir a legislação em vigor ou caso tenha árvores secas no seu pinhal, saiba como proceder consultando a Câmara Municipal de Leiria / Divisão de Proteção Civil e Bombeiros / Gabinete Técnico Florestal na Rua de Tomar nos horários de atendimento, dias úteis das 9h às 12h30min e das 14h às 17h30min ou contactando 244 839 687.

E para constar se passou o presente Edital que aqui é afixado, bem como nos lugares de estilo, sendo ainda publicado no sítio da internet do Município de Leiria.

Paços do Município de Leiria, 16 de fevereiro de 2016

O Presidente da Câmara

Raul Castro

• Largo da República, 2414-006 Leiria • N.I.P.C.: 505 181 266 •

## AVISO

Alertamos a população que o Grupo de Intervenção e Socorro da Guarda Nacional Republicana (GIPS), bem como a Polícia de Segurança Pública, irão efetuar ações de fiscalização dos espaços rurais a partir de 24 de fevereiro nas freguesias do Concelho de Leiria.

## Linha de Apoio à Vítima Idosa de Violência Doméstica

No seguimento do Prémio BPI Seniores 2015, a Mulher Século XXI tem funcionamento a Linha de Apoio à Vítima Idosa de Violência Doméstica, que é gratuita para os/as utilizadores/as. Esta iniciativa não tem apenas como objetivo o acompanhamento de situações de violência doméstica, cujas vítimas são pessoas idosas. A Mulher Século XXI pretende que esta Linha sirva também para a denúncia de casos,



sinalização de situações de emergência e informação da comunidade em geral sobre este tema.

Esta Linha funciona todos os dias úteis entre as 9h30 e as 18h00, existindo a possibilidade de deixar mensagem. É sempre dada

resposta pela equipa técnica.

**Diga NÃO à violência!**  
**Associação Mulher**  
**Século XXI**

## Grupo Danças e Cantares do Paço



No passado dia 31 de janeiro, o Grupo Danças e Cantares do Paço teve a sua primeira

atuação no salão dos Magníficos, nos Matos, no Festival das Sopas do Agrupamento 1054



**EXPOSIÇÃO**  
.....  
**SALINAS**  
DA JUNQUEIRA

### CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL DE LEIRIA

*"Junqueira, segredos do património natural e cultural do concelho"*

#### PRÓXIMAS VISITAS GUIADAS À EXPOSIÇÃO:

18 DE FEVEREIRO >>> → **18H30**

10 DE MARÇO >>> → **21H00**

21 DE MARÇO >>> → **18H30**

Para mais informações contacte 244 845 651



de Monte Redondo.

Este grupo foi criado a 28 de setembro de 2015 e é composto por elementos e amigos da Marcha do Paço, com faixas etárias muito variadas. Surgiu de uma brincadeira entre elementos da marcha para se formar um rancho, mas, por questões burocráticas e logísticas, consideramos que seria mais prudente e pertinente formar um grupo mais informal com músicas tradicionais portuguesas.

No nosso repertório vamos utilizar músicas do Rancho da Casa do Povo, já ex-

tinto há algumas décadas (curiosamente temos connosco alguns dos elementos que fizeram parte desse grupo), bem como do Cancioneiro da Região de Leiria.

O projeto está ainda numa fase muito embrionária, mas com a motivação do grupo estamos a conseguir trabalhar novas canções para enriquecer o nosso repertório para apresentar em eventos futuros.

Para qualquer informação ou esclarecimento contactar Sérgio Ferreira (Torrado): 962333250/sergiotorradoapo.pt

**Sílvia Oliveira**



# Carnaval da Carreira

Foi com alguma chuva à mistura que se realizou o habitual desfile de Carnaval da Carreira 2016. Vários grupos, provindos de vários lugares, e alusivos a várias temáticas desfilaram pelas ruas do lugar, mostrando a todos os presentes o árduo trabalho na conceção dos seus fatos e carros alegóricos. Apesar do mau tempo sentido, principalmente na terça-feira dia 9, dezenas de foliantes de todas as idades não foram demovidos e saíram à rua para comemorar o Entrudo.

Parabéns pelo fantástico desfile e até para o ano!



## 25 Anos de Escola Rainha Santa Isabel – Jantar Comemorativo

A Escola C+S Rainha Santa Isabel, na Carreira, foi inaugurada há já 25 anos e nela fundou-se uma grande família.

Como em todas as famílias, ao longo destes 25 anos, fomos crescendo. Somos agora Agrupamento de Escolas e congregamos os Jardins de Infância e Escolas Básicas do 1º Ciclo da zona Norte do concelho de Leiria, juntamente com a Escola-Sede, com o 2º e 3º Ciclos. Continuamos a ser uma grande família e temos agora o privilégio de ver crescer e ajudar a formar os filhos de muitos dos nossos alunos das décadas de 1990 e 2000.

Como em todas as famílias, queremos sempre o melhor para os nossos.

A Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento propôs-se a renovar os velhinhos balneários no campo de jogos no exterior da escola e convertê-los num ginásio para as aulas de ginástica. Mas não conseguimos fazê-lo sozinhos e precisamos da ajuda da nossa grande família.

Convidamos os atuais e antigos alunos, professores e funcionários a reunirem-se no dia 5 de Março, nas instalações da Escola Rainha Santa Isabel para um Jantar Comemorativo dos 25 anos da inauguração da escola. Venham visitar-nos com a vossa família, recordar os “velhos tempos”, reencontrar os colegas, pôr a conversa em dia. Temos surpresas à vossa espera.

O VALOR ANGARIADO  
REVERTERÁ INTEIRAMENTE  
PARA OS PROJETOS  
DA ASSOCIAÇÃO

Ementa:	Bebidas:
Caldo verde	Água
Pernil assado no forno com batata frita e migas	Sumos
Sobremesa	Vinho
Café	Cerveja
Maiores de 12 anos: 8 ginásios	
Crianças entre os 6 e 12 anos inclusive: 4 ginásios	
Menores de 6 anos: grátis	

Inscrições e informações: 25ano-sersicarreira@gmail.com ou <https://www.facebook.com/aersi>

Data limite de inscrições: 27 de fevereiro de 2016

Fonte: [www.facebook.com/aersi](http://www.facebook.com/aersi)



## DE 08 A 12 DE SETEMBRO



# Los Capas Quentes



Gil Pedrosa, Nuno Baptista, Rodrigo Sousa e Rodrigo Vale de Fonte Cova, Carreira, Souto da Carpalhosa e Conqueiros, respetivamente, formam a banda *Los Capas Quentes*.

Estes jovens decidiram juntar-se para concretizarem o seu sonho de enveredarem pelo mundo da música. O Gil toca guitarra baixo eléctrica, o Nuno toca bateria, o Rodrigo Sousa saxofone e o Rodrigo Vale guitarra eléctrica.

**Notícias: Como surgiu a ideia de formar esta banda?**

**Nuno Baptista:** Um dia, estávamos no Café Imperial, e perguntei ao Rodrigo Sousa se não queria ir tocar comigo e com o Gil no Imperial, em jeito de brincadeira. Pouco tempo depois, fomos com a Filarmónica Nossa Senhora da Piedade a França e no caminho, como estava

muito frio, enrolámo-nos numas mantas de umas meninas da Filarmónica, muito coloridas, tendo havido uma rapariga que nos tirou uma foto. Foi, assim, em Espanha, que decidimos chamar «Los Capas Quentes» à banda que queríamos formar. Depois surgiu a necessidade de haver um guitarrista na banda e convidamos o Rodrigo Vale, a quem já conhecíamos.

Em maio de 2015, demos o primeiro concerto na Petisqueira do Pedrógão, seguindo-se outros em julho na Petisqueira e na Festa da Sardinha, depois tocamos no *MotorFest* no Motor Clube em Monte Redondo, com os *The Light in the Dark* e com os *Apartirtudo*.

**Notícias: A vossa banda tem sempre uma voca-**

**lista convidada, mas que não faz parte integrante da mesma. Porquê essa opção?**

**Nuno Baptista:** A ideia seria ter sempre um/a vocalista convidado/a para acompanhar a banda. Temos tido a presença da Mariana Pedrosa da Sismaria e da Serenela Duarte das Várzeas. Esta foi uma opção da banda, que pretendemos manter.





**Notícias: Têm tido muitas solicitações para concertos?**

**Nuno Baptista:** Sim, já fizemos concertos no Saloon, na Ortigosa, na Festa do Coimbrão, em agosto, duas vezes no Imperial, um delas com os «Quem é o Bob?» no final do ano, na White Party e na Festa de Carnaval da Associação de Estudantes do

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, no Motor Clube. **Rodrigo Sousa:** Também fizemos um concerto no dia 30 de janeiro na Sismaria, com a Mariana Pedrosa e estamos à espera da confirmação de vários concertos em diversos locais, os quais serão divulgados oportunamente. Podem ir consultando a nossa página no Facebook.

**Notícias: Para além dos «Los Capas Quentes», vocês os quatro e a Carolina Duarte têm também outra banda, os «Nebula», constituída por originais. Podem falar-nos um pouco a esse respeito?**

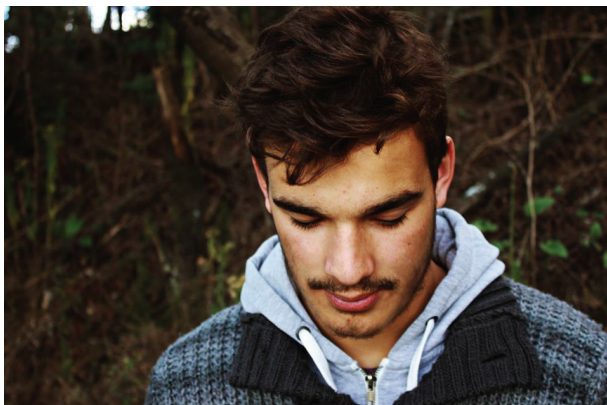
**Nuno Baptista:** Os «Nebula» constituem um projeto de música original, ainda pouco

divulgado, pois primeiro temos de criar uma estrutura financeira que nos permita investir em equipamento para levarmos essa outra banda para a frente. É um projeto de originais, que já tocou na Biblioteca da Câmara Municipal de Leiria e também no *Museum Festum*.

**Ana Carla Gomes**



**Rodrigo Sousa** – 20 anos – Souto da Carpalhosa – toca saxofone – frequenta o Curso Superior de Música (Instrumentista de Saxofone) na Universidade de Évora. Faz parte do Projeto «Fado com alma» com mais 5 músicos da região de Leiria, que tenta dar uma nova roupagem ao Fado. «O meu sonho é enveredar pelo mundo da música.»



**Gil Pedrosa** – 20 anos – Fonte Cova – toca Guitarra Baixo Elétrica – trabalhador-estudante, frequenta o Curso de Engenharia Mecânica na Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Leiria.

«A música em Portugal não permite sobreviver, pelo que pretendo trabalhar na minha área de formação e conjugar a música com o trabalho.»



**Rodrigo Vale** – 17 anos – Conqueiros – estudante no 12.º ano, no Curso de Artes Visuais, na Escola Secundário Francisco Rodrigues Lobo, em Leiria.

«O meu sonho seria seguir música ou algo ligado ao desporto, se possível ao ciclismo.»



**Nuno Baptista** – 18 anos – Carreira – toca bateria, estuda Automação, Robótica e Manutenção Industrial na Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Leiria. «O que realmente gostava era conseguir seguir a carreira musical.»

# Vamos falar do IRS...

## Dispensa da entrega da declaração de IRS:

- Para que a população esteja informada das questões relativas ao IRS a entregar este ano comunicamos que quem no ano passado obteve somente rendimentos de trabalho dependente (Categoria A) ou de pensões (Categoria H) até um valor de 8.500 euros (sem que lhes tenha sido feita qualquer retenção na fonte) este ano não têm de entregar a declaração de IRS;
- Outras situações de dispensa de entrega da declaração de IRS referem-se aos contribuintes receberam no ano passado apenas rendimentos oriundos de “subsídios ou subvenções no âmbito da Política Agrícola Comum (PAC) de valor anual inferior a 1.676,88 euros, desde que, tendo auferido outros rendimentos, estes tenham sido tributados por taxas liberatórias (as do artigo 71.º do Código do IRS), ou sendo rendimentos do trabalho dependente ou pensões, o respetivo montante não exceda, isolada ou cumulativamente, 4.104 euros”, explica o folheto informativo disponibilizado pelas Finanças;
- Quanto aos contribuintes

## Os novos prazos

<b>Prazo original:</b> até 15 de Fevereiro	<b>Novo prazo:</b> até 22 de fevereiro	Os contribuintes podem confirmar as facturas no Portal das Finanças
<b>Prazo original:</b> até ao final de Fev.	<b>Novo prazo:</b> até 15 de Março	A Autoridade Tributária disponibiliza no site o valor das despesas dedutíveis no IRS
<b>Prazo original:</b> 1 a 15 de Março	<b>Novo prazo:</b> 16 a 31 de Março	Os contribuintes podem reclamar do cálculo efectuado pelo fisco dos valores das despesas
<b>Prazo original:</b> 15 de Março a 15 de Abril	<b>Novo prazo:</b> durante o mês de Abril	1.ª fase da entrega do IRS (quem só tem rendimentos das categorias A e H – trabalho dependente e pensões)
<b>Prazo original:</b> 16 de Abril a 16 de Maio	<b>Novo prazo:</b> durante o mês de Maio	2.ª fase da entrega do IRS (restantes categorias de rendimentos)

PÚBLICO

que tenham feito durante o ano passado um ato isolado de valor anual inferior a 1.676,88 euros, desde que não tenham ganho outros rendimentos ou apenas tenham auferido rendimentos tributados por taxas liberatórias (as do artigo 71.º do Código do IRS), estes também se encontram isentos da entrega da declaração. Porém, se o contribuinte passou um ato isolado no valor de 1.000

euros, e além deste rendimento acumulou também rendimentos provenientes de atividade como trabalhador dependente, por exemplo, já terá de entregar o IRS, não podendo beneficiar da dispensa da entrega da submissão;

- À semelhança do que acontecia já nos anos anteriores, também este ano as pessoas que estiveram desempregadas em 2015 e apenas receberam o subsídio de desemprego estão dispensadas da entrega da declaração de IRS;

Apesar destas situações previstas existem algumas exceções a ter em conta aquando da dispensa da entrega da declaração de IRS: contribuintes que optem pela tributação conjunta; contribuinte que tenham ganho rendimentos temporários e vitalícias “que não se destinam ao pagamento de pensões enquadráveis nas alíneas a), b) ou c) do n.º 1 do artigo 11 do código do IRS”; contribuintes que tenham obtido rendimentos em espécie; contribuintes que tenham obtido rendimentos provenientes de pensões de alimentos no valor superior a 4.104 euros.

**IMPORTANTE:** Apesar de a lei prever estas situações de dispensa de entrega de declaração anual de rendimentos consideramos que a entrega desta declaração é muito importante, dado que em vários casos esta é

obrigatória, nomeadamente nos casos que impliquem pedidos de crédito em instituições bancárias ou financeiras, pedido de isenção das taxas moderadoras por insuficiência económica, entre outros. Assim, aconselhamos todos aqueles que têm vindo a fazer o IRS mantenham essa prática.

## Preenchimento de IRS na Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira

Atenta às necessidades da população, principalmente a população idosa ou com dificuldades na questão do IRS, a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira informa todos os interessados que está disponível para realizar o preenchimento do IRS via internet. Alertamos que o prazo da entrega do Modelo 3 do IRS foi alterado, passando a mesma vai decorrer de 15 de março a 15 de abril. Para todas as pessoas com mais de 65 anos ou reformadas o valor a pagar é de 3,00 €, para quem tenha menos de 65 anos e não seja reformado o valor é de 15,00 €. Informamos, ainda, que este ano não existem prazos distintos para a entrega da declaração de IRS em papel ou via Internet.

**Fontes:** <http://saldopositivo.cgd.pt/saiba-se-esta-dispensado-de-entregar-o-irs-este-ano>

<https://www.publico.pt/economia/noticia/entrega-das-declaracoes-de-irs-so-comeca-a-1-de-abril-1723360>



## NOVA LOJA EM MONTE REDONDO

(no edifício onde funcionava os CTT)

## DISPONIBILIZAMOS AOS NOSSOS CLIENTES:

SERVIÇOS FÚNEBRES | SERVIÇO APÓS-FUNERAL (gratuito)

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS | SERVIÇO DE CANTEIRO

Tel. 244 686 322 | Tlm - 969 847 356  
Rua Fonte Cova, 9 - MONTE REDONDO

SIGA-NOS funerariaseco

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

Ao seu serviço há mais de 30 anos - CONSULTE - NOS



# Motor Clube divulga as suas atividades

O Motor Clube vem junto dos leitores do jornal “Notícias de Monte Redondo e Carreira”, bem como da população em geral, divulgar as suas atuais atividades.

Assim sendo, o clube tem ativas quatro equipas de futebol de diferentes escalões etários, uma secção de Zumba e outra de Hip-Hop.

No futebol estão ativos os “veteranos”, que têm apenas caráter lúdico, ou seja, sem fins competitivos, estando assim aberto para todos aqueles que queiram praticar futebol com os amigos. Este encontros têm lugar às se-

gundas e quartas feiras pelas 21H00.

Temos também a equipa sénior que se encontra a disputar a 1ª divisão distrital, série B, que teve o seu termo no final do mês de janeiro. Atualmente está a decorrer a segunda fase, que teve início a 2 de fevereiro.

Depois de alguns anos voltámos a ter escalões de formação no clube. Assim sendo contamos com os Sub-12 e, os Traquinas (crianças com menos de 8 anos). Principalmente estes, os Sub-12 e os Traquinas, precisam do apoio de todos

pois representam o futuro do clube, ainda para mais quando, infelizmente, as nossas condições físicas/logísticas não são as ideais, comparativamente com outros grupos desportivos.

Deixamos abaixo a calendarização de jogos a decorrer até ao final de fevereiro/início de março:

Quanto ao Zumba e ao Hip-Hop, a primeira decorre às segundas e quintas feiras, pelas 21H00, tendo como instrutora Inês Pedrosas. As aulas de Hip-Hop, a cargo da professora Laura Almeida, têm lugar ao sá-

bado de manhã. Todos estão convidados a inscreverem-se nestas atividades.

Apelamos a todos para que participem nos eventos organizados pelo clube, normalmente a decorrerem uma vez por mês, e também, para que se tornem sócio do Motor Clube. Aproximam-se decisões importantes a tomar e quanto mais formos mais força teremos juntos das entidades oficiais. Sendo sócio do clube tem ainda benefícios junto de alguns dos nossos parceiros.

Saudações desportivas!

**Motor Clube**

	Jogo	Local de jogo	Hora
<b>Sub-12</b>			
27/02	S.C.L. Marrazes – Motor Clube	Marrazes	11H00
12/03	Motor Clube – G.D. Monte Real	Monte Redondo	11H00
<b>Traquinas</b>			
27/02	Monte Redondo – A.C. Carnide	Monte Redondo	11H00
<b>Séniores</b>			
28/02	Motor Clube – A.D. Ranha	Monte Redondo	15H00
13/03	Motor Clube – A.R. Meirinhas	Monte Redondo	15H00



CLÍNICAS  
**medicis**  
**Dental**

**CENTRO DE EXCELÊNCIA**  
**BAJOUCA**

**244 684 600**



**www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13**

# “Mamã fiz chichi!”

## Enurese Nocturna

Em Portugal, existem aproximadamente 80.000 crianças com enurese nocturna (perda involuntária de urina durante o sono) depois dos 5 anos de idade. Este problema ocorre em mais de 15% das crianças com 5 anos de idade. Na adolescência ainda existem 2 a 5% enuréticos, causando sérios problemas familiares, sociais e de auto-estima para a/o jovem.

Dormir em casa de amigos; Campo de férias dos Escuteiros; Visitar familiares...

... Este tipo de atividades podem levar uma criança a passar a noite fora de casa. Mas a criança que faz chichi na cama não quer que o seu “grande segredo” seja descoberto e evita-as a todo o custo. Por outro lado, estas crianças pensam que são as únicas que ainda fazem chichi na cama, o que as faz sentir diminuídas perante as outras crianças da sua idade, criando um quadro de infelicidade. Logo, a criança enurética pode vir a sofrer graves problemas de auto-estima e auto-confiança, podendo ser alvo de “gozo” por parte dos seus colegas, se este problema for “descoberto”.

### Até que idade é normal fazer chichi na cama?

A maioria das crianças aprende a controlar a sua micção entre os 2 e os 3 anos de vida, mas é aceitável que uma criança até 5 anos, sem querer, molhe a cama no máximo 1 vez por semana, desde que não tenha outros sintomas, como dores ao urinar, urgência para urinar (ter que ir apressadamente à casa de banho para não urinar na roupa), perdas involuntárias de urina durante o dia ou infecções urinárias. Se tiver um ou mais destes sintomas, mesmo antes dos 5 anos de idade, deve ter acompanhamento médico.

Existem também casos a ter em atenção, como o nascimento de um irmão ou o divórcio dos pais, causas que podem provocar temporariamente episódios de Enurese na criança, normalmente denominados como Enurese Secundária.

### A hereditariedade

Os pais devem ter em atenção que esta disfunção tem uma grande prevalência hereditária. Assim, existe um índice de 44% de ocorrência de Enurese Nocturna se um dos pais foi enurético e de 77% se ambos (pai e mãe) tiverem sido enuréticos.



### Causa fisiológica: insuficiência de vasopressina

A causa fisiológica mais comum é uma deficiência na produção nocturna de uma hormona antidiurética chamada vasopressina. Esta hormona regula a produção de urina durante as 24 horas do dia, existindo uma maior produção durante a noite para, deste modo, reduzir o volume de urina. No caso da maioria das crianças enuréticas existe uma deficiência na produção nocturna da vasopressina.

### A importância de uma primeira consulta

Embora a Enurese Nocturna tenda a passar naturalmente com a idade, o primeiro passo que os pais têm de dar é levar a criança ao seu médico de família ou pediatra, para despistar a “doença” e conhecer as causas da mesma. Pode dar-se o caso de a criança sofrer de outros problemas que não sejam identificados como sendo Enurese Nocturna, nomeadamente infecções urinárias, que requerem tratamento especializado e adequado.

Depois do seu médico eliminar a hipótese da bexiga ser a causa do problema, poderá procurar um psicólogo para discutir com a criança e consigo qual a melhor opção para o seu caso.

### Conselhos aos pais:

Para a Enurese Nocturna ser ultrapassada, é preciso que a criança esteja motivada a melhorar. Assim, para além de levar a criança ao especialista, os pais devem:

- Alterar o hábito de beber líquidos antes de ir para a cama;
- Lembrar à criança de fazer chichi

antes de se deitar;

- Não falar com outras pessoas sobre este assunto quando o filho está presente;
- Não envergonhar ou castigar a criança;
- Incentivar o filho enurético. Este incentivo pode ser feito através de várias brincadeiras. Como por exemplo um jogo onde a criança, num cartaz com os dias da semana, cola um sol quando não faz chichi, ou uma nuvem com chuva quando faz;
- Certificar-se que a criança toma banho de manhã, para evitar o desagradável odor a urina que o “denunciaria” entre os colegas na escola;
- Ajudar a criança a responsabilizar-se pela sua Enurese, nomeadamente deixando-o participar na discussão do problema, assim como na tomada de decisões;
- Deixar e incentivar a criança a ajudar na muda da cama e do pijama, pois tal ajudará a criança a ultrapassar o problema e a participar na resolução do seu problema.
- Remover sentimentos de culpa e mostrar à criança que a Enurese é uma situação frequente e que atinge outras crianças;
- Fazer com que a criança faça “exercícios” da bexiga, como seja tentando fazer um intervalo cada vez maior entre a vontade e a ida à casa-de-banho; e ainda ensinar o enurético a controlar o jacto urinário, aprendendo a interrompê-lo.
- Evitar a utilização de fraldas, o que provocaria um retrocesso na criança.

**Carla Pinhal**  
Psicóloga



# Telecomunicações. Penalização por cessação contratual antecipada

“O vendedor que foi a minha casa disse-me para eu não me preocupar em cancelar o contrato que tinha, pois tratava de tudo.” “Informou-me que eu não tinha nenhuma fidelização e eu confiei.” “Agora, apareceu-me esta carta para pagar e eu não sei o que fazer” As palavras são dos consumidores que todos os dias nos reportam situações semelhantes.

Diariamente somos inundados com publicidade através de televisão, rádio e jornais sobre pacotes com serviços agregados de televisão, telemóvel e internet por uma mensalidade que se apresenta sedutora. Vendedores, contratados pelas maiores operadoras do mercado, procuram novos clientes, abordando os consumidores na sua residência. Nos relatos que nos chegam diariamente, os vendedores iniciam uma conversa informal, criando uma relação de confiança. Perguntam qual o serviço que o consumidor usufrui começando a enunciar as vantagens em mudar de operadora acrescentando que o consumidor não precisa de se preocupar com o cancelamento do contrato com a operadora anterior. De facto, o contrato é cancelado, mas isso não desonera o consumidor de responder pelo incumprimento contratual com a anterior operadora se ainda estiver dentro do período de fidelização. Havendo uma cessação contratual antecipada, as empresas enviam uma comunicação impondo o pagamento de um valor a título de penalização.

O DL 24/2014 regula os contratos celebrados à distância e fora do estabelecimento comercial estabelecendo deveres pré-contratuais que dizem respeito ao conteúdo mínimo da declaração que deve ser emitida e forma da sua comunicação pelo profissional.



O contrato deve ser reduzido a escrito e os elementos essenciais deste devem ser comunicados de forma clara. Contudo, os consumidores devem assumir determinadas diligências, e proceder de forma adequada antes de subscrever um novo contrato.

Deve certificar-se de que já não se encontra adstrito a um período de fidelização com a empresa atual, verificando no seu contrato a data em que este termina antes de mudar de operadora. Se o consumidor, se precipitou, assinando um novo contrato com a nova operadora e ainda não terminou o período de fidelização da anterior, pode rescindir o novo contrato no prazo de 14 dias. Aconselhamos que para o efeito o faça por escrito dirigindo uma carta registada com aviso de receção para a morada da sede da empresa, guardando cópia da mesma. Não deixe esses deveres por mãos alheias.

Acrescentamos ainda que se aceitar uma alteração ao serviço, nomeadamente um aumento de velocidade na internet ou mais canais pode estar a vincular-se por um novo período de permanência obrigatória. É necessário exigir transparência, equidade e justiça nas comunicações eletrónicas. Entendendo, que deve haver um reforço dos deveres de informação ao consumidor quanto às vantagens econó-

micas que justifiquem uma nova fidelização, a DECO criou uma plataforma designada “2 anos basta” realizando um abaixo-assinado que permitirá promover uma alteração à lei das comunicações eletrónicas. O setor das telecomunicações conti-

nua a ser o que regista mais reclamações por parte dos consumidores. É necessário exigir transparência, equidade e justiça nas comunicações eletrónicas.

**Tânia Vieira**  
Jurista

**03 Março** Sede da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

## WORKSHOP ABORDAGEM PARTILHADA SOBRE A DOENÇA DE ALZHEIMER

**10h00** Apresentação do Workshop

**10h15** Reflexos da patologia de Alzheimer

Psicologia do idoso

Terapias

Cuidados de Enfermagem

Estratégias

**12h15** Debate

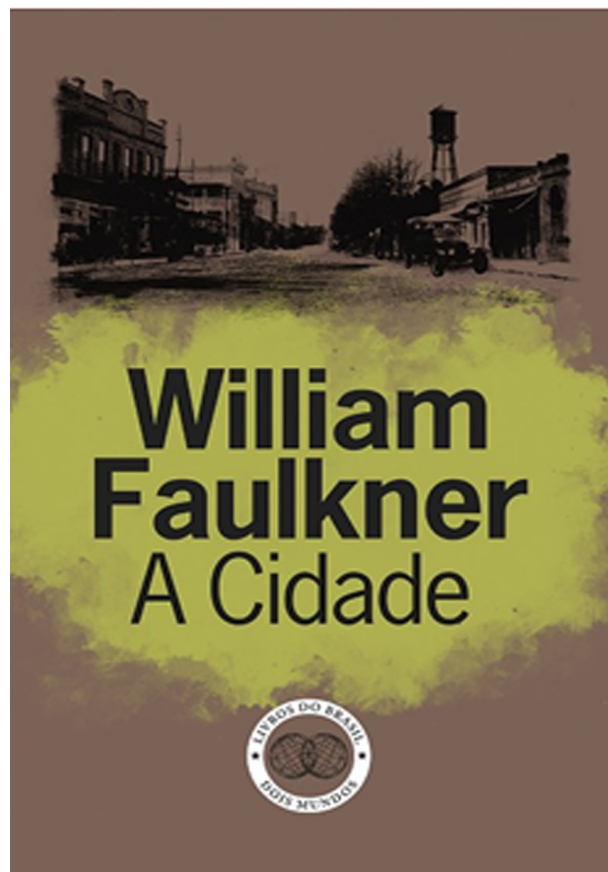


## A Cidade de William Faulkner

Foi num belo dia de sol que Flem Snopes, acompanhado da mulher, do bebê e de meia dúzia de pertences, entrou na cidade de Jefferson. A ascensão astuciosa deste aldeão com fama de salteador, incendiário e ladrão de cavalos não passara despercebida aos habitantes da sede do lendário condado de Yoknapatawpha e é pois com expectativa que aguardam os seus próximos passos. Pela voz de três narradores de fiabilidade variável, A Cidade relata a história da ambição desmesurada de um homem rude e implacá-

vel, ávido de prestígio e ainda mais de dinheiro, mas também a história de amor da sua mulher, a fatal Eula Snopes, cuja beleza voluptuosa irá arrebatá-la toda a povoação. Segunda peça da trilogia Snopes, que se iniciara com A Aldeia e que terá o seu desfecho em A Mansão, este é um romance repleto de humor, de desejo e de uma trágica aceitação do destino, onde Faulkner deixa espelhada a sua visão sobre a ganância destruidora que se apoderara do sul dos Estados Unidos no pós-Guerra Civil.

Ana Carla Gomes




**granicentro**

visite-nos junto à  
**EXPOSALÃO**

» CAMPAS E JAZIGOS  
» MÁRMORES E GRANITOS  
PARA CONSTRUÇÃO CIVIL




Situada na zona da Batalha e especializada na transformação e comercialização de Mármore e Granitos desde 1986, a GRANICENTRO é uma referência no mercado quer pela qualidade dos seus materiais quer pelo serviço que presta aos seus clientes. Prestígio, credibilidade e confiança são alguns dos atributos associados a estes 25 anos de experiência, ao longo dos quais temos apostado na personalização e diferenciação do nosso leque de produtos.

Na GRANICENTRO encontra variedade, qualidade e os preços mais competitivos do mercado ao nível de:

- Campas;
- Jazigos
- Pavimentos;
- Lareiras;
- Cantarias para construção.

**Gerente: Luís Filipe Miguel**  
**Casal da Amieira, Apartado 201 2440 – 907 Batalha**  
**Telm: 919 937 770 Tel: 244 765 217 Fax: 244 765 529**  
**Site: [www.granicentro.pt](http://www.granicentro.pt) Mail: [granicentro@granicentro.pt](mailto:granicentro@granicentro.pt)**

