

Notícias dos Escalos de Cima

Terra de Tradições



Perigo das Tecnologias

Pág.3

Obesidade Infantil

Pág.11

Cartão Sócio 2008

Pág.13

A tradição em Escalos de Cima

Pág.8

Estrada principal em obras

Pág.7

Prevenção do cancro do colo do útero

Pág.11

Hiperactividade

Pág.12

A tradição já não é o que era?!

Escalos de cima! Aldeia abundante de tradições! Será verdade ou será simplesmente um desejo comum que se desvaneceu ao longo dos anos? Um verdadeiro Escalense deve manter as tradições da nossa aldeia! Mas o conceito de tradição Escalense tem sofrido demasiadas alterações aos longo dos anos. Lembram-se da festa popular em honra do Mártir S. Sebastião? Muitos mantiveram essa tradição já perdida há mais de uma década, mas nos dias de hoje essa festa teria algum sentido? Provavelmente não pois o serviço militar já não é obrigatório e quem realizava essa festa? Os bravos militares escalenses!

Outra tradição é ser sócio de uma colectividade e não pagar as respectivas quotas!!! Quase toda a população escalense gosta de ver futebol aos domingos, peças de teatro, o jornal da Escalar, festas nos bares, feiras dos livros, caminhadas, enfim... o leque de actividades realizados pelas colectividades da nossa aldeia é muito vasta mas isso não basta para os seus associados regularizarem as quotas!!! Assim fica o nosso pedido, por favor regularizem as quotas em todas as colectividades de Escalos de Cima, só assim estas poderão continuar e melhorar o trabalho realizado. Falta de vontade não falta à nossa população, existe é falta de verbas para se poder dinamizar ainda mais a nossa aldeia.

O conceito de tradição vem sofrendo alterações ao longo dos anos devido às situações socioeconómicas, desenvolvimento tecnológico, entre outras.

Para mim tradição escalense está interligado com o “ser escalense”, e nada melhor do que um excerto do poema do nosso conterrâneo Paulo Eduardo para o descrever:

É nascer nos Escalos de Cima,
É andar na escola dos Escalos de Cima,
É saber atirar na pressão de ar,
É ter caído milhares de vezes de bicicleta,
É ter partido o vidro do vizinho a jogar à bola,
É comprar tabaco a meias e ir fumar às escondidas para a Lousa,
É roubar umas garrafas de vinho e beber no meio do mato com os amigos,
É ser apanhado a fumar e dizer que foi o amigo mais velho que o obrigou,
É fazer uma festa sempre que lhe apetece,
É ter visto um concerto dos Detectives das 5 da Manhã,
É ir aos domingos ver a bola,
É jogar bem ao fito,
É mergulhar uma vez na vida no tanque da fonte,
É ser sócio das associações, mesmo que não pague as quotas.

Em nome da direcção o nosso bem haja por lerem o nosso jornal.

Presidente da Direcção

Os Órgãos Directivos

A Associação Escalar – Associação Juvenil Cultural e Recreativa de Escalos de Cima conta já com dez anos de existência. Fundada em 1998, encontra-se actualmente em exercício de funções a 5ª Direcção eleita em Janeiro do presente ano.

A Direcção atenta aos interesses e opiniões dos sócios realiza actividades com intuito de preencher os seus tempos livres promovendo a cultura e o recreio. A restante população também beneficia com as nossas actividades podendo sempre participar, embora os sócios tenham sempre muito mais regalias, quer seja na participação das mesmas ou no acesso aos nossos serviços.

Actualmente os Órgãos Directivos são constituídos pelos seguintes membros:

Direcção



Presidente: José Philippe Bernardino

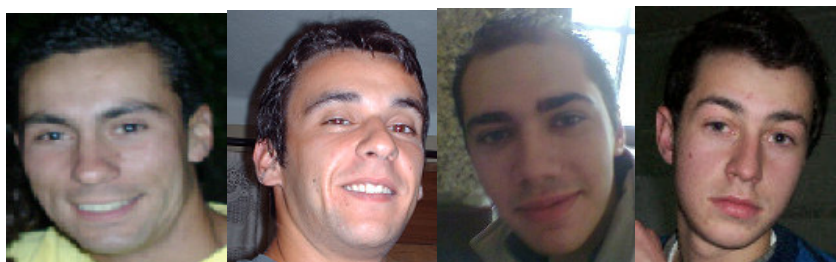
Vice-Presidente: Dinis Pereira

1º Secretário: Luís Fazenda

2º Secretário: Luís Costa

Tesoureira: Ana Maria Fernandes

Assembleia Geral



Presidente: João Pedro Santos

Vice-Presidente: Cristovão Beirão

1º Secretário: Didier Santos

2º Secretário: André Roxo

Conselho Fiscal



Presidente: Isabel Beirão

1ª Vogal: Nádía Pires

2ª Vogal: Valéria Gama

Grupo de Apoio



Armindo Courela

Patrícia Pires

Rafael Robalo

Eduarda Lourenço

Tecnologia em excesso pode provocar doença

Insónia? Má digestão? Dor de cabeça e falta de apetite sexual? Não, esta pesquisa não tem como tema os malefícios causados pelo álcool ou cigarro. Os “culpados” por esses sintomas agora podem ser o seu celular, seu computador e até o controle remoto de sua televisão. Pois é... Em uma sociedade onde a demanda por informação é crescente, e a cada dia surge uma nova tecnologia, o número de pessoas com stress tecnológico é grande. Em pesquisa feita com 1.200 profissionais, 60% disseram ter “tecnoestresse”. A proposta desta reportagem é mostrar que a tecnologia não pode ser endeusada. Deve ser utilizada com moderação, sempre a nosso favor.

O bancário Ricardo Malcon, de 50 anos, poderia ser um ótimo modelo para um anúncio publicitário do tipo “antes-e-depois”. Há um ano e meio, o seu telemóvel ficava ligado 24 horas por dia, ele usava o notebook para trabalhar em casa e se sentia cada vez mais cansado e nervoso. “A tecnologia criava uma ansiedade diária de informação e eu acabava por me chatear com minha ex-mulher e meus filhos”, conta.

Certo dia, ao folhear uma revista, leu um artigo sobre tecno-stresse. Malcon vestiu a carapuça, procurou um especialista e, após quatro meses de tratamento, diz estar livre desse novo “mal do século 21”. Agora, seu telemóvel fica ligado até as 19 horas, e aí de alguém ligar para ele para falar de trabalho! Seu notebook só é usado no horário do expediente. E-mails ele só lê até as quatro horas da tarde, e só volta a lê-los no dia seguinte.

Dos entrevistados, 60% apresentaram sintomas de tecno-stresse. Entre os motivos citados, a perda de informações no computador vem em primeiro lugar. Em segundo, está a sobrecarga de informação, que diminui a qualidade de vida e aumenta os níveis de ansiedade e nervosismo. Em terceiro, a necessidade de acompanhar as constantes mudanças tecnológicas. “Algo surpreendente foi que o tecno-stresse causava muito mais preocupação que a troca de residência ou emprego”, diz Ana.

O notebook é o número um no ranking de reclamações, superando o telemóvel, o computador e o bip. “Os entrevistados disseram que, com ele, a carga de trabalho aumentou”, diz. Isso chega a ser irônico, pois a tecnologia não deveria, em tese, facilitar nossa vida, deixando-a mais prática? Não necessariamente. Um dos problemas identificados é a tendência dos aparelhos electrónicos ficarem cada vez mais compactos (ou seja, estão sempre à mão) e integrarem várias funções simultâneas: ver e-mail, acesso a web, telefonar... Essa exposição massiva e constante à informação em tempo real exige enorme disciplina por parte de quem os utiliza. Do contrário, as sequelas podem ser graves.

Didier Santos

Tecnologia em excesso pode provocar doença II

Álcool, tabaco, jogo, sexo e drogas: estas são as dependências mais conhecidas - e censuradas - pela sociedade. Mas há outros vícios aceites pela sociedade mundial que podem ser igualmente nocivos: a dependência do telemóvel, do computador, da Internet e até mesmo do trabalho. Fruto das novas tecnologias, essas manias não são tóxicas, mas reduzem a liberdade e alteram o comportamento social das pessoas. E vêm-se tornando cada vez mais frequentes.

"No princípio, os usuários da rede eram empresários e profissionais, mas a população em geral foi aumentando gradativamente, sendo que os mais jovens correm maior risco de se tornarem viciados, especialmente os adolescentes".

As novas tecnologias não apenas tornam a vida mais fácil, mas também produzem mudanças nos costumes e hábitos sociais. Seu uso compulsivo pode provocar patologias relativamente novas, como ficar dependente do telemóvel ou da Internet, que apareceram há pouco mais de dez anos - embora, em países como os Estados Unidos, tenham começado a surgir mais cedo.

Um dado importante é que o consumo excessivo destas tecnologias se encaixa dentro dos padrões da sociedade moderna e, por isso, o indivíduo não costuma ter consciência de seu problema de dependência. Assim, as pessoas afectadas, mesmo que percam o autocontrolo, não pedem ajuda até chegarem "ao fundo do poço" ou serem pressionadas pela família.

É verdade que isto não ocorre todos os dias. Mas é certo que as pessoas inseguras, imaturas, incapazes de resolver seus problemas, instáveis emocionalmente ou com tendência a buscar o prazer de forma imediata são as mais propensas a cair na dependência do uso da Internet ou do telemóvel.

São maneiras perfeitas para fugir da realidade stressante e compensar, de maneira fictícia, essas carências. Assim, o que começa como uma solução acaba se convertendo em um comportamento obsessivo, que dá origem ao abandono das obrigações familiares, de trabalho e culturais. O problema, hoje, é que estas patologias são cada vez mais frequentes entre os jovens.

O caso mais extremo das consequências que a dependência das novas tecnologias pode trazer aconteceu recentemente, quando um jovem de 28 anos morreu de ataque cardíaco depois de passar 50 horas seguidas jogando num computador num ciber café. De acordo com a polícia da cidade sul-coreana de Daegu, o rapaz passou suas últimas horas "pendurado" em um RPG de estratégia pelo qual estava obcecado. Parava apenas para ir a casa de banho, até que o seu coração não resistiu ao esgotamento.

Didier Santos

Torneio de Póquer

No passado dia 14 de Junho decorreu no Pavilhão Multiusos de Escalos de Cima o 1º torneio de Póquer, mais uma das apostas da Associação Escalar que se realizou com bastante sucesso.

O torneio teve início perto das 22h tendo assim continuação pela noite dentro na disputa pelos 2 primeiros lugares. Saíram vencedores do 1º e 2º prémios deste evento Pedro Leite e Tiago, respectivamente.

Foi mais uma noite cheia de truques e boa disposição na companhia da nossa grande associação.

CURIOSIDADE: O Póquer (em inglês poker) é um jogo de cartas jogado por duas ou mais pessoas muito comum em casinos. É o mais popular de uma classe de jogos nos quais os jogadores com as cartas total ou parcialmente escondidas fazem apostas para um monte central, após o que o resultante das apostas é atribuído ao jogador ou jogadores que possuir(em) o melhor conjunto de cartas dentre os que permaneceram na mão, ou ao jogador restante caso os outros tenham desistido.

Valéria Gama

Festa dos anos 60, 70 e 80

À data de 31 de Maio de 2008, realizou-se, na responsabilidade da associação Escalar, uma festa em Escalos de Cima no Forgama Bar, que teve como objectivo voltar a recordar a bela música dos anos 60, 70 e 80.

A festa teve início pelas 22:00h, proporcionando um agradável ambiente no café com a excelente música passada pelo DJ Tchina e pelo DJ Tarky. Uma noite em diversão na presença da grande associação Escalar e de óptima música que todos nós gostamos sempre de recordar. Foi esta, mais uma actividade oferecida a todas as pessoas que procuram diversão e boa companhia.

Patrícia Pires

Torneio de Ping-pong e Lan Party

Dia 27 de Setembro foi dia de torneio de Ping-Pong e de Lan Party, tendo como localização o Pavilhão Multiusos de Escalos de Cima. Ambos começaram por volta das 23h. O campeonato de Ping-Pong acabou com dois finalistas, André Roxo e Cristóvão Beirão, acabando o primeiro por ganhar o prémio de 6 euros em quotas. Diversão, boa disposição e muito mais foi o que resultou de uma longa noite na companhia da nossa Escalar.

Ana Fernandes

Party³

Realizou-se no dia 23 de Fevereiro de 2008, no Forgama Bar, a mega festa de apresentação aos sócios da nova direcção da associação escalar. Esta festa intitulou-se de “party ao cubo” por ser uma festa temática três em um. Os temas apresentados foram a festa do semáforo, festa da mensagem e dupla imbatível. A festa do semáforo consiste em beber-se de borla quando a luz do semáforo passa a verde, á entrada todas as pessoas recebiam um autocolante com um número, para se trocar mensagens. As raparigas recebiam um nome de uma capital e os rapazes um nome de um país, se encontrassem o respectivo par recebiam um prémio.

Foi uma noite plena de diversão, com as presenças de DJ Tchina e DJ Shots que nos acompanharam com as suas batidas pela noite dentro...

Luis Fazenda

X Aniversário da Associação

Realizou-se no dia 25 de Julho de 2008 o X Aniversário da Associação Escalar. Para celebrar esta data a Associação organizou uma festa com directrizes culturais e recreativas. Para começar a noite, no Pavilhão do Edifício Multiusos, a Companhia de Teatros Cães á Solta apresentou a peça “Exilados”. Estiveram presentes mais de 100 pessoas que gostaram da iniciativa e pediram por mais. Depois da actuação a festa continuou no Largo da Fonte onde, por volta da meia-noite, partiu-se o bolo de aniversário acompanhado pelo imprescindível champanhe. Para as pessoas se aguentarem até á madrugada, a “Banda Trez” animou a noite...



José Bernardino

Torneio de Pétanque



Realizou-se no dia 15 de Julho de 2008, no campo de jogos Viscondessa do Alcaide, o 2º Torneio de Pétanque. O torneio contou com a presença de 10 equipas que passaram uma tarde muito animada. A equipa vencedora levou para casa uma taça. Para se esquecer as derrotas os participantes do torneio juntaram-se para uma divertida jantarada onde não faltou o bom vinho...

José Bernadino

Participação na 2º Feira das Sopas

Nos dias 6 e 7 de Dezembro de 2008 a Associação Escalar participou na 2º Feira das Sopas realizada, pela Junta de Freguesia e Associação Juvenil Guardiões da Luz, em Escalos de Cima, apresentando uma exposição para todos os visitantes onde puderam ver fotos de actividades desenvolvidas. Além da exposição, a Escalar apresentou no dia 6 o seu Creme de Marisco e no dia seguinte o Creme de Legumes, que segundo quem provou estavam bem boas. Para comprovar este facto fica a prova de terem sido servidos quase 200 litros destas sopas.



José Bernardino

Torneio de Sueca

Realizou-se no mês de Março, no café Santo Amaro, o 1º torneio de sueca, organizado pela associação escalar que teve a presença de 8 equipas que disputaram afincadamente o 1º lugar.

Este torneio foi realizado todas as sextas feiras durante quatro semanas e após difíceis jogos e grandes jogadas encontraram-se os finalistas. A equipa de José Maria Marques e Francisco a equipa Gabriel e José. Começou logo de seguida a final em que se viu um renhido jogo que acabou por vencer a equipa de Gabriel e José.

De seguida deu-se início a entrega dos respectivos prémios para terminar uma noite de convívio e divertimento.

André Roxo

Torneio Futsal e Festa da Sangria

Realizou-se no dia 19 de Abril de 2008 no campo de jogos viscondessa do alcaide o 5º torneio 12H Escalar, contando com 8 equipas de Escalos de Cima e de varias localidades do distrito de castelo branco.

O torneio iniciou-se com 1 grupo de três equipas e outro grupo de quatro equipas devido a falta de comparência de uma das equipas. As duas primeiras equipas de cada grupo passaram às fases seguintes e respectivas meias finais e final.

A final disputou-se entre a equipa “No ringue às 3 da tarde” e “Putty club team”, sagrando-se a ultima vencedora pelo resultado de 2 a 4. No final do torneio foram entregues os respectivos prémios e medalhas.

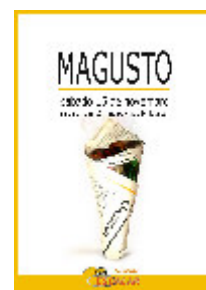
No fim da entrega dos respectivos prémios e medalhas a noite não terminou pois no Inesperado café realizou-se a festa da sangria, promovida pela Associação Escalar, que foi uma noite com muita animação e divertimento pela noite dentro que teve presença dos Dj's tchina e tarky.

André Roxo

Feira do Livro e Magusto



A Associação Escalar promoveu uma vez mais a cultura em Escalos de Cima, realizando a habitual feira do livro em parceria com a Alma Azul. A feira do livro teve lugar no Pavilhão Multiusos estando a porta aberta a todas as pessoas de todas as idades. Lembro a todas as pessoas que a leitura não é apenas cultura e conhecimento mas também entretenimento e lazer podendo-se tornar um hábito saudável. No mesmo dia e local realizou-se também o tradicional magusto da Escalar com a bela da jeropiga e da castanha assada proporcionando um agradável dia a todas as pessoas presentes mantendo assim acesa a chama da fogueira por mais um ano.



Dinis Pereira

Festa da receita



No dia 29 de Novembro de 2008 a Associação Escalar proporcionou mais uma noite de divertimento em Escalos de Cima. Em parceria com o Inesperado Café realizou-se nesse local a festa da receita. A receita é uma bebida proveniente da mistura de cerveja, vinho e açúcar amarelo. Esta bebida é também designada por Champarrion. Por esta ser uma bebida alcoólica a festa realizou-se à noite num ambiente divertido sem a presença de menores. Para animar esta noite que durou até às 4 da madrugada esteve presente o grande profissional e amigo DJ Tchina.

José Bernardino

Tradição continua nas décadas 70 e 80



Realizou-se no dia 4 de Fevereiro 2008, em Escalos de Cima, o terceiro “jantar das Décadas 70 & 80”. Este Jantar contou com a presença de 161 pessoas nascidas entre 1970 e 1989. O jantar decorreu no Salão do Edifício Multiusos, que ficou marcado pela boa disposição, pelo recordar das muitas aventuras partilhadas por todos e pelo calor humano que contagiou todos os presentes. Cada ano tinha a sua mesa, a sua própria roupa que combinaram fazer para este dia especial e as suas músicas concebidas para o despique saudável entre os vários anos presentes. Este ano trocou-se o ambiente natalício pelo carnavalesco, houve prémios para o ano que viesse com melhor disfarce conjunto, o ano premiado foi o de 1981. A comissão responsável pela organização deste evento era composta pelos seguintes elementos: José Bernardino, Edgar Silva, Célia Santos, Sofia Santos, Paulo Almeida, Eliseu Pereira, Sílvia Lourenço, Frederico Teixeira, Cristovão D’Oliveira e Filipa Caroça. Após o jantar, a festa continuou pela noite fora com muita música e animação. Como não podia deixar de ser, e para não se perder a nova tradição que muito divertimento traz a esta malta, uma nova comissão foi nomeada para o próximo ano, certos de que este evento vai voltar em força e em grande.

José Bernardino

Festa dos Benfiquistas

Pela quarta vez consecutiva os adeptos do Benfica de Escalos De Cima reuniram-se para conviver e partilhar a simpatia pelo mesmo clube futebolístico. O convívio realizou-se dia 12 de Julho no Campo de Jogos Vicondessa do Alcaide. Este convívio foi organizado por Tiago Almeida, Céu Pires, Helena Santos e José Gama. Foi um dia cheio de boa disposição no qual participaram cerca de 70 pessoas. O almoço e o jantar ficaram a cargo do restaurante “Telheiro” e a tarde foi preenchida com jogos e momentos agradáveis. Para que em 2009 este convívio se repita foram encarregues de organiza-lo Alexandre Pereira, Graça Tomé, José Manuel Robalo e Isabel Paulina.



Nádia Pires

Convívio dos “Josés”



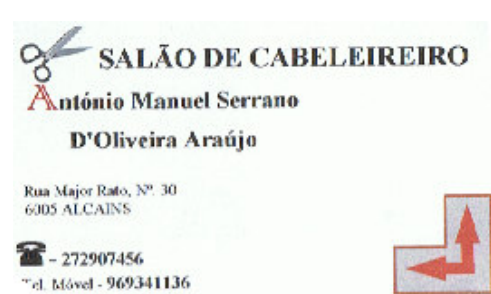
Realizou-se no passado dia de São José, 19 de Março, em Escalos de Cima o convívio anual dos homónimos “Josés” da Freguesia. O convívio realizou-se no campo de jogos “Viscondessa do Alcaide”. Esta “festa” reuniu 32 “Josés” em mais um dia emocionante onde não faltou a comida e bebida para acompanhar a sueca, fita e malha. As inscrições podiam ser realizadas em qualquer café da Freguesia que posteriormente foram recolhidas pela organização. Esta “festa” reuniu 32 “Josés” em mais um dia emocionante e com muita alegria. Como este evento deixa sempre saudades, uma nova comissão foi nomeada para o ano 2009, e espera-se que realizam mais um convívio emocionante para os “Josés” de Escalos de Cima.

José Bernardino

Mistos em Convívio

O Convívio foi realizado dia 7 de Junho no Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide, onde este ano a organização esteve ao cuidado de Alexandre Pereira, Nuno Lourenço, Bruno Beato e Paulo Barata, e contou com a presença de 60 participantes. Este convívio teve direito a Pequeno-almoço (enchidos, grelhados, etc.), Almoço (sopa de peixe, carne porco á alentejana, sobremesa), Lanche (camarão, etc.) e Jantar (bacalhau á lagareiro) que foi servido pelo Restaurante Artur. Foi um dia de confraternização, cheio de boa disposição, com vários jogos tradicionais, e como não podia faltar, um Ecrã Gigante que a organização conseguiu para que todos os participantes pudessem ver o jogo Portugal-Turquia no Euro2008, onde não posso deixar de referir que ganhamos por duas bolas a zero (2-0). Para o próximo ano o convívio irá repetir-se com a nova organização nomeada, que são: Cristóvão D’Oliveira, Afonso Baptista, Luís Samuel e Filipe Caroça.

Rafael Robalo



Igreja Matriz de Escalos de Cima

As obras de requalificação da Igreja Matriz de Escalos de Cima tiveram um investimento que rondou os 150.000 euros, valor que foi participado pelo Estado em 69.468.70 euros no âmbito do subprograma - 2 da Direcção das Autarquias Locais, a que a Fábrica da Igreja se candidatou no ano de 2005.

Após seis meses de trabalho, a requalificação do edifício surgiu da substituição do telhado com aplicação de sistema "subtelha", foi colocado um piso com vários módulos de soalho encastrados em cantaria. A sacristia foi totalmente remodelada, com novos sanitários, cartório e sala de arrumos. Demoliu-se o varandim junto do altar, permitindo um acréscimo do coro, para o qual foi criada uma nova escadaria de acesso. Foi também substituída toda a rede eléctrica e canalização, para além de se resolver o problema da sonorização e climatização. No exterior, a escadaria junto à porta principal foi alargada.

Desde o início das obras que a comunidade paroquial se mobilizou para angariar fundos, de forma a fazer face às despesas da requalificação.

Existiu um atelier de trabalhos que resultou na venda de trabalhos manuais elaborados por várias senhoras da freguesia. Realizou-se o sorteio do Cabaz de Natal organizado pelo grupo da catequese, para além do Cantar das Janeiras, confecção de filhós e sorteio de um folar da Páscoa. Contribuíram também as ofertas de donativos por particulares e o resultado dos ofertórios realizados no primeiro domingo de cada mês.



Armindo Courela

Assembleia de Freguesia de Escalos de Cima

A Assembleia de Freguesia de Escalos de Cima aprovou por unanimidade o orçamento e plano de actividades para 2009.

O valor total que a autarquia pretende investir este ano na freguesia é de 131.255,00 euros. Ao longo deste mandato o Presidente Afonso Batista, tendo vindo a insistir em alguns projectos, que ainda continuam à espera de ser concretizados “estamos a trabalhar para que todas as obras sejam cumpridas. Quando apresentamos o plano de actividades, é nossa intenção, realizar o que prometemos, no entanto há projectos que por falta de financiamento, têm vindo a transitar para o ano seguinte. Neste sucessivo adiantamento, surge este ano, como prioridade, a intervenção no parque do jardim de infância do Bairro das Amendoeiras, que se encontra em estado de degradação e risco de segurança para as crianças. Para o mesmo bairro está prometida a criação de uma zona de lazer com parque de estacionamento. Continuam ainda por concretizar a compra de um terreno junto ao largo do chafariz, para estabelecer uma ligação directa ao Edifício Multiusos” refere o Presidente da Junta..

O plano apresentado à Assembleia, no passado dia 29 de Dezembro, prevê a instalação de uma cobertura no Polidesportivo, de forma a garantir a prática, independentemente das condições atmosféricas, assim como criação de um circuito de manutenção no Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide. A autarquia pretende ainda proceder à pavimentação do caminho da Rua das Mestras com ligação à estrada Nacional 18-7 (Lardosa).

Espera-se ainda que a Câmara Municipal n o alargamento e pavimentação em betuminoso do caminho entre o Bairro das Amendoeiras e Bairro da Devesa. Outro investimento prioritário será a substituição das condutas de águas nas Ruas mais antigas e repavimentação das mesmas.

Até ao final do Mandato, está previsto a criação de um novo acesso ao cemitério, continuar a pavimentação do Vale de Rico e instalar uma rampa de acesso ao edifício da Junta. O plano prevê ainda a requalificação do espaço envolvente à rotunda dos Batoréis, com a criação de uma zona verde e parque de merendas.

No entender do presidente “ o orçamento é ambicioso, mas vamos concretizar as obras necessárias e de utilidade publica, dando ainda resposta a algumas solicitações que não estejam previstas no plano. Não queremos deixar dividas, apenas cumprir o que prometemos, contando sempre com o apoio da população e colaboração da Câmara Municipal”.

Cláudia Baltazar

Estrada principal em obras

A Junta de Freguesia aproveitou as obras de requalificação da estrada Nacional 233, para dar resposta à beneficiação do troço da via principal da freguesia. Inicialmente o projecto estava adjudicado até à Fonte de Santo Amaro. No entanto, foi solicitado à Câmara Municipal a continuidade dos trabalhos até à entrada principal da Freguesia, junta á Rotunda dos Batoréis.

Os trabalhos envolvem o levantamento de toda a calçada para a colocação de um novo pavimento em betaminoso, será substituída toda a canalização de rede de esgotos e águas pluviais em toda a via principal, para além de ser instalada a tubagem subterrânea de rede eléctrica desde a Praça de São Pedro até á rotunda.

O Presidente Afonso Batista, lamenta que as obras estejam a trazer alguns inconvenientes aos moradores, no entanto, depois de estar concluída haverá certamente um reconhecimento pelo trabalho realizado. Refere que “já há algum tempo que reivindicamos esta obra, devido á acumulação de lençóis de água ao longo da via, para além do ruído e falta de segurança causado pelo piso em calçada. Aproveitamos o facto de estarem a decorrer os trabalhos de requalificação da Estrada Nacional, para darmos resposta a este projecto, que esperamos ver concluído dentro em breve.”

Cláudia Baltazar

Escalos de Cima grande terra de tradições! É no primeiro mês do ano que se realizava uma das tradições desta bela aldeia, o cantar das Janeiras, aliás, ainda se realiza mas por um grupo pequeno de pessoas e por uma faixa etária diferente da de outros tempos em que se cantava freneticamente pela noite dentro, combatendo o frio e bebendo a noite inteira tocando de porta em porta alegrando assim os habitantes e chateando outros pelo barulho provocado. É de lamentar que já não haja mentalidade para manter esta tradição tão bela que era...

A Feira de Santo Amaro realiza-se dia 15 de Janeiro, é uma tradição que remonta por volta de 1758 e que ainda não está extinta mas decresceu e tem vindo a decrescer ao longo dos anos, por vezes pelas condições atmosféricas não serem as mais favoráveis para a prática e continuidade desta tradição, ou pela crise que nos afecta a todos. Em outros tempos a Feira de Santo Amaro acordava os habitantes residentes na estrada por volta das 6 da manhã com os comerciantes batendo com o martelo montando as suas tendas e por volta das 8 horas já se vendia e comprava. Às 10 da manhã realiza-se a missa cantada com um sermão. Acabada a missa realiza-se uma procissão pelas ruas e pela feira onde se vende de tudo, tapetes, brinquedos, roupas, sapatos, objectos de barro e de lata, ferramentas, entre outros. Em outros tempos comercializava-se especiarias e animais trazendo assim visitantes de outras terras circundantes á nossa, onde era habitual as pessoas não trabalharem para vir ao Santo Amaro. Ainda há quem venha de Alcains a pé para pagar promessas.

Em Fevereiro os jovens, no dia de Carnaval, realizam o “Enfarinhar”, tradição essa onde os rapazes vão ás casas das raparigas solteiras e as enfarinhavam com farinha e ovos, e pouco a pouco se juntavam todos os rapazes e raparigas do mesmo ano. Depois de estarem todos reunidos, dão a volta á localidade tocando de porta em porta pedindo chouriças e ovos para assim fazerem o tradicional almoço de ovos mexidos com chouriça. O resto do dia é passado com brincadeiras tradicionais e muita música acabando este festejo quando já era noite.

Em tempos de Páscoa, na noite de Sábado para Domingo, os rapazes juntam-se no Largo da Igreja Matriz e a porta da Torre Sineira é aberta (ou arrombada) para se subir á Torre e tocando o sino pela noite dentro em ritmos alterados como forma de se cantar á Aleluia, os corpos enfrascados de bebida aguentam desde a meia noite até ao sol nascer mantendo sempre o sino a tocar soando por todos os cantos da aldeia, manhã cedo ia-se para casa pois já era Domingo de Páscoa.

Na segunda feira a seguir á Páscoa os habitantes da localidade realizam o “Dia do chouriço” onde se festeja o dia pelo campo, caminhando-se até á Ribeira, Santa Bárbara e outros destinos como forma de assinalar o dia onde se podia começar a comer carne depois do jejum da Quaresma. O dia é passado sentados nas mantas fazendo jogos, jogando á bola em terrenos lavrados, alguns aventuram-se a mergulhar nas águas frias da Ribeira. Quando o sol dava sinal que se ia pôr, regressa-se a casa depois de um dia bem passado com os amigos.

Em Maio toda a aldeia está em festa! É organizada uma festa em honra do Santo Padroeiro São Pedro. A organização é composta por casais da terra que preparam a festa com antecedência contratando fogueteiros, a banda filarmónica, a aparelhagem sonora, distribuidores de bebida e comida, electricistas, etc. É feito um peditório a todos as casas da localidade, os habitantes contribuem com algum dinheiro de acordo com as suas posses para ajudarem os festeiros a suportar a despesa. Toda a gente ajuda porque a maior parte das pessoas já passou pelo mesmo ou vai passar. Chegado o primeiro dia de festa estão as ruas enfeitadas por arcos luminosos, a música toca bem alto, a quermesse está cheia de prendas oferecidas por amigos e familiares para serem leiloadas, o bar abre para servir as pessoas e começa a festa “rija” animada por artistas que tocam no palco noite dentro animando os populares e visitantes de todas as localidades que visitam os Escalos de Cima para se divertirem e alguns verem os familiares, a festa acaba já de manhã para os mais resistentes. Sábado de manhã a aldeia acorda com a alvorada para mais um dia de festa, os populares vão até ao Largo da Fonte e bebem-se uns copos no bar. Á noite realiza-se uma missa com procissão desde a Senhora da Ajuda até á Igreja Matriz transportando a figura da Senhora da Ajuda ficando na Igreja em lugar de Honra. Os populares depois da missa visitam a festa para lá jantarem e desfrutarem de uma noite de música e fogo de artifício a iluminar os céus por cima da festa. Domingo de manhã a banda toca pelas ruas e ninguém consegue dormir, ao meio dia celebra-se a missa Solene em honra de São Pedro, a Igreja transborda de pessoas, os Santos vêm á rua, os sinos tocam, os foguetes estoiram e a banda toca, a aldeia está em festa! Domingo é passado em festa outra vez até de manhã. Segunda feira celebra-se uma procissão desde a Igreja Matriz até á Senhora da Ajuda onde a Santa regressa á sua capela. Á tarde realiza-se o jogo de futebol entre solteiros e os casados, onde até aí a actuação da equipa de arbitragem é duvidosa em acto de brincadeira, mais um dia de festa é passado. Terça feira é um dia mais fraco de festa pois quarta é dia de trabalho. Hoje em dia assistimos a uma perda desta tradição pois os festeiros cada vez são mais novos e a crise que bate á porta de toda a gente leva as pessoas a pouparem nos gastos da festa, é com imensa pena que sinto que se está a perder uma tradição que punha toda a aldeia em festa.

É no meio do ano no calor do dia mais longo do ano, 24 de Junho, que se realiza uma festa em Honra de São João onde os jovens com 18 anos com a ajuda dos pais organizam uma festa que anima a aldeia de Escalos de Cima. É uma tradição que está em risco de se perder pois os jovens vão sendo cada vez

menos e mais jovens e por isso não se arriscam por vezes a realizar a festa. A festa é feita no Largo da Fonte de Santo Amaro, nesta altura compõem-se os bares, dispõem-se as mesas e cadeiras, vai-se ao rosmaninho para se fazer a tradicional Fogueira para ser saltada pelo meio das chamas, vai-se buscar um pau de eucalipto que é erguido na festa com um boneco e uma boneca de palha, fazem-se os candeeiros e bandeiras de papel que vão enfeitar o recinto de festas. Quem acender o boneco tem como recompensa uma grade de bebidas para compensar o suor derramado. No tanque da fonte, que é habitualmente utilizado para se lavar a roupa, é colocado uma mesa e cadeiras para quem se aventurar poder desfrutar de uma refeição paga pela organização. Passando-se assim um fim de semana cheio de festa. Já houve tempos em que também se prolongava esta festa para honrar o São Pedro no fim de semana seguinte. É realizado um jogo de futebol entre um grupo de amigos de veteranos dos Escalos de Cima contra os veteranos das Caldas da Rainha e as noites quentes animada por bandas que tocam pela noite inteira, as pessoas vão jantar á festa onde paira pelo ar o cheiro a sardinha assada, recebem-se os visitantes de outras terras e os jovens organizadores passam por experiências de convívio inesquecíveis durante a festa. No último dia de festa é nomeada a comissão para o ano seguinte, é tradição depois de serem nomeados irem acompanhados pela actual comissão para o tanque da fonte para terem um belo banho! É também uma bela tradição que não se pode perder pois os momentos lá passados são de imensa alegria.

Os jovens desta aldeia organizavam também uma festa em Setembro em honra do Mártir São Sebastião antes de partirem para a tropa. Esta festa era animada também por grupos musicais e vivia-se um sentimento de alegria pois estavam a entrar na vida adulta, a banda acompanhada do fogueteiro saíam da Igreja onde era celebrado a Missa cantada por três padres e o sermão aos jovens sobre os dotes cívicos e morais era ouvido. Passava-se pelas portas de cada um com ofertas das irmãs e namoradas e as pessoas percorriam as ruas com as ofertas nas bandejas á cabeça e se dançava até um pouco antes do pôr do sol, jantava-se, a festa continuava até noite dentro com fogo preso e o lançamento do balão.



Outra das tradições de Escalos de Cima é ir roubar os vasos na noite antes de irem á inspecção. Os jovens sobem pelas varandas, entram nos átrios de entrada e roubam os vasos ás raparigas solteiras, de carrinho de mão carrega-se os vasos para a fonte ou praça de São Pedro e no dia seguinte partiam para a inspecção muitos nem chegando a dormir, actualmente os jovens já não vão á inspecção mas dá-se continuidade á tradição de roubar os vasos a todas as pessoas assistindo no outro dia de manhã aos donos dos vasos á procura dos seus e quando por azar durante a noite se parte algum levam o vaso de outra pessoa.

No mês de Novembro, por volta do dia de São Martinho, os habitantes da localidade provam o vinho caseiro feito no fim do verão. Também se celebra o tradicional magusto acendendo uma fogueira para se assar a boa castanha e beber uma boa jeropiga. Com as brasas extintas da fogueira os jovens costumam fazer umas brincadeiras uns aos outros. Estas brincadeiras consistem em utilizar o carvão da fogueira para pintarem os rostos dos amigos e amigas.

Chegado ao mês de Dezembro os jovens mancebos recenseados para o serviço militar na véspera de Natal ateiam o fogo ao tradicional Madeiro (isso é, se algum senhor da nossa localidade não chegar lá primeiro...) entre a torre sineira e a Igreja Matriz. Madeiro esse que começa por ser cortado nos fins de Novembro, os jovens procuram árvores velhas e contactam os donos de algumas de modo a serem oferecidas para abater e com carros de bois, tractores ou mais actualmente camiões as levam para o largo onde na noite de 24 de Dezembro os populares se aquecem ao som cantares populares acompanhados de filhoses, vinho e aguardente. “Olha o garrafão, olha o fão fão fão. Filhoses com vinho não fazem mal! Natal! Natal! Natal! Natal”. É realizado á meia noite a tradicional Missa do Galo e depois de se beijar o Menino Jesus se volta para o Madeiro até ás altas horas da madrugada.

Uma nova tradição que nasceu há quatro anos, que se realizou duas vezes pelo natal e outra na altura do carnaval, é o Jantar das Décadas de 70 & 80. Este jantar é realizado no Pavilhão multiusos onde se dispõem mesas para cada ano pertencente a estas décadas. No final do jantar é projectado um vídeo editado com fotografias dos presentes quando eram mais jovens, neste momento há muitos risadas e lágrimas pela nostalgia causada.

Também considerada tradição dos Escalos de Cima são as festas e jantares feitos de forma improvisada já há muitos e largos anos. Estes convívios eram os chamados “bailaricos” onde os jovens confraternizavam e dançavam á noite e onde nascia ás escondidas os namoros e se apanham as primeiras bebedeiras. Actualmente esta tradição é fortemente mantida pela população embora de forma diferente pelos cafés, por grupos de amigos e pelas associações desta bela terra. Mantendo-se a expressão das populações de outras localidades “Oh! Os escaleiros são muito festeiros!!”.

CDREC

O nosso clube, formado a 6 de Dezembro de 1934, tem como actividade o futebol distrital. Deu a conhecer o nome da nossa aldeia em todo o distrito, tendo ainda feito alguns jogos por fora, como um jogo em Espanha, dois em Mafra etc.

Este ano o C. D. R. E. C. conta com uma equipa jovem e bastante motivada, que apesar das dificuldades financeiras de outros tempos, hoje completamente ultrapassadas fruto de uma direcção sólida luta por melhores resultados face ao ano anterior. Pelo que o clube conta com oito reforços e treze jogadores que transitaram da época passada. A direcção do c.d.r.e.c luta diariamente mantendo a sede aberta aos sócios e simpatizantes para, de alguma forma conseguirem pagar as despesas fixas tais como, árbitros, gnr, lavandaria, entre outros...para lhes dificultar essa luta ainda têm alguns sócios que não pagam as quotas, como tem vindo a ser habito nas associações desta terra, e a proibição de venda de bebidas alcoólicas em dia de jogos no interior do recinto.O complexo desportivo de Escalos de Cima (Campo de Jogos Viscondessa do Alcaide), inaugurado a 7 de Abril de 1980, está munido de um campo de futebol de onze com bancadas laterais (superiores e inferiores) e um campo de *futsal* descoberto, também com bancadas laterais,que vai sendo utilizado pelas associações para realizarem torneios de futsal, e pelos jovens da nossa terra aos sábados quanto as condições atmosféricas o permitem.



Dinis pereira

Gastronomia

Francesinha

2 cebolas picadas
3 dentes de alho
1 folha de louro
60g de margarina
2 colheres (sopa) de polpa de tomate
1 dl de vinho branco seco
0,5 dl de vinho do Porto
2,5 dl de caldo de carne
1 colheres (chá) de piri-piri (pimenta malagueta)
2 colheres (sobremesa) de farinha de trigo
8 fatias de pão de forma
4 bifes
4 fatias finas de presunto crú (fiambre)
4 fatias finas de queijo
sal a gosto



Preparação:

Pique finamente a cebola e os dentes de alho e leve para refogar no fogo com a folha de louro e a metade da margarina. Quando a cebola estiver dourada, junte a polpa de tomate e regue com o vinho branco e o vinho do Porto. Adicione o caldo de carne e tempere com o piri-piri. Deixe ferver suavemente durante cerca de 15 minutos, polvilhe com a farinha e deixe engrossar, mexendo sempre. retire a folha de louro e mantenha o molho quente. Aqueça as fatias de pão de forma. Frite os bifes. Tempere com sal e coloque cada bife sobre uma fatia de pão de forma. Por cima disponha uma fatia de presunto e outra de queijo. Cubra com a outra fatia de pão e sirva com o molho bem quente.

Delícia de pêssago

Ingredientes:

1 lata de pêssagos em calda
4 iogurtes naturais
2 pacotes de gelatina de pêssago

Preparação:

Escorra os pêssagos, reserve a calda e 3 metades para decoração.
Leve a calda a aquecer.
Bata os restantes pêssagos e os iogurtes no copo liquidificador ou com a varinha mágica.
Derreta a gelatina com a calda a ferver e junte o batido de pêssago com o iogurte.
Misture bem e deite o preparado numa forma previamente passada por água fria.
Leve ao frigorífico, desenforme e enfeite com os pêssagos que reservou cortados em fatias.

Prevenção do cancro do colo do útero

A palavra cancro é utilizada genericamente para identificar um vasto conjunto de doenças que são os tumores malignos.

Os tumores malignos são muito diversos, havendo causas, formas de evolução e tratamentos diferentes para cada tipo. Há, porém, uma característica comum a todos eles: a divisão e o crescimento descontrolado das células.

Entre os vários tipos de cancro destaca-se o cancro do colo do útero. Apesar do rastreio para a detecção numa fase inicial, o cancro do colo do útero permanece a segunda maior causa de morte entre mulheres jovens (idades compreendidas entre os 15 – 44), na Europa. Na Europa, são anualmente diagnosticados cerca de 33.500 cancros do colo do útero e 15.000 mulheres morrem em consequência da doença por ano (o equivalente a 40 mulheres por dia e duas mulheres por hora).

Ao contrário de muitos outros tumores malignos, o cancro do colo do útero é provocado por um vírus, denominado papilomavírus Humano. O Papilomavírus Humano é muito comum e facilmente transmissível, ou seja, qualquer actividade sexual que envolva o contacto íntimo ou genital com uma pessoa infectada pode levar à sua transmissão. É referido com sendo um vírus ‘silencioso’, dado que os indivíduos infectados não apresentam frequentemente sintomas e, por isso, o vírus pode ser transmitido sem que a pessoa infectada o saiba. O cancro do colo do útero pode não apresentar sinais ou sintomas até atingir uma fase avançada.

Em Portugal, morrem anualmente 200 mulheres com esta patologia que, quando detectada no início, através do exame de Papanicolau, pode ter uma taxa de cura de cem por cento.

Depois de vários estudos desenvolvidos acerca da doença, foi descoberta a primeira vacina de prevenção. Esta foi aprovada na Europa em Setembro e imuniza contra os tipos 6,11,16 e 18 do vírus, os mais susceptíveis de fazerem evoluir para cancro a infecção cervical que provocam.

Esta vacina quadrivalente está indicada para a imunização de crianças, as adolescentes entre os 9 e os 15 anos e jovens mulheres com idades compreendidas entre os 16 e os 26 anos.

É importante que todas as mulheres tentem aderir a esta forma de prevenção de aparecimento da doença.

Eduarda Lourenço

Obesidade infantil

A obesidade é considerada uma doença desde meados de 1980, e tem vindo a aumentar cada vez mais o número de obesos, tanto em adultos como em crianças.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que existem cerca de 155 milhões de jovens acima do peso, ou seja, um em cada dez jovens no mundo é obeso. Em Portugal cerca de 30% das crianças entre os 7 e os 11 anos têm excesso de peso.

Doenças do aparelho cardiovascular, distúrbios endócrinos, diabetes e certos tipos de cancro serão cada vez mais comuns. Uma criança obesa, tenderá a ser um adolescente obeso, que certamente será um adulto obeso. Isto tudo alimentará uma crise cada vez maior, conduzindo assim a uma esperança média de vida mais diminuta.

As estatísticas demonstram que quando um dos pais é obeso, o seu filho tem a probabilidade de se tornar também obeso, sendo assim a obesidade pode-se dividir em duas vertentes, o factor genético e o sedentarismo, excesso de “fast food” e afins.

As causas mais apontadas são: O excesso de tempo em frente à televisão, à playstation e afins; o excesso de “fast food” e a falta de comida saudável; Sedentarismo, falta de exercícios, etc; várias tendências e hábitos sociais incorrectos levam a este grave problema.

Pode-se recorrer ao IMC (Índice de Massa Corporal) como uma prevenção do problema, consiste assim na relação entre peso e altura:

IMC = Peso/(Altura) ²

Categoria de peso	Faixa %
Abaixo do peso	Menos de 5 %
Peso saudável	Entre 5 e 85 %
Risco de obesidade	Entre 95 e 95 %
Obesidade	Igual ou maior que 95 %

Desordem por Défice de Atenção com Hiperactividade (DDAH)

É diversificada a terminologia pela qual é conhecida esta problemática. É comum a literatura referir-se a ela apenas como hiperactividade. Mas outros termos como hiperquinésia, disfunção cerebral mínima, síndrome hiperquinético, problemas de comportamento, etc., são também usados para referir um repertório comportamental comum.

Desordem por Défice de Atenção com Hiperactividade (DDAH), parece ser a expressão que se está a generalizar entre nós, por tradução directa da expressão Attention Déficit Disorder with Hiperactivity, utilizada pela Associação Americana de Psiquiatria (APA), no seu Manual de Diagnóstico Estatístico de Desordens Mentais, publicado em 1994 (DSM IV), para referir indivíduos que apresentam comportamentos hiperactivos, que têm dificuldade em prestar atenção às tarefas e que têm a tendência para ser impulsivos.

De acordo com o DSM-IV da Associação Americana de Psiquiatria a DDAH caracteriza-se por um "padrão persistente de falta de atenção e/ou impulsividade-hiperactividade, com uma intensidade que é mais frequente e grave que o observado habitualmente nos sujeitos com um nível semelhante de desenvolvimento".

Em termos práticos, diríamos que uma criança com DDAH manifesta na sua actividade diária padrões comportamentais em que a actividade motora é muito acentuada e inadequada ou excessiva. São crianças que têm muita dificuldade em permanecer no seu lugar, que se mexem ou baloçam continuamente, que mantêm um relacionamento difícil com os colegas (intrometem-se nas suas brincadeiras), não prestam atenção e precipitam as respostas, etc.. Nenhum destas manifestações deve ser confundida com má educação ou faltas de comportamento ocasionais.

Uma criança com DDAH manifesta sinais de desenvolvimento inadequado, em relação à sua idade mental e cronológica, nos domínios da atenção, da impulsividade e da actividade motora.

A DDAH é considerada uma perturbação com uma relação estreita com o meio. De acordo com Mary Fowler (2000), as expectativas e as exigências do meio, têm um impacto directo nas dificuldades que as crianças com DDAH sentem. Nos ambientes onde se espera que a criança seja mais vista do que ouvida, onde se requer que ela preste atenção e que exiba um comportamento calmo e exemplar, os problemas tendem a agravar-se. Assim, a compreensão que as pessoas significativas, sobretudo os adultos com quem a criança convive diariamente, tiverem da problemática da DDAH, determinarão a exibição mais ou menos expressiva dos sintomas de hiperactividade, de impulsividade e de desatenção.

Adultos informados e conhecedores dos sintomas da DDAH, serão capazes de estruturar os ambientes de tal forma que o comportamento da criança se torne adequado e a criança sinta sucesso. Desta forma, em vez de se esperar que seja apenas a criança a modificar-se é o ambiente onde ela interage que se deve modificar e ajustar por mediação do adulto. Ao adulto compete, ainda, providenciar encorajamento para que os comportamentos adequados se repitam.

As crianças com comportamentos hiperactivos-impulsivos e com falta de atenção constituem um grupo heterogéneo. O conhecimento da situação particular de cada caso permitirá determinar a melhor forma de tratamento, variando as opções entre a administração de psicofármacos, as técnicas de modificação do comportamento, as técnicas cognitivas e metacognitivas ou uma aproximação multidisciplinar englobando as diferentes vertentes. A adequação dos programas escolares deverá ser uma vertente fundamental nas opções de tratamento, pois é na escola onde se manifestam mais os sintomas que impedem uma aprendizagem normal.

Terapia Comportamental

O tratamento comportamental deve basear a sua linha de actuação em três vertentes: o treino dos pais, o tratamento centrado na criança e a intervenção centrada na escola.

De acordo com Vasquez (1997), a estratégia de intervenção deve seguir, de uma forma geral, os passos das técnicas de modificação do comportamento, a saber: (1) definição operacional do comportamento indesejado; (2) estabelecimento da linha de base; (3) definição dos factores que motivam o comportamento e o fazem persistir; (4) aplicação do programa de alteração do comportamento com recurso sobretudo ao reforço; (5) avaliação do processo. Esta estratégia tem em conta que um determinado comportamento é influenciado pelos antecedentes e que a sua repetição estará dependente dos consequentes. Manipulação nestas variáveis poderá conduzir a alterações comportamentais duradouras.

Em linguagem mais simples, o objectivo de qualquer terapia comportamental consiste em reduzir a frequência de comportamentos inadequados e aumentar a frequência de comportamentos desejados. Como diz Fowler (2000), a melhor maneira de influenciar um determinado comportamento é prestar-lhe atenção e a melhor maneira de aumentar a frequência de um comportamento desejado é "apanhar a criança a portar-se bem".

No que concerne à família é sabido que a criança com DDAH terá mais facilidade de adaptação em ambientes familiares bem estruturados e baseados em rotinas e regras claras, onde as expectativas dos adultos são consistentes e as consequências são estabelecidas com clareza e aplicadas de imediato.

Vasquez (1997) salienta que no seio da família a disciplina deve servir-se de técnicas comportamentais como o time-out, o preço da resposta, etc.

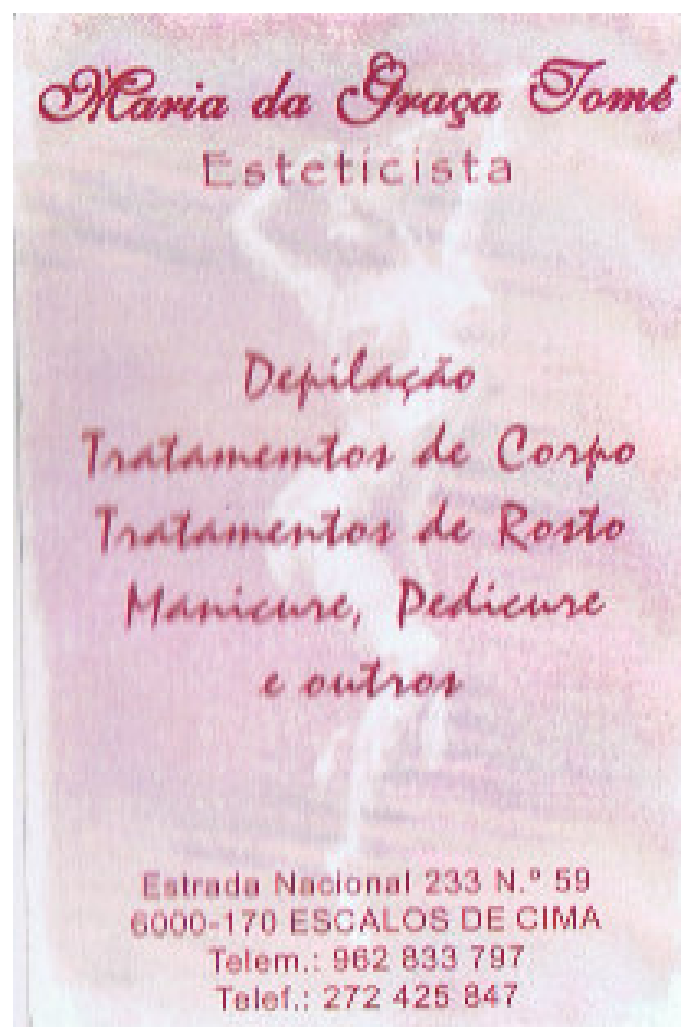
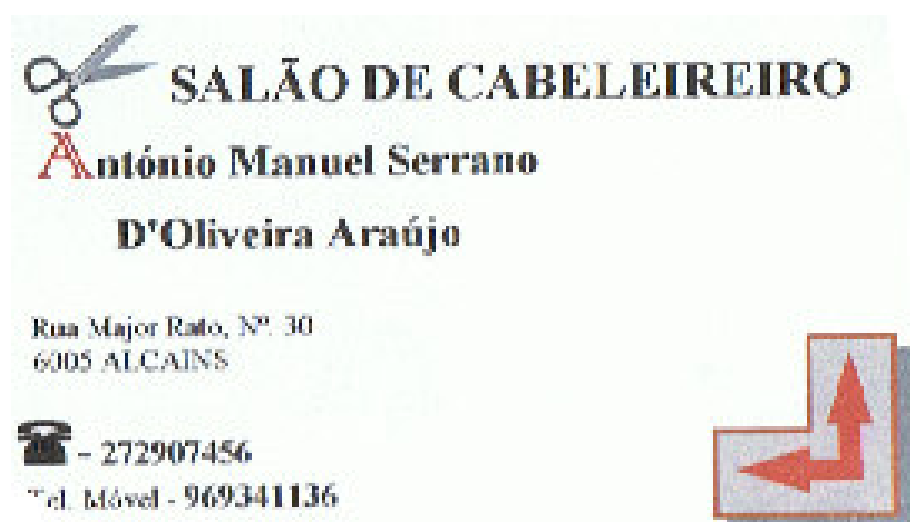
O trabalho com os pais deverá, pois, ter por base o treino em estratégias que lhes permitam controlar o comportamento dos filhos e melhorar a sua interacção com os colegas. Para tal devem usar duas estratégias essenciais: apresentar modelos comportamentais adequados, já que a criança aprende muito por imitação, e aplicar reforços positivos aos comportamentos adequados, ignorando tanto quanto possível, os menos adequados.

As estratégias de modificação do comportamento habitualmente mais usadas têm por objectivo induzir respostas adequadas, isto é, aumentar a probabilidade de que um comportamento desejável se repita e diminuir a probabilidade de aparecimento de comportamentos inadequados, levando-os à extinção. É necessário ter presente que um comportamento inadequado só se extingue quando é substituído por um comportamento socialmente aceitável.

Caros sócios, é com imenso gosto que no ano de 2008 a Associação Escalar criou um cartão inovador entre as colectividades de Escalos de Cima!

Com a parceria de várias empresas a Associação criou o Cartão Sócio 2008. Os sócios que tinham as quotas do ano de 2008 em dia dirigiram-se à sede da nossa Associação e saíram de lá com um cartão que dava direito, no ano de 2008, a vários descontos em várias empresas!!

As empresas que fizeram parceria com a Associação Escalar foram: Salão de Cabeleireiro de António Manuel Serrano, Gabinete de Estética de Maria da Graça Tomé e a Floricéu – Arte Floral e Jardins.



As Vantagens que os associados podiam usufruir na Floricéu eram descontos de 5% nas plantas e 10% nas flores. No gabinete de estética um desconto de 25% nos serviços e 10% nos produtos. No salão de cabeleireiro um desconto de 1€ em cada corte.

Queremos agradecer a estas três empresas pelos benefícios que estas parcerias trouxeram a todos os associados da Associação Escalar.

Se quiseres ver esta iniciativa renovada em 2009 vem deixar a tua opinião à nossa sede.

“A minha Terra Querida”

Sou dos Escalos de Cima
Tenho orgulho em ser Beirão
A minha terra é pequena
Cabe no meu coração
Cabe no meu coração
Como ela não há igual
É a terra mais bonita
Que temos em Portugal

Rapazes da minha terra
São fortes trabalhadores
E dizem as raparigas
Que são fortes no amor
E leais ao casamento
E quando casam com elas
São amadas para sempre

Raparigas da minha terra
São bonitas e não têm vaidade
Quando casam com os rapazes
É porque amam de verdade
É porque amam de verdade
Ao altar vão dizer
Que amarão os seus maridos
Até á hora de morrer

Silvestre Sousa

Aqui vai este copo de vinho
Que veio lá das vinhas.
Vivam todos quantos estão
E também as senhoras
Madrinhas.

Aqui vai este copo de vinho
Que veio das parreiras.
Vivam todos quantos estão
E também as senhoras
Cozinheiras.

Aqui vai este copo de vinho
Criado no meio dos goivos.
Vivam todos quantos estão
E também os senhores Noivos.

O meu olhar é nítido como um girassol.
Tenho o costume de andar pelas estradas
Olhando para a esquerda,
E de vez em quando olhando para trás...
E o que vejo a cada momento
É aquilo que nunca antes eu tinha visto,
E eu sei dar por isso muito bem...
Sei ter o pasmo essencial
Que tem uma criança se, ao nascer
Reparasse que nascera deveras...
Sinto-me nascido a cada momento
Para a eterna novidade do mundo...

Creio no mundo como num malmequer,
Porque o vejo. Mas não penso nele
Porque pensar é não compreender...
O mundo não se fez para pensarmos nele
(Pensar é estar doente dos olhos)
Mas para olharmos para ele e estarmos de acordo...

Eu não tenho filosofia, tenho sentidos...
Se falo na Natureza, não é porque saiba o que ela é,
Mas porque a amo, e amo-a por isso,
Porque quem ama nunca sabe o que ama
Nem sabe porque ama, nem o que é amar...

Amar é a eterna inocência,
E a única inocência é não pensar....

Alberto Caeiro

Oh meu Menino Jesus,
Oh meu Menino tão belo...
Logo viestes nascer,
Na noite do caramelo...

Quem me dera ser tão fino
Como o linho que fiais.
Quem me dera tantos
beijos
Como vós no linho dais.
(quadra popular)

Lá vem o comboio, lá vem
Lá vem o comboio, lá vem
Vem chegando á Silveirinha
Já lá vem a D. Amélia
Já lá vem a D. Amélia
Lá vem a nossa Rainha

Lá vem o comboio, lá vem
Lá vem o comboio, lá vem
Vem chegando á estação
Já lá vem a D. Amélia
Já lá vem a D. Amélia
Rainha da nossa Nação

Se eu pudesse trincar a terra toda
E sentir-lhe um paladar,
E se a terra fosse uma coisa para trincar
Seria mais feliz um momento...
Mas eu nem sempre quero ser feliz.
É preciso ser de vez em quando infeliz
Para se poder ser natural...
Nem tudo é dias de sol,
E a chuva, quando falta muito, pede-se.
Por isso tomo a infelicidade com a felicidade
Naturalmente, como quem não estranha
Que haja montanhas e planícies
E que haja rochedos e erva...

O que é preciso é ser-se natural e calmo
Na felicidade ou na infelicidade,
Sentir como quem olha,
Pensar como quem anda,
E quando se vai morrer, lembra-se de que o dia
morre,
E que o poente é belo e é bela a noite que fica...
E que se assim é, é porque é assim.

Alberto Caeiro

“Amo-te e adoro te amar”

Amo o pôr-do-sol
Amo a noite com luar
Amo-te girações
Amo-te e adoro-te amar

Amo o céu azul
Amo o mar do sul
Amo o teu caminhar
Amo-te e adoro-te amar

Amo os peixes do mar
Amo os pássaros do céu
Amo o olhar teu
Amo-te e adoro-te amar

Amo as flores da natureza
Amo das flores o
desabrochar
Amo a tua beleza
Amo-te e adoro-te amar
Ana Sofia Miranda

Por vezes cometemos os maiores erros das nossas vidas, mas por outro lado também atingimos as maiores vitórias das nossas vidas. Ter-te comigo foi uma vitória.

Tu sabes! Toda a gente sabe.

Por vezes sentimo-nos as piores pessoas do mundo, com vontade de desaparecer, porque tudo piora de dia para dia, porque já não sabemos o que pensar, porque já não há nada a fazer, a não ser esperar. Nesses momentos de efémera angustia, a nossa esperança é a amizade. São os amigos que nos dão a mão e nos ajudam a levantar! Aqueles seres paranormais que fazem o nosso dia a dia essencial. Que mesmo nos maus momentos, nas piores situações, nos conseguem fazer sorrir, não seja pelo menos sentirmo-nos confortados.

Por mais controvérsias que possamos ter, chegamos sempre á conclusão de que a cumplicidade resulta de nós as duas. E então, cá estamos nós. Odeio quando não estamos bem. Porque por vexes existem alturas complicadas, e nessas alturas precisamos daquele abraço. Preciso que continues aqui, pois eu também vou continuar ao teu lado, até ao fim. Porque juntas, eu sei que conseguimos.

Desculpa, eu sei que por vezes também erro. Mas todos temos os nossos erros.

E consequentemente cada uma tem a sua maneira de pensar. Não te critico. Só te pedi e continuo a pedir para que não te isoles. Porque amigos para além de partilharem um sorriso, também sabem partilhar uma lágrima.

Porque foste a pessoa á qual mais me apeguei. Porque temos momentos que jamais serão esquecidos. Só nossos. Porque o teu abraço é essencial. Porque já senti demais a falta dele.

Porque só tu completas aquela essência. Porque passamos por tanto juntas, tantos momentos. Porque partilhamos sorrisos, lágrimas. Porque juntas permanecemos. Porque me compreendes. Porque é contigo que partilho todos os momentos. Porque por mais pequenos que sejam, existem gestos que não se esquecem.

Para sempre serás aquela amiga.

És especial e eu admiro-te.!

Só para te dizer que, aconteça o que acontecer, venha quem vier, seja qual for o caminho que sigamos, jamais te irei esquecer; e que para sempre continuarei na berma do passeio, para não te deixar desistir.

Stéphanie Folgado

Encontre as palavras

A	F	A	S	S	O	C	I	A	C	A	O	S	E
B	U	S	I	S	M	R	A	I	E	A	U	T	R
M	I	S	O	N	D	U	R	O	S	E	I	R	U
S	P	O	R	M	I	C	L	A	D	U	R	E	E
D	A	V	E	U	V	T	E	T	R	T	t	Z	S
E	S	I	D	I	E	R	S	U	I	M	Q	C	C
S	S	A	V	O	R	A	T	R	T	U	N	S	A
C	T	N	C	A	S	E	R	M	U	N	S	A	L
A	G	R	B	J	A	Y	E	E	A	I	A	O	O
L	H	E	A	S	O	O	A	D	E	U	T	U	S
A	J	U	A	D	A	R	F	U	T	S	A	L	A
R	R	T	S	E	I	U	N	S	M	C	P	G	R
L	D	O	E	U	S	C	E	A	N	Z	O	U	T
M	X	I	U	A	A	I	A	A	L	E	K	T	E
Z	T	E	A	T	R	O	S	O	A	A	M	Y	U
A	Q	D	A	E	D	W	D	M	Z	R	A	O	I
E	A	H	F	A	E	E	O	N	E	T	E	L	P
R	A	N	E	T	A	R	T	O	R	N	E	I	O

VERT: ESCALAR; DIVERSAO; LAZER; ESCALOS
HORI: JORNAL; MULTIUSOS; TRADICAO
DIAG: ASSOCIACAO; TORNEIO; TEATRO; FUTSAL

Curtas

Dois cagalhotos vão assaltar um banco e pelo caminho encontram a diarreia que lhes pergunta: Aonde é que vão? Vamos assaltar o banco. Posso ir com vocês? Não, que isto é um trabalho para duros.

Eis a nova campanha publicitária do BES elevada ao seu expoente máximo: Entre amigas, no BES: Estou Grávida. Parabéns. Já falaste com o teu marido? Não. Falei com o teu.

O marido ao despedir-se da esposa: Querida, enquanto eu estiver em viagem, como queres que te mande noticias? Por telefone, telegrama ou fax? De preferência, por transferência bancária.

Explique lá como conseguiu arrombar o cofre - diz o juiz ao réu. Não vale a pena, sr. dr. Juiz. O senhor nunca seria capaz de fazer o mesmo - responde o réu.

Letreiro visto num consultório veterinário: "O médico está cá. Senta. Quietos."

Qual é diferença entre um camelo e um diplomata? Um camelo pode trabalha trabalhar vários dias sem beber, um diplomata pode beber vários dias sem trabalhar.

A minha mulher fugiu com o meu melhor amigo. h sim? E quem é ele? Não sei! Só sei que ele agora é o meu melhor amigo

Sudoku

9	4		1		2		5	8
6				5				4
		2	4		3	1		
	2						6	
5		8		2		4		1
	6						8	
		1	6		8	7		
7				4				3
4	3		5		9		1	2

1	9	5	8					
	2				6	5	4	
		3		7				
9					8			
	8		4	6	5		9	
			3					1
				8		9		
	5	9	2				7	
					7	1	2	4

		9			8	6		
8			4			5		1
				6			2	
9		8		1				
6	2					8	7	
				4		2		9
	9			8				
4		7			3			2
		6	5			8		

	2		1		6	5		
		3						
6			4	3	2		9	
	8	5			7			2
	1			6			8	
2			8			4	3	
	3		7	9	8			4
						3		
		7	6		3		2	

Descubra as 7 diferenças





Com o apoio de:



Instituto Português
da Juventude, I.P.



Maria da Graça Tomé
Esteticista

Depilação
Tratamentos de Corpo
Tratamentos de Rosto
Manicure, Pedicure
e outros

Estrada Nacional 233 N.º 59
6000-170 ESCALOS DE CIMA
Telef.: 962 833 797
Telef.: 272 425 847



Floricéu

Arte Floral e Jardins

Estrada Nacional N.º 106
Telef. 272 425 377 - Telef.: 965 787 806

6005-170 Escalos de Cima
www.floricéu.no.sapo.pt



SALÃO DE CABELEIREIRO

António Manuel Serrano

D'Oliveira Araújo

Rua Major Rato, N.º 30
6005 ALCAINS

☎ 272907456

*cl. Móvel - 969341136



Contacte a Associação Escalar!

- ☐ Quero tornar-me Associado da Escalar
- ☐ Quero marcar uma entrevista/reunião
- ☐ Quero efectuar um intercâmbio com a minha colectividade
- ☐ Quero tornar-me correspondente do Jornal da Escalar
- ☐ Quero receber informações no meu email



Nome: _____

Profissão: _____

Morada: _____

Código Postal: _____

Localidade: _____

Telefone: _____

Fax: _____

Email: _____

Web: _____