

# REGIÃO DE LEIRIA

www.regiaodeleiria.pt

## Barómetro de junho

### Mercado valoriza produtos regionais e nacionais

Pág.24



#### Encontro de gerações

### Veterinários na primeira pessoa.

### A vida ao serviço dos animais

Pág.29



### Marinha Grande

### Conservatória sem elevador para deficientes

### motores

Pág.18

### Pombal

### Câmara garante transportes gratuitos até ao 12º ano

Pág.16

### Especial Lions

### 31 anos de serviço social para a comunidade

Pág.32

# 185

Ofertas de emprego nesta edição

Opinião Saúde Classificados Necrologia

Pág. 11  
Pág. 36  
Pág. 43  
Pág. 46

1 euro (IVA 6% incluído) // Diretor Francisco Rebelo dos Santos // Diretora-adjunta Patrícia Duarte // Ano LXXX // Edição N.º 4081



## Fátima Festa das Artes reúne 400 artistas locais em dez palcos no domingo

Pág.48

CCEIMS



## Leiria

# A terceira melhor cidade para viver e a sexta para negócios

Pág.10

**Leiria vista do ar** Esta semana fomos ver como funciona a cidade com os desvios de trânsito provocados pelas obras no IC2 e acompanhámos a construção da variante dos Capuchos

PUBLICIDADE

## OCULOS DE MARCA

a sua óptica portuguesa

### GRÁTIS 100 PARES DE ÓCULOS

PARA OS PRIMEIROS 100 CLIENTES

Oferta\* exclusiva no dia de abertura  
\* oferta às condições regulamentares (2/2014) e (1/2015) com limite de 1 par de óculos

## ABERTURA LEIRIA

### 13 DE JUNHO

Horário de Abertura 09h30

VENHA CONHECER-NOS!

EM FRENTE AO MCDONALD'S

Rua Vale de Lobos - Ed. Panorâmico  
Lote 2 | Loja 1 | 2493-0781 Leiria  
T. 244 892 278 | E. leiria@oculosdemarca.pt



## Consultório

### São comuns as dores nas costas em adolescentes?



**Neil Marco Violante, quiroprático, esclarece por que sofrem os adolescentes de dores nas costas, a que se devem e o que pode ser feito para as aliviar**

Estudos recentes mostram que 70% dos adolescentes entre os 11 e os 19 anos sofrem de dores nas costas (coluna). Estas dores vão da dor de cabeça às dores ligadas à coluna como a dor cervical, dorsal, lombar ou mesmo da bacia. Em geral, estas dores são pouco valorizadas por aparecerem ocasionalmente e perderem pouco nos jovens desta faixa etária.

#### A que se devem?

São vários os fatores associados às dores de costas nos adolescentes, sendo os principais físicos, psicossociais e os relacionados com o estilo de vida. Os fatores mais comuns são os físicos. Estes incluem deformações congénitas no sistema músculo-esquelético (ex. perna mais curta), excesso de peso, traumas na prática de atividades físicas e desporto, crescimento rápido sem apoio de exercícios musculares, falta de alongamentos musculares, assim como os desalinhamentos biomecânicos das articulações (subluxações). Os fatores ligados ao estilo de vida são mais associados a sedentarismo, más posturas, horas despendidas ao computador, TV, consolas, tablets, telefone e qualidade do sono. Não se pode desvalorizar os fa-

tores psicossociais, que ocupam uma mais pequena percentagem, e incluem causas relacionadas com as tensões musculares provenientes de depressão, ansiedade, insónias e inseguranças para mencionar algumas.

#### O que fazer?

Como existem várias causas, nem sempre é fácil detetar logo de início as predominantes. O melhor é sempre consultar um profissional de saúde especializado na área e que consiga fazer um diagnóstico neuro-musculo-esquelético, isto é um exame à estrutura nervosa, muscular e óssea. Um exame biomecânico da estrutura músculo-esquelética tal como um estudo radiológico poderão ajudar ao diagnóstico.

Fora do consultório, as recomendações a seguir são muito importantes e contribuem para 80% dos resultados no alívio das dores relacionadas com a coluna vertebral.

Em regra, uma postura quanto mais simétrica melhor. Quando tem que se estar na mesma posição durante vários minutos, deve contrariar-se regularmente a postura utilizada com alongamentos. Um exemplo será esticar o pescoço e a cabeça para trás quando de leituras prolongadas.

A prática de um desporto poderá resolver várias das causas acima referidas pois quem pratica uma atividade física de forma regular, consegue adquirir uma maior resistência física, manter um peso corporal equilibrado; conseguirá um sono mais recuperador e sentir-se-á mais descontraído. Um equilíbrio mental e emocional graças a métodos de relaxamento trará, sem dúvida, um grande apoio à descontração muscular.

## Saiba onde pode dar sangue no distrito este domingo

**Tem mais** de 18 anos e menos de 65, hábitos de vida saudáveis, 1,50m de altura mínima e 50 quilos ou mais? Poderá dar sangue, mas tem contudo de ter menos de 60 anos para uma primeira dádiva. Este domingo, há colheitas no pavilhão desportivo da Bajouca (Leiria), na Associação de Dadores de Valado dos Frades (Nazaré) e no Centro de Saúde de Peniche.

## Workshop gratuito esclarece futuros pais em Caldas da Rainha

**A Clínica Pediátrica** de Caldas da Rainha acolhe, dia 11, às 18h30, um workshop para futuros pais sobre babyoga, os cuidados a ter com a pele do bebé na muda de fraldas e o cordão umbilical enquanto alternativa terapêutica. A ação é gratuita mediante inscrição prévia para o email [mamas.sem.duvidas@bebvenida.com](mailto:mamas.sem.duvidas@bebvenida.com).

## Criança de três anos morre após queda em piscina perto de Óbidos

Um menino de três anos morreu no passado sábado, afogado na piscina de uma moradia privada, localizada num 'resort' dos arredores da vila de Óbidos.

Segundo Carlos Silva, comandante dos bombeiros voluntários de Óbidos, a criança, de nacionalidade inglesa, que estava com os pais e irmãos na piscina, caiu à água, desconhecendo-se a origem da queda. O alerta foi dado cerca das 18 horas, tendo sido mobilizados 11 operacionais dos bombeiros de Óbidos, do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), e da GNR. Os meios de socorro incluíram dois psicólogos do INEM para apoiar a família da vítima, noticiou a agência Lusa.

Com o verão à porta, reforça-se o alerta contra o perigo de afogamento que, em Portugal, vitima, em média, 19 crianças por ano.

O afogamento na criança ou acidente por submersão é rápido e silencioso. Segundo a Associação para a Promoção da Segurança Infantil (APSI), os afogamentos em casa são mais frequentes até aos quatro anos de idade e podem acontecer na banheira, num balde de lavar o chão, alguidar de lavar roupa ou outros recipientes, pelo que devem ser despejados imediatamente após o uso.

No jardim, as piscinas insufláveis devem ser despejadas e

# 19

**Em Portugal, morrem por ano, em média, 19 crianças por afogamento. Nos casos de sobrevivência, as crianças podem apresentar lesões neurológicas que acarretam danos para a vida**

viradas ao contrário. A colocação de vedações não escaláveis, com altura de 110 cm ou mais nas piscinas grandes, e a proteção de recipientes deixados no exterior para aproveitar a água da chuva são outras medidas preventivas.

Uma vedação na piscina, com porta a abrir para o exterior e fecho automático, tem uma eficácia de até 95% na prevenção de afogamento. Já os poços devem ser protegidos com tampa pesada, presa com um cadeado, e os lagos ou tanques de rega cobertos com grelhas de metal. As crianças devem usar sempre braçadeiras quando brincam perto de água, mesmo pouco profunda, e os brinquedos retirados da piscina após uso para que não se sintam tentadas em ir buscá-los, recomenda a APSI.

## Farmácia

### Dulce Caçador

**CONSULTAS**  
 NUTRIÇÃO · PODOLOGIA

### Marrazes

(ao lado do Centro de Saúde)

Segunda a sexta 08h30 às 20h30

Sábados 09h00 às 19h00

Domingos 09h00 às 13h00

## 244 721 222

## Seminário debate gaguez e intervenção na escola

A Escola Superior de Saúde de Leiria (ESSLei) acolhe, dia 13, um seminário dedicado à "Gaguez, conhecimento e intervenção em contexto escolar". O programa inclui a partilha de experiências escolares com pessoas que gaguejam, bem como outras intervenções, nomeadamente sobre o "Impacto e percepções de gaguez no processo de ensino", "A gaguez na infância", e "A criança e o jovem que gagueja em contexto educativo". A iniciativa que resulta de uma parceria entre a Associação Portuguesa de Gagos, a ESSLei e a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) de Leiria, começa às 9h30. O prazo de inscrições decorre até 11 de junho. Mais informações pelo email [catarina.mangas@ipleiria.pt](mailto:catarina.mangas@ipleiria.pt).

## Farmácias de serviço

### Leiria

5ª 04	Maio	LeiriaShopping	244 891 611
6ª 05	Vida	Rua Vale Grande, Lt 1 Lj A, Telheiro	244 827 635
Sáb 06	Dulce Caçador	Rua Agost. Oliveira Bernardes, 2 Marrazes	244 721 222
Dom. 07	Holon Leiria	Avenida Heróis de Angola, 63, Leiria	244 802 267
2ª 08	Batista	Lg. 5 Outubro, 33/4, Leiria	244 832 320
3ª 09	Central	Largo de Santana, 11, Leiria	244 817 980
4ª 10	Godinho Tomaz	Urb. Qt. Cascalheira Lt. 2, Marinheiros	244 832 432
5ª 11	Higiene	Rua Tenente Valadim, 29, Leiria	244 833 140

### Marinha Grande

5ª 04	Roldão	Avenida Victor Gallo, 15	244 502 641
6ª 05	Moderna	Avenida Victor Gallo, 19	244 502 834
Sáb 06	Duarte	Rua das Portas Verdes, 76	244 503 024
Dom. 07	Santa Isabel	Travessa do Salgueiro	244 575 349
2ª 08	Guardiano	Praceta Luís de Camões, 1	244 502 678
3ª 09	Central	Largo 5 de Outubro, 5	244 502 208
4ª 10	Roldão	Avenida Victor Gallo, 15	244 502 641
5ª 11	Moderna	Avenida Victor Gallo, 19	244 502 834

### Pombal

5ª-Dom. 04-07	Paiva	Largo do Cardal, 44	236 212 013
2ª-5ª 08-11	Barros	Largo das Almas, 1 e 3	236 212 037

### Albergaria dos Doze

5ª-Dom. 04-07	Santa Maria	Rua Nova	236 931 280
2ª-5ª 08-11	Albergariense	P. Igreja Velha	236 931 186

### Batalha

5ª-Dom. 04-07	Moreira Padrão	Rua D. Filipa de Lencastre	244 765 449
2ª-5ª 08-11	Ferraz	Largo Papa Paulo VI, 1	244 765 124

### Fátima

5ª 04	Dos Pastorinhos	Avenida Beato Nuno, nº 78 Bloco C	249 534 611
6ª 05	Fonseca	Rua Principal de Fátima, nº 29	249 591 020
Sáb 06	Fátima	Rua Santo Agostinho, 6	249 531 114
Dom. 07	Iriense	Rua Santa Isabel, Cova da Iria	249 539 070
2ª 08	Beato Nuno	Avenida Beato Nuno, 360 Cova da Iria	249 566 119
3ª 09	Dos Pastorinhos	Avenida Beato Nuno, nº 78 Bloco C	249 534 611
4ª 10	Fonseca	Rua Principal de Fátima, nº 29	249 591 020
5ª 11	Fátima	Rua Santo Agostinho, 6	249 531 114

### Ourém

5ª 04	Leitão	Praça Dr. Agostinho Alb. Almeida, 4	249 542 120
6ª 05	Verdasca	Praça da República, 26	249 542 228
Sáb 06	Avenida	Avenida D. Nuno Álvares Pereira, 255	249 542 212
Dom. 07	Avenida	Avenida D. Nuno Álvares Pereira, 255	249 542 212
2ª 08	Avenida	Avenida D. Nuno Álvares Pereira, 255	249 542 212
3ª 09	Leitão	Praça Dr. Agostinho Alb. Almeida, 4	249 542 120
4ª 10	Verdasca	Praça da República, 26	249 542 228
5ª 11	Avenida	Avenida D. Nuno Álvares Pereira, 255	249 542 212

### Nazaré

5ª 04	Ascenso	Rua Sub-Vila, 48	262 551 106
6ª-Dom. 05-07	Sousa	Rua Mouz. Albuquerque, 22/30	262 561 221
2ª-5ª 08-11	Silvério	Rua Adrião Batalha, 43	262 552 394

### Mira de Aire

5ª-6ª 04-05	Mirense	Rua G. Trindade, Inf. Henriq., Gaveto	244 440 213
Sáb-5ª 08-11	Central	Rua Gen. Humberto Delgado, 268	244 440 237

### Porto de Mós

5ª 04 e 5ª 11	Lopes	Avenida Santo António 10-A	244 482 663
---------------	-------	----------------------------	-------------