



Pedro Lopes – Campeão de Ciclismo

P. 8 e 9

Desporto



Época Desportiva
2017/2018

P. 7

Incêndios Florestais

Proteja a sua casa
dos incêndios Florestais



P. 13

Saúde



Com o frio...
vem a gripe!

P. 11



Infelizmente a zona norte do concelho de Leiria foi alvo, nos dias 15 e 16 de outubro, de vários incêndios que dizimaram cerca de 80% do Pinhal de Leiria, bem como algumas residências habitadas e não habitadas, empresas e infraestruturas, deixando para trás um manto de cinzas quase a perder de vista. Porém, a área geográfica da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira não foi afetada.

O executivo da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira acompanhou de perto todas as ações dos nossos Bombeiros e da Proteção Civil. Estes homens e mulheres, que dão a sua vida pelos outros, que deixam o conforto e segurança dos seus lares em prol da comunidade, combateram, incansavelmente, horas a fio, os terríveis fogos que atingiram o nosso território. A todos os Bombeiros Voluntários, em especial, aos Bombeiros da 5ª Companhia de Monte Redondo

O dia em que Portugal ardeu

dos Bombeiros Voluntários de Leiria deixamos a nossa palavra de apreço e reconhecimento por todo o espírito altruísta que os move. Deixamos um agradecimento também a todas as pessoas que, com entrega e prontidão, movimentaram-se para ajudar, quer no terreno, quer no apoio às vítimas e aos Bombeiros.

Agradecemos, ainda, a todas as empresas e instituições que disponibilizaram alimentos para distribuir pelos Bombeiros e pelas vítimas que pernoveram no Pavilhão Desportivo Municipal da Carreira. O espírito de responsabilidade das empresas da nossa Freguesia e da Região foi claro e isso mostra o quão o nosso tecido empresarial tem valores enormes na

sua gestão. Importa, ainda, agradecer o esforço e empenho da Proteção Civil, da GNR e da Câmara Municipal de Leiria.

Este episódio trágico mostrou, ainda, o espírito de união e amizade que existe entre as Freguesias do Norte do Concelho. Os cidadãos da Bajouca juntaram-se a nós de uma forma extraordinária. Manifestamos, ainda, a nossa solidariedade para com a Freguesia do Coimbrão que foi extremamente afetada por esta tragédia e que realizou todos os esforços para impedir uma catástrofe maior. Estamos igualmente solidários com as Freguesias da Guia, Ilha e Mata Mourisca e Freguesia de Monte Real e Carvide.

Um bem haja a todos.

Ficha Técnica

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

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

Colaboradores:
Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel
Ana Carla Gomes
Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia Monte Redondo
Carla Pinhal
Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
Centro Escolar de Monte Redondo
Clube Caça e Pesca de Monte Redondo
Dra. Ana Cristina Santos
Dra. Inês Carvalho Pinto
Drª Joana Sul Santos
Dr. André Pires
Filarmónica N. Sra. Da Piedade
Mónica Gama
Motor Clube
"Os Magníficos"
Tuning Brothers

Telefones:
Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747
noticiasmonteredondo@gmail.com;

Composição e Impressão:
FIG, S. A. - www.fig.pt

Depósito Legal: 362298/13

Filarmónica
Nossa Senhora da Piedade
Monte Redondo

Almoço Convívio De São Martinho 2017

Ementa
Vitela estufada

Castanhas, Água-pé e Jeropiga!

**12 de
Novembro**
12h30

Na Sede da Filarmónica

Adultos - 10,00 Colcheias
Crianças 8/12 anos - 5,00 Colcheias

Contactos: 912 508 888 / 912 861 962 / 912 638 318 / 914 197 639

Com o Apoio:



Casa da Criança

A Área das Ciências na primeira infância



Muitos poderão considerar este tema demasiado complexo, e às vezes até abstrato, para crianças tão pequenas. Porém, ano após ano, constata-se que crianças na primeira infância respondem muito bem a propostas de atividades relacionadas com esta área de conteúdo em que a sensibilização às diversas ciências naturais e sociais é feita de modo articulado, permitindo à criança uma melhor compreensão do mundo que a rodeia. Precisamente porque as crianças já possuem muitas informações sobre o mundo que as rodeia, porque já construíram ideias sobre as relações com os outros e com o seu meio, é necessário não compartimentar os seus conhecimentos e aprendizagens, mas integrá-los num todo coerente de modo a que faça sentido para

a criança. **A área das Ciências Naturais que temos disponível na sala de jardim de infância surgiu da curiosidade das crianças em observar e tentar interpretar a natureza e os fenómenos que observam no seu dia a dia.** Aos poucos foi sendo preenchida com enciclopédias sobre o corpo humano, planetas, os animais e as plantas; dossiers contendo os registos sobre as atividades realizadas durante o ano e que servem de consulta e suporte a novas atividades; com coleções de materiais diversificados como (metal, plástico, madeira, sementes, conchas, pedras, folhas, flores, etc; com coleções de materiais organizados de acordo com as suas características como por exemplo, materiais ásperos, macios ou magnéticos. Possui também,

para além de muitos outros objetos que seria fastioso enunciar, equipamento para observação como lupas e o microscópio e equipamento variado para pesar e efetuar medições como copos, régua e fitas de medir.

Trabalhar as ciências na sala de atividades desenvolve igualmente diversas áreas de conteúdo, visto que “promove a leitura aquando da pesquisa, estimula o desenho e a escrita aquando da realização de registos e desenvolve o pensamento lógico-matemático quando se estabelecem relações de causa-efeito, condicionais e outras efectua classificação, seriação, medição e cálculos” (Mata et al., 2004 pag. 173).

*Casa da Criança Maria Rita
Patrocínio Costa*

CDLPC distingue MELHORES ALUNOS

– Só de pensar que daqui a uns anos sou eu, dá-me vontade de estudar mais! – afirmou Rodrigo Oliveira, do 6.º B, a propósito do Dia do Diploma, que teve lugar no dia 13, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

Este evento contou com a presença de todos os alunos que finalizaram, no ano transato, o 12.º ano e que, conseqüentemente, receberam o seu diploma de conclusão de estudos. Paralelamente, foi, também, o Dia do Melhor Aluno, distinguindo-se monetariamente aquele que, por ciclo, se destacou relativamente aos seus resultados escolares. Várias foram as empresas/instituições que colaboraram na atribuição deste galardão, que pretende fomentar, nos estudantes, a vontade de estudar, o espírito de sacrifício e a dedicação ao trabalho. A saber: Precisão Laser; MTL; União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira; Junta de Freguesia do Coimbrão; Ambipombal; Agência Funerária Pomba-

lense; Hidrosonda e a Associação de Pais do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

O melhor aluno do 2.º Ciclo foi Catarina Francisco, de Monte Redondo, a quem foi atribuído um prémio de 250 euros, pelas seguintes instituições: União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Junta de Freguesia do Coimbrão, Associação de Pais e Ambipombal.

Já no 3.º Ciclo, o aluno distinguido foi Tiago Gonçalves, do Coimbrão, sendo o prémio atribuído de 300 euros. Colaboraram, neste prémio monetário, a Junta de Freguesia do Coimbrão, a Agência Funerária Pombalense, a Precisão Laser e a Ambipombal.

No Ensino Secundário, via regular, a aluna distinguida foi Mariana Branco, de Monte Redondo. Contribuíram para o seu prémio, de 350 euros, as seguintes entidades: União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Junta de Freguesia do Coimbrão, a MTL e a

Ambipombal.

No Ensino Profissional foi galardoado Vítor Bento, de Monte Redondo, que recebeu 350 euros, doados pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, pela Hidrosonda e, por fim, pela Ambipombal.

Segundo Rui Miranda, diretor da escola, “este evento é de uma importância extraordinária para a instituição de ensino e mostra o quão esta está bem inserida no seu meio envolvente”.

Este acontecimento foi abrihantado com uma atuação verdadeiramente singular de dois alunos do 2.º Ciclo, que declamaram Fernando Pessoa – Catarina Francisco e Martim Mota –, e pela música afinada e vozes cristalinas de Carolina Teotónio, Mariana Rolo, Camila Coelho e Marta Rodrigues.

A Responsável pela Comunicação e Relações Públicas,

Mónica Gama

Juntos a caminho! Um início de ano letivo diferente....



No Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel (Carreira, Leiria), o início do ano ficou marcado pela diferença e pela inovação.

Inspirados e motivados por um novo Projeto Educativo, professores, alunos, funcionários e encarregados de educação da escola sede iniciaram o novo ano com um regresso à escola diferente e cheio de surpresas!

O espírito já se sentia no dia 12 de setembro, o dia da receção que contou, claro, com a presença de todos os encarregados de educação. No entanto, foram os dias seguintes

que marcaram a diferença.

Os dias 13 e 14 de setembro foram dedicados a atividades diversificadas, em que alunos, professores e funcionários tiveram oportunidade de se conhecerem melhor, desenvolvendo diversas atividades, realizadas maioritariamente ao ar livre: o jogo da teia, o comboio do semáforo, visitas guiadas à biblioteca, um peddy-paper repleto de fantásticas e diversificadas tarefas, jogos tradicionais (recuperados do baú das memórias!), brincadeiras e jogos criativos e artísticos (em grupo), entre muitas outras...

O último dia culminou



com um enorme frenesim por toda a escola, com a afixação de trabalhos artísticos – contornos humanos com reflexões individuais e de turma – e com a construção coletiva do lema do nosso Agrupamento, rodeado pelas fotos de todas as turmas.

Ao longo destes dois dias de atividades, sob a supervisão e o olhar atento dos professores e dos funcionários, os alunos criaram e estreitaram laços, contribuíram para a integração de novos colegas e criaram, desde o primeiro momento, provas de que são especiais e de que estão numa escola tam-

bém ela especial!

Por tudo isto, sentimos que este vai ser (é já!) para todos nós um ano muito gratificante, em que iniciaremos mais uma caminhada por trilhos que nos permitam ser, cada vez mais, “uma escola plural, (pre) ocupada com as pessoas, capaz de formar cidadãos com espírito crítico e criativo, que lhes permita enfrentar os desafios e as incertezas do futuro, de forma autónoma e responsável”.

“Juntos, vamos aprender, crescer e ser felizes!”

**Agrupamento
de Escolas Rainha Santa**

“Semana Europeia do Desporto no Centro Escolar de Monte Redondo”



O provérbio “mens sana in corpore sano”, que significa “mente sã em corpo são” foi o lema do dia 27 de setembro, que envolveu a comunidade escolar (alunos, docentes e assistentes operacionais), a comunidade local (MotorClube) e a família dos alunos, na comemoração do Dia da Educação Física.

Uma tarde de desporto, que integrou uma caminhada até ao campo de futebol, jogos de equipa, percursos de labirintos,

condução com sinais de trânsito e muita animação.

Para Fátima Costa (mãe da Maria Alexandra – 4.º ano), o desporto é fundamental na educação das crianças. A promoção destes eventos e a preocupação da Escola pela prática de desporto é essencial para os alunos, afirmou Elisabete Oliveira (tia da Adriana Sofia – 3 anos).

A motivação de Mónica Rodrigues (mãe de Santiago Guardado – 1.º ano) para par-

ticipar nesta atividade prendeu-se com a importância da proximidade entre Escola/Família. Para David Costa (avô de Maria Francisca – 2 anos), a utilização do campo de futebol pela comunidade e ver o desenvolvimento motor da sua neta, constituíram a motivação para a acompanhar, nesta caminhada. Tânia Vicente (mãe de Inês Matos – 2.º ano), gostou muito de participar nesta iniciativa e felicita a escola pela iniciativa.

A todos os pais, mães, avós, tios, primos e amigos que nos acompanharam, o nosso muito obrigado.

Curiosidade: A libertação de endorfinas no cérebro, que são produzidas na atividade física, reduzem a ansiedade, aliviam a tensão e ajudam a melhorar a concentração.

**EB1 Centro Escolar
Monte Redondo**

Dever de avaliar a solvabilidade dos clientes bancários.

Novos procedimentos.

Foi publicado, em Diário da República, o aviso 4/2017 que consagra os procedimentos a seguir pelas instituições de crédito no cumprimento do dever de avaliação da solvabilidade de clientes bancários no âmbito da concessão de crédito e que entra em vigor em 2018.

De acordo com o aviso 4/2017 publicado em Diário da República em setembro do presente ano, as instituições apenas devem conceder crédito ou aumentar o montante total do crédito, aos consumidores, caso resulte da avaliação de solvabilidade que é provável que estes cumpram as obrigações decorrentes do contrato. Em caso de recusa de concessão de crédito o consumidor deve ser informado sobre os motivos que levaram à tomada de decisão.

Antes da concessão de crédito, as instituições devem atender:

- À idade e situação profissional dos consumidores
- Rendimentos e despesas regulares
- Informação existente nas Bases de dados de responsabilidades

de crédito como por exemplo na Central de Responsabilidades de Crédito do Banco de Portugal.

Devem, ainda, ponderar circunstâncias futuras que possam ter impacto negativo na capacidade de cumprimento do crédito como por exemplo a sua condição de fiador ou avalista, assim como, o possível aumento do indexante na vigência de contratos de crédito a taxa de juro variável ou mista.

Ficam sujeitos aos novos critérios de avaliação da solvabilidade:

- Contratos de crédito à habitação ou outros créditos garantidos por hipoteca ou garantia equivalente, regulados pelo DL n.º 74 A/2017, de 23 de junho;
- Contratos de crédito aos consumidores, regulados pelo DL n.º 133/2009, de 2 de junho com exceção das ultrapassagens de crédito.

Ficam de fora as situações de concessão de crédito que visem prevenir ou regularizar situações de incumprimento de outros

contratos de crédito.

No caso de créditos inferiores a dez salários mínimos nacionais ou em aumentos de crédito por um período inferior a três meses, as instituições podem recorrer a métodos indiretos para proceder à avaliação da solvabilidade.

O Banco de Portugal vem assim concretizar o dever de avaliação de solvabilidade previsto no DL n.º 74 A/2017, de 23 de junho no que respeita à concessão de crédito habitação ou com garantia hipotecária ou equivalente e no DL 133/2009, de 2 de junho, no âmbito de concessão de crédito aos consumidores.

Tânia Vieira

Jurista - DECO Coimbra

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



Município de Leiria
Câmara Municipal

Divisão de Juventude, Educação e Biblioteca

EDITAL N.º 57/2017/DJEB

ASSUNTO: Bolsas de Estudo Ensino Superior – Abertura de candidaturas

Raul Miguel de Castro, Presidente da Câmara Municipal de Leiria, torna público para conhecimento dos interessados, que se encontra aberto de 1 a 30 de novembro de 2017, o processo de candidaturas a bolsas de estudo para alunos do ensino superior, para o ano letivo 2016-2017.

As candidaturas deverão ser formalizadas em impresso próprio, disponível na página do Município e na Divisão de Juventude, Educação e Biblioteca, e entregues nos serviços de atendimento do Balcão Único.

Para constar se lavrou o presente edital que vai ser afixado no edifício dos Paços do Concelho, inserido na Intranet, na página eletrónica do Município de Leiria e publicado em dois jornais locais.

Leiria, 3 de outubro de 2017.

O Presidente da Câmara Municipal



Raul Castro

Mod. 06(DJEB)2013

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



Grupo Desportivo Carreirense

- Almoço de São Martinho -

Domingo dia
12 de Novembro 2017

12:30 Horas
Sede do Grupo Desportivo Carreirense

EMENTA:

Sopa da Avó

Medalhões de Porco
(Castanha e Legumes)

Frutas - Doces

Animação Musical
a cargo de



Carlos Monteiro

Vinho - Sumos - Água
- Café -

crianças até 6 anos: Grátis
crianças dos 6 aos 12 anos: 5 Martinhos
Adultos: 10 Martinhos

A receita do Almoço de São Martinho, destina-se a concluir a vedação do Campo de Jogos.

RESERVAS

965 307 575
966 317 088
961 669 199

Café Central - Carreira
Junto de membros da Direção

Até 07/11/2017

Com o Apoio:



Parque de estacionamento privativo!

BREVEMENTE Reabertura da Sede do Grupo Desportivo Carreirense ao fim de semana!

Motor Clube

Época Desportiva 2017/2018

CALENDARIZAÇÃO DE JOGOS				
	DATA	JOGO	HORA	LOCAL
SÉNIORES Campeonato distrital 1ª divisão Série B	08/10/2017	Unidos X Motor Clube	15H00	Garcia
	15/10/2017	Santo Amaro X Motor Clube	15H00	Ortigosa
	22/10/2017	Boavista X Motor Clube	15H00	Boavista
	28/10/2017	Meirinhas X Motor clube	20H30	Meirinhas
	01/11/2017	GAU Bajouca X Motor Clube	15H00	Bajouca
INICIADOS Campeonato distrital 1ª divisão Série B	15/10/2017	Guiense X Motor Clube	10H30	Guia
	22/10/2017	Motor Clube X Ilha	10H30	M. Redondo
	29/10/2017	Marrazes X Motor Clube	09H30	Marrazes
	05/11/2017	Motor Clube X Almagreira – Taça Distrital	10H30	M. Redondo

Após algumas edições voltamos ao contacto com os leitores do Notícias de Monte Redondo e Carreira. Iremos fazer os possíveis para que sejam regulares estas informações.

Com efeito, o nosso e vossso Clube vive uma fase de grande vitalidade e dinamismo, quer na vertente desportiva, quer no que concerne ao desenvolvimento das novas instalações do Clube. Quanto à vertente desportiva esta teve início a 30 de setembro com o campeonato distrital sénior em que contamos com a nossa equipa de futebol. Para esta época realizaram-se algumas alterações no quadro competitivo o que fez com que ficassemos colocados na Série B com as seguintes congéneres: G.D. Santo Amaro, G.D.R. Boavista, A.R. Meirinhas, G.D.R. Bidoeirense, G.A.U. Bajouca, G.D.R.C. Unidos e A.C. Carnide. Os jogos da nossa equipa serão divulgados oportunamente.

Deixa-nos particularmente satisfeitos a evolução das nossas equipas de futebol jovem, nomeadamente as equipas de iniciados, benjamins e traquinas, com idades compreendidas entre os seis e os catorze

anos. Além de ser gratificante a confiança depositada em nós pelos pais destes jovens, aumenta igualmente o nível de exigência para conosco quanto à garantia de melhores condições para uma boa prática desportiva.

A equipa de iniciados surge na sequência do trabalho iniciado há dois anos. Com efeito, tudo teve início com uma equipa de Sub12 e outra de traquinas, e por essa mesma razão não podemos deixar de dirigir uma palavra de apreço a todos aqueles que nos últimos dois anos colaboraram com o Clube. O campeonato para o escalão de iniciados iniciou a 15 de outubro e os jogos serão efetuados ao domingo de manhã, pelo que apelamos à presença de todos. Esta equipa está inserida na Série B com as seguintes equipas: G.D. Guiense, G.D. da Ilha, A.C.D.R. Almagreira, U.D.R.C. Matamourisque, G.D.R. Bidoeirense, S.C.L. Marrazes e A.R. Meirinhas. Quanto às equipas de benjamins e traquinas ainda não existe, há presente data, definição quanto à calendarização.

Quanto às obras do novo complexo, estas avançam a

bom ritmo. Contamos com a vossa colaboração para tornarmos realidade este projeto que terá um impacto tremendo para toda a Freguesia. Não se trata de um projeto privado mas sim de algo abrangente quanto à fixação

de jovens na Freguesia.

Todas as informações e eventos poderão ser acompanhados através da nossa página de Facebook que poderá aceder através do link: www.facebook.com/motorclubemonteredondo.

PROVA DE ÁGUA PÉ

REALIZAÇÃO DO CONCURSO DA MELHOR ÁGUA PÉ



11 NOVEMBRO
20 HORAS

PREÇO: 12,50 MAGUSTOS
(tudo incluído)



EMENTA
Caldo Verde + Lombo de Porco no forno c/ castanhas
MAGUSTÃO - UM MAGUSTO COM DEGUSTAÇÃO



Pedro Lopes

Campeão de Ciclismo



Pedro José Ramos Lopes do Paço – Monte Redondo começou a praticar ciclismo em 2012 no Clube de Ciclismo Crédito Agrícola de Alcobaca. Desde essa altura, o Pedro foi colecionando troféus e atualmente já integra a equipa de sub-23 de Oliveira de Azeméis: Liberty Seguros Carglass Oliveira de Azeméis.

Campeonato do Mundo 2017 - Noruega



Taça de Portugal 2017

Notícias: Pedro, podes fazer-nos um resumo do teu percurso desde a última vez que te entrevistamos, há 4 anos, estavas tu a terminar o 9.º ano de escolaridade?

Pedro Lopes: Em 2014-2015, passei para cadete e em 2015 foi o meu melhor ano de cadete. Ganhei a última etapa da Volta a Portugal de Cadetes, na chegada a Oliveira de Azeméis. Depois, fui Campeão Nacional de Contrarrelógio. Fui ao Festival Olímpico da Juventude na Geórgia, em Tiblíssi, tendo

ficado em 23.º lugar.

Em 2016-2017 passei para a categoria de Júnior, no 1.º ano, sagrei-me vice-campeão de prova de fundo de estrada em Vila Flor numa prova de 123 Km que durou três horas e trinta e sete minutos. Na Volta a Portugal de Júniores fui 3.º classificado na geral e ganhei a camisola branca da Juventude.

Ganhei também a camisola da juventude na Volta a Loulé.

Estive presente no campeonato da Europa em

França e fiquei em 101.º lugar.

Em 2017, fui vencedor da taça de Portugal de juniores e fiquei em 3.º lugar no Campeonato Nacional de Contrarrelógio.

No início do ano, fui convocado para a seleção nacional e representei Portugal, tendo ficado em

20.º na prova da Taça das Nações que tinha 5 etapas.

Fiquei em 34.º na Prova da Taça das Nações na Alemanha e em 39.º no Contrarrelógio de 31,5Km. Fiz o contrarrelógio em 43m13s

no Campeonato da Europa na Dinamarca. Na prova em linha, no Campeonato da Europa, fiquei em 51.º



Pódio da Taça de Portugal

lugar, com o mesmo tempo do vencedor, entre 152 atletas de 36 nacionalidades. A prova durou 2h41m para percorrer os 120 km, teve uma média de 44,8 Km/H.

No Campeonato do Mundo, fiquei em 102.º lugar, porque tive uma avaria na última volta do circuito e fui obrigado a parar para trocar de bicicleta. A prova foi em Bergen na Noruega e teve no total 133 km.

Fiquei em 2.º lugar na Volta a Loulé, andei dois dias com a camisola amarela e perdi-a no último dia.

Notícias: E em relação à tua formação académica?

Pedro Lopes: Acabei o curso de Eletromecânica Manutenção Industrial na ETAP em Pombal.

Notícias: Quais os planos para o futuro?

Pedro Lopes: Como em Alcobaça, só existem equipas até aos 18 anos, no Pódio da Taça de Portugal escalão de juniores, tive de ir para uma equipa de sub-23, semiprofissional, em Oliveira de Azeméis: Liberty Seguros Carglass Oliveira de Azeméis. Con-

tinuo a treinar por Monte Redondo e arredores e só vou a Oliveira de Azeméis quando são os estágios e as provas. Como é uma equipa que subiu para Escalão Continental e podemos participar em provas de escalão profissional como a Volta a Portugal, ao Algarve ou ao Alentejo.

Vou-me dedicar um ano ao ciclismo, fazendo uma pausa nos estudos para me preparar para as exigências do novo escalão. Normalmente treino uma média 4 horas por dia e tenho um cuidado especial com a alimentação,

No futuro, espero conseguir um dia chegar ao escalão Old Tour, que é o mais importante no ciclismo, para poder participar nas grandes voltas.

Notícias: Os teus pais apoiam-te e acompanham-te nas provas?

Pedro Lopes: Os meus pais acompanham-me quase sempre nas provas e apoiam-me incondicionalmente.

Notícias: Pedro, obrigada por leares o nome da

nossa União de Freguesias pelo mundo. Continuaremos a apoiar-te incondicionalmente, tal como to-

dos os monterredondenses e carreirenses.

Ana Carla Gomes



Campeonato da Europa contra relógio



Volta a Loulé 2017

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LEIRIA

Venha caminhar e traga o seu amigo de quatro patas! É na volta ajude os Bombeiros Voluntários de Leiria

CÃO MINHADA SOLIDÁRIA

5 de Novembro de 2017

9H30

Partida do Quartel dos Bombeiros Voluntários de Leiria - 5ª Companhia de MONTE REDONDO

>Dois percursos: 5km ou 10km

x Inscrições:

- Até aos 8 anos: 3 capacetes
- A partir dos 9 anos: 5 capacetes

Não tem um amigo de quatro patas?! Não importa, venha caminhar connosco também!

Inscrições: 244685800/888

Os Filhos no Divórcio

O divórcio dos pais transforma completamente a vida dos seus filhos, e esta transformação é acompanhada por uma grande dor: perdem a intimidade quotidiana com um dos seus pais, altera-se o conceito de família e sentem-se basicamente abandonados. Os impactos podem ser muito diferentes, segundo o sexo e a idade dos filhos no momento em que se dá a separação, porém também existem elementos em comum na experiência de

todas as crianças que tenham atravessado esta crise.

A experiência do divórcio traz novos elementos à identidade da criança, modificando-a. Sentem que o processo de crescimento é mais difícil e ao longo dos anos, vivem perante sentimentos de perda, tristeza e ansiedade, sentem-se menos protegidos, menos cuidados e consolados.

A primeira reação dos filhos frente ao divórcio é o temor, uma profunda sensação de perda. Quando um pai abandona o outro, as crianças interpretam-no como se tivessem elas mesmas a

serem abandonadas.

Algumas condutas a seguir pelos pais divorciados

Todos estes problemas anteriormente descritos podem ser evitados se os pais adotarem uma atitude adequada, no momento da crise e depois dela. Alguns pontos a seguir:

- Ajudar os seus filhos quando a separação está iminente, preparando-os para o que está para vir. Ser cuidadoso com o que lhes diz e como o diz, porque tudo o que lhes dirá será recordado por muito tempo.

processo legal e as decisões que será necessário tomar;

- Explicar-lhes as razões do divórcio, sem entrar em detalhes como infidelidades e problemas sexuais;

- Expressar a tristeza que gera o divórcio dos pais, porque isto lhes permite expressar os seus próprios sentimentos;

- Dizer-lhes que eles não são responsáveis pela separação e que não está em suas mãos recompor a relação;

Dizer-lhes que sabem que vão sofrer e que lamentam causar-lhes este sofrimento; Dizer-lhes que foram um dos maiores prazeres do matrimónio e que no passado existiu muito amor nele;

- Deixá-los participar com opiniões sobre as decisões a tomar, no entanto não serão eles a decidir;

- Dizer-lhes que todos deverão esforçar-se para manter a importante relação entre pais e filhos;

- Dizer-lhes que têm o direito de amar ambos os pais da mesma forma, reforçando

que o divórcio é um problema entre adultos.

Para terminar, pode-se concluir que são dois os objectivos que os adultos deverão alcançar após um divórcio. O primeiro é a reconstrução das suas vidas pessoais e o segundo ajudar os filhos a superar o fracasso do matrimónio e dos anos posteriores ao divórcio. Os filhos também deverão alcançar dois objectivos. Em primeiro lugar, devem reconhecer a realidade da separação e aceitá-la, para poder continuar a crescer familiar e individualmente. Em segundo lugar, acreditar no amor e aceitar a ideia positiva de que podem amar e ser amados.

Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email: carla.pinhhal@gmail.com

Carla Pinhal - Psicóloga



Magusto à Magníficos

11 de novembro 2017

21h



Oferecemos castanhas, vinho e jeropiga

Venha desfrutar de um momento de convívio



Recados de um Médico de Família Com o frio...vem a gripe!

Com o final do Verão chega altura de nos prepararmos para os dias mais frios, e com os dias frios, surgem os primeiros casos de Gripe.

A Gripe é uma infeção causada por vírus, e atinge principalmente as vias respiratórias. É uma doença sazonal, ocorrendo tipicamente nos meses mais frios do ano (entre Novembro e Março), mesmo quando os Invernos são mais amenos.

O vírus da gripe é transmitido através de partículas de saliva de uma pessoa infetada e pelo contacto com partes do corpo (como por exemplo as mãos) ou superfícies contaminadas por estas partículas.

O período de incubação, ou seja, o tempo que decorre desde o contágio até o aparecimento dos sintomas, varia entre 1 a 5 dias, sendo geralmente de 2 dias. O período de contágio, ou seja, o período em que uma pessoa infetada poderá transmitir o vírus, estende-se desde 2 dias anteriores ao aparecimento dos sintomas até 7 dias depois, podendo este período ser superior nas crianças.

A gripe manifesta-se por mau estar súbito, associado a febre alta, dores musculares e articulares, dores de cabeça e tosse, podendo ocorrer inflamação dos olhos. A manifestação de gripe nas crianças mais pequenas pode ser diferente à manifestação nos adultos. Os sintomas mais frequentes nos bebés e crianças pequenas são a prostração e febre, mas podem também apresentar sintomas gastrointestinais, tais como diarreia e vómitos, sintomas respiratórios e dor de ouvido. As complicações mais frequentes até aproximadamente aos 3 anos de idade são a laringite, bronquiolite e a otite média.

Os sintomas da gripe duram habitualmente 3 a 4 dias, e a doença tem um tempo de recuperação completa de cerca de 1 ou 2 semanas. Nos idosos e doentes crónicos, a recuperação pode ser mais longa. Nestes casos existe maior risco de ocorrerem complicações tais como pneumonia e/ou descompensação de uma doença de base (asma, diabetes, doença cardíaca, doença pulmonar, entre outras).

Mas então que medidas podemos tomar para evitar a gripe? Existem duas estratégias: a redução do contágio e vacinação.

Reduzir o contágio

- Se está com gripe deve reduzir, na medida do possível,

o contacto com outras pessoas.

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão.
- Usar lenções de papel de utilização única. Deitar no lixo ou sanitário imediatamente após utilizar.
- Ao tossir ou espirrar cubra a boca e nariz com lenço de papel, se tal não for possível, utilize o braço para cobrir a boca e nariz. Não utilize as mãos.
- Se recorrer aos cuidados de saúde, solicite uma máscara.

Vacinação

A vacinação contra a gripe reduz o risco de vir a contrair a infeção, e no caso da pessoa vacinada ser infetada, esta terá um menor risco de complicações. O vírus da gripe altera-se constantemente para que consiga sobreviver, pelo que uma nova vacina é produzida todos os anos tendo em conta as estirpes víricas da época anterior. Por este motivo, a vacina é administrada anualmente, e a vacinação deve ocorrer preferencialmente de outubro até ao final do ano.

A vacinação é fortemente recomendada nas pessoas que têm maior risco de vir a ter complicações decorrentes da doença ou com maior risco de transmissão desta a doentes de risco:

- Pessoas com idade superior ou igual a 65 anos;
- Pessoas que independentemente da idade se encontrem institucionalizadas ou que recebam apoio domiciliário;
- Pessoas com doença crónica (definidas pela Direção Geral de Saúde) e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade;
- Grávidas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados.

Também é recomendada a vacinação das pessoas com idades entre os 60 e 64 anos.

A vacinação é gratuita nos centros de saúde para as pessoas com mais de 65 anos e as pessoas pertencentes a grupos de risco mencionadas anteriormente, ou pode ser adquirida na farmácia mediante apresentação de receita médica. Se pertence aos grupos referidos anteriormente ou pretende fazer a vacina da gripe, deverá

contactar o seu médico assistente.

Estou com Gripe, e agora?

- Fique em casa, em repouso. Evite ir trabalhar ou à escola.
- Ingira muitos líquidos (preferencialmente água).
- Não se agasalhe demasiado.
- Meça a temperatura ao longo do dia.
- Em caso de febre, pode tomar paracetamol. Não dar aspirina (ácido acetilsalicílico) às crianças.
- Se viver sozinho, peça a alguém que lhe telefone regularmente para saber como está.
- Se estiver grávida ou a amamentar, não tome medicamentos sem falar com o seu médico.
- Não tome antibióticos, não são eficazes numa doença vírica e não devem ser tomados sem indicação médica.
- Evite o contágio.

Deve recorrer ao médico se:

- Apresentar sintomas e estiver grávida ou tiver uma doença crónica.
- Os sintomas não melhorarem ao fim de 4 ou 5 dias.
- Se apresentar dificuldade em respirar, dor ou pressão no peito ou abdómen, náuseas, vertigens, tonturas ou confusão.
- Nas crianças, se notar respiração rápida ou dificuldade em respirar, recusa alimentar e maior prostração (não quer brincar) ou apresentar alterações na pele.

Em caso de dúvidas, pode contactar o seu médico assistente ou ligar para a Saúde 24 (808 24 24 24).

Dr^a Joana Sul Santos

Dr^o André Pires

Dr^a Ana Cristina Santos

Dr^a Inês Pinto

UCSP Norte

Bibliografia

Norma de Orientação Clínica n^o 018/2017 de 26/09/2017 – DGS

Comunicado do diretor Geral de Saúde para a Época da Gripe n^o C122_02_v1 de 03/10/2016 -DGS

Apresentação do TEAM UMM SERVIREBOQUES na 5ª companhia de Monte Redondo dos Bombeiros Voluntários de Leiria



No dia 15 de outubro, durante a manhã, a equipa do TEAM UMM SERVIREBOQUES, tendo como Piloto Joaquim Teixeira e como Navegador João Gomes, apresentou o jipe com que irá participar na 31.ª edição Baja Portalegre 500. O Piloto Joaquim Teixeira proporcionou alguns passeios com os presentes, no seu jipe, que receberam um certificado de participação simbólico, entre os quais a senhora Presidente da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira. O evento foi organizado pela empresa “It’s Happening” e teve também uma vertente solidária, visto que se pretendia que os participantes trouxessem bens para ajudar os bombeiros da 5ª companhia de Monte Redondo dos Bombeiros Voluntários de Leiria.

Ana Carla Gomes



REGRESSO AOPASSADO DO TUNING
II ALMOÇO CONVÍVIO

entradas das 9H às 12H

12 NOVEMBRO
CASTELO DOS MONTUJOS | MONTE REDONDO | LEIRIA

EMENTA
ENTRADAS
COZIDO À PORTUGUESA OU BACALHAU À BRÁS
SOBREMESA
BEBIDAS

ADULTOS 12,50€ | DOS 7 AOS 12 ANOS 6€ | GRÁTIS ATÉ AOS 6 ANOS

ENTRADA RESERVADA MEDIANTE INSCRIÇÃO ATRAVÉS DE PAGAMENTO POR TRANSFERÊNCIA EM NOME DA ASSOCIAÇÃO TUNING BROTHERS E ENVIO DE COMPROVATIVO PARA O E-MAIL tuningbrothers@hotmail.com

IBAN: PT50 0046 0200 0060003824422
INFO: 917 096 219 | 914 220 734 | 965 070 033

APOIO: ORGANIZAÇÃO:



Proteja a sua casa dos incêndios Florestais

Campanha nacional de sensibilização

Uma das questões que se coloca quando falamos de prevenção aos incêndios florestais reside no que fazer para proteger habitações e restantes edificações dos incêndios. Na lista abaixo constam algumas medidas preventivas quanto à gestão de combustíveis, que poderão retardar a propagação do fogo, diminuir a inflamabilidade na envolvente às edificações bem como evitar que as chamas atinjam zonas inflamáveis das habitações:

- Em volta dos aglomerados populacionais é obrigatório a limpeza de uma faixa de 100m por forma a reduzir o material vegetal combustível presente;
- Em volta das Edificações isoladas integradas em espaço rural é obrigatória a limpeza de uma faixa de 50m por forma a reduzir o material vegetal combustível presente;
- Garantir uma distância mínima de 5m entre copas das árvores e as edificações;
- Garantir uma distância de 4m entre as copas das árvores;
- Manter uma faixa de 1 a 2m com pavimento não inflamável à volta da edificação;
- Diminuir a quantidade de mato no solo;
- Não acumular lenha, madeira, sobrantes florestais ou agrícolas ou outras substâncias inflamáveis;
- Crie zonas de descontinuidade com diferentes tipos de utilização do solo;
- Mantenha o acesso à sua habitação limpo e desobstruído, e se possível crie uma zona que permita a inversão de marcha;
- Coloque uma rede de retenção de fagulhas nas chaminés da edificação. Em caso de incêndio tenha em atenção às frestas das portas e janelas por onde possam entrar fagulhas para o interior de sua casa;
- Guarde pás, ancinhos e as mangueiras num local de fácil acesso.



O que fazer em caso de incêndio?

- Ligue imediatamente para o 117 ou 112;
- Procure apaga-lo utilizando pás, enxadas ou ramos, caso não corra perigo;
- Mantenha a calma;
- Corte o gás e a eletricidade do local;
- Molhe as paredes e arbustos que rodeiam a casa;
- Esteja preparado para sair do local;
- Solte os animais.

Fonte: I.C.N.F - Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas

Bom Papo

1.º JANTAR DO BIGODE
10 de nov. 2017 - 20h

Se acha que tem o bigode mais original, venha jantar conosco e habilite-se a ser premiado!

Entradas
Sopa de Caldo Verde
Costeleta de Vitela Grelhada
Sobremesa
Digestivo

Prémios:
1º Garrafa de Whisky
2º Voucher na Barbearia Braytes
3º Jantar para 2 no Bom Papo

Preço:
13 bigodes

Inscrições Limitadas
919100411
244686368

G Trago comércio de bebidas **Braytes**

INFORMAÇÃO

CAÇADA À PERDIZ E FAISÃO

O Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo informa todos os Srs. Caçadores que vai efetuar uma caçada às perdizes e faisões no domingo, dia 10 de Dezembro, na Z.C.M. 3831 I.C.N.F. de Monte Redondo.

Pedimos aos caçadores interessados em participar o favor de nos comunicarem com a devida antecedência (até 3 de dezembro) para procedermos às inscrições e, se possível, ter as autorizações dos caçadores finalizadas, a fim de agilizar a organização do evento. Caçaremos para monte, e no final dividir-se-á a caça cobrada em montes iguais, que serão sorteados pelos caçadores que estiverem inscritos. A caçada será efetuada em conjunto cado haja caçadores suficientes.

Custo da autorização de caça: 20,00€ (para sócios) e 30,00€ (não sócios). Os valores referidos incluem almoço que será servido pelas 13H00.

Concentração dos caçadores: 6H30 horas na Sede do Clube - Rua da Junqueira nº, Sismaria.

Contactos: 917623896 / 922205243 / 938510401.

A Direção do C.C.P.M.R.

A. Rodrigues

Apoios:



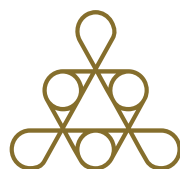
município de
Leiria



ONDE A VIDA ACONTECE!

MONTE REDONDO E
CARREIRA

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA // CONCELHO DE LEIRIA



FUNERÁRIA DOMINGUES

Souto da Carpalhosa



Tlm 967 033 542 | 963 261 485 | Fax 244 613 315

Leiria



São Romão Tlm 962 900 546 | 913 663 119

Loja de Artigos Religiosos Tel/Fax 244 825 847

funerariadomingues@gmail.com

www.funeraria-domingues.com

Tribus - O seu transporte a pedido!

TRIBUS

O SEU TRANSPORTE A PEDIDO

O Tribus, em funcionamento desde junho de 2017, é um serviço de transporte a pedido da Rodoviária do Lis em conjunto com as Freguesias de Monte Redondo e Carreira, Coimbrão e Bajouca. Este transporte é realizado mediante uma reserva antecipada que deverá ser realizada através do número de telefone 244881033, a qual deve ser feita com, pelo menos, duas horas de

antecedência, entre as 9h e as 13h, face ao horário pretendido para a viagem. Na hora confirmada com o passageiro, o transporte desloca-se à paragem pré-determinada. Cada Junta de Freguesia definiu um circuito, com paragens pré-definidas, permitindo a ligação ao centro de cada freguesia. Todas as paragens estão devidamente sinalizadas e têm o respetivo horário afixado. O valor de

cada viagem, independentemente do destino escolhido dentro dos percursos disponíveis é de 1,50€.

Como utilizar o Tribus?

Exemplo:

O Senhor Manuel mora na Carreira e não tem transporte próprio. Hoje é quinta-feira e o relógio está a marcar 10h30. O Senhor Manuel decide que quer ir aos correios, que estão nas instalações da

sede da Freguesia, amanhã, sexta-feira, pagar a fatura da água. Como o TRIBUS funciona às terças e sextas-feiras, o Senhor Manuel telefona para o número 244 881 033 (custo de uma chamada local) e indica à operadora que amanhã quer utilizar o TRIBUS às 9h28, hora marcada para a paragem 13. Além disso, informa que quer regressar à sua localidade às 11h15 na paragem 29 frente à Igreja da Vila de Monte Redondo. Feito este procedimento, o TRIBUS passará na hora marcada na paragem 13 com direção à Vila e na paragem 29 para o Senhor Manuel regressar à Carreira.

CIRCUITO DO PEDRÓGÃO

PRAIA DO PEDRÓGÃO
MONTE REDONDO

1. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Escola)	08:30	09:30	11:30	15:00	17:00	18:30
2. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Casal Ventoso)	08:32	09:32	11:32	15:02	17:02	18:32
3. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Centro azul)	08:33	09:33	11:33	15:03	17:03	18:33
4. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Rot. Barca)	08:35	09:35	11:35	15:05	17:05	18:35
5. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Campismo)	08:36	09:36	11:36	15:06	17:06	18:36
6. COIMBRÃO (Barreiro)	08:47	09:47	11:47	15:17	17:17	18:47
15. COIMBRÃO (Lagoeira)	08:48	09:48	11:48	15:18	17:18	18:48
14. COIMBRÃO (Igreja)	08:49	09:49	11:49	15:19	17:19	18:49
16. COIMBRÃO (Janeira)	08:50	09:50	11:50	15:20	17:20	18:50
17. SISMARIA (Prof. Lúcia Rôla)	08:52	09:52	11:52	15:22	17:22	18:52
18. SISMARIA (Escola)	08:53	09:53	11:53	15:23	17:23	18:53
19. SISMARIA (Carualheiras)	08:54	09:54	11:54	15:24	17:24	18:54
20. AROEIRA (Fonte)	08:56	09:56	11:56	15:26	17:26	18:56
21. AROEIRA (Moinhos)	08:57	09:57	11:57	15:27	17:27	18:57
MONTE REDONDO (Igreja)	09:00	10:00	12:00	15:30	17:30	19:00

Horário que só se realiza nos meses de Julho e Agosto.

Às segundas-feiras
Exceto feriados

MONTE REDONDO
PRAIA DO PEDRÓGÃO

MONTE REDONDO (Igreja)	08:00	09:00	11:00	14:30	16:30	18:00
21. AROEIRA (Moinhos)	08:03	09:03	11:03	14:33	16:33	18:03
20. AROEIRA (Fonte)	08:04	09:04	11:04	14:34	16:34	18:04
19. SISMARIA (Carualheiras)	08:06	09:06	11:06	14:36	16:36	18:06
18. SISMARIA (Escola)	08:07	09:07	11:07	14:37	16:37	18:07
17. SISMARIA (Prof. Lúcia Rôla)	08:08	09:08	11:08	14:38	16:38	18:08
16. COIMBRÃO (Janeira)	08:10	09:10	11:10	14:40	16:40	18:10
14. COIMBRÃO (Igreja)	08:11	09:11	11:11	14:41	16:41	18:11
13. COIMBRÃO (Igreja)	08:12	09:12	11:12	14:42	16:42	18:12
15. COIMBRÃO (Lagoeira)	08:13	09:13	11:13	14:43	16:43	18:13
6. COIMBRÃO (Barreiro)	08:24	09:24	11:24	14:54	16:54	18:24
1. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Escola)	08:26	09:26	11:26	14:56	16:56	18:26
2. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Casal Ventoso)	08:27	09:27	11:27	14:57	16:57	18:27
3. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Centro azul)	08:29	09:29	11:29	14:59	16:59	18:29
4. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Rot. Barca)	08:30	09:30	11:30	15:00	17:00	18:30
5. PRAIA DO PEDRÓGÃO (Campismo)	08:30	09:30	11:30	15:00	17:00	18:30

CIRCUITO DA BAJOUCA

Às quintas-feiras
Exceto feriados

MONTE REDONDO (Igreja)	09:00	11:00	14:30	16:15
1. MARINHA DO ENGENHO	09:05	11:05	14:35	16:20
2. MATAS	09:06	11:06	14:36	16:21
3. BAJOUCA (Igreja)	09:07	11:07	14:37	16:22
4. BAJOUCA DE BAIXO	09:08	11:08	14:38	16:23
5. GASPARA	09:10	11:10	14:40	16:25
6. ÁGUA FORMOSA	09:12	11:12	14:42	16:27
7. MOITAL	09:13	11:13	14:43	16:28
8. MOITAL (Alminhas)	09:14	11:14	14:44	16:29
9. MOITAL	09:14	11:14	14:44	16:29
10. LAMEIRAS	09:15	11:15	14:45	16:30
3. BAJOUCA (Igreja)	09:16	11:16	14:46	16:31
11. OUTEIRO	09:17	11:17	14:47	16:32
12. LARGO DOS 13	09:18	11:18	14:48	16:33
13. SALGUEIROS	09:20	11:20	14:50	16:35
14. MARCO (Rotunda)	09:23	11:23	14:53	16:38
15. MARCO (Sapateiro)	09:24	11:24	14:54	16:39
16. VALE DA BAJOUCA	09:25	11:25	14:55	16:40
17. CAVADAS DA BOUÇA	09:28	11:28	14:58	16:43
18. BOUÇA DE LÁ	09:30	11:30	15:00	16:45
19. BOUÇA DE LÁ	09:31	11:31	15:01	16:46
20. BOUÇA DE CÁ (Bouça de Cá)	09:34	11:34	15:04	16:49
21. BOUÇA DE CÁ (Chinchorro)	09:34	11:34	15:04	16:49
22. ESTREMADOURO	09:36	11:36	15:06	16:51
23. LOURAL	09:39	11:39	15:09	16:54
12. LARGO DOS 13	09:40	11:40	15:10	16:55
24. GRAVETO	09:44	11:44	15:14	16:59
25. LAGE	09:45	11:45	15:15	17:00
26. CASAL NOVO (Igreja)	09:46	11:46	15:16	17:01
27. CASAL NOVO (Escola)	09:47	11:47	15:17	17:02
28. CASAL NOVO (Tapada)	09:48	11:48	15:18	17:03
MONTE REDONDO (Igreja)	09:55	11:55	15:25	17:10

CIRCUITO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

Às terças e sextas-feiras
Exceto feriados

MONTE REDONDO (Mercado)	09:00	11:15	14:30	16:30
MONTE REDONDO (Igreja)	09:00	11:15	14:30	16:30
0. SANTO ALEIXO	09:05	11:20	14:35	16:35
1. BRAÇAL	09:08	11:23	14:38	16:38
2. RIBEIRA DA BAJOUCA	09:09	11:24	14:39	16:39
3. PAÇO (Principal)	09:11	11:26	14:41	16:41
4. PAÇO (Lagar)	09:12	11:27	14:42	16:42
5. CAVADAS	09:17	11:32	14:47	16:47
6. PORTO LONGO	09:19	11:34	14:49	16:49
7. AROEIRA	09:21	11:36	14:51	16:51
8. AROEIRA (Moinhos)	09:22	11:37	14:52	16:52
9. LEZÍRIA (Tochos)	09:23	11:38	14:53	16:53
10. LEZÍRIA (Moleiros)	09:24	11:39	14:54	16:54
11. MONTIÇOS (Quinta)	09:25	11:40	14:55	16:55
12. CARREIRA DE CIMA (Cabeça)	09:27	11:42	14:57	16:57
13. CARREIRA DE CIMA (Igreja)	09:28	11:43	14:58	16:58
14. CARREIRA DE BAIXO (Rio)	09:29	11:44	14:59	16:59
15. CARREIRA DE BAIXO (Principal)	09:31	11:46	15:01	17:01
16. CARREIRA DE CIMA	09:32	11:47	15:02	17:02
17. PINHEIRO	09:36	11:51	15:06	17:06
18. LAVAGADAS (Pereira Jorge)	09:40	11:55	15:10	17:10
19. LAVAGADAS	09:41	11:56	15:11	17:11
20. MATOS (Alminhas)	09:42	11:57	15:12	17:12
21. MATOS (Fontentário)	09:43	11:58	15:13	17:13
MONTE REDONDO (Igreja)	09:45	12:00	15:15	17:15

CIRCUITO DO COIMBRÃO

Às quartas-feiras
Exceto feriados

MONTE REDONDO (Igreja)	09:00	11:30	14:30	16:30
1. FONTE COVA (Igreja)	09:05	11:35	14:35	16:35
2. FONTE COVA (Moinho)	09:06	11:36	14:36	16:36
3. GROU (Fontes)	09:08	11:38	14:38	16:38
4. GROU (Igreja)	09:09	11:39	14:39	16:39
5. GROU (Crespos)	09:09	11:39	14:39	16:39
6. GROU (Uchinhas)	09:10	11:40	14:40	16:40
7. GROU (1º Junho)	09:11	11:41	14:41	16:41
8. MORGANIÇAS	09:12	11:42	14:42	16:42
9. CASAL DOS SECOS	09:13	11:43	14:43	16:43
10. GODINHOS	09:14	11:44	14:44	16:44
11. ERVEDEIRA (Igreja)	09:15	11:45	14:45	16:45
12. FONTAINHAS	09:18	11:48	14:48	16:48
13. OUTEIRO	09:20	11:50	14:50	16:50
14. COIMBRÃO (Igreja)	09:21	11:51	14:51	16:51
15. COIMBRÃO (Lagoeira)	09:22	11:52	14:52	16:52
16. COIMBRÃO (Janeira)	09:24	11:54	14:54	16:54
17. SISMARIA (Prof. Lúcia Rôla)	09:27	11:57	14:57	16:57
18. SISMARIA (Escola)	09:28	11:58	14:58	16:58
19. SISMARIA (Carualheiras)	09:29	11:59	14:59	16:59
20. AROEIRA (Fonte)	09:31	12:01	15:01	17:01
21. AROEIRA (Moinhos)	09:32	12:02	15:02	17:02
MONTE REDONDO (Igreja)	09:35	12:05	15:05	17:05

Assim Nasceu Portugal – II – A Vitória do Imperador Domingos Amaral

Se já leu o primeiro volume desta trilogia, não pode perder o segundo volume desta trilogia inspiradora sobre o nascimento de Portugal que nos conta como, em Guimarães, depois de se reconciliar com Afonso Henriques, uma aterrada Chamoia Gomes descobre que está grávida de outro homem, o que enfurece o príncipe de Portugal, que a expulsa do castelo.

A atribulada paixão entre ambos vai viver uma nova provação, dolorosa e duradoura, mas nunca se extinguirá ao longo de mais de uma década onde as guerras são permanentes em duas frentes.

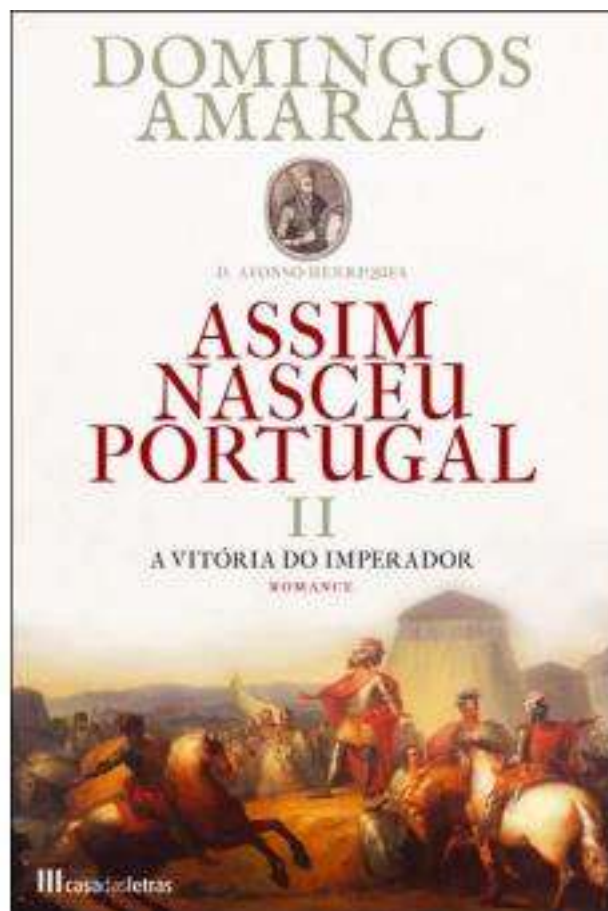
Na fronteira sul do Conado Portucalense, enquanto os templários procuram a sagrada relíquia da Terra Santa, os muçulmanos vão lançar violentos ataques e os cristãos vão recusar a proposta pacificadora da princesa Zaida, que deseja casar-se com Afonso Henriques para unir a Anda-

luzia ao novo reino de Portugal.

Numa convulsão sangrenta, Leiria e Tomar são destruídas pelo emir de Córdova, o príncipe Ismar, e a guerra contra este atingirá o seu auge na famosa batalha de Ourique, onde um milagre divino abençoa os portucalenses, que aclamam Afonso Henriques como o seu rei.

Entretanto, e na fronteira norte, acima do rio Minho, há muito que prossegue a bélica e vingativa campanha do nobre galego Fernão Peres de Trava, repleta de tortuosos estratagemas e combates intensos, travados em Celmes, Tui e Cerneja e liderados pelo próprio rei de Leão e Castela, Afonso VII. O poderoso e sagaz primo direito de Afonso Henriques, além de se coroar imperador da Hispânia, tudo faz para derrotar o príncipe de Portugal, incluindo tentar seduzir a bela Chamoia...

Ana Carla Gomes



CLÍNICAS
medicis
Dental

BAJOUCA

244 684 600

www.medicis.pt | Largo da Feira dos 13