

# MONTE REDONDO & CARREIRA

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



**INFOMAIL**  
MENSÁRIO LOCAL  
ANO 10 // Nº 100  
ABRIL 2019  
DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA



## CAMINHEIROS DA REGIÃO DE LEIRIA-FÁTIMA LIMPAM TERRENO NAS SALINAS DA JUNQUEIRA

**Flash**

**Produtos Panidor  
premiados  
em Espanha e França**

P.2

**Património**

**Renova Museu**  
Formação e exposição  
do Museu do Casal  
de Monte Redondo

P.8

**Nutrição**

**Recomendações  
para uma  
alimentação saudável**

P.15

## PRODUTOS PANIDOR PREMIADOS EM ESPANHA E FRANÇA



O Pão de Cerveja Artesanal com Massa Mãe da empresa Panidor foi, recentemente, premiado em Espanha como "Sabor do Ano 2019". Em comunicado, a empresa sediada na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira revela que "este produto resulta de um longo processo de fermentação, que culmina na sua cozedura em forno de pedra, o que lhe confere uma textura e aroma verdadeiramente artesanais."

A Panidor, criada em 1994 e que emprega sensivelmente 500 trabalhadores, integra atualmente o Grupo Panigest e foi recentemente premiada em Espanha. A produção da sua própria Massa Mãe permitiu a criação do Pão com Cerveja e Massa Mãe que, segundo a empresa, aliou "(...) à milenar arte de padaria a cerveja(...)" culminando, desta forma, num produto de qualidade testado pela empresa, de "(...) aroma

intenso, côdea crocante e sabor distinto e autêntico" que se encontra disponível em todos os canais de distribuição. De referir, ainda, o prémio na categoria de top *nouveauté* para Pastel de Nata Premium Plus no passado mês de março em França.

Para a Panidor os referidos prémios são de extrema relevância, uma vez que comprovam a inovação e qualidade dos produtos da empresa que, desta forma, afirma a sua importância, não só no panorama nacional mas também no panorama internacional, aliando largos anos de conhecimento e experiência na área da panificação à constante

procura de inovação, tornando-a assim pioneira na produção de produtos de pastelaria e panificação ultracongelados.

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira congratula a empresa Panidor pelo sucesso, inovação e crescimento alcançados, e ressalta a importância da empresa na área geográfica da Freguesia de Monte Redondo e Carreira que contribui enormemente para o seu desenvolvimento económico-social.

● Fonte:

Jornal de Leiria de 4 de abril de 2019

Foto: [www.panidor.pt](http://www.panidor.pt)



### 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

[www.funeraria-domingues.com](http://www.funeraria-domingues.com)

[funerariadomingues@gmail.com](mailto:funerariadomingues@gmail.com)

### Ficha Técnica ●

**Diretora:** Céline Gaspar;

**Diretores Adjuntos:** Carlos Alberto Santos e Lina António

**Chefe de Redação:** Marta Rodrigues

**Redação/Publicidade/Assinaturas e Serviços Administrativos**

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

**Colaboradores:**

Alexandra Figueiredo - Nutricionista Estagiária

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal - Psicóloga

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa

Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

Marco Pereira

Mónica Ferreira - Coach

Museu do Casal de Monte Redondo

**Telefones:**

Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747

[noticiasmonteredondo@gmail.com](mailto:noticiasmonteredondo@gmail.com);

**Composição e Impressão:**

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

**Depósito Legal:** 362298/13

**Tiragem:** 2330 exemplares

## A PRIMAVERA CHEGOU...

... e com ela trouxe o calor, as cores vivas das flores, o brotar das folhas verdes nos ramos das árvores, o chilrear dos pássaros atarefados a construir os seus ninhos...



A alegria contagiante da Primavera fez-nos sair para o nosso jardim para sentir em pleno todo o seu esplendor.

Brincámos, vimos as folhas verdes e macias a romper nos ramos, vimos e ouvimos as borboletas esvoaçantes e os passarinhos a anunciar a

Primavera, plantámos flores de mil cores nos nossos canteiros, fizemos sementeiras com muitas sementes diferentes. Levámos a Primavera para dentro da nossa sala elaborando bonitas e originais flores e árvores, símbolos da estação.

**Por tudo isto que nos proporcionaste, SEJAS BEM-VINDA PRIMAVERA!!!**

● Casa da Criança  
Maria Rita Patrocínio  
Costa



## VISITA À VALORLIS - 8.º ANO

No passado dia 4 de abril, as turmas A e B do 8.º ano rumaram até à Valorlis.

Aqui os alunos puderam conhecer o Aterro Sanitário e a Estação de Triagem de resíduos.

Foram ainda apresentados ao Recycle BinGo; uma aplicação para telemóvel que é, provavelmente, o jogo mais amigo do planeta.

Um jogo que, em cada ida ao Ecoporto, recompensa os participantes com Eco-Moedas que podem ser trocadas por ótimos prémios.

Com a ajuda de todos, a Valorlis transforma o lixo em eletricidade, corretivo para os solos e novos produtos reciclados.

● Mónica Gama



## SUPORTE BÁSICO DE VIDA - 9.º ANO



As Técnicas de Saúde do Centro de Saúde Arnaldo Sampaio realizaram, nos dias 1, 2 e 3 de abril, várias sessões de Sensibilização e Formação de Suporte Básico de Vida (SBV), no âmbito do Projecto PES – Promoção e Educação para a Saúde.

A formação, destina-

da aos alunos do 9.º ano, na disciplina de Ciências Naturais, contou com uma apresentação teórica sobre o conceito de “cadeia de sobrevivência” e a importância de todos os seus elos, por práticas de manobras de Suporte Básico de Vida, Desobstrução da Via Aérea e

Posição Lateral de Segurança.

Estas formações são de uma enorme importância, pois afinal, “todos não somos muitos para salvar mais vidas”!

● Mónica Gama

## A CIÊNCIA NA NOSSA ESCOLA!

O projeto “Fungicultura e a Sustentabilidade” pode vir a constituir uma forma empreendedora de sucesso e de rentabilidade económica...



O projeto desenvolvido, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, na 16.ª Edição do Prémio “Ciência na Escola”, foi o “Fungicultura e a Sustentabilidade”, que fomenta a compreensão da estreita inter-relação entre Ciência, Tecnologia e Ambiente através da sua aplicação prática, possibilitando, através da mobilização de saberes e competências, a realização pelos alunos de fungicultura, que permitirá cultivar cogumelos em substratos como borras de café, palha, pellets ou troncos. O desenrolar do projeto irá constituir uma forma empreendedora de sucesso, não só pelo desenvolvimento de aprendizagens de técnicas de fungicultura, mas, também, pela possibilidade de proporcionarem ações de formação e workshops sobre

produção de alimentos saudáveis e sustentáveis utilizando substratos que seriam descartados como lixo.

O projeto premiado surgiu com o objetivo de cativar o interesse dos alunos para a Ciência, relacionando-a com o quotidiano, graças às técnicas de fungicultura. As competências a desenvolver despertaram o interesse dos alunos, propondo ideias e substratos a usar nos testes. Será promovido o recurso aos conhecimentos científicos para a resolução de problemas diários. Criar autonomias no manuseamento de instrumentos laboratoriais e a regulação das condições ambientais do laboratório e a manipulação de produtos químicos. Gerar um processo de exequibilidade de competências manuais, visando a criação

do sistema onde será colocado o substrato. Sensibilizar para os problemas dos desperdícios e consumismo descontrolado e reconhecer o papel da Ciência no desenvolvimento sustentável, contribuindo para a conservação do solo, incutindo nos alunos as vantagens da fungicultura em relação à agricultura tradicional e nos cogumelos como substitutos da carne, permitindo reduzir os impactos ambientais provocados pela produção pecuária, em grande escala, e sensibilizar para as vantagens dos cogumelos numa alimentação saudável e equilibrada.

O projeto “Fungicultura e a Sustentabilidade” pode vir a constituir uma forma empreendedora de

sucesso e de rentabilidade económica, que não passa apenas pela utilização dos fungos cultivados, mas também pela possibilidade de se efetuarem formações e workshops sobre fungicultura, que seriam ministrados pelos próprios alunos, no âmbito dos quais dinamizariam também sessões de reflexão sobre as implicações e a importância dos avanços científicos e tecnológicos para a sociedade e o ambiente.

Com este projeto criativo e inovador, espera-se a participação ativa dos alunos na elaboração das tarefas, materiais e técnicas a desenvolver ao longo do projeto.

● Mónica Gama

MONTE REDONDO  
CARREIRA

ONCE A VIDA ACONTECE!

— AVISO —

A UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA INFORMA QUE, NO SEGUIMENTO DA OPERAÇÃO FLORESTA SEGURA 2019, SE ENCONTRA DISPONÍVEL A LISTA INFORMATIVA DAS SITUAÇÕES SINALIZADAS EM INCUMPRIMENTO NA ÁREA GEOGRÁFICA DE MONTE REDONDO E CARREIRA.

motor-club

Vamos aos Fados

18 Maio 2019  
20:00h na sede do Motor Clube

Fado Humorístico  
Emanuel Moura  
&  
Elsa Gomes

Jantar incluído 15 fados p/ pessoa

INSCRIÇÕES:  
Sr. Nelson Pedrosa: 919 668 733  
Sr. Gualdino Branco: 911 518 572  
Sr. Manuel Agostinho: 962 893 808  
Ou outro membro da direção do Motor Clube

medicis gráfica HP rint

## COM A EMRC...DESCOBRIR E VIVER!



Os alunos de Educação Moral e Religiosa Católica do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, no final do 2.º período, foram desafiados a ver mais além através de diferentes atividades que lhes foram propostas, com o objetivo comum de estreitar laços entre eles e alargar conhecimentos que vão para além do que se trabalha em sala de aula.

No dia 26 de março, os alunos do 5.º ano percorreram “Os caminhos de Maria” numa visita de estudo ao Santuário de Fátima e espaços envolventes. Depois da visualização do filme de animação “O dia em que o sol bailou”, os alunos foram convidados a participar num breve momento de oração na Capelinha das Aparições, muito perto da imagem de Nossa Senhora de Fátima, à qual foi oferecido um ramo de flores. Ainda antes do almoço houve tempo para uma visita ao Núcleo Museológico da Casa das Candeias para fazer um jogo sobre o filme que tinham visualizado e para ver alguns objetos pessoais dos três pastorinhos. O almoço, em jeito de partilha, serviu para retemperar energias, havendo ainda tempo para algumas brincadeiras e uma ida às lojas do comércio local para a compra de algumas recordações. Da parte da

tarde, e depois de uma breve visita à Basílica de Nossa Senhora do Rosário para visitar os túmulos dos pastorinhos, os alunos visitaram as casas de Francisco e Jacinta e da Ir.ª Lúcia em Aljustrel, tendo esta visita terminado com o lanche no local da segunda aparição do anjo.

No dia 28 de março, os alunos do 7.º ano lançaram-se à descoberta do Budismo Moderno sobre o tema “Nos caminhos das religiões”. O palco principal desta visita de estudo seria o Centro do Budismo Moderno para a Paz Mundial, na aldeia da Várzea, em Sintra. Logo à entrada, os alunos foram alertados para a colaboração e respeito das regras internas do templo, tais como evitar causar dano a animais, inclusive insetos, e comer somente alimentos vegetarianos. Neste espaço de paz e tranquilidade, os alunos puderam aprender mais sobre esta religião e experimentar um momento de meditação orientado pelo monge residente e professor deste templo. Depois de um almoço partilhado no Parque de Merendas do Bom Jesus do Carvalhal, no Bombarral, os alunos foram convidados a explorar o maior jardim oriental da Europa, o impressionante Buddha Eden, nesta mesma localidade. Esta visita



proporcionou aos alunos a oportunidade de contextualizar aprendizagens e alargar os horizontes culturais através da vivência de experiências diferenciadas.

Por fim, no dia 3 de abril, chegou a vez dos alunos do 6.º ano estarem presentes no X Encontro Interescolas do 2.º Ciclo de EMRC da Diocese de Leiria-Fátima “Viver.com”, na Vila de Porto de Mós. Depois de uma breve apresentação

das escolas participantes na Escola Secundária desta vila, os alunos foram convidados, através de um pedipaper, a percorrer alguns locais históricos, no qual os alunos tiveram momentos de aprendizagem, de partilha e de convívio. O encontro deu-se por encerrado em ambiente de festa, com muita música e dança à mistura.

● Professor Marco Pereira

### CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO

#### CONVOCATÓRIA

Na qualidade de Presidente da Assembleia-Geral e nos termos do nº1, do artigo nº13, dos estatutos do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, informo e convoco todos os sócios do Clube, para a Assembleia – Geral ordinária, que vai realizar-se no próximo dia 04/05/2019 pelas 21,00 horas, na sede do Clube, na rua da Junqueira nº1 Sesmaria, 2425-625 Monte Redondo, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1) Apresentação e votação do relatório de atividades da época 2018/2019 e apresentação e votação do relatório de contas da época 2018/2019.
- 2) Apresentação e votação do plano de atividades para a época 2019/2020 e apresentação e votação do orçamento para a época 2019/2020.
- 3) Outros assuntos do interesse do Clube, que os sócios queiram por à Mesa de Assembleia Geral.

Se á hora marcada, não se encontrar o nº mínimo de sócios, para a assembleia funcionar, iniciar-se-á a mesma, pelas 21,30 horas, com o nº de sócios presentes.

(PS. Informam-se todos os Srs. Caçadores, que tenham autorizações de caça em seu poder, a favor de as entregarem até ao dia da assembleia, dia 04/05/2019 Inclusive.

Lembramos que por lei, todos os caçadores são obrigados a entregar as autorizações, quem não entregar pagará uma coima de 20€ (Vinte euros) podendo no entanto ficar impedido de caçar na próxima época venatória.

Monte Redondo, 08 de Abril de 2019.

O Presidente da Mesa de Assembleia- Geral

*Albino Gomes Rodrigues*  
Albino Gomes Rodrigues

# Sarau de Ginástica



ASSEMBLEIA DE FREGUESIA DA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

## **EDITAL**

1/2019

Paulo Azinheiro Pedrosa Gaspar, Presidente da Assembleia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, torna público, nos termos do nº 3 do artigo 49º da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, de que no dia, **30 de abril de 2019** (terça-feira), pelas **21h30**, no **salão Nobre do edifício sede da freguesia em Monte Redondo**, se realizará uma **sessão ordinária** da Assembleia de Freguesia com a seguinte ordem de trabalho:

- Ponto 1** Relatório da Presidente da Junta sobre a atividade da Junta de Freguesia e Situação
- Ponto 2** Documentos da Prestação de Contas da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira referente ao exercício de 2018
- Ponto 3** Inventário da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira 2018
- Ponto 4** Minuta de Contrato Interadministrativo de Delegação de Competências no âmbito da Educação a estabelecer com a Câmara Municipal de Leiria
- Ponto 5** | Revisão ao Orçamento 2019
- Ponto 6** | Revisão ao Plano Plurianual de Investimentos
- Ponto 7** Proposta de Contrato de Comodato com a Fundação Bissaya Barreto para o Cabeço de Monte Redondo
- Ponto 8** Verificação da conformidade dos requisitos relativos ao exercício das funções a tempo inteiro da Presidente da Junta

Monte Redondo, 18 de abril de 2019

O Presidente da Assembleia de Freguesia

Paulo Azinheiro Pedrosa Gaspar

## Inauguração Oficial do Espaço Cidadão da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

No dia 17 de abril de 2019, pelas 11h00, o Senhor Secretário de Estado adjunto e da Modernização Administrativa, Luís Goes Pinheiro, a Senhora Secretária de Estado do Desenvolvimento Regional, Maria do Céu Albuquerque e o Senhor Presidente da Câmara Municipal de Leiria, Raul Castro, estiveram presentes na inauguração oficial do Espaço Cidadão de Monte Redondo.



Raul Castro reiterou a importância da presença dos secretários de estado na inauguração deste espaço, representativa da proximidade entre o governo local e nacional, numa perspetiva de trabalho conjunto em prol do desenvolvimento do país e de uma interligação entre todas as regiões, ideia defendida pela senhora Secretária de Estado do Desenvolvimento Regional que referiu que a sua presença em conjunto com o Secretário de Estado Adjunto e da Modernização Administrativa é um sinal claro da preocupação do governo com todo o país e com a prestação de um melhor e mais próximo serviço às populações.

O Senhor Secretário de Estado Adjunto e da Moder-

nização Administrativa, Luís Goes Pinheiro, enfatizou o facto de a abertura deste Espaço permitir aos cidadãos tratarem de assuntos

como a renovação da carta de condução, entre outros, sem terem de se deslocar à cidade de Leiria, tendo um atendimento mais personalizado.

O Espaço Cidadão funciona na sede da Junta de freguesia, local onde os munícipes podem aceder a diversos serviços digitais prestados pela Administração Pública. Os serviços disponíveis no Espaço Cidadão são os da Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT); da Direção Geral de Proteção Social aos Funcionários e Agentes da Administração Pública (ADSE); da Direção Geral do Livro dos Arquivos e das Bibliotecas (DGLAB); da Autoridade Tributária e Aduaneira (AT);

do Instituto de Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU); os serviços partilhados do Ministério da Saúde, da Direção Geral do Consumidor (DGC), do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) e do Instituto da Segurança Social (ISS), da Caixa Geral de Aposentações (CGA), do Instituto da Mobilidade e dos Transportes (IMT), do Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP), da Direcção-Geral do Ensino Superior (DGES) e da Agência para a Modernização Administrativa - Portal do Cidadão.

● Ana Carla Gomes



## CAMINHEIROS DA REGIÃO DE LEIRIA-FÁTIMA

### LIMPAM TERRENO NAS SALINAS DA JUNQUEIRA NO ÂMBITO DO PROJETO OBSERVATÓRIO REGIONAL DA IV.ª (OBSIV) - UP!



No dia 30 de março, oito Caminheiros de vários agrupamentos da Região Leiria-Fátima estiveram em Monte Redondo a limpar o terreno que envolve o Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, nas Salinas da Junqueira, o qual se situa num terreno com muitos hectares e a necessitar de manutenção. Como a limpeza do terreno só podia ser feita durante o período da manhã, a Junta de Freguesia sugeriu que a limpeza fosse feita à volta do Clube, uma vez que é um sítio com mais visibilidade e um local que deve ser mantido limpo, bem como por ser uma área que daria para conseguir terminar e não deixar o trabalho a meio.

Como nos contou Inês Carreira, uma das jovens envolvidas no Projeto, o Observatório Regional da IV.ª (OBSIV) é um projeto que tem como principal objetivo ser uma ponte de comunicação e de ação dos Caminheiros e as necessida-

des de serviço existentes na Região Leiria-Fátima.

Para cumprir este objetivo, o OBSIV realiza várias atividades de serviço anuais, duas de apenas um dia (UP!) e uma de um fim de semana (24 às cegas).

Ao longo do ano, vão sendo também partilhadas várias iniciativas de serviço que possam surgir e que sejam comunicadas ao Observatório Regional. Com estas iniciativas é pretendido que os Caminheiros, individualmente e/ou em clãs/tribos, deem continuidade a estes serviços e/ou tenham presentes os vários tipos de serviço que podem realizar.

O OBSIV pretende ainda prestar Serviço junto das comunidades da Região de Leiria-Fátima; promover a interação entre Caminheiros, Candidatos a Dirigente e Dirigentes de diferentes agrupamentos da Região e de outras Regiões/Núcleos; cultivar o ideal do SERVIR em cada Cami-

nheiro, Candidato a Dirigente e Dirigente; sensibilizar os Caminheiros para adquirirem um papel ativo na sociedade e desenvolver no Caminheiro o espírito de Caminheirismo na procura do Homem Novo.

Céline Gaspar, presidente da junta de freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, salienta que "as intervenções na comunidade por parte dos jovens demonstram um espírito de cidadania louvável. O facto de terem escolhido a nossa

Freguesia para a sua iniciativa este ano merece o nosso agradecimento reforçado.

A escolha das Salinas da Junqueira tem um sentido simbólico pelo facto de prevermos a abertura de concurso para a sua requalificação nos próximos meses.

No fundo, esta iniciativa assume-se como o pontapé de saída para um futuro próximo de dignificação deste património da nossa Freguesia."

● Ana Carla Gomes





# Eleições Europeias 2019



No próximo dia 26 de maio serão realizadas as Eleições Europeias 2019 onde serão eleitos os deputados para o Parlamento Europeu.

O Parlamento Europeu é um importante fórum de debate político e de tomada de decisões a nível da União

Europeia. Os deputados ao Parlamento Europeu são diretamente escolhidos pelos eleitores em todos os Estados-Membros por um período de cinco anos, para representar os interesses dos cidadãos no que respeita à elaboração de leis da UE e para se certificar de que as outras instituições da UE trabalham de forma democrática. O Parlamento Europeu elege o presidente da Comissão Europeia, nomeia os comissários, aprova legislação para proteção da

comunidade, representa os Estados-Membros no estrangeiro e delibera sobre petições.

No presente ano, os eleitores elegem 21 eurodeputados, ou seja, o mesmo número do que nas eleições de 2014. Nestas eleições os cidadãos encontrarão uma novidade: **os cadernos eleitorais, ao contrário do que acontecia anteriormente, estarão organizados por ordem alfabética, pelo que o número de leitor não será relevante na composição e**

**organização das mesmas.**

Alertamos para o facto de continuar a votar no mesmo local, mas poder não ser na mesma mesa de voto.

O seu voto é fundamental pois só desta forma participar no processo democrático de forma consciente e informada, contribuindo para uma comunidade europeia mais concisa, firme e justa. Diga não à abstenção, faça uso de um direito que lhe assiste e contribua para o desenvolvimento de uma Europa mais unida.

## Como posso saber o meu local de voto?

Os eleitores em Portugal devem votar na assembleia de voto que corresponda à área da sua residência.

Para saber onde votar, consulte a sua comissão recenseadora (Junta de Freguesia), este portal ou envie um SMS para 3838, escrevendo a mensagem RE <espaço> número de identificação civil <espaço> data de nascimento no formato AAAAMMDD.

**Exemplo: RE 1234567 19820803**



## CAMINHADA CONVÍVIO (TRILHOS DO PINHAL +/- 10 KM) MATOS - MONTE REDONDO 28 de Abril



**Aparece com roupa confortável e um lanche (almoçarado).**

**LOCAL DE CONCENTRAÇÃO:**  
09H00 NA SEDE "OS MAGNÍFICOS" NOS MATOS.

**SAÍDA: 09H30**  
**CHEGADA PREVISTA: 12H00**  
NO MESMO LOCAL

**Seguida convívio com partilha do lanche.**

Organização:  Apoio: 

Festa em honra de São Jorge

## Carreira Leiria



### 4 e 5 Maio de 2019

#### Dia 4 - Sábado

17:00 h - Abertura do arraial, com serviço de bar e petiscos  
20:00 h - Animação do Duo Musical TOMANÉ  
24:00 h - Encerramento do arraial

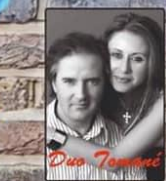
#### Dia 5 - Domingo

12:30 h - Almoço convívio  
15:00 h - Missa em honra de São Jorge, seguida de Procissão e venda de andores  
16:30 h - Atuação da Banda FILARMÓNICA Nº SRª DA PIEDADE - Monte Redondo  
17:00 h - Atuação do Grupo de CONCERTINAS DA SERTÁ  
17:30 h - Atuação do RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DO LIZ - Carreira  
18:30 h - Atuação do Grupo de CONCERTINAS DA SERTÁ  
21:00 h - Sorteio das Rifas  
22:00 h - Encerramento do arraial

**Durante a tarde funcionará o Bar e todo um serviço de Petiscos**

Encontram-se abertas as inscrições para o Almoço convívio até dia 02/05  
Marcações; Leontina: 964 159 819 / Luzita: 918 892 174

A comissão de festas não se responsabiliza por qualquer acidente ou danos ocorridos durante e no recinto dos festejos.



# Salinas da Junqueira

## Candidatura ao PDR2020 financia projeto “Salinas da Junqueira: Preservar o passado, Pensar o presente, Construir o futuro”



O projeto “ Salinas da Junqueira: Preservar o passado, Pensar o presente, Construir o Futuro” terá financiamento da Operação 10.2.1.6 Renovação de Aldeias do PDR2020 de acordo com a decisão de aprovação de 10 de abril.

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, em setembro de 2017, através de um trabalho interno da equipa submeteu o projeto “Salinas da Junqueira: Preservar o passado, Pensar o presente, Construir o Futuro.” a esta operação e obteve aprovação para o financiamento de cerca 50% do valor do investimento.

Este projeto contempla não só uma intervenção física na Casa dos Salineiros

e na envolvente deste património natural, mas também uma operação na dinâmica do espaço com um plano de atuação para os próximos anos que permitirá contrariar a sazonalidade e incrementar a experiência turística que o público alvo pode ter nas Salinas da Junqueira.

O investimento total será de cerca de 212.000,00€ com um apoio desta medida de 91.082,92€ ao que se juntará o apoio financeiro do Município de Leiria para concretizar este projeto. Além dos financiamentos mencionados, a autarquia conta aliar-se à experiência do Centro de Interpretação Ambiental de Leiria para a implementação das políticas de dinamização futura deste

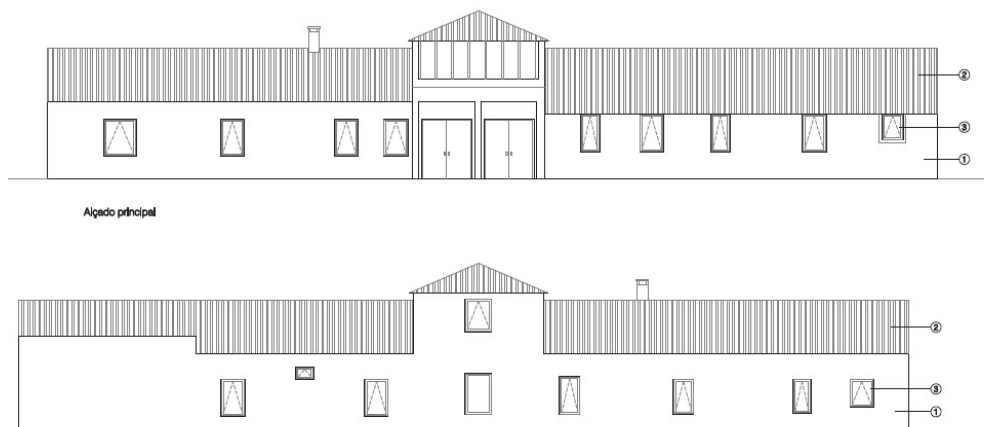
espaço de Interpretação das Salinas da Junqueira.

Os próximos passos são o terminus dos projetos de especialidade e o lançamento do concurso público para a execução da obra, pelo que a Junta de Freguesia conta que em 2020 possa ter a oportunidade de ver renascer as Salinas da Junqueira com toda a dignidade que merece.

“Não podia, enquanto autarca, deixar de agradecer todo o apoio da Câmara Municipal de Leiria no processo, sobretudo, ao Senhor Presidente pela forma como colaborou no desenvolvimento deste desafio. Além disso, não podia deixar de felicitar e agradecer o empenho e dedicação das nossas colaboradoras Natália Ferreira e Marta Rodrigues por toda o sacrifício que manifestaram no desenvolvimento do projeto, bem como a disponibilidade e colaboração do Eng. Renato Silva, membro da Assembleia de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira. Não estranhem estes agradecimentos, mas de facto foi uma candidatura

completamente feita internamente, sem qualquer recurso a empresas exteriores e só o envolvimento total da equipa executiva e administrativa tornou isto possível, pelo que não podia deixar de registar isto para memória futura.” referiu Céline Gaspar, na Sessão Ordinária da Assembleia Municipal de Leiria a 15 de abril.

A somar a este empenho individual da equipa, a Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira deixou também uma palavra de reconhecimento a todas as associações locais, a todas as empresas e agricultores locais que valorizaram o projeto com os seus contributos, ao Turismo do Centro, ao CEPAE, ao Instituto Politécnico de Leiria, à Universidade de Aveiro e à Universidade Lusófona. “Por estarem ao nosso lado desde o primeiro momento, comprometendo-se a serem parceiros deste projeto que permitirá Preservar o passado, Pensar o presente e Construir o Futuro das Salinas da Junqueira”, mencionou.



## Farmácia Sol

A Farmácia Sol, no mês de maio, irá realizar dois projetos direcionados para a promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida.

O primeiro será no dia **3 de maio**, a **Feira da Saúde**, onde será possível a realização de teste de colesterol, glicémia, tensão arterial e determinação do risco cardiovascular. Neste evento estarão presentes também profissionais de saúde que irão realizar rastreios de podologia, pé diabético, dermofarmácia e nutrição. Haverá, ainda, jogos para crianças, palestras e muitas outras surpresas!

A **Farmácia Sol**, em conjunto com a **Associação Os Defensores** organizará também uma **Caminhada** no dia **5 de maio às 10h**, e dará a oportunidade aos participantes de ajudarem algumas instituições como a Casa Esperança e a Cercilei.

**As inscrições para a caminhada podem ser feitas na:**

- Farmácia Sol
- Café S.Cristovão
- Papelaria Juvenil
- Pastelaria Mimo Doce
- Junta Freguesia Monte Redondo e Carreira.



Feira da Saúde

3 MAIO | DIA DO SOL

PRAÇA CENTRAL  
MONTE REDONDO

A partir das 10h00

AVALIAÇÃO DA  
TENSÃO ARTERIAL

farmácia Sol  
FARMÁCIAS HOLON



1ª CAMINHADA FARMÁCIA SOL

CAMINHADA  
HOLON19

5 DE MAIO  
10h00

INSCRIÇÕES GRATUITAS:  
Farmácia Sol, Pastelaria Mimo Doce,  
Papelaria Juvenil, Café S. Cristovão,  
Ginásio WinFit (Monte Redondo),  
J. F. Monte Redondo e Carreira.

COLABORAÇÃO:  
Associação Ecológica  
"Os Defensores"

APOIAMOS:  
CERCILEI  
CASA ESPERANÇA

farmácia Sol  
FARMÁCIAS HOLON

## Renova Museu

### FORMAÇÃO E EXPOSIÇÃO DO MUSEU DO CASAL DE MONTE REDONDO

Para abrir o ciclo de formação do projeto “Renova Museu: Revitalização de um museu por meio de ações educativas” (Projeto Premiado na IX Edição do Prémio Ibermuseus de Educação), contamos com a presença dos Professores Doutores Mário Moutinho, Reitor da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, e Judite Primo, titular da Cátedra UNESCO-ULHT Educação, Cidadania e Diversidade Cultural, como ministrantes do workshop “Memórias, Museus e Cidadania”, seguido da formação “Como

fazer uma exposição” que foi ministrada pela Professora Doutora Maria das Graças Teixeira, pós doutoranda UFBA/ULHT, que decorreu no Museu do Casal de Monte Redondo (MCMR).

Na primeira semana de abril, conforme combinado com as Associações e Instituições envolvidas, a equipa do projeto fez a recolha do material selecionado para ser trabalhado no workshop “Como fazer exposições” que será a base para a construção colaborativa da exposição a ser inaugurada no dia 08 de junho.

No decorrer dos meses de abril a junho serão realizados workshops para os representantes das associações e instituições educativas, culturais, recreativas e de interação social, moradores da região e equipas de pequenas coleções da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e Freguesia da Bajouca. A equipa responsável é composta pelo Articulador do Museu do Casal de Monte Redondo, Sr. João Moital e alunos e professores do Doutorado e Mestrado em Museologia da Universidade

Lusófona de Humanidades e Tecnologias – ULHT.

Os participantes terão oportunidade de trocar experiências e conhecimentos técnicos na área da gestão museológica e organização e conservação de coleções Museológicas que podem fomentar a elaboração e desenvolvimento de projetos e planos de trabalhos em suas instituições.

● **Museu do Casal de Monte Redondo**

**RENOVA MUSEU**  
REVITALIZAÇÃO DE UM MUSEU POR MEIO DE AÇÕES EDUCATIVAS  
Projeto Premiado na IX Edição do Prémio Ibermuseus de Educação

# WORKSHOPS

As próximas ações do projeto **RENOVA MUSEU**, são uma série de Workshops a realizar-se no Museu, ministrados pelo Reitor, Professores, Doutores e Doutorandos do Departamento de Museologia – ULHT.

**Todas as atividades são abertas ao público, gratuitas e SUA PARTICIPAÇÃO É FUNDAMENTAL!**

1	Memórias, Museus e Cidadania	07 de abril, às 15h00
2	Como fazer uma exposição	07 de abril, às 16h00
3	Como organizar ações de acessibilidade e segurança urbana	28 de abril, às 16h00
4	Como preservar e conservar fotos, documentos e outros objetos	19 de maio, às 16h00
5	Como registrar e organizar documentos institucionais	19 de maio, às 18h00
6	Como planear um museu e outras instituições	09 de junho, às 16h00

**INCREVA-SE** pelo link: <https://forms.gle/nthba2dUzuwfhzsc6>.  
Ou pelos contactos:  
[monteredondoproj@gmail.com](mailto:monteredondoproj@gmail.com) | +351 967 093 597 .

**EXPOSIÇÃO COLABORATIVA**  
Abertura  
08 de junho de 2019, às 16h00.

**REUNIÃO GERAL**  
das Instituições das Freguesias de Bajouca, Carreira, Lavegadas, Monte Redondo e Sismaria  
08 de junho de 2019, às 18h00.



**MUSEU DO CASAL DE MONTE REDONDO**  
[monteredondoproj@gmail.com](mailto:monteredondoproj@gmail.com)

**REALIZAÇÃO**  
iber museos  
MUSEU DO CASAL DE MONTE REDONDO

**APOIO**  
UNIVERSIDADE LUSÓFONA

## A NATUREZA CONVIDA-TE!

abril e maio de 2019  
Museu do Casal de Monte Redondo

Calendarização de atividades de Partilha, Conhecimento, Transformação, e Educação e Sustentabilidade Ecológica

**ABRIL**

DIA 27 | das 15H às 18H - “Workshop Florais de Bach” | Inscrição obrigatória para o e-mail [mcnpm@gmail.com](mailto:mcnpm@gmail.com) ou 968351036  
Contributo: 10,00€/px (mínimo 5 inscrições);

**MAIO**

DIA 4 | das 15H às 18H - “Semeie a sua esponja: A Luffa, o petróleo verde dos nossos dias!?” e “A Urtiga, planta marginal ou heroína!?: vamos aprender a usar as plantas aromáticas e outras, no artesanato, gastronomia, saúde e cosmética, com Alice Dionísio. Inscrição obrigatória: [alicecabe@gmail.com](mailto:alicecabe@gmail.com) ou 916784661  
Contributo: 10,00€/px (mínimo 5 inscrições);

DIA 11 | das 15H às 18H - “Pintura a aguarela - Iniciação” (a partir dos 16 anos), com Anselmo Coelho  
Inscrição obrigatória: 936268196  
Contributo: 15,00€/px (mínimo 5 inscrições);

DIA 18 | das 15H às 18H - “Cozinha vegetariana”, com Maria José  
Inscrição obrigatória: 916784661  
Contributo: 20,00€/px (mínimo 5 inscrições);

DIA 25 | das 15H às 18H - “Pâtisserie Francesa” com Nadège  
Inscrição obrigatória: 916784661  
Contributo: 25,00€/px (mínimo 5 inscrições);

[museu.casal.mr@gmail.com](mailto:museu.casal.mr@gmail.com)

## O QUE ESTAMOS A FAZER ÀS NOSSAS CRIANÇAS? ANSIEDADE NA ESCOLA PRIMÁRIA!



Quando lerem este artigo já terão tido acesso às avaliações do segundo período dos vossos filhos/filhas. Quer os resultados tenham sido bons ou menos bons é importante que leiam com muita atenção este artigo.

Cada vez mais e, por vezes, sem nos apercebermos estamos a criar uma pressão muito grande nas nossas crianças, oiço queixas de pais e eu própria (como mãe) sinto essa dificuldade. Li este testemunho de uma mãe na internet e identifiquei-me tanto que tomei a liberdade de pedir autorização à autora para o partilhar com todos os pais, cuidadores e educadores que nos seguem todos os meses.

“A caminho da escola...

- Mãe, só espero que não seja hoje o teste de Português... A professora disse que ia ser esta semana.

- Estás preocupada com o teste?

- Estou, mãe...

- Eu não estou preocupada, mas entendo que fiques um pouco ansiosa. Eu também ficava um pouco quando andava na escola.

- Tenho medo de não saber. De não acertar em tudo.

- Compreendo, mas deixa-me que te diga uma coisa: não precisas de ter medo, porque os testes não são assim tão importantes. O resultado que vais ter não me preocupa. Só conta para perceberes o que já conseguiste aprender e onde podes melhorar. Para mim, o mais importante, é que gostes de aprender, que te divirtas, que mantenhas a curiosidade e o brilho nos olhos. E não estou preocupada se vais dar erros. Acho até muito normal que erres. E se isso acontecer não te deves sentir mal. Os erros fazem parte da aprendizagem.

- Mas eu quero ter nota máxima.

- Estou a ver... Porque é tão importante para ti ter nota máxima?

- A mãe de uma amiga minha dá-lhe um presente sempre que ela consegue ter nota máxima.

- Mas sabes que eu não te vou dar nenhum presente por teres nota máxima, não sabes?

- Sei...

- Fico contente que te esforces, porque gostas de aprender mais, porque te queres superar e descobrir novas coisas e novas capacidades. E não porque achas que podes ser compensada com um qualquer presente. O melhor presente que ganhas é tudo aquilo que aprendes, mesmo quando não tens nota máxima.

- Sim, eu gosto de aprender.

- E isso é que conta. E sabes que mais? Eu amo-te, não importa se tens nota máxima ou não. Amo-te porque és mais importante que qualquer resultado que possas ter na escola ou em qualquer outro sítio. Amo-te só por quem és e não pelo que fazes. Só quero que sejas feliz sendo quem és.

- Obrigado, mãe!

- Agora descontrai. Vai correr bem. E se no momento te sentires muito aflita, aperta a pulseira da mãe e respira fundo três vezes e depois faz o que tens a fazer. Confia em ti, porque eu sei que tu és capaz.

Ela só tem 6 anos e fico preocupada quando a vejo nesta ansiedade por causa de um teste de 1º ciclo. Pouco mais posso fazer do que retirar-lhe um pouco deste peso que nem sei de onde lhe vem.

O que vejo é que há cada vez mais crianças a sentir esta ansiedade, pressionadas pelas expectativas, compensações materiais/externas e pela competição que se enraizou na sociedade e se manifesta também nas nossas casas e escolas.

A nota é hoje um fim em si mesmo e não um meio, uma ferramenta para balizar oportunidades de melhoria ou vislumbrar talentos e capacidades a promover em cada criança/ser humano. O resultado sobrepõe-se hoje ao valor individual, único e inabalável que cada uma destas crianças tem e adoece-as pouco a pouco.”

● Retirado do blogue - Emoções à flor da  
Mente no dia 3 de abril às 10:16 ·  
Carla Pinhal, Psicóloga

### SESSÃO DE ESCLARECIMENTO

#### GESTÃO DE COMBUSTÍVEIS QUEIMAS QUEIMADAS

29 ABRIL  
FEIRA DOS 29  
MONTE REDONDO

17 MAIO  
21H30  
A.C.D.R.C. SISMARIA



ESCLAREÇA AS SUAS DÚVIDAS COM O NÚCLEO DE  
PROTEÇÃO AMBIENTAL DA G.N.R. DE LEIRIA



## QUEM SOU EU AFINAL?

A verdade é que a resposta em si pode parecer difícil de dar, mas não é assim tanto.

Já alguma vez parou para responder a esta questão? E quando responde à questão responde com nome, profissão, idade ou com características suas, únicas e especiais?

**A maioria de nós sente uma enorme dificuldade em responder a esta questão.**

Somos desde cedo definidos pela nossa afiliação, pela escolaridade que completamos, pelo curso que escolhemos, pelo estado civil que temos, pela cidade onde vivemos, pela idade... **Vivemos muito voltados para fora, para o fazer e poucas vezes refletimos sobre quem somos verdadeiramente, o que nos faz felizes,** qual o nosso propósito. E em determinados momentos da vida responder à questão quem sou eu afinal, pode ser

a solução para vários sentimentos como **desmotivação profissional, sentido de “desnor-teio” pessoal e até depressão.**

A verdade é que a resposta em si pode parecer difícil de dar, mas não é assim tanto.

Há uma história que gostaria de partilhar convosco. Uma senhora adorava a sua família desde que casou que viveu para o marido, a casa, os filhos, para agradar a toda a gente com a casa arrumada e limpa, com comida feita a horas, com roupas organizadas e no meio disto tudo ser uma boa profissional, agradar às chefias. Contudo, em determinado momento, os filhos saem de casa, o marido pede o divórcio e ela fica desempregada. A senhora entrou



em depressão. Tudo aquilo que ela “era” deixou de existir. Os filhos já não precisavam que limpasse, cozinhasse para eles e o marido também não, já não tinha um chefe a quem agradar. O mundo daquela senhora desabou.

A verdade é que ela tinha passado tanto tempo da sua vida a agradar aos outros que **não sabia sequer o que ela gostava, o que a fazia sentir feliz, quanto mais quem era ela para além de ser mãe, esposa e uma técnica administrativa?**

Foi importante para esta senhora encontrar-se a si própria, para além dos papéis que outrora desempenhara tão eficaz e exaustivamente.

E o primeiro passo foi passar a reparar do que gostava, de sentir no seu corpo o gosto/não gosto, o faz-me sentir bem ou nem por isso. E assim aos poucos começou a conhecer-se e a descobrir quem era.

Quantos de nós andamos tão a mil, que nem paramos para reparar nas pequenas coisas que gostamos e nos fazem sentir bem e pelo contrário naquelas que não gostamos e como tal devemos evitar?

Quantas vezes vivemos tão voltados a agradar e “servir” os outros e nos esquecemos de nós próprios? De nos cuidarmos, de dar ao nosso corpo e alma aquilo que nos faz sentir mesmo bem?

Para respondermos à questão **quem sou eu**, não precisamos de grandes feitos, artimanhas ou elaborações. Prestarmos atenção a quem somos, passa por exemplo por conseguirmos afirmar o que gostamos e nos faz sentir bem sem medos.

Experimente a fazer uma lista de bem-estar geral com pequenas coisas que pode fazer sozinho e lhe custem pouco ou nenhum dinheiro e veja como isso pode dizer tanto acerca de si.

Nessa lista pode incluir tudo: comer uma laranja su-marenta, sentir o frio da manhã na cara, o cheiro do café acabado de fazer, molhar os pés no mar, sentir o sol quente no corpo, ler um livro numa esplanada. **Explore os seus sentidos pois eles são uma ótima bússola.**

● **Mónica Duarte  
Ferreira  
Coach**

**Amigos do Escape**  
Associação Recreativa e Eventos  
Carreira - Leiria

**1ª NOITE DE FADOS**

Sábado, 11 de Maio - 20h30m  
Pare de Igreja - Carreira

**Menu**  
MISTO DE QUELHADOS  
ARROZ FELÃO  
BATATA FRITA  
CALDO VERDE  
BEBIDAS

**FILHOSES  
CAFÉ DA VÓ**

PREÇO POR PESSOA €12,50  
SÓCIOS €10  
Inscrições Limitadas

Alzameda Monteiro  
Marta Soares  
Alex Freitas

Silves Martins  
Luis Botelho

Monte Redondo Carreira  
Monte Redondo - Carreira  
Monte Redondo - Carreira

## RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Neste mês de Abril comemorou-se o Dia Mundial da Saúde.** A alimentação tem um impacto significativo na forma como nos sentimos e no nosso estado de saúde, os hábitos alimentares inadequados e a falta de atividade física são dois dos principais factores de risco para o aparecimento de doenças muito presentes na nossa população, como a **obesidade, diabetes, as doenças cardiovasculares e até alguns tipos de cancro.**

Ao contrário do que se pensa, uma alimentação saudável não tem de ser restritiva ou aborrecida, pelo contrário,



### deverá ser variada!

Para melhorar hábitos alimentares é necessário adotar práticas saudáveis e simples no dia-a-dia, tais como:

**1** - Tomar sempre o pequeno-almoço. Começar o dia com um pequeno-almoço completo e equilibrado, consumindo leite ou derivados com baixo teor de gordura, pão (preferencialmente de mistura/escuro/de cereais integrais) e uma peça de fruta fresca;

**2** - Evitar estar muitas horas sem comer, fazendo entre 5 a 6 refeições por dia. Passar muito tempo sem comer poderá fazer com que o apetite nas refeições principais esteja muito aumentado levando a comer em maiores quantidades;

**3** - Ter atenção ao consumo de sal, que deve ser reduzido. Utilizar as ervas aromáticas e especiarias para temperar os alimentos. Não adicionar sal fino ao prato já confeccionado nem levar o saleiro para a mesa e evitar alimentos muito salgados (produtos de charcutaria e salsicharia, alguns queijos, caldos, molhos pré-preparados, fast-food);

**4** - Limitar a ingestão de açúcar, não adicionando ao leite, ao café ou ao chá e evitar produtos muito açucarados (bolos, sobremesas, guloseimas, chocolates, gelados, algumas bolachas, refrigerantes);

**5** - Ter atenção ao consumo de gordura, reduzindo a quantidade usada para cozinhar ou temperar e evitar: margarina, banha, manteiga, natas, maionese, enchidos, carnes com muita gordura, molhos pré-preparados, fritos. Utilizar o azeite como gordura preferencial, tanto para temperar como para cozinhar;

**6** - Consumir diariamente legumes e fruta. É importante comer os hortícolas na sopa (ao almoço e ao jantar) e servir como acompanhamento do prato, variando. A fruta deve ser sempre a primeira opção quando se fala em sobremesa;

**7** - Preferir o peixe e as carnes magras (frango, peru, coelho), diminuir o consumo de carnes vermelhas (vaca, porco) e retirar sempre as peles e a gordura visível;

**8** - Beber água ao longo de todo o dia, é essencial para a manutenção de um bom estado de saúde. Os chás, infusões ou águas aromatizadas poderão ser boas opções, desde que não seja adicionado açúcar;

**9** - Na confecção, preferir métodos de culinária simples e saudáveis, como os estufados, cozidos e grelhados;

**10** - Comer devagar, aproveitar a refeição e ter atenção ao momento em que já se está saciado.

Todos os alimentos podem estar integrados na nossa alimentação, no entanto, existem alguns em que a frequência de consumo deverá ser menor. **O importante é mesmo não exagerar!** Lembre-se que **a saúde é uma questão de atitude**, depende muito das nossas escolhas.

● **Alexandra Figueiredo**  
(Nutricionista Estagiária-2638NE)

**2º FESTIVAL**  
de  
**Sopas**

**11 DE MAIO**  
SÁBADO, 20H00  
SALÃO DE FONTE COVA

**ANIMAÇÃO MUSICAL**

**5 CONCHAS**  
TAÇA, ENTRADAS, SOPAS E BEBIDA

GOCAS

# Sugestões de Leitura

## A mulher que correu atrás do vento de João Tordo

No mês em que se celebra o Dia da Mulher, apresentamos o novo livro de João Tordo, "A mulher que correu atrás do vento", que conta a história de quatro mulheres – Lisbeth, Graça, Beatriz e Lia – que atravessam um século de História e três países, unidas por uma poderosa história de amor e de perda:

1892, Baviera. Lisbeth Lorentz, uma professora de piano, apaixona-se por um aluno de 13 anos que sofre de autismo. Ao descobrir que ele é um prodígio, instiga-o a compor um concerto durante as aulas e, um dia, sem explicação, fá-lo desaparecer.

1991, Lisboa. Beatriz, uma estudante universitária — que sonha com o toque das mãos da mãe falecida — envolve-se com o autor d'A História do Silêncio, um romance sobre Lisbeth Lorentz. Ao mesmo tempo, enquanto voluntária num abrigo para mendigos, Beatriz conhece Lia, uma jovem adolescente com um passado incógnito e um presente destruído.

1973, Londres. Graça Boyard, portuguesa, dá à luz a primeira e única filha. Fugida de Lisboa durante as cheias de 1967, para escapar à tirania do pai e à mordaza da ditadura, regressa à capital após a Revolução, tornando-se uma actriz de renome — e abandonando a filha ainda criança.

2015, Lisboa. No consultório de uma terapeuta, Lia Boyard desfia a sua história, dos anos de mendicidade ao momento em que decide procurar a mãe. É aqui que começam a unir-se as pontas de um romance a várias vozes: a história de quatro mulheres – Lisbeth, Graça, Beatriz e Lia – que atravessam um século de História e diferentes geografias, unidas por uma força que transcende a própria vida.



Um livro sobre o poder do amor e o vazio da perda, sobre a amizade que nasce das circunstâncias mais improváveis e o terrível poder da confissão. E, quase no final, uma revelação chocante, a reviravolta que faz deste romance de João Tordo uma narrativa magnética.

● Ana Carla Gomes

CLÍNICAS  
DENTÁRIAS  
EXCELÊNCIA<sup>®</sup>

+ ALTA TECNOLOGIA<sup>®</sup>  
&  
MÁXIMA CONFIANÇA<sup>®</sup>

medicis



PME líder '18



PME excelência '16

244 684 600  
medicis.pt | f | @