

MONTE REDONDO & CARREIRA



Com o apoio de: Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leira.pt

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL
ANO 11 // Nº 114
SETEMBRO 2020
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA



MIMO DOCE HERITAGE

Pg.7

ANA RITA SOBREIRA e JOÃO SOBREIRA Artistas Plásticos

Pg.15 e 16

Flash

Comunidade

Notícias

SERVIÇOS E
ESCLARECIMENTOS
DOS SMAS
NA SEDE DA JUNTA
DE FREGUESIA

Pg.2

CLDS 4G
LEIRIA NORTE
- PROJECTO
"SENTIR
O TERRITÓRIO"

Pg.10

PARÓQUIA
DE MONTE REDONDO
RECEBE PÁROCO
MANUEL DE JESUS

Pg.5

Serviços e esclarecimentos dos SMAS na Sede da Junta de Freguesia

Os Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Leiria estão cada vez mais próximos de si. Os cidadãos têm agora ao dispor, na Sede da Junta de Freguesia, um conjunto de serviços SMAS bem como a oportunidade de ver esclarecidas algumas questões sobre o serviço.

Caso pretenda aderir ao Débito Direto para pagamento da sua fatura, comunicar a leitura do seu contador de forma a evitar estimativas e ainda celebrar ou rescindir o seu contrato

SMAS dirija-se à Sede da Junta de Freguesia para o auxiliarmos.

Caso pretenda aderir ao Débito direto receberá uma garrafa reutilizável SMAS completamente grátis.

As nossas portas estão abertas das 9h00 às 19h00 para o receber. Em caso de dúvida não hesite contactar-nos através do telefone 244 685 328 ou através do e-mail freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com.

SMAS Leiria: Simples e claro. A pensar em si.



● 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

Ana Carla Gomes

Carla Pinhal

CLDS 4G Leiria Norte - Projeto "Sentir o Território"

Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

Mónica Ferreira

Mónica Gama

Pedro Batalha

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

TIRAGEM: 2330 exemplares

An advertisement for Padaria Pacheca. It features a circular logo with a basket of bread and the text 'Padaria Pacheca' and 'A sua padaria'. Below the logo, it says 'Fabrico de pão artesanal'. The main text reads 'Pão quente todos os dias das 07:00 às 23:00'. The address is 'Rua de Fonte Cova Nr. 17 Monte Redondo - Leiria'. Contact numbers are '916763644 ou 961652000'.

Carta aberta ao Pároco Joaquim de Jesus João e ao Padre Manuel Henrique Gameiro de Jesus

Por indicação do Conselho Económico da Paróquia de Monte Redondo e em nome desta comunidade de fiéis, tenho a honra de me dirigir a V. Exas nesta sessão de entrada do novo Pároco, reverendo Padre Manuel Henrique Gameiro de Jesus, como pastor desta freguesia religiosa.

Faço-o com muito gosto, incluindo nesta tarefa a memória dos Reverendos Párcos já falecidos e dos fregueses ausentes que hoje gostariam de nos acompanhar nesta sessão de acolhimento ao nosso Pároco, Manuel Henrique e de despedida do nosso Prior, Joaquim de Jesus João.

Ambos tiveram a coragem de abraçar o Sacerdócio e a vida consagrada com perseverança e dedicação, respondendo à “chamada do Senhor para servir em Igreja” (Papa Francisco), transmitindo-nos, através da missão terrestre, a palavra amiga e de consolação em situações de alegria e de esperança, de tristeza e de angustia, que os dias de hoje nos reservam.

Em Carta dirigida pelo Papa Francisco aos Sacerdotes da Diocese de Roma (2020), Sua Santidade chama a nossa atenção para as circunstâncias do momento presente, que alteraram por completo “As habituais formas de nos



relacionarmos, organizarmos, celebrarmos, rezarmos, convocarmos e até enfrentarmos conflitos”, que “foram alteradas e desafiadas por uma presença invisível, que transformou a nossa vida quotidiana em adversidade”.

Refletindo sobre a doutrina de Cristo, o Santo Padre assinala a missão do “acompanhador espiritual”, que permite “compreender a angústia alheia aliviando os outros” e, assim, não “teme aproximar-se até tocar a sua ferida, compadece-se até sentir que as distâncias são superadas”. Para os fiéis, a palavra do nosso “acompanhador espiritual”, o Sacerdote, ajuda-nos a “traçar o nosso

caminho, a abrir horizontes e a dar-nos a coragem de viver este momento histórico e único”. Nele se inscrevem tantos acontecimentos que nunca a nossa geração pensou vir a viver, e que exigem o sarar de muitas feridas que se vão agravando, atingindo o nosso íntimo, o nosso ser e a do nosso povo.

Na linha do pensamento do Papa Francisco, os Apóstolos de hoje, na sua ação de “amar e servir mais”, são desafiados “a plasmar e temperar o nosso coração (...) com mansidão e compaixão, com a humildade e a magnanimidade da resistência ativa, solidária, paciente e corajosa, que não permanece indiferen-

te, mas nega e desmascara qualquer cepticismo e fatalismo”. Para tanto somos convidados a segui-los.

O exemplo de vida e de ação pastoral e litúrgica que acompanha o Reverendo Padre Manuel Henrique merece o nosso contentamento e felicitação. Como assinala a sua nota biográfica:

“Nasceu no ano de 1978, em S. Simão de Litém. Foi ordenado padre na catedral de Leiria por D. Serafim de Sousa Ferreira e Silva, em 2004. Exerceu o ministério sacerdotal como vigário paroquial de Nossa Senhora das Misericórdias-Ourém e da Marinha Grande, na pastoral juvenil diocesana e como assisten-

te dos Convívios Fraternos, na capelania militar da Base Aérea de Monte Real e do Regimento de Artilharia de Leria e capelão do Mosteiro das Irmãs Clarissas de Monte Real. Em 2013, foi nomeado ecónomo do Seminário de Leiria e diretor do Pré- Seminário, mais tarde designado Seminário em Família. Desempenhou também as tarefas de diretor do Centro de Apoio ao Ensino Superior e de assistente do Movimento Católico de Estudantes, tendo sido recentemente nomeado assistente nacional deste mesmo movimento. Em 2018, foi nomeado diretor do Serviço diocesano da Pastoral Familiar.

Em 15 de junho de 2020, foi nomeado pároco de Coimbrão e de Monte Redondo, de que tomará posse no dia 13 de setembro próximo. Mantém-se como diretor do Serviço diocesano de Pastoral Familiar e assistente nacional do Movimento Católico de Estudantes. Cessa as suas funções no Seminário de Leiria.”

Bem-vindo, Senhor Prior!

Somos uma comunidade unida, mas muito diversificada nas suas origens e ocupações; na sua formação cívica e religiosa; nos seus interesses e projetos de vida; na sua ideia de mundo e vivência pastoral.

Somos uma comunidade de fé, fortalecida pelo sacramento do Batismo e demais Sacramentos de iniciação cristã, arraigada às suas raízes, compreensiva em relação ao papel fundamental da vida dos Cristãos,

mas em crescente mobilidade e como tal acolhedora de novas situações sociais e culturais, dominadas pela comunicação e redes sociais, pelo mundo virtual que altera o tecido estruturante das nossas relações interpessoais e a forma de ver o mundo que nos cerca.

Somos uma comunidade que se revê num território, construído há cerca de um milénio, que acolhe o seu novo Pároco com esperança na sua ação evangelizadora, pastoral e religiosa, que nos guie no seu compromisso e ação de ser “sal e luz do mundo” (cfr. Mt 5, 13-14), e rosto “duma comunidade evangelizadora, capaz de uma adequada leitura dos sinais dos tempos, que gera um coerente testemunho de vida evangélica”.

Assim o pede o Papa Francisco a todos nós: jovens, adultos e mais idosos, num contexto de renascimento das paróquias e participação dos fiéis na construção de uma “comunidade de comunidades”, de uma paróquia inclusiva, evangelizadora, atenta aos pobres e aos excluídos, que a cada dia que passa aumentam na nossa sociedade.

Estejamos atentos, abertos e colaborantes com esta missão do nosso Pároco e com o seu empenho de ação pastoral.

Neste acolhimento está implícito um agradecimento muito especial ao reverendo Padre Joaquim de Jesus João, nosso conterrâneo, porque nasceu na freguesia do Souto da Carpalhosa, a mãe das

paróquias de Monte Redondo (1589), do Coimbrão (1636) e da Bajouca (1971), que em tempos distintos adquiriram a alforria religiosa devida à Igreja do Santíssimo Salvador do Souto e dos cónegos de Santa Cruz de Coimbra.

O Reverendo padre Joaquim de Jesus João, nasceu na freguesia do Souto da Carpalhosa em 1939 e foi ordenado sacerdote na Sé de Leiria em 15 de agosto de 1965. Presentemente, desempenhava a sua missão como pároco de Monte Redondo e do Coimbrão, além de assistente diocesano do Movimento da Legião de Maria. No seu percurso sacerdotal, antes de chegar às atuais paróquias onde se encontra há 38 anos, desempenhou serviços pastorais na Freixianda e no Casal dos Bernardos, do concelho de Ourém, e em Carvide.

Com alegria celebrámos em Agosto de 2015, no dia 15, as bodas sacerdotais e os 50 anos da sua ordenação. A ele devemos a condução espiritual da nossa paróquia e das suas capelas, o exercício e grande empenho pessoal e espiritual das suas iniciativas e realizações, a condução das celebrações e dos ofícios religiosos, o acompanhamento dos movimentos da paróquia, o apoio aos movimentos de jovens e dos Escuteiros, a criação do Centro de dia e mais tarde a construção do Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Piedade, oficializado em 1995.

A ele devemos a recons-

trução do templo da nossa Igreja paroquial, antes do vendaval e no presente, a construção das capelas e salões de Fonte Cova, do Casal Novo, o restauro das capelas da Sismaria e do Grou, o lançamento das obras de requalificação do Salão paroquial de Monte Redondo, já depois das obras de restauro de parte do edifício há mais de oito décadas ao serviço da comunidade paroquial desta freguesia.

“Abraçar a vocação, escolher um futuro de entrega total a Deus e à Igreja” e o acompanhamento permanente dos seus paroquianos, fazem parte das memórias que hoje consolidamos.

Muito obrigado Reverendo Padre João pelo seu exemplo e ação. Pedimos a Deus que continue, por muito tempo, a dar-nos o seu contributo pastoral e humano como sempre fez. Será sempre um cidadão desta freguesia.

Como em data recente afirmou o papa Francisco, a “nova fase que iniciamos pede-nos sabedoria, clareza e compromisso comum, para que todos os esforços e sacrifícios feitos até agora não sejam inúteis”. Estamos, por isso, todos convidados a partilhar em comum os destinos desta paróquia, em colaboração fraterna com o nosso Pároco Manuel Henrique. Pedimos ao Senhor que o encha de bênçãos e que seja longa e proveitosa a sua permanência no meio de nós.

● **Jorge Carvalho Arroiteia**

PARÓQUIA DE MONTE REDONDO recebe o Padre Manuel Henrique Gameiro de Jesus e despede-se do Pároco Joaquim de Jesus João

No passado dia 13 de setembro, pelas 11h30, no adro da Igreja Paroquial de Monte Redondo celebrou-se não só a vinda do novo Padre Manuel Henrique Gameiro de Jesus mas também os longos anos de serviço do Pároco Joaquim de Jesus João na nossa Paróquia. Após 38 anos como Pároco de Monte Redondo e 41 anos como Pároco do Coimbrão, Joaquim de Jesus João cessou um longo ministério pastoral nestas comunidades paroquiais, devido à sua idade avançada.

Esta foi, sem dúvida, uma cerimónia emotiva para todos muitos os fiéis e amigos, entre os quais alguns sacerdotes, que quiseram estar presentes, bem como os autarcas e a Filarmónica de Monte Redondo.

A dar posse ao novo pároco, em nome do bispo diocesano, D. António Marto, esteve o Vigário Geral, Padre Jorge Guarda. O Padre Manuel Henrique fez o juramento de fidelidade, mediante o qual se comprometeu a exercer o seu ministério pastoral em comunhão com a Igreja e em obediência ao bispo, e a profissão de fé católica, que é a base e a finalidade da sua missão, que é a de alimentar e a fazer crescer



em todas as pessoas.

No final da celebração, o P. Joaquim João agradeceu a colaboração recebida e o apoio de muitos, pediu perdão pelas falhas cometidas e exortou ao melhor apoio e colaboração com o novo pároco, elogiando a sua boa preparação. O novo pároco manifestou a sua satisfação pelo acolhimento, anunciou a publicação de uma folha paroquial em cada semana, para levar formação e informações a cada casa, e prometeu estar disponível para o serviço pastoral às pessoas, não para “inventar nada”, mas para “decididamente reinventar”, “com paixão” e com os dons que Deus lhe deu, confiando, mais do em si próprio, “n’Aquele que tudo pode e que a todos capacita para a missão”.

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira deixa algumas palavras de apreço, carinho e alegria para com os párocos “Felicitamos o Pároco Joaquim de Jesus João pelo seu grandioso contributo para com as Paróquias que regia e às quais se dedicou durante quatro décadas e dirigimos as boas vindas ao Padre Manuel Henrique desejando as maiores felicidades para este novo desafio”, afirma a Senhora Presidente Céline Moreira Gaspar.

Melhores resultados? DURMA BEM!

O ano letivo começou e com ele novos desafios, rotinas, sentimentos, emoções, desejos e concretizações. Mas o ditado diz, e bem, que “deitar cedo e cedo erguer, dá saúde e faz crescer.” E não é só crescer em tamanho, mas crescer em resultados.

Se queremos mais e melhores resultados para as nossas vidas, sermos mais produtivos, andarmos bem-dispostos, com força e coragem para lidar com as dificuldades que vão aparecendo, ter uma noite de sono tranquila e reparadora é essencial.

Segundo o Dr. W. Chris Winter, neurologista e especialista mundial do sono, o nosso cérebro possui um sistema de remoção de resíduos que é 60% mais produtivo quando dormimos, ou seja, se queremos um cérebro limpo, com saúde

e a funcionar no seu melhor, precisamos dormir. Para além disso, dormir mal tem consequências negativas no peso, no estado de humor e emoções, no coração e pressão arterial, no sistema imunitário. Resumindo, precisamos dormir bem, para funcionar bem e isso é essencial para nos mantermos vivos.

Aproveitar este início de ano e o Outono para colocar em prática algumas rotinas que lhe permitam ter uma melhor qualidade do seu sono, pode ser a chave para aumentar por exemplo, a sua imunidade para o Inverno que se aproxima.

Algumas sugestões para que possa ter uma noite de sono mais reparadora:

Alimentar-se de forma saudável e equilibrada e fazer exercício físico;

Ter horas consistentes

para tomar pequeno-almoço, almoço e jantar (as rotinas ajudam a regular o corpo). Preferencialmente terminar o jantar 3 horas antes de deitar;

Diminuir ou eliminar os estimulantes cafeína e nicotina.

Após o pôr-do-sol, reduzir a intensidade da iluminação artificial ambiente.

Elimine ecrãs 1 hora antes de deitar, (a luz azul dos dispositivos eletrónicos TV, Tablets, Telemóvel, dá indicação ao nosso cérebro que é de dia o que inviabiliza a produção da melatonina, responsável por nos dar um sono tranquilo.)

Mantenha a agenda organizada e a lista de afazeres. Reservar uns minutos do seu dia para planear o dia seguinte, manter a disciplina e o lema: feito é melhor que perfeito! Ajuda a manter a

cabeça em ordem e tranquilidade.

Tomar uma bebida quente, um banho relaxante ou respirar profundamente podem ser formas de serenar o corpo e a mente para se preparar de uma boa noite de sono.

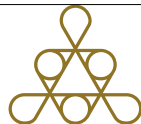
Ler um livro em papel até se sentir com sono.

Desligar a luz e aconchegar-se no quarto, cuja temperatura deve ser fresca, as roupas de cama e almofadas confortáveis.

Experimente implementar uma rotina de sono limpa e comprove por si, como dormir melhor, vai com certeza fazer diferença para que viva melhor, e tenha dias com saúde e mais felizes.

● **Mónica Duarte Ferreira**

Coach e Especialista em Inteligência Emocional



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

funerariadomingues@gmail.com

SENTIR O TERRITÓRIO
CUIDAR - LERER

ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO

GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL LAGO & LAGO	GABINETE DE APOIO À CIDADANIA SER CIDADÃO NO/DQ TERRITÓRIO
ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO PSICOSSOCIAL	✓
APOIO NO PREENCHIMENTO DE DOCUMENTAÇÃO A ENTREGAR EM SERVIÇOS PÚBLICOS	✓
APOIO NA PROCURA DE EMPREGO	✓
AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO: PARENTALIDADE, CIDADANIA, SAÚDE, ALTERAÇÕES CLIMATÉRICAS...	✓

AGORA NA TUA FREGUESIA! MONTE REDONDO E CARREIRA

SETEMBRO	10 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	OUTUBRO	15 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA
NOVEMBRO	14 TERÇA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	DEZEMBRO	14 TERÇA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA

394 197 490
TEL: 22 1 152 090 230
WWW.MONTE-REDONDO.COM
FONE: 22 22 54 85 85 11 11 11
SUA PROPOSTA, NÓS A FORMAMOS. COMIGO!

MIMO DOCE HERITAGE



No passado dia 28 de julho, Carlos Tomás viu um sonho antigo ser concretizado com a abertura da Pastelaria Mimo Doce Heritage, no edifício histórico Moagem Heritage no centro de Leiria. Este espaço surge como a continuação da Pastelaria Mimo Doce, situada em Monte Redondo, com 17 anos de existência.

Luís Tomás, filho mais velho de Carlos Tomás, assumiu a gerência do novo espaço e diz-nos que «no Mimo Doce Heritage, mantemos a qualidade dos nossos bolos tradicionais, como os Pastéis de Nata, as Bolas de Berlim, as Brisas do Lis, entre outros. Temos também uma boa variedade de pães para os nossos clientes poderem saborear, desde o tradicional pão de água ao pão de abóbora com cenoura, com sementes de goji berry e flor de hibisco. A principal novidade neste espaço é a aposta na pastelaria fina. Acharmos que seria uma boa aposta, pois sabíamos que os nossos bolos teriam sempre um sabor único e também porque em Leiria não há



muita oferta deste tipo de pastelaria.»

De Monte Redondo, veio também o Pasteleiro Ruben Rodrigues, que já trabalhou nos Paços da Rainha, no Palace Hotel Monte Real e que é responsável pelas receitas modernas que caracterizam o espaço, como a Rosa, uma sobremesa de bolo red

velvet, crocante de amêndoa e chocolate branco com geleia de morango e mousse de chocolate branco ou o *Coffee Break*, um bolo de massa *pâte à choux* com mousse e caramelo de café.

Luís Tomás confessa que a pandemia veio dificultar um pouco a abertura do novo espaço, mas «mantivemos a esperança de conseguir superar este obstáculo e felizmente conseguimos. O *feedback* até ao momento tem sido ótimo, o que nos dá força e coragem para continuarmos a melhorar para sermos uma referência em Leiria. Aproveito para agradecer em meu nome e em nome dos meus pais e irmão, à nossa fantástica equipa, os que estão agora e os que já estiveram, por todo o esforço e dedicação que têm dado para o bem da MIMO DOCE».

A Pastelaria encontra-se aberta ao público de terça-feira a domingo, abrindo às 8h00 e fechando às 20h30.

● Ana Carla Gomes

AS MELHORIAS MAIS IMPORTANTES ACONTECEM DE DENTRO PARA FORA.

Tal como as pessoas, também valorizamos as infraestruturas do nosso Concelho. Estamos a trabalhar na **construção da rede de drenagem de águas residuais e na reabilitação da rede de distribuição de água do reservatório de Monte Redondo, para servir melhor os seus fregueses.**

Esta obra vai realizar-se durante os próximos 480 dias mas vai valer a pena. **Obrigado pela paciência.**

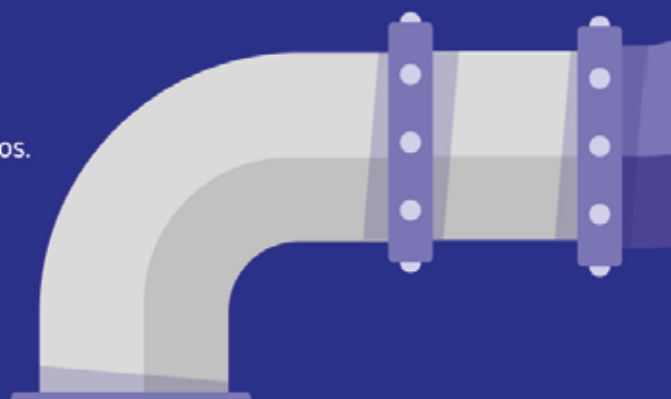
SMAS de Leiria
– a cuidar da sua água!

Com o objetivo de melhorar as condições de vida da população de Monte Redondo, iniciámos esta obra no dia 31 de agosto de 2020 e vai prolongar-se nos próximos 480 dias. No sentido de minimizar o impacto da mesma na vida de cada um vamos realizá-la em fases concertadas, de modo a garantir a boa execução dos trabalhos.

- > Localidades afetadas: Monte Redondo (parte), Santo Aleixo, Paço, Ribeira da Bajouca, Lezíria, Montijos, Matos e Lavegadas de Cima (parte)
- > Extensão da rede de coletores de saneamento a construir: 32 quilómetros (aproximadamente)
- > Extensão da rede de condutas de água a reabilitar: 10 quilómetros (aproximadamente)
- > Investimento: 3 milhões de euros

PLANO DE TRABALHOS

1. Levantamento de pavimentos.
2. Abertura de vala e transporte de produtos sobranes a vazadouro.
3. Instalação de tubagem sobre almofada de assentamento.
4. Execução de obras de construção civil, e assentamento de acessórios.
5. Aterro e compactação da vala.
6. Reposição de pavimentos conforme estrutura inicial.





TELEFONES

Geral: 244 817 300

* Leituras: 800 500 007

* Avarias: 800 202 252

* Chamada gratuita 24h todos os dias

www.smas-leiria.pt

smas
— Leiria —

O CLDS 4G LEIRIA NORTE - Projeto “Sentir o Território”... ... na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

O projeto “Sentir o Território”, surge pela 1ª vez no concelho de Leiria, no âmbito do programa CLDS 4G da Segurança Social, e iniciou no passado dia 02/03/2020. O projeto tem como principais eixos de intervenção: a Intervenção Familiar e Parental, o Apoio à população Idosa e a Capacitação da Comunidade e das Instituições e tem prevista uma duração de 3 anos.

A Entidade Promotora deste projeto é a ADASCO, localizada no Coimbrão, e o território abrangido são as Freguesias de Bajouca, Freguesia de Coimbrão, União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e União das Freguesias de Monte Real e Carvide.

Na União das Freguesias da Monte Redondo, o projeto já iniciou um conjunto de ações, a saber: 337 contactos telefónicos para idoso/as da Freguesia com mais de 70 anos no contexto da quarentena; abertura de Gabinete de atendimento e acompanhamento psicossocial, durante uma manhã por mês, desde junho; diversas visitas domiciliárias a idosos/as e famílias referenciadas pelos serviços de ação social local; 5 reuniões com representantes de associações locais; organização e dinamização de 3 atividades de animação com um grupo de 19 idosos da Carreira; con-



cretização de 3 ações pedagógicas com as crianças das “Férias Divertidas”; 4 sessões dirigidas aos desempregados da Freguesia; 3 atividades para jovens entre os 12 e 18 anos da Freguesia; apoio psicológico a 6 pessoas em contextos de luto e ação de sensibilização/campanha de angariação de bens no âmbito do Dia Internacional do Animal Abandonado.

Estas atividades foram dinamizadas pela equipa técnica multidisciplinar do projeto constituída pela Coordenadora, por uma Assistente Social, uma Psicóloga e a Administrativa, que esta-

rão sempre disponíveis para si! Após ter “tocado” já (n) a vida de 479 fregueses, queremos continuar o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade de vida de todos e para o reforço da coesão territorial, nesta zona de intervenção.

A realização destas atividades contou ainda com o apoio dos parceiros do projeto e, especificamente, do executivo e funcionárias da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, a quem muito agradecemos.

Este tipo de atividades, e todas as que se revelem pertinentes na interven-

ção social e no contexto de implementação do projeto, continuarão a ser dinamizadas nos próximos meses, sendo que o CLDS 4G Leiria Norte - Projeto “Sentir o Território” é mais um instrumento ao serviço das suas necessidades e expetativas e da sua Freguesia!

Sigam-nos através da nossa página de Facebook e/ou contactem-nos através clds4g.norte.leiria@gmail.com e/ou 911 190 110/911 190 105.

● **CLDS 4G Leiria Norte**
- Projeto
“Sentir o Território”

O que comer para dormir bem

Setembro é o mês dos recomeços: regresso ao trabalho, à escola e à normalidade das rotinas do dia a dia, sendo também o mês ideal para dar início a novos hábitos saudáveis. Com o regresso das rotinas diárias familiares, volta também a importância de dormir e acordar cedo e, sobretudo, a grande necessidade de descansar e repor as energias para o dia seguinte.

Sabia que existem alimentos que podem melhorar a qualidade do seu sono? E que deverá, por outro lado, evitar outros alimentos para não prejudicar o seu descanso? A verdade é que alguns alimentos podem ser “amigos do seu sono” mas também existem os “inimigos”.

Seguem algumas dicas alimentares para que possa melhorar a qualidade do seu sono:

SUBSTÂNCIAS IMPORTANTES PARA UM BOM SONO

Por atuarem ao nível do cérebro, existem substâncias que permitem uma melhor harmonia do nosso sono, como:

- **Serotonina e Triptofano:** regula o nosso relógio biológico, a fome, o humor e, também, o sono. Contudo, a serotonina só é produzida se houver triptofano, um aminoácido presente em alguns alimentos como: leite, bananas, aveia, sementes de abóbora e girassol.

- **Melatonina:** Para além de contribuir para reduzir o tempo necessário para

adormecer, alivia também os sintomas da diferença horária, muito útil para reduzir a perturbação causada pelas viagens com fusos horários muito diferentes (*jet lag*). Esta hormona é produzida pelo organismo, também através do triptofano, mas pode igualmente ser encontrada nos seguintes alimentos: cerejas, morangos, pistácios, nozes, tomates, leite e leguminosas germinadas (lentilhas e feijão-frade).

- **Magnésio:** Possui um papel essencial no equilíbrio do sistema nervoso e na redução do cansaço e da fadiga, tendo um impacto significativo na qualidade do sono. Alimentos fonte de magnésio: pinhões, amêndoas, amendoins, nozes e avelãs, soja e pão integral ou de centeio.

Segundo alguns estudos as infusões de plantas, como camomila, tília e flor de laranjeira, têm propriedades calmantes e, consumindo a bebida quente, proporcionam conforto e bem-estar.

ALIMENTOS INIMIGOS DO SONO:

Existem alimentos que, direta ou indirectamente, atuam como estimulantes cerebrais ou contribuem para uma menor produção de substâncias benéficas para o sono, pelo que devem ser evitadas antes de dormir.

- **Café, bebidas energéticas, alguns chás/infusões (chá verde, chá preto, mate, ginseng):** estas bebidas têm substâncias com propriedades estimulantes,



como a cafeína e teína, que podem perturbar a qualidade do sono.

- **Bebidas alcoólicas:** o álcool altera o ciclo de sono, fragmentando-o e tornando-o menos repousante.

- **Bebidas e alimentos açucarados:** o açúcar em excesso leva a uma entrada rápida de energia no organismo, o que não é ideal à noite pois torna-se estimulante e aumenta a dificuldade

de em dormir bem.

- **Alimentos condimentados e picantes:** segundo alguns estudos, este tipo de alimentos influencia negativamente o tempo para adormecer e o número de horas de sono.

Aplique estas dicas e descanse mais e melhor.

● **Alexandra Figueiredo**
(Nutricionista - 4231N)

ASSOCIATIVISMO LOCAL: 1.º CICLO DE (IN)FORMAÇÃO

...PORQUE O ASSOCIATIVISMO TEM UM LUGAR PRÓPRIO E INSUBSTITUÍVEL NA SOCIEDADE PORTUGUESA. AS COLETIVIDADES SÃO ESSENCIAIS À FELICIDADE DOS PORTUGUESES

DESTINATÁRIOS:
• SÓCIOS ASSOCIATIVOS
• PÚBLICO EM GERAL, COM INTERESSE NAS TEMÁTICAS

25 Setembro 2020 COVID-19: CRISE OU OPORTUNIDADE Dr. Augusto Pires (Presidente CONFEDERAÇÃO PORTUGUESA DAS COLECTIVIDADES DE CULTURA, RECREIO E DESPORTO) PALACE HOTEL MONTE REAL 20H30	23 Outubro 2020 SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA Dr. Ricardo Santos (Direc. Presidência ASSOCIAÇÃO DAS COLECTIVIDADES DO CONCELHO DA FREGUESIA DA FÓZ) SALÃO NOBRE DA JUNTA DE FREGUESIA DE MONTE REDONDO 21H	25 Novembro 2020 LEGISLAÇÃO E CONTABILIDADE Dr. Marco Carvalho (DGS) ADVOGADO* E CONTABILISTA DA ÁREA DO ASSOCIATIVISMO SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA DE BAJOUÇA 20H30	12 JANEIRO 2021 MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM EDIFÍCIOS ASSOCIATIVOS SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL DO MUNICÍPIO DE LEIRIA* UNIDADE DE SAÚDE COMBORA (1.ª PRGD) 20H30
--	---	---	--

INSCRIÇÕES GRATUITAS OBRIGATORIAS LIMITADAS ÀS ORIENTAÇÕES DA DGS

Mais informações: 244 097 465 | 9111 901 10 | 911 130 105 | CLOS@G.NORTE.LEIRIA@GMAIL.COM | FACEBOOK/CLOS.SENTERTERRITORIO

Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

Exmos. Senhores Agricultores, Arrendatários, Usufrutuários. Produtores florestais e outras pessoas interessadas:

Após diversas acções de vigilância, constatou este Clube a existência de um aumento significativo de javalis na Z.C.M de Monte Redondo, atendendo que o aumento dessa espécie pode por em causa quem vive ou em alguns sobrevive da agricultura e vê o seu rendimento altamente afetado, devido ao prejuízo

que esta espécie normalmente provoca na agricultura, entendeu o Clube de caça e pesca de Monte Redondo evidenciar esforços junto do ICNF para nos ser concedida, a autorização especial de correção de densidade do javali, na Z.C.M. de Monte Redondo.

Nesse sentido informamos todos os agricultores e pessoas interessadas de que este Clube, ao ser-nos concedida a respetiva autorização vai efetuar acções de correção noturnas, pelo



que pedimos a todos um certo cuidado na circulação pelo campo, para evitarmos incidentes ou mesmo até possíveis acidentes. Entendeu o Clube assim e na

medida que nos é possível ajudar a agricultura e os agricultores.

● **A Direção do Clube**
A. Rodrigues

Regresso às aulas (em tempo de pandemia)

E, cá estamos para mais um ano letivo! Livros novos, cadernos novos, lápis coloridos e... máscaras!

Pois é, este ano, os nossos filhos têm mais um acessório indispensável, a máscara, além disso, não se podem esquecer de lavar bem as mãos, desinfetar, não abraçar nem beijar amigos, professores, funcionários, manter distância social... Não vai ser fácil.

Depois de separados durante 6 meses, as nossas crianças e adolescentes vão regressar à escola mas de uma forma muito diferente. Somos um ser social, precisamos e gostamos da companhia dos pares, necessitamos do toque do outro quando nos magoamos, quando estamos tristes, a necessitar de ajuda...

O regresso à normalidade vai ser tudo menos normal, de acordo com as

novas normas, as aulas poderão começar mais cedo e terminar mais tarde, haverá intervalos mais curtos e descontraídos e, como serão as refeições na escola? As dúvidas ainda são muitas mas, podemos ter a certeza de que temos que nos adaptar à nova realidade e às novas rotinas.

As crianças/adolescentes necessitam de um esforço maior porque, além da matéria deste ano letivo, terão que aprender ou relembrar a matéria do ano letivo anterior. Apesar do esforço dos professores e dos pais e familiares, as aprendizagens foram feitas em casa, a capacidade das crianças é diferente, por muito esforço e boa vontade que tenha havido não foram feitas as aprendizagens necessárias e, nem sempre, os objetivos mínimos foram alcançados.



Assim, no arranque do ano letivo, todos os alunos deveriam fazer um diagnóstico das aprendizagens adquiridas para os professores perceberem as maiores lacunas e poderem recuperar e consolidar matérias.

Todas as aulas vão começar com ensino presencial, sendo que a qualquer momento poderão passar para um modelo de ensino misto ou à distância, consoante avance ou recue a pandemia.

A incerteza do que se vai passar e como se vai passar é a maior causa de insegurança para todos.

Todos nós queremos o regresso à normalidade, necessitamos de voltar a trabalhar, necessitamos de estar descansados relativamente à nossa saúde, à dos nossos filhos, dos nossos familiares e amigos.

Temos que fazer um esforço maior para que tudo decorra da melhor maneira possível e da forma mais natural possível (dentro das circunstâncias).

Somos um ser que tem a capacidade de se adaptar às mudanças e temos que fazer o nosso melhor para o bem de todos.

Bom regresso às aulas e às rotinas (possíveis).

● **Carla Pinhal**
Psicóloga

Rallye Vidreiro Centro de Portugal começa em Monte Redondo

A quinta ronda do Campeonato de Portugal de Ralis, o Rallye Vidreiro Centro de Portugal, agendado para os próximos dias 9 e 10 de Outubro, irá arrancar em Montijos, na União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

A competição organizada pelo Clube Automóvel da Marinha Grande em conjunto com a Federação Portuguesa de Automobi-

lismo e Karting contará com mais de 280km de extensão total, dos quais cerca de 100km são cronometrados. A primeira contagem decrescente do cronómetro ocorrerá dentro dos limites geográficos da freguesia, pelas 9h00 da manhã do dia 10 de Outubro sábado. Os pilotos regressam à UFMRC pelas 11h50 e 15h00, numa competição que termina já bem

no centro da cidade da Marinha Grande, frente à Câmara Municipal, pelas 17h00.

O Parque de Assistência do evento ficará localizado junto ao Estádio Municipal da Marinha Grande, onde são esperados cerca de 100 pilotos e respetivos carros de rali, a quem se junta toda a caravana do Campeonato Nacional e alguns pilotos estrangeiros que não vão perder

a oportunidade de participar na prova.

A prova contará também para o Campeonato de Portugal GT, Campeonato de Portugal Clássicos, Campeonato de Portugal Junior, Campeonato Centro de Ralis, Peugeot Rally Cup Ibérica, Desafio Kumho, Challenge R2 & YOUe para a Kia Picanto Rally Cup.

● **Pedro Batalha**



Sugestão de Leitura

Trilogia As areias do Imperador - Mulheres de Cinza - Livro 1 de MIA COUTO



Mulheres de Cinza é o título do primeiro volume de *As Areias do Imperador* de Mia Couto, que se define na capa como uma trilogia moçambica-

na. *Mulheres de Cinza* é o primeiro livro de uma trilogia sobre os derradeiros dias do chamado Estado de Gaza, o segundo maior império em África dirigido por um africano. Ngungunyane (ou Gungunhane, como ficou conhecido pelos portugueses) foi o último de uma série de imperadores que governou metade do território de Moçambique. Derrotado em 1895 pelas forças portuguesas comandadas por Mouzinho de Albuquerque, Ngungunyane foi deportado para os Açores onde veio a morrer em 1906. Os seus restos

mortais terão sido trasladados para Moçambique em 1985.

Existem, no entanto, versões que sugerem que não foram as ossadas do imperador que voltaram dentro da urna. Foram torrões de areia. Do grande adversário de Portugal restam areias recolhidas em solo português.

Esta narrativa é uma recreação ficcional inspirada em factos e personagens reais.

Serviram de fonte de informação uma extensa documentação produzida em Moçambique e em Portugal e, mais importan-

te ainda, diversas entrevistas efectuadas em Maputo e Inhambane.

Mia Couto venceu vários prémios de destaque, entre os quais se destacam o Prémio Vergílio Ferreira em 1999, o Prémio Camões em 2013 e o Neustadt International Prize for Literature em 2014. Publicado em 2015, *Mulheres de Cinza* é um romance profundo que fala sobre a tangência entre os povos e os seus credos, numa época difícil para os moçambicanos como foi a da Guerra Colonial.

● Ana Carla Gomes

CLÍNICAS DENTÁRIAS EXCELÊNCIA medicis.pl

- + CONFIANTES
- + PREPARADOS
- + MOTIVADOS
- + MEDICIS

ESTAMOS DE VOLTA

CLÍNICA BAJOUCA
244 684 600

CLÍNICA STª CATARINA DA SERRA
244 745 905

CLÍNICA COIMBRA
239 702 211

ANA RITA SOBREIRA E JOÃO SOBREIRA – Artistas Plásticos

De 1 a 29 de agosto, o Welcome Center de Leiria, no Jardim Luís de Camões, contou com uma exposição dos irmãos João Sobreira e Ana Rita Sobreira, residentes na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, com o Tema “Contrastes”.

Notícias: Como e quando surgiu o vosso interesse pela pintura?

João: O gosto pela pintura surgiu de forma natural, ao longo do meu crescimento, também muito incentivado por um ambiente de alguma forma artístico na família. A mãe e avó sempre se interessaram pela arte, ao nível sobretudo do artesanato: araiolos, bordados, e talvez isso tenha tido uma influência vincada na forma de ver a arte como algo natural. Por outro lado, o nosso pai sempre nos ajudou a resolver os problemas práticos que iam surgindo, de uma forma pragmática e entusiasta.

Ana: Da mesma forma, comigo foi muito forte a influência familiar, sobretudo pela influência do meu irmão mais velho e pelo interesse pela arte demonstrado pelos nossos pais, que sempre nos levaram a museus e exposições ao longo do nosso crescimento, para além do já referido pelo meu irmão do interesse da mãe e avó pelo artesanato, e o pragmatismo do nosso pai.

Notícias: Quais os principais obstáculos que têm sentido ao longo da vossa carreira artística?

João: Como acontece frequentemente, a arte é vista como uma profissão difícil e, portanto, surgiram dúvidas sobre se deveria enveredar por ela, mas o facto de ter havido um apoio familiar constante ajudou na decisão de enveredar profissionalmente pela área artística. Houve altos e baixos, e



JOÃO SOBREIRA, 36 anos, nasceu em 1984, em Leiria. Vive na Carreira, trabalha como modelador 3D na Marinha Grande e, a nível particular, como artista. **Licenciado em Pintura pela Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa, e mestrado em Artes Plásticas na Escola Superior de Artes e Design de Caldas da Rainha**, participou em diversas exposições coletivas e individuais, a nível nacional e internacional, destacando-se Leiria, Lisboa, Beja, Aveiro e Ekaterinburg, na Rússia. A sua obra está representada nas coleções da Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa e do Ekaterinburg Museum of Fine Arts.

ANA SOBREIRA, 26 anos, nasceu em 1994, na Figueira da Foz, e vive na Carreira. **Licenciada em Pintura pela Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa, encontra-se a realizar o Mestrado em Ilustração e Animação no Instituto Politécnico do Cávado e do Ave em Barcelos.** No seu percurso artístico, participou em diversas exposições coletivas e individuais a nível nacional, destacando-se Leiria, Lisboa (onde se destacam duas exposições coletivas no Casino e na Casa das Histórias Paula Rêgo), Aveiro e Viana do Castelo. Tem a sua obra representada nas coleções da Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa, em Gravura.

Tem tido alguma experiência em workshops de desenho, direcionado a crianças autistas, tanto em Portugal como na Lituânia, onde também realizou um intercâmbio no Museu Nacional de Kaunas. Também teve uma experiência como professora assistente temporária no Instituto Politécnico do Cávado e Ave. Todos os anos tem sido voluntária na área de apoio a bandas no festival Entremuralhas em Leiria.

o percurso nem sempre foi linear, no entanto, sempre existiu uma vontade de persistir na procura de uma linguagem própria, e de nunca desistir.

Ana: No que diz respeito a obstáculos, não o tendo sido propriamente a escolha profissional, foram sentidos sobretudo na procura de uma



identidade artística, o que se revela fundamental na arte contemporânea, que assenta mais na mensagem e no conceito e na personalidade artística. No final da minha formação, com bastante persistência, penso ter encontrado parte dessa identidade, que se relaciona com a vontade de ultrapassar as fronteiras ou limites naturais da tela.

Notícias: Como caracterizam a vossa arte?

João: A nível artístico, o meu trabalho divide-se em duas vertentes. Por um lado, tenho uma vertente figurativa focada maioritariamente no retrato onde uso o desenho, a gravura e pintura a óleo. Por outro, também me foco no abstrato, utilizando uma técnica com tintas de água, em que o foco é o conceito: a pintura só se revela no final do processo, já que pinto na tela, mas o que mostro ao público é a parte de trás dessa pintura, pois a tinta atravessa a tela, revelando uma obra diferente da que foi pintada.

Ana: Ao nível de técnicas, tenho-me focado na pintura a óleo, sendo os temas maioritariamente autorretrato. No que diz respeito à ilustração, onde me tenho focado mais recentemente, as técnicas assentam na gravura e no formato digital, com temas muito diversos. Estou neste momento a realizar o meu projeto

de Mestrado com recurso à plataforma Twitch (que é uma plataforma de vídeo em tempo real), onde tenho abordados conceitos de cocriação e criação colaborativa artística, em que os meus seguidores colaboram na criação do projeto e onde também produzo vídeos de pintura em tempo real.

Notícias: Existe algum episódio caricato que queiram partilhar com os nossos leitores?

João: Em termos de episódios caricatos, há sempre muitas histórias. Lembro-me de uma exposição coletiva com um orçamento muito reduzido, em que o teatro se tinha comprometido a fornecer uma tela de exibição de um vídeo que era essencial à compreensão da mensagem que se pretendia. No entanto, no dia da inauguração, tinham-se esquecido de requisitar essa tela ao seu próprio armazém, que se encontrava fechado para férias durante todo o tempo de exibição. Acabaram por ter de alugar uma tela cujo orçamento de aluguer era, por dia, superior a todo o orçamento da exposição. A exposição, no entanto, foi um sucesso, superando todas as expectativas.

Ana: Em termos de episódios caricatos, em épocas de avaliação, era comum ir até à Faculdade de Belas Artes desde casa com uma quantidade de telas significativa às costas, indo de transportes públicos. Inclusive uma vez, numa das minhas últimas avaliações, quando cheguei, o professor perguntou-me em tom de brincadeira se as muletas que estava a usar na altura faziam parte da instalação, pois tinha-me magoado alguns dias antes e não queria deixar de ser avaliada.

Notícias: Onde é que os nossos leitores podem ver os vossos trabalhos? Para quando uma exposição na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira?

João e Ana: No final do artigo, encontram-se as ligações para as nossas redes sociais, onde estão alguns dos nossos trabalhos. Em relação à exposição na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, embora seja uma decisão que terá de partir da autarquia, obviamente que ficaríamos muito felizes de a realizar, e é certo que apresentaremos uma proposta nesse sentido.

● Ana Carla Gomes

Redes sociais Ana Sobreira:

<https://www.twitch.tv/shamatata> | www.instagram.com/shamatata

Redes sociais João Sobreira:

www.instagram.com/joao_sobreira_84