

# MONTE REDONDO & CARREIRA



Com o apoio de: Câmara Municipal de Leiria  
[www.cm-leira.pt](http://www.cm-leira.pt)

ORGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

INFOMAIL

MENSÁRIO LOCAL  
ANO 12 // Nº 117  
DEZEMBRO 2020  
DISTRIBUIÇÃO  
GRATUITA

## Ritus do pão



## RITUS DO PÃO: UM NOVO CONCEITO DE PADARIA

Pg.11 e 12

Educação

O DIA NACIONAL  
DA AGRICULTURA  
NA ESCOLA

Pg.3

Eu adoro comércio local

CONHEÇA OS  
VALES DE DESCONTO  
DISPONÍVEIS E AJUDE  
O COMÉRCIO LOCAL!

Pg.6 e 7

Notícias

DAVID FRANCISCO  
LANÇA ÁLBUM  
DE ORIGINALS  
INTITULADO  
“DAYS LIKE THESE”

Pg.8

## Filarmónica Senhora da Piedade

### Novos Corpos Gerentes para o triénio 2020/2022

A dia 31 de outubro de 2020, tomaram posse os novos corpos gerentes da Filarmónica de Monte Redondo – Senhora da Piedade. A Direção mantém como Presidente, Jorge Rodrigues, de Fonte de Cova, que desde 2018 é o rosto desta Instituição; paralelamente com Elisabete Francisco, da Carreira, que assumiu o cargo de Vice-presidente. Oriunda do Picoto, Sofia de Sousa, assumiu as funções de Secretária; Leonel Gomes, residente no Paço, é o novo Tesoureiro; as funções de Vogal, encontram-se representadas por Albino de Almeida, habitante da Aroeira.

Na Assembleia Geral, mantém a continuidade na presidência, João Moital, natural de Monte Redondo, apoiado pelas Secretárias: Vitória Silva, de Porto Longo, e Lurdes Ferreira, habitante da Lezíria.

O Conselho Fiscal é presidido por Daniel Francisco, de Monte Redondo e secretariado por Paulo



Gomes, dos Montijos e por Ricardo Teotónio, dos Matos. Estes últimos, são músicos da Banda, tocando respetivamente, tuba e trombone.

Este grupo de pessoas assumiram como compromisso diante da comunidade, em Assembleia Geral, a missão de voluntariamente ajudar, colaborar e servir a Filarmónica naquilo que for possível e necessário. Têm como objetivo criar uma equipa de trabalho coesa e dinâmica, baseada em va-

lores de respeito, tolerância e entreaajuda entre Corpos Gerentes, Músicos, Comunidade, Sócios, Autarquias, Outras Instituições, entre outros.

Reconhecem que abraçar um projeto desta dimensão, em plena Pandemia Covid-19, é um desafio inquietante, contudo entendem que é importante não desanimar e procurar lutar para que esta Instituição com 148 anos de vida se mantenha erguida e que continue a representar o

“bom nome” de Monte Redondo, como fizeram os nossos antepassados. Esta nova equipa diretiva, espera continuar a dignificar os interesses desta importante Coletividade.

A Direção solicita a colaboração de todas as pessoas que se queiram juntar a este projeto seja através de apoio financeiro seja através de ideias inovadoras. Apela à Comunidade para incentivarem as crianças e adolescentes a frequentar a Escola de Música, pois esta é a pedra base da Banda. Atualmente a Escola de Música tem inscritos 56 alunos, que aprendem piano, flauta transversal, clarinete, violino, guitarra, trompa, trompete, trombone, saxofone, clarinete, acordeão e percussão. Podem entrar em contato com a Filarmónica através dos números 244 685 759 / 915 555 470 ou através do email bandanossamredondo@gmail.com.

A Secretária da Direção,  
● Sofia Cabeço de Sousa

### ● 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:**  
Ana Carla Gomes  
Carla Pinhal  
Casa da Criança Maria Rita de CLDS  
4G "Sentir o Território"  
David Francisco  
Jiga Joga  
Sofia Sousa - Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade  
Mónica Ferreira  
Mónica Gama  
Turmar MR05 - Centro Escolar Monte Redondo

**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

## São Martinho na Casa da Criança

Reza a lenda que um cavaleiro de nome Martinho regressava a casa quando, durante uma intensa tempestade, encontrou um mendigo que lhe pediu uma esmola.

Não tendo mais nada para oferecer o cavaleiro prontamente tirou a sua capa vermelha e cortou-a ao meio com a sua espada, dando metade ao mendigo para com ela se cobrir e proteger da tempestade. Nesse momento, a tempestade desapareceu e um sol radioso começou a brilhar o que ficou conhecido como “Verão de São Martinho”.



Esta é a lenda que está na génese da comemoração do Dia de São Martinho, no dia 11 de novembro.

Na Casa da Criança as crianças saborearam as tão apetitosas castanhas assadas, mas também ouviram a história da lenda de S. Martinho, aprenderam que as castanhas são o fruto do castanheiro, uma árvore majestosa que cresce nas nossas florestas e fizeram vários projetos artísticos que incluíram as castanhas e as vivências associadas ao Dia de S. Martinho.

● Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa

## O Dia Nacional da Agricultura na Escola

### Visita de estudo realizada pelos alunos do 4.º ano do Centro Escolar de Monte Redondo à Germiplanta



No dia 18 de novembro, no âmbito do Dia Nacional da Agricultura na Escola e relacionado com os conteúdos estudados na sala de aula: “As atividades económicas, a agricultura e a pecuária”, os alunos do 4.º ano (turmas 1MRO4 e 1MRO5) realizaram uma visita de

estudo à Germiplanta, na Aroeira.

O principal objetivo da visita de estudo foi conhecer a tecnologia utilizada por esta empresa na germinação de plantas e na criação de gado bovino para a produção de leite.

Os alunos observaram tecnologia utilizada na se-

menteira, na melhoria da qualidade da planta, na utilização de estufas, na ordenha mecânica e na distribuição mecânica da alimentação aos animais. Ainda observaram uma silagem tradicional.

No fim da visita, os alunos viram um vitelinho que tinha acabado de nascer.

Com esta visita os alunos aprenderam mais e, também, aplicaram os conhecimentos adquiridos nas aulas.

Esta visita foi muito útil e os alunos agradecem a disponibilidade da Germiplanta para os receber.

● Turma 1MRO5

## Psicomotricidade na Freguesia pelas mãos do Jiga Joga

A Psicomotricidade chegou à União das Freguesias em 2017, através de uma parceria entre a Junta de Freguesia e o Jiga Joga. Desde então que todas as semanas crianças e seniores usufruem deste programa que visa a promoção do desenvolvimento infantil e a qualidade de vida na terceira idade.

O Jiga Joga conta já com 5 anos de existência, tendo como fundadoras Cátia Besa e Diana Sebastião, ambas Psicomotricistas, formadas na Universidade de Évora e naturais de Monte Redondo. Neste momento, têm a colaborar consigo Inês Simões, também ela Psicomotricista, formada na mesma escola.



O Programa Jiga Joga tem por base a Psicomotricidade. A sua forma de atuar e intervir, parte do corpo em movimento e pretende estimular a pessoa como um

todo, de forma holística, tendo em vista os aspetos psicomotores, sociais, emocionais e cognitivos.

Na freguesia, para além da parceria com a Junta de Freguesia, este ano o Jiga Joga formalizou mais uma parceria, desta vez com a Clínica Menisco Saúde. Assim, o Jiga Joga pôde dar asas a duas das suas valências – as Aulas para Pais e Filhos e as Sessões de Acompanhamento Terapêutico.

As Aulas para Pais e Filhos destinam-se a crianças dos 3 meses aos 6 anos. Tal como o nome indica, são aulas em que os pais também participam. Nestas aulas a palavra de ordem é BRINCAR. Assim, pais e filhos disfrutam de aulas que se baseiam numa intervenção

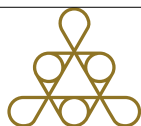
focada na estimulação dos 7 factores psicomotores (noção de corpo, lateralidade, agilidade, motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, estruturação espaço-temporal), através de jogos

e da exploração dos mais diversos materiais e equipamentos. Esta intervenção visa também a nutrição da relação entre pais e filhos. São aulas em que o ritmo de cada criança e cada família é respeitado. Portanto, aulas em que famílias crescem felizes a brincar.

Porque a nossa missão também é ajudar as crianças a superar as suas dificuldades, complementamos o nosso serviço com as Sessões de Acompanhamento Terapêutico, as quais se destinam a crianças a partir de 1 mês. Nesta valência trabalhamos com a criança de forma individual, com ou sem a presença do adulto. Prevê-se um apoio mais individualizado e especializado quando se verifica a presença de alguma dificuldade no processo de desenvolvimento. Pode mostrar-se pertinente este tipo de acompanhamento em situações de Perturbações do Desenvolvimento Infantil como Déficit Intelectual, Perturbações do Espectro do Autismo, Perturbações do Desenvolvimento Psicomotor, entre outras.

Aproveite o nosso vale de desconto no valor de 5€ e viva uma experiência Jiga Joga.

Quer saber sobre este programa? Acompanhe-nos nas nossas redes sociais, Facebook e Instagram “Jiga Joga – Psicomotricidade” ou contacte-nos através do nosso email [jigajoga.psicomotricidade@gmail.com](mailto:jigajoga.psicomotricidade@gmail.com).



### 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)

## Catálogo on-line promove Comércio do Território e Artesãos Locais

**CLDS 4G LEIRIA – PROJETO SENTIR O TERRITÓRIO E JUNTAS DE FREGUESIA UNIDOS NESTA CAUSA**

O CLDS 4G Leiria – Projeto Sentir o Território (promovido pela ADASCO, Coimbra), no âmbito da atividade 2 do seu plano de ação, tem como objetivo realizar ações com vista à **preservação, valorização e divulgação do território de intervenção do projeto: Freguesia de Bajouca; Freguesia do Coimbrão; União de Freguesia de Monte Redondo e Carreira e União de Freguesia de Monte Real e Carvide.**

De forma a atingir este objetivo, prevê-se a criação de **uma Marca do Território**,

que promova o trabalho, as gentes, os produtos e os recursos localmente disponíveis, de modo a contribuir para o crescimento socioeconómico e desenvolvimento local do mesmo.

Considerando o contexto difícil que alguns sectores atravessam, devido à Covid 19, o projeto Sentir o Território, aliou-se às Juntas de Freguesia locais para produzir uma edição especial, o **Catálogo “No Natal compre A Marca local!”**, de um conjunto de volumes que constituirão o “Roteiro pelas Freguesias deste

Território de Intervenção”, que identifica e divulga o trabalho dos residentes locais (que aderiram à iniciativa) nesta época mágica e diferente, em que devemos mais que nunca apoiar o comércio local.

Assim, está lançado desde o dia 01 de dezembro o **catálogo on-line (consultar na página de Facebook @clds.sentirterritorio)**, motivando a que se conheçam os produtos locais e se promova a compra de presentes de Natal no comércio local.

Com o objetivo de ca-

tivar mais clientes para o comércio local, associou-se a este catálogo um sorteio, que se realizará a 06 de janeiro de 2021 e cujas normas de participação poderão ser consultadas no catálogo. Os prémios serão oferecidos pelas juntas de freguesia do território de intervenção do projeto.

Assim, **Compre A Marca Local e participe no sorteio! Juntos, vamos deixar Marca no Território!**

Para mais informações contactar: 911 190 110 e E-mail: [clds4g.norte.leiria@gmail.com](mailto:clds4g.norte.leiria@gmail.com)

## CDLPC constitui CONSELHO CONSULTIVO

No dia 13 de novembro, teve lugar o Conselho Consultivo do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. Deste conselho fazem parte a Direção da escola, a Câmara Municipal de Leiria, o Instituto Politécnico de Leiria, as juntas de freguesia de Monte Redondo e Carreira, da Bajouca e do Coimbrão; a Precisão Laser – Indústria de Corte, S.A., a Panidor – Panicongelados – Massas Congeladas, S.A., a Braytes Barbearia, o Grupo Desportivo da Ilha, a MTL – Madeiras Tratadas, Lda., a Isotexsa – Impermeabilizações para a Construção Civil, Lda., o Motor Clu-



be de Monte Redondo, o Coordenador da Qualidade, a representante dos Colaboradores Não Docentes do CDLPC, a Associação de Pais e a Associação de Estudantes.

O objetivo principal desta primeira reunião foi conhecer as expectativas do tecido empresarial e associativo da região para apostar num ensino profissional

de qualidade que esta instituição, que se encontra em melhoria contínua, ministra.

Importa relembrar que **o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa obteve o selo de conformidade EQAVET, que comprova que o Sistema de Garantia da Qualidade da Oferta de Educação e Formação Profissional desta instituição de ensino se encontra alinhado com**

**o Quadro de Referência Europeu de Garantia de Qualidade para o Ensino e Formação Profissionais.**

**O Conselho Consultivo é um órgão**, previsto no art.º 27.º do Decreto-Lei n.º 92/2014, constituído por representantes dos alunos, dos pais ou encarregados de educação, dos docentes e dos órgãos de direção da escola, bem como de instituições e organismos locais representativos do setor económico e social e das empresas parceiras na formação. Tem como funções dar o parecer sobre o projeto educativo da escola, sobre os cursos de ensino e formação profissional e outras ofertas educativas e formativas.

● **Mónica Gama**



EU ♥  
COMÉRCIO LOCAL



RECORTE OS VALES E ADIRA A ESTA INICIATIVA!

**Loja A Cila**

**VALE DE DESCONTO LOJA "A CILA"**

Morada: Rua Albano Alves Pereira Monte Redondo

Horário de dezembro: 2ª a sábado: 10h-13h / 15h-19h domingo: 10h-13h

Contacto: 916 624 837

**15% DE DESCONTO EM COMPRAS NA LOJA (EXEPTO EM ARTESANATO)**

VALIDADE DO VALE: ATÉ 31 DE JANEIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor.

**Atilic**

**VALE DE DESCONTO ATILIC - ATELIER DE COSTURA**

2ª a 6ª feira 9H-13H/14H-19H  
Sábado: 15H-19H

Contacto: 244 606 601

**15 % DE DESCONTO EM TODOS OS ARTIGOS EM LOJA**

VALIDADE DO VALE: 31 DE JANEIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor.

**Brayles**

**VALE DE DESCONTO BRAYTES BARBEARIA**

3ª a 6ª feira: 9h às 22h  
Sábado: 9h às 18h30

Contactos: 915626845 244029271

**10 % DE DESCONTO (EXEPTO EM BAR)**

VALIDADE DO VALE: 31 DE JANEIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor.

**EPOCA**

**VALE DE DESCONTO FLORISTA "EPOCA"**

Horário: 3ª a sábado: 10h-13h / 15h-18h30 domingo: 10h-13h

Contacto: 244 205 857  
epoca.season@gmail.com  
Instagram e Facebook: epocallorist

**10% DE DESCONTO EM TODOS OS PRODUTOS EM LOJA**

VALIDADE DO VALE: ATÉ 31 DE JANEIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor.

**Farmácia SOL**

**VALE DE DESCONTO FARMÁCIA SOL**

3ª a 6ª feira: 9h-13h / 14h-21h  
Sábado e Domingo: 9h-13h / 15h-19h

Contacto: 244 685 127

**25 % DE DESCONTO EM TODAS AS MARCAS ELEGÍVEIS**

VALIDADE DO VALE: 31 DE JANEIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor.

**ÓPTICA Faustinus**

**VALE DE DESCONTO ÓTICA FAUSTINUS**

Morada: Rua da Bajouca Loja 1B Monte Redondo

Contactos: 244 039 184 930 442 544

**50€ DE DESCONTO EM COMPRAS SUPERIORES A 300€**

VALIDADE DO VALE: 31 DE JANEIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor.

**LAVACAR**

**VALE DE DESCONTO LAVACAR**

Morada: Rua da Fonte N.º9 Montijos

Horário: 2ª a 6ª feira: 09h-18h

Contacto: 919 707 227

**NUMA LAVAGEM BÁSICA RECEBA FRASCO DE CONCENTRADO DE LIMPA PARA-BRISAS**

**NUMA LAVAGEM COMPLETA 5€ DE DESCONTO**

VALIDADE DO VALE: EM TODAS AS MARCAÇÕES REALIZADAS ATÉ 26 DE FEVEREIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor.

**OURIVESARIA ROLO**

**VALE DE DESCONTO OURIVESARIA ROLO**

5% DE DESCONTO EM COMPRA DE RELÓGIOS ABAIXO MENCIONADOS E MEDIANTE STOCK EM LOJA: Diesel, Fossil, Michael Kors, Just Cavalli, Guess, Maserati, Seiko, Cart, Tous, Cat, Orient, Pulsar, Festina, Lorus, Casio, Certus, Radiant, Gg, Mt. Wonderful, Ice Watch, Watch and Co, Watch and Me, Calypso e Flk Flok. Exepto: marca Timberland e versões Smart Watch.

Morada: Brenha - Monte Redondo

Contacto: 244 685 182

Segue-nos no Facebook: Ourivesaria Rolo

VALIDADE DO VALE: ATÉ 31 DE JANEIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor.

**TALHOS RIBEIRO**

**VALE DE DESCONTO TALHOS RIBEIRO**

Morada: Rua Estrada de Fonte Cova Monte Redondo

Contacto: 244 685 380

**5€ DE DESCONTO NUMA COMPRA DE CARNE DE VALOR IGUAL OU SUPERIOR A 50€ EXCLUSIVO NA LOJA DE MONTE REDONDO**

VALIDADE DO VALE: ATÉ 31 DE JANEIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor. Válido apenas na loja mencionada.

**RISO ENCANTADOR**

**VALE DE DESCONTO RISO ENCANTADOR**

5€ DE DESCONTO NUM TRATAMENTO DENTÁRIO MEDIANTE MARCAÇÃO PREVIA

Morada: EN 109, Loja 4A, Bregieira

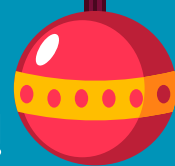
Horários: 3ª a 6ª feira 9h30-12h30 / 15h-19h sábado 9h-13h

Contacto: 962 221 745 244 685 979

VALIDADE DO VALE: ATÉ 28 DE FEVEREIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor. Válido apenas na loja mencionada.



EU ♥  
COMÉRCIO LOCAL



RECORTE OS VALES E ADIRA A ESTA INICIATIVA!

**VALE DE DESCONTO  
AGROPROTECT**

**AgroProtect**

Horário:  
2º a sábado:  
09h-13h / 14h-18h  
próximos domingos:  
9h30-13h

Contacto:  
919 507 948

10% DE DESCONTO  
EM TODOS OS ARTIGOS DE PROTEÇÃO  
INDIVIDUAL PARA VÁRIAS PROFISSÕES

VALIDADE DO VALE: ATÉ 31 DE JANEIRO DE 2021  
\*Desconto não acumulável com outras promoções em vigor.

ssypaulodiasagroprotect@gmail.com

**CERVEJARIA IMPERIAL**

**CAFETARIA**  
Na compra de um Café, oferta de outro (até às 12h).

**CERVEJARIA**  
Na compra de uma Imperial, oferta de outra (das 15h às 20h).

**STEAK HOUSE**  
10% Desconto (em consumo no valor de 40€ ou superior - Almoço ou Jantar).

**HAMBURGUERIA DA VILA**  
10% Desconto (em consumo no valor de 25€ ou superior - em Imperial Drive).

**PRODUTOS CATÁLOGO NATAL**  
5% Desconto em qualquer produto.

**Vale 5 €uros**

A usar num dos serviços da  
clínica Menisco Saúde  
Montijos  
918 917 175  
Válido até 31.03.2021

**Menisco  
Saúde**

**Vale  
Jiga Joga**

**Desconto de 5€**

Numa mensalidade "Aulas Pais e Filhos" ou numa sessão de Acompanhamento  
Terapêutico, na **Menisco Saúde**

Válido até 31 de Março de 2021 | Informações: jigaajoga.psicomatrixidade@gmail.com

**BOMPAPO**  
CHURRASQUEIRA  
RESTAURANTE | TAKE-AWAY

Na compra de 3 Frangos  
**OFERTA**  
de Batata Média Caseira

geral@bompapo.pt  
Rua Dr. Luís Pereira da Costa, 81  
2425-617 Monte Redondo  
Tel. 244 686 368  
Tlm. 919 100 411

**Feliz Natal**

**MONTE REDONDO E  
CARREIRA**  
UNO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA // CONCELHO DE LERMA

**ONDE A VIDA ACONTECE!**



## David Francisco lança álbum de originais intitulado “Days Like These”

**O músico David Francisco lançou o disco ‘Days like These’, álbum que integra dez temas totalmente originais. Um desconfinamento musical aguardado e promissor.**

Agora com 40 anos, nascido em Paris e residente há vários anos na Freguesia de Monte Redondo e Carreira, inicia-se na música pelos seus 14 anos, momento em que recebe a sua primeira guitarra, um instrumento ao qual rapidamente se dedica de modo autodidacta. Pouco entusiasta na reprodução de temas de outros artistas ou em tornar-se um virtuoso do instrumento, rapidamente desenvolve uma apetência apaixonante pela criação das suas próprias músicas deambulando por acordes e harmonias simples que se lhe escapam daquelas seis cordas aliando-lhe uma voz quente, baixa e envolvente. Começa assim a compor de modo impulsivo, natural e fácil. Integra várias bandas mas rapidamente entende que o seu percurso artístico deve ser palmeado a solo, à sua imagem e em concordância com o seu registo individual.

Pelos 25 anos, ingressa em estúdio para gravar, após muitas composições originais que ainda hoje permanecem na gaveta, a sua primeira música ‘Days like These’. Um tema que conta com a colaboração do experiente músico – igualmente residente na Freguesia - An-



dré Moinho na produção em estúdio. Uma parceria que irá manter-se até ao resultado final: um disco com dez músicas originais pujantes que irá intitular-se tal qual. Escritos e compostos exclusivamente pelo David, os temas tardam a ser gravados (entre o estúdio do André e a própria casa do David), uma vez que o songwriter – designação que lhe é mais confortável – copula o gosto pela arte em causa com o exercício de outra actividade profissional, dedicando todo o tempo possível a este seu hobby que o apaixonou. A pandemia apressa a necessidade de concretização de um objectivo ao qual o artista se tinha proposto: revelar ao público a sua obra em 2020.

Em tempos de sonoridades diferentes, mais tecnológicas e urbanísticas, numa era em que o Rock tende a perder claramente as suas referências e com dificuldades em captar novos auditórios, ‘Days like These’ aparece como uma lufada



de ar fresco na cena musical, um novo fôlego totalmente descomprometido no género rock-pop. Um disco rico pela sua complexidade simples, directo, puro, abjecto de métricas comerciais ditadas pela indústria musical, entusiasmante e envolvente. David Francisco descreve a sua música como um ‘Lounge Rock’ e o disco como ‘uma viagem, a banda sonora ideal para aquele momento, numa qualquer poltrona ou tertúlia baforada por fumo de cigarrilha e regada dum bom cognac’. O músico propõe dirigir-se a um público mais exigente, vintage, sedento daquele prazer de outrora da descoberta do objecto CD ou Vinyl, do desfrute de música pela música. E aqui, a voz, as guitarras, piano, violinos, trompete e outros resultam numa simbiose reconfortante e harmoniosa. Guitarras eléctricas e som acústico contrastam comungando numa rara beleza que nos transporta, embala. Viajamos.

Integram o álbum, uma edição de autor, temas como ‘Warmth’, ‘Shut Up!’, ‘Une caresse à toi’ entre outros com temáticas como as dicotomias vivenciais, a complexidade da mente, as relações afectivas frustradas, a perda, o Amor, Paris, e a filha do músico (alvo de um tributo). Assume influências dos artistas que sempre ouviu como: Queen, Serge Gainsbourg, Bob Dylan, Cake, Johny Cash, Manic Street Preachers, Edith Piaf, The Wallflowers.

Com ‘Days like These’ a colher críticas muito positivas, David Francisco alega estar a cumprir o seu objectivo: ter a sua música a fazer parte da vida das pessoas. O álbum, edição limitada em formato CD, por enquanto, está disponível através da página de Facebook: David Francisco – Musique.

Uma óptima sugestão de Natal e um trabalho discográfico a descobrir neste fim de 2020, início de 2021.

● David Francisco





## Como cultivar otimismo e ser mais feliz

Vivem-se tempos de incerteza. Tememos pela nossa segurança: física, saúde, financeira e isso afeta a forma como nos sentimos e naturalmente pensamos.

Mas, a verdade é que podemos treinar todos os dias o nosso cérebro a ter um pensamento mais otimista e isso ajuda não só a termos emoções mais positivas, como nos treina a conseguir enfrentar as situações com mais tranquilidade.

Há uma oração do Teólogo Reinhold Niebuhr que traduz na perfeição uma fórmula para vivermos mais serenamente os nossos dias:

“Deus,  
Conceda-me a sereni-

dade

Para aceitar aquilo que não posso mudar,

A coragem para mudar o que me for possível

E a sabedoria para saber discernir entre as duas.”

Por vezes gastamos tempo a pensar, falar e remoer em coisas que não podemos mudar e isso só nos traz tristeza, raiva, medo, ansiedade e na verdade a única coisa que realmente está ao nosso alcance fazer é aceitar a realidade à nossa frente e adequar a nossa atitude a isso.

Por exemplo, perante esta pandemia podemos escolher ficar agarrados aos números, ver constantemente notícias ou optar por ver outros programas

que nos tragam sensações mais prazerosas, focar na horta, em cozinhar aquele prato que tanto se gosta com mais atenção, telefonar àquela pessoa com quem não se fala há tempos e ter uma palavra amigável e positiva.

Demora-nos exatamente o mesmo tempo proferir frases otimistas ou negativas, lamuriar-nos ou olhar para soluções, ter pensamentos derrotistas ou pensamentos de gratidão, incentivo e ânimo. Sendo que se optarmos por frases positivas e ótimas, uma atitude positiva, foco na solução, praticarmos o sentimento de gratidão para com as pequenas coisas, tivermos um pensamento de incentivo e

ânimo, vamos sentir-nos melhor, com mais paz, tranquilidade e felizes.

E quando somos felizes tudo flui melhor. Aprendemos a apreciar as cores do arco-íris, mas também o cinzento do céu carregado num dia de chuva e de repente os dias parecem ganhar mais encanto.

Não é magia, mas se o que se passa dentro da nossa cabeça tem tanto impacto na forma como nos sentimos e agimos, então que cultivemos dentro deste jardim imenso que é o nosso cérebro aquilo que nos permite ser mais feliz.

● **Mónica Duarte  
Ferreira**  
Coach e Especialista em  
Inteligência Emocional

## Natal de Emoções



E chegou mais um Natal, época festiva e de comemoração dos afetos para uns, mas de isolamento e maior solidão para outros. Mais ou menos festivos, os dias de Natal são quase sempre dias repletos de emoções mais intensas. Mesmo para as pessoas que expressam o seu desinteresse por esta época, é difícil ignorarem estes dias.

O Natal é um tempo de Emoções. E todos nós, enquanto pessoas, temos essa capacidade maravilhosa de poder sentir uma quantidade imensa de emoções. Do medo à surpresa, da tristeza à alegria, da raiva à compaixão, do desprezo à generosidade, podemos experienciar e sentir de formas que nenhum outro ser vivo do nosso planeta consegue.

Dependendo das circunstâncias, podemos experienciar muitas emoções diferentes num período muito curto de tempo. Elas fluem rapidamente num movimento quase infinito de formas mais ou menos manifestas ou subtis. E assim, experimentamos o mundo não só pelo que pensamos, mas especialmente através do que sentimos.

Este ano de 2020 tem sido uma prova para todos nós. Desde Março que a nossa vida foi alterada de muitas formas, estivemos confinados em quarentena, com aulas em casa, trabalho em casa...novas regras para tudo o que tínhamos como adquirido. Para proteger a nossa saúde e dos outros, estamos condicionamos a locais e horários predefinidos.

E, a prova final é passar o Natal longe da família. Como vai ser? Há pessoas mais isoladas, avós que não podem estar com os netos, irmãos, tios, primos, que não vão passar a consoada juntos. Vai ser diferente para todos mas vai ser a realidade deste ano, por isso, vamos pensar em alternativas:

- E que tal enviar os presentes aos familiares através dos CTT para que possam receber uma lembrança?
- Aproveitar as novas tecnologias e fazer os preparativos para o jantar em vídeo chamada com os familiares que estão longe;
- Abrir os presentes em vídeo chamada para ver a alegria dos mais pequenos a receberem as

lembranças;

- E tudo o que se conseguem lembrar para melhorar o vosso Natal.

Quero acreditar que este ano está a servir para nos mostrar o que é mais importante. Temos a família como garantida e, nem sempre, damos valor a essas presenças. Este ano, para a saúde mental de todos temos que saber lidar com a ausência física dessas pessoas que amamos.

Vai ser um Natal diferente mas poderá ser um Natal Feliz.

Desejo a todos um Feliz Natal e que o próximo ano de 2021 traga muita saúde e o regresso aos encontros familiares (presenciais).

● **Carla Pinhal**

## Ritus do pão



## Um novo conceito de padaria

A padaria **Ritus do Pão** foi fundada em 2012 pelo senhor Nuno Almeida, com o objetivo de complementar um fatia de negócio que na altura lhe pareceu estar por preencher: pão especial como pão de aveia, soja, sementes e cereais, entre outros.

O senhor Nuno Almeida é natural de Regueira de Pontes, nasceu em 1980 e é formado em Comunicação no Instituto Politécnico de Coimbra, apesar de nunca ter exercido nenhuma atividade nessa área. Tem raízes em Monte Redondo: o pai chamava-se Joaquim de Almeida Pedrosa, filho de João Luís Pedrosa e Guilhermina de Almeida (todos já falecidos), viviam nos Montijos e a casa dos avós era onde morava o Fernando de Almeida Pedrosa (já falecido) que tinha como alcunha na freguesia «o Sardão».

A padaria situa-se à beira da estrada nacional 109, na Rua Dr. Luís Pereira da Costa, em Monte Redondo.

**Notícias: Abriu a primeira padaria em 2012 e já conta com sete balcões. Como aconteceu?**

**Nuno Almeida:** A padaria foi fundada por João Madeira e Carlos Domingues, dois empresários de nome na praça leiriense. Eu entrei para o projeto em 2013, tendo trabalhado com os dois sócios durante dois anos, após o que fiquei

sozinho. A empresa tem 12 funcionários, com sete balcões em Monte Redondo, Amor, Telheiro, Planalto, Arrabal, Reguengo do Fetal e Marinha Grande.

**Notícias: Como surgiu a ideia de criar o Pão de Medronho?**

**Nuno Almeida:** Na altura, o pão mais vendido era o pão tradicional. O leque de





clientes que comprava o pão especial era muito pequeno para a sustentabilidade de uma empresa. No entanto, isso hoje já não se verifica, porque, cada vez mais, as pessoas procuram um pão diferente, existindo cada vez mais a preocupação sobre os valores nutricionais dos produtos alimentares.

Tenho um amigo de Proença-a-Nova, professor e investigador do IPL de Leiria, que é um apaixonado pelo fruto do medronho. Cedo começou a investigar os poderes nutricionais do fruto. Sendo um dos frutos vermelhos mais ricos, no que diz respeito a valores nutricionais, e pouco conhecido pela população em geral, gostaria que este maravilhoso produto chegasse à alimentação de todos os consumidores e é aí que a *Ritus* entra. O professor Rui Lopes con-

tactou-me para fazermos algumas experiências, introduzindo o medronho no pão. Este trabalho levou 5 anos de investigação, de estudos dos valores reais nutricionais e de afinação da fórmula que temos atualmente. Este rústico pão de medronho é obtido a partir de farinhas não corrigidas, de longevidade superior, que lhe permitem manter a frescura e maciez interna até ao sexto dia. É aromático e recomenda-se que se coma, também, torrado. Em termos nutricionais, tem baixo teor de sódio e os vários minerais do fruto vermelho, para além dos antioxidantes.

O Pão de Medronho foi apresentado pela primeira vez na conferência dedicada ao Medronho, organizada pelo município de Proença-a-Nova e foi recentemente distinguido

no 4.º Concurso de Ideias Agriempreende, com um terceiro lugar, evento realizado no âmbito do Fórum de Empreendedorismo e Inovação da Feira Nacional de Agricultura, que decorreu em Santarém.

**Notícias: Quando come-**

**çou a ser vendido este pão?**

**Nuno Almeida:** O Pão de Medronho começou a ser comercializado em junho de 2020 e apenas pode ser adquirido nos supermercados *Coviran* em toda a região centro.

● **Ana Carla Gomes**

**Pão quente todos os dias**  
**das 07:00 às 23:00**  
Rua de Fonte Cova Nr. 17  
Monte Redondo - Leiria  
*Levamos o pão à sua porta!*  
Contactos telefónicos:  
916763644 ou 961652000