

# MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

## BOM PAPO INAUGURA NOVO ESPAÇO EM MONTE REDONDO

Pg.8 e 9



EDUCAÇÃO

PESSOAS

PATRIMÓNIO

AGROSELO

GENTE  
DA MINHA TERRA

ESTEIRAS / PASSEIO  
PELA CARREIRA



## AgroSelo

No Centro Escolar de Monte Redondo acreditamos que o contacto com a terra é muito importante na vida das nossas crianças. Não se aprende apenas na sala de aula, mas em todos os espaços do nosso Centro Escolar.

Sabemos que as inter-relações desenvolvem-se nos momentos de lazer, no intervalo, nos corredores, nos campos de jogos... Trabalhar uma horta escolar, proporciona um ambiente de interação, inclusão, educação ambiental, educação alimentar, que só poderá contribuir para o enriquecimento global dos nossos alunos.

A agricultura, a criação de animais ou a jardina-

gem como atividades de lazer, ocupação dos tempos livres, ou até mesmo integrada nos currículos escolares proporciona aos alunos benefícios a nível cognitivo e socio afetivo.

Com uma abordagem simples, natural e orientada o trabalho na nossa "horta inclusiva" proporciona aos alunos o contacto com a Natureza através da realização de algumas atividades agrícolas. No espaço existe o nosso galinheiro, onde temos galinhas felizes!

O desenvolvimento do nosso projeto pretende dar resposta ao desconhecimento das crianças relativamente à origem dos pro-

dutores hortícolas que fazem parte da sua alimentação. Procuramos estimular a curiosidade infantil pela natureza, assim como sensibilizar para a proteção das espécies vegetais e animais.

No desenvolvimento do nosso projeto contamos com a ajuda dos nossos parceiros, a Germiplanta e Junta de Freguesia local. Esta parceria valoriza o nosso projeto, reconhecido a nível nacional com a atribuição do Agro Selo.

O AgroEscolas é uma iniciativa da CAP – Confederação dos Agricultores de Portugal e da Forum Estudante, no âmbito do projeto ReDescobrir a Terra,

com o apoio da Direção-Geral da Educação, que visa distinguir, mediante a atribuição do AgroSelo, escolas que abordem de forma sistemática e integrada no seu projeto educativo.

No Centro Escolar de Monte Redondo temos o AgroSelo. Com esta distinção o nosso projeto é reconhecido como uma oportunidade de sensibilização e capacitação das crianças para o valor estratégico da agricultura, do mundo rural, do ambiente e do desenvolvimento sustentável.

● **Joaquim Lourenço**  
Professor de Educação Especial

## ● Ficha Técnica

**DIRETORA:** Céline Gaspar  
**DIRETORES ADJUNTOS:**  
Carlos Alberto Santos e Lina António  
**CHEFE DE REDAÇÃO:** Mónica Rodrigues  
**REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:**  
Rua Albano Alves Pereira nº3  
2425-617 Monte Redondo LRA;

**COLABORADORES:**  
Alexandra Figueredo  
Ana Carla Gomes  
Belmira Reis  
Centro Escolar de Monte Redondo  
Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa  
Colégio Dr. Luís Pereira da Costa Deco  
Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade  
Mónica Ferreira  
Raquel Ferreira

**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:** 2350 exemplares

## Vamos descobrir o Inverno...



Na Sala de Jardim de Infância da Casa da Criança desenvolvemos diversas atividades para conhecer um pouco melhor a estação do Inverno. Através das artes visuais, representámos a árvore característica da

estação, as condições climáticas e o vestuário que a ela estão associados. Fizemos uma experiência para aprender que a água não está sempre igual e pode assumir estados diferentes e pesquisámos na internet



quais são os animais que hibernam no Inverno.

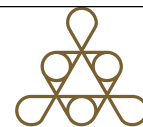
Construímos bonecos de neve com material reciclável. Também esculpimos bonecos de neve com "neve" que fizemos com sal



e água. Foi tão divertido que algumas crianças experimentaram realizar esta atividade em casa com as suas famílias!

Observamos também, como na realidade, as condições climáticas são este Inverno, muito diferentes daquilo que seria um Inverno típico, sensibilizando as crianças para as alterações do clima a que vimos assistindo.

● Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa



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)

## A nossa missão é a INCLUSÃO

O Colégio Dr. Luís Pereira da Costa presta um serviço educativo à comunidade de Monte Redondo, desde 1994, formando crianças e jovens do 5.º ao 12.º ano de escolaridade e, mais recentemente, formando também adultos. Tem como lema o “Somos CDLPC, Somos Comunidade”, sendo, por isso, também uma escola inclusiva com uma Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva, constituída pela Direção, Docentes, onde se inclui a Docente de Educação Especial, e a Psicóloga Escolar, estrutura que tem por base o Decreto-Lei 54/2018, de 6 de julho.

Com o Decreto-Lei 54/2018, de 6 de julho, afasta-se a ideia de que é necessário categorizar para intervir e procura-se garantir que o Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória seja atingido por todos, ainda que através de percursos



diferenciados. A Educação Inclusiva rege-se por princípios orientadores como a Educabilidade Universal; a Equidade; a Inclusão; a Personalização; a Flexibilidade; a Autodeterminação; o Envolvimento Parental e, por fim, a Interferência Mínima. Além dos docentes ou outros técnicos que intervêm com o aluno, é dado também ao Encarregado de Educação a possibilidade de identificar a necessidade de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, sendo premente que esta identificação ocorra o mais

precocemente possível.

Deste modo, o CDLPC vem responder à diversidade das necessidades e potencialidades de todos e de cada um dos alunos, através do aumento da participação nos processos de aprendizagem e na vida da comunidade educativa. Porque uma comunidade é aquela que encontra, na diferença, os seus aspetos unificadores que contribuem para o crescimento inequívoco de todos os seus elementos de modo a que todos contribuam e sejam (sentindo-se) par-

te integrante de um todo. Para isto, é necessário saber incluir cada um desses elementos, tendo em conta as suas particularidades e aspetos diferenciadores de modo a que cada um trace o seu próprio caminho de sucesso. Essa é a missão da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva, é a Missão do CDLPC!

- **Rafaela de Azevedo e Regina Santos**  
(Coordenadora da EMAI e Psicóloga Escolar, respetivamente)

## CONCURSO LITERÁRIO

A propósito das comemorações do Centenário do Nascimento de José Saramago, levadas a cabo pelo PCP e a JCP, sob o lema “Centenário de José Saramago – escritor universal, intelectual de Abril, militante comunista”, a JCP promove o CONCURSO LITERÁRIO “QUE SERIA DE NÓS SE NÃO SONHÁSSEMOS”.

Neste sentido e com este

ímpeto, realizar-se-á, no dia 26 de março de 2022, às 15h30, no Museu do Casal de Monte Redondo, uma sessão de partilha e discussão sobre a vida e obra de Saramago, para celebrar o Nobel da Literatura.

A discussão é aberta a toda a comunidade, sendo que se reservará um momento final dedicado aos jovens, até 30 anos, que quei-

ram participar no concurso e que precisem de ajuda para submeter a sua candidatura. Cada trabalho não deverá exceder os 12000 caracteres, incluindo espaços, e deverá ser submetido até dia 1 de abril de 2022. A criação é TOTALMENTE LIVRE, respeitando os valores pelos quais se regeu José Saramago, da liberdade, democracia e do Portugal de Abril.



Mais informações no Facebook da CDU Monte Redondo e Carreira (@CDUufmrc).

## HISTÓRIA - MOLEIROS DE FONTE COVA E NASCE ÁGUA

Nos anos sessenta e setenta do século passado, havia, nas localidades de Fonte Cova e Nasce Água, cerca de vinte moinhos, cada um com dois e três pares de mós, movidas a água. Os rios e ribeiras, percorrendo mais de cinco mil metros, encontravam os moinhos, que tinham o propósito de, paulatinamente, moer o milho, dando origem à farinha.

Naquela altura, a importância destes moinhos residia no produto final que produziam, visto que a farinha sustentava as famílias da região.

Os seus proprietários ou arrendatários deslocavam-se semanalmente, duas vezes, pelo menos, pelas localidades vizinhas e recolhiam o milho com o propósito de o utilizar no seu ofício. Esta lógica de trocas, num mercado muito próprio, fortalecia as relações entre os moleiros e os seus clientes. A isto chamava-se o “carreto”, em que os moleiros levavam a farinha aos compradores e traziam de volta mais milho, para nova moagem.

O transporte era feito por burros ou machos, sendo que estes últimos por serem mais fortes que os primeiros, conseguiam fazer chegar à população cerca de cento e cinquenta quilos de farinha.

Os moleiros de Nasce Água tinham os seus clientes nas zonas da Guia, Carriço, Vieirinhos e outros lugares vizinhos. Por seu lado, os moleiros de Fonte



Cova estabeleciam relações mercantis pelo Grou, Morganiças, Ervideira, Vieira de Leiria e até ao Seixo.

Nesse sentido, também, se recordam os provérbios “muda-se de moleiro, não se muda de ladrão” ou “pela farinha se conhece o moleiro”, que nos remetem para esta realidade.

Com o envelhecimento destas gerações, os moinhos deixaram de fazer a sua arte, o que se deve também à falta

de água, que escasseia nas ribeiras destas localidades. A exploração deste recurso hídrico não tem em conta estas atividades, pelo que não é otimizada neste âmbito. Mesmo assim, alguns moinhos ainda resistem à passagem do tempo, restando apenas um par de mós, que, ocasionalmente, se dedica a moer o milho.

Desta forma, renasce a associação local “Os Moleiros”, sita em Fonte Cova, cujo

nome enaltece a realidade que caracteriza esta terra. Esta associação aprofunda o conhecimento, explicando não só as especificidades deste ofício, mas também de outras artes e ofícios locais. Por seu lado, investe, simultaneamente, na valorização da natureza envolvente, conferindo grande destaque à defesa e proteção do meio ambiente.

A par disto, a associação alia-se à promoção do convívio intergeracional, em que se dá a conhecer aos mais novos os usos e costumes da arte dos moleiros, destacando a importância do meio ambiente e, em concreto, da sua preservação. Por outro lado, fomenta o contacto com as gerações mais velhas, que partilham os seus conhecimentos e vivências, motivo de grande orgulho.

● **Raquel Ferreira**

**EUSOUDIGITAL**  
PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO DIGITAL DE ADULTOS

**A BIBLIOTECA MUNICIPAL DE LEIRIA É UM CENTRO EUSOUDIGITAL**  
CONHECE ALGUÉM QUE QUER APRENDER A NAVEGAR NA INTERNET E NAS REDES SOCIAIS?

**REQUISITOS**

- TER MAIS DE 45 ANOS
- NÃO TER, ATUALMENTE, QUALQUER INTERAÇÃO COM O MUNDO ONLINE

**CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

- A PARTICIPAÇÃO É GRATUITA MAS SUJEITA A INSCRIÇÃO
- A FORMAÇÃO É MINISTRADA DE FORMA PERSONALIZADA

**INSCRIÇÕES**

- PRESENCIALMENTE NA BIBLIOTECA MUNICIPAL AFONSO LOPES VIEIRA, LARGO CÂNDIDO DOS REIS N.º 6, 2400-112 LEIRIA
- 244 845 671

BIBLIOTECA MUNICIPAL AFONSO LOPES VIEIRA LEIRIA

## OS CONSUMIDORES PORTUGUESES CONTINUAM A VIVER EM POBREZA ENERGÉTICA SEM VER LUZ AO FUNDO DO TÚNEL

### DECO DESTACA PAPEL DE ACONSELHAMENTO DE CONSUMIDORES SOBRE ENERGIA

Em 2021 a DECO prestou aconselhamento a cerca de mil consumidores sobre serviços energéticos, nomeadamente acerca de faturas elevadas e dificuldades em cumprir esses pagamentos, dúvidas relacionadas com contratos e mecanismos de apoio aos consumidores, entre outros.

Acreditamos que os confinamentos sucessivos e a subida de preço da energia são os principais factores que motivaram, em grande medida, a procura dos serviços de apoio ao consumidor da DECO. Foi precisamente para apoiar os consumidores a melhorar a eficiência energética das suas casas que a DECO criou o Gabinete de Aconselhamento de Energia (GAE).

Ao longo do ano, a DECO envidou esforços para que a questão da pobreza energética dos portugueses fosse prioritária e se tomassem reais medidas para beneficiar a eficiência energética das habitações em Portugal. Apesar das preocupações manifestadas, a Associação continua a aguardar pelo cumprimento da promes-



sa de aprovação e implementação da Estratégia a Longo Prazo de Combate à Pobreza Energética.

Já em Maio de 2021, e em conjunto com 7 outras organizações, a DECO apresentou várias propostas de alteração a este documento, as quais deverão ser agora reforçadas. Entre elas destacam-se:

- Uma definição clara do conceito de pobreza energética, associando-o à dificuldade em manter a habitação com um nível adequado de serviços energéticos essenciais e não somente ao rendi-

mento familiar;

- Uma intervenção prioritária no isolamento habitacional;
- A definição de um Plano de Ação que concretize as medidas e respetiva calendarização;
- A aprovação de mecanismos que conjuguem financiamento público, privado e formatos inovadores, envolvendo todos os interessados, independentemente da sua capacidade financeira.
- A aprovação de programas de incentivo dirigidos a um maior número de consumidores, uma

vez que os atuais apresentam limitações que excluem uma grande fatia da população;

- A criação do Observatório Português da Pobreza Energética que permita a monitorização da evolução deste flagelo no país.

A DECO continuará a acompanhar esta temática que se revela de extrema importância para o consumidor, garantindo que este terá o acompanhamento adequado a assumir um papel de relevo nesta eminente transição energética.

## Somos o que pensamos

Buda tem uma frase que diz:

“Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com os nossos pensamentos. Com nossos pensamentos, fazemos o nosso mundo!”

Esta citação tem muito que se lhe diga. Partindo do pressuposto que aquilo que pensamos impacta a forma como nos sentimos, a maneira como olhamos o mundo e os resultados que temos, então realmente a nossa mente e os pensamentos que por lá vagueiam são de facto muito poderosos.

Então se assim é, o que dita a forma como pensamos? E será que podemos fazer alguma coisa para pensar de uma forma diferente? Que nos ajude a aproximar do que cada um quer uma vida mais feliz?

Desde que nascemos e à medida que crescemos, a educação que temos, as experiências que vivemos condicionam a forma como pensamos. A boa notícia é que em qualquer altura podemos trabalhar a nossa mente e o nosso pensamento para se ajustar ao que pretendemos.

Então e como é que podemos fazer isso?

Primeiro de tudo reconhecer o tipo de pensamento que tenho em relação às mais variadas coisas: vida em geral, relações, dinheiro, trabalho, sociedade...

Depois de identificar, questionar se esse pensamento me traz emoções

positivas ou negativas. Se me dá sensações agradáveis ou desagradáveis.

Perceber qual o impacto desse pensamento no meu comportamento (como falo, relaciono, o que faço) potenciado por esse pensamento?

Questionar se o resultado desse pensamento na minha vida pessoal, profissional, relacional, financeira é o que realmente desejo para mim?

Refletir sobre o que posso ganhar se mudar a forma de pensar?

Questionar se há outra forma que possa olhar para a situação, contexto, pessoa, etc.?

Temos em nós toda a capacidade e poder de moldar os nossos pensamentos para fazer acontecer nas nossas vidas o que desejamos para nós. Só

precisamos trabalhar isso com confiança, determinação, positividade e carinho por nós e pelo mundo que nos rodeia.

Imagine, por exemplo, que combinei tomar um café com uma amiga. Ela está atrasada e não atende o telemóvel.

Imagine que começo a pensar que ela não atende porque se esquecer, porque não quer saber e porque na verdade não gosta assim tanto de mim e eu não sou importante para ela.

Estes pensamentos em loop na minha cabeça enquanto espero. Qual acha que é o estado emocional em que fico? Irritada, zangada, triste e o pensamento cada vez mais negativo. Como acha que vou reagir quando ela finalmente chegar? Provavelmente estarei de cara fechada e a reclamar pelo atraso e

sem grande vontade de falar e rir.

Agora imagine que na mesma situação e apesar de o primeiro impulso ser esse pensamento negativo, de seguida questionar que outro pensamento posso ter em relação a esta questão, por exemplo: ela não atende, mas deve vir a caminho, vou esperar pacientemente e aproveitar para olhar este lindo céu azul. Como acham que estarei quando ela chegar ao pé de mim? Calma, tranquila e mais disposta a falar e rir. E provavelmente o momento vai ser muito mais agradável.

Dá exatamente o mesmo trabalho pensar positivo ou negativo e temos o poder de escolher como queremos pensar! Vamos pensar nisso? ;)

● **Mónica Duarte Ferreira**  
Coach



## BOM PAPO INAUGURA NOVO ESPAÇO EM MONTE REDONDO



**No dia 5 de fevereiro de 2022, Hugo Cordeiro, proprietário e gerente do estabelecimento BOM PAPO, inaugurou um novo espaço, em Monte Redondo.**

Hugo Cordeiro contou ao Jornal «Notícias de Monte Redondo e Carreira» como tudo começou: «em 2010, surgiu a ideia de abrir um takeaway na vila de Monte Redondo, que, na altura, não tinha nenhum. A essa ideia, juntava-se o desejo de abrir um café para os amigos, com petiscos, sem refeições.

No entanto, com a venda de grelhados, principalmente frango e entrecosto, surgiu a necessidade de começar a servir refeições, começando por ser 5 ou 10 almoços, tendo crescido até que se chegou a um ponto em que não tínhamos condições para o volume



de trabalho que tínhamos. Daí que, em 2017, começamos a pensar seriamente num espaço maior, pelo

que compramos o terreno, tendo decorrido 4 anos até que conseguimos abrir o restaurante.».

Hugo Cordeiro é natural de Monte Redondo, tem 36 anos, e uma paixão pela sua terra, que o levou a investir num Restaurante, que oferece emprego a 18 pessoas e cujos produtos são comprados no comércio local, como forma de ajudar a economia local. A sua mãe, Lurdes Costa, é responsável pela parte contabilística.

Segundo o proprietário, o sucesso do Restaurante deve-se essencialmente aos grelhados, que saem na hora, bem como à sua diversidade, que conta com carne de aves, porco, vaca, peixe ou marisco. Atualmente, existe uma carta com 4 peixes (bacalhau, dourada, chocos e espetada de tamboril). Uma das carnes mais procuradas é o secreto de porco preto, pata negra original, bem como o frango e o peru, e o entrecosto. A nível de carne





# Reportagem

à Portuguesa, que sai à quinta-feira. Nos outros dias, a ementa vai variando.

Neste novo projeto, nada foi deixado ao acaso, tendo a decoração ficado a cargo da designer de interiores Marlene Salgueiro. Outro dos colaboradores é Francisco Figueira, professor na Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar - Politécnico

de Leiria, natural da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

O espaço estará aberto ao público diariamente, das 7h00 às 22h30, com exceção dos domingos, em que encerra às 22h00, e das terças-feiras, em que está encerrado.

● Ana Carla Gomes

de vaca, a picanha e as carnes da Heritage constituem opções de qualidade.

O espaço atual é dirigido a dois tipos de clientes: aqueles que vêm em contexto familiar ou profissional, mas que pretendem uma maior qualidade e dispõem de tempo para desfrutar da refeição; e aqueles clientes que procuram uma refeição mais rápida. Assim, o espaço está dividido consoante as necessidades: o espaço «Taberna», mais informal, e o espaço «Tertúlia» mais formal. Neste, existe também um espaço dedicado aos mais novos, para se distraírem, enquanto os seus pais tomam a sua refeição.

No espaço «Taberna», à hora de almoço, servem-se refeições, e, durante a tarde, servem-se petiscos e salgados.

O Bom Papo conta com três cozinheiros e, para além dos espaços referidos, o estabelecimento conta com Takeaway e irá ter um drive-in.

O Takeaway constitui cerca de 30% da faturação, não só a nível de grelhados, mas também dos pratos do dia, como a Carne de Porco à Alentejana, que sai à quarta-feira ou o Cozido

**SENTIR O TERRITÓRIO**  
CLDS 4G - LEIRIA

**ATENDIMENTO, ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO**

GABINETE DE APOIO PSICOSSOCIAL LADO A LADO	GABINETE DE APOIO À CIDADANIA SER CIDADÃO NO/DO 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 CLIMÁTICAS...	✓

**EM 2022, CONTINUAMOS NA TUA FREGUESIA! MONTE REDONDO E CARREIRA**

JANEIRO	FEBREIRO
13 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	10 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA
MARÇO	ABRIL
8 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	14 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA
MAIO	JUNHO
12 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	9 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA

COM APOIO DE: MONTE REDONDO, CARREIRA

244 097 485  
911 190 110 | 911 190 105  
CLDS4G.NORTE.LEIRIA@GMAIL.COM  
FACEBOOK/CLDS.SENTIRTERRITÓRIO  
RUA PRINCIPAL, N.º 814, FONTAINHAS, COMERÁO

POISE 2020 ADASCO



## O peso não é tudo

**Num processo de emagrecimento, é muito frequente associar-se o “sucesso” apenas ao valor da balança.** Muitas pessoas consideram que só está a correr bem se o peso estiver a diminuir. Assim, se após uma consulta de Nutrição, o peso não se altera, a tendência é ficar desiludido(a), com alguma frustração e, na maioria das vezes ocorre a desistência e retoma de hábitos antigos.

Possivelmente já passou por isto ou conhece alguém a quem já tenha acontecido o que descrevi anteriormente.

**Esta pressão associa-**

**da ao valor do peso não é, de todo, saudável** e devemos ver o processo para além disso. **Existem muitos outros aspetos extremamente importantes, que também são sinais de sucesso, mudança, evolução e melhoria de estilo de vida.** Tais como:

- Perda de massa gorda e aumento de massa muscular, mesmo que o peso se mantenha igual;
- Diminuição de inchaço e volume corporal;
- Melhoria do funcionamento gastrointestinal;
- Níveis de energia superiores e melhoria da disposição emocional;
- Mais conhecimento e

- consciência alimentar;
- Melhoria do sono e cansaço;
- Maior controlo do apetite e mais saciedade;
- Diminuição de momentos de compulsão alimentar e/ou fome emocional;
- Maior variedade e qualidade alimentar;
- Melhor relação com a comida e menos ansiedade associada;
- Alterações positivas nas análises sanguíneas e/ou exames;
- Melhor rendimento desportivo e mais resistência física;

Estes são alguns exemplos de aspetos que deve-

mos ter em conta e que também reflectem sucesso num processo de emagrecimento.

**O peso é importante mas não devemos focarmo-nos apenas nesse parâmetro.** Se pretende emagrecer ou apenas melhorar hábitos alimentares, procure acompanhamento profissional e não desista, seja sincero(a), comunique ao nutricionista as suas dificuldades e fique atento(a) às restantes conquistas e evoluções.

**Valorize as pequenas vitórias.**

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

## Longe da multidão de Thomas Hardy

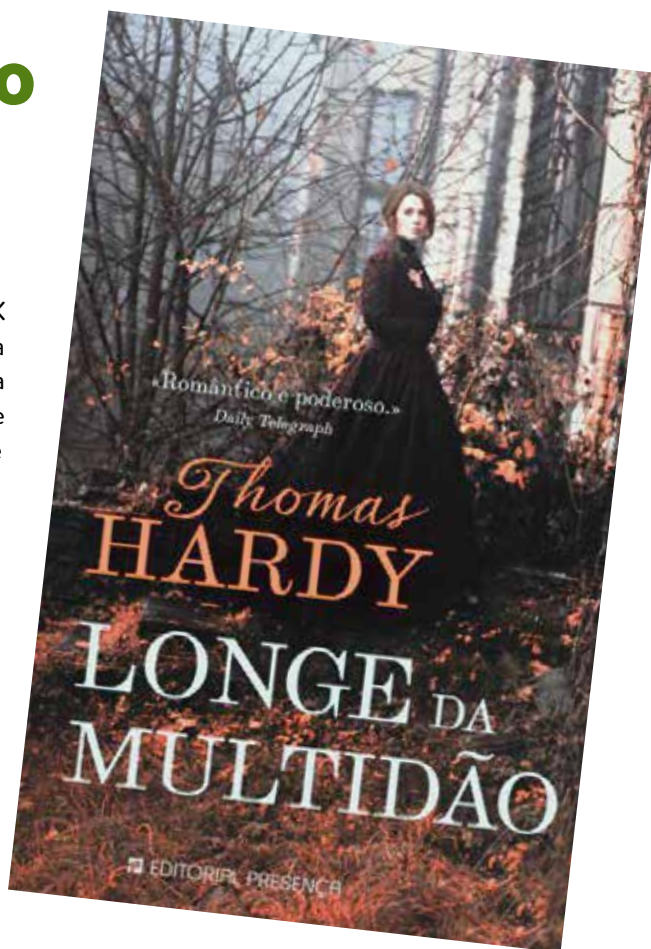
A obra *Longe da Multidão* narra a história de Gabriel Oak e da sua grande paixão pela bela, independente e enigmática Bathsheba Everdene.

Chegada a Weatherbury como herdeira de uma vasta propriedade rural, a jovem é também pretendida pelo sedutor sargento Troy e pelo respeitável agricultor de meia-idade Boldwood. Ao mesmo tempo que os destinos destes três homens dependem da escolha de Bathsheba, ela descobre as terríveis consequências do seu coração

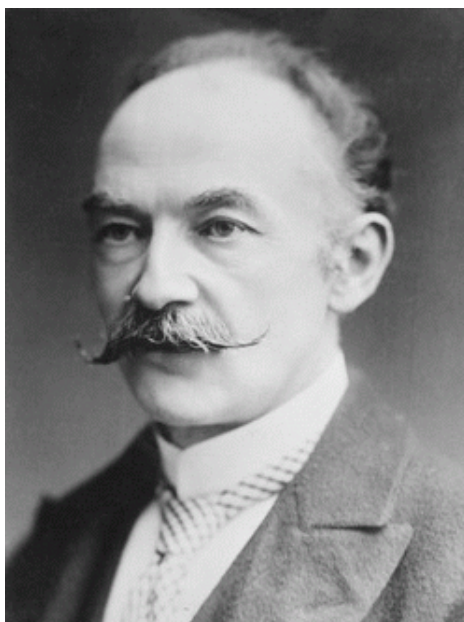
inconstante.

Uma obra do século XIX que se mantém atual na sua essência e que nos mostra o talento do escritor, que contribuiu para fazer deste romance notável um dos grandes clássicos da literatura inglesa, sendo uma das obras mais conhecidas de Thomas Hardy.

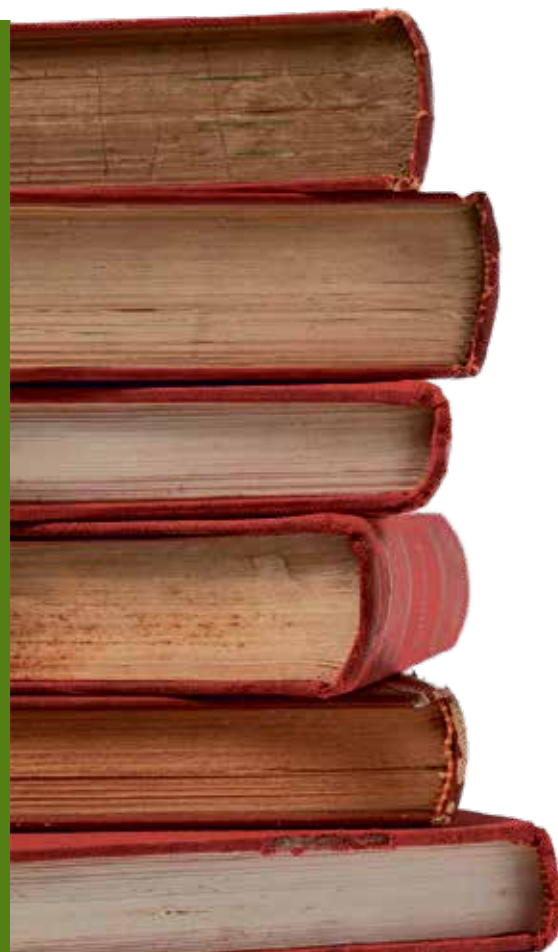
● Ana Carla Gomes



**Thomas Hardy (1840-1928) nasceu em Dorset, na Inglaterra. Escreveu romances, peças de teatro e poesia. É considerado um dos grandes escritores realistas do período vitoriano. Fortemente influenciadas por George Eliot, William**



**Wordsworth, e também por Charles Dickens, as obras de Thomas Hardy abordam temas relacionados com o casamento, a educação e a religião e o modus vivendi que poderá ser a causa da infelicidade humana. Hardy está sepultado na Abadia de Westminster.**



## GENTE DA NOSSA TERRA

**P**aulo Grilo, Adjunto de Comando dos Bombeiros Voluntários de Leiria, responsável pela 5.ª Companhia - Quartel de Monte Redondo, residente, também, em Monte Redondo, é bombeiro há 30 anos.

### Como decidiu ser bombeiro?

Foi um acaso da vida, costume dizer até uma “brincadeira” e, em parte, acabei por encontrar a minha vocação.

A minha vida é dedicada, praticamente, aos bombeiros. As funções que me estão entregues absorvem-me quase todo o tempo que tenho disponível. Mas faço-o com um profundo sentido de responsabilidade.

### Qual é o papel que assume nesta associação?

Nunca ambicionei, como, hoje, não ambiciono, postos ou cargos, sou apenas mais um bombeiro no meio de quase 50 elementos e eu sou um deles.

Passei por todos os postos da carreira de Bombeiro até ser o que sou hoje: Adjunto de Comando. Sempre tive vontade de evoluir e aprender, para não ficar estagnado e conseguir progredir.

### Como é que se descreve?

Sou o Paulo, como gosto de ser tratado. Não gosto de ser tratado por Chefe ou por Adjunto. Digo apenas que sou bombeiro quando preciso de ajudar alguém e não estou identificado. Sou um cidadão normal que tem a atividade de bombeiro. Em ocorrências, por outro lado, sou sempre o bombeiro e só depois é que sou o Paulo.

Tornar-me Adjunto de Comando foi um voto de confiança e de reconhecimento dado pela Associação em relação ao trabalho realizado no Quartel de Monte Redondo. É também uma forma de fazer crescer este Quartel.

### Há algum momento que destaca da sua carreira?

Muitas das ocorrências deixaram-me marcas. Penso sempre que tenho de estar preparado para o dia de amanhã e aprender com o que correu



menos bem, para conseguir evoluir e corrigir esses erros.

O ser humano erra por natureza, devido a várias circunstâncias. Há ocorrências que não correm como nós queremos, mas trabalhamos para melhorar. Todos os dias aprendemos e aprendemos sempre uns com os outros.

Para mim, o mais importante é o bem-estar dos homens e mulheres que tenho, aqui, em Monte Redondo, que possam estar todos bem, física e psicologicamente, e que, assim, possam executar cada serviço da melhor forma possível.

### Como é ser bombeiro em Monte Redondo?

O que distingue os Bombeiros Voluntários de Leiria e a 5.ª Companhia, em especial, é o espírito altruísta. Somos um grupo de amigos e uma escola de vida. Remamos sempre para o mesmo lado com o objetivo de socorrer pessoas e bens.

Tentamos responder, sempre, em tempo útil a todas as ocorrências que nos são solicitadas e, em Monte Redondo, sentimos que somos apoiados pela comunidade, somos respeitados e tentamos demonstrar à comunidade que estamos cá para ela e por ela. É um trabalho que sozinhos nada fazemos e com o apoio da população tudo conseguimos. No fundo, estamos aqui para servir a população.

Somos, também, uma vila onde

existe o espírito de entreatajuda. Os elementos que se têm inscrito nos bombeiros são jovens dinâmicos, com vontade de aprender e evoluir. Cada elemento novo acrescenta diversidade à equipa. Temos todas as qualificações e atividades profissionais muito diferentes, que se complementam e potenciam o nosso propósito de socorrer pessoas e bens.

### Fazendo, também, uma retrospectiva, como é que se lidou e lida com esta pandemia?

A pandemia foi mais um desafio que encarámos com coragem e determinação, focados em ultrapassá-lo. Sempre tentámos, dentro das nossas possibilidades, fornecer ao corpo operacional o equipamento de proteção individual necessário à prestação do serviço com a maior segurança. Até hoje, não se verificou nenhum contágio em serviço, inclusive uma das nossas ambulâncias de socorro foi alocada apenas a casos COVID.

Todos os elementos estiveram sempre disponíveis para enfrentar esta pandemia, reconhecendo que tínhamos de socorrer e ajudar quem solicitasse o nosso auxílio. Nunca recusámos o transporte de alguém só porque podia estar infetado. Mas é importante recordar que uma ocorrência, em circunstâncias normais, demora cerca de uma hora e meia a estar concluída, porém uma ocorrência com doente COVID demora cerca de quatro horas, tendo em conta o período de desinfeção que lhe está adstrito.

No dia 1 de fevereiro de 2022, Paulo Grilo tomou posse como Adjunto de Comando dos Bombeiros Voluntários de Leiria. Parabenzamo-lo por mais uma conquista profissional e agradecemos, ainda, o serviço prestado à comunidade em conjunto com a sua equipa. Bem hajam!

● Raquel Ferreira

## CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA

Crónica n.º 2

# Ciclo de Música Intemporal: Concerto de Ano Novo, “Música com Arte”

Apesar da situação pandémica que vivemos, a Filarmónica de Monte Redondo conseguiu realizar o Concerto de Ano Novo, com o tema “Música com Arte”, no passado dia 29 de janeiro, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa.

Para a comemoração do centésimo quinquagésimo aniversário, a Banda deu início a um Ciclo de Música Intemporal. Durante este ciclo, irão realizar-se inúmeros eventos, concertos temáticos e arruadas pelos lugares da União de Freguesias. Destes eventos, destaca-se, em maio, o concerto com antigos músicos e maestros que colaboraram com a nossa banda, e em julho, o con-



certo de aniversário com a apresentação da monografia e de um novo fardamento.

Este Concerto, foi sem dúvida um momento gracioso de excelente música, associado a um conceito

inovador de inspiração entre a música e a arte. Neste sentido, a articulação com as escolas da comunidade foi essencial para a concretização deste projeto.

Foi um projeto que envolveu alunos de Artes, da Escola Básica e Secundária Rainha Santa Isabel e do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, e crianças, da Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa, que puderam expor algumas telas no recinto do concerto e enriquecer a beleza do pavilhão onde decorreu o evento. Envolveu intensamente e com todo o carinho, a que estamos habituados nesta comunidade, alunos, pro-



fessores e assistentes operacionais do CDLPC.

A Filarmónica agradece, publicamente, a todos aqueles que se envolveram e se sentiram envolvidos na concretização de todo o evento.

Esta segunda crónica filarmónica, pretende registar as obras que a Banda tocou. Iniciou com **“Voice of the Vikings”**, que transportou o público da realidade para um total envolvimento musical.

**“Rhapsody for alto saxofone and band”**, com a musicalidade do solo interpretado pelo saxofonista Luciano Santos.

**“Pacific dreams”**, tema que inspirou a pintora Diana Pedrosa a produzir uma obra de arte que ficará exposta na Sede da Filarmónica.

**“Ammerland”**, obra inspiradora para a decla-



mação de uma poesia, por Lara Capela, Bianca Ferreira e José Carreira.

**“Les Misérables”**, com a interpretação a duas vozes do belo poema *“I dreamed a dream”*, por Marta Rodrigues e Alexandre Sousa.

**“Volta ao Mundo”**, que colocou em evidência a música popular de vários países, com a declamação de *“Os Lusíadas”*, pela Dia-

na Pedrosa, pelo Ricardo Ferreira e pelo Gonçalo Duarte e terminou com a Adriana do Senhor, o Ricardo e o Gonçalo a cantar o Hino Nacional.

**“Tarântula”**, foi a obra aplaudida em pé, para satisfazer o público que gritou *“Só mais uma!”*

Para concluir a segunda crónica filarmónica, de

2022, publicamos o poema da autoria dos alunos Bárbara Pedrosa, Camila Cabecinhas, Lara Quinta e Filipa Gonçalves, do 8.º ano, do CLDPC, escrito nas aulas de português, sob a orientação da professora Ana Carla Gomes, com inspiração em *“Ammerland”*.

Cumprimentos musicais,

## Poema “Filarmónica Nª Sra da Piedade 150 anos”

A música é poesia  
Tal como uma melodia  
Sem ela nada seria

Se a música não existisse  
As flores perdiam os seus odores  
O arco-íris não teria sete cores

150 anos se passaram  
Muitos músicos se dedicaram  
Transformaram música em sabedoria

Notas que inspiraram vidas  
tocadas pelas ruas de Monte Redondo  
as memórias absorvidas  
que a Filarmónica foi compondo

desde 1872  
a tocar corações  
e a compor canções

Filarmónica Nossa Senhora da Piedade  
Alegre uma comunidade

Era hábito no Carnaval  
tocar pelas ruas instrumentos  
para celebrar este Festival  
com vários elementos

Primeira Filarmónica de Leiria  
a melhor eu diria

com o auxílio da família Costa  
e muita ajuda disposta  
nasceu uma Filarmónica  
Um projeto de dedicação  
que gerou união

Música é pura poesia  
É pura magia  
Que toca dos ouvidos ao coração  
Criando uma grande emoção

A intensidade de cada nota  
de um trombone ou flauta  
Cria uma bonita pauta

Vários concertos  
Com uma banda brilhante  
e um público confiante

Música é perfeição  
a traduzir a voz do coração  
a tocar a alma dos outros  
com grandes reencontros

O Maestro Gualdino  
que coordena esta linda canção  
Faz magia com as suas mãos  
E assim termina esta linda canção.

● Sofia Cabeço de Sousa

FOTOS DE SANDRA PEDROSA



## A História das Esteiras

A história das esteiras é muito antiga cá na Carreira.

Eram as mulheres que faziam as esteiras para venda e assim para ajudar a sobreviver a família.

As esteiras eram muito prestáveis, serviam para tapar as eiras no tempo que se malhava o milho a mual e também serviam de colchão para nós dormirmos, era muito bom. E saudável.

As esteiras eram feitas conforme o seu tamanho de brunho ou de junco. A esteira grande era feita com brunho, que não se criava no campo da Carreira, vinham dos campos da Figueira da Foz, no comboio para a estação de Monte Real, onde se ia buscar com o carro das vacas. A esteira grande era feita num tear de madeira e com seis cordéis de junco amassado e dose pedras para fazer peso ao tecer e unir o brunho. Esta esteira também tinha o nome de esteira da matança porque quando se matava o porco, toda a gente comprava uma esteira nova para por na cozinha, onde se colocava o tacho da fritada no meio, e a família toda se sentava á volta do tacho a comer a fritada com broa, era uma alegria. Também se faziam esteiras pequenas com o junco que se criava no nosso campo, eram muito úteis para por no chão da casa e do quarto a servir de tapete. Havia a tradição de fazer os cordéis para as esteiras ao serão á luz do candeeiro ou lamparina a petróleo, as raparigas juntavam-se ao serão para fazer os cordéis e não faltavam rapazes para segurar o novelo. Foram muitos os namoros que se arranjaram a fazer cordéis e a tecer esteiras!!!

Eu lembro-me de tudo isto, tenho 85 anos e aos 7 anos já fazia cordéis e esteiras para sobreviver...lembro-me de histórias das esteiras muito bonitas.

● **Belmira Reis**

## Passeio pela Carreira

**A nossa terra é pequena em dimensão  
Mas têm coisas dignas da nossa admiração.**

Tem S. Jorge como padroeiro  
Hoje é Santo mas antes era guerreiro,  
Venceu a serpente com a lança e foi  
Um grande cavaleiro.



Tem também a fonte da linha  
que foi restaurada de novo,  
com o S. Jorge, Em azulejo  
é a alegria Do povo.



A ponte de ferro é uma obra centenária  
Fica ao fundo da rua da rampa  
por ela ainda passa o comboio  
que tanto nos encanta.



Tem um moinho muito antigo  
situado no lezirão, nele ainda  
existe a pedra, que fazia farinha  
para o nosso pão.



A nova Rota da Ribeira das Carpalhosas  
Veio embelezar os arcos do rio, com  
Uma bela pintura, obra artística de  
Dois jovens da terra, feito com carinho  
E espírito de aventura.



E cheguei ao fim do passeio já de bengala  
agarrada  
Mas com a cabeça erguida e sem temer  
minha idade  
Elevada, pois havendo saúde amor e cari-  
nho é o  
melhor da vida.

● **Belmira Reis**

## LEIRIA AMBIENTE

# RECOLHA DE MONOS POR PROXIMIDADE PARA PARTICULARES

São considerados Monos os resíduos urbanos de origem doméstica, nomeadamente os objetos volumosos fora de uso, tais como colchões e mobiliário velho.

A recolha possui frequência semanal, com possibilidade de realização ao sábado, e efetua-se em hora, data, local a acordar.

SERVIÇO GRATUITO

### FAÇA-NOS O SEU PEDIDO



Câmara Municipal de Leiria  
244 845 644  
Linha Verde: 800 202 791  
cmleiria@cm-leiria.pt



(Aplicação gratuita).



## LEIRIA AMBIENTE

# RESÍDUOS DE CONSTRUÇÃO E DEMOLIÇÃO

São considerados resíduos de construção e demolição (RCD), vulgarmente designados como entulho, os resíduos resultantes de obras de construção civil ou demolições.

Se a sua obra estiver isenta de licença e de comunicação prévia, não deposite o entulho na via pública, junto dos contentores ou em espaços públicos. Requisite um "BIG BAG", à Câmara Municipal de Leiria.

### SERVIÇO GRATUITO

Fornecimento do BIG BAG, a sua recolha e o tratamento dos resíduos em destino final.

### PEÇA-NOS O SEU BIG BAG



Câmara Municipal de Leiria  
244 839 500 . 244 845 644  
Linha Verde: 800 202 791  
cmleiria@cm-leiria.pt

