

# MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

REPORTAGEM

## CDLPC Projeto Erasmus + - Lituânia

//Pag.6 E 7



EDUCAÇÃO

**Colégio Dr. Luís Pereira da Costa: e é esta força  
que nos caracteriza e que move montanhas** //Pag.3

EDUCAÇÃO

**Exposição temática  
sobre problemas  
ambientais** //Pag.8

CULTURA

**CRÓNICAS DE UMA  
PHYLARMÓNICA**  
Ciclo de Música Intemporal:  
Concerto de Antigos Músicos //Pag.9

# CRESCER COM ARTE

“Crescer com Arte” foi o tema do Projeto Pedagógico desenvolvido pelo Grupo de Jardim de Infância da Casa da Criança, no corrente ano letivo.

A génese da escolha deste tema reside no interesse quase inato que as crianças revelam pela arte, primeiro centrando os seus interesses nos aspetos mais sensoriais e manipulativos dos materiais e, gradualmente, nos elementos expressivos que esses materiais assumem. A nossa atenção incidiu, principalmente, nas artes visuais.

Ao longo do ano, as crianças tiveram a oportunidade de explorar diversas técnicas e materiais, de conhecer e recriar processos de produção plástica, de contemplar obras de arte e de apreciar o belo. Expressaram sensações, sentimentos, ideias e experiências. Conheceram pintores mundialmente reconhecidos pela qualidade da sua obra como Paula Rego,



Kandinsky, Van Gogh e outros. Descobriram alguns tesouros artísticos locais como os bonitos vitrais da Igreja de Monte Redondo.

O tema das artes constituiu um ponto de partida para desenvolver aprendizagens em todas as áreas curriculares e, assim, contribuiu para um de-

envolvimento global harmonioso das crianças.

**Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa**

# CONVITE

Além de dar uso à antiga escola primária, num contrato de comodato que temos com a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, faremos daquela escola um local para a freguesia visitar, irá contar com sala de ensaio,

sala de convívio e ainda um pequeno núcleo museológico aberto a todos.

O rancho conta com todos para troca de histórias, recolha de utensílios agrícolas, trajes, xailes,...entre tantas coisas para contar e mostrar.

A longo prazo temos projetos como exposições etnográficas, feiras de artesanato, recriações históricas, tertúlias e muito mais,....

Serão todos bem vindos a nossa/ vossa casa.



## 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:**

Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel  
Ana Carla Gomes

Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa  
Centro Escolar de Monte Redondo  
Cólegio Dr. Luís Pereira da Costa  
Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade  
Mónica Ferreira  
Clube Caça e Pesca Monte Redondo

**TELEFONES:**

Tel. 244 685 328  
Fax. 244 684 747  
noticiasmonteredondo@gmail.com

**COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:**

FIG, S. A. - www.fig.pt - fig@fig.pt

**DEPÓSITO LEGAL:** 362298/13

**TIRAGEM:** 2350 exemplares

# E É ESTA FORÇA QUE NOS CARACTERIZA E QUE MOVE MONTANHAS

No dia 04 de junho, teve lugar, no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, a comemoração do Dia Mundial da Criança. Neste evento, organizado pelos encarregados de educação do 5.º ano de escolaridade, em parceria com a Direção desta instituição de ensino, estiveram presentes alunos dos 4.º e 5.º anos das freguesias de Monte Redondo e Carreira, do Coimbrão e da Bajouca. Foi, efetivamente, um dia muito feliz, uma vez que as atividades eram muitas e diversificadas e, desde os insufláveis aos balões e às pipocas, passando pela dança, pelos jogos tradicionais e pelo Kempo, nada faltou.

E é este olhar na mesma



direção que faz do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa o colégio e, não, um colégio! Agradecemos, de forma sentida, aos encarregados de educação que estabeleceram os contactos,

que convidaram outros pais, que arranjaram as sopas, as bebidas e as sobremesas!

Aos professores e aos funcionários, por toda a sua entrega e espírito de sacrifício!

Às empresas que nos patrocinaram: a Uniself, a Padaria Dionísio, o Coviran, a Cervejaria Imperial, o Restaurante São Cristóvão e o Restaurante O Meu Sonho!

Aos ex-alunos que desenvolveram as atividades, como a dança e o Kempo!

Aos alunos que se envolvem em todas as atividades e que foram excecionais: a Benedita, o Duarte, a Bruna, o Edmilson, a Beatriz, o Ângelo, o Guilherme, o Gustavo e tantos outros! Sois grandes!

Sois, de forma inequívoca, CDLPC. E é esta força que nos caracteriza e que move montanhas.

**Mónica Gama**

Câmara Municipal de Leiria  
www.cm-leiria.pt

## LEIRIA - FREGUESIAS EM MOVIMENTO

### CARREIRA

**SEGUNDAS E QUINTAS-FEIRAS**

**Local** | Largo de S. Jorge, junto à Igreja da Carreira  
**Alternativo** (em caso de chuva): Cávè da Delegação da Junta de Freguesia da Carreira

**Horário** | Segundas-feiras: 09H00 / Quintas-feiras: 17H30

**Duração** | 30 minutos de aula

**Tipo de atividades** | Caminhadas, Aeróbica, Zumba, Treino funcional, Yoga, entre outras.

Leiria 2022  
CAPA EUROPEIA DO ESPORTE  
European Capital of Culture 2022

aces Portugal  
aces europe

Câmara Municipal de Leiria  
www.cm-leiria.pt

## LEIRIA - FREGUESIAS EM MOVIMENTO

### MONTE REDONDO

**SEGUNDAS E QUINTAS-FEIRAS**

**Local** | Praça central de Monte Redondo  
**Alternativo** (em caso de chuva): Pavilhão do Centro Escolar de Monte Redondo

**Horário** | Segundas-feiras: 10H00 / Quintas-feiras: 18H30

**Duração** | 30 minutos de aula

**Tipo de atividades** | Caminhadas, Aeróbica, Zumba, Treino funcional, Yoga, entre outras.

Leiria 2022  
CAPA EUROPEIA DO ESPORTE  
European Capital of Culture 2022

aces Portugal  
aces europe

## VISITA DE ESTUDO AO CASTELO DE LEIRIA

No passado dia 18 de maio todos os alunos das salas do Pré-Escolar e do 1º Ciclo do Centro Escolar de Monte Redondo fizeram uma visita de Estudo ao Castelo de Leiria, a convite da Câmara Municipal e assinalando o Dia Internacional dos Museus.

Após uma curta viagem de autocarro e de uma entusiástica subida de elevador até ao Castelo de Leiria, fomos recebidos pelos respetivos monitores que nos acompanharam durante toda a visita.

Ficámos a saber que quem mandou edificar o castelo foi o primeiro rei de Portugal, D. Afonso Henriques em 1135, para



defender o reino das invasões dos mouros e ir conquistando território, mantendo uma posição estratégica a sul no alto de uma elevação rochosa. A povoação que também se iniciava, e que passaria a designar o respetivo castelo, chamou-se de Leiria. Subindo pelo caste-

lo acima, descobrimos as cisternas onde armazenavam a água e a porta da traição. Mais à frente visitámos a Torre de Menagem, cuja construção é atribuída ao rei D. Dinis e a quem é atribuído ainda a adaptação do castelo à função de palácio e a reconstrução da capela de

Nossa Senhora da Pena.

Chegados à capela, fomos recebidos pela Rainha D. Isabel, que fez questão de nos acompanhar o resto da visita, explicando como era a sua vida no castelo e nos Paços da Rainha. Daqui pudemos apreciar as vistas maravilhosas sob a cidade de Leiria onde aproveitámos para tirar algumas fotografias. Foi uma visita muito rica e interessante que gostámos muito de realizar.

Educadora  
**Susana Rodrigues**  
Centro Escolar de Monte Redondo

## VISITA DE ESTUDO AO DINO PARQUE NA LOURINHÃ

No dia 27 de maio os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo realizaram uma visita de estudo ao Dino Parque na Lourinhã.

Sáímos de manhã cedinho nos autocarros acompanhados pelas respetivas professoras, educadoras e auxiliares de todas as salas e turmas. Fizemos uma paragem técnica na área de serviço para lancharmos a meio da manhã e depois do estômago aconchegado ficámos prontos para a aventura que nos esperava.

No Parque, assistimos à hora do conto com o Leo Camp que nos contou a história dos dinossauros. Seguimos depois para a visita ao Parque onde através de vários trilhos descobrimos muitas espécies de dinossauros de vários tamanhos e feitios, alguns que viveram em Portugal.

Parámos no parque para almoçar e brincámos no parque infantil. Da parte da tarde explorámos o trilho dos dinossauros



marinhos. Participámos ainda numa sessão de modelagem com barro e ao lanche tivemos uma surpresa, comemos um gelado.

Foi um dia muito divertido e muito bem passado e que nos deixou com vontade de lá voltar. Ao final do dia regressámos a Monte Redondo e à nossa escolinha.

Educadora  
**Susana Rodrigues**  
Centro Escolar de Monte Redondo

## CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

# SER CRIANÇA É PODER BRINCAR, EXPLORAR... É ACREDITAR QUE TUDO É POSSÍVEL!

No dia 1 de junho, as crianças do Centro Escolar de Monte Redondo, comemoraram este dia com um concerto organizado pelo professor Francisco do Projeto “Arte Palmas” em articulação com a Casa da Criança. Neste concerto todas as crianças tiveram oportunidade de explorar, conhecer, manusear, experimentar, mexer e tocar, em instrumentos musicais de uma “banda”.

Para este dia cada criança trouxe de casa uma t-shirt que decorou na sala, houve muita brincadeira, momentos de danças, caracterização de balões e troca de presentes entre os grupos com balões e chupas.

A Papelaria Juvenil ofereceu balões e material de desporto ao Centro Escolar. Obrigada a todos e também aos Senhores Idosos do Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da



Piedade de Monte Redondo, pelas suas partilhas de saberes com rimas e trava-línguas da sua infância!

Nesse mesmo dia e, sob o lema “Festa das Crianças” e com o mote «LER, BRINCAR e JOGAR», e tendo em conta que neste ano de 2022 Leiria é “Capital Europeia do Desporto”, a Câmara Municipal de Leiria preparou um conjunto de atividades lúdicas e desportivas, em diferentes espaços da cidade, integrando e complementando

a Feira do Livro no Mercado de Sant`Ana, no qual participaram os alunos do 1.º Ciclo.

A 2 de junho, as crianças do ensino Pré-escolar e do 1º Ciclo do Centro Escolar de Monte Redondo e da escola da Carreira, participaram nas atividades de Comemoração do Dia Mundial da Criança promovidas pela União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, ofereceu um espetáculo de “cir-

co”, jigajoga, pinturas faciais e atividades desportivas com os alunos do curso de Desporto do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa. As crianças puderam também usufruir de insufláveis e pipocas. Foi um momento de muita euforia, o mais esperado, fazendo as delícias de todos.

As colaboradoras da AAAF e CAF também estiveram presentes com um cantinho de brincadeira.

As atividades decorreram no pavilhão desportivo da Carreira. Foi uma manhã muito divertida e animada!

Ser criança é isso mesmo... poder ser sempre muito feliz e ter o Mundo na Mão!

Obrigada a todos!

Educadora

**Ma. Jesus Bento**

Centro Escolar de Monte Redondo

## INAUGURAÇÃO DA ESTÁTUA DO “PEIXE GANDHI” NA PRAÇA DA VILA DE MONTE REDONDO

No dia 8 de junho, Dia Mundial dos Oceanos e Dia das Eco Escolas, foi inaugurada a estátua do “Peixe Gandhi”, na Praça da Vila de Monte Redondo. Esta instalação artística foi idealizada no âmbito do Projeto Eco Escolas do Centro Escolar de Monte Redondo, executada por todos os seus alunos e em estreita colaboração com a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira. Com esta obra artística, pretende-se chamar a atenção e sensibilizar toda a comunidade escolar e a sociedade local em geral para a conservação e não poluição



dos oceanos e do nosso Planeta.

Todos os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo e respetivo pessoal docente e não docente, cantaram em uníssono o Hino “Os Oceanos”, Eco Código do Centro Escolar e a Sra. Presidente da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira proferiu um amável discurso para assinalar a cerimónia.

Educadora

**Susana Rodrigues**

Centro Escolar de Monte Redondo



## CDLPC - PROJETO ERASMUS + - LITUÂNIA

No âmbito do Projeto Erasmus +, na semana de 5 a 10 de junho, os professores Ana Carla Gomes e Alexandre Pinto deslocaram-se a Mazeikiiai, na Lituânia, para a última viagem deste projeto, que teve como principal objetivo dinamizar

atividades no âmbito das várias disciplinas no exterior do espaço escolar.

Este projeto teve início em 2019 e termina no presente ano letivo, tendo tido a participação de seis países (Croácia, Finlândia, Grécia, Lituânia, Portugal e

Roménia).

Alunos e professores puderam conviver e conhecer a

cultura lituana, bem como a gastronomia típica. Durante a semana, visitaram Palanga,



«A viagem à Lituânia foi inesquecível, superou totalmente as minhas expetativas.

No início estava um pouco com medo de ir para um país diferente, de ficar numa casa de uma pessoa que eu mal conhecia e principalmente de andar de avião, visto que nunca tinha andado de avião, o que também foi uma aventura incrível.

A família que me acolheu foi muito atenciosa.

O que eu mais gostei foi de andar de barco até Nida.

O que tornou esta viagem ainda mais inesquecível foi o dia 8, fiz anos na Lituânia e mais uma vez a família da menina que me acolheu fez de tudo para ter um dia incrível. Nesse dia também, a professora Ana Carla fez-me também uma surpresa, cantaram-me todos os parabéns e ainda recebi um bolo.

Foi uma aventura que jamais esquecerei.»

Mónica Santos



a maior estância turística da Lituânia, junto ao Mar Báltico; fizeram uma viagem de barco até Nida, onde visitaram as dunas mortas e conheceram os corvos-marinhos, existentes em grande número nesta região e que destroem as árvores com os seus dejetos. No último dia, aprenderam a fazer pão e

dançaram algumas danças tradicionais da Lituânia.

As atividades desenvolvidas tiveram por base as disciplinas de Línguas Estrangeiras e Desporto. No dia 9 de junho, realizou-se o Jantar de Despedida, na escola, que culminou com uma discoteca no anfiteatro.

Esta experiência foi muito

enriquecedora, tal como comprovam os testemunhos dos alunos envolvidos.

«Gostei muito da experiência de ir à Lituânia, conhecemos uma nova cultura, novas pessoas e também provamos comida diferente.

As pessoas eram bastante simpáticas e acolhedoras, inclusive ajudaram-me numas peças de vestuário que me faltaram no início da estadia.

O dia de que eu mais gostei foi terça-feira, porque fomos andar de barco até uma ilha, lá fomos almoçar, comemos uma sopa com pão, de seguida comemos um bife de carne com queijo, puré e uma salada e, por fim, comemos uma sobremesa que era molho de framboesa com chantilly e duas framboesas.»

Ana Carla Gomes

Bianca Ferreira

«Como posso explicar a incrível experiência que vivi na semana passada?

Com toda a certeza que vai ficar sempre na minha memória a viagem à Lituânia. No início estava um pouco em dúvida em ir ou não, porque iria estar com uma família totalmente desconhecida e tive receio, mas a menina com quem eu fiquei veio cá e eu fiquei totalmente ansiosa por voltar a vê-la. A Lituânia permitiu-me sorrir, chorar, ter medo e viver. Todos os dias lá foram dias que nunca na minha vida vou esquecer. Tudo o que eu tenho a dizer à família que me acolheu é obrigada: tivemos o azar de perder as nossas malas e ficar sem elas três dias e ela fez de tudo para que eu tivesse tudo o que necessitava; depois, fiquei doente e eles fizeram de tudo para que eu me sentisse bem. Sem dúvida alguma a atividade de que eu mais gostei foi o dia em que conhecemos as danças tradicionais do país. Visitamos bastantes lugares, comemos várias comidas tradicionais, vivemos o dia a dia de um povo com um quotidiano diferente. Saí desta experiência com o coração cheio e com várias memórias.

Obrigada, professora Ana Carla, por me ter proporcionado esta experiência.»

Adriana Duarte

**SENTIR O TERRITÓRIO**  
CLUS 40 - LERMA

**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 CLIMATÉRICAS...	✓

**EM 2022 CONTINUAMOS NA TUA ESCOLA!**  
**MONTE REDONDO E CARREIRA**

ESCALÃO	POR MARCAÇÃO	ESCALÃO	POR MARCAÇÃO
13 DE SETEMBRO	15 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	14 DE SETEMBRO	13 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA
NOVEMBRO	15 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	15 DE NOVEMBRO	12 TERÇA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA

CONTACTOS: 344 687 495 | 891 900 100 | 891 900 105  
MONTE REDONDO - CARREIRA  
CLUS40 NORTE LERMA@ONAL.COM  
FACEBOOK/CLUS40SENTIRTERITÓRIO  
RUA PRINCIPAL, 15\* 614, PONTARRIAL, COMUNA DE ADARSO

# EXPOSIÇÃO TEMÁTICA SOBRE PROBLEMAS AMBIENTAIS

Com o final do ano letivo a chegar os alunos do 8º Ano de Escolaridade, no âmbito da disciplina de Ciências Naturais, prepararam uma exposição com obras de arte criadas com materiais reaproveitados. Os alunos querem alertar para a importância de uma gestão sustentável dos recursos naturais do Planeta. Pretendem também sensibilizar para o impacto negativo que os resíduos que produzimos têm no ambiente, nomeadamente, plásticos lançados na água dos rios e oceanos, os produtos químicos lançados aos solos na agricultura intensiva e muitas outras formas de perturbação do equilíbrio ambiental. Este tema, faz parte integrante dos



assuntos estudados, mas acima de tudo é importante alertar toda a comunidade educativa para estes problemas que são constantes na nossa sociedade, que nos afeta e prejudica à



**INFORMAÇÃO AOS CAÇADORES**




O Clube de caça e pesca de Monte Redondo, informa todos os caçadores sócios e não sócios que o período para as inscrições às jornadas de caça da época venatória 2022/2023 tem início a 28/06/2022 e termo a 12/07/2022, o dia do sorteio público para atribuição das jornadas de caça será no dia 16/07/2022 pelas 22,00 horas.

A direção do clube encontra-se na sede rua da escola nº2, Lavagedas nos dias e horas a seguir descritos, para tratar de todos os assuntos relacionados com a caça, da época venatória 2022/2023.

Dias, 01 e 08 de Julho a partir das 21,30 horas, para receber inscrições dos candidatos a jornadas de caça. Dia, 16 de Julho, às 22 horas para sorteio público, e atribuição das jornadas de caça.

As autorizações aos contemplados com jornadas de caça, serão passadas nos dias 12 e 13 de Agosto a partir das 21,30 horas. O sorteio para atribuição de portas às rolas e pombos será no dia 19 de Agosto pelas 21,30horas (informações) pelos telefones.922205243/918182532/917623896.

Todas as autorizações que ficarem por passar, ou que venham a ser solicitadas posteriormente as estas datas, serão passadas aos próprios e só aos próprios, nas primeiras Sestas Feiras de cada mês, na sede do Clube.



Com o apoio  
Câmara Municipal de Leiria



O Presidente da Direcção,  
A. Rodrigues

Monte Redondo 07/06/2022

nossa qualidade de vida, bem como coloca em causa a vida das futuras gerações. É uma exposição mista ao ar livre, no jardim da Escola Sede e no átrio de entrada. Estão todos

convidados a visitá-la até aos últimos dias de aulas.»

**Professores do Departamento de Ciências e Matemática**



CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 6

# CICLO DE MÚSICA INTEMPORAL: CONCERTO DE ANTIGOS MÚSICOS



A Filarmónica de Monte Redondo, Senhora da Piedade, apresentou o Concerto “Antigos Músicos” com o Tema **Viagens**, no passado dia 22 de maio, na Sede da Filarmónica.

Esta sexta crónica filarmónica, pretende registar as obras que a Banda tocou neste concerto. Iniciou com **“Recordações Continentais”** de António Oleiro, maestro que esteve nesta Filarmónica na década de 50 e em alguns períodos da década de 60. Relembrou **“Incógnita”**, de Reinaldo Monteiro, da década de 80. Estas duas obras foram dirigidas por Gualdino Branco, assim como a obra **“Hey Jude”**. A obra **“Antonin’s New Word”**, foi dirigida por Pedro Cipriano. O Maestro José Maria, dirigiu **“Euro Celebration”** e André Venâncio dirigiu **“A tribute to Amy Whinehouse”**.

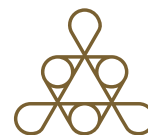
No palco estiverem presentes quatro maestros e cerca de 70 músicos. Na plateia reuniram-se mais de 300 pessoas que

apoiaram a Filarmónica com o seu contributo no almoço.

A todos agradecemos de coração, o apoio e o voto de confiança que nos deram, pois todos os elementos da Direção, Conselho Fiscal e Assembleia Geral, Músicos e Maestro, estão unidos em equipa para fazer acontecer um ciclo de música intemporal, na comemoração das quinze décadas de vida esta Instituição. A cada um de vós, que está unido a esta família filarmónica o nosso louvor de gratidão.

Agradecemos igualmente ao Executivo da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, o apoio que incansavelmente nos tem dado. Agradecemos à Câmara Municipal de Leiria, a homenagem a que fomos contemplados no passado dia 22 de maio de 2022, através da Atribuição da Medalha de Ouro, na área da Cultura, o que muito nos deixou orgulhosos.

A Secretária da Filarmónica  
**Sofia Cabeço de Sousa**



## 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)



## VER O COPO MEIO CHEIO: A IMPORTÂNCIA DE SER POSITIVO

Enquanto seres humanos somos programados para sobreviver e por isso temos uma tendência natural para o negativo. Para estarmos mais alertas e receptivos a emoções negativas, para registarmos na nossa memórias acontecimentos negativos. É muito instintivo e natural, pois são esses registos que nos alertam para o perigo e que garantem acionar em nós os mecanismos de “salvamento”. Mas, tal como em tudo na vida é necessário um equilíbrio para vivermos bem e felizes.

Ora se naturalmente há uma tendência para o negativo, cabe-nos a nós contrariar um pouco isso e fomentar o optimismo, o lado positivo, as emoções positivas para no final apesar dos momentos negativos, das emoções negativas, da tendência natural, o balanço ser positivo.

E alimentar uma visão otimista é algo que podemos fazer de formas muito simples ao longo do nosso dia, sem grande investimento de tempo ou

recursos. Muitas vezes é ver a situação de uma outra perspectiva. E isto leva-me a uma história muito caricata. Uma fábrica de sapatos decide enviar para um país subdesenvolvido dois colaboradores para fazerem um estudo de mercado e verificarem a viabilidade de venderem ali sapatos. O primeiro envia o seguinte relatório: Chefe, aqui anda tudo descalço, ninguém usa sapatos, não temos qualquer viabilidade de negócio aqui.

O segundo por sua vez escreve o seguinte: Chefe, aqui anda tudo descalço, ninguém usa sapatos, temos um mercado enorme à nossa espera onde podemos escoar produto e calçar esta gente toda.

A situação foi exactamente a mesma para os dois agentes, a forma como eles olharam para ela é que fez a diferença. E nós também podemos escolher a forma como queremos olhar e encarar o nosso dia-a-dia. Queremos ver o copo meio vazio ou meio cheio?

Estudos revelam que temos

em média o triplo de experiências positivas do que negativas, mas o nosso cérebro tende a focar-se no negativo e a esquecer o positivo.

**Então de que forma podemos treinar o nosso cérebro a fixar mais o positivo?**

### 1. Alimentar emoções positivas ao longo do dia

Focar-nos em situações, momentos, sensações que nos causam emoções positivas e prolongá-los ao longo do dia, por exemplo, um copo de água fresco, um café, um abraço ou cumprimento de alguém que gostamos, respirar o ar fresco da manhã... Às vezes em pequenas coisas estão grandes fontes de felicidade e nem nos apercebemos disso.

### 2. Agradecer

No final do dia, pensarmos e escrevermos pelo menos três razões pelas quais estamos agradecidos, ajuda a treinar o nosso cérebro a focar no positivo. Não precisam ser grandes

coisas, podemos pura e simplesmente sentir-nos gratos por ter conseguido finalmente passar a ferro toda a roupa que tínhamos empilhada, por os nossos filhos terem ido tomar banho sem birras ou terem comido a sopa toda sem reclamar, ou por o meu colega de trabalho ter sido simpático. Claro que podemos agradecer coisas surpreendentes que nos acontecem, mas treinar-nos a agradecer coisas que damos como garantidas é o truque mais importante.

### 3. Respirar alfavema

As nossas emoções são geradas pelo estímulos que nos chegam através dos cinco sentidos. O cheiro é um deles. Estudos demonstram que o aroma da alfavema, pode reduzir os níveis de stress. Que tal ter um raminho à mão para quando se sentir mesmo zangado?

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

# CONCELHO DE LEIRIA - MANIFESTAÇÕES POPULARES DE TRADIÇÃO DE ACÁCIO SOUSA



Decorreu no dia 13 de junho a apresentação do livro **Concelho de Leiria - manifestações populares de tradição**, da autoria de Acácio de Sousa, uma obra que aborda vários aspetos da “alma” de todas as freguesias do Concelho, uma iniciativa integrada no programa do Dia da Freguesia de Leiria.

Na sessão, que decorreu no Celeiro da Casa do Terreiro da Fundação da Caixa de Crédito de Leiria, o presidente da Câmara Municipal de Leiria, Gonçalo Lopes, destacou o trabalho do autor, que nos enriquece com o seu trabalho sobre a história e identidade de Leiria, tal como o seu percurso profissional e ainda o seu trajeto no associativismo e participação cívica e política, sempre em prol de Leiria.

A obra aborda algumas tradições das várias freguesias do concelho de Leiria e pretende ser uma memória para as gerações futuras e contou com a colaboração de muitas pessoas que disponibilizaram as suas recordações e memórias de tempos passados.

Acácio Fernando dos Santos Lopes de Sousa é natural de Leiria, licenciado em História (Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra), com mestrado em Estudos Luso-Asiáticos/História (Universidade de Macau) e doutorado em Ciência Política/Elites e Pensamento Político (Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa).

Foi funcionário da Direção Distrital de Finanças de Leiria,



professor do Ensino Secundário e convidado para lecionar na ESECS e ESTG do Instituto Politécnico de Leiria (IPL), no ISLA-Leiria, no Polo de Leiria da Universidade Católica e na Universidade de Macau.

Foi técnico superior de BAD na antiga ESEL (IPL) e no Arqui-

vo Histórico de Macau, e diretor do Arquivo Distrital de Leiria até 2010.

Foi presidente da ADLEI, do CEPAE, do Rotary e ainda membro dos corpos diretores do Ateneu. Foi vereador na Câmara de Leiria e hoje é membro da Assembleia Muni-

cipal de Leiria, ex-presidente do Orfeão de Leiria|Conservatório de Artes, membro da direção da Delegação de Leiria da Cruz Vermelha Portuguesa e da Liga dos Amigos da Casa Museu João Soares.

**Ana Carla Gomes**

# 150º ANIVERSÁRIO FILARMÓNICA DE MONTE REDONDO

## 15, 16 e 17 de julho

**15**  
**Sexta-feira**

**22h30** Atuação de Cassimba

**00h** Atuação de Dj Phill

**16**  
**Sábado**

Aula aberta para crianças dos 0 aos 6 anos **16h**

Atuação de Lost Combo **17h**

Receção e Concerto da Banda Filarmónica de Barrancos **21h**

Concerto pela Banda Filarmónica de Monte Redondo **22h30**

Atuação de Los Capas Quentes **23h**

Atuação de Bota Calor Dj's **00h30**

**17**  
**Domingo**

**10h** Homenagem a antigos executantes e diretores no cemitério

**11h15** Missa

**12h30** Almoço

**15h** Apresentação da Monografia

Plantação de Oliveira comemorativa

**16h30** Concerto da Filarmónica Nossa Senhora da Piedade

Serviço de bar com petiscos  
durante todo o evento



Com o apoio do Município de Leiria e da União das  
Juntas de Freguesias de Monte Redondo e Carreira

Inscrições para o almoço de domingo

Jorge Rodrigues	914 197 639
Elisabete Francisco	912 861 962
Leonel Gomes	964 886 359