

MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

REPORTAGEM



ACADEMIA CAPILAR MENA GUERRA

//Pág. 6 a 8

SOCIEDADE

Via partilhada entre Monte Redondo e Aroeira //Pág.3

CULTURA

**Dia de Reis do Centro
Social e Paroquia
Nossa Sr.ª da Piedade**

//Pág.4

COACHING

**Aquilo em que acreditamos
molda a forma
como vemos a realidade** //Pág.10

NATAL NA CASA DA CRIANÇA

Em dezembro assinalámos mais uma vez o evento mágico que é o Natal.

Elaborámos decorações natalícias com material de desperdício, decorámos a escola com fotografias das árvores de Natal das nossas crianças, fomos a Leiria visitar a cidade Natal e participámos na festa de Natal organizada pela União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

Ao contrário do que aconteceu nos últimos anos devido à existência da pandemia, este ano as famílias puderam participar na nossa festa de Natal. Foi um momento de alegria pelo reencontro, pelo prazer de voltar a confraternizar e estarmos juntos.

Para isso contribuíram as participações de um grupo de alunos do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa que apresentou uma dramatização de histórias infantis, um coro de pais acompanhado pelos professores que desenvolvem a Atividade de Expressão Musical na Casa da Criança e do Pai Natal que, como habitualmente, não faltou à festa!

A Casa da Criança deseja a todos um Bom Ano Novo, com saúde, bem-estar e prosperidade!

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
Ano Letivo 2022 - 2023



BOAHORTA - UNIP., LDA.
Produtor
Hortaliças e Legumes

Tlm. 916 116 417
E-mail: boahorta@sapo.pt
2425-258 CARREIRA LRA

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:

- Ana Carla Gomes
- Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
- Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Piedade
- Filarmónica
- Valorlis
- Clube Caça e Pesca
- Mónica Ferreira

FICHA TÉCNICA

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



VIA PARTILHADA ENTRE MONTE REDONDO E AROEIRA

A obra foi adjudicada em reunião do executivo esta terça-feira, dia 10. A via partilhada para bicicletas e peões entre o centro da vila de Monte Redondo (junto ao Colégio Dr. Luís Pereira da Costa) e o lugar de Aroeira, na União de Freguesias de Monte Redondo e Carreira, foi adjudicada pela empresa Azinheiro 1929 – Engenharia, S.A., por seiscentos mil euros.

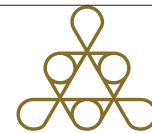
Céline Gaspar, presidente da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, reconhece que este pode ser o ponto de partida para estender depois o projeto à Praia do Pedrogão.

Esta estrada é muito utilizada pelos alunos do Colégio e pelos habitantes da Sismaria e Porto Longo e também pelos veraneantes que se deslocam de bicicleta para a Praia de Pedrogão. A berma é reduzida

e torna-se muito perigoso circular, tanto de bicicleta como a pé, devido ao constante trânsito, principalmente de transportes pesados.

Os habitantes da União das Freguesias mostram-se muito satisfeitos por poderem ver a concretização desta obra há muito esperada.

Ana Carla Gomes



FUNERÁRIA DOMINGUES

Souto da Carpalhosa

Tlm 967 033 542 | 963 261 485
Fax 244 613 315

Leiria

São Romão
Tlm 962 900 546 | 913 663 119

Loja de Artigos Religiosos
Tel/Fax 244 825 847

www.funeraria-domingues.com
funerariadomingues@gmail.com

DAVID DA SILVA PEREIRA
CAIXILHARIA EM ALUMÍNIO
Portas • Janelas • Varandas
Portões • Automatismos
www.dsp-aluminios.com
244 684 987

HORÁRIO CLÍNICA
Seg. a Sex. 10H - 21H
Marcação e Ordem de Chegada 21H - 20H
Marcação Prévia Tel. 969 092 677
Sábado 10H - 13H | 15H - 19H
Marcação e Ordem de Chegada 19H - 22H
Marcação Prévia Tel. Dr. 969 092 677
Tel. Assistente 969 193 360

HORÁRIO
Tosquias e Banhos
Horário Seg. a Sex. 10H - 13H | 15H - 20H
Sábado 10H - 13H | 15H - 19H
Tel. 244 616 201
Marcação Prévia Banhos e Tosquias Tel. Assistente 969 193 360

f la vet
CLÍNICA VETERINÁRIA DE MONTE REAL, LDA.
CUIDAR DO SEU ANIMAL É CUIDAR DA SUA SAÚDE!
CLÍNICA VETERINÁRIA / TOSQUIAS
Rua da Base Aérea, n.º 362 - loja 1
2425-022 Monte Real
T. 244 616 201
Email: clinicaflavet@gmail.com
URGÊNCIAS 96 809 26 77

CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 10

A VIDA DA FILARMÓNICA NAS REDES SOCIAIS



Cada vez mais a vida de todos nós, ou de quase todos nós, se encontra envolvida por momentos diários nas redes sociais. As redes sociais, se por um lado, poderão dificultar e limitar a nossa existência, no caso da Filarmónica de Monte Redondo tem sido uma forma de inovar e mostrar a nossa atividade a cada vez mais pessoas.

Iniciamos com a constituição de uma página de Facebook, que há muitos anos tem sido o único meio digital para publicitar as nossas notícias, eventos e novidade. Esta rede social tem permitido um contato mais rápido e ágil, através do Messenger, entre a Instituição e os seguidores da página. Esclarecemos, nesta notícia, que a Filarmónica tem uma página desativada. Se eventualmente a seguirem pedimos que reconsiderem essa situação e procurem a nova página. Neste momento temos como objetivo atingir os 1500 seguidores. Siga a nossa página neste endereço eletrónico:

<https://www.facebook.com/bandamonteredondo>

O Instagram é uma rede social de compartilhamento de fotos e vídeos, como o Facebook, que permite rapidamente visua-

lizar a ação da Banda, quer seja em momento de diversão ou de trabalho. Esta atualização deve-se ao trabalho dos músicos Carolina Duarte e Marta Rodrigues. Poderão ser nossos seguidores neste endereço eletrónico:

<https://instagram.com/filarmonicamr?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Caso não seja seguidor de Facebook nem de Instagram, mas tenha interesse em seguir as nossas atividades ou se quiser entrar em contato com a Filarmónica, poderá fazê-lo através do site oficial da instituição, criado e atualizado pelo clarinetista David Teotónio. Um site interessante, inovador e bastante pertinente. Consulte em:

<https://filarmonicamr.pt/>

Toda esta abordagem digital e em utilização permanente, trouxe até à Filarmónica uma intervenção mais dinâmica dos músicos jovens e com vontade de fazer chegar a sua música a muito mais seguidores.

Dani Barrocal, trompetista de Barrancos, que toca na nossa Banda sempre que possível, criou e dinamiza o Canal do Youtube desta Filarmónica. Subscriba o nosso canal e veja os nossos vídeos neste endereço eletrónico:

<https://www.youtube.com/channel/UCgPZlsmvmtmsRKZ2b-Guc5Lg>

Mais jovem e ousado apresenta-se o TikTok, uma rede social destinada ao compartilhamento de vídeos curtos, que se popularizou em 2019, e que neste momento, os músicos da Filarmónica dinamizam com



a publicação dos seus vídeos. Vídeos curtos, simples, de cariz musical, recreativo e cultural. Se tiver curiosidade, consulte a seguinte página:

<https://www.tiktok.com/@filarmonicamr? t=8ZM5uRg-VIIV& r=1>

A direção, o Maestro e os Músicos têm procurado estratégias para que a população “olhe” para a Banda como uma banda motivada em engrandecer e em crescer. Além deste investimento no marketing e na divulgação de conteúdos, a Filarmónica, para 2023, tem como objetivo adquirir novos instrumentos: uma trompa, um xilofone, um bombardino e uma tuba.

Neste momento, existem novas necessidades e há instrumentos obsoletos. Há novos alunos, novas obras e há a procura de novos desafios.

Informamos que estamos abertos à população, com aulas para experimentação de instrumentos para crianças e jovens. Convidamos os pais a irem à Filarmónica com os seus filhos, a verem o nosso ensaio à sexta feira ou ao sábado. Convidamos as crianças a irem tocar, aprender e a crescerem felizes connosco.

Cumprimentos musicais
Sofia Cabeço de Sousa
(Secretária da Filarmónica de Monte Redondo)

DIA DE REIS PAROQUIAL

No passado dia 6 de Janeiro comemorou-se o Dia de Reis, e o Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Piedade de Monte Redondo não quis deixar passar esta data em claro.

Durante essa semana, os Três Reis Magos foram visitar todos os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário, não lhe levando ouro, incenso ou mirra, mas sim muito Amor, Presença e Alegria cantando lindas canções dos Reis e das Janeiras. Foi uma forma bonita

RECICLAGEM AJUD VALORIS D COM MELHO



A Valorlis visitou hoje, o Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Piedade em Monte Redondo, e na presença, da Sr.ª Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo e Carreira, do Diretor do estabelecimento, dos colaboradores e utentes, entregou o prémio que reconhece o excelente desempenho desta instituição e da Comunidade envolvente no Programa **Toneladas de Ajuda**, no valor de 1 015,00€.

Neste programa, cada ins-

DO CENTRO SOCIAL NOSSA SENHORA DA PIEDADE

de espalhar compaixão, sorrisos e atenção aos nossos idosos.

Mas não foram apenas os nossos utentes de Apoio Domiciliário que tiveram direito; na sexta-feira (dia 6 janeiro), os nossos utentes de Centro de Dia e ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas), juntamente com as crianças do jardim de infância da Casa da Criança, assistiram a um teatro realizado pelas nossas colaboradoras, que contava a história atribulada do regresso dos Reis



Magos a casa, onde encontraram o Pai Natal, o duende e o Coelho da Páscoa, história esta que teve muita animação e peripécias pelo meio. No final, todas cantámos umas canções e as crianças cantaram as janeiras. Foi uma manhã muito divertida para todos.

Mas as surpresas não terminaram por aqui, pois à tarde os idosos de Centro de Dia e ERPI ainda assistiram nas varandas às atuações das crianças do Centro Escolar de Monte Redondo, que os presentearam com lindas canções das janeiras.

Foi uma semana e um dia muito cheios de Alegria, Sorrisos e Amor!

A INSTITUIÇÕES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DISTINGUE INSTITUIÇÕES POR DESEMPENHO AMBIENTAL



instituição é premiada em função da quantidade de recicláveis separados e enviados para reciclagem, tendo sido distinguidas as IPSS que mais quilogramas de resíduos separaram por utente: Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Piedade, Monte Redondo, Leiria, Cáritas Diocesana de Leiria-Fátima, Leiria e Centro Social da Divina Providência, Fátima, Ourém.

Foram 34 as Instituições de Solidariedade Social que participaram no Programa **Tone-**

ladas de Ajuda que decorreu no último semestre de 2022, e que, em conjunto com a comunidade, implementaram boas práticas de separação, permitindo, assim, enviar para reciclagem 71,3 toneladas de resíduos recicláveis, 52,5 toneladas de papel/cartão, 14,5 toneladas de plástico/ metal e 4,3 toneladas de vidro.

Pelo excelente desempenho ambiental, as IPSS participantes foram premiadas com 4.000 euros, verba que permitiu apoiar os projetos de cariz social desenvolvidos pelas instituições.

Marta Loia Guerreiro, Administradora Executiva da Valorlis afirma “Estamos muito satisfeitos com a adesão a esta campanha, onde a comunidade se revelou grande entusiasta da reciclagem, prevendo a Valorlis alargar faseadamente as entregas de recicláveis nos Ecocentros existentes nos concelhos de

Batalha/Porto de Mós, Pombal e Ourém”, e acrescenta “A Valorlis continua a apostar na promoção da reciclagem junto das comunidades onde está inserida e com esta campanha, estamos a aliar a nossa missão ambiental e social, apoiando as necessidades das instituições locais”.

Toneladas de Ajuda é uma campanha de responsabilidade social sobre reciclagem de embalagens direcionada a todas as Instituições de Solidariedade Social sediadas nos seis concelhos da área de intervenção da Valorlis, que entreguem os seus resíduos recicláveis na Unidade de Triagem da Valorlis, ou que solicitem uma recolha à Valorlis, integrada nos circuitos de recolha existentes.

Esta campanha tem como objetivo valorizar os resíduos recicláveis (embalagens de plástico, metal, papel, cartão e vidro), que as instituições inscri-

tas entreguem em troca de uma contrapartida financeira, que permitirá apoiar os projetos de cariz social desenvolvidos pelas instituições.

Esta campanha prevê também que qualquer pessoa ou entidade que pretenda efetuar entregas de recicláveis em nome de uma determinada instituição, o possa fazer, desde que a mesma esteja inscrita na campanha Toneladas de Ajuda.

SOBRE A VALORLIS

A Valorlis, empresa que gere a recolha seletiva e o tratamento de resíduos urbanos dos municípios de Batalha, Leiria, Marinha Grande, Ourém, Pombal e Porto de Mós, continua a apostar na sensibilização junto da comunidade, de modo a garantir um adequado funcionamento do sistema de gestão de resíduos urbanos da região.

Ficamos à disposição para quaisquer informações adicionais.

Para mais informações: Cidália Martins |cidalia.martins@valorlis.pt | 939576042

ACADEMIA CAPILAR MENA GUERRA

Mena Guerra, residente na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, cabeleireira há mais de três décadas, iniciou um Projeto único na nossa região, que tem ajudado a mudar as vidas de muitas pessoas.

NOTÍCIAS MRC: Como surgiu a ideia deste Projeto?

Mena: Este projeto começou há seis anos, porque um dia fui à Pastelaria e deparei-me com uma adolescente, que eu conhecia, completamente careca. Quando vi a Sofia, resolvi que ia investir neste Projeto. Como eu sempre fui uma pessoa arrojada, que gosta de usar perucas e postigos, o que não é usual na mulher portuguesa, que só usa perucas devido a doença, já percebia um bocadinho desta área,

porque usava para mim. Decidi investir num curso em Barcelona, tendo feito um investimento grande, sendo por isso que não há muita gente a trabalhar nesta área. Falei com a Sofia, para saber se ela não se importava de ser a cara deste espaço quando eu o inaugurasse e ofereci-lhe uma peruca natural.

NOTÍCIAS MRC: Quando se deu a inauguração do espaço?

Mena: A abertura foi no Dia da Mulher, dia 8 de março de 2017. Convidei algumas clien-



tes, que tinham pouco cabelo, a quem achei que seria interessante mostrar as próteses e todas as técnicas que existem. Eu adapto o meu trabalho, tendo em conta a necessidade da pessoa, o seu problema de saúde e a sua disponibilidade financeira. Gostei muito deste trabalho com as mulheres e fui tirar o curso para trabalhar também com homens, que achei muito interessante, porque eu gosto do trabalho de transformação.

NOTÍCIAS MRC: Este projeto é-lhe muito querido. O que o torna tão especial?

Mena: Este trabalho é muito gratificante: as pessoas são muito carinhosas comigo, são muito gratas, cria-se uma relação especial entre mim e as clientes, porque somos nós que estamos com elas em momentos difíceis como o de rapar o cabelo. É uma situação que ainda me custa muito e me deixa angustiada durante a noite anterior.

NOTÍCIAS MRC: Acaba por conhecer muitas histórias de vida. Há muitas pessoas a sofrer de doenças cancerígenas que procuram o seu espaço?

Mena: Muito mais pessoas do que se imagina. Estou muito feliz neste projeto, há seis anos, estou a ver os dividendos a começarem a ter resultado, porque não dependo deste Projeto para viver. É muito agradável as pessoas dizerem-me que foram a Coimbra e que o atendimento não é a mesma coisa. O atendimento e os preços são muito mais agradáveis, em relação às lojas que vendem perucas, porque, normalmente, as pessoas que têm as lojas não são cabeleireiras.

NOTÍCIAS MRC: Como funciona a preparação de uma peruca?

Mena: Eu compro a peruca, com uma cor neutra, e depois personalizo para que fique igual ao cabelo da pessoa. Aqui na zona, não há ninguém que consiga fazer o cabelo igualzinho. Normalmente, as pessoas compram por catálogo e todas andam com cabelo igual. Eu tenho conseguido marcar a diferença, estou atenta à legislação e quem tiver receita médica, em vez de pagar o Iva a 23%, paga a 6%, ou garantia e faço a manutenção. Tenho



SERVIÇO DE ATENDIMENTO SOCIAL

A Divisão de Desenvolvimento Social e Saúde, do Município de Leiria, continuará a estar mais próxima de si.

UMA VEZ POR MÊS aproximaremos as respostas sociais disponíveis no Município à comunidade:

Patrícia Aparício	15/fev	15/mar
-------------------	--------	--------

HORÁRIO: 9H30 ÀS 11H30

- **Atendimento Social** através da divulgação dos Programas, Projetos e respostas específicas à população em situação de maior vulnerabilidade e esclarecimento de dúvidas em relação às mesmas.

- **Apoio Técnico** aos funcionários das UF ou JF, às instituições do setor social e aos Projetos de Desenvolvimento Social do território.

- **Atendimento Especializado** na área dos Programas e Projetos Municipais e das Migrações.

muitos clientes aqui da zona e a minha publicidade é passada pelas pessoas umas às outras.

Sinto que tenho feito um trabalho bom e bonito e sinto-me grata pelos momentos que passo com estas mulheres: choro com elas, rio com elas. O cabelo é muito importante para as mulheres.

Há dois meses, fiz um cocktail neste espaço, ao qual vieram quase todas as senhoras que usufruíram dos meus serviços, tendo sido muito emotivo. Fiquei de coração cheio por aquilo que elas me disseram, pela diferença que fiz na vida delas.

Tenho uma cliente que não se olhava ao espelho há dez anos e eu arranjei-lhe uma solução que ela achava que não existia tão perto. Essa senhora disse-me que eu lhe devolvi a vida.

NOTÍCIAS MRC: É preciso um grande investimento para obter uma peruca?

Mena: Muito grande: as perucas são muito caras, no entanto, tenho soluções mais em conta para quem tem menos disponibilidade financeira.

NOTÍCIAS MRC: Os homens procuram o seu espaço mais por razões estéticas ou por doença?





Mena: Os homens vêm à Academia Capilar principalmente por calvície. Normalmente, vêm quando ainda está a começar, porque os homens são muito preconceituosos e, se já estiverem carecas, já não querem aparecer com cabelo. Quando eu acho que a área é pequena e se eu achar que resulta, indico o transplante, no entanto, se a área for grande, o transplante não funciona. Já vi vários casos em que a pessoa gasta cinco mil euros e fica na mesma careca, com meia dúzia de cabelos. Na Academia Capilar, uma prótese



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 2023,
CONTINUAMOS NA TUA FREGUESIA!**

MONTE REDONDO E CARREIRA

JANEIRO	FEVEREIRO
19 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 MONTE REDONDO	16 QUINTA-FEIRA 10H - 12H30 CARREIRA

DOM APOIO:
MONTE REDONDO, CARREIRA

9111 90110 | 911 190 105
CLDS4G.NORTE.LEIRIA@GMAIL.COM
FACEBOOK/CLDS.SENTIRTERRITÓRIO
RUA PRINCIPAL, N.º 814, FONTAINHAS, COIMBRÃO

Colaboramos com:
POISE, 2020, ADASCO

custa 400 euros e o cabelo fica muito bonito, mas tem de ter ainda algum cabelo para disfarçar a prótese. Eu faço um trabalho perfeito, tal como quando ponho extensões.

Normalmente, quando as mulheres fazem o primeiro tratamento de quimioterapia, os médicos aconselham a rapar o cabelo, porque, no segundo tratamento, o cabelo começa a cair. Eu aviso-as sempre para que, quando começarem a cair resmas de cabelo, devem vir logo rapar, porque vão sofrer muito por estarem a ver o cabelo a cair todos os dias.

NOTÍCIAS MRC: Já se deparou com crianças nessa situação?

Mena: Graças a Deus, não, mas tive um adolescente, que teve leucemia, com 14 anos. A mãe ligou-me para eu lhe levar o catálogo e eu disse-lhe que, conhecendo o filho desde pequeno, sabia que ele não queria usar uma peruca e que não lha queria vender. Propus emprestar-lhe uma para perceber a sensação. Para um jovem ou um homem, é mais fácil aceitar a queda do cabelo, mas para as senhoras é muito difícil, especialmente para as que usaram toda a vida o cabelo comprido, que começam a pensar no tempo que irá demorar para terem novamente o cabelo assim. Nunca tive aqui nenhum caso em que o cabelo não tivesse nascido todo, mas sei que há situações em que isso não acontece.

Cada situação e cada tipo de cancro é diferente. Há uma senhora que foi operada a um cancro da mama, achava que era uma coisa muito simples, e ficou com uma cicatriz de dois centímetros e agora vieram as análises e vai ter de fazer quimioterapia agressiva, de três



*Prótese cabelo natural.
Academia Mena Guerra*



em três semanas, pelo que vai ter de rapar já o cabelo.

Depois do COVID, umas quatro ou cinco das minhas clientes no Cabeleireiro foram diagnosticadas com cancro, o que é muito.

NOTÍCIAS MRC: Os seus clientes são maioritariamente da região ou de outros pontos do país?

Mena: Tenho clientes de vários pontos do país. Tive um

caso de uma senhora a quem tinham queimado o cabelo e não tinha cabelo na parte frontal da cabeça. Eu arranji-lhe uma prótese que ficou igualzinha ao cabelo dela e que me agradeceu a chorar; recebo mensagens como «Serás sempre minha amiga!» ou «Devolveste-me a vida.».

NOTÍCIAS MRC: Como se sente com este Projeto e com a vida?

Mena: Sinto-me feliz e rea-

lizada, pois já fiz muitas coisas na vida.

NOTÍCIAS MRC: Para além deste Projeto, também personaliza chapéus?

Mena: Sim, para casamentos, batizados e funerais. São mais em conta do que os vendidos nas lojas de noivas. Também personalizo turbantes e lençinhos.

Quando a cliente vem buscar a peruca, leva um raminho de flores, com um cartão com a frase «A vida para ser bela não tem de ser perfeita.» e uma pombinha. Quando é para o estrangeiro, a peruca vai numa caixa personalizada com um sabonete em forma de coração.

Também trabalho com perucas fixas, que duram cerca de dois meses e meio. Pode lavar-se, secar, pentear, como se fosse o próprio cabelo. As perucas sintéticas são mais baratas, mas não se pode fazer nada: nem cortar, nem pintar, nem cortar.

Este espaço também tem roupa, acessórios...

NOTÍCIAS MRC: É certamente um trabalho gratificante e uma grande ajuda na recuperação das pessoas.

Mena: Muito. Sinceramente, muito mais gratificante do que o cabeleireiro. Eu faço sempre as marcações com tempo, para termos calma, pois não é um assunto fácil. Há pessoas que são muito decididas e outras que são muito indecisas e precisam de tempo.

Sinto-me grata quando me dizem: «Mena, fizeste-me sentir bonita.», «Obrigada!».

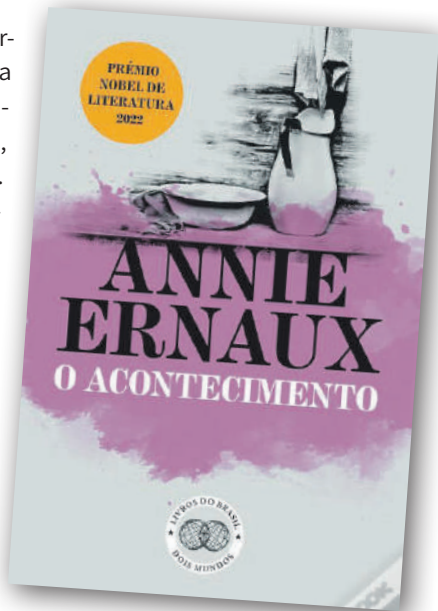
NOTÍCIAS MRC: Mena, muito obrigada e votos de continuação de muito sucesso e que continue a espalhar sorrisos.

Ana Carla Gomes

O ACONTECIMENTO DE ANNIE ERNAUX

O Acontecimento aborda a complexa temática do aborto, mais concretamente do aborto ilegal, em Paris, no ano de 1963. O livro narra um acontecimento autobiográfico da autora sobre a sua traumática experiência com um aborto clandestino praticado na década de 60. Uma das melhores obras jamais escritas sobre esta temática, vivenciada por muitas mulheres e com repercussões dramáticas nas suas vidas, tanto a nível físico, como psicológico.

A ação gira em torno das memórias de uma mulher que engravidou quando tinha 23 anos e era estudante universitária com um futuro brilhante. Quarenta anos mais tarde, as memórias daquele acontecimento continuam presentes, num trauma impossível de ultrapassar e cujas sombras se estendem para além da história individual. Escrito com uma



clareza acutilante, sem artifícios, este é um romance poderoso sobre sofrimento, justiça e a condição feminina.

O livro foi adaptado para o cinema em 2021, por Audrey Diwan, num filme vencedor do Leão de Ouro em Veneza.

PRÉMIO NOBEL DA LITERATURA 2022

Annie Ernaux nasceu em Lillebonne, na Normandia, em 1940, e estudou nas universidades de Rouen e de Bordéus, sendo formada em Letras Modernas. É atualmente uma das vozes mais importantes da literatura francesa,



destacando-se por uma escrita onde se fundem a autobiografia e a sociologia, a memória e a história dos eventos recentes. Galardoada com o Prémio de Língua Francesa (2008), o Prémio Marguerite Yourcenar (2017), o Prémio Formentor de las Letras (2019) e o Prémio Prince Pierre do Mónaco (2021) pelo conjunto da sua obra, destacam-se os seus livros Um Lugar ao Sol (1984), vencedor do Prémio Renaudot, e Os Anos (2008), vencedor do Prémio Marguerite Duras e finalista do Prémio Man Booker Internacional. Em 2022, Annie Ernaux foi distinguida com o Prémio Nobel de Literatura.

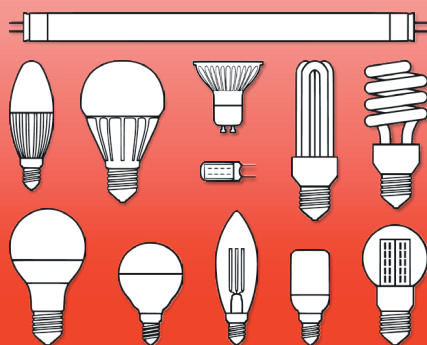
Ana Carla Gomes

**Deposite
as suas
lâmpadas
usadas na
Sede da
Junta de
Freguesia**

RECOLHA DE LÂMPADAS USADAS

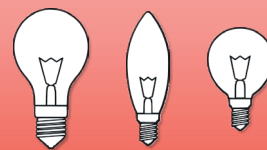
ENTREGUE

- ✓ Lâmpadas tubulares
- ✓ Lâmpadas economizadoras de energia (LED, fluorescentes)



NÃO ENTREGUE

- ✗ Lâmpadas incandescentes
- ✗ Lâmpadas de halogéneo



Estas lâmpadas devem ser depositadas no contentor de resíduos indiferenciados.

AQUILO EM QUE ACREDITAMOS MOLDA A FORMA COMO VEMOS A REALIDADE

O que vêem na imagem? Uma jarra ou duas caras de perfil?

Muitas vezes numa mesma situação temos duas ou mais realidades, mas aquilo que vemos depende da forma como olhamos para ela. A nossa perspectiva sobre as coisas condiciona a nossa interpretação e a nossa ação.

Há uma história que gostaria de vos contar. Uma pessoa é convidada por um guia a visitar dois lugares: um considerado o melhor lugar e outro, o pior lugar à face da terra. Chegados ao primeiro lugar, o guia diz: chegámos a um dos piores lugares à face da terra, prepare-se que o que está prestes a ver é duro e pode gerar algum desconforto. Naquele lugar, as pessoas estavam de mãos atadas umas às outras, à volta de uma fogueira, sobre a qual estava um caldeirão com uma sopa a ferver. Cada uma das pessoas tinha uma colher que ao tentarem levar à boca para se alimentarem vertiam e acabavam por se queimar a si e ao companheiro do lado. Todas as pessoas estavam subnutridas, queimadas, a gemer de dor e ninguém as libertava daquele sofrimento.

A pessoa saiu daquele lugar completamente transtornada, como seria possível alguém ser sujeito àquele tipo de tratamento?

De seguida o guia leva a pessoa ao segundo lugar: aqui está! Apresento-lhe o melhor lugar à face da terra, comentou o guia. Chegados ao sítio em questão, está um grupo de pessoas de mãos atadas umas às outras, à volta de uma fogueira, sobre a



qual estava um caldeirão com uma sopa a ferver. Cada pessoa tem uma colher na mão, só que ao contrário do pior lugar do mundo, aqui as pessoas estão coordenadas e dão a sopa ao seu colega do lado. Não há gemidos, nem queimaduras, nem dor, apenas compaixão, nutrição e felicidade.

Esta simples história tem grandes lições. Primeiro de tudo, a forma como as pessoas de cada grupo olham para a situação, a forma como gerem as suas emoções e os seus instintos mais primitivos de subsistência. Depois, a forma como olham para as necessidades do grupo como um todo e, por fim, como cada um decide interagir com o outro.

No nosso quotidiano, as coisas passam-se de forma muito semelhante. Perante determinada situação podemos escolher a forma como olhamos para ela. Cada um de nós tem um padrão, em Programação Neurolinguística chamamos crenças ou mapa mental que criamos ao longo da vida com



base nas experiências que vivemos, na educação que temos, no que a sociedade nos passa. E esse padrão, esses “óculos” vão ditar a forma como olhamos para uma determinada realidade e como agimos em relação a ela.

Uma crença é simplesmente a convicção que temos em relação a um tema. Por exemplo, na cultura portuguesa/cristã comer carne de porco é normal, já na cultura/religião judaica isso é impensável e uma pessoa nascida na cultura cristã vai ter com certeza uma visão e comportamento diferente de uma pessoa judaica em relação à carne de porco.

Felizmente, existe a possibilidade de mudarmos ou ajus-

tarmos o nosso mapa mental, as nossas crenças. E isso vai, com certeza, mudar a forma como reagimos num determinado contexto. Esta mudança vai também alterar a forma como comunicamos e nos relacionamos com os outros.

A mudança começa e depende de cada um de nós e podemos em qualquer altura da nossa vida arranjar um par de “óculos” novos que nos permita olhar a realidade com mais otimismo, gratidão, confiança, altruísmo, generosidade, sinceridade. Tudo o que nos permita ser mais felizes e realizados a cada dia.

Convido-vos a refletir sobre quais os “óculos” que, de alguma forma, vos estão a limitar ou a enviesar a perspectiva e a limitar a vossa felicidade e realização? Que alterações podem colocar em prática por forma ao vosso dia amanhã ir no rumo que pretendem para vós?

Mónica Duarte Ferreira
Coach e Especialista em
Inteligência Emocional

SER SUSTENTÁVEL É BOM PARA O NEGÓCIO?

A DECO lança hoje uma campanha sobre o *greenwashing* e a existência de alegações ambientais que podem ser enganosas com o objetivo de capacitar os consumidores para a escolha de produtos mais sustentáveis.

Começamos por perceber o conceito de *greenwashing*:

Ecológico, Biodegradável, Amigo do Ambiente, ...O que têm de comum estas expressões? Talvez muito pouco! Na verdade, são argumentos publicitários que procuram atrair a atenção do consumidor, sobretudo daquele que tem maiores preocupações ambientais, na hora de fazer

as suas compras, mas que não apresentam nenhuma prova ou evidência sobre a sustentabilidade do produto ou da empresa em questão. Portanto, numa altura em que 57% dos consumidores da União Europeia estão recetivos a alegações ambientais no momento de escolher e comprar, para algumas empresas mostrar-se verde, tornou-se bom para o negócio.

O aumento da consciência ecológica dos consumidores trouxe, então, consigo uma técnica de marketing conhecida como “greenwashing”, à luz da qual uma empresa consegue afirmar que cumpre “de-

terminadas” metas de proteção do ambiente ou que tem um “determinado” desempenho ambiental, não o fazendo na verdade.

Infelizmente, a proliferação de tais alegações no mercado, sendo uma elevada percentagem das mesmas não fundamentada, conduz a uma situação confusa em que a maioria dos consumidores tem dificuldade em compreender quais os produtos que são verdadeiramente amigos do ambiente.

Assim, a DECO quer informar e despertar todos os consumidores para o que é *greenwashing*, também conhecido

como *Ecobranqueamento*, como funciona e como deve ser combatido. A campanha faz também o aviso às empresas “Não se pintem de verde! Contem as coisas como elas são” procurando evitar que os consumidores gastem o seu dinheiro em escolhas branqueadas de falsas alegações, potenciando o seu conhecimento sobre as escolhas verdadeiramente sustentáveis.

Esteja atento às nossas redes sociais e aos episódios especiais no DECOPODe sobre o *greenwashing*. Queremos ajudá-lo a separar o trigo do joio!

DECO



JARDINAGEM COELHO

913 273 860
geral.jardinagemcoelho@gmail.com

CONSTRUÇÃO E REMODELAÇÃO DE JARDINS

www.jardinagemcoelho.pt

VENDA E APLICAÇÃO DE RELVA SINTÉTICA



DAVID DA SILVA PEREIRA

CAIXILHARIA EM ALUMÍNIO

Portas • Janelas • Varandas

Portões • Automatismos

www.dsp-aluminios.com

244 684 987



flövet
CLÍNICA VETERINÁRIA DE MONTE REDONDO, LDA.

CUIDAR DO SEU ANIMAL É CUIDAR DA SUA SAÚDE!

CLÍNICA VETERINÁRIA / TOSQUIAS
Rua da Base Aérea, n.º 362 - loja 1
2425-022 Monte Real
T. 244 618 201
Email: clinicaflovet@gmail.com

URGÊNCIAS 96 809 26 77

HORÁRIO CLÍNICA
Seg. a Sex. 10H - 21H
Marçoço e Ordem de Chegada 21H - 23H
Marçoço Prévia Tel. 968 092 677
Sábado 10H - 13H | 15H - 19H
Marçoço e Ordem de Chegada 19H - 22H
Marçoço Prévia Tel. Dr. 968 092 677
Tel. Assistente 969 193 380

HORÁRIO
Tosquias e Banhos
Horário Seg. a Sex. 10H - 13H | 15H - 20H
Sábado 10H - 13H | 15H - 19H
Tel. 244 618 201
Marçoço Prévia Banhos e Tosquias Tel. Assistente 969 193 380

CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO

Informação

O Clube de caça e Pesca de Monte Redondo informa todos os Srs. Caçadores sócios e não sócios, que vai efectuar as duas última jornada de caça da época venatória 2022/2023 nos dias 25 e 26 de Fevereiro de 2023 Sábado e Domingo, na Z.C.M. 3831 ICNF de Monte Redondo.

Pedimos aos caçadores interessados em participar o favor de nos comunicarem com a devida antecedência, até ao dia 20/02/2023 para podermos fazer as inscrições, e assim melhor organizar o evento.

As autorizações de caça serão gratuitas para todos os caçadores, no final (mas só no dia 25) haverá um almoço também gratuito para todos os participantes e convidados

Concentração dos caçadores 6,30 horas na sede do Clube em Rua da Escola nº2 Lavegadas 2425-614 Monte Redondo

Contactos: 922 205 243 /917 623 896/919 110 781



CARNAVAL DA CARREIRA

18 / 19 / 20 e 21 FEVEREIRO
2023

18 - SÁBADO

19:00 h - Abertura do Restaurante

21:00 h - Baile com **PEDRO & GISELA** seguido com **DJ PHIL**



19 - DOMINGO



DJ
PHIL

12:00 h - Abertura do Restaurante

14:00 h - Desfile Carnavalesco com Carros Alegóricos
e Concertinas SECA ADEGAS

21:00 h - Baile com **MARCO & EDUARDO**



20 - SEGUNDA FEIRA

19:00 h - Abertura do Restaurante

21:00 h - Baile com **Duo RENASCER** seguido com **DJ Leonel Vieira**



21 - TERÇA FEIRA



12:00 h - Abertura do Restaurante

14:00 h - Desfile Carnavalesco com Carros Alegóricos
e Concertinas SECA ADEGAS

21:00 h - Baile com **NELSON MARTO**

23:00 h - Sorteios da rifas



Entradas
Livres



Prêmios para: » melhor mascarado
» maior grupo
» melhor grupo

Restaurante - Bar - Petiscos - Porco no Espeto - Pão com Chouriço e Farturas

"NOS DIAS DO DESFILE, NÃO É PERMITIDO VENDEDORES AMBULANTES DENTRO DO RECINTO CARNAVALESKO SEM AUTORIZAÇÃO"

CARDINAL SURPRESA - ASSOCIAÇÃO / SECÇÃO CARNAVAL, NÃO SE RESPONSABILIZA POR EVENTUAIS ACIDENTES QUE OCORRAM DURANTE OS FESTEJOS.