

# MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

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

## NOTÍCIA



## ENTREVISTA

**MANUEL SANTOS:** «EU, POR POBREZA, SÓ FIZ A QUARTA CLASSE. NÃO FOI POR ISSO QUE DEIXEI DE GANHAR A MINHA VIDA COM DIGNIDADE, EDUCAÇÃO, COM PRESTÍGIO. AINDA HOJE ME SINTO ORGULHOSO.» //Pág.3

## CAMPEONATO REGIONAL DE DOWNHILL NO CABEÇO DE MONTE REDONDO

Recordar a pista de Motocross de Monte Redondo.

Iniciativa no âmbito da Comemoração dos 50 anos do 25 de abril.

//Págs. 6-7

## ENTREVISTA

**JÁ IMAGINASTE VIVER SEM LIBERDADE?**

//Pág.5

## COACHING

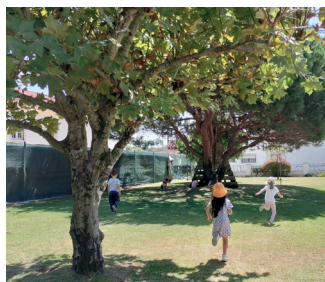
**PLANEAR AJUDA A RELAXAR**

//Pág. 10

# O REGRESSO À CASA DA CRIANÇA

A ideia do regresso à escola provoca, geralmente, um misto de emoções. Se, por um lado, é motivo de alguma ansiedade para pais e crianças, por outro, é motivo de grande alegria e animação.

Na Casa da Criança Maria



Rita do Patrocínio Costa foi tempo de acolher novos amigos, rever os amigos antigos, partilhar as aventuras que viveram nas férias e todas as suas novas conquistas. Foram dias de muita brincadeira, ar livre, exploração e imaginação à solta!

Estamos preparados agora para abraçar um novo ano, aprofundar amizades e fazer novas aprendizagens ... enfim, crescer mais um pouco.

**Casa da Criança Maria Rita**  
**Patrocínio Costa**  
**Setembro/2023**

## A CONSTRUÇÃO DO GÉNERO ESTÁ PRESENTE ANTES DO PRIMEIRO DIA DE VIDA?

A diferenciação de género é criada a partir do momento em que se dá a descoberta de uma gravidez. A pergunta que se segue é: “É menino ou menina?”. De seguida, a preparação da chegada do bebé: a decoração do quarto, a escolha das roupas apropriadas, assim como das cores (rosa para menina e, azul para menino), são crenças que limitam o desenvolvimento da criança pois, é a família quem contribui para o desenvolvimento da mesma, da forma como vê o mundo e a si própria, aprendendo por observação e imitação de comportamentos.

Desde cedo que são criadas expectativas consoante o género. Comportamentos como: escolha dos brinquedos, das brincadeiras/atividades e roupa, continuam a “identificar” cada género.

As **meninas** são educadas

para gostarem de nenucos/bonecas/princesas (maternidade). Cozinhas de brincar, vassouras, aspiradores, tábuas de passar a ferro (tarefas domésticas). Brilhantes, maquilhagem, roupas em tons rosa e sapatos de salto alto (aparência física).

Já os **meninos**, brincam de super-heróis, com máquinas, carros, objetos de construção e armas. Sendo, todo este comportamento, limitador.

Na União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, em parceria com a equipa do Jiga Joga – Psicomotricidade, as crianças são “livres” e não limitadas. Nas atividades que lhes são propostas, cada criança brinca “ao faz de conta” de menina (quando se trata de um menino) ou, de menino (quando a criança é uma menina).

“Usamos salto alto e preparamos refeições muito de-



liciosas” – Manuel, 7 anos (nome fictício).

“As meninas também jogam futebol nos intervalos” – Maria, 7 anos (nome fictício)

### Há espaço para a mudança?

A mudança deve começar em casa, no seio da família, desmistificando ideias/crenças daquilo que um menino ou uma

menina podem ser ou fazer. Educando e sensibilizando para o respeito e igualdade perante todas as pessoas. As crianças devem experimentar brinquedos e brincadeiras diferentes, contribuindo desta forma, para um crescimento saudável e livre.

**Marta Rodrigues**  
**e Patrícia Marques**

#### 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 n.º3  
2425-617 Monte Redondo LRA

#### COLABORADORES:

- Ana Carla Gomes  
- Casa da Criança Maria Rita  
Patrocínio Costa  
- Comissão da Festa do Sagrado  
Coração de Jesus  
- Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade  
- Mónica Ferreira  
- Marta Rodrigues e Patrícia  
Marques

#### 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

**A propósito das Comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, o nosso jornal publica um conjunto de entrevistas sobre os que vivenciaram o antes e o depois da Revolução dos Cravos e os que apenas conheceram uma época de liberdade.**

**NATURAL DA CARREIRA, MANUEL SANTOS PRESTOU SERVIÇO MILITAR EM TIMOR ENTRE 1971 E 1974.**

**MANUEL SANTOS: «EU, POR POBREZA, SÓ FIZ A QUARTA CLASSE. NÃO FOI POR ISSO QUE DEIXEI DE GANHAR A MINHA VIDA COM DIGNIDADE, EDUCAÇÃO, COM PRESTÍGIO. AINDA HOJE ME SINTO ORGULHOSO.»**

**NOTÍCIAS: Como era viver no tempo da Ditadura?**

**MANUEL SANTOS:** Na nossa aldeia, havia casas com mais poder, havia a classe média e os pobres. Na minha casa, a broa era racionada. Eu, por pobreza, só fiz a quarta classe. Quando cheguei ao fim da quarta classe, havia um exame para entrar na escola industrial. Eu fiz o exame da quarta classe no Souto da Carpalhosa, no primeiro ano em que os exames passaram a ser realizados nas freguesias. Correu-me bem e fiquei muito contente a pensar que ia estudar, como alguns rapazes da terra. Nessa altura, eram as professoras que enviavam o nome daqueles alunos que achavam que tinham capacidade para prosseguir estudos para a escola industrial e a professora Laura chamou o meu pai para que ele autorizasse a que eu prosseguisse estudos. O meu pai respondeu que isso não era possível por duas razões: primeiro, porque eu era o mais velho e tinha de o ajudar a criar os outros irmãos; depois porque não tinha possibilidades financeiras de me deixar estudar.

No entanto, apesar de só ter a quarta classe e o exame de admissão, terei talvez tanta cultura como outros colegas cujos pais tinham possibilidades para eles estudarem. Não foi por isso



que deixei de ganhar a minha vida com dignidade, educação, com prestígio. Ainda hoje me sinto orgulhoso.

O primeiro trabalho que tive era o meu pai que recebia o meu ordenado, porque eu não tinha idade para ser pago. Comecei a trabalhar na hidráulica com o meu pai, com o pessoal que andava a limpar os rios e as valas. Eu era aguadeiro, ia à fonte buscar o barril de barro com água para dar aos homens. Muitas vezes, quando passávamos

nas testadas, as confrontações das valas, as pessoas queriam que nós tirássemos o mato da vala porque era uma espécie de estrume. Quem tinha possibilidades, sobretudo as pessoas do lado da Sismaria, oferecia cinco litros de vinho a quem tirasse o mato da testada. Antes do 25 de abril, se aparecesse o chefe da obra e eu tivesse o vinho comigo, éramos todos despedidos. Eu chegava à adega e trazia o vinho no barril e bebia o vinho pelo barril.

Trabalhei nas limas na empresa Tomé Feteira, onde éramos pagos à semana. Depois fui para França de assalto, mas a PIDE apanhou-me em Vilar Formoso. Tivemos sorte em ainda cá estar hoje, pois estava a PIDE do lado português e os carabineiros do lado espanhol. Tentei novamente e estive 11 meses em França. Ao fim desse tempo, o meu pai mandou-me uma carta a dizer que eu tinha sido convocado para o Serviço Militar. A princípio, eu disse que não vinha, mas, se eu recusasse, ia ser dado como refratário e nunca mais ia poder ser empregado do Estado e perderia outras regalias. Voltei de assalto novamente, porque nessa altura eu tinha de pagar 300 francos para ter o passaporte, o que era muito dinheiro.

Como havia mais rapazes com o nome de Manuel dos Santos, o meu número mecanográfico foi trocado com outro rapaz e eu, que deveria ter sido incorporado em janeiro, só o fui em julho de 1971. Quando fui para França, já namorava com a minha esposa, então decidi casar antes de ir para a tropa. Fomos falar com o meu sogro, porque nessa altura só atingíamos a maioria aos 21 anos e eu tinha 20 anos e a minha esposa tinha 19 anos. Fui para Aveiro, onde tirei a recruta,

depois para Penafiel, para tirar a especialidade, a seguir para Espinho, para preparar a saída para o Ultramar. Estavam duas companhias a tirar a especialidade e chegou a ordem de que uma ia para Moçambique e a outra para Timor. Nós todos queríamos ir para Timor, porque não havia conflitos. Tirámos à sorte e a minha companhia foi destacada para Timor. Veio ter comigo um rapaz de Torres Novas, com algumas posses, que me pediu para trocar com ele e ofereceu-me 50 contos, que, nessa altura, davam para fazer uma casa. Fui para casa no autocarro que ia parando nas várias cidades e me deixava em Leiria, de onde tinha de ir à boleia para casa. Quando contei à minha esposa a proposta que recebera, ela disse logo que não. Entretanto, comecei a tropa e a minha esposa engravidou. Quando eu



embarquei para Timor, a minha filha tinha 16 dias de vida. Como militares, havia normas muito rígidas. Nós não podíamos ter as patilhas abaixo do nervo da orelha, não podia haver um cabelo que tocasse na orelha. Uma vez, levei uma chapada do comandante do quartel, porque o blusão, que era de fazenda, no mês de agosto, tinha um botão arrancado. Embarquei para Timor. A via-

gem para Timor demorou 55 dias e a de regresso 56 dias.

**NOTÍCIAS: Sr. Manuel, onde estava na noite do dia 25 de abril de 1974?**

**MANUEL SANTOS:** Comecei a tropa em 1971 e terminei em 1974. Quando se deu o 25 de abril de 1974, eu estava em Timor, prestes a regressar a Portugal. Já andávamos eufóricos, pois sabíamos que o barco já estava a caminho para nos ir buscar. A diferença horária de Portugal para Timor é de 6 horas. Nós estávamos a dormir e ouvimos o clarim. Não havia eletricidade, havia um gerador, que era desligado às 22h. Recebíamos as mensagens em código morse. Estávamos na nossa caserna, que era uma cavaleriça, que nós adaptamos. Foi aí que fomos informados do que se estava a passar na Metrópole. Saímos

de Timor no dia 11 de maio e o barco chegou ao cais de Alcântara no dia 5 de julho. No meio de tudo, tivemos o privilégio de passar por Hong Kong, Singapura, Lourenço Marques e Luanda.

**NOTÍCIAS: O que mudou?**

**MANUEL SANTOS:** Mudou muita coisa a todos os níveis. Nessa altura, as pessoas conviviam umas com as outras. A palavra valia dinheiro e hoje nem o dinheiro vale. Quando se fazia um negócio, dava-se um aperto de mão e bastava. Hoje não são obrigados a ir à tropa, não há normas tão rígidas na apresentação da farda, usam calções, o que era impensável antigamente.

**NOTÍCIAS: Muito obrigada pelo seu testemunho!**

Ana Carla Gomes

## AULAS DE INGLÊS NA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

O G-Smart—Instituto de Línguas e Formação Profissional associou-se à União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira com o objetivo de levar os Cursos de Inglês e a formação profissional mais perto das crianças, jovens e também adultos.

As aulas irão decorrer aos sábados à tarde e outro dia ainda a definir, quer na sede de Freguesia, quer na delegação na Carreira. A manifestação de interesse deve ser feita para o número 932428450.

Os níveis estão adequados ao nível de escolaridade do aluno, iniciando o ensino no 3.º ano de escolaridade até à

Learning is your passion!  
**G-smart**  
INSTITUTO DE LÍNGUAS & FORMAÇÃO, Lda

FIGUEIRÓ DOS VINHOS LEIRIA CONDEIXA FIGUEIRA DA FOZ SERTÃO

MONTE REDONDO, CARREIRA  
932428450

We prepare for  
**Cambridge**

Monte Redondo / Carreira

idade adulta. Em cada um dos níveis, as turmas terão apenas 5/6 alunos.

Esta parceria resulta de que ambas as instituições valorizem a aprendizagem do inglês, quer

como apoio à aprendizagem na escola, quer como apoio à vida profissional futura.



## JÁ IMAGINASTE VIVER SEM LIBERDADE?

Vanessa Domingues - 29 anos

**NOTÍCIAS: Achas que vives em liberdade? Porquê?**

**Vanessa Domingues:** Demorei a pensar sobre isto. Eu acredito que sou livre e procuro valorizar e manter isso todos os dias. Sou livre de fazer o que gosto, com quem gosto, onde quero. Posso pensar e expressar aquilo em que acredito. Posso ser e parecer como preferir. Talvez só não seja livre financeiramente (como gostaria) ... e, esporadicamente, também fico refém das comparações e não sou livre de me aceitar como sou.

Mas a minha realidade é diferente da de muitas pessoas: os

meus gostos e vontades não representam grandes desafios. Porém e infelizmente, há muitas pessoas que ainda não podem ser, parecer, gostar, fazer ou dizer o que querem. Por elas, há um longo caminho a percorrer para sermos livres.

Liberdade, para mim, é sermos quem queremos ser, sem que isso signifique ignorarmos as preferências, valores, crenças, vontades dos outros... sem que signifique sermos indiferentes aos outros (pessoas, animais, planeta), nem desinteressados nas consequências das nossas ações e palavras.

Aprendermos a conviver com as liberdades de cada um, de forma justa e respeitadora é um equilíbrio fundamental, mas um desafio gigante.

**NOTÍCIAS: Como achas que seria viver numa ditadura?**

**Vanessa Domingues:** Acredito que deve ser tão difícil que, mesmo que me esforce por imaginar, não consigo chegar perto de uma resposta real. Felizmente, nunca vivi nesse contexto e espero nunca viver. Sempre que penso em “ditadura” surge-me como conceito antagónico o de “liberdade” e, por isso, só me aconre

dizer que viver numa ditadura não pode ser viver plenamente.

**NOTÍCIAS: Que importância dás ao 25 de Abril?**

**Vanessa Domingues:** Não preciso de ter vivido no “antes” para reconhecer que esse acontecimento foi importante para a mulher que sou e a vida que tenho. Agradeço a coragem de quem lutou para mudar a situação do nosso país... pode não ser perfeito e ter ainda muito para melhorar, mas vivemos em Democracia.

Ana Carla Gomes

## CURSO DE PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS NA UNIÃO DAS FREGUESIAS DE MONTE REDONDO E CARREIRA

O curso de português para estrangeiros é um curso de 150 horas divididas por dois módulos de 75 horas cada e corresponde aos níveis A1 e A2, necessários para a aquisição de competências básicas de aprendizagem da língua portuguesa.

Esta formação decorrerá nas instalações da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, mediante a inscrição dos interessados. Para apresentar a manifestação de interesse, deverão contactar o 932428450.

Learning is your passion!

**G-smart**  
INSTITUTO DE LÍNGUAS & FORMAÇÃO, Lda

FIGUEIRÓ DOS VINHOS LEIRIA CONDEIXA FIGUEIRA DA FOZ SERTÃO

MONTE REDONDO, CARREIRA

932428450

ONDE A VIDA ACONTECE!

PLA

PORTUGUÊS LÍNGUA DE ACOLHIMENTO  
Portuguese Host Language

União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

**Do you want to learn portuguese?**  
**Free Course - A1 e A2**

# CABEÇO BIKEPARK, A ATRAÇÃO DE MONTE REDONDO ONDE À PRESSA É AMIGA DA PERFEIÇÃO

Os quase 500 metros de louca descida fazem do Cabeço de Monte Redondo há muito tempo uma atracção para intrépidos ciclistas que gostam de velocidade e adrenalina. Entre eles estão muitos miúdos desta localidade que aproveitam todos os minutos disponíveis para se lançarem por aquele morro abaixo.

Pedro Pinto é um dos elementos do Cabeço Bikepark, um grupo de amigos que vai

tratando do traçado, acarinhando aqueles saltos e descidas incríveis que há “duas ou três” gerações encantam o pessoal de toda a região.

“Íamos para lá e passávamos os dias a cavar e a andar de bicicleta”, conta o também diretor desportivo da Casa do Povo da Abrunheira, uma equipa do concelho de Montemor-o-Velho que tem em Monte Redondo um dos seus principais locais de treino e

conta com uma dezena de miúdos locais a representá-la.

O local tem, definitivamente, carisma e vai ganhando visibilidade. Ciente da precisidade que tem em mãos, a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira contactou os parceiros para avançarem para uma prova oficial. Não foi, pois, de estranhar, a adesão de quase meia centena de pilotos ao Campeonato Regional da

Beira Litoral de Downhill, que lá se realizou durante o passado fim-de-semana.

Entre eles estavam Gonçalo Bandeira, campeão português de elites e grande vencedor da prova, Álvaro Pestana, detentor de título nacional júnior, e ainda Tomás Barreiros, outra figura de destaque que, com os outros dois, participa regularmente em provas da Taça do Mundo. Foi pois com um cartel de luxo



O Campeonato Regional de Downhill no Cabeço de Monte Redondo teve a preciosa ajuda dos Bombeiros Voluntários de Leiria da 5ª Companhia de Monte Redondo e da Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira



que o espaço com a assinatura do grupo Cabeço Bikepark acolheu a prova.

O feedback foi positivo. "Disseram-nos que a pista era divertida e que tem muito que se lhe diga", conta o responsável, que teve, com os amigos do Cabeço Bikepark, uns últimos dias intensos para fazer uma prova "espetacular". Limparam os trilhos antigos e deixaram-no pronta a receber "80 a 90 decidas numa hora". A parte final, essa, teve de ser construída de raiz para tornar o percurso mais longo.

"A pista é curta, mas tem uma série de saltos e zonas técnicas em sequência. Saí-

mos de uma e estamos em cima de outra", explica Pedro Pinto, que admite que o local, apesar da limitação, pode receber eventos de outro nível.

Agora que os campeões

partiram, a calma regressou. Os miúdos de Monte Redondo voltam a ter a pista só para si. E vão protegê-la, aperfeiçoá-la e acarinhá-la nem que tenham de voltar a andar de enxada na

mão. Eles sabem o tesouro que têm em mãos.

**Texto: Leiria Desporto**  
**Fotografias: Leiria Desporto e Sandra Pedrosa**



# 37.<sup>a</sup> EDIÇÃO BAJA PORTALEGRE 500 - PROVA UMM

Decorre em Portalegre, entre os dias 26 e 28 de outubro, uma das mais afamadas competições de Todo-o-Terreno em Portugal.

A Baja Portalegre 500 foi a primeira competição de Todo-o-Terreno organizada em Portugal, em junho de 1987, com base na cidade de Portalegre.

Este ano, mais uma vez, o piloto Joaquim Teixeira irá participar na prova de Todo-o-Terreno, com a ajuda do estreante navegador Duarte Teixeira, seu filho, divulgando a nossa freguesia. Os dois formarão equipa na corrida



com um Nissan Terrano, na Categoria T0, com o qual esperam conseguir o melhor resultado possível.

Sendo uma dupla estreia, um novo carro e um novo navegador, «o principal objetivo é chegar ao final da prova. Tendo em conta que esta é uma prova que faz parte da Taça do Mundo Fia de Bajas e do Campeonato de Portugal Todo-o-Terreno, já será uma vitória!», afirma Joaquim Teixeira.

**Ana Carla Gomes**

CRÓNICAS DE UMA FILARMÓNICA CRÓNICA N.º 16

# VIDA DE UMA FILARMÓNICA EM FESTAS RELIGIOSAS"

OS MESES DE JULHO E AGOSTO SÃO PARA A FILARMÓNICA DE MONTE REDONDO – SENHORA DA PIEDADE, MESES DE MUITO TRABALHO, EM QUE TODOS OS FINS DE SEMANA, MÚSICOS, MAESTRO E DIRETORES, SE JUNTAM EM PROL DESTA INSTITUIÇÃO E CUMPREM EM RIGOR OS PROTOCOLOS DOS SERVIÇOS PARA OS QUAIS AS COMISSÕES DAS FESTAS CONTRATARAM.





**Academia d'Artes de Monte Redondo**  
150 anos  
2023/2024  
FILARMÓNICA DE MONTE REDONDO SENHORA DA PIEDADE

<p><b>Acordeão</b> <b>Guitarra</b> <b>Violino</b> <b>Piano</b> <b>Canto</b> <b>Flauta transversal</b> <b>Clarinete</b> <b>Saxofone</b> <b>Trompa</b> <b>Bombardino</b> <b>Trombone</b> <b>Tuba</b> <b>Percussão</b> <b>Trompete</b></p>	<p><b>AULAS PARA CRIANÇAS</b> <i>Música para bebés (até 3 anos)</i> <i>Despertar Sentidos (dos 3 aos 6 anos)</i></p> <p><b>AULAS DE GRUPO</b> <i>Orquestra Juvenil</i> <i>Projeto Jazz</i></p>
---	--

**Vem experimentar um instrumento**

Contactos:  
Carolina Duarte - 915 466 983  
Marta Rodrigues - 916 720 507

 [bandanossamredondo@gmail.com](mailto:bandanossamredondo@gmail.com)

Referimos nesta crónica, alguns dos serviços religiosos que realizámos.

**2 de julho** - Festa no Pico, em honra de São Pedro e Santa Ana

**30 de julho** - Festa em Monte Real, em honra da Rainha Santa Isabel

**6 de agosto** - Festa em Souto da Carpalhosa, em honra de São Sebastião e Santíssimo Salvador

**13 de agosto** - Festa em Grou, em honra de Nossa Senhora da Boa Viagem

**20 de agosto** - Festa em Serra do Porto de Urso, em honra de Imaculada Conceição

**3 de setembro** - Festa em Moita da Roda, em honra de Nossa Senhora da Saúde

Ainda teremos os meses de setembro e outubro com algumas festas religiosas para realizar, caso pretenda acompanhar a nossa Banda.

A tradição de contratar os serviços de uma filarmónica para uma festa religiosa re-

monta o início da constituição desta organização, em 1872, contudo cada vez mais a filarmónica procura inovar e trazer para conhecimento público quer marchas com tonalidades musicais diferentes, quer realizar concertos mais melódicos para todos aqueles que se encontram nos arraiais das festas.

Retratar nesta crónica, o ritual de um serviço filarmónico poderá ser a minha intenção, contudo aquilo que passarei a descrever será humildemente, o que os meus olhos conseguem ver e o meu coração sentir.

Os serviços iniciam-se no habitual ensaio de sexta-feira, onde o Presidente e Maestro ajustam horários e combinam "As coisas". Claro que há quem esteja distraído, não ouve, não sabe, não está, ... e então existem atualmente "Os Grupos no WhatsApp" que confirmam tudo aquilo que foi combinado. Muitas vezes, penso sozinha, como é fácil viver com estes lembretes das "Combinações das Coisas".



No dia do serviço, por norma domingo de manhã, à hora marcada todos comparecem no local determinado. Uns esfregam os olhos, outros bocejam, uns sorriem, outros estão cansados... Comportamentos normais de quem sai bem cedo de casa, a um domingo, em prol da Filarmónica.

Ao dispor-se a banda em formatura, ao pegar nos instrumentos, ao ouvir as ordens do Maestro e ao sentirem o apoio dos Diretores, todos juntos se encaixam num puzzle musical que ganha alento, força e determinação para mais um dia de trabalho. Em horas de caminhada a recolher andores, a carregar instrumentos, uns leves outros pesados, a marchar com postura e determinação, em brincadeiras e graçolas entre uns e outros, ao sol ou debaixo de chuveiros, as manhãs de domingo são pelas ruas das aldeias a louvar quem nos acolhe em suas casas, a homenagear quem nos abre a porta e muitas vezes só ouve “a música” no dia da festa da aldeia.

Quando termina a recolha de andores, estamos todos cansados! Procuramos uma sombra, uma água, uma cerveja e um pouco de sossego. Os lábios estão vermelhos, os pulmões cansados, os braços dormentes e as costas a queixarem-se... É este um momento de repouso e de convívio entre todos. É altura de criar memórias, de falar com os colegas, de combinar mais “coisas”, de relaxar e de permanecer na festa.

O trabalho continua e a procissão ainda nem começou! Algumas vezes, tem que se ir “fazer a missa”, entoar e tocar cânticos de alegria. A procissão começa e a banda marca o passo, com as suas marchas. Seguem os andores, segue o povo que sorri e acena, enquanto os músi-



cos continuam o seu trabalho, e é nesta altura que todos aqueles que estão na “festa” valorizam e se encantam com a “música” da Banda, que melodicamente marcha em passo certo.

Finalizada a missa e a procissão, todos se orientam nas suas tarefas (músicos, diretores e maestro) e rapidamente colocam em palco, instrumentos, cadeiras, estantes, pastas e tudo o que é necessário para realizar “O Concerto”. E apesar dos pés doridos, das costas cansadas, dos lábios vermelhos e dormentes, do cansaço de um dia inteiro de trabalho, a Banda ganha uma nova energia e ao sabor da direção do Maestro encanta e toca com a energia possível, as obras que combinaram no ensaio de sexta-feira.

E o povo que parece não escutar, mas que está atento, aplaude encantado com a prestação musical da Banda Filarmónica de Monte Redondo. “A vossa Banda toca muito bem!”, “Gosto tanto de ouvir a Filarmónica na Festa”, são frases que constantemente oiço.

Quando termina o Concerto, quantas vezes ainda se acompanha a cerimónia da tomada de posse da nova Comissão de Festas, com determinação e com atitude.

Por fim, mas não o fim, todos juntos carinhosamente se despedem, se abraçam e desejam uns aos outros “Boa semana e até sexta-feira”, pois para a semana há mais.

O que os olhos viram foi descrito até aqui, o que o coração sente é uma grande cumplicidade, carinho, apoio, amizade e paz entre todos, desde o mais novo aos mais velho. Juntos a tocar, em respeito, pela Filarmónica de Monte Redondo.

# PLANEAR AJUDA A RELAXAR

Com setembro vem o último trimestre do ano, o outono, os dias mais curtos, mas vem também o início de um novo ano letivo, os projetos que ficaram para depois das férias e tudo isto pode trazer consigo stress, medo, tristeza, ansiedade e todo um outro conjunto de emoções negativas que podem afetar a nossa produtividade, bem-estar e felicidade.

Planear e organizar ajuda a, no meio do caos que pode ser este último trimestre, relaxar.

Tal como quando se abre uma gaveta ao ter as coisas organizadas se consegue facilmente perceber o que se quer ou não tirar dela, na vida parar um pouco para organizar e planear tarefas e prioridades também ajuda a focar a atenção e ação naquilo que verdadeiramente se quer.

Algumas sugestões para otimizar o tempo e planear melhor:

**1.** Parar – pegar numa folha de papel ou caderno uma caneta e escrever (o processo que escrita ajuda na gestão emocional)

**2.** Listar hábitos ou ações que ajudam a ter dias mais produtivos e calmos e aqueles que nem por isso. E de seguida eliminar ou substituir aqueles que não são assim tão úteis (por muito estranho que possa parecer hábitos como acordar e dar aquela olhadinha nas redes sociais pode consumir tempo e disponibilidade mental e emocional, que otimizada de outra forma, por exemplo, com um belo espreguiçar, uma caminhada, traz mais energia e bem-estar físico, mental e emocional)

**3.** Listar objetivos, metas, desejos, projetos, tarefas e depois de tudo colocado no pa-



pel: PRIORIZAR. Há coisas que são importantes, mas na verdade podem ficar para depois ou pedir-se a alguém que as faça, há coisas que são importantes e urgentes e precisamos despachar essas primeiro e depois há aquelas que apesar de não terem carácter de urgência, são realmente importantes e vale a pena dedicar tempo na agenda para elas. Naturalmente esta análise é individual e muito particular, para uma pessoa pode ser muito importante ter momentos em contacto com a natureza ou para brincar com os filhos, ou estar com amigos/familiares, para outra pode ser mais importante ler. E está tudo certo. Este exercício ajuda não só no planeamento, mas também a estabelecer limites pessoais, que ajudam no equi-

-líbrio da auto-estima.

**4.** Definir dias/horas para as tarefas. O típico depois faço isso... um dia... amanhã... é inimigo da produtividade. Ter horas e dias concretos para fazer aquilo que se quer ou se sabe que deve fazer ajuda na concretização. Porque há momentos em que a vontade não vai estar lá, em que vão existir imprevistos, mas o plano vai sem dúvida ajudar a encaixar de novo as peças do puzzle para que se consiga chegar a bom porto.

**5.** Listar tarefas para a semana e diárias. No início da semana listar todas as tarefas necessárias e de seguida definir um conjunto de seis para realizar diariamente. Se nesse dia realizar essas seis, excelente! Pode acrescentar mais se assim o entender, caso não, passa as

que ficaram em falta para o dia seguinte, mas comprometer-se a riscar da lista diariamente ajuda a uma sensação de dever cumprido e isso aumenta a confiança.

**6.** Descansar. O sono é crucial para o bem-estar e produtividade. Definir uma rotina de sono que permita o descanso necessário é muito importante para conseguir ter a energia, força e capacidade para remar neste barco que é a vida.

Lembrar-se de desfrutar: permitir momentos de relaxamento e prazerosos sem dúvida que vai carregar o pote da energia para riscar tarefas e executar projetos da lista.

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

# A CENSURA NO TEMPO DA DITADURA

## GAIBÉUS DE ALVES REDOL



António Alves Redol (1911-1969) é o narrador de histórias dramáticas das classes sem privilégios. Nos seus romances faz ainda análise e crítica social. Foi na infância que teve em Vila Franca de Xira que o escritor primeiro testemunhou a vida dura das classes desfavorecidas. Gentes da terra e do mar que despertaram no jovem António uma consciência social. Ele próprio, cedo conheceu o valor do trabalho, ora na loja do pai, pequeno comerciante do Ribatejo; ora como emigrante em Luanda de onde regressou por motivos de saúde.

Com textos publicados desde os 15 anos, Alves Redol começou então a colaborar em revistas como “Seara Nova”, “Mundo Literário” e “Vértice”. Organizou conferências e palestras que chamaram a atenção do antigo regime. Por duas vezes foi preso, mas resistiu e não desistiu de lutar por uma sociedade justa.

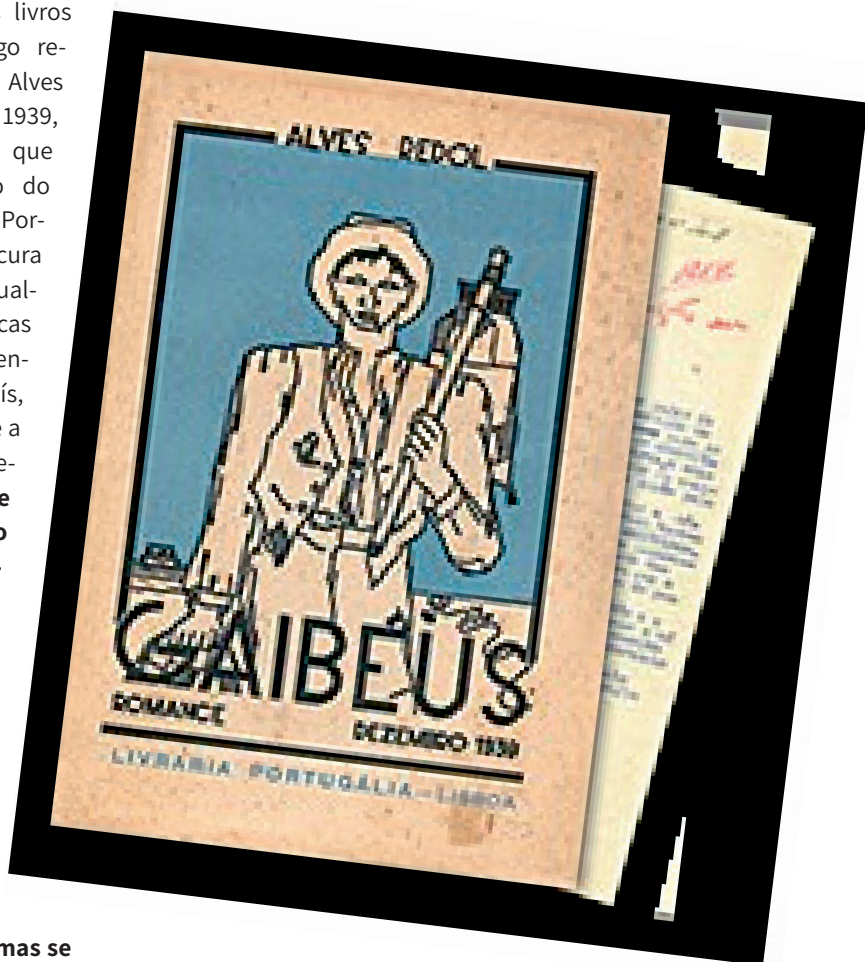
Ana Carla Gomes

Gaibéus, um dos livros proibidos pelo antigo regime, é romance de Alves Redol, publicado em 1939, considerado a obra que marca a introdução do neorealismo em Portugal. O autor procura denunciar as desigualdades socioeconómicas que se fazem sentir entre as regiões do país, nomeadamente entre a Beira Baixa e o Alentejo. “Revela um forte poder de análise ao descrever o trabalhador humilde do Norte que vem trabalhar para as ceifas do Ribatejo”, lê-se no relatório dos Serviços de Censura, preenchido em 1940, mas há “páginas deste livro que chocam pelo realismo, que nalgumas se transforma em pornografia e prejudicam o seu valor”. O livro foi proibido.

Em Gaibéus, narra-se a vida dos jornaleiros da Beira Baixa e do Alto Ribatejo que vão trabalhar nas lezírias por altura das mondas e ceifas. São relatados os problemas vividos por aquela classe pro-

letária, oprimida e economicamente desfavorecida, abordando-se, sobretudo, a exploração laboral, as más condições de trabalho, a fome, as doenças e as diferenças entre trabalhador e proprietário. Conta-se também como aquela classe social tenta melhorar a sua vida,

partindo para o Brasil e para África, mas só alguns regressam abastados. Com uma estrutura simples, a obra apresenta um forte discurso pictórico nas descrições das paisagens ribatejanas e no comportamento das personagens.



**TRANSGRÍCOLA - TRANSPORTES, IDA.**

COMÉRCIO DE:  
BATATA - ADUBOS - RAÇÕES - CEREJAS  
CARVÃO - AZEITE e AGROQUÍMICOS

Sede: Estrada Nacional 109 nº 65 - CAXARIA - 3105-058 CARRIÇO PBL  
Tel.: 236 951 363 transgricola@sapo.pt



**ELECTROMASTER**  
ELETRODOMÉSTICOS

VENDA e REPARAÇÃO

914 900 048  
electromaster2021@gmail.com

Rua Principal N. 31- Grou  
2425-611 Monte Redondo

**Unirações**  
fábrica de rações

Tel. 244 723 500 - geral@uniracoes.pt Colónia Agrícola - Leiria

# MONTE REDONDO

7-8-9 | OUTUBRO | 2023

## Festa em Honra do Sagrado Coração de Jesus



**SEXTA | 6**

18H – Confissões de preparação para a festa  
 19H – Abertura do Arraial com bar, quermesse e restaurante  
 20H – Missa, seguida de procissão de velas  
 22H – Atuação da Banda Ben Band  
 00H – DJ Rolando Kruz

**SÁBADO | 7**

16H – Abertura do Arraial com bar, quermesse e petiscos  
 19H – Abertura do restaurante  
 22H – Atuação da Banda Belcanto  
 01.30H – DJ Nuno Fernandez

**DOMINGO | 6**

10H – Recolha de andores com acompanhamento da Banda Filarmonica N.ª Sr.ª da Piedade  
 12H – Abertura do Arraial com bar, quermesse e restaurante  
 15H – Missa Solene, seguida de procissão  
 17H – Venda de andores  
 17.30H – Atuação da Banda Filarmonica N.ª Sr.ª da Piedade

*O restaurante terá serviço de Take Way*

A comissão de festas não se responsabiliza por qualquer acidente ocorrido no arraial

## GABINETE DE APOIO À GESTÃO FINANCEIRA

da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira

1.º SÁBADO DE CADA MÊS  
 10H00 às 12h00  
 Início a 1 de setembro de 2023

**DESTINATÁRIOS:**

- ✓ Interessados na obtenção de mais conhecimentos e apoio na área de Gestão financeira familiar.
- ✓ Pequenos empresários/empreendedores com interesse em melhorar a sua organização e Gestão.

**Objetivos Gerais**

- Estimular o planeamento e gestão do orçamento familiar e a importância de hábitos de poupança;
- Divulgar riscos associados a alguns produtos financeiros;
- Sensibilizar para os compromissos decorrentes do crédito e para as implicações do sobrendividimento;
- Sensibilizar para a importância do planeamento financeiro;
- Sensibilizar para a noção de risco;
- Promover a economia circular na gestão do orçamento familiar;
- Fomentar o desenvolvimento sólido da comunidade;
- Criação de negócios que maximizam as potencialidades da Freguesia.

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:**  
 Tel.: 914 867 322 (CM Finance)

PROMOTOR: MONTE REDONDO, CARREIRA, ONDE A VIDA ACONTECE

PARCEIRO: CM finance



## FREGUESIA LIVRE DE Herbicidas

### SOMOS UMA ECOFREGUESIA XXI

MONTE REDONDO, CARREIRA, ONDE A VIDA ACONTECE

eco freguesiasXXI



## 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