

# 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)

## REPORTAGEM

# FELIZ NATAL E BOM ANO NOVO



## EDUCAÇÃO

### PROJETO CARACOL //Pág. 2

## SAÚDE

### MENISCO SAÚDE "BEBÉ RECÉM-NASCIDO, COMO POSICIONAR?"

//Pág. 5

## SUGESTÃO DE LEITURA

### A CENSURA NO TEMPO DA DITADURA PORTUGAL AMORDAÇADO DE MÁRIO SOARES

//Pág. 11





## PROJETO CARACOL

A visão que temos sobre a educação de infância tem vindo a sofrer alterações ao longo do tempo. Vai evoluindo consoante conhecemos melhor as crianças, como são e como pensam. E cada vez mais se percebe, que aquilo que são as suas vivências diárias, deve ser valorizado e incluído na sua aprendizagem. Aproveitando o que lhes é mais próximo, os seus gostos, interesses e perspetivas sobre o que as rodeia, aprendem de forma mais ativa e participativa, o que também as ajuda no desenvolvimento da sua autoestima e autonomia.

Foi tendo em conta estes fatores que nasceu o “Projeto Caracol”, um dos projetos da sala do pré-escolar da Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa.

Partindo do interesse que as

crianças demonstravam pelos caracóis que habitam o nosso jardim, “adotámos” um caracol a que chamámos Abóbora. As crianças discutiram ideias e tomaram todas as decisões acerca do que queriam aprender e que atividades poderíamos desenvolver tendo em vista essa aprendizagem. Entre observação, pesquisa, histórias, canções, lengalengas e trabalhos manuais, foram várias as atividades escolhidas pelas crianças.

Aprenderam, entre outras coisas, o que comem os caracóis, para que servem as suas antenas, de que é feita a sua carapaça, como se reproduzem e porque é que largam tanto muco. Durante algumas semanas o Abóbora inspirou atividades que nos proporcionaram, de forma lúdica e



criativa, múltiplas aprendizagens sobre este pequeno animal e sobre a sua importância na natureza e biodiversidade.

E assim, contando também com a colaboração dos pais que ajudaram na pesquisa, conseguimos ficar a conhecer melhor

estes pequenos animais que nos fazem tantas vezes companhia em explorações e brincadeiras no jardim.

**Casa da Criança  
Maria Rita do Patrocínio  
Costa**

**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 Escolar de Monte Redondo
- Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
- Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade
- Mónica Ferreira
- Menisco Saúde - Catarina Coelho

**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



# HORTA PEDAGÓGICA



Neste primeiro período escolar, os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo deram início à plantação da Horta Pedagógica.

Este projeto está integrado

no âmbito do projeto Eco-Escolas.

Os alunos plantaram alface, couve, nabiças, ervas aromáticas, limonete, flores, semearam cenouras, entre outros.

Agradecemos aos parceiros neste projeto, União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e Germiplanta Viveiros de Plantas.

Um agradecimento, tam-

bém, para as assistentes operacionais que ajudaram na plantação.

**Os alunos da turma 1MRO5 (3.º e 4.º anos)**

# DIA NACIONAL DO PIJAMA

O Centro Escolar de Monte Redondo, no passado dia 20 de novembro, comemorou o DIA NACIONAL DO PIJAMA.

O Dia do Pijama é um dia educativo e solidário feito pelas crianças que tem como principal objetivo ajudar outras crianças com donativos angariados na Família.

Durante o mês de novembro, as crianças exploraram a história do “Robô Voador” de forma faseada.

Os grupos criaram robôs com muita imaginação e criatividade, uns elaborados em contexto de sala e outros com a colaboração das Famílias tendo como objetivo uma exposição em articulação com o 1.º CEB.

No dia 20 de novembro “Dia Nacional do Pijama” as crianças

vieram vestidas em pijama de casa para o Centro Escolar, assim como alguns adultos e ainda trouxeram peluches, almofadas e mantinhas.

O lanche foi partilhado entre todas as crianças com um lanche surpresa...

O dia foi passado em atividades educativas e divertidas até regressarem a casa.

Este dia coincidiu com a Convenção Internacional dos Direitos da Criança.

Foi um dia muito divertido e terminou com um Desfile de pijamas, uma dança coreografada e o hino da canção pijama.

**Centro Escolar de Monte Redondo**  
**As educadoras**  
**Miquelina /Odete e Alexandra**



*Os alunos, educadoras, professores e assistentes operacionais, do Centro Escolar de Monte Redondo, desejam um Feliz Natal para toda a comunidade.*



## VISITA DE ESTUDO À VANGEST NA MARINHA GRANDE



No dia 29 de novembro, os alunos do Curso Profissional de Desenho e Construções Mecânicas realizaram uma visita de estudo a uma conceituada empresa da Marinha Grande: VANGEST.

Os alunos foram acompanhados pelos professores e formadores Luís Pascoal e Victor Rolo. Durante a visita, os alunos tiveram a oportunidade de conhecer e observar o funcionamento de uma empresa de referência no âmbito do design de produto, prototipagem, fabricação de moldes e sua validação, bem como processos de injeção de termoplásticos. Esta visita serviu para aproximar os alunos dos processos reais de funcionamento de uma empresa de elevada dimensão.

Ana Carla Gomes



## CORTA-MATO ESCOLAR

No dia 29 de novembro, teve lugar o Corta-Mato Escolar CDLPC que contou com cerca de 400 alunos a correr as diferentes distâncias, de acordo com o seu escalão etário. Este evento foi organizado pelo grupo de Educação Física, com a colaboração do Grupo Alegre e Unido - Atletismo, da Bajouca, da União das Freguesias

de Monte Redondo e Carreira e da CMLeiria, bem como com a participação de toda a comunidade escolar.

Foram atribuídas medalhas aos alunos que ficaram nos três primeiros lugares de cada escalão. O CDLPC felicita todos os participantes, parceiros e organização!

Ana Carla Gomes



## VISITA DE ESTUDO A LISBOA: AUTO DA BARCA DO INFERNO DE GIL VICENTE E MUSEU DO ALJUBE

No dia 14 de dezembro, os alunos do 9.º ano do CDLPC, acompanhados dos professores Ana Carla Gomes, Jean Mignon e Nuno Couto, rumaram a Lisboa para assistirem à peça “Auto da Barca do Inferno” de Gil Vicente na Companhia de Teatro “O Sonho” e para visitarem o Museu do Aljube, onde se situava uma prisão no tempo da Ditadura. Os alunos puderam perceber como era a falta de liberdade e assistir a testemunhos de pessoas torturadas e perceber as consequências de um estado totalitário. Foi um dia muito enriquecedor a nível cultural e histórico.

Ana Carla Gomes



# MENISCO SAÚDE - "BEBÉ RECÉM-NASCIDO, COMO POSICIONAR?"

Olá, o meu nome é Catarina Coelho, sou fisioterapeuta, com especialidade em Fisioterapia Pediátrica e trabalho na clínica Menisco Saúde, nos Montijos. Venho falar para as mães, pais e cuidadores de bebés pequenos, sobre um cuidado a ter no manuseamento e posicionamentos dos bebés recém-nascidos e até aos 3 meses de idade, por forma a contribuir para que o seu desenvolvimento aconteça de uma forma mais rica e mais completa.

Uma das posições muito interessantes para o bebé é a posição de barriga para baixo, o conhecido *tummy time*. Durante as consultas, quando perguntado aos pais se têm o hábito de colocar o bebé de barriga para baixo, percebo que existe ainda um receio de o levar a esta posição, porque o bebé não gosta ou fica irritado. Então, optam, naturalmente, por não lhe dar a posição de barriga para baixo.

É importante sabermos que a resistência do bebé a assumir esta posição, nova para ele, é perfeitamente normal. Ele desconhece esta experiência, esteve muitas semanas na barriga da mãe, na posição inversa, em posição fetal. Além disso, é uma posição em que ele gasta mais energia do que na posição de barriga para cima. É natural que estar de barriga para baixo não seja, por agora, a sua posição mais preferida. Contudo, cabe a nós, pais e cuidadores, proporcionar-lhe as condições certas para que, aos pouquinhos, ele vá desfrutando do *tummy time*, pois ser-lhe-á muito útil para que todas as fases de desenvolvimento sensorial e motor que estão pela frente aconteçam



da forma mais rica e completa.

No desenrolar do seu desenvolvimento motor, o bebé evolui progressivamente de um padrão flexor (fetal) para um padrão extensor (mais esticado), até à posição de pé. É fundamental estimular a aquisição desta competência no recém-nascido. Quando me questionam sobre o momento ideal para iniciar esse estímulo, a minha resposta é – desde o primeiro dia! Desde que o bebé esteja acordado e sob vigilância.

Eu compreendo o receio dos pais e, efetivamente, ele está justificado. O posicionamento de barriguinha para baixo aumenta a probabilidade de morte súbita do recém-nascido. Por esse motivo, e já desde 1992, a Associação Americana de Pediatria recomenda que, na altura de dormir, o bebé seja colocado numa posição de barriga para cima, por forma a diminuir esse risco. Os efeitos desta regra são marcantes quando se observam os números. Desde a prática desta recomendação, o índice que regista o número de óbitos por Síndrome da Morte Súbita caiu cerca de 60%, passando de 1,2 para 0,49 óbitos por cada 1000 bebés. Analisando estes dados e ponderados os riscos, percebemos que, para a hora de dormir, a posição mais adequa-

da para o bebé pequeno é, sem dúvida, a posição de barriga para cima. Mas é também importante sabermos que passar demasiado tempo na posição de barriga para cima traz riscos acrescidos para o bebé, na perspetiva de desenvolvimento de diversos problemas, nomeadamente plagiocefalia (assimetrias de crânio), torcicolos, atraso no desenvolvimento motor, dificuldade na digestão, entre muitos outros.

Sabemos que posicionar o bebé sobre a sua barriguinha contribui para o despertar da sua curiosidade para o que está ao seu redor, estimulando a aquisição de competências a nível motor, mas também sensorial e cognitivo. O bebé em *tummy time* trabalha imenso e recebe igualmente imenso retorno.

O gasto energético desta posição vale a pena pelo resultado deste trabalho, pois, em *tummy time*, o bebé trabalha a força dos músculos da coluna, principalmente do pescoço (que vai facilitar o controlo da cabeça), melhora a consciência corporal, trabalha o amadurecimento do sistema vestibular, contribui para a integração dos reflexos primitivos e até no desenvolvimento da visão tem vantagens.

Por estes bons motivos, de-



vemos colocar os bebés de barriga para cima no momento de dormir, mas de barriguinha para baixo na altura de brincar (neste caso, sempre com vigilância ativa). Esta atitude pode revelar-se um desafio quer para o bebé, quer para os pais, no entanto, lembre-se de que, quanto mais cedo começar, mais fácil será.

Inicialmente, poderá começar por uns minutinhos por dia, por exemplo, incluindo os momentos das atividades diárias (vestir, aplicar o creme, na altura do banho) e posteriormente, ir distribuindo estes momentos ao longo do dia.

É importante também dizer-vos que, à medida que o bebé vai crescendo, podemos e devemos chegar à posição de barriga para baixo a partir da posição de barriga para cima, ou seja, em vez de o colocar diretamente em *tummy time*, devemos começar de barriga para cima e ajudar o bebé a rolar, pegando nas pernhas dele e favorecendo o rolar para um lado e para o outro até chegar à posição de *tummy time*, naturalmente, com a nossa ajuda.

Portanto: **Barriga para cima para dormir! Barriga para baixo, para brincar, acordado e com vigilância!**

Catarina Coelho



# THE SANDWISHERS - UNIRAID 2024

Ana Domingues e Simão Rolo decidiram viver uma aventura diferente, participando no UNIRAID, que consiste numa aventura humana e solidária de 9 dias pelo deserto marroquino com o objetivo de levar bens às crianças e respetivas famílias.

A Ana é da Bajouca, tem 26 anos e é licenciada em Comunicação Social, mestre em cinema e trabalha como videógrafa. O Simão também tem 26 anos, é dos Montijos, licenciado em Engenharia informática e mestre em Computação Móvel e trabalha como engenheiro informático.

Conheceram-se em 2014, como guitarristas de uma banda de amigos, e hoje estão a viver juntos uma das maiores aventuras da sua vida.

**NOTÍCIAS: O que é o Uniraid?**

**ANA E SIMÃO:** O Uniraid é uma aventura humana e solidária, destinada maioritariamente a estudantes universitários e jovens até aos 28 anos. Consiste num itinerário de 9 dias, pelo deserto Marroquino (percorrendo Marrocos de norte a sul), percorrendo inclusive pequenos troços do Dakar, com um carro com, pelo menos, 20 anos, e irá realizar-se já em fevereiro de 2024.

Durante estes 9 dias, os participantes devem completar 6 etapas, navegando sem a ajuda de GPS e superando todo o tipo de obstáculos e provas com o objetivo principal de entregar material solidário às crianças e respetivas famílias.

No total, faremos cerca de 6000km, visto que a atividade só começa em Tânger, mas ainda temos de atravessar Portugal e



uma parte de Espanha e voltar. No total, achamos que a viagem durará 13 a 14 dias.

**NOTÍCIAS: Como tiveram conhecimento do Uniraid e porque decidiram participar?**

**Ana Domingues:** Vi nas redes sociais de um colega uma partilha sobre uma aventura em Marrocos, com um carro antigo e cuja finalidade era levar material para distribuir. Na altura, achei interessante, mas não me informei sobre a aventura. Achei que seria uma iniciativa que partia apenas do colega e possivelmente de alguns amigos.

Alguns meses mais tarde, cruzámo-nos com esse mesmo colega e perguntámo-lhe como tinha corrido. Ele sugeriu-nos ver o vídeo de resumo da atividade, pois espelhá-la-ia bem. Sendo videógrafa, tenho um grande interesse por vídeos e fui vê-lo. Uns dias depois, mostrei o vídeo ao Simão e pensamos: “E se participássemos mesmo?”.

Nós nunca participámos numa aventura semelhante, não percebemos de mecânica, de carros, nunca saímos da Europa

sequer. Mas este vídeo tocou-nos de tal forma que ficámos determinados em participar.

**NOTÍCIAS: O que se seguiu?**

**Ana e Simão:** Começámos a informar-nos acerca dos primeiros passos a dar para participar. Para além da pré-inscrição, tínhamos de encontrar um carro com algumas características. Os carros devem ter pelo menos 20 anos, não podem ser 4x4 e podem ter no máximo 1300 de cilindrada. Começámos a procurar carros com estas características, de inúmeras marcas e modelos. Depois de um mês ou dois a ver anúncios e contactar proprietários de alguns veículos, acabámos por encontrar um Renault 5, em Aveiro, que cumpria os requisitos e, o mais importante, trabalhava!

Achámos que o facto de o carro ter 40 anos, tornaria a experiência e o desafio mais interessante e faria jus ao que muitas pessoas dizem sobre o Uniraid: “É uma missão impossível.”.

Depois de comprarmos o carro, foi altura de começar a trabalhar nele, quer em termos

de mecânica, quer em termos de chapa e pintura. O carro apenas tinha um “podre” na sua chapa, pelo que foi a primeira coisa de que tratámos. Como tivemos de trocar um guarda-lamas e a cor era diferente do carro, aproveitámos para o pintar todo. Este processo foi feito na *Auto Água Formosa*, onde passámos vários dias a aprender a isolar, lixar e tratar a ferrugem, entre outros aspetos do processo de pintura.

Quando o processo da pintura ficou finalizado, trouxemos o carro para o mecânico Celso, que nos tem ensinado muito e é basicamente o responsável por conseguir que este carro chegue e volte de Marrocos. É aconselhada pela organização a mudança de várias peças e a revisão de várias coisas no carro, visto que este tem mais anos que nós e enfrentará condições no deserto para as quais não foi feito.

**NOTÍCIAS: Como vão financiar o projeto?**

**Ana e Simão:** Esta atividade tem, obviamente, alguns custos, pelo que precisamos de arranjar patrocínios. Esta é a 13ª edição

do projeto e tem contado com 120 a 150 carros por ano. O valor da inscrição fica a cerca de 1990€: temos pequenos-almoços e jantares, assistência médica em caso de necessidade, assistência mecânica, são montados acampamentos nas várias localizações onde dormimos, com banheiros, refeições, etc. Também é colocado um geolocalizador em cada carro para o caso de nos perdermos e a organização também trata de todas as burocracias com o governo Marroquino. Existem várias atividades em Marrocos que envolvem carros antigos, mas esta foi a que nos transmitiu uma maior segurança e organização e isso reflete-se no valor.

Desta forma, uma das coisas em que as equipas trabalham é no empreendedorismo: não estamos só a preparar um carro com 40 anos para uma missão impossível, estamos também a tentar convencer empresas e entidades a acreditarem em nós e a ajudarem-nos nesta aventura. Esta tem sido, sem dúvida, das partes mais difíceis desta jornada, porque vivemos um período difícil economicamente, logo, as empresas não estão tão disponíveis a ajudar-nos por mais que achem a ideia interessante. Cada empresa ou entidade que acredita em nós e se alia a este Raid Solidário dá-nos um grande voto de confiança e nós esperamos honrá-lo da melhor forma possível. A ideia é levarmos o carro cheio de autocolantes dos patrocinadores (como os carros de rally/corridas), iremos também fazer alguma promoção nas redes sociais e, por fim, irão aparecer num pequeno documentário que a Ana está a fazer sobre toda a experiência.

### NOTÍCIAS: Como pensam arranjar o material solidário?

**Ana e Simão:** Se houve algo



que nos comoveu ao ver o vídeo e que nos fez querer participar foi, sem dúvida, o cariz solidário da atividade. Definimos então uma lista de algum material que gostaríamos de levar e a Junta de Freguesia da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira prontamente se disponibilizou a ser um ponto de recolha, o que, desde já, agradecemos.

Desta forma, qualquer pessoa poderá doar material escolar (desde cadernos, lápis, canetas, afiadeiras, borrachas, mochilas), brinquedos e peluches (de pequena e média dimensão), pastas de dentes e escovas, pensos higiénicos e outros artigos de higiene. Gostaríamos também de arranjar uma ou duas cadeiras de rodas para levar. Temos apenas a limitação de que tem de caber tudo no carro, por isso estamos a quantificar o material que levamos através de caixas e é o motivo para não estarmos a pedir brinquedos de grandes dimensões, por exemplo.

Criámos também uma campanha de crowdfunding no PPL (uma plataforma online portuguesa para angariar apoios) para quem

quiser e puder ajudar-nos monetariamente. Decidimos que 50% do valor será para comprar material

para doar e a outra metade para nos ajudar efetivamente a ir ao Uniraid (diminuindo o valor da inscrição ou a comprar material que temos de levar obrigatoriamente, como pneus suplentes e pranchas de resgate, por exemplo).

### NOTÍCIAS: De que forma a população pode ajudar?

**Ana e Simão:** Existem 3 formas de nos ajudar: doar material, apoiar monetariamente através de campanha de crowdfunding (<https://ppl.pt/causas/sandwishers>) e, no caso de ter uma empresa, patrocinar-nos! Toda a ajuda é bem-vinda.

Podem ainda seguir-nos nas nossas redes sociais, procurando pelo nome da nossa equipa no Facebook: The Sandwishers, e @thesandwishers no instagram.

**Ana Carla Gomes**

## ANGARIAÇÃO DE MATERIAL SOLIDÁRIO

A Ana e o Simão são dois jovens residentes na freguesia que, em **Fevereiro de 2024**, irão participar no Uniraid: **um raid solidário por Marrocos com um carro de 40 anos** onde vão distribuir **material solidário**. Assim, em parceria com a **União de Freguesias**, irá realizar-se uma recolha de material na Junta. Os bens a angariar são os seguintes:

- Material escolar, como cadernos, lápis, canetas, borrachas, afiadeiras, mochilas, etc
- Brinquedos de pequena ou média dimensão em bom estado e completos
- Peluches de pequena ou média dimensão em bom estado
- Pastas de dentes e escovas
- Pensos higiénicos e artigos de higiene

Entre em contacto connosco se:

- Tem uma **cadeira de rodas** que já não seja necessária e quiser doar
- Tem uma empresa e quer **patrocinar** esta aventura

**Ana Domingues: 91 376 49 98**  
 @thesandwishers f The SandWishers


 Mais info e doações monetárias

**OBRIGADO!**





MONTE REDONDO CARREIRA  
ONDE A VIDA ACONTECEI

**MEMÓRIAS DE ABRIL**

**Dia Internacional da Educação Ambiental**

**26 de janeiro | 21h00**

Salão Nobre da Junta de Freguesia

**Workshop de Upcycling**  
com Aida Carreira da  
ONG "Reino Mágico das Mães do Mundo"

**Tema: 50 anos do 25 abril a reciclar**

**Inscrição gratuita obrigatória:**  
Através do telefone: 244 685 328  
Presencialmente de 2ª a 6ª feira  
das 9h00 às 18h00 na Junta de Freguesia

**EVENTO ALUSIVO AO 50º ANIVERSÁRIO DO 25 ABRIL**

# JÁ IMAGINASTE VIVER SEM LIBERDADE?

**CARLA PEREIRA - 48 anos**

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

Viver numa ditadura era opressivo e limitador. As liberdades eram restringidas, sendo o governo a controlar muitos aspetos da vida das pessoas, não havendo liberdade de expressão nem participação política e o medo de represálias, bem como a falta de direitos provocavam tensão.



**Achas que vives em liberdade?**

Neste momento sim, no entanto a instabilidade política associada à instabilidade do mundo pode pôr em causa a nossa liberdade

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

O 25 de Abril é uma data muito importante em Portugal, marcada pela Revolução dos Cravos, que pôs fim à ditadura, trouxe democracia e mudanças importantes ao país, tal como a liberdade e direitos fundamentais.

**Ana Carla Gomes**

MONTE REDONDO CARREIRA  
ONDE A VIDA ACONTECEI

**Artes Plásticas**

**MEMÓRIAS DE ABRIL**

Concurso Amador de Expressão Plástica  
Pintura e Escultura  
**TEMA: LIBERDADE**

Período de participação:  
**De 15 de dezembro a 15 de janeiro**

Cerimónia de Entrega de Prémios:  
**2 fevereiro de 2024**

**Entrega de trabalhos:**  
Envio de fotografia ou digitalização através do e-mail:  
[freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com](mailto:freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com)  
Normas de participação em [uf-monteredondoecarreira.pt](http://uf-monteredondoecarreira.pt)

**EVENTO ALUSIVO AO 50º ANIVERSÁRIO DO 25 ABRIL**



# EXPANDIR EMOÇÕES POSITIVAS PARÁ UM NOVO COMEÇO

O início de um novo ano é como uma página em branco, cheia de possibilidades e oportunidades. Para aproveitar ao máximo essa oportunidade, é crucial considerar o papel das emoções positivas na nossa motivação diária.

Em primeiro lugar, é essencial compreender a ligação intrínseca entre emoções positivas e motivação. Quando nos sentimos felizes, otimistas e gratos, a nossa energia e determinação aumentam. Essas emoções positivas agem como impulsionadores fundamentais, impelindo-nos a buscar mais, a ultrapassar limites e a enfrentar desafios de frente.

Neste período, em que as luzes do Natal ainda brilham e a atmosfera está impregnada de calor e alegria, é uma oportunidade única para expandir essas emoções positivas. A generosidade, o carinho e a solidariedade característicos desta época não devem ser efêmeros, mas sim cultivados como um estado de espírito contínuo. Ao praticarmos atos de bondade e compartilharmos alegrias, estamos, na verdade, a semear a motivação que será colhida ao longo do ano.

Além do fervor festivo, este é também um período propício para reflexão. A pausa entre o Natal e o Ano Novo oferece um momento de serenidade, uma oportunidade para analisarmos as experiências passadas e definirmos metas futuras. A introspeção é uma ferramenta

valiosa para compreendermos os nossos sentimentos, aspirações e áreas de crescimento. E escrever sobre tudo isso ajuda muito. É o momento de perguntar: O que queremos alcançar? Como podemos melhorar e contribuir mais significativamente para a nossa própria vida e para a sociedade?

Pegar num caderno e numa caneta e responder por escrito as reflexões e respostas a estas questões pode trazer aquele momento “HAH!HAH!” de tomada de consciência.

Ao estabelecermos objetivos claros, estamos a delinear um caminho a seguir. Esses objetivos funcionam como bússolas, que nos guiam em direção a um propósito definido. Seja no âmbito profissional, pessoal ou emocional, a definição de metas é a chave para começar o ano com foco e direção.

Assim, ao expandir emoções positivas durante o Natal, reservar tempo para a reflexão e estabelecer objetivos, estamos a construir as bases para um novo ano repleto de realizações. Que este seja um ano em que o entusiasmo, a gratidão e a motivação impulsionem cada passo em direção ao sucesso e à plenitude. Inicie este novo capítulo com determinação, pois a verdadeira magia está na ação que emana das emoções positivas cultivadas.

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



## 1º Festival do Torresmo

19H - Jantar

21H - Peça de Teatro apresentada pelo grupo "Os Magníficos"

22H30 - DJ

### Ementa

Sopas, Torresmos, Pão, Broa, Sobremesa, Café e Bebidas  
(incluído)

Dos 5 anos aos 10 anos - 6 Torresmos  
Apartir dos 11 anos - 10 Torresmos

JAN  
27  
2024

No salão da Igreja

ORGANIZAÇÃO  
RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS  
DO LIZ CARREIRA

CONTACTOS  
MÁRCIA BATISTA - 917962136  
TÂNIA LOPES - 967451421



CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 19

# ANO 2023: REFLEXÃO SOBRE A AÇÃO DA FILARMÓNICA SENHORA DA PIEDADE



A reflexão, a análise e a crítica constituem elementos essenciais para o crescimento de uma organização como a Filarmónica. Refletir sobre a ação que tivemos em 2023, analisar o que nos propusemos fazer e aquilo que realmente fizemos e finalmente sermos criteriosos e críticos em relação à ação cultural e solidária que tivemos junto da população.

Num ano em que o número de semanas foram 52, o número de registos de ensaios que a Banda realizou, foram cerca de 90, entre ensaios gerais ou de naipes. Muito se trabalhou e muita atividade foi realizada na Instituição Cultural mais antiga da Região.

De forma resumida, relembro algumas das iniciativas que se realizaram:

**JANEIRO** – participação de

alguns músicos no Concerto de Ano Novo, da Banda Sinfónica de Leiria.

**FEVEREIRO** – participação na festa da Sismaria e no Desfile de Carnaval da Carreira.

**MARÇO** – realização de arruada no Casal Novo, Lage e Graveto e na Sismaria.

**ABRIL** – procissão do Senhor dos Paços, Ronda Poética na praça da Vila e Concerto no Castelo de Monte Real.

**MAIO** – procissão dos Símbolos das Jornadas Mundiais da Juventude, participação na Cerimónia da Comemoração dos Bombeiros de Monte Redondo, realização de um Concerto no Almoço de Angariação de fundos para o Centro Social de Monte Redondo e Procissão em Monte Redondo.

**JUNHO** - organização e realização de Concerto no Pavilhão

Municipal da Carreira com participação de alunos e professores da Escola Básica e Secundária Rainha Santa Isabel, participação na festa dos Conqueiros e participação no encontro de Bandas em Barrancos.

**JULHO** – organização e realização da Festa do 151.º Aniversário da Filarmónica, Concerto para os Jovens Venezuelanos da JMJ e participação nas festas do Picoto e de Monte Real.

**AGOSTO** - participação nas festas do Souto da Carpalhosa, do Grou e da Serra de Porto de Urso.

**SETEMBRO** - participação na festa da Moita da Roda.

**OUTUBRO** - participação na festa do Sagrado Coração de Jesus e festa dos Conqueiros.

**NOVEMBRO** – organização do Magusto na Filarmónica.

**DEZEMBRO** – organização

e realização de um Concerto de Natal, no salão paroquial de Monte Redondo.

Também gostaria de referir que tivemos que cancelar o Jantar Convívio a realizar no Salão dos Magníficos e a Festa dos Anos 80 a realizar na nossa Sede, atividades que tinham sido propostas no nosso Plano de Atividades, em janeiro de 2023, e que não nos foi possível concretizar, por diversas razões. Contudo, é nossa pretensão em 2024, retomar estas e outras ideias que ainda não tivemos possibilidade de concretizar, assim como continuar as arruadas nas localidades que ainda nos faltam visitar.

Ao nível da gestão da Academia d'Artes da Filarmónica, durante 2023, proporcionamos aulas de formação musical e de instrumento para cerca de 80 alunos, mantivemos a parceria com a Escola de Dança Stacatto, onde estudam dança cerca de 50 crianças/jovens e com a Escola de Dança FilBeat cerca de 20 crianças/jovens. Realizamos três Audições e um Recital Musical, onde os nossos “aprendizes de instrumento” tiveram oportunidade de apresentar as suas habilidades e aprendizagens para os seus pais e familiares.

Findo o ano 2023, muito ficou por realizar, contudo novas perspectivas se avizinham e um novo plano de atividade se irá delinear para 2024.

Cumprimentos musicais,  
**Sofia Cabeço de Sousa**



## A CENSURA NO TEMPO DA DITADURA PORTUGAL AMORDAÇADO DE MÁRIO SOARES

Com um subtítulo que não deixa margem para dúvidas - *Depoimento sobre os anos do fascismo - Portugal Amordaçado* -, editado em Portugal pela primeira vez em outubro de 1974, já em democracia, acrescentou alguns detalhes às memórias publicadas em França pelo opositor da ditadura, um combatente exilado pelo Estado Novo, que nunca se conformou.

Mário Soares começou a escrever o livro *Portugal Amordaçado*, em 1968, quando, por ordem de Salazar, foi deportado, por tempo indeterminado, para S. Tomé, onde acaba por ficar até à queda do ditador e à sua substituição por Marcello Caetano. Continua a escrevê-lo em Paris, onde se exila em 1970, após a conferência de imprensa que realiza em Nova Iorque, no Overseas Press Club, em que uma vez mais denuncia o regime e, particularmente, a sua política colonial. Escreve-o também na aldeia italiana de Piediluco, em casa do seu amigo Mário Ruivo.

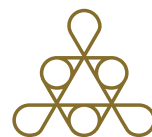
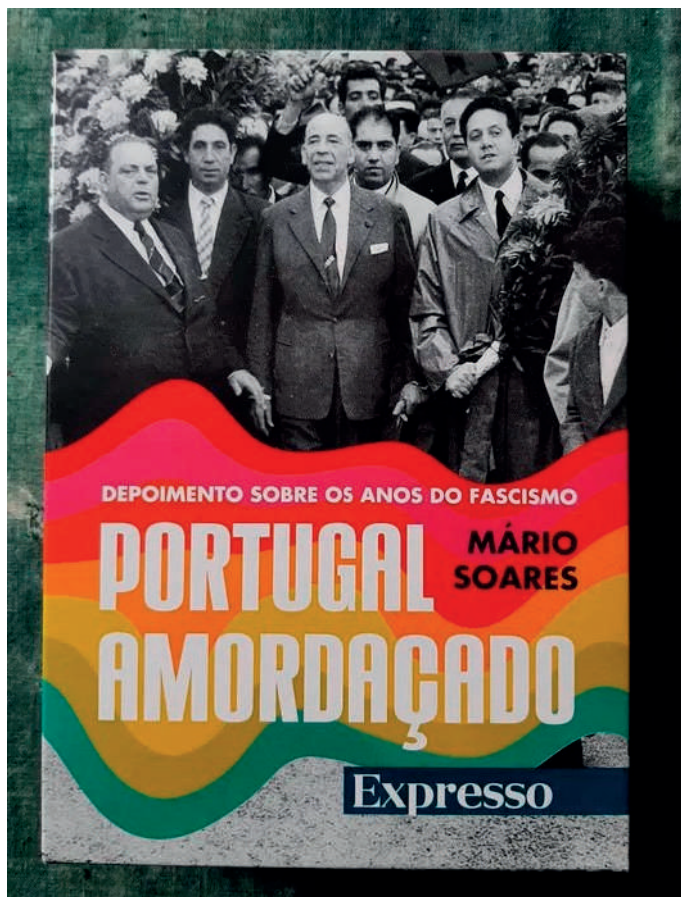
Na obra, o autor traça o retrato do país que era então Portugal, o seu atraso relativamente a uma Europa a desenvolver-se, o “fenómeno” Humberto Delgado e tudo o que lhe seguiu, a guerra colonial e as várias movimentações das oposições ao regime. Anos mais tarde, afirmou que pretendeu escrever um “livro congregador”, num contexto em que pretendia tornar-se “um político com credibilidade, força e com relações para poder vir a

derrotar Caetano, no futuro”. Era essa a perspetiva que tinha, do exílio. O livro era mais uma peça de uma luta que travava há décadas e que o levava a ser 12 vezes preso. Soares tinha, como escreve e afirma neste seu livro, uma “vontade decisiva de vencer”, a “certeza de que só é vencido quem desiste de lutar”.

Este ano, assinalando os 50 anos da sua publicação, foi publicada, na Coleção “Obras de Mário Soares”, uma edição crítica do *Portugal Amordaçado*. Editada pela Imprensa Nacional, é uma obra minuciosamente anotada, acompanhada por mais de uma centena de cartas inéditas que a publicação do livro então suscitou e que se encontram no Arquivo Mário Soares, na Fundação Mário Soares e Maria Barroso. *Portugal Amordaçado* foi reeditado pelo *Expresso*, com sete volumes que assinalam os 45 anos sobre a primeira edição do livro que Mário Soares escreveu no exílio.

Cumprir-se-á, assim, a vontade de Soares de reeditar o livro, que foi, nas suas palavras, “o contraponto da propaganda oficial” do regime e, por isso, uma arma política, ou, como lhe escreveu, numa carta, Eduardo Lourenço, ao receber um exemplar da obra: “O seu livro é o romance político da nossa geração e de agora em diante o espelho em que cada membro dela é obrigado a rever-se para descobrir os fios da sua própria aventura.”

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](http://www.funeraria-domingues.com)  
funerariadomingues@gmail.com



# TEATRO & COMUN IDADE

Centro Escolar de Monte Redondo

*Domingo* **14 janeiro** 2024

11h

## *3 RAINHAS A 180°*

Um projeto de residência Leirena Teatro para a infância e família.

15h

## *TEATRO COMUNITÁRIO*

Com ACDR Sismaria, Associação de Defesa do Património Cultural de Monte Redondo, Censocar, Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, Conferência S. Vicente Paulo, Filarmónica Nossa Senhora da Piedade, Grupo Desportivo Carreirense, Museu do Casal de Monte Redondo, Os Magníficos,

16h30

## *DOM ROBERTO*

Com a S.A. Marionetas  
(Alcobaça)

Uma parceria

O Leirena Teatro é uma estrutura financiada por:



*Leirena*  
TEATRO



*dg*ARTES  
DIREÇÃO-GERAL  
DAS ARTES