



REPORTAGEM

DESFILE DE CARNAVAL DA CARREIRA

//Pág. 7



EDUCAÇÃO

VAMOS EXPLORAR, BRINCAR E APRENDER... NA CASA DA CRIANÇA //Pág. 2

SAÚDE

CAMINHADA SOLIDÁRIA DIA MUNDIAL DO CANCRO

//Pág. 11

CULTURA



HOMENAGEM AOS COMBATENTES DO ULTRAMAR MONTE REDONDO E CARREIRA

//Pág. 6

CULTURA

ORQUESTRA JUVENIL DA FILARMÓNICA DE MONTE REDONDO

//Pág. 12

VAMOS EXPLORAR, BRINCAR E APRENDER... NA CASA DA CRIANÇA

Na Casa da Criança as nossas crianças têm à sua disposição uma variedade de materiais pedagógicos (vulgo brinquedos, jogos, materiais de disfarce, de jogo simbólico, livros, materiais para expressão plástica, equipamentos e materiais para movimento e expressão física, instrumentos musicais, etc.) que utilizam no seu quotidiano.

Para além destes, nas salas de atividades e no espaço exterior, existem outros materiais, tantas vezes descartados, mas com enorme potencial lúdico-pedagógico. Referimo-nos a caixas e rolos de cartão, rolhas, paus, pinhas, folhas, conchas, bolotas... Este tipo de materiais permite uma exploração livre, espontânea e criativa por parte das crianças, visto não terem

uma finalidade previamente definida como a maior parte dos restantes materiais. Por exemplo: um pincel, serve para pintar, mas um ramo de uma árvore, um pau, pode servir para muita coisa diferente, pode servir para escrever no chão, para construir um arco, pode ser uma espada...

A brincadeira com estes materiais oferece o máximo de interesse de exploração com todos os sentidos: o tato a nível da textura, formato, peso, o olfato na variedade de cheiros dos materiais, a audição na variedade de sons oferecidos pelos materiais ou combinação de materiais, a visão na variedade da cor, forma, tamanho e até o paladar na exploração de alimentos, por exemplo.

As crianças manuseiam, ati-



ram, batem em diferentes superfícies, selecionam, comparam, arrumam em séries, empilham, rolam os objetos e testam o seu equilíbrio, explorando todas as suas possibilidades. Fazem aprendizagens sobre as características e propriedades dos materiais, das suas transformações, desenvolvem conceitos de espaço, tamanho, capacidade, espessura, contagem, peso, ...

Nesta exploração ativa, as crianças usam as mãos e o corpo todo desenvolvendo a motricidade.

A exploração destes materiais fomenta a curiosidade, a concentração e a ação, o desenvolvimento da comunicação verbal e não-verbal com os seus pares, a partilha e as conversas, o interesse das crianças pelas outras crianças e pela forma como estas fazem as suas explorações.

Fazendo uso de todos os recursos que estão à nossa disposição, tornamo-nos mais criativos e abertos ao mundo à nossa volta. Então vamos explorar, brincar... e aprender, de preferência na rua, em contacto com a Natureza!

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa
Ano Letivo 2023-2024

CONCURSO DE ARTES PLÁSTICAS | MEMÓRIAS DE ABRIL

Juliana Dinis ficou em primeiro lugar, na categoria Jovem, no Concurso Amador de Artes Plásticas promovido pela União das freguesias de Monte Redondo e Carreira, no âmbito das Comemorações dos 50 anos do 25 de Abril.

Na noite do dia 2 de fevereiro, no Centro Escolar de Monte Redondo, numa cerimónia com mais de uma centena de

pessoas, os prémios foram entregues pelos membros do júri e pela Presidente da União das Freguesias, Céline Gaspar, bem como pelo presidente da Assembleia de Freguesia, Paulo Gaspar.

O júri era composto por duas artistas plásticas, Ana Sobreira e Sofia Cravo, pelo responsável pelo Museu do Casal de Monte Redondo, ator e encenador, João Moital, pela professora de Educa-

ção Visual, Elisabete Ferreira, e pela vice-presidente da Câmara Municipal de Leiria e vereadora da cultura, Anabela Graça.

9 alunos do CDLPC sob orientação da professora de Educação Visual, Patrícia Gonçalves, participaram no concurso, estando todos de parabéns pelo resultado obtido.

Todos os trabalhos farão parte de uma exposição itine-



rante, pelas associações dos vários lugares da freguesia, que culminará no dia 24 de abril, na sede da Junta de Freguesia, em Monte Redondo.

DIRETORA:

Céline Gaspar

DIRETORES ADJUNTOS:

Carlos Alberto Santos e Lina António

CHEFE DE REDAÇÃO:

Patrícia Marques

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

- Catarina Coelho
- Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
- Filarmónica Nossa Sr.ª da Piedade
- Mónica Ferreira
- Patrícia Marques
- Inês Costa
- Ana Bem

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

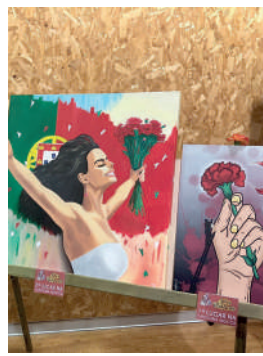
CONCURSO AMADOR DE EXPRESSÃO PLÁSTICA, PINTURA E ESCULTURA

Entre dezembro e fevereiro, decorreu mais um evento alusivo ao 50.º aniversário do 25 de Abril, promovido pela União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, um **Concurso Amador de Expressão Plástica, Pintura e Escultura**, subordinado ao tema «Liberdade», com duas categorias: jovem e adulto.

Os trabalhos foram analisados por um júri, composto por duas artistas plásticas, Ana Sobreira, natural da freguesia; e Sofia Cravo, que vive e trabalha entre Lisboa e Leiria; pelo ator e encenador João Moital, natural da freguesia; Elisabete Ferreira, professora de Educação Visual, natural da freguesia; e pela vereadora da Cultura e vice-presidente da Câmara Municipal de Leiria, Anabela Graça.

Os prémios foram entregues no dia 2 de fevereiro, no Centro Escolar de Monte Redondo, numa cerimónia, apresentada por Elisabete Francisco, em que participou cerca de uma centena de pessoas e animada por momentos musicais proporcionados pela Filarmónica de Monte Redondo; momentos de humor com o ator e membro do júri, João Moital, e de poesia e música, com uma lindíssima declamação do poema «Abril de Sim Abril de Não», de Manuel Alegre, pela voz de Patrícia Pereira, acompanhada na flauta por Joana Costa.

Numa ode à liberdade, foram lembrados os valores de abril, com dezenas de crianças e jovens que deixaram a sua marca, demonstrando talentos magníficos, tendo sido o primeiro evento descentralizado deste ano no Concelho de Leiria das Comemorações dos 50 anos do 25 de abril de 1974.



De entre mais de 50 participantes, os Vencedores da Categoria Jovem foram 1º Juliana Dinis, 2º Maria Inês Filipe e 3º Rúben Neto. O júri decidiu, ainda, atribuir duas Menções

Honrosas a João Crespo e Lara Santos. Os Vencedores da Categoria Adultos foram 1º Marta Rodrigues, 2º Miguel Bregieira e 3º Lara Carreira.

Os prémios foram entregues

pelos membros do júri e pela Presidente da União das Freguesias, Céline Gaspar, bem como pelo presidente da Assembleia de Freguesia, Paulo Gaspar. Todos os participantes receberam um certificado de participação.

Os trabalhos a concurso encontram-se numa Exposição Itinerante pelas Associações da União das Freguesias, que culminará na sede da Junta de Freguesia, em Monte Redondo, no dia 24 de abril, podendo ser apreciados por todos os que o desejem.

Ana Carla Gomes

Fluffy

AVENAL PETFOOD S.A.

EMPRESA PORTUGUESA DE PETFOOD
ALIMENTAÇÃO PARA CÃES E GATOS | 2 UNIDADES DE PRODUÇÃO
MONTE REDONDO E CALDAS DA RAINHA
COMERCIAL@AVENAL.PT
TEL.: 244 249 740

Conheça toda gama em www.avenal.pt

JÁ IMAGINASTE VIVER SEM LIBERDADE?

MARTA PINHAL - 19 anos

Como achas que seria viver numa ditadura?

A liberdade de expressão e de imprensa estaria severamente restringida. Eu não teria a capacidade de expressar livremente as minhas opiniões políticas, culturais ou sociais, e qualquer forma de crítica ao regime poderia resultar em perseguição ou punição. Além disso, o acesso à informação seria controlado pelo Estado, com censura rigorosa sobre os meios de comunicação. As liberdades individuais seriam limitadas, com restrições à liberdade de movimento e de associação. A participação política seria controlada, com eleições manipuladas para manter o poder nas mãos do regime ditatorial. A justiça seria influenciada pelo governo, com pouca ou nenhuma independência judicial. Os direitos humanos poderiam ser violados rotineiramente, com detenções arbitrárias, tortura

e falta de garantias legais para os acusados de crimes políticos.

Achas que vives em liberdade?

Dizer que “não vivemos em completa liberdade em Portugal” pode ser controverso por diversas razões. Em primeiro lugar, Portugal é uma democracia consolidada, onde os cidadãos desfrutam de uma ampla gama de direitos e liberdades fundamentais, garantidos pela Constituição. Isso inclui liberdade de expressão, de imprensa, de associação, entre outros. Comparado a regimes autoritários ou ditatoriais, a liberdade em Portugal é significativa e substancial. No entanto, é importante reconhecer que nenhuma sociedade é completamente livre de restrições. Em qualquer democracia, existem leis e regulamentos destinados a proteger os direitos e interesses de todos os cidadãos, o que pode implicar limitações em certas áreas. Por

exemplo, leis contra discurso de ódio, incitação à violência ou restrições de segurança pública podem restringir a liberdade de expressão em determinadas circunstâncias. Além disso, as percepções de liberdade variam entre diferentes grupos sociais e indivíduos. Minorias étnicas, grupos LGBTQ+ ou pessoas com deficiência podem enfrentar obstáculos adicionais quanto aos seus direitos e liberdades, o que pode levar à sensação de não viverem em completa liberdade.

Que importância dás ao 25 de abril?

Como uma adolescente de 19 anos, posso dizer que o 25 de abril tem muita importância para a vida que levo e à qual estou habituada. Graças a essa revolução, tenho o direito de prosseguir os meus estudos e tentar alcançar a minha própria realização pessoal e pro-



fissional. Antes do 25 de abril, o acesso à educação poderia ser limitado e sujeito a critérios discriminatórios, o que restringia as oportunidades para muitos jovens como eu. Além disso, o Dia da Liberdade garante a minha liberdade. Tenho o direito de expressar as minhas opiniões, de me associar livremente a grupos e organizações que representam os meus interesses e de escolher livremente objetivos sem medo de perseguição ou repressão política. A liberdade conquistada com o 25 de abril também se reflete na minha capacidade de fazer escolhas autónomas sobre a minha vida, o meu futuro e as minhas convicções pessoais. Portanto, o 25 de abril é mais do que um evento histórico distante, é uma realidade presente que molda as minhas experiências e oportunidades. Representa a base sobre a qual construo o meu caminho rumo à maturidade, autonomia e liberdade individual. Reconhecer a importância do 25 de abril é valorizar as conquistas alcançadas e a responsabilidade de preservar e defender os valores democráticos que garantem o meu direito de ser livre.

Ana Carla Gomes

VEÍCULO COM SEGURANÇA É UM VEÍCULO DE CONFIANÇA



ITVL
Inspeções Técnicas a Veículos de Leiria

MARQUE ONLINE EM:
WWW.ITVL.PT
OU ATRAVÉS DO NÚMERO:
244 249 029





Inspeções Periódicas e Facultativas



Inspeções para Atribuição Nova Matricula



Inspeções Extraordinárias






Travessa da Feira nº99,
2425-617
Monte Redondo - Leiria

244 249 029
geral@itvl.pt
www.itvl.pt
www.facebook.com/ITVLeiria/

Recepção
2ª e 6ª Feira - 09:00h / 18:30h
Sábado - 09:00h / 13:00h
Inspeções
2ª e 6ª Feira - 09:00h / 13:00h e
das 13:30h / 18:30h
Sábado - 09:00h / 13:00h

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.

«ATUALMENTE, EXISTE UMA CRISE DE VALORES QUE É TRANSVERSAL À SOCIEDADE E QUE SÓ PODE SER MUDADA NAS ESCOLAS E NAS FAMÍLIAS, DESDE A MAIS TENRA INFÂNCIA.»

Manuel Agostinho da Silva nasceu no dia 15 de dezembro de 1953.

Durante a Juventude, frequentou o Café Canas, onde se apercebeu de que algumas coisas que se passavam na sociedade eram estranhas, chegando a assistir a uma intervenção da PIDE neste estabelecimento. A maioria das pessoas não se apercebia de que vivia num sistema ditatorial. A vida sempre tinha sido assim e era algo que fazia parte do quotidiano. As pessoas viviam mal, eram muito pobres, trabalhavam muito e não tinham acesso à educação de uma forma generalizada.

Aos 18 anos, foi para a tropa e acabou por seguir a carreira militar, tendo-se formado em enfermagem militar. No dia 16 de março de 1974, encontrava-se no Regimento de Infantaria 5, nas Caldas da Rainha, como instruendo, mas não participou na tentativa de golpe de Estado, tendo ficado no quartel.

Quando se deu o 25 de Abril, encontrava-se em Lisboa e foi um dos soldados enviados para tomar conta da Rádio Renascença.

Passou a sua carreira nos vários quartéis da região centro, tendo guardado uma recordação especial de Coimbra, em que os militares colaboravam com os estudantes na Queima das Fitas e havia um convívio salutar.

Considera que a Revolução do 25 de Abril era uma necessidade e que permitiu uma maior equidade e democracia, mas as pessoas não estavam devidamente preparadas para passar de uma ditadura para uma democracia e não souberam gerir a liberdade recentemente adquirida. Acabou por se cair no extremo oposto. Os militares deveriam ter dado mais tempo à sociedade civil para se adaptar a uma nova realidade.

Manuel Silva assistiu à integração das mulheres no exército, um fator extremamente positivo na mudança de mentalidades.

Atualmente, existe uma crise de valores



que é transversal à sociedade e que só pode ser mudada nas escolas e nas famílias, desde a mais tenra infância. O ritmo de vida atual é muito intenso, mas é fundamental que haja sentido de responsabilidade, preocupação com o próximo, exigência e rigor no trabalho e consciência cívica, social e política. Manuel Silva considera que a obrigatoriedade de ir à tropa deveria voltar, visto que se aprendem re-

gras e disciplina, que escasseiam hoje, apesar de toda a informação disponível.

Apesar de dizermos que vivemos em democracia, esta não pode ser considerada plena, quando nos defrontamos com inúmeros casos de corrupção, quando percebemos que, afinal, não temos assim tanta liberdade, estando condicionados por forças como a Justiça, que tem um papel decisivo na forma como a sociedade se desenvolve.

O poder e o dinheiro não estão distribuídos equitativamente e é necessário repensar a educação e a saúde. A educação é a base de qualquer sociedade e é importante que a escola incuta regras e consciencialize os jovens do que se passa à sua volta e lhes transmita conhecimentos válidos e competências para os colocar em prática. No entanto, é à família que cabe ter um papel mais ativo e incisivo na formação dos seus filhos, para que a transparência, o rigor, a responsabilidade cívica e social, a solidariedade sejam linhas de conduta a seguir.

Ana Carla Gomes



HOMENAGEM AOS COMBATENTES DO ULTRAMAR MONTE REDONDO E CARREIRA

A União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira homenageou os seus Combatentes, no dia 18 de fevereiro, através da inauguração de dois monumentos, um em Monte Redondo e outro na Carreira.

A primeira cerimónia decorreu em Monte Redondo, tendo sido conduzida pelo Núcleo de Leiria da Liga dos Combatentes, liderado pelo seu Presidente, Coronel Norberto Serra. A placa evocativa da inauguração foi descerrada pelos Dr. Gonçalo Lopes, Tenente-General Chito Rodrigues e Dra Céline Gaspar. Seguiu-se uma homenagem aos Combatentes que faleceram ao serviço de Portugal com a deposição de duas coroas de flores junto ao monumento que representa o logotipo da Liga dos Combatentes.

O Monumento de Homenagem aos Combatentes do Ultramar em Monte Redondo foi inaugurado em agosto de 1997, junto ao Colégio Dr Luís Pereira da Costa. Porém, ao longo dos anos, percebeu-se que aquele espaço não conseguiu cumprir o seu verdadeiro propósito. Considerando, assim, a vontade de dignificar esta homenagem de uma forma mais significativa e dar cumprimento à vontade aprovada em Assembleia de Freguesia, nos anos 90, de atribuição de uma toponímia de homenagem aos Combatentes e nunca anteriormente cumprida, a Junta de Freguesia, em 2021, realizou a requalificação daquele que viria a chamar-se Largo dos Combatentes e construiu um novo monumento de Homenagem aos Combatentes do Ultramar.



De acordo com Céline Gaspar, Presidente da Junta de União das Freguesias, a requalificação e a construção deste monumento teve como objetivo honrar verdadeiramente todos aqueles que foram chamados a cumprir o dever cívico de defender os interesses de Portugal nos vários momentos da nossa História. O Largo escolhido para a sua implantação pretende, pois, refletir uma centralidade representativa na Vila de Monte Redondo e desta forma honrar o propósito deste reconhecimento.



Na Carreira, a segunda cerimónia teve a mesma sequência e a inauguração do monumento também foi realizada pelas mesmas entidades, que também financiaram a construção deste monumento de homenagem aos Combatentes: o Presidente da CML, o Presidente da Liga dos Combatentes e a Presidente da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira.

Este monumento nasceu da vontade dos Combatentes, num processo liderado pelo Senhor Manuel Santos “Amparo” e pelo

Senhor Manuel Lopes. Ambos trabalharam no sentido de recolher os dados necessários para prestar uma homenagem nominal a todos os que estiveram na Guerra do Ultramar entre 1961 e 1974 e implementar, na Carreira, um monumento ilustrativo do que verdadeiramente foi combater no Ultramar.

A escultura foi concebida pelo artista Paulo Horonato e representa um “Combatente com farda (com barrete – quico) utilizada para combate no Ultramar, equipado com cinturão, suspensórios, cantil, cartucheiras e G3, na posição de agachado.”. Este monumento foi benzido pelo Padre José Baptista.

Ambas as cerimónias foram acompanhadas pela Filarmónica de Monte Redondo, dirigida pelo maestro Gualdino Branco, que tocou o Hino Nacional e o Toque de Homenagem aos Mortos em Defesa da Pátria, emocionando os presentes.

No final, houve um almoço convívio organizado pela Comissão de Festas de São Jorge no salão da Igreja da Carreira.

Ana Carla Gomes

DESFILE DE CARNAVAL DA CARREIRA



O desfile de carnaval animou as ruas da Carreira na passada terça-feira dia 13 de fevereiro. Apesar das condições meteorológicas pouco favoráveis, o espírito carnavalesco permaneceu e o cortejo arrancou com muita música, dança e boa disposição.

Os carros alegóricos, com

diversos temas como Super Mario, Natureza Viva, Hospital Sem Futuro e Ovelha Choné, foram acompanhados pela animação musical do grupo de concertinas Seca Adegas. Como de costume, marcaram presença no carnaval da Carreira o tradicional pão com chouriço, o rei e a rainha, o

comboio das crianças e os “ca-beçudos”.

Como já é regra, as datas agendadas foram domingo e terça-feira. No entanto, o desfile que estava programado para domingo dia 11 de fevereiro foi cancelado devido à chuva intensa.

Não podendo deixar passar uma das datas em branco, a organização adiou o desfile para o próximo dia 25 de fevereiro. Os carros alegóricos voltam a desfilarem e contam com as ruas ainda mais repletas.

Inês Costa

CARNAVAL INFANTIL NA VILA DE MONTE REDONDO

O Carnaval chegou às escolas da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e, com ele, a ansiedade de, por um dia, “vestir a pele” das personagens do imaginário. Para muitos, o Carnaval é mesmo encarnar o super-herói ou super-heroína preferido(a) das histórias dos livros ou do cinema, ou da sua imaginação. É ser dos bons ou dos maus. É um dia diferente e de sonho.

Apesar das condições meteorológicas não terem permitido a realização do tradicional cortejo pelas ruas da Vila de Monte Redondo, os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo aproveitaram o excelente espaço que dispõem e ofereceram



uma manhã de sorrisos, dança e alegria a todos os pais e encarregados de educação que puderam assistir.

Entre brincadeiras e serpentinhas, foram desfilando, apresentando as suas máscaras e os seus fatos aos seus pais/mães que, na plateia, ainda que improvisada, sorriam e acenavam com orgulho, à passagem do corso.

Grinch, bruxas, palhaços, princesas, polícias, sereias, entre muitos outros, invadiram o Centro Escolar. Todos, super-heróis e vilões conviveram harmoniosamente, tornando colorida uma manhã que estava cinzenta.

Patrícia Marques

MONTE REDONDO, CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE

Artes Plásticas

MEMÓRIAS DE ABRIL

Exposição Itinerante

DATA	LOCALIDADE	LOCAL
05/02 a 11/02	Sismaria	A.C.R.D.C. Sismaria
12/02 a 21/02	Carreira	Censocar
22/02 a 03/03	Grou	Arcude
04/03 a 13/03	Fonte Cova	Os Moleiros
14/03 a 24/03	Casal Novo	G.D.R. Casal Novo
25/03 a 04/04	Montijos	B.V.L. - 5ª Companhia
05/04 a 14/04	Matos	Os Magníficos
15/04 a 25/04	Monte Redondo	Junta de Freguesia

Parceiros:

EVENTO ALUSIVO AO 50º ANIVERSÁRIO DO 25 ABRIL

CARNAVAL 2024 - CDLPC



No dia 6 de fevereiro, realizou-se um Baile de Máscaras, subordinado ao tema Profissões, para encerrar o primeiro semestre e comemorar o Carnaval. Alunos e professores vestiram-se a rigor. Houve uma operação ao vivo pelos «médicos» da «Clínica CDLPC» e um desfile de pilotos,

polícias, palhaços, pintores...

Após o desfile e a atribuição dos prémios para os que mostraram mais criatividade e originalidade, a Associação de Estudantes dinamizou várias atividades, desde pinturas faciais a patinagem ou karaoke. Foi uma tarde animada e diferente!

BEBÉ! 3 AOS 12 MESES: A IMPORTÂNCIA DAS EXPERIÊNCIAS DO MOVIMENTO. COMO PODEMOS AJUDÁ-LO A DESENVOLVER-SE BEM?



Olá! Sou a Catarina Coelho, fisioterapeuta pediátrica na clínica Menisco Saúde, nos Montijos. Estou aqui para vos falar acerca dos primeiros meses de vida dos nossos bebés e de que forma podemos acrescentar experiências interessantes e úteis ao seu desenvolvimento sensorial e motor.

Ser mãe ou ser pai é uma viagem muito bonita e emocionante, mas também um desafio diário. A evidência diz-nos que as primeiras experiências de vida têm uma enorme influência na forma como vivenciamos o resto da nossa existência.

Durante os primeiros meses de vida, o nosso bebé descobre as suas mãos, os seus pés e, aos poucos, o resto do seu corpo. Vai também evoluindo na qualidade dos movimentos, que nas primeiras semanas são reflexos e desordenados, gradualmente, vão-se tornando movimentos mais controlados e elaborados. Graças ao movimento, aprendemos a estar no mundo. O movimento é o que mais influencia no desenvolvimento do equilíbrio, da orientação espacial e controlo visual. Por exemplo, quanto melhor o controlo do movimento dos olhos, mais facilidade a criança terá para a leitura.

Para sentir o movimento da cabeça e interpretá-lo corretamente, existe um sistema chamado sistema vestibular, localizado no ouvido interno e que, juntamente com o pescoço e a visão, permite que nos orientemos bem no espaço e construamos uma boa postura. Mas para que isto aconteça, precisamos de experienciar o movimento nas suas mais diferentes e variadas formas, desde os primeiros meses da nossa vida.

Partilho convosco sugestões de ativida-

des que podem fazer com os vossos bebés de forma a possibilitar boas experiências sensoriais e motoras indispensáveis ao seu desenvolvimento saudável.

Brinquedos nas laterais. Até aos 5 meses de idade, ofereçam os brinquedos ao bebé pelas laterais dele, não apenas pelo centro do corpo. Até por volta desta idade, ele está capaz, neurologicamente, de alcançar as coisas pelos lados. Além disso, girar a cabeça e os olhos para cada lado tem efeito muito bom em vários sistemas. Deixem-no olhar e pegar nas coisas por um lado, depois pelo outro. Isto facilitará a coordenação dos movimentos da mão com a visão e também estão a estimular o movimento de rolar, pois estão a facilitar que ele se vire de barriga para cima para barriga para baixo. Este interesse pelo objeto e o desejo de o alcançar e agarrar são o grande estímulo para o movimento. Claro que ele também conseguirá alcançar objetos que estejam na sua frente, mas fará isso cada vez melhor se antes tiver conseguido fazer muitas vezes pelos lados.

Brincar de barriga para baixo. Desde as primeiras semanas de vida, devemos possibilitar ao nosso bebé que desfrute com conforto da posição de *tummy time*,

acordado, várias vezes ao dia, sempre com a supervisão de um adulto, aumentando progressivamente o tempo nesta posição e respeitando sempre a sua tolerância. Neste tempo em que ele está a explorar as sensações desta posição, é importante que o estimulemos com o toque: acariciem as costas dele, de cima para baixo. Suavemente e, às vezes, com mais firmeza, como se estivessem a fazer uma massagem. Podem fazer também nas pernas e nos braços, como se os estivessem a apertar, mas com a suavidade de um toque de amor. Podem fazer com ou sem roupa. Tocar o bebé com firmeza traz muitos benefícios para os seus movimentos futuros, estamos a ajudar a construir o mapa cerebral de organização e sensação do seu corpo. Também nesta posição de barriga para baixo, devemos ir variando o local de onde aparecem os estímulos de som, para que o bebé se autodesafie a mudar de posição, ora para os lados (fazer movimento tipo "pivot", com a barriga apoiada no chão), ora para trás ou para a frente (rastejar) ou no sentido de rolar para ambos os lados (e de barriga para cima para barriga para baixo e vice-versa). É a motivação do bebé perante a exploração do estímulo que recebe que vai determinar a sua vontade de se movimentar.



CASAMENTOS - BATIZADOS - FESTAS

Tel. 244 685 030 - Tlm. 966 130 939

E. N. 109, nº 93 Montijos - 2425-618
Monte Redondo (Leiria)



Permitam que o bebé procure e brinque com a boca. Durante os primeiros meses, o bebé conhece o mundo muito através da boca. Enquanto as mãos ainda estão no processo de aprendizagem da coordenação de movimentos, a boca já funciona muito bem para que o bebé se relacione com o mundo. É normal e necessário que ele coloque as mãos na boca por volta dos 3 ou 4 meses, os pés por volta dos 6 meses e tudo o que chega às suas mãos por mais tempo. Garantam que tudo o que ele leva à boca seja seguro, tanto em termos de tamanho,

como de higiene. Mas permitam que ele explore muito bem todo o seu mundo através da boca.

Movimento. Movimento. Movimento. Balancem, Dancem, Cavalguem, Rolem com o vosso bebé. Adaptando sempre à idade e fase do desenvolvimento do bebé, por forma a garantir a sua segurança e suporte adequado, proporcionem ao vosso bebé estas mudanças de posição. Estes movimentos promovem o amadurecimento do sistema vestibular, muito importante para o desenvolvimento das competências motoras. Nos bebés mais pequenos, devemos balançá-los, no nosso colo, a ritmos diferentes, de “vai e vem”. À medida que vai crescendo podemos ir desafiando

mais. Quando já tiver melhor controlo do tronco e cabeça, por volta dos 6-7 meses, já podem dançar com o bebé nos vossos braços, ao ritmo de uma música que ele goste ou “cavalgar” nos vossos joelhos. Também com o bebé nos vossos braços, é vantajoso para ele, rolar na cama de um lado para o outro, primeiro devagar e depois progredir para um pouco mais rápido, se ambos se sentirem bem. É muito divertido e uma ótima experiência de movimento. O que procuramos é, em cada fase, desafiá-lo a progredir gradualmente para além do adquirido, claro, sempre em segurança.

Chão. Muito Chão. Privilegiem as brincadeiras com o vosso bebé no chão, por conta própria, a explorar cada desafio de novos movimentos, claro com vossa supervisão sempre. O vosso bebé é, naturalmente, curioso e é essa curiosidade e vontade de explorar que lhe vai trazer conquistas muito boas e importantes. Evitem, ao máximo, espreguiçadeiras, andarilhos, aranhas. Os bebés não precisam deste tipo de acessórios e, pelo contrário, prejudicam o seu desenvolvimento. O bebé precisa de se sentir livre, no chão. Ele precisa e sabe muito bem como desenvolver as suas próprias estratégias para evoluir, se o permitimos explorar, por sua conta. Se o permitimos assim, ele vai passar por todas as fases importantes, ao seu ritmo, e cada bebé tem o seu ritmo.

Todos os bebés passam por várias etapas de desenvolvimento nos primeiros 12 meses de vida e é encantador observar cada fase. Como parte de um processo natural, em determinado momento, o vosso bebé levantará a cabeça, alcançará um objeto que esteja próximo, irá conseguir virar-se, ficar de 4 apoios, sentar-se sozinho, gatinhar, ficar de pé e andar. Cada habilidade e conquista do bebé aparece num período específico da vida, embora se considere sempre uma margem natural para todas elas. Um fisioterapeuta especializado pode ajudar a adaptar estas recomendações, caso o vosso bebé precise de algo mais específico, sempre em equipa com o médico pediatra.

Desfrutem e vivenciem ao máximo todas estas fases lindas do vosso bebé.

Cada momento com ele é único e maravilhoso!

Catarina Coelho

AUTO PINTO
DE PAULO M. S. PINTO
mecânica | chapa | pintura
NIF: 196 457 014
Rua de Leiria n.º 62
2425 - 890 Souto da Carpalhosa
T. 244 613 348 | 968 588 066
paulo.pinto2@sapo.pt

EVENIA
MONTE REAL
★ ★ ★
HOTEL



CAMINHADA SOLIDÁRIA DIA MUNDIAL DO CANCRO

No dia 4 de fevereiro, **Dia Mundial do Cancro**, a Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira organizou uma Caminhada Solidária, na qual participaram os membros

Ana Carla Gomes

da Unidade e alguns amigos e familiares, com o objetivo de alertar para esta doença que atinge cada vez mais pessoas e para a necessidade de se fazer prevenção para que haja um diagnóstico precoce. O cancro afeta todas as pessoas, mas nem todas têm acesso aos cuidados de que necessitam, pelo que esta caminhada é também uma forma de lutarmos para que haja cuidados de saúde mais justos.

Assim, na manhã desse domingo, este grupo solidário percorreu cerca de 5 quilómetros pela freguesia, num ambiente descontraído e saudável.

CDLPC- FORMAÇÃO SUPORTE BÁSICO DE VIDA

A última aula de Ciências Naturais do 9.º ano contou com a já habitual colaboração da Enfermeira Sílvia Duarte do Centro de Saúde Arnaldo Sampaio - Leiria. Esta técnica de saúde veio formar os nossos jovens sobre práticas de Suporte Básico de Vida (SBV). O papel de todos

nós nos primeiros minutos após uma PCR (Paragem Cardiorrespiratória) é fundamental para a sobrevivência da vítima. Assim, saber como pedir ajuda de forma correta, célere e eficaz e prestar toda a ajuda necessária nesses primeiros minutos é fundamental para SALVAR VIDAS.



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

CRÓNICAS DE UMA FILARMÓNICA CRÓNICA N.º 21

ORQUESTRA JUVENIL DA FILARMÓNICA DE MONTE REDONDO

Desde há seis anos que na Filarmónica de Monte Redondo existe a **Orquestra Juvenil**. É um Projeto de Música de câmara para alunos da Escola de Música, e não só. Este Projeto tem como principal objetivo, incentivar os jovens a frequentar a Filarmónica, mostrar-lhes o que é tocar em conjunto, aprender a tocar sob a direção de um maestro e ouvir instrumentos diferentes.

Atualmente a **Orquestra Juvenil** é constituída por cerca de 10 músicos iniciantes e 10 Tutores. Os jovens músicos iniciantes são todos alunos da Escola de Música e os Tutores são músicos que tocam na Filarmónica e que vêm motivar e incentivar os músicos iniciantes a tocarem juntos.

A **Orquestra Juvenil** é cons-

tituída por 2 violinistas (Sofia e Lara), 2 flautistas (Inês Caetano e Iris), 3 clarinetistas (Mariana, Inês Pedrosa e Catarina), 2 saxofonistas (Juliana e Miguel), 3 trombonistas (Alexandre, Rafael e João), 2 trompistas (Alice e Afonso), 2 trompetistas (Adriana e Ricardo) e 4 percussionistas (Vicente, Diana, Santiago e Alexandre).

O Professor Rodrigo Sousa, que exerce funções de professor de saxofone no Orfeão de Leiria, no Instituto Jovens Músicos, no Sport Operário e Marinense e nas Filarmónicas de Ansião, Guia e naturalmente na Filarmónica de Monte Redondo, começou a trabalhar com o projeto da **Orquestra Juvenil** em 2022/2023.

Rodrigo Sousa, iniciou os estudos musicais em 2001 na



Filarmónica de Monte Redondo. Mais tarde, concluiu o 8.º grau no Orfeão de Leiria. É licenciado em Música, na vertente saxofone pela Universidade de Évora, onde está a concluir o Mestrado com o professor Mário Marques. Trabalhou com vários maestros como Jean-Sébastien Béreau, Matthew George, Valentin Stefanov, Alberto Roque, José Eduardo Gomes, entre outros.

Segundo o saxofonista Rodrigo Sousa, “No início da **Orquestra Juvenil** estava ligeiramente apreensivo, pois nunca tinha liderado um grupo de música de câmara, nem tinha a experiência de direção e além disso o grupo integrava poucos músicos, com aprendizagens e instrumentos bastante diferentes. O projeto foi iniciado apenas com sete alunos, em que a maior parte não tinha experiência de tocar em conjunto. Ao longo dos dois últimos anos letivos, foram entrando novos músicos (e saindo alguns) e o projeto foi sendo desenvolvido consoante as suas diversas formações. No presente ano letivo, foi implementado o sistema de «Tutores Moti-

vacionais» com o intuito de ajudar a crescer o grupo musicalmente.”

Para o Professor Rodrigo Sousa, “A **Orquestra Juvenil** tem como objetivo desenvolver jovens responsáveis, autónomos, com espírito crítico e cívico e, acima de tudo, fomentar o gosto pela música. Ao nível musical, a orquestra tem passado por diversos estilos musicais, desde o jazz, adaptação de uma sinfonia de Beethoven, música contemporânea ou até mesmo música eletrónica.”

Rodrigo Sousa afirma que: “fica contente por poder olhar para trás e ver os progressos que têm feito juntos. Ver com orgulho, o crescimento musical que cada um dos músicos tem feito (e o grupo), a responsabilidade adquirida por todos. Chegam ao ensaio atempadamente, orientam as suas tarefas, (aquecem o instrumento, montam as estantes, etc.), têm o cuidado em avisar se vão faltar ou chegar atrasados e no final do ensaio voltam a arrumar a sala. A meio do ensaio têm um intervalo de 10 minutos para interagir uns com os outros, jogarem matraquilhos e conviverem. O objetivo

SOCIEDADE FILARMÓNICA “NOSSA SENHORA DA PIEDADE” MONTE REDONDO

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA CONVOCATÓRIA

Nos termos estatutários convoco, para as **21 horas** do dia **9 de março (sábado)**, a reunião da Assembleia Geral da Sociedade Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade”, a ter lugar na sua sede, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1º Discussão e votação dos Relatório de Atividades e Contas de 2023.
- 2º Discussão e votação dos Plano de Atividades e Orçamento para 2024.
- 3º Eleições dos Corpos Gerentes para o triénio 2024/2026.
- 4º Outros assuntos.

Monte Redondo, 19 de fevereiro de 2024

O Presidente da Mesa,
(João Moital)

do intervalo é ajudar o grupo a criar ligações entre si, que não só musicais, porque um grupo cresce através das mais diversas partilhas de experiências. O trabalho dos alunos é importante, mas a ajuda e envolvimento dos músicos mais velhos, a compreensão e incentivo dos pais, a ajuda da coordenação da Escola de Música (em nome da Carolina Duarte e da Marta Rodrigues) e da Direção da Filarmónica, pelo financiamento necessário na aquisição de material, permite o crescimento do grupo como conjunto. Porque cada um tem um papel ativo, o grupo tem vindo a crescer graças ao envolvimento de todos.”

Para o músico Vicente Lopes, de nove anos, que toca bateria há cerca de um ano, a orquestra é muito “fixe” porque assim conhece outros instrumentos e tem a ajuda dos outros percussionistas, nomeadamente do colega de naipe Santiago Monteiro, que afirma “eu ajudo o Vicente, porque ele faz parte do meu naipe e toda a gente merece ser ajudada. Aqui sou eu a ajudar e na Banda são os músicos mais velhos que me ajudam a mim. Aqui tenho meninos da minha idade e isso é fixe. Na Banda tenho amigos mais velhos e isso também é bom.”

Para Sofia Coelho, que aprende música desde os 6 anos, inicial-

mente piano e atualmente violino, “tocar na **Orquestra Juvenil** é bom porque conhece o som de outros instrumentos”. Segundo esta aluna: “Os meus pais gostam que os filhos aprendam música independentemente do instrumento, e isso faz-me sentir feliz.”

Para Adriana Teotónio, a **Orquestra Juvenil** é outro espaço onde pode tocar trompete. Um espaço diferente, onde tem a oportunidade de ser solista numa obra que estão a trabalhar.

Este grupo de músicos tem como objetivo apresentar um Concerto em junho/julho onde terão oportunidade de mostrar o seu grandioso trabalho.

A Direção faz um apelo aos pais para motivarem e incentivarem os seus filhos a aprenderem um instrumento de sopro ou percussão, pois só assim a Filarmónica poderá ter continuidade no futuro.

Há aulas gratuitas, durante dois meses, para a aprendizagem de um instrumento de sopro, se eventualmente houver interesse de algum jovem em integrar a **Orquestra Juvenil**.

**Cumprimentos musicais,
Sofia Cabeço de Sousa
Secretária da Filarmónica
de Monte Redondo**

AGRUPAMENTO 1054 ORGANIZA MAIS UM FESTIVAL DE SOPAS

No passado dia 03 de fevereiro de 2024, o agrupamento de escuteiros de Monte Redondo - 1054 organizou mais uma viagem gastronómica pelas sopas tradicionais portuguesas, nas instalações dos Magníficos.

As sopas são muito mais que ingredientes cozinhados numa panela. O festival de Sopas começa com o trabalho dos nossos escuteiros, que participam ativamente na confeção, na decoração, da gestão do evento, é um momento pedagógico. Nas sopas, os nossos escuteiros aprendem não só a confeccionar uma receita, mas a planeá-la, a comprar ou pedir ingredientes, a trabalhar em equipa, a distribuir tarefas. Trabalha-se o sentido de responsabilidade, a criatividade, a disponibilidade para realizar algo, colocam-se as mãos e o coração “na massa” (neste caso, no caldo), ensina-se na prática o lema do Escutismo: «da melhor vontade, sempre alerta para servir» e assim ajudamos as nossas crianças e jovens



a desenvolver integralmente as suas capacidades, competências e autonomia, para que se tornem membros ativos e responsáveis na nossa comunidade.

As sopas foram feitas pelos nossos escuteiros, com a ajuda dos pais (no caso dos nossos lobitos). Todos pensaram em nomes originais, pelo que houve a sopa Covil de Cogumelos (sopa de cogumelos feita pelo bando Branco, com a ajuda dos pais), sopa de Lobigrão (sopa

de grão com brócolos feita pelo bando Cinzento, com a ajuda dos pais), sopa de Lontra (creme de legumes feito pela patrulha Lontra dos exploradores), Raposa à Pedregulho (sopa da pedra, feita pela patrulha Raposa dos exploradores), Sopa Muummm (sopa de vaca, feita pela patrulha Cisne dos exploradores), sopa pio-pio (canja feita pela equipa Hannah Herbst dos pioneiros), Sopa Ichthus (sopa de peixe, feita pela equipa Oprah Winfrey

dos pioneiros), caldo à terceira (caldo verde, feita pela equipa Mahatma Gandhi dos pioneiros), sopa do Popeye (sopa de espinafres, feito pelo clã Fernando Vitorino, dos caminheiros) e sopa do chefe (feita pelas nossas mães chefes), que continha 10 ingredientes mistério, que as pessoas tinham de tentar adivinhar.

Foi um dia especial, em que a comunidade se reuniu, e em que foram criados ainda mais laços afetivos. Foi uma noite de convívio entre a família 1054 e toda a comunidade em geral, centrada no tema “Há 100 anos atrás” e foi abrilhantada com a presença dos músicos Serenela, Rodrigo e Nuno.

O objetivo das sopas este ano foi angariar fundos para que os nossos escuteiros pudessem participar no ACAREG (acampamento regional), que vai decorrer entre os dias 05 a 11 de agosto deste ano.

Ana Bem



PROJECAR

Serviços Técnicos e Projetos de Engenharia, Lda
Projeto - Assessoria - Equipamento - Montagem

INVESTIGAÇÃO > ESTUDO > DESENVOLVIMENTO > PROJETO > LICENCIAMENTO > COMERCIALIZAÇÃO >
INSTALAÇÃO > ANÁLISE > ASSESSORIA > MANUTENÇÃO PREDITIVA, PREVENTIVA E CORRETIVA > AUDITORIA

Energias renováveis > Armazenamento de energia > Mobilidade elétrica > Instalação elétrica
"M.T / B.T" > Domótica > Automação > Robótica > Dados > Voz > Segurança > Monitorização

Criamos Soluções para a Eficiência Energética desde 1995

★ Indústria ★ Edifícios ★ Habitação ★ Agricultura ★

MISSÃO: Investigar, Estudar, Projetar e Desenvolver soluções técnicas, com a finalidade da satisfação total dos clientes através da rapidez de resposta, garantia de qualidade e serviços de excelência.

projecar.com | geral@projecar.com | Leiria | Aveiro | Matosinhos | Évora | Madrid | Málaga

MAGNÍFICAS PIADAS

STAND UP COMEDY

Noite de Testes

Com a atuação de:

MIGUEL VIEIRA
MAX COLIBAN
ALEXANDRE HENRIQUES

Entrada Gratuita

Sede dos Magníficos
09 de Março, às 22H



Processo n.º: ARHC.DRHI.0049.2015

EDITAL N.º 1/2024

Limpeza de Linhas de Água

Destinatários	Proprietários ou arrendatários de terrenos confinantes com as Linhas de Água
Localização	Bacias hidrográficas dos Rios Vouga, Mondego e Lis

A APA, IP /ARH do Centro publica o presente edital ciente da necessidade de **implementação de medidas para limpeza e desobstrução das linhas de água, que garantam a livre circulação das mesmas.**

O bom funcionamento da rede hidrográfica, bem como as operações de limpeza, conservação e reabilitação é, nos termos da Lei¹, da responsabilidade:

- Dos municípios, nos aglomerados urbanos;
- Dos proprietários, nas frentes particulares fora dos aglomerados urbanos;
- Dos organismos dotados de competência, própria ou delegada, para a gestão dos recursos hídricos na área, nos demais casos.

DESTE MODO, NOTIFICAM-SE OS PROPRIETÁRIOS OU ARRENDATÁRIOS, ACIMA IDENTIFICADOS, A PROCEDEREM ÀS REFERIDAS OPERAÇÕES.

Em caso de incumprimento do presente pelos referidos proprietários ou arrendatários confinantes com linhas de água, ficam os mesmos sujeitos a processo de contraordenação muito grave nos termos da Lei², a outras sanções previstas na Lei em vigor e ao pagamento de eventuais despesas realizadas por esta APA/Administração da Região Hidrográfica do Centro para a concretização dos trabalhos.

Coimbra, 12.02.2024

O Administrador Regional da ARH do Centro

Nuno Bravo
(ao abrigo de competência subdelegada) – Despacho n.º 7790/2022
publicado no Diário da República, 2.ª série, de 24 de junho de 2022)

¹ art. 33.º da Lei n.º 58/2005, de 29 Dezembro

² art. 25.º e art. 22.º n.º 4 da Lei n.º 50/2006, de 29 de Agosto, alterado pela Lei n.º 89/2009, de 31 de Agosto

A CENSURA NO TEMPO DA DITADURA: TORMENTA DE ORLANDO GONÇALVES



Orlando Gonçalves (1921-1994) escreveu *Tormenta*, o seu primeiro romance, com 27 anos, em 1948, quando diz que uma força o impelia «a comunicar, pela escrita, o que observava, o que sentia e o que adivinhava.»

O romance acompanha o percurso de vida de Gerardo, revelando acontecimentos, problemas e dificuldades de Portugal e do mundo nos anos 40.

O livro foi apreendido pela PIDE e o censor escreveu que «todo este livro reflete e insinua o ódio que o povo deve votar aos ricos, propondo a luta pela libertação do povo oprimido e escravizado», resumindo-se a ser uma obra «tendenciosa» e fazer «propaganda subversiva e comunitarista».

Ao longo dos anos, esteve preso no Aljube e em Caxias, tendo sido, até 1974, “carimbado” como adversário do Estado Novo e, durante 31 anos, vigiado pela polícia do regime.

Nas suas obras incluem-se,



Normas para a Limpeza de Cursos de Água

Não navegáveis nem fluviáveis

Proprietários de Terrenos Marginais



MARGENS DE UM CURSO DE ÁGUA

A “margem” é a faixa de terreno contígua ou sobranceira à linha que limita o leito das águas com largura legalmente estabelecida. Nos cursos de água não navegáveis nem fluviáveis, a largura da margem é de 10 metros.

O USO DAS MARGENS

- As margens ribeirinhas (10 m) do Domínio Hídrico devem ser respeitadas, devendo, para tal, ser evitado:
 - A linearização das margens;
 - O corte total da vegetação e contaminação agrícola;
 - A ocupação total das margens por campos agrícolas;
 - A construção de muros e a impermeabilização das margens;
 - O vandalismo, as podas devastadoras e o corte da vegetação para o leito;
 - As descargas de entulhos domésticos e industriais;
 - A permanência de árvores caídas junto a passagens hidráulicas (pontes e pontões);
 - O entubamento parcial ou total da linha de água;
 - As descargas de efluentes domésticos e industriais sem o tratamento adequado e a descarga de águas pluviais poluídas;
 - O corte total da galeria de vegetação ribeirinha;
 - O corte total do substrato herbáceo e arbustivo;
 - A erosão, a destabilização das margens e a ausência de ensombreamento do leito.

O QUE É UMA LIMPEZA

A limpeza é a desobstrução de cursos de água não navegáveis nem fluviáveis e consiste na:

- Remoção de resíduos sólidos urbanos (i.e. sacos do lixo);
- Remoção de entulhos residuais de obras, detritos, electrodomésticos, pneus, etc);
- Remoção selectiva de material vegetal (árvores, ramos) que ponha nomeadamente em risco as infra-estruturas hidráulicas existentes no curso de água (pontes, pontões, açudes).

Estas acções devem:

- Permitir a utilização das águas para fins de interesse geral;
- Garantir condições de escoamento dos caudais líquidos e sólidos (areia, lama e sedimentos) em situações hidroclimáticas normais ou extremas

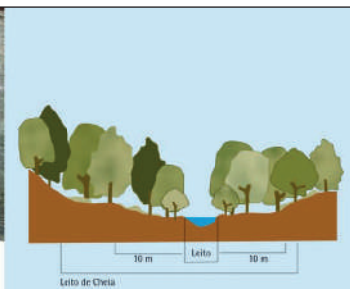
A IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE DA ÁGUA

É fundamental uma boa qualidade da água para o adequado desenvolvimento dos seres vivos, ecossistemas ribeirinhos e para os vários usos humanos.

A actuação deve contribuir para a boa qualidade das águas superficiais, a nível ecológico e químico, de acordo com a Lei da Água e com a Directiva Quadro da Água.

OS TRABALHOS DE LIMPEZA | DESOBSTRUÇÃO DEVEM

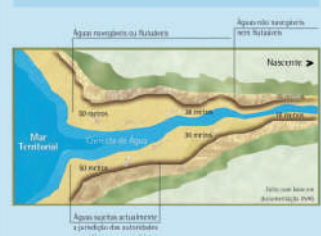
- Ser desenvolvidos de jante para montante;
- Ser realizados evitando o uso de meios mecânicos, do modo mais rápido e silencioso possível;
- Ocorrer, sempre que possível, durante o período de Outono;
- Permitir e preservar a vegetação e fauna autóctones características da região contribuindo para a biodiversidade;
- Prever a realização da zed de formação da vegetação existente para garantir o ensombreamento do leito;
- Atender a que o corte da vegetação nunca pode ser total;
- Evitar a remoção da vegetação fixadora das margens;
- Ser conduzidos por forma a que as intervenções sejam feitas numa margem de cada vez;
- Permitir que, no final das intervenções, o material retirado possa ser separado e valorizado para reutilização, reciclagem e/ou compostagem.



QUEM DEVE E PODE REALIZAR AS LIMPEZAS DE INTERVENÇÕES EM MEIO HÍDRICO

A limpeza do leito e margens do curso de água é da responsabilidade dos proprietários marginais. Em aglomerado urbano, a implementação de medidas de conservação e reabilitação dos cursos de água é da responsabilidade dos municípios. Todas as actividades devem ser feitas sob orientação da Administração de Região Hidrográfica (ARH).

Sempre que possível, os trabalhos devem ser acompanhados e fiscalizados por técnicos com formação ambiental adequada.



EXEMPLOS POSITIVOS DE INTERVENÇÃO

Os rios e as ribeiras devem apresentar um bom estado de qualidade a nível físico-químico e ecológico.

Deve ser possível observar:

- Podas de formação selectivas, que potenciem a criação de sombra sobre o leito da linha de água;
- Vegetação ribeirinha em contínuo ao longo das margens;
- Água e margens com boa qualidade e sem lixo nem detritos;
- A linha de água com traçado curvilíneo e com margens naturais ou naturalizadas;
- Grande diversidade de animais e plantas (medicinais e nativos), em equilíbrio no ecossistema;
- Localidades ribeirinhas com saneamento básico e tratamento adequado;
- A localização das construções a respeitar o leito de cheia.

COMO ACTUAR COM AS PLANTAS INVASORAS

As plantas invasoras, pelas suas especificidades, devem ser alvo de uma correcta gestão. Para controlar e/ou erradicar estas espécies, perto de uma linha de água, é necessária uma actuação específica e apoio de técnicos. Pode consultar mais informações em: www1.ciuc.pt/invasoras/

INFORME-SE

Ser proprietário de terrenos marginais a linhas de água tem benefícios e deveres. Informe-se e actue correctamente de acordo com a legislação em vigor. Para mais informações contacte a ARH.

ARH do Centro, I.P.
Edifício Fábrica das Mirantes | Avenida Cidade Amieiro
3000-420 Coimbra | Tel. 239 850 200 | Fax 239 850 250
E-Mail: geral@arhcentro.pt | www.arhcentro.pt

Produção | Fotografia | Distribuição | Design: www.ni-design.pt

entre muitas outras, a edição de autor da novela *Aleluia* (1949) e o romance *Alucinação* (1950). A sua obra seguinte, o livro de contos *Este Mundo dos Homens* foi o primeiro a ser publicado enquanto editor, em 1954.

Para além da imprensa, Orlando Gonçalves destacou-se também no programa radiofónico quinzenal «Literatura e Artes»,

da Rádio Peninsular, encerrado por pressão da PIDE.

No início dos anos 60, iniciou a profissão de jornalista, tendo colaborado em vários jornais, sem que tal estatuto fosse reconhecido, visto que a ditadura negava a qualidade de jornalista a quem trabalhasse na imprensa regional ou na imprensa desportiva.

Ana Carla Gomes




MAIS CONFORTO E EFICIÊNCIA
PARA AS NOSSAS CONSTRUÇÕES EM BETÃO




ALVENARIAS TERMICAS	ALVENARIAS ACUSTICAS	ALVENARIAS TRADICIONAIS	LAJES	PAVIMENTOS	MUROS	OUTROS
------------------------	-------------------------	----------------------------	-------	------------	-------	--------

www.artebel.pt **artebel**® in f @ p o y
ARTEFACTOS DE BETÃO, S.A.



COZIDO À PORTUGUESA

**ALMOÇO 10 MARÇO
16 COZIDOS** SALÃO PAROQUIAL DE MONTE REDONDO

TEMOS TAKE AWAY
CRIANÇAS ATÉ 6 ANOS NÃO PAGAM
ENTRE OS 6 E OS 12 - 8 COZIDOS

INSCRIÇÕES
GEORGINA - 919494215
MARGARETE - 915431347
NAS NOSSAS REDES SOCIAIS

FESTA SACRADO CORAÇÃO DE JESUS MR
COMISSÃO FESTAS M. REDONDO 2024

MONTE REDONDO, CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE

15. MARÇO . 21h30 - Monte Redondo
Largo da Feira dos 29
TEATRO

ONDAS DA LIBERDADE



uma criação Leitura

MONTE REDONDO, CARREIRA
ONDE A VIDA ACONTECE

ENCONTRO INTERNACIONAL DE ARTES MARCIAIS
BAJOUCA
16 MARÇO

17 MARÇO
10H00
WORKSHOP DE INTERESTILOS DE ARTES MARCIAIS

PAVILHÃO MUNICIPAL DA CARREIRA
PARA TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS

COM A PRESENÇA DE MESTRES INTERNACIONAIS DE ARTES MARCIAIS

