

# MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

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

## REPORTAGEM



## TRADIÇÃO, CRIATIVIDADE E MUITA ALEGRIA NO 40.º ANIVERSÁRIO DO DESFILE DE CARNAVAL DA CARREIRA

Pág. 6

### EDUCAÇÃO

**CONCURSO "RAPOSA CHAMA"** //Pág. 2

### SOCIEDADE

**MÊS DA  
PROTEÇÃO CIVIL**

//Pág. 7

### CULTURA

**LITERACIA FINANCEIRA:  
COMO GERIR DÍVIDAS  
E SAIR DO ENDIVIDAMENTO** //Págs. 9

# CONCURSO “RAPOSA CHAMA” COMO PROTEGER UM ESPAÇO QUE VALORIZA DOS INCÊNDIOS RURAIS, EM MONTE REDONDO?



Os alunos da turma 1MRO4, do 4.º ano, do Centro Escolar de Monte Redondo, durante os meses de fevereiro e março, participaram no Concurso Nacional “A Raposa Chama”, da responsabilidade da Agência para a Gestão Integrada de Fogos Rurais, em parceria com o Ministério da Educação.

Os alunos investigaram na escola e em casa, as ideias do site [www.raposachama.pt](http://www.raposachama.pt), sobre os comportamentos de risco e os benefícios de cuidar da floresta, nomeadamente o Monte do Cabeço. Cada aluno fez o seu projeto de trabalho e depois com a ajuda da sua família elaborou um cartaz sobre o que pesquisou. A turma expôs os cartazes na Escola, para que os outros alunos pudessem aprender como proteger a floresta dos incêndios. Finalmente, organizaram as



ideias principais e construíram um cartaz coletivo, onde todos os alunos participaram e com a ajuda das professoras Sofia Sousa e Beatriz Brites, finalizaram o Cartaz Final que enviaram para o Concurso Nacional.

No dia 7 de março, na nossa sala de aula, a voluntária Ana Lúcia, da Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira, realizou uma ação de sensibilização sobre incêndios rurais. Aprendemos que pequenos gestos, fazem uma grande diferença e que

está nas mãos de todos, cuidar da floresta.

Os trabalhos realizados serão expostos no Salão Nobre da Junta de Freguesia de Monte Redondo e o resultado do Concurso será conhecido no dia 21 de março de 2025, Dia Internacional da Floresta.

**Alunos de 4.º ano**  
**Professora Sofia Cabeço de Sousa**  
**Centro Escolar de Monte Redondo**

# CARNAVAL INTERGERACIONAL NA COMUNIDADE DE MONTE REDONDO



No dia 28 de fevereiro, os alunos do Centro Escolar de Monte Redondo e da Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa, juntamente com as suas famílias, desfilaram pelas ruas de Monte Redondo.

O corso carnavalesco teve a colaboração da Junta de Freguesia de Monte Redondo, dos Agentes da GNR do Posto Territorial de Monte Redondo e da Comissão de Pais do

Centro Escolar de Monte Redondo.

Durante o curso, a música foi a principal animação de miúdos e graúdos. De mãos dadas uns aos outros, a alegria contagiante foi mágica durante toda a manhã.

No final do Corso Carnavalesco, aconteceu no Pavilhão do Centro Escolar de Monte Redondo, um baile de Carnaval, que se iniciou com um desfile dos utentes do Centro

Social Nossa Senhora da Piedade e depois com um bailarico, onde todos dançaram.

Um Carnaval Intergeracional, onde os mais novos e os menos novos dançaram, conviveram, partilharam e se divertiram. Foi um momento de partilha e diversão entre os foliões.

**Sofia Cabeço de Sousa**

**DIRETORA:**

Céline Gaspar

**DIRETORES ADJUNTOS:**

Carlos Alberto Santos e Lina António

**CHEFE DE REDAÇÃO:**

Raquel Petrônio

**REDAÇÃO/PUBLICIDADE/  
ASSINATURAS E SERVIÇOS  
ADMINISTRATIVOS:**

Rua Albano Alves Pereira nº3  
2425-617 Monte Redondo LRA

**TELEFONES:**

Tel. 244 685 328

Fax. 244 684 747

noticiasmonteredondo@gmail.com

**COLABORADORES:**

Alunos do 4.º Ano + Professora Sofia

Cabeço de Sousa

Gab. Comunicação do AERSI

Cláudia Duarte

Ana Carla Gomes

Carla Calvete

Mariana Lopes

Daniel Cardoso

**FICHA TÉCNICA**

**COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:**

FIG, S. A. - [www.fig.pt](http://www.fig.pt) - [fig@fig.pt](mailto:fig@fig.pt)

**DEPÓSITO LEGAL:** 362298/13

**TIRAGEM:** 2350 exemplares

## RONDA DE ESCRITORES 2025: AUTORES INSPIRAM COMUNIDADE ESCOLAR NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL

A **Ronda de Escritores 2025** do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel tem proporcionado momentos de grande enriquecimento cultural e educativo às suas comunidades escolares. Durante os meses de fevereiro e março, diversos autores têm visitado as escolas e jardins de infância do agrupamento, promovendo o gosto pela leitura, escrita e ilustração entre os alunos.

Nos dias 11, 12 e 13 de fevereiro, a escritora e ilustradora **Tânia Bailão** esteve presente no Centro Escolar de Monte Redondo, Centro Escolar de Coimbrão, EB1/JI de Vale da Pedra, JI de Monte Real e EB1 de Outeiro da Fonte. Durante estas sessões, Tânia Bailão apresentou a história “O Espantalho e o Corvo”, que aborda temas como a solidão, amizade e a importância de ver além das aparências. As crianças participaram ativamente, refletindo sobre empatia e aprendendo técnicas de ilustração com a autora.

De 17 a 20 de fevereiro, foi a vez do escritor e ilustrador **Marco Taylor** visitar as escolas EB1/JI Souto da Carpalhosa, EB1 Serra Porto Urso, EB1/JI de Bajouca, EB1/JI



da Carreira, EB1/JI de Moita da Roda, EB1 de Lameira e EB1 de Ortigosa. Conhecido por ser um “inventor de histórias com palavras e desenhos”, Marco Taylor envolveu os alunos com as suas obras inovadoras e criativas, explorando diferentes formatos e técnicas de ilustração, incluindo ilusões 3D e livros em formato de acordeão.

A Ronda de Escritores culminará em março com a visita do autor **André Madaleno**, encerrando assim um ciclo de atividades



que têm aproximado os alunos do universo literário e artístico. A Biblioteca Escolar expressa a sua gratidão aos autores pela disponibilidade e contributo na promoção da leitura e criatividade, esperando continuar a proporcionar momentos mágicos de descoberta e imaginação nas suas comunidades escolares.

**Gab. Comunicação do AERSI**

[FOTOS: TaniaBailao e MarcoTaylor]



## O AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL PARTICIPA NO CORTA-MATO NACIONAL

Com a participação da EB/S Rainha Santa Isabel, realizou-se, nos dias 14 e 15 de fevereiro de 2025, a prova de Corta-Mato, a nível nacional, na cidade de Coimbra.

Neste que é um dos eventos mais importantes do Desporto Escolar, a nossa escola foi representada pela aluna Renata Monteiro, do 6.º E.

Dada a magnitude deste evento, os alunos da comitiva de Leiria ficaram alojados, em regime de acantonamento, na Escola Básica de Taveiro. No dia 15, realizaram-se as provas na Praça da Canção. A Renata

competiu no escalão de Infantil B Feminino, alcançando o 45.º lugar, com uma diferença de trinta e oito segundos em relação à primeira classificada.

Parabéns, Renata, pelo teu esforço e dedicação!

**Gab. Comunicação do AERSI**

[FOTO: RENATA]



## ST. VALENTINE'S DAY / DIA DOS AFETOS NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL

O Amor foi um convite à criatividade!

Na disciplina de Inglês, os alunos dos 3.º e 4.º anos do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel realizaram várias atividades sobre a temática dos afetos: visualizaram a história *"The Story of Saint Valentine"*, ouviram canções, trocaram postais com mensagens ou rimas de amizade em inglês e participaram na atividade *Love Tree*, que consistiu no preenchimento de uma árvore, colocada na sala de aula, com mensagens de afetividade. Os alunos dos 1.º e 2.º anos também quiseram espalhar afetos e juntaram-se à iniciativa, elaborando postais com mensagens e rimas, que depois colocaram no marco do correio da escola. As professoras de Inglês do 1.º ciclo destacaram a colaboração das famílias nas diferentes atividades desenvolvidas.

Neste Dia dos Namorados, a Bibliote-



ca Escolar convidou toda a comunidade a celebrar o amor e a poesia! Inspirados nos versos imortais de Luís de Camões – *"O Amor é fogo que arde sem se ver"* –, lançou-se o desafio de completar a frase *"O Amor é..."*

num placar colocado no átrio da escola que, rapidamente, ficou repleto de mensagens sugestivas e inspiradoras.

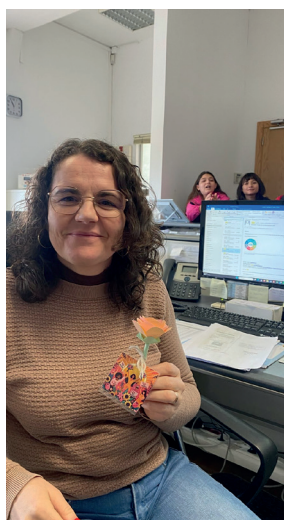
Em resposta este desafio da Biblioteca Escolar, lançado às escolas do 1.º ciclo, no âmbito do Projeto *BiblioTeia*, o Centro Escolar do Coimbrão, a EB1 de Souto da Carpalhosa e a EB1 de Carreira aproveitaram o Dia de S. Valentim para recriar o soneto de Camões *"O Amor é..."*, através da audição e declamação de poemas e da visualização de vídeos.

Na escola sede, no âmbito da disciplina de Inglês, os alunos dos 5.º, 6.º e 8.º anos mostraram a sua criatividade com uma bela exposição de trabalhos artísticos alusivos à data, patente no átrio da escola.

**Gab. Comunicação do AERSI**

[FOTO: SValentim]

## CDLPC - DIA INTERNACIONAL DA MULHER



No dia 8 de março, celebra-se o Dia Internacional da Mulher, uma data que simboliza a luta histórica por direitos, igualdade e justiça para todas as mulheres. Instituída oficialmente pela ONU em 1977, nesta data pretende-se refletir sobre as conquistas alcançadas ao longo dos anos, mas também reconhecer os desafios que ainda persistem em diversas sociedades.

Este ano, o tema central gira em torno da importância da equidade de género em

todos os aspetos da vida: no trabalho, na política, na educação e na família. Apesar dos avanços, as mulheres continuam a enfrentar desigualdades salariais, violência de género e sub-representação em cargos de liderança. É fundamental que continuemos a lutar por um mundo onde as mulheres tenham as mesmas oportunidades e direitos que os homens.

As vozes femininas têm-se tornado cada vez mais proeminentes em movimentos so-

ciais, inspirando mudanças significativas e mobilizando a sociedade em prol da igualdade. Assim, para assinalar o Dia da Mulher, as alunas do Curso de Apoio Psicossocial do CDLPC fizeram flores de papel que ofereceram a todas as mulheres desta instituição de ensino. Um gesto singelo, mas com muito significado.

**Ana Carla Gomes**

## CDLPC - DESFILE DE CARNAVAL



O desfile de Carnaval no colégio foi um verdadeiro espetáculo de criatividade e animação! Com o tema “Banda Desenhada”, os alunos deram vida a personagens icónicas, enchendo o ambiente de cor e fantasia.

Para tornar a festa ainda mais especial,

foram atribuídos prémios para o melhor disfarce individual e de grupo, reconhecendo os participantes mais criativos e originais. O prémio individual foi atribuído à aluna Leonor Gouveia, do 7.º B, pelo seu disfarce de Maga Patalógica, e o prémio de grupo ao 8ºA, cujos

alunos vieram caracterizados de *Smurfs*, não tendo faltado o seu grande inimigo Gargamel.

Que venha o próximo Carnaval cheio de alegria e boa disposição.

Carla Calvete

## CDLPC - CURSO TÉCNICO DE APOIO PSICOSSOCIAL O APOIO PSICOSSOCIAL CONCRETIZA-SE NO CONTACTO COM A REALIDADE DA INTERVENÇÃO SOCIAL

Considerando a importante necessidade de proporcionar às alunas do Curso 1TAP (Técnico de Apoio Psicossocial) a **experiência de contacto real com possíveis locais de trabalho e com possíveis públicos-alvo**, complementando as suas aprendizagens teóricas com reflexões sobre o trabalho no terreno e preparando-as para descobrir as suas vocações e desafios que poderão encontrar, tem sido possível colocar em prática essas experiências.

Assim, este semestre, as alunas já receberam, nas suas aulas de Intervenção e Desenvolvimento Comunitário e Trabalho de Projeto, a **responsável pelo Grupo de Ajuda Mútua da AVC Portugal em Leiria e a Presidente da União das freguesias de Monte Redondo e Carreira**. A primeira explicou como é que um **Grupo de Ajuda Mútua pode ser um importante instrumento de trabalho comunitário no apoio psicossocial aos doentes de AVC e seus familiares**; e a segunda demonstrou a **importante intervenção de uma autarquia**



**na área social, educacional, desportiva e cultural no apoio à comunidade que serve.**

Ainda neste semestre, as alunas terão a oportunidade de voltar a interagir com as/seniores da **Academia Sénior da ADASCO** (com quem já fizeram várias atividades), recebendo-as com atividades variadas no colégio; visitando, *in loco*, a **CERCIPOM, na Guia**, para um primeiro contacto com a área da deficiência, e conhecendo as respostas sociais e projetos de inovação social do **Centro Social Paroquial de Regueira de Pontes**.

Após as saídas, no primeiro semestre, à **IPSS ADASCO no Coimbrão, Colégio Tentativa**



em Leiria e à **Conferência de São Vicente de Paulo em Monte Redondo**, tendo em conta

o resultado produzido (reflexão e entusiasmo das alunas), crê-se que estas interações e experiências reais são o caminho certo para a preparação destas alunas para a integração num contexto de trabalho difícil e desafiante que é a **intervenção psicossocial**, que pretende contribuir para a mudança e bem-estar individual, familiar, grupal e comunitário.

A todos os que têm contribuído e “aberto as portas”, resta-nos agradecer.

Cláudia Duarte

# 40.º ANIVERSÁRIO DO DESFILE DE CARNAVAL DA CARREIRA

Mantendo a tradição, este ano o desfile de Carnaval da Carreira contou a participação de grupos fantásticos, trajes criativos e uma energia contagiante. Centenas de pessoas juntaram-se para assistir ao espetáculo, tornando este evento num verdadeiro sucesso.

O evento, inserido na programação do Carnaval da Carreira 2025, contou com a participação de diversas associações, escolas e grupos locais. Destacou-se um carro alegórico em forma de bolo gigante que assinalou os 40 anos desta iniciativa. Outro momento marcante foi a sátira política, com personagens mascaradas, representando figuras internacionais num cenário de debate, trazendo um toque de humor e crítica social ao cortejo.

As crianças também tiveram um papel de destaque, desfilando com trajes temáticos inspirados na natureza, espantalhos e outras personagens carnavalescas. A Escola Primária e o Jardim



de Infância da Carreira participaram com fantasias inspiradas na fauna e flora, promovendo a consciencialização ambiental na folia.

O público, que se reuniu ao longo da rua da freguesia, aplaudiu com entusiasmo cada apresentação. Muitos dos presentes aproveitaram para registrar os melhores momentos e partilhar nas redes sociais, evidenciando o espírito vibrante do evento.

Após o desfile de domingo, a festa con-

tinuou com animação musical ao vivo, garantindo que a energia do Carnaval da Carreira 2025 se prolongasse até à noite. A programação dos dias seguintes contou com mais bailes, apresentações musicais e o encerramento festivo na terça-feira.

Com forte adesão da comunidade e um ambiente de pura diversão, o Carnaval da Carreira reafirma-se como um dos eventos mais esperados do ano na região, combinando tradição, criatividade e muita alegria.



**DIAMANTINO C. SIMÕES, LDA**  
**COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS**  
 Est. Nacional 109, nº18 – Santo Aleixo  
 2425-624 Monte Redondo  
 Tel. : 244686179 Telex: 968029011  
 E-mail: diamantinoautomoveis@gmail.com



**Moitalgui**  
**Construções Lda**

Rua dos Carreiras, N.º 12 Moital  
 2425-213 Bajouca

Contribuinte N.º: 505773546  
 ☎ 244 684 229 / 236 952 880 📞 968 052 466 / 965 081 275  
 ✉ moitalgui@live.com.pt

**NUMBERTO MANUEL RAMOS VAREIRO**  
 OFICINA DE REPARAÇÃO DE AUTOMÓVEIS



TEL.: 244 685 474  
 TLM.: 914 952 985

Rua Principal N.º13  
 2425 - 608 Cavadas  
 Monte Redondo



**G. J. Francisco, Lda.**  
 Pinturas na Construção Civil  
 Isolamentos Térmicos  
 Pavimentos em Madeira  
 Tetos e Divisórias  
 Remediações Gerais

---

Alvará nº 56476 INCI

☎ 917 132 774  
 ✉ g.j.francisco.lda@gmail.com  
 📍 Rua do Moinho, 132 2425-274 Carreira - Leiria



**vetredondo**  
 centro de atendimento veterinário

[www.vetredondo.com](http://www.vetredondo.com)

## CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 26

A Filarmónica de Monte Redondo tem tido cada vez mais impacto junto da comunidade mais jovem da localidade. Em janeiro de 2025, a Filarmónica contou com a “visita” de três alunas do 2.º ano da Licenciatura em Comunicação e Media da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria: Beatriz Teodoro, Joana Fernandes e Lara Mota. Estas jovens estudantes entrevistaram alguns elementos da Filarmónica, nomeadamente, o Maestro Gualdino Branco, o Presidente Jorge Rodrigues, a Diretora Pedagógica da Escola de Música Marta Rodrigues, assim como alguns músicos.

Esta visita foi realizada no âmbito de uma disciplina curricular “Laboratório Jornalístico”, orientada pela docente Catarina Menezes e o objetivo foi escrever uma reportagem sobre a importância das atividades extra-curriculares para a formação dos jovens, intitulada “Um Passaporte para o Futuro dos Jovens”.

Na crónica deste mês, pretendo dar conhecimento à população de um excerto desse texto: “Uma melodia familiar ecoa aos poucos pelas paredes velhas do edifício enquanto entramos. Não a conseguimos identificar. Já é de noite, mas a azáfama é tanta que é difícil deslocarmo-nos pelos corredores estreitos. Os músicos passam apressados com os instrumentos às costas, com receio de se atrasarem para o início do ensaio. Apesar de ser uma sexta-feira à noite, o cansaço não é perceptível. Mesmo depois de um longo dia de trabalho e de estudo para muitos, os alunos da Banda Filarmónica de Monte Redondo anseiam a chegada do seu escape semanal. Recebem-nos entre abraços e apresentações calorosas à porta da sede onde ensaiam todas as semanas. Sofia Cabeço de Sousa, Secretária da Filarmónica, encaminha-nos para a secretaria e faz as devidas apresentações. Conseguimos presenciar em primeira mão tudo o que está a acontecer. O movimento constante da porta a abrir e a fechar anuncia que o ensaio está prestes a começar. Vários membros da banda vão entrando na secretaria, a pedir os mais diversos materiais, como palhetas e partituras em falta. Agora sim! Falta apenas o Maestro que, dentro do pouco tempo que tem até ao ensaio, tenta contar-nos o máximo da sua história.



Gualdino Branco estuda música desde os seus 10 anos. Apesar de já ter passado por várias Orquestras, regressa sempre ao lugar onde começou, a Filarmónica de Monte Redondo. Tinha como sonho “ser um grande clarinetista”, mas hoje, entre flautas, trompetes e tambores, dirige uma sala cheia de músicos empenhados em demonstrar o seu amor pela música. “É um trabalho que eu adoro.

É o que me faz sorrir, e é o que me faz por vezes quase chorar”, diz Gualdino. Tem como principal objetivo cumprir a sua missão de Maestro, tirando “o maior partido de uma obra musical”, ao trabalhar com músicos amadores. “Esqueço-me muito dessa parte”, admite. “Exijo deles quase como se exige de um músico profissional”.

Este rigor é o que realmente faz a diferença na sociedade filarmónica mais antiga do concelho de Leiria.

Jorge Rodrigues, Presidente da Filarmónica desde 2017, conta com 16 anos de experiência enquanto músico, embora “noutra época”. Recordando os seus tempos de jovem, afirma que a partilha entre gerações “era um desafio, mas, ao mesmo tempo, tornava-se aliciante.”

Marta Rodrigues, filha do presidente da instituição, faz parte da banda há mais de dez anos. Destaca a importância do espírito de equipa para o sucesso da orquestra: “Temos de ouvir toda a gente. Ele diz muitas vezes “toquem em conjunto, façam um conjunto!””, afirma, referindo-se a Gualdino. Além de instrumentista, está à frente da escola de música pertencente

à filarmónica.

A Escola de Música, com alunos até aos 72 anos, é um espaço de formação, de partilha de valores e conhecimentos musicais. Com o tempo cada vez mais contado, torna-se complicado para os jovens permitirem-se ter algum tipo de atividade para além da escola. “Vêm de uma semana de estudo, e depois ainda vêm duas ou três horas para aqui. É um esforço que eles fazem”, reconhece Jorge Rodrigues. No entanto, outro fator decisivo é a disponibilidade dos pais, visto que muitos jovens ainda são dependentes.

Aqui, os pequenos artistas do concelho de Leiria, aprendem a ser confiantes, a trabalhar em equipa e a serem responsáveis. A entajada é algo crucial para desenvolver este tipo de projetos. “Somos uma família”, afirmam os músicos e diretores.”

São estas as palavras, que tão bem retratam a azáfama de todas as noites, manhãs ou tardes em que há ensaios na “Casa de Ensaio”, um verdadeiro trabalho de equipa, onde cada um dá o melhor de si e nada se espera em troca, a não ser o enorme orgulho de pertencer a uma Banda como esta! Grandiosa.

Cumprimentos Musicais,  
**A Secretária da Direção,  
Sofia Cabeço de Sousa**

**DAVID MARGARIDO**  
ESTORES

Rua da Bajouca, N. 34 2425-617 Monte Redondo-Leiria  
Tel. 244 685 3011 Tlm. 966 336 574 / 961 582 848  
Email. estores.davidmargarido@gmail.com

Estores em PVC / Alumínio Esturdidos, Brisa Salares,  
Estores Decorativos, Toldos, Redes mosquiteiras,  
Motorização e Automatismos para Estores

## CDLPC - CLUBE DE PROTEÇÃO CIVIL MÊS DA PROTEÇÃO CIVIL



No âmbito da celebração do Mês da Proteção Civil, o Clube de Proteção Civil do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa fez uma visita ao Centro Social e Lar Nossa Sra. da Piedade, em Monte Redondo, acompanhados pela sua coordenadora, professora Ana Carla Gomes, e de Cláudia Dias, da ULPCMC, para assinalar o mês da Proteção Civil. Os alunos fizeram uma pequena representação e conversaram com os idosos sobre as medidas de segurança e como devem proceder em caso de acidente, de um sismo ou de um incêndio. Foi um momento de partilha intergeracional, muito importante tanto para os idosos como para os adolescentes.

Ana Carla Gomes



### Sociedade Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade”

Fundada em 1872  
Rua Dr. Luís Pereira da Costa  
2425-617 Monte Redondo LRA

#### ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Nos termos estatutários convoco, para as **21h30** do dia **12 de abril** de 2025 (sábado), na sua sede, a Assembleia Geral (ordinária) da Sociedade Filarmónica “Nossa Senhora da Piedade”, com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 – Apreciação e votação dos Relatórios de Atividades e Contas de 2024
- 2 – Apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento para 2025
- 3 – Apreciação e votação de Regulamento Interno
- 4 - Outros assuntos

Se à hora marcada não se encontrarem na Assembleia mais de metade dos associados, a Assembleia reunirá meia hora depois com qualquer número de sócios.

Monte Redondo, 6 de abril de 2023

O Presidente da Mesa,  
(João Moital)

## ULPC EM FORMAÇÃO OPERAÇÃO FLORESTA SEGURA 2025



A Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira participou, no dia 12 de março, numa formação, no âmbito da **Operação Floresta Segura 2025**, ministrada pelo Major Rainho e Sousa, que referiu a importância das funções e articulações entre a ULPC e a GNR. A formação teve lugar no Posto de Comando Territorial de Leiria. Durante cerca de 2h30m, os elementos da Unidade puderam ficar mais informados sobre a organização da GNR e a forma como as várias entidades se podem coordenar no apoio às populações.

A sensibilização à população para que limpem os terrenos e façam a gestão das faixas de combustível foi uma das temáticas abordadas, bem como os sistemas de vigilância contra incêndios, entre outros aspetos importantes.

Acompanhados pelo Major Rainho e Sousa e pela Sargento-ajudante Elisabete Vieira, os elementos da Unidade fizeram uma visita às instalações, ficando a conhecer a dinâmica desta instituição.

## SUPORTE BÁSICO DE VIDA

A Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira participou, no dia 15 de março, numa formação, de Suporte Básico de Vida, promovida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil de Leiria, destinada às Unidades Locais de Proteção Civil do concelho.

A formação decorreu no quartel dos Bombeiros Sapadores de Leiria e reforçou competências essenciais para uma resposta eficaz em situações de emergência. A capacitação contínua dos elementos da Unidade é fundamental para garantir a segurança da nossa comunidade.



Ana Carla Gomes

## LITERACIA FINANCEIRA EM PORTUGAL: O CAMINHO PARA UM FUTURO SUSTENTÁVEL



### MARÇO 2025 - COMO GERIR DÍVIDAS E SAIR DO ENDIVIDAMENTO

Na edição anterior, discutimos a utilização responsável do crédito e os perigos do endividamento excessivo. Agora, vamos abordar o que fazer quando já existe uma acumulação de dívidas e como é possível libertar-se deste fardo, alcançando a tão desejada estabilidade financeira.

O endividamento é uma realidade para muitas famílias portuguesas. Seja através de créditos à habitação, automóvel, pessoal ou mesmo através de cartões de crédito, o resultado é sempre o mesmo: uma pressão constante sobre o orçamento familiar, dificultando a possibilidade de poupar ou investir no futuro.

#### O IMPACTO DO ENDIVIDAMENTO NA VIDA PESSOAL

O peso das dívidas vai além da conta bancária. Ele afeta a saúde emocional, gerando ansiedade, stress, e até problemas de relacionamento. Quando as prestações se acumulam, a sensação de falta de controlo pode ser avassaladora. Por isso, é crucial adotar estratégias que ajudem a recuperar o equilíbrio financeiro e, com ele, a paz de espírito.

#### ESTRATÉGIAS PARA GERIR DÍVIDAS

Se já tem dívidas, a primeira e mais importante etapa é reconhecer a situação e elaborar um plano de ação. A negação ou adiamento da resolução do problema só fará com que as dívidas cresçam e a situação piore. Aqui estão algumas estratégias eficazes para começar a controlar as suas dívidas:

#### 1. Avaliar o Total das Dívidas

Antes de criar qualquer plano, é essencial ter uma visão clara de todas as dívidas que possui. Faça uma lista completa que inclua todos os seus compromissos: crédito à habitação, automóvel, cartões de crédito, empréstimos pessoais, entre outros. Para cada dívida, anote o montante em dívida, a taxa de juro e o prazo de pagamento.

**2. Priorizar as Dívidas** Depois de listar todas as suas dívidas, deve priorizá-las. Em geral, as dívidas com juros mais elevados (como os cartões de crédito) devem ser pagas primeiro, uma vez que são as que crescem mais rapidamente. No entanto, se uma determinada dívida for especialmente urgente ou tiver penalidades graves, pode optar por liquidá-la primeiro.

**3. Considerar a Consolidação de Dívidas** A consolidação de dívidas é uma opção que pode simplificar os seus pagamentos e reduzir as taxas de juro. Consiste em contrair um único empréstimo para liquidar várias dívidas menores. Esta nova dívida terá uma única prestação mensal, geralmente com uma taxa de juro mais baixa. Esta solução pode facilitar o pagamento e diminuir o stress associado a gerir múltiplas dívidas.

**4. Negociar com os Credores** Se estiver com dificuldades em pagar as prestações, não hesite em entrar em contacto com os seus credores. Muitas vezes, é possível negociar melhores condições, como um prazo de pagamento mais longo ou uma redução dos juros. Os credores preferem renegociar a perder o pagamento completo, por isso, esta pode ser uma solução viável para evitar o incumprimento.

**5. Adotar a Estratégia da “Bola de Neve”** A estratégia da bola de neve consiste em concentrar os seus esforços na dívida mais pequena, pagando-a o mais

rapidamente possível, enquanto mantém os pagamentos mínimos nas restantes. Depois de liquidar a primeira dívida, o montante que era usado para essa prestação é alocado à próxima dívida menor. Este método oferece uma sensação de realização mais rápida, o que pode motivá-lo a continuar o processo.

**6. Reduzir Gastos Supérfluos** Durante o período de pagamento das dívidas, é fundamental apertar o cinto e reduzir os gastos desnecessários. Isto não significa cortar tudo o que lhe dá prazer, mas sim ser mais consciente e cuidadoso nas suas escolhas. Cada euro poupado em despesas supérfluas pode ser utilizado para amortizar a dívida, o que acelera o processo de libertação financeira.

#### COMO AUMENTAR AS RECEITAS PARA PAGAR DÍVIDAS

Além de cortar despesas, outra forma de sair do endividamento é aumentar as suas receitas. Há várias maneiras de conseguir um rendimento extra, seja através de um trabalho temporário, venda de artigos que já não utiliza, ou mesmo ao oferecer serviços freelance. Esse dinheiro extra pode ser usado para acelerar o pagamento das dívidas e permitir que recupere a sua saúde financeira mais rapidamente.

#### CRIAR UM FUNDO DE EMERGÊNCIA MESMO COM DÍVIDAS

Pode parecer contraintuitivo poupar enquanto tem dívidas, mas é fundamental construir um pequeno fundo de emergência mesmo durante o processo de quitação das dívidas. Este fundo serve para cobrir despesas inesperadas sem recorrer a mais crédito. Um fundo de emergência ajuda a evitar a tentação de usar o cartão de crédito ou contrair novos empréstimos.

#### O CAMINHO PARA SAIR DO ENDIVIDAMENTO

Sair do endividamento requer disciplina, paciência e uma estratégia clara. Embora o processo possa ser longo e, por vezes, difícil, é perfeitamente possível alcançar a liberdade financeira. A chave está em ter um plano, segui-lo de forma consistente e manter-se motivado.

Aqui estão alguns passos importantes para sair do ciclo de endividamento:

- **Criar um Orçamento Realista:** Acompanhe de perto as suas despesas e receitas para garantir que não está a gastar mais do que ganha.
- **Focar-se nos Pagamentos Regulares:** Seja diligente no pagamento das suas dívidas, evitando atrasos e multas.
- **Celebrar Pequenas Vitórias:** Cada dívida que paga é uma vitória no caminho para a liberdade financeira. Celebre esses momentos para se manter motivado.

#### O FUTURO SEM DÍVIDAS

Quando finalmente se liberta das dívidas, abre-se uma nova janela de oportunidades financeiras. Em vez de gastar o seu dinheiro em juros e pagamentos, pode começar a investir, poupar para objetivos de longo prazo e, acima de tudo, viver sem o peso constante das prestações mensais.

Na próxima edição, falaremos sobre investimentos para principiantes: como começar a investir de forma inteligente e segura, mesmo com um orçamento modesto.

A literacia financeira não é apenas sobre poupar ou pagar dívidas, mas sobre criar um futuro mais próspero e seguro. Cada passo que dá para melhorar as suas finanças pessoais é um investimento no seu bem-estar e no futuro da sua família.

**Daniel Cardoso**

# A MENOPAUSA - COMO É QUE A FISIOTERAPIA PODE AJUDAR?

 **menisco saúde**  
CLÍNICA DE SAÚDE E BEM-ESTAR



No mês de março, celebrou-se o Dia Internacional da Mulher. Haveria melhor altura para vir falar um bocadinho desta fase especial da vida da mulher, que é a menopausa?

Olá, eu sou a Mariana Lopes e sou fisioterapeuta pélvica, na clínica Menisco Saúde, em Monte Redondo.

A menopausa é um processo biológico natural e perfeitamente normal da vida da mulher e assinala o fim do período fértil. Estima-se que a idade média em que a menopausa ocorre na população portuguesa ronda os 48 anos, podendo, na verdade, ocorrer bem mais cedo, ou alguns anos mais tarde.

Ao deixarmos de ovular, há também uma diminuição nas hormonas produzidas e libertadas no nosso organismo, nomeadamente o estrogénio. Esta diminuição hormonal é responsável por uma série de

sintomas. Embora seja um processo normal, as alterações associadas à menopausa apresentam um impacto gigante em diversos aspetos da vida da mulher, podendo fazer desta etapa um período bastante difícil. E olhando aqui para a idade média em que ocorre a menopausa - 48 anos - podemos assumir que a mulher está numa fase ativa da vida e, como tal, estes sintomas são importantes de valorizar e resolver ou minimizar, e é disso que vos venho aqui hoje falar. Como é que a fisioterapia pode ajudar?

Quando ouvimos uma mulher a queixar-se dos sintomas da menopausa, geralmente ela refere os típicos “afrontamentos” (ondas de calor), alterações do sono, alterações do humor... E, muitas vezes, a mulher deixa de se queixar de sintomas tão incapacitantes por estes serem demasiado íntimos. Falo de sintomas relacionados com a síndrome genito-urinária, ou seja, alterações das estruturas genitais e urinárias que provocam sintomas a estes níveis.

Ora, o estrogénio – esta tal hormona produzida pelos ovários – tem impacto em várias estruturas do nosso corpo, e a sua diminuição decorrente da menopausa está associada a alterações na mucosa genital (a “pele” da vulva e da vagina), tornando-a mais fina e menos elástica. Para além disto, há uma alteração também no sistema urinário. Também a uretra e a bexiga sofrem aqui algumas alterações.

Esta síndrome pode ter um impacto gigante na qualidade de vida da mulher em menopausa ou pré-menopausa (sim, estes sintomas podem começar mesmo antes da menopausa!). Mas como é que eles se manifestam?

As manifestações mais comuns são:

- Secura e diminuição da lubrificação vaginal.

- Aumento da recorrência de infeções vaginais e urinárias.

- Dor na relação sexual.

- Aumento na frequência urinária – durante o dia e/ou durante a noite.

- Perdas involuntárias de urina.

- Urgência urinária (ter de ir a correr para a casa de banho para evitar uma perda de urina).

- Sensação de peso na região vaginal.

Estes sintomas, no seu geral, afetam bastante a autoestima da mulher, podem reduzir a libido, e claro, a qualidade de vida da mulher e da relação com o seu parceiro.

Senhoras! Não desvalorizem os sinais que o vosso corpo vos dá, e procurem ajuda!

A fisioterapia entra aqui com um papel importante na gestão destas alterações. Aqui, vamos trabalhar no sentido de potenciar a função dos vossos músculos pélvicos e aumentar a circulação na região pélvica, no sentido de melhorar a lubrificação, tanto da vagina como da uretra. O nosso objetivo é ajudar-vos a melhorar os sintomas acima referidos e, acreditem, há sempre trabalho a fazer!

Para além disto, é muito importante avaliar os vossos hábitos de saúde pélvica. Por exemplo, como funcionam os vossos intestinos? Fazem força para evacuar? Sentam-se na sanita sempre que fazem xixi? Ignoram constantemente a vontade de urinar?

Todas estas questões são avaliadas em consulta de fisioterapia pélvica, sempre com o objetivo de vos ajudar a melhorar a vossa saúde pélvica, mas, acima de tudo, a vossa qualidade de vida!

E claro... Podem contar sempre com empatia, compreensão e discrição!

**Fisioterapeuta Mariana Lopes,**  
**especialista em Fisioterapia Pélvica**



**EMANUEL FERNANDES**

**CAIXILHARIA, LDA.**

Fabrico de todo tipo de caixilharia  
em Alumínio e PVC

Rua das Alminhas, 425 D - Várzeas  
Souto da Carpalhosa - Leiria

geral@emanuelfernandes.pt

Tel. 244 686 484

Tel. 916 919 601

Tel. 914 962 862




## DIA MUNDIAL DA PROTEÇÃO CIVIL

No dia 1 de março, Dia Mundial da Proteção Civil, a Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira, em conjunto com o Clube de Proteção Civil do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa e com a Cruz Vermelha Portuguesa, realizou um evento no Centro Escolar de Monte Redondo, para assinalar esta data.

Os alunos do Clube, acompanhados pela sua coordenadora, professora Ana Carla Gomes, apresentaram as atividades que desenvolvem ao longo do ano, nomeadamente ações de sensibilização, Brigada da Limpeza e de Verificação dos Contadores da Água e da Eletricidade, bem como dos Extintores, contribuindo para uma escola mais segura e amiga do ambiente.

Céline Gaspar sublinhou que “a Proteção Civil não é apenas uma responsabilidade institucional, mas sim um dever coletivo. A segurança das nossas famílias, das nossas escolas e do nosso território depende do compromisso e da cooperação de todos”, agradecendo também o trabalho incansável de todas as entidades presentes.



Seguiu-se a intervenção de Cláudia Dias, representante da ULPCMRC, que evidenciou o papel da unidade na comunidade e detalhou as ações desenvolvidas para reforçar a segurança e a resiliência dos cidadãos. Em sequência, Micael Carreira abordou os riscos associados aos incêndios urbanos e destacou medidas essenciais de prevenção para mitigar os seus impactos.

A Cruz Vermelha Portuguesa marcou presença com Sílvia Costeira, que partilhou a experiência da instituição no apoio às populações em situações de emergência. Adicionalmente, o Núcleo de Proteção Ambiental de Leiria, da GNR, alertou para a gestão de

combustível, recordando que até 1 de maio todos os proprietários devem cumprir o previsto na legislação, assegurando a limpeza dos terrenos para prevenir incêndios.

O evento contou com uma participação ativa do público, que aproveitou para colocar questões e esclarecer dúvidas com os especialistas presentes. Esta iniciativa reafirma o compromisso da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira com a segurança e a prevenção, promovendo uma maior consciencialização sobre a importância da preparação e da resposta eficaz em situações de emergência.

**Ana Carla Gomes**

Organizado pela Junta de Freguesia de Monte Redondo em parceria com a Coach Gisela Pedrosa

### INTELIGÊNCIA EMOCIONAL-A NOSSA MAIOR ALIADA NA SAÚDE MENTAL

## Workshop



Ser emocionalmente inteligente é um passo importante para a felicidade!



05 de abril de 2025  
10h30 - 12h00



Salão Nobre da Junta de Freguesia em Monte Redondo

Alguns pontos que vamos trabalhar:

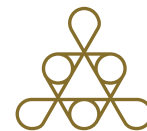
- ✓ Que impacto a Inteligência Emocional tem na nossa vida?;
- ✓ Como as nossas emoções influenciam os nossos comportamentos?;
- ✓ Ferramentas de gestão emocional.

### Inscrição Gratuita

A participação é gratuita, mas a inscrição é obrigatória até 3 de abril através dos seguintes contactos:

☎ 244 685 328

✉ freguesiamonteredondoe-carreira@gmail.com



## 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

# CARREIRA

FESTA EM HONRA DE SÃO JORGE  
30 ABRIL A 4 MAIO 2025



**QUARTA 30**  
21H30 - BANDA KATEDRAL  
00H00 - DJ'S RESIDENTES BOTA CALOR

**QUINTA 01**  
22H00 - BANDA ROCK FICTION  
00H30 - DJ'S RESIDENTES BOTA CALOR

**SEXTA 02**  
21H30 - BANDA KEY LOVE  
23H00 - FINGERTIPS  
00H30 - DJ'S USADOS COM GARANTIA

**SÁBADO 03**  
21H00 - FÁBIO TACHO  
22H30 - PARA SEMPRE MARCO  
(JÉSSICA CIPRIANO, ANDREA VERDUGO E TIAGO PAIS DIAS)  
00H00 - DJ ANDRÉ CERQUEIRA

**DOMINGO 04**  
17H30 - ATUAÇÃO RANCHO ROSAS DO LIS E RANCHO ROSAS DA ALEGRIA EM ROMARIA À FESTA DE SÃO JORGE  
21H30 - CONCERTO DA FILARMÓNICA NOSSA SENHORA DA PIEDADE COM ELSA GOMES



 festassaojorgecarreira  
 Festas de São Jorge - Carreira  
A organização não se responsabiliza por qualquer incidente ocorrido durante o evento.

**R&TUTUI** **OFICINA JMS** **DESIGN MARKETING** **SD**

CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO APRESENTA

## Noite do Caldo Verde e da Bifana

Sexta-feira  
**04 de abril**

Caldo verde . Canja . Bifana . Sobremesa . Café d'Avó

COM ANIMAÇÃO MUSICAL

**19H00**  
"OS MAGNIFICOS" - LAVEGADAS




**7,50€** (Sopa, bebida, 1 bifana, 1 sobremesa, 1 café) | **3,50€** Bifana  
Crianças até aos 10 anos: oferta da sopa

Aparece! Vem apoiar o Centro Escolar Angariação de Fundos

Faça a sua reserva!  
Pedro Trigueiros: 912 409 481

NOVA IMAGEM, A MESMA ESSÊNCIA



**MEDICIS**<sup>®</sup>  
DENTAL

**BAJOUCA - 244 684 600 | 962 079 618**  
ERS Licença 7957/2014 E121649

**STª CATARINA DA SERRA - 244 745 905 | 962 079 632**  
ERS Licença 14314/2017 E136515

medicis.pt | clinicamedicis.dental@gmail.com

CLÍNICAS DENTÁRIAS EXCELENCIA<sup>®</sup>



excelência 21