

MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

Com o apoio de: Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

REPORTAGEM



"SENTIR O TERRITÓRIO" - DESENVOLVIMENTO LOCAL E REFORÇAR AS POLÍTICAS DE INCLUSÃO SOCIAL

//Pág. 8 e 9

EDUCAÇÃO

BE ACTIVE DAY //Pág. 4

CULTURA

**NOTÍCIAS
DO RANCHO**

//Pág. 11

SAÚDE

**MENISCO SAÚDE - MITOS E
VERDADES SOBRE A SAÚDE**

//Págs. 13

FORMAÇÃO PARENTAL NA CASA DA CRIANÇA MARIA RITA DO PATROCÍNIO COSTA



No passado dia 2 de abril, a Casa da Criança Maria Rita do Patrocínio Costa promoveu uma formação parental focada num tema de grande importância: os sinais de alerta no Desenvolvimento Motor e Linguístico das crianças.

Esta formação reuniu pais e educadores e foi dinamizada por profissionais especialistas da Menisco Saúde - Clínica de Saúde e Bem-Estar, nomeadamente pela Fisioterapeuta Pediátrica Dr.ª Catarina Coelho e pela Terapeuta da Fala Dr.ª Ana Neves.

Durante a formação, foram partilhadas

informações sobre as etapas do desenvolvimento motor e linguístico, destacando a importância de observar o progresso das crianças em diferentes idades e foram também apresentados exemplos práticos e dicas sobre como estimular o desenvolvimento saudável. Os participantes aprenderam a identificar sinais que podem indicar a necessidade de uma avaliação especializada, de forma que se proceda a uma intervenção precoce adequada. Quanto mais cedo os pais e cuidadores identificarem possíveis dificuldades, mais eficaz pode ser o apoio oferecido às crianças.

Esta formação proporcionou ainda um espaço para troca de experiências entre os pais, que puderam partilhar as suas preocupações e experiências e para esclarecer dúvidas e aprender estratégias para apoiar o crescimento saudável dos filhos.

Esta iniciativa foi mais uma oportunidade preciosa para fortalecer a parceria entre família, escola e entidades locais de saúde promovendo informação essencial para o desenvolvimento das crianças, e por isso, agradecemos a todos os que participaram e contribuíram para o sucesso desta formação!

DIRETORA:

Céline Gaspar

DIRETORES ADJUNTOS:

Carlos Alberto Santos
e Lina António

CHEFE DE REDAÇÃO:

Raquel Petrónio

**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:

CLDS5G ADASCO

A Coordenadora do Centro Escolar

- Sofia Cabeço de Sousa

Rancho Folclórico Rosas da Alegria

- Sismaria

Equipa Menisco Saúde

Ana Carla Gomes

Daniel Cardoso

FICHA TÉCNICA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

FIG, S. A. - www.fig.pt - fig@fig.pt

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2350 exemplares

A HORA DO CONTO NA BIBLIOTECA RAINHA SANTA ISABEL: UMA MANHÃ DE MAGIA E LEITURA

Num sábado de chuva, dia 22 de março, a Biblioteca Rainha Santa Isabel abriu novamente as suas portas à comunidade para mais uma edição da Hora do Conto, atividade realizada em parceria com a Biblioteca Municipal de Leiria. Apesar do tempo inclemente, a sessão foi um sucesso absoluto, com a participação entusiástica de cerca de 20 crianças, acompanhadas pelos seus pais.

A sessão começou com a receção da professora bibliotecária, que convidou todos os presentes a tornarem-se leitores assíduos desta biblioteca comunitária, prometendo outros momentos de magia literária para todos.

Com todas as crianças confortavelmente instaladas nas mantinhas, os pequenos como os mais velhos mergulharam no universo da história “As Mãos do Meu Pai”, de Deok Kyu Choi, narrada com grande emoção pela talentosa Cátia Guarda, da Biblioteca Municipal de Leiria. A história, repleta de significado, nesta data ainda próxima do Dia do Pai, prendeu a atenção de todos, deixando os ouvintes imersos na tocante narrativa e na voz envolvente de quem a contou.

Após a história, foi tempo de explorar o acervo da biblioteca. As crianças tiveram a oportunidade de percorrer as estantes, escolher livros para requisição domiciliária e levar para casa mais um pedacinho da magia que ali encontraram.



O sorriso no rosto de cada um e a satisfação evidente de todos os envolvidos demonstraram que esta iniciativa é muito mais do que um simples evento: é uma celebração da leitura, da cultura e do vínculo com a comunidade. A Biblioteca Rainha Santa Isabel reforça, assim, o seu compromisso em promover atividades que aproximem as famílias do universo literário e proporcionem momentos de aprendizagem e diversão para todas as idades.

Agradecemos a todos os que participaram e esperamos contar com a vossa presença nas próximas edições da Hora do Conto. Vamos continuar a fazer da leitura uma aventura inesquecível para todos.

Gab. Comunicação do AERSI

RENATA MOTEIRO BRILHA NO XIX MEGA SPRINTER NACIONAL E SAGRA-SE VICE-CAMPEÃ!

A Escola Rainha Santa Isabel da Carreira esteve representada ao mais alto nível pela aluna Renata Monteiro, do 6.ºE, no XIX Mega Sprinter Nacional, realizado nas Caldas da Rainha no fim de semana de 29 e 30 de março.

A Renata Moteiro participou na prova de Infantis “B” Femininas do Mega Sprinter e na prova de Iniciados da Mega Estafeta Mista, sagrando-se vice-campeã nacional. A aluna alcançou este resultado notável competindo num escalão acima da sua idade.

O seu empenho e comportamento foram ainda elogiados pelos professores responsáveis da comitiva de Leiria.

Que orgulho termos a nossa escola tão bem representada! Parabéns, Renata!

Gab. Comunicação do AERSI



JOGOS DE TABULEIRO UNEM GERAÇÕES NA BIBLIOTECA DE MONTE REAL



No dia 15 de março, a Biblioteca Escolar e da Comunidade de Monte Real recebeu Luís Costa, da Associação Spiel. Fundada em 2002, esta associação dedica-se à promoção e divulgação de jogos de tabuleiro modernos em Portugal, organizando regularmente eventos para dar a conhecer esta forma de entretenimento.

Nesta tarde especial, os participantes – dos 9 aos 99 anos – tiveram a oportunidade de explorar diferentes jogos de tabuleiro, num ambiente de diversão e aprendizagem. Crianças, jovens e adultos reuniram-se em torno dos tabuleiros, partilhando estratégias e momentos de animação. A experiência demonstrou como os jogos podem aproximar diferentes gerações e, ao mesmo tempo, estimular diversas competências.

Além de promoverem o convívio, os jogos de tabuleiro desenvolvem competências sociais e cognitivas, como o raciocínio lógico e a tomada de decisões estratégicas. São, ainda, uma excelente alternativa ao uso excessivo de ecrãs.

Agradecemos a todos os participantes e à Associação Spiel pela excelente iniciativa!

Gab. Comunicação do AERSI

CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO

VISITA DE ESTUDO À CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

No passado dia vinte e sete de março, os alunos das turmas 1MRO3 e 1MRO4 do Centro Escolar de Monte Redondo, realizaram uma visita de estudo ao edifício da Câmara Municipal de Leiria, no âmbito do projeto “Assembleia dos Pequenos Deputados”. Esta iniciativa permitiu aos alunos conhecer melhor o funcionamento e as responsabilidades da autarquia.

A visita teve início no Salão Nobre, onde os alunos puderam observar os símbolos que decoram o espaço e ouvir explicações sobre os seus significados. Seguidamente, receberam informações sobre as diversas áreas de atuação da Câmara Municipal, nomeadamente no âmbito do ambiente, desporto, educação, etc. Um dos momentos a destacar foi o encontro com o senhor Presidente da Câmara, Doutor Gonçalo Lopes, a quem os alunos tiveram oportunidade de colocar diversas questões.

Também visitaram o gabinete da Senhora Vereadora da Educação, Anabela Graça, ouviram atentamente as explicações feitas



sobre as suas funções e a importância do seu trabalho para a comunidade.

Esta experiência revelou-se enriquecedora, proporcionando aos alunos, uma visão mais ampla sobre a gestão do município e o impacto das decisões da autarquia no quotidiano dos cidadãos. O entusiasmo e

a participação ativa dos alunos ao longo da visita, demonstraram o interesse em aprender mais sobre o papel da Câmara Municipal na vida da comunidade.

As professoras

Sofia Cabeço de Sousa
Ana Cristina Domingues

DIVERSÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

NAS ESCOLAS DE MONTE REDONDO

No dia 28 de março de 2025, todos as crianças da educação pré-escolar e alunos do 1.º ciclo do Centro Escolar de Monte Redondo (cerca de 190), assim como um grupo de crianças da educação pré-escolar da Casa da Criança (cerca de 20) estiveram envolvidos numa atividade de Desporto Coletivo. Esta atividade aconteceu no Motor Clube e teve a parceria dos Técnicos do Curso de Desporto do Colégio Dr Luís Pereira da Costa.

Decorrente de uma articulação existente entre o Centro Escolar e o Colégio, desde há 3 anos, assim que o Sol aparece e os dias ficam mais “bonitos”, acontece esta manhã de exercício físico.

Neste dia, os alunos fizeram uma caminhada pelo pinhal até ao Motor Clube, onde foram aguardados pelos Técnicos de Desporto, que tinham organizado vários jogos de equipa, adaptados a diferentes faixas etárias.

Este desafio foi muito importante para estes jovens de Desporto que precisam adquirir competências de liderança de pequenos grupos em situação de exercício físico. Por outro lado, a realização de exercício físico fora da Escola e num espaço tão “espectacular”,

como o Motor Clube, constituiu para as crianças uma brincadeira e diversão.

A Coordenadora do Centro Escolar
Sofia Cabeço de Sousa

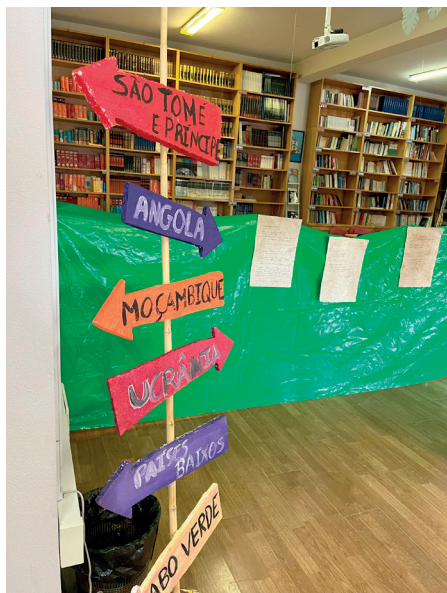


LUSOSICÓ
CONSTRUÇÕES, S. A.

www.lusosico.pt

CDLPC - SEMANA DA MULTICULTURALIDADE

SEMANA DA MULTICULTURALIDADE NO CDLPC: UMA CELEBRAÇÃO DA DIVERSIDADE



Entre os dias 24 e 28 de março, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa (CDLPC) celebrou a multiculturalidade. Numa parceria entre a Biblioteca Escolar, a Equipa de Atividades e a turma do Curso Profissional Técnico de Apoio Psicossocial, toda a comunidade escolar teve a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre as diferentes culturas dos nossos alunos.

A Biblioteca Escolar foi devidamente decorada para o efeito tendo sido proporcionado aos alunos uma visita guiada pela mão das alunas do 1TAP. A música, a escultura, a poesia, jogos lúdicos relacionados com a pesca e a geografia foram algumas das atividades desenvolvidas neste espaço tão colorido.

No átrio da escola, em todos os intervalos da manhã, a animação e a partilha foram

uma constante. Sempre ao som de ritmos dos diferentes continentes, a comunidade escolar pode cantar, assistir a atuações de dança e canto pelos alunos de África (São Tomé e Príncipe) e do Brasil.

Os dias 27 e 28 foram dedicados à gastronomia com pratos tradicionais não só dos países estrangeiros, mas também de Portugal. Os pais, alunos, professores, funcionários e Comissão de Pais aderiram a esta iniciativa tendo-nos brindado com as suas iguarias... desde a chacupa de Cabo Verde, passando pelo famoso molho de milho e cueca virada do Brasil até às nossas natas e arroz doce, foi, sem dúvida, uma experiência, uma aprendizagem, uma partilha num ambiente de fraternidade!!

Vanda Costa



SUNPRO®
PREMIUM SUN PROTECTION

☎ 911 010 010 | 236 950 500
🌐 www.sunpro.pt ✉ info@sunpro.pt

PÉRGULAS BIOCLIMÁTICAS • TOLDOS DE EXCELÊNCIA • PÉRGULAS RETRÁTEIS

ENVELHECIMENTO EM PORTUGAL: UM DESAFIO QUE JÁ BATE À PORTA

Segundo o Observatório Nacional, o crescente envelhecimento populacional vai trazer novos desafios às sociedades modernas. À semelhança de outros países pelo mundo, prevê-se que até 2065, em Portugal, a população com 65 anos ou mais aumente para os 37%. Para além disso, atualmente, e segundo a Eurostat, Portugal ocupa o terceiro lugar da União Europeia com o número mais alto de idosos dependentes (cerca de 38%), o que quer dizer que chegamos mais longe em termos de idade, mas com mais problemas de saúde e maior dependência. Portugal é também o país da OCDE com mais casos de demência, estimando-se que atualmente existam no nosso país mais de 205 mil pessoas com este diagnóstico, número que subirá para os 322 mil casos até 2037.

O envelhecimento populacional está prestes a tornar-se uma das transformações sociais mais significativas do século XXI, com implicações em todos os setores da sociedade. Portugal está já no chamado inverno demográfico.

Quem vai cuidar destes idosos? As famílias muitas vezes não têm disponibilidade (porque trabalham), para cuidar, e a solução é integrá-los numa instituição: ou em Centro de Dia (CD), Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD), ou em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI - Lar). Enquanto numa vaga de CD e SAD participada, numa IPSS, os idosos pagam uma percentagem do valor da sua reforma (entre 40 a 75%, consoante os serviços que tenham), numa vaga participada de ERPI, o valor (mesmo com participação da Segurança Social) pode chegar aos 900€, e isto não contabilizando os gastos extra (fraldas, medicação, etc.). Ora, a maior parte dos nossos idosos, recebe pensões baixas, de uma vida feita no trabalho da agricultura ou em trabalhos precários. Alguns ainda amealharam algum dinheiro, outros têm vários

filhos e por todos acabam por conseguir pagar o valor pedido, mas a maior parte não tem possibilidade de pagar.

O custo estimado pela Segurança Social de um utente em ERPI (lar), em 2025, é de 1629,15€. Por cada utente em lar numa vaga participada, a Segurança Social paga cerca de 558,34€ (valores de 2024). A Diferença desse valor é pago pelo utente e pela participação familiar.

No Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Piedade, temos 23 camas em ERPI. Temos acordo para 12 e o custo ronda os 880€. Uma dessas vagas é o que se chama vaga cativa, que é gerida pela própria Segurança Social. Normalmente são pessoas que estão na rede, sem família, casos sociais complicados. Nas restantes 11 camas, uma vaga (que não é participada), custa 1250€. As vagas participadas têm regras concretas, impostas pela própria Segurança Social e pelo nosso regulamento interno. Todas têm o critério financeiro associado (falta ou baixos rendimentos dos utentes e ausência de família. Esta situação tem de ser comprovada) e o social, ou seja, os mais desfavorecidos ficam em primeiro lugar. Depois vem o critério da antiguidade da entrada na resposta social: quem entrou há mais tempo, tem mais possibilidade de conseguir acordo.

Neste momento, no futuro próximo, estamos a tentar concorrer a mais acordos para termos 80% das nossas camas participadas (que é o limite que qualquer instituição pode ter).

A nossa lista de espera em ERPI é grande. No CSPNSP, damos prioridade aos nossos utentes de outros serviços (CD e SAD). Assim, quem estiver já a frequentar as nossas respostas sociais tem prioridade na nossa lista de espera de ERPI.

A nossa missão é servir a nossa comunidade, sermos uma instituição **DE TODOS E PARA TODOS**.



*Cuide de si.
Nós ajudamos!*



244 685 063
967 604 207



Monte Redondo, Leiria



CASAMENTOS - BATIZADOS - FESTAS

Tel. 244 685 030 - Tlm. 966 130 939

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

CDLPC - CLUBE DE PROTEÇÃO CIVIL DIA DAS BOAS AÇÕES



No âmbito da celebração do Dia das Boas Ações, o Clube de Proteção Civil do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa juntou-se ao Centro Social Nossa Sra. da Piedade, tendo realizado a sua boa ação de limpeza do espaço da feira, num salutar convívio entre as várias gerações, numa

demonstração de cuidado e preocupação com o ambiente. Os idosos e as crianças passaram uma manhã enriquecedora e divertida. São as pequenas, mas boas ações, que permitem que cuidemos uns dos outros e tornemos a nossa vida um bocadinho mais rica a cada dia que passa.

CERIMÓNIA PÚBLICA DE APRESENTAÇÃO DAS NOVAS ULPC DE LEIRIA

No âmbito da celebração do Mês da Proteção Civil, o Clube de Proteção Civil do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa marcou presença na Cerimónia Pública de Apresentação das novas ULPC de Leiria, realizada no Auditório da Filarmónica das Chãs, em Regueira de Pontes, no dia 29 de março, às 21h00.

A coordenadora do Clube, professora Ana Carla Gomes, fez uma breve apresentação acerca da sua história e, de seguida, os

alunos representaram uma pequena peça sobre as atividades do Clube, único no concelho de Leiria, que recebeu rasgados elogios por parte do Subcomandante Ricardo Costa, do Comando Sub-Regional da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), entre outras entidades presentes.

Estão todos de parabéns, porque todos somos proteção civil!

Ana Carla Gomes



UNIDADE LOCAL DE PROTEÇÃO CIVIL DE MONTE REDONDO E CARREIRA MARCA PRESENÇA NA APRESENTAÇÃO DAS NOVAS UNIDADES LOCAIS DE PROTEÇÃO CIVIL DE LEIRIA

A ULPC de Monte Redondo e Carreira esteve presente na Cerimónia Pública de Apresentação das novas ULPC de Leiria, realizada no Auditório da Filarmónica das Chãs, em Regueira de Pontes, no dia 29 de março.

Esta Unidade passou a integrar oficialmente mais 5 novos membros, reforçando o compromisso com a segurança e resiliência da comunidade.

Esta iniciativa fez parte das comemorações do Mês da Proteção Civil, reunindo diversas entidades e cidadãos em torno da importância da prevenção e da cooperação em situações de emergência.

Esta iniciativa fez parte das comemorações do Mês da Proteção Civil, reunindo diversas entidades e cidadãos em torno da importância da prevenção e da cooperação em situações de emergência.

Ana Carla Gomes



CAFÉ CANAS

Telem: 963 221 588 - E.N. 109, nº45 A
MONTE REDONDO

O PROJETO «SENTIR O TERRITÓRIO» ESTÁ DE REGRESSO AO NORTE DE LEIRIA



O projeto CLDS 5G – Projeto Sentir o Território está de regresso ao Norte de Leiria, dando continuidade ao trabalho iniciado em 2020, no âmbito do programa CLDS (Contratos Locais de Desenvolvimento Social) do Instituto da Segurança Social. Esta nova geração reforça o compromisso com a coesão social e a melhoria da qualidade de vida das comunidades locais, com intervenção durante 4 anos, até março de 2029.

A ADASCO – Associação de Desenvolvimento e Apoio Social da Freguesia do Coimbrão, volta a assumir o papel de entidade promotora deste projeto, que abrange as freguesias da Bajouca, Coimbrão, União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, União das Freguesias de Monte Real e Carvide e União das Freguesias de Souto da Carpalhosa e Ortigosa. O Projeto «Sentir o Território» visa promover o desenvolvimento social local e reforçar as políticas de inclusão social, apoiando grupos vulneráveis.

Através de ações de inclusão, capacitação comunitária e apoio social, pretende-se melhorar a qualidade de vida dos cidadãos, fortalecendo a coesão territorial e potenciando sinergias entre os diferentes agentes e recursos locais. Para garantir uma intervenção de proximidade, fomentando a autonomia das populações e o acesso equitativo a serviços essenciais, a equipa técnica do projeto – composta por uma Francisca Mendes: Coordenadora Técnica e Assistente Social; Beatriz Bernardino: Assistente Social; Maria Bugalho: Assistente Social e Sara Nunes: Educadora Social – está sempre disponível para apoiar a população.



Centrado nas competências e necessidades específicas de cada indivíduo e/ou família, assim como na dinamização da comunidade, o Projeto está aberto à participação de todas as entidades do território de intervenção, bem como da sua população. Dessa forma, de maneira individual ou coletiva, os cidadãos são convidados a contactar o Projeto, de modo a avaliarem em conjunto de que forma este poderá intervir e representar uma mais-valia para todos.

Durante a sua primeira edição, iniciada a 2 de março de 2020, o projeto deixou uma marca significativa no território de intervenção: desde a Criação das Unidades Locais de Proteção Civil; criação do Bosque dos Afetos; Criação do Clube de Proteção Civil; grupos de séniores em todas as freguesias; elaboração, divulgação e distribuição do Roteiro de Experiências “Sentir o Território”; criação do livro infantil “As Aventuras da Raposa 4G” com foco nas medidas de autoproteção em caso de catástrofe; etc..

O Plano de Ação contempla um conjunto de 13 atividades integradas, orientadas para a promoção da coesão social e o desenvolvimento comunitário. Entre estas iniciativas, destacam-se o acompanhamento e capacitação de indivíduos e famílias em situação

de vulnerabilidade, bem como a promoção da educação para a igualdade e cidadania. O plano inclui também ações de animação sociocultural dirigidas à população idosa, tanto em contexto domiciliário como em grupo.

O plano inclui ainda o desenvolvimento de competências pessoais e sociais junto dos jovens, complementado por ações de sensibilização e prevenção de comportamentos aditivos e dependências. Prevê-se igualmente a capacitação das associações locais, o apoio à integração da população migrante e a promoção de uma cultura de segurança e prevenção de riscos. Por fim, destaca-se a aposta na preservação e valorização do território, reafirmando o compromisso com a sustentabilidade e o bem-estar coletivo. Ao dar agora início a uma nova fase deste projeto, renovamos o objetivo de estar cada vez mais próximos das necessidades reais da comunidade, promovendo o bem-estar, a inclusão social e o desenvolvimento social local das freguesias abrangidas. Convidamos todos os interessados a acompanharem as novidades e atividades através da nossa página de Facebook ou a entrarem em contacto conosco através do email clds5g.adasco@gmail.com ou dos números 244 606 051 | 968 776 824.

ATIVIDADES

- Acompanhamento e capacitação de indivíduos e/ou famílias em situação de vulnerabilidade;
- Promoção da educação para a igualdade e cidadania;
- Animação sociocultural com idosos (em grupo e no domicílio);
- Desenvolvimento de competências pessoais e sociais de jovens;
- Sensibilização e prevenção de comportamentos aditivos e dependências;
- Capacitação das associações locais;
- Apoio à integração da população migrante;
- Promoção de cultura de segurança e prevenção de riscos;
- Preservação e valorização do território.



ENQUADRAMENTO LEGAL

Portaria nº 428/2023, de 12 de dezembro

Entidade Promotora:



Duração do projeto:

1-04-2025 a 31-03-2029



"Juntos, vamos deixar marca no território!"

CONTACTOS



SENTIR O TERRITÓRIO

Visa promover o desenvolvimento local e reforçar as políticas de inclusão social, apoiando grupos vulneráveis. Através de ações de inclusão, capacitação comunitária e apoio social, pretende-se melhorar a qualidade de vida dos cidadãos.

DESTINATÁRIOS

- Indivíduos e/ou famílias com vulnerabilidade económica ou social;
- Pessoas com deficiência ou incapacidade;
- Migrantes;
- Crianças e jovens;
- Cidadãos em situação de emergência social;
- Residentes no território.

PRESSUPOSTOS

- Promoção da qualidade de vida dos/as cidadãos/ãs;
- Criação de uma rede alargada de parceiros;
- Fortalecimento da coesão territorial;
- Intervenção social próxima e regular;
- Dinamização da comunidade;
- Preservação e valorização do território.

EIXO DE INTERVENÇÃO

Desenvolvimento social, capacitação comunitária e intervenção em contextos de emergência social e de cenários de exceção.

FREGUESIAS ABRANGIDAS

- Bajouca
- Coimbra
- Monte Real e Carvide
- Monte Redondo e Carreira
- Souto da Carpalhosa e Ortigosa

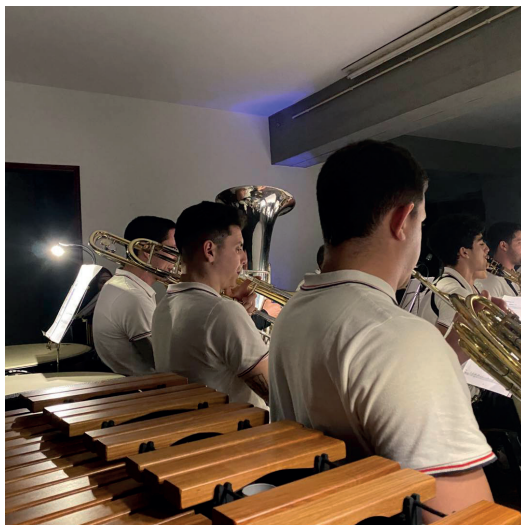
RECURSOS HUMANOS

1 COORDENADORA TÉCNICA
2 ASSISTENTES SOCIAIS
1 EDUCADORA SOCIAL

CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 27

No passado dia 29 de março, realizámos uma excelente parceria com a Comissão de Festas São Jorge da Carreira, numa articulação estabelecida entre as duas Associações, num ambiente familiar, entre amigos e apoiantes das duas Organizações.

Há alguns anos que a Filarmónica de Monte Redondo desejava realizar um Concerto na Cave da Igreja da Carreira para a população da localidade. Contudo, por múltiplas razões teve que adiar este projeto, até finalmente ter encontrado uma cumplicidade com a Equipa que constitui a atual Comissão de Festas São Jorge. Um projeto que resulta da dinamização de duas Associações que estão a trabalhar em prol do bem comum, que procuram soluções e uma vontade de realizarem projetos comuns.



Desta vontade, resulta o Concerto nas Festas de S. Jorge, Carreira, no dia 4 de maio (domingo) com a cantora Elsa Gomes. Desde janeiro, que a Banda Filarmónica e a Elsa Gomes têm realizado ensaios conjuntos de preparação para este espetáculo. Tem sido um desafio

muito interessante para Todos. Este exemplo de parceria entre duas comunidades, entre duas organizações, entre pessoas com os mesmos objectivos, devia ser mais frequente e mais implementado na nossa comunidade.

Muitas vezes, o “bairrismo” traz múltiplas barreiras e constrangimentos entre as localidades limítrofes. A Banda Filarmónica, é uma associação que deveria ser valorizada pelas Comissões de Festas, que ultimamente têm optado por contratar “fanfarras” em vez de filarmónicas. Esta opção deve-se apenas ao fator económico, pois contratar uma fanfarra é mais barato que uma Filarmónica. Contudo,

se não forem as Comissões de Festas da Freguesia, a valorizar a Banda Mais Antiga do Concelho de Leiria, quem é que o fará? A Filarmónica está associada à Recolha de Andores e à realização das Procissões com carácter religioso, senda esta uma fonte de rendimento para a aquisição de novos instrumentos e pagamento das múltiplas despesas associadas ao funcionamento desta Instituição. Deixo nestas palavras um apelo ao Povo e a quem integra as Comissões de Festas.

Cumprimentos Musicais,

A Secretária da Direção,
Sofia Cabeço de Sousa



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

farmácia
sol
saúde que nasce todos os dias

Rua Dr. Luís Pereira da Costa, N.º23
2425 - 617 Monte Redondo, Portugal

E-mail: fsol@farmaciasol.pt | Tlf.: 244 685 127

2ª a 6ª feira	Sábado e Domingo
9h00 - 21h00	9h00 - 13h00
	15h00 - 19h00

Noticias do Rancho



No passado dia 1 de Março ,recebemos nas nossas instalações os conselheiros técnicos da federação do folclore português para uma apreciação da nossa representatividade da etnografia da nossa região.

Podemos adiantar que o parecer foi muito favorável , sinal de um grande esforço e evolução, tanto na indumentária como na representação, demonstrando um esforço contínuo de pesquisa e aperfeiçoamento.

Doações ao rancho(manta retalhos, ferros de passar a roupa e uma blusa com mais de 200 anos .

Obrigado por continuarem a manter viva as memórias de outrora.



O Folclore não é só cantar e dançar , também mantém uma forte ligação à religião . No passado dia 23 de Março decorreu mais uma peregrinação nacional de ranchos federados a Fátima, onde estivemos presentes.

Foi um momento para agradecer a força e a resiliência em continuar a preservar a tradição, a fé e a união.

Próximos Eventos :
De 24 a 27 Abril festa do povo em Leiria com venda de chouriças, bolos e hortícolas no mercado, actuações de folclore e no dia 27 a **não perder FOLK IN 1000**



Pensamento do mês

Preservar a cultura é preservar o património que nos identifica!

Trabalhe duro todos os dias para ver os seus sonhos realizados. Afinal mais ninguém fará isso por você.
Março , marçagão, manhã de inverno , tarde de verão.

LITERACIA FINANCEIRA EM PORTUGAL: O CAMINHO PARA UM FUTURO SUSTENTÁVEL ABRIL 2025 - COMO COMEÇAR A INVESTIR: UM GUIA PARA PRINCIPIANTES



Com o orçamento controlado, um fundo de emergência criado e o endividamento sob controlo ou eliminado, está na altura de pensar no próximo passo na sua jornada de literacia financeira: investir. Investir é uma forma poderosa de construir riqueza a longo prazo, permitindo que o seu dinheiro trabalhe para si.

Nesta edição, vamos desmistificar o processo de começar a investir. Seja qual for o seu nível de conhecimento ou a quantidade de dinheiro que tenha disponível, há opções de investimento acessíveis e seguras que podem ajudá-lo a crescer financeiramente.

O que é o Investimento?

Investir significa aplicar o seu dinheiro em ativos que têm o potencial de crescer ao longo do tempo. Em vez de simplesmente guardar o dinheiro numa conta bancária com juros baixos, os investimentos permitem-lhe obter rendimentos superiores, embora envolvam algum nível de risco.

Existem diferentes tipos de investimentos, cada um com as suas características, vantagens e riscos. As escolhas mais comuns incluem ações, fundos de investimento, obrigações, imóveis e, mais recentemente, criptomoedas.

Por que devo Investir?

Guardar dinheiro é importante para cobrir emergências e atingir objetivos de curto prazo, mas, a longo prazo, o dinheiro parado perde valor devido à inflação. Para realmente fazer o seu dinheiro crescer e aumentar o seu poder de compra, investir é essencial.

Aqui estão algumas razões pelas quais deve considerar começar a investir:

- Crescimento do Património**
- Objetivos de Longo Prazo**
- Combater a Inflação**
- Rendimentos Passivos**

PRIMEIROS PASSOS NO INVESTIMENTO

1. Estabelecer Objetivos Financeiros Antes de começar a investir, é importante definir os seus objetivos. Pergunte-se: o que pretende alcançar com os seus investimentos? Saber o

seu objetivo irá ajudá-lo a escolher os investimentos adequados ao seu perfil.

2. Conhecer o Seu Perfil de Investidor O perfil de investidor refere-se à sua tolerância ao risco, ou seja, o quanto está disposto a aceitar a volatilidade dos investimentos. Os investidores conservadores preferem opções mais seguras, como obrigações, enquanto os investidores agressivos estão dispostos a assumir mais riscos em troca de maiores potenciais de retorno, como ações ou criptomoedas.

Existem três perfis principais:

- **Conservador:** Prefere segurança e liquidez, aceitando retornos mais baixos.
- **Moderado:** Está disposto a correr algum risco para obter retornos razoáveis.
- **Agressivo:** Está disposto a correr maiores riscos, em troca de retornos superiores.

3. Diversificação Uma das regras de ouro no investimento é a diversificação, ou seja, não colocar todos os seus ovos no mesmo cesto. Diversificar significa investir em diferentes tipos de ativos para minimizar o risco. Por exemplo, se investir em ações de diferentes setores e em obrigações, estará a espalhar o risco, protegendo-se melhor de eventuais perdas.

4. Começar Pequeno Não precisa de ter muito dinheiro para começar a investir. Hoje em dia, é possível iniciar investimentos com quantias pequenas, especialmente através de plataformas online que permitem comprar frações de ações ou investir em fundos com baixos valores mínimos.

TIPOS DE INVESTIMENTO

1. Ações quando compra uma ação, está a adquirir uma pequena parte de uma empresa.

- **Vantagens:** Potencial de crescimento elevado; possibilidade de receber dividendos.
- **Riscos:** Volatilidade; risco de perda parcial ou total do capital investido.

2. Fundos de Investimento Os fundos de investimento reúnem o dinheiro de vários investidores para investir em ações, obrigações, ou outros ativos.

- **Vantagens:** Diversificação; gestão profissional.
- **Riscos:** Depende do tipo de fundo, mas os fundos de ações têm maior risco do que os de obrigações.

3. Obrigações As obrigações são empréstimos que concede a empresas ou governos, e em troca, recebe juros.

- **Vantagens:** Estabilidade; pagamentos de juros regulares.
- **Riscos:** Risco de incumprimento (a em-

presa ou governo pode não pagar); rendimento limitado.

4. Imóveis Investir em imóveis pode ser uma excelente forma de gerar rendimentos através de rendas ou de valorização do imóvel ao longo do tempo.

- **Vantagens:** Rendimentos passivos através de rendas; valorização a longo prazo.
- **Riscos:** Despesas de manutenção; flutuação dos preços do mercado imobiliário.

5. Criptomoedas As criptomoedas, como o Bitcoin e o Ethereum, têm atraído muita atenção nos últimos anos.

- **Vantagens:** Potencial de retornos muito elevados.
- **Riscos:** Extrema volatilidade; falta de regulação; risco de perda total.

FERRAMENTAS E PLATAFORMAS PARA INVESTIR

Existem várias plataformas online que permitem a compra e venda de ações, obrigações, e fundos, muitas vezes com comissões reduzidas.

DEGIRO - Oferece uma ampla gama de produtos de investimento com comissões baixas.

EToro - Permite copiar as estratégias de investidores experientes, ideal para principiantes.

Banco de Portugal - Se prefere investir de forma mais conservadora, pode considerar os Certificados de Aforro e os Certificados do Tesouro, disponíveis através do Banco de Portugal.

O QUE EVITAR AO COMEÇAR A INVESTIR

- **Evitar o Efeito de Rebanho:** Não invista apenas porque todos estão a investir numa determinada ação ou setor.

- **Não Ceder à Pressão do Curto Prazo:** O investimento é uma maratona, não um sprint.

O FUTURO COM INVESTIMENTOS

Investir é uma das melhores formas de garantir um futuro financeiro mais seguro e confortável. Embora envolva riscos, com conhecimento e uma abordagem cautelosa,

pode ser uma ferramenta poderosa para aumentar o seu património. Na próxima edição, vamos explorar estratégias para planear a reforma e garantir uma velhice tranquila, começando a poupar e investir desde cedo.

A literacia financeira continua a ser uma das chaves para o sucesso financeiro a longo prazo. Comece devagar, informe-se bem e, com o tempo, verá que o investimento pode transformar o seu futuro.

Daniel Cardoso

MITOS E VERDADES DA SAÚDE

menisco saúde
CLÍNICA DE SAÚDE E BEM-ESTAR



Na era da informação rápida, nem tudo o que lemos ou ouvimos sobre saúde é verdadeiro. Este mês, a Clínica Menisco convida-o a descobrir alguns dos mitos mais comuns — e as verdades por trás deles. Porque cuidar bem de si e dos seus começa com informação segura e esclarecida.

MITO: “AS PESSOAS COM CANCRO NÃO DEVEM FAZER EXERCÍCIO FÍSICO PORQUE PODE PIORAR A DOENÇA.”

Quando nos deparamos com uma doença oncológica, infelizmente ainda existe muita desinformação. E muitas vezes, o doente não sabe certo o que pode ser benéfico ou não para si. Na maioria dos casos, o exercício físico é seguro e altamente benéfico para pessoas com cancro, tanto durante, como após o tratamento. A prática regular de atividade física pode ajudar a reduzir a fadiga causada pelo tratamento, melhorar o humor e a qualidade do sono, manter a massa muscular e a mobilidade, diminuir o risco de recorrência em alguns tipos de cancro, melhorando, assim, a qualidade de vida geral.

Naturalmente, o tipo e intensidade do exercício devem ser adaptados a cada pessoa e fase do tratamento, mas com orientação médica ou de um fisioterapeuta especializado na área, pode, sim, fazer exercício físico.

MITO: “TENHO ARTROSES, NÃO POSSO FAZER CAMINHADAS”

A artrose é uma condição comum que afeta as articulações do nosso corpo e, em fases mais avançadas, pode causar dor, rigidez e dificuldade em fazer os movimentos. No entanto, um dos mitos mais recorrentes em torno dessa doença é a ideia de que as pessoas com artroses não devem praticar atividades físicas, como caminhadas. A crença de que o exercício pode agravar a condição e estragar mais as articulações é errada e impede as pessoas de manterem um estilo de vida ativo e saudável.

Na realidade, fazer caminhadas moderadas e de forma regular é altamente benéfico para quem tem artroses. A atividade física ajuda a melhorar a circulação sanguínea, reduz a rigidez das articulações e fortalece os músculos ao

redor das articulações que, por sua vez, ajuda a diminuir a dor e melhorar a mobilidade. Além disso, o exercício também contribui para controlar o peso, acabando por aliviar a pressão sobre as articulações, especialmente os joelhos e as ancas.

É importante lembrar que é fundamental adaptar o exercício às suas condições de saúde individuais e, por isso, em caso de dúvida, procure a ajuda de um profissional de saúde.

MITO: “NÃO ME DEVO SENTAR EM CASAS-DE-BANHO PÚBLICAS.”

Sabia que para urinar, precisamos que os nossos músculos da base da bacia relaxem?

Quando estamos a tentar urinar agachadas, estamos a tentar manter o equilíbrio, a fazer força nas pernas para manter a posição, e muitas vezes a segurar as nossas coisas também! É humanamente impossível conseguir relaxar os músculos da bacia nesta posição, o que faz com que a bexiga não consiga esvaziar completamente, já que estes músculos que estão contraídos estão “no caminho”.

Este restinho de urina que permanece na bexiga pode levar ao aparecimento de infeções urinárias, caso isto aconteça muitas vezes!

Para além disso, para urinarmos, precisamos de estar completamente relaxadas, sentadas, porque de outra maneira a urina não vai conseguir sair de forma fluída, o que pode também provocar alterações a longo prazo, nomeadamente no funcionamento da bexiga.

Pode experimentar usar desinfetante antes de se sentar, ou até algo sobre o tampo, como papel higiénico! E se a sanita estiver realmente demasiado suja ... Veja a do lado!

MITO: “OS BEBÉS NÃO PODEM ESTAR DE BARRIGA PARA BAIXO”

É natural que os pais tenham receios, mas é um mito persistente que precisamos de desconstruir: os bebés podem (e devem!) estar de barriga para baixo, desde que estejam acordados e supervisionados. Esta posição é conhecida como tummy time, e é fundamental para o desenvolvimento motor e postural dos bebés. Não se trata de “forçar” nada, mas sim de criar oportunidades para que o bebé explore o seu corpo, o espaço e ganhe consciência de si próprio, ao seu ritmo, com calma e segurança.

Desde os primeiros dias de vida, o tummy time pode ser introduzido de forma suave. Alguns bebés aceitam logo, outros nem por isso e está tudo bem. O importante é começar com breves momentos e ir aumentando gradualmente.

Mais do que um exercício, o tummy time é um momento de ligação entre o bebé e o seu corpo, e entre o bebé e quem cuida dele.

Barriga para baixo? Sim, acordados, com olhos atentos da mãe ou do pai e coração tranquilo.

MITO: NÃO É MUITO IMPORTANTE OS BEBÉS GATINHAREM, PODEM LOGO COMEÇAR A ANDAR!

Embora alguns bebés possam passar a fase do gatinhar e comecem logo a andar, esta etapa desempenha um papel fundamental na criação das bases para competências motoras mais complexas e para o desenvolvimento saudável do bebé.

A fase de gatinhar ajuda a fortalecer os músculos do pescoço, ombros, braços, costas e pernas e prepara o bebé para outras competências motoras, como caminhar e correr. Quando um bebé gatinha, ele vai aprender a coordenar os movimentos dos braços e das pernas de forma cruzada (braço direito com perna esquerda e vice-versa). Isso desenvolve a coordenação motora e a habilidade de controlar os dois lados do corpo de maneira sincronizada.

Através do gatinhar, o bebé ganha maior independência para explorar o mundo ao seu redor. Isso favorece o desenvolvimento da curiosidade e da exploração sensorial. Além disso, contribui para a melhoria do equilíbrio e a longo prazo da postura, uma vez que o bebé precisa de aprender a manter-se estável enquanto se move no chão, o que é um passo importante para a aprendizagem de caminhar com segurança.

Por todas estas vantagens acima referidas: SIM, Gatinhar é muito importante!

MITO: “TENHO ASMA OU DPOC, NÃO POSSO FAZER EXERCÍCIO”

Durante muitos anos, acreditou-se que pessoas com Asma ou DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica) deveriam evitar esforço físico. Era comum ouvir frases como: “Não corras que ficas sem ar” ou “Com asma, o melhor é descansar”. Mas hoje sabemos que isso é um mito.

A verdade é que o exercício físico, quando orientado por um profissional especializado, pode trazer enormes benefícios a quem vive com asma ou DPOC — mesmo em idade mais avançada.

O exercício ajuda a fortalecer os pulmões, melhorar o controlo da respiração e reduzir as crises, além de diminuir a ansiedade associada à sensação de falta de ar. Claro, é necessário adaptar o tipo e a intensidade do esforço — mas é possível (e altamente recomendável) manter uma vida ativa.

A Asma e a DPOC não precisam de ser um obstáculo à vida ativa. Com os cuidados certos, é possível caminhar, dançar, fazer hidroginástica, subir escadas, fazer as atividades da vida diária... e, mais importante, viver com mais liberdade.

**A Equipa Menisco
deseja-lhe muita saúde!**

BAMBINO A ROMA DE CHICO BUARQUE

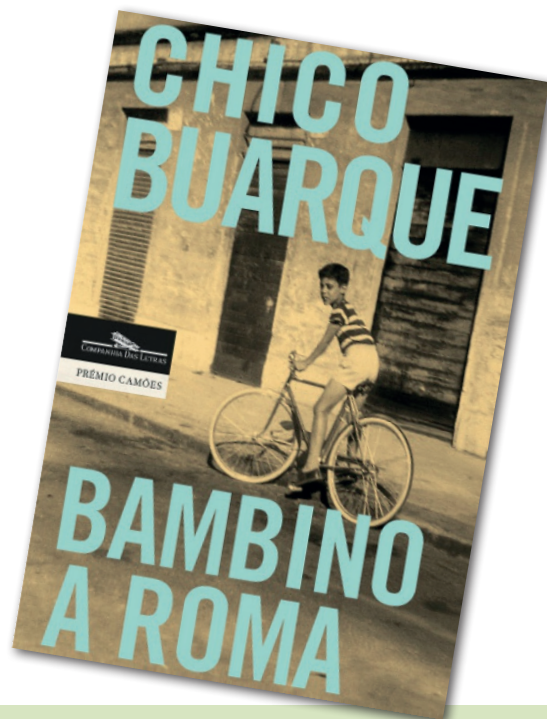
“Bambino a Roma” é uma obra que revela mais uma vez a maestria de Chico Buarque como contador de histórias e observador da condição humana. Publicado em 2023, o romance transporta-nos para uma Roma vibrante, onde passado e presente se entrelaçam numa narrativa rica e sensível.

A história gira em torno de um jovem que viaja para Roma à procura das suas raízes e de um sentido para a sua vida. A cidade de Roma assume o papel de uma personagem que influencia os destinos do protagonista, com as suas angústias e aspirações, reflexo de muitos jovens contempo-

râneos que tentam encontrar-se num mundo caótico.

Outro aspeto digno de nota é a crítica social subjacente à narrativa. Buarque aborda questões como a identidade, a imigração, e as desigualdades sociais, utilizando a cidade eterna como um microcosmo das tensões que permeiam a sociedade contemporânea. Através das suas observações, o autor convida o leitor a refletir sobre o que significa pertencer a um lugar e como as histórias pessoais se entrelaçam com a história coletiva.

Ana Carla Gomes



Chico Buarque nasceu no Rio de Janeiro, em 1944. Compositor, cantor e romancista, viu a sua obra literária distinguida com o Prémio Camões, a mais alta distinção para autores de língua portuguesa.



CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MONTE REDONDO

ASSEMBLEIA GERAL

CONVOCATÓRIA

A pedido do Sr. Presidente da mesa de Assembleia-Geral e nos termos do nº1, do artigo nº13, dos estatutos do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo, este Clube Informa e convoca todos os sócios do Clube, para a Assembleia – Geral (ordinária), que vai realizar-se no próximo dia 03/05/2025 às 21,30 horas, na sede do Clube, na rua da Escola nº2 Lavegadas, 2425-614 Monte Redondo, com a seguinte ordem de trabalhos:

1)-Apreciação e votação do relatório de atividades da época 2024/2025 e apreciação e votação do relatório de contas da época 2024/2025.

2)Apreciação e votação do plano de atividades para a época 2025/2026 e apreciação e votação do orçamento para a época 2025/2026.

3)-Apreciação e votação para alteração dos estatutos do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo.

4)Outros assuntos do interesse do Clube, que os sócios queiram por à Mesa de Assembleia Geral.

Se á hora marcada, não se encontrar o nº mínimo de sócios, para a assembleia funcionar, iniciar-se-á a mesma, pelas 22,00 horas, com o nº de sócios presentes.

(PS. Informam-se todos os Srs. Caçadores, que tenham autorizações de caça em seu poder, o favor de as entregarem até ao dia da assembleia, dia 03/05/2025 Inclusive.

Lembramos que por lei, todos os caçadores são obrigados a entregar as autorizações, quem não entregar pagará uma coima de 20€ (Vinte euros) podendo no entanto ficar impedido de caçar na próxima época venatória.

Monte Redondo, 31 de Abril de 2025.



MÓVEIS | COLCHÕES | SOFÁS GRANDES ELETRODOMÉSTICOS

NA VIA PÚBLICA OU PRÓXIMO DE CONTENTORES,
SÓ MEDIANTE AGENDAMENTO

Os infratores (pessoas singulares e coletivas) que depositem resíduos fora dos contentores ou coloquem resíduos não admissíveis no seu interior ficam sujeitos à aplicação de coimas que poderão ser graduadas de €100,00 até €10.000,00.



FAÇA-NOS O SEU PEDIDO

Câmara Municipal de Leiria

244 845 644

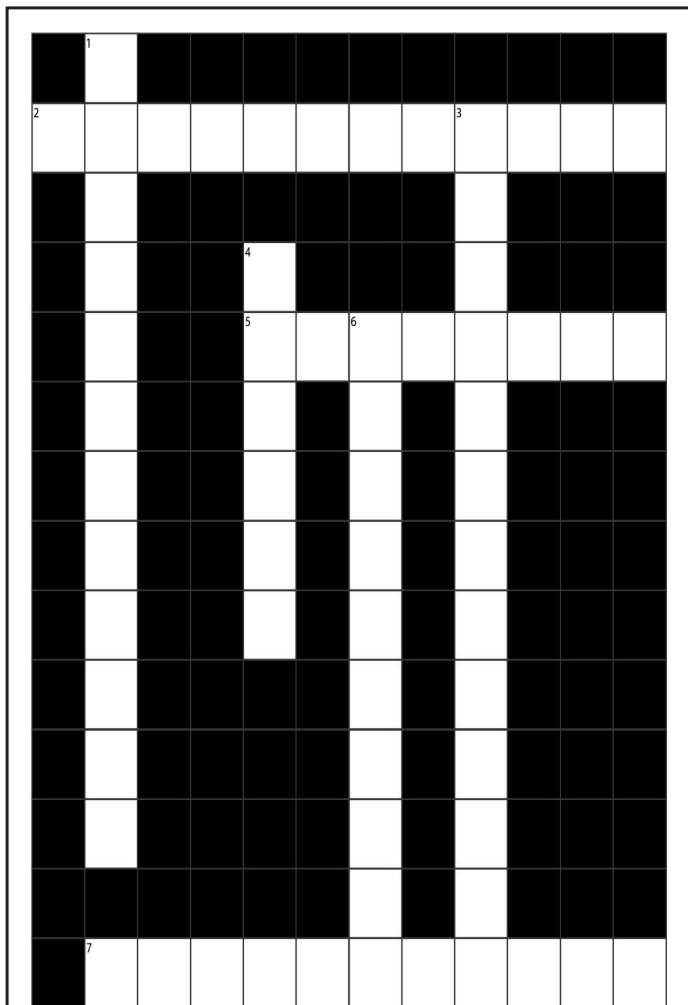
(chamada para a rede fixa nacional)

cmleiria@cm-leiria.pt



Leiria
Câmara Municipal





Horizontal

- 2** Falta de atividade física, prejudicial para as condições respiratórias.
- 5** Desgaste das articulações que provoca dor.
- 7** Capacidade de controlar os movimentos do corpo de forma eficiente e harmoniosa.

Vertical

- 1** Processo terapêutico que ajuda a recuperar a função e o movimento após lesão ou cirurgia.
- 3** Perda involuntária de urina, fezes ou gases.
- 4** Doença cuja incidência está a aumentar a nível mundial.
- 6** Nome dado à posição de barriga para baixo dos bebés.

24h
4 / 8 lugares

TÁXIS Guarita

Tlm: 917 503 465 * Tel: 244 685 113
Monte Redondo - Leiria

FAROL AMBULANTE, LDA.
COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

RUI CRESPO
TLM.: 915 060 017
E-MAIL: RUISILVACRESPOO@GMAIL.COM

**E, NACIONAL 109, N 87B, MONTIJOS
2425 - 618 MONTE REDONDO
LEIRIA**

WORKSHOP

VIVER DE FORMA
PLENA ATRAVÉS DOS
RELACIONAMENTOS.

Em cada sorriso partilhado e em cada palavra de apoio, encontramos a verdadeira essência da vida.

O QUE VAMOS TRABALHAR?

- A influência que os relacionamentos e ambientes têm na nossa vida.
- O medo do julgamento e autenticidade nos relacionamentos.
- Relacionamentos que despertam o melhor em nós.

📅 10 de maio - 10h30 - 12h00

📍 Salão Nobre da Junta de Freguesia de Monte Redondo

Inscrição Gratuita

A participação é gratuita, mas a inscrição é obrigatória até 08 de maio através dos seguintes contactos:

☎ 244 685 328

✉ freguesiamonteredondoecarreira@gmail.com

 **Orquestra Juvenil**
Filarmónica de Monte Redondo

HOMENAGEM ÀS MÃES

Filarmónica de Monte Redondo

25 de maio

CAMINHADA - 9H30

Local de concentração: parque de estacionamento do CDLPC
Distância: 5km
Valor: à descrição de cada um

Inscrições para a caminhada até ao dia 17 de maio



ALMOÇO - 13H

c/ inscrições limitadas até dia 23 de maio

PREÇO:
Até aos 5 anos - Grátis
Dos 6 aos 12 anos - 9€
Sócios - 16€
Não sócios - 18€

EMENTA:
Entradas
Creme Boa Mulher
Paella da Nossa Mãe
Torta D'avó com Gelado
Café e Bebidas

INSCRIÇÕES COM:
Jorge Rodrigues - 914 197 639
Elisabete Francisco - 912 861 962
Leonel Gomes - 964 886 359

CONCERTO - 15H
pela Orquestra Juvenil de Monte Redondo



Espetáculo de Variedades

 **GRUTECA**
GRUPO DE TEATRO DE CAVADAS DO LOURIÇAL

 **FILBEAT**
ESCOLA DE DANÇA

 **DISCOS PEDIDOS**
GRUPO DE TEATRO OS MAGNÍFICOS

26/04 | 21h00

Na Sede dos Magníficos

A organização não se responsabiliza por danos durante o evento



NOVA IMAGEM, A MESMA ESSÊNCIA

M

MEDICIS[®]
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 EXCELENÇA[®]

 
PME líder22
PME
excelência 21