



**REPORTAGEM**



## CONCERTO 75 MINUTOS DE PAZ

//Pág. 7

**CULTURA**

## ARRAIAL DOS ESCUTEIROS //Pág. 3

**SAÚDE**

**CLÍNICA MENISCO  
- BEXIGA  
HIPERATIVA! //Pág. 10**

**CULTURA**

**MAGNÍFICOS - DIA DA CRIANÇA  
+ HASTEAR BANDEIRA AZUL E  
AZULITAS //Pág. 8**

# “O MUNDO DOS CARACÓIS”: UMA AVENTURA DE DESCOBERTAS NA CASA DA CRIANÇA

Na sala dos 2 anos, uma simples história deu origem a uma grande aventura. Inspirado no conto “*Caracolinhos Dourados e os Três Ursinhos*”, nasceu o projeto “*O Mundo dos Caracóis*”, que levou as crianças a observar, explorar e descobrir mais sobre estes pequenos habitantes da natureza.

A curiosidade demonstrada pelo grupo foi o ponto de partida para diversas experiências que transformaram os caracóis em verdadeiros companheiros de descoberta e aprendizagem.

No âmbito do conhecimento do mundo, as crianças observaram atentamente as características dos caracóis, os seus comportamentos, a forma como se deslocam e os alimentos de que mais gostam. A curiosidade levou-os a procurar respostas através da observação direta e da experimentação. A experiência tornou-se ainda mais especial quando o grupo se dirigiu à horta da Casa da Criança para recolher folhas e legumes destinados à alimentação dos caracóis. Esta atividade permitiu compreender melhor as necessidades dos seres vivos e reforçar ou a ligação das crianças à Natureza e ao ambiente que as rodeia.

A expressão plástica teve igualmente um papel de destaque. Através da modelagem com plasticina, da pintura e de



diversas propostas artísticas, as crianças recriaram os caracóis com muita imaginação, dando vida a produções repletas de cor, criatividade e significado. Estas experiências favoreceram a expressão individual, a motricidade fina e o prazer de criar.

O projeto integrou também momentos de expressão motora, durante os quais as crianças exploraram movimentos inspirados no modo de deslocação dos caracóis. Brincando, rastejando, equilibrando-se e experimentando diferentes formas de movimento, desenvolveram competências motoras fundamentais, como a coordenação, o equilíbrio e a consciência corporal.

À medida que observavam os caracóis, surgiram conversas espontâneas sobre emoções e sentimentos. Temas como a



felicidade, o medo, a calma, a proteção e a segurança foram explorados de forma simples e significativa. As crianças compreenderam que tal como os caracóis se recolhem na sua concha quando se sentem ameaçadas ou necessitam de proteção, também elas procuram refúgio, conforto e segurança junto dos adultos e das pessoas de quem gostam.

As descobertas foram ainda acompanhadas de canções, lengalengas e jogos musicais inspirados no universo dos caracóis. Estas atividades contribuíram para o enriquecimento do vocabulário, estimularam a expressão verbal e a comunicação e tornaram as aprendizagens ainda mais divertidas, motivadoras e memoráveis.

Mais do que conhecer um animal, as crianças aprenderam

a cuidar, a respeitar e a valorizar a vida. Ao assumirem pequenas responsabilidades diárias relacionadas com os cuidados aos caracóis desenvolveram atitudes de empatia, responsabilidade e sensibilidade ambiental, compreendendo que todos os seres vivos têm necessidades próprias e merecem atenção e respeito.

O projeto terminou com um momento especialmente significativo e simbólico: a devolução dos caracóis ao seu *habitat* natural. Após vários dias de observação, cuidado e aprendizagem, o grupo dirigiu-se ao espaço exterior para libertar os seus pequenos companheiros. Entre sorrisos, entusiasmo e alguma emoção, as crianças despediram-se dos caracóis observando-os regressar ao seu ambiente natural.

Esta experiência deixou marcas no quotidiano do grupo. Para além das inúmeras descobertas realizadas, as crianças desenvolveram um olhar mais atento, curioso e respeitador sobre a natureza. Assim, o projeto “**O Mundo dos Caracóis**” revelou-se uma verdadeira aventura de crescimento, descoberta e encantamento, que ficará certamente na memória de todos os participantes.

**Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa**

## DIRETORA:

Ana Carla Gomes

## DIRETORES ADJUNTOS:

Nelson Pedrosa  
e Rodrigo Azinheiro

## 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:

- Casa da Criança - Maria Rita do Patrocínio Costa  
- Carla Calvete  
- Ana Carla Gomes  
- Oikos – Associação de Defesa do Ambiente e do Património da Região de Leiria  
- Daniel Cardoso  
- Tomás Mota

## FICHA TÉCNICA

## COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

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

**DEPÓSITO LEGAL:** 566882/26

**TIRAGEM:** 2350 exemplares

# ARRAIAL DE SANTO ANTÓNIO AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS 1054 DE MONTE REDONDO

O Arraial animou a freguesia, reunindo dezenas de pessoas num ambiente marcado pela tradição, alegria e espírito de solidariedade. Esta festividade destacou-se não só pelo convívio proporcionado, mas também pela sua finalidade solidária: apoiar a construção da nova sede dos escuteiros.

Ao longo do evento, não faltaram os elementos típicos de um arraial popular. As sardinhas assadas, servidas num ambiente descontraído e familiar, foram um dos pontos altos, acompanhadas pela quermesse viva, que trouxe dinamismo e inte-



ração ao recinto, e pela música que envolveu pessoas de todas as idades.

A forte adesão da população demonstrou, mais uma vez, a

sua capacidade de se mobilizar em torno de iniciativas que aliam tradição e solidariedade. O apoio à construção da nova sede dos escuteiros reflete o reconheci-



mento do papel fundamental desta instituição na educação cívica e social dos mais jovens.

Maria Marques

## PLANO ANUAL DE EXPLORAÇÃO (PAE) E CONDIÇÕES DE CANDIDATURA E DE ACESSO À ZCM (CCA)



ZONA DE CAÇA MUNICIPAL de Monte Redondo (PROC. Nº 3831 - ICNF); ÁREA: 3.479 ha; Época Venatória de 2026 / 2027  
Município(s): Leiria I Freguesia(s): Monte Redondo e Carreira, Bajouca, Coimbra, Souto da Carpalhosa e Ortigosa  
Entidade Gestora da ZCM: Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo

ÁREAS CLASSIFICADAS: A ZC não abrangida X B ZC totalmente abrangida C ZC parcialmente abrangida  
NOTA: Se assinalou C, apresente neste impresso a proposta de plano anual de exploração (PAE) para a globalidade da ZC e no Anexo I a respeitante à área abrangida pela Área Classificada. Se assinalou A ou B não preencha o Anexo I.

| ESPÉCIES DE CAÇA<br>MENOR | PROCESSOS de<br>caça | TOTAIS de<br>abate por<br>espécie | Datas das jornadas |                        | DIAS DE CAÇA<br>(SEMANAIS) | JORNADAS<br>diárias | LIMITES<br>(diários/<br>caçador) | INSCRIÇÃO<br>em grupo |    | PERÍODO de inscrição |     | SORTEIO público |       | TAXA diária por tipo de caçador (€) |       |       |       | % Diária<br>por tipo<br>de<br>caçador    |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------|----|----------------------|-----|-----------------|-------|-------------------------------------|-------|-------|-------|------------------------------------------|
|                           |                      |                                   | Início             | Fim.                   |                            |                     |                                  | S                     | N  | Início               | Fim | Data            | Hora  | A                                   | B     | C     | D     |                                          |
| Pombos                    | Espera (1)           | 150                               | 16/08/26           | 18/02/27               | Domingos                   | 110                 | 5                                | X                     |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       | A - 60%<br>B - 15%<br>C - 15%<br>D - 10% |
| Gralha Preta              |                      | 50                                | 16/08/26           | 18/02/27               | Feridos e                  |                     | 2                                | X                     |    |                      |     |                 |       | 5,00                                | 10,00 | 10,00 | 10,00 |                                          |
| Tordos, Est.Malhado       |                      | 50                                | 01/11/26           | 18/02/27               | Quintas                    |                     | 10                               | X                     |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |
| Pato-Real                 |                      | Espera                            | 100                | 16/08/26               | 17/01/27                   |                     | Feiras                           | 3                     | X  |                      |     |                 |       |                                     | 5,00  | 10,00 | 10,00 |                                          |
| Codorniz                  | Salto                | 100                               | 06/09/26           | 29/11/26               |                            | 80                  | 5                                | X                     |    |                      |     |                 |       | 5,00                                | 10,00 | 10,00 | 10,00 |                                          |
| Coelhos                   |                      | 200                               |                    |                        |                            |                     | 1                                | X                     |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |
| Pombos                    | Salto (2)            | 50                                | 05/10/26           | 13/12/27               | Domingos                   | 110                 | 5                                | X                     |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |
| Raposa                    |                      | 10                                |                    |                        | 1                          |                     | X                                |                       |    |                      |     | 5,00            | 10,00 | 10,00                               | 10,00 |       |       |                                          |
| Saca- Rabos               |                      | 10                                |                    |                        | 1                          |                     | X                                |                       |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |
| Perdiz                    |                      | 100                               |                    |                        |                            |                     |                                  | Sábados               | 80 | 3                    | X   |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |
| Faisão                    | Salto (3)            | 50                                | 06/12/26           | 31/01/27               | Domingos                   | 80                  | 1                                | X                     |    |                      |     |                 |       | 20,00                               | 40,00 | 40,00 | 40,00 |                                          |
| Galinholas                |                      | 50                                |                    | 07/02/27               |                            |                     | 2                                | X                     |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |
| Narcejas                  |                      | 150                               | 01/11/26           | 17/01/27               | Feridos e                  |                     | 5                                | X                     |    |                      |     |                 |       | 5,00                                | 10,00 | 10,00 | 10,00 |                                          |
| Tordos, Est.Malhado       |                      | 100                               |                    | 31/12/26               | Quintas                    |                     | 10                               | X                     |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |
| Pato-real                 | Salto (4)            | 50                                |                    | 17/01/27               | Feiras                     | 80                  | 3                                | X                     |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |
| Narceja                   |                      | 150                               | 01/11/26           | 17/01/27               |                            |                     | 5                                | X                     |    |                      |     |                 |       | 5,00                                | 10,00 | 10,00 | 10,00 |                                          |
| Tarambola-dourada         |                      | 150                               |                    | 17/01/27               |                            |                     | 5                                | X                     |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |
| Raposa                    |                      | Batida (5)                        | 10                 | 07 e 28 Fevereiro 2027 | Domingos                   |                     | 50                               | S/L                   | X  |                      |     |                 |       |                                     | 5,00  | 5,00  | 5,00  | 5,00                                     |
| Saca-Rabos                | 10                   |                                   |                    |                        |                            |                     |                                  |                       |    |                      |     |                 |       |                                     |       |       |       |                                          |

| ESPÉCIES DE CAÇA MAIOR | PROCESSOS de caça | TOTAIS por sexo e idade (exceto javali) | DATAS das jornadas | Dias de caça (Semanais) | JORNADAS diárias | LIMITES (diários/caçador) | Inscrição em grupo | Período de inscrição | Sorteio público | TAXA diária por caçador (€) | % Diária por tipo de caçador     |
|------------------------|-------------------|-----------------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------|---------------------------|--------------------|----------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Javali                 | Espera            | 30                                      | 01/08 31/05        | Todos os dias           | 20               | 1                         | X                  | 03/07 20/07          | 24/07 22:00     | 25,00 25,00 25,00 25,00     | A-60%<br>B-15%<br>C-15%<br>D-10% |

ESPÉCIES EXPLORADAS EM CONJUNTO (1) Pombo, Tordos Est. Malhado, Gralha Preta; (2) Coelho Bravo, Pombo, Raposa, Saca-rabo; Perdiz, Faisão; (3) Galinhola, Tordos, Est. Malhado, Narcejas; (4) Narceja, Tarambola, Pato-Real; (5) Raposa, Saca-rabos.

|                                                                                                                                         |  |                                                                                 |  |                                        |                                                   |                               |  |                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|--|--------------------|--|
| Sob registo                                                                                                                             |  | Endereço: Rua Principal nº6, Paço                                               |  | Código postal 2425 - 619 Monte Redondo |                                                   | Prazo de pagamento            |  | Forma de pagamento |  |
| Outros meios                                                                                                                            |  | Direta: Sede do Clube Rua da Escola nº2, Lavegadas 2425-614 Monte Redondo; Fax: |  |                                        |                                                   | Até ao dia da Jornada de caça |  | Numerário / Cheque |  |
| Local de realização dos sorteios públicos: Sede do Clube;                                                                               |  |                                                                                 |  |                                        | Local de consulta de atas e listas: Sede do Clube |                               |  |                    |  |
| Divulgação das candidaturas excluídas e do resultado dos sorteios públicos através do portal do ICNF                                    |  |                                                                                 |  |                                        |                                                   |                               |  |                    |  |
| Obtenção de informações: Telefones: 938 510 401 922 205 243; Horário de atendimento das 09:00 às 20:00; Caução de % por 650€ - 1€ Mens. |  |                                                                                 |  |                                        |                                                   |                               |  |                    |  |
| Local e hora de comparecimento dos caçadores contemplados com caçadas, nos respetivos dias de caça                                      |  | Espécie ou grupo de espécies                                                    |  |                                        |                                                   | LOCAL                         |  | HORA               |  |
|                                                                                                                                         |  | Todas                                                                           |  |                                        |                                                   | Sede do Clube                 |  | 06:30              |  |
|                                                                                                                                         |  | Grupos (1) (2) e Codorniz, só se caça até às 13:00 Horas                        |  |                                        |                                                   |                               |  |                    |  |

Monte Redondo, 15/06/2026  
(local e data)

(assinatura do representante legal da entidade titular da ZCM e do Clube de Caça e Pesca de Monte Redondo)

Assinado por: SOFIA GONÇALVES DE SOUSA  
Num. de identificação: 09084549  
Data: 2026.06.25 11:49:11+01'00'

# GALA DE FINALISTAS CDLPC

A Gala de Finalistas teve como principal objetivo homenagear os alunos finalistas dos Cursos Profissionais de Desporto e de Informática – Sistemas, assinalando o término do seu percurso escolar no colégio e reconhecendo o empenho, a dedicação e o trabalho desenvolvido ao longo da sua formação.

A atividade teve início com um jantar, reunindo alunos finalistas e professores. Após o jantar, todos se deslocaram para o átrio do colégio, onde já se encontravam familiares e amigos para assistir à cerimónia. Os finalistas entraram no pavilhão acompanhados por um familiar ou amigo, num momento mar-

cado pela emoção e solenidade.

A cerimónia foi apresentada pela aluna Catarina Domingues e pelo professor Pedro Figueiredo. Num ambiente festivo e elegante, os diretores de turma chamaram os respetivos alunos ao palco para a entrega dos diplomas de participação, simbolizando o reconhecimento pelo percurso realizado no colégio.

O espetáculo foi enriquecido por momentos de grande qualidade artística, destacando-se a excelente atuação da ex-aluna Tatiana Francisco, acompanhada à guitarra por Martinho Silva, bem como a brilhante apresentação da Escola de Dança Artis de Beatriz Agostinho, que propor-



cionou um momento de grande beleza e dinamismo, valorizando ainda mais a cerimónia.

Durante a gala, foram igualmente distinguidos os alunos que integraram o Quadro de Honra, tanto pelo seu Aproveitamento escolar como pelas Atitudes e Valores demonstrados ao longo do ano letivo. Nesta edição, e pela primeira vez, foram também homenageados os alunos do 9.º ano que integraram o Quadro de Honra do segundo semestre, tendo recebido os respetivos diplomas de mérito pelas diretoras de turma, Vanda Costa e Patrícia Gonçalves.

A entrega destas distinções contou com a presença do presidente da Junta de Freguesia do Coimbrão, Tiago Santos, da presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo, Ana Carla Gomes, da presidente da Comissão de Pais, Mónica Rodrigues, e do diretor do colégio, professor Rui Miranda. Todos dirigiram algumas palavras aos homenageados,

felicitando-os pelo percurso académico realizado e desejando-lhes sucesso para o futuro.

A cerimónia incluiu ainda uma homenagem à funcionária Graça Neves, que em breve iniciará o seu período de aposentação, em reconhecimento pelos anos de dedicação e serviço prestados à comunidade educativa.

A atividade terminou com um brinde aos finalistas e com o tradicional corte do bolo, proporcionando um momento de convívio entre alunos, familiares, professores e restantes convidados. Pela elevada participação, pela qualidade da cerimónia e pelo ambiente de celebração vivido ao longo de toda a noite, considera-se que a atividade cumpriu plenamente os objetivos propostos, constituindo um momento memorável para toda a comunidade educativa.

A Coordenadora de Atividades,  
**Carla Calvete**

## FORMAÇÃO CERTIFICADA

**OFERTA FORMATIVA SETEMBRO DE 2026 (PÓS LABORAL)**

**FORMAÇÃO CERTIFICADA**

### FORMAÇÕES DE CURTA DURAÇÃO

- LÍNGUAS:** Alemão e Espanhol
- INFORMÁTICA:** Excel
- INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL:** Aprenda a utilizar ferramentas de IA no trabalho e no dia a dia
- INVESTIMENTO INTELIGENTE:** Como começar a fazer o dinheiro crescer
- PREPARAÇÃO PARA EMERGÊNCIAS**
- PRIMEIROS SOCORROS PEDIÁTRICOS**
- A ARTE DE BEM SERVIR À MESA:** Aprenda a preparar entradas, iguarias e sobremesas

### PERCURSOS FORMATIVOS

- PERCURSO DE SECRETARIADO E ADMINISTRAÇÃO**
  - UC 01171 – Implementar a legislação laboral 25 H
  - UC 02404 – Gerir os processos administrativos de função pessoal 50 H
  - UC 02410 – Executar obrigações declarativas do Sistema Social 25 H
  - UC 02785 – Executar atividades de Marketing 25 H
- PERCURSO NA ÁREA DA GERONTOLOGIA**
  - UFCD 3536 – Velhice: ciclo vital e aspetos sociais 50 h
  - UFCD 3545 – Higiene da Pessoa Idosa no domicílio 50 h
  - UFCD 3538 – Saúde da Pessoa Idosa – Cuidados Básicos 25 h
  - UFCD 3551 – Animação em lares e centros de dia 50 h

**COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA**  
Rua da Figueirinha, n.º 2, 2425-617  
projetos.qualificacao@cdlpc.pt  
244 689 040 / 917569087

*Invista em si.  
Construa o seu futuro!*

| CALENDÁRIO ESCOLAR 2026   2027                     |                      |                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CDLPC                                              |                      |                                                                                                                       |
| Calendário de funcionamento das atividades letivas |                      |                                                                                                                       |
| SEMESTRE                                           | INÍCIO               | TÉRMINOS                                                                                                              |
| 1.º                                                | Receção: 11 setembro | 29 janeiro                                                                                                            |
| 2.º                                                | 11 fevereiro         | 4 junho (9.º ano)<br>11 junho (5.º, 6.º, 7.º, 8.º anos)<br>Ensino Profissional – após finalizarem as horas previstas. |
| Interrupções letivas                               |                      |                                                                                                                       |
| INTERRUPÇÕES                                       | INÍCIO               | TÉRMINOS                                                                                                              |
| 1.ª Interrupção                                    | 16 novembro          | 20 novembro                                                                                                           |
| 2.ª Interrupção                                    | 21 dezembro          | 1 janeiro                                                                                                             |
| 3.ª Interrupção                                    | 1 fevereiro          | 10 fevereiro                                                                                                          |
| 4.ª Interrupção                                    | 25 março             | 2 abril                                                                                                               |

# A MÚSICA QUE UNE E DEVOLVE À COMUNIDADE



Há momentos em que a música transcende o palco e se transforma num verdadeiro gesto de solidariedade.

Foi esse o espírito vivido na Casa da Música, no Porto, onde Pedro Abrunhosa subiu ao palco acompanhado pela Orquestra Sinfónica da Casa da Música, sob direção do maestro Diogo Costa, com arranjos de Pedro Moreira e direção musical de Cláudio Souto.

Mais do que um concerto de excelência artística, esta foi uma iniciativa com um profundo significado humano: a receita reverteu integralmente para instituições sociais e culturais das zonas afetadas pela tempestade Kristin, entre as quais a Sociedade Filarmónica Senhora da Piedade de Monte Redondo, duramente atingida pelos estragos provocados pelo temporal.

O Presidente da Câmara Municipal de Leiria, Gonçalo Lopes; a Presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo, Ana Carla Gomes; o Presidente da Sociedade



Filarmónica Senhora da Piedade, Jorge Rodrigues; e o Vice-Presidente da Assembleia da Filarmónica, Paulo Gaspar, marcaram presença neste concerto solidário, testemunhando um momento em que a cultura e a solidariedade caminharam lado a lado.

Como afirmou Pedro Abrunhosa, a música é interioridade, alteridade e mistério. Mas é também partilha, compromisso e capacidade de devolver à comunidade aquilo que dela recebe.

Em nome da Sociedade Filarmónica Senhora da Piedade de Monte Redondo, fica um profundo agradecimento a todos os que tornaram este concerto possível e a todos os que, através da sua presença, contribuíram para a recuperação de instituições que continuam a desempenhar um papel fundamental na vida das suas comunidades.

Porque a música não se limita a emocionar. A música transforma, aproxima e ajuda a reconstruir.

**Maria Marques**

# FESTIVAL NOVOS VENTOS ENCERRA EM MONTE REDONDO COM CASA CHEIA E FILARMÓNICA NOSSA SENHORA DA PIEDADE CELEBRA 154 ANOS

Monte Redondo acolheu, nos dias 11 e 12 de julho, a etapa final do NOVOS VENTOS – Festival de Teatro Comunitário, transformando a Quinta da Filarmónica de Monte Redondo num espaço de encontro entre a cultura, a comunidade e a participação cívica.

Durante dois dias, os visitantes assistiram a uma programação diversificada que reuniu teatro, circo contemporâneo, música, dança, oficinas criativas e momentos de criação comunitária, confirmando o crescente impacto deste projeto cultural no concelho de Leiria.

A programação teve início no sábado com o espetáculo de circo contemporâneo “Trocadilho”, de Ariane Medeiros, do INAC – Instituto Nacional de Artes do Circo, seguindo-se, à noite, a peça “Catita”, apresentada pelo **teatromosca**, que conquistou o público com uma abordagem simultaneamente divertida e emotiva.

No domingo, o festival abriu com um *workshop* de cenografia e adereços dirigido às famílias, proporcionando um momento de aprendizagem e criatividade. A tarde ficou marcada pelo almoço e concerto da Filarmónica de



Monte Redondo, que celebrou os seus 154 anos de existência, reafirmando o seu papel como uma das mais antigas e prestigiadas instituições culturais da região.

As comemorações prosseguiram com o espetáculo “O Velho Eremita”, da Krisálida, seguindo-se um dos momentos mais simbólicos do festival: a apresentação do Teatro e Curta Comunitária, resultado do trabalho desenvolvido ao longo da semana de residências artísticas.

Em palco estiveram representantes de diversas associações e instituições, entre elas a Filarmónica Senhora da Piedade de Monte Redondo, Os Magníficos, CENSOCAR, ACRDC da Sismaria, Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo, Conferência de São Vicente de Paulo, Museu



de Monte Redondo, Centro Social Paroquial Nossa Senhora da Piedade, Associação de Caça e Pesca e o Agrupamento de Escuteiros 1054 de Monte Redondo, demonstrando a capacidade de mobilização e o forte espírito comunitário existente na freguesia.

O programa incluiu ainda o espetáculo de dança “Coisas da Vida”, pela Artis – Escola de Dança, encerrando com “Violinos para a Periferia”, do Teatro Regional da Serra do Montemuro, numa sessão acessível com audiodescrição e Língua Gestual Portuguesa, reforçando a aposta do festival na inclusão e na democratização do acesso à cultura.

A realização do NOVOS VENTOS em Monte Redondo assumiu um significado particularmente especial por integrar as comemorações do 154.º aniversário da Filarmónica de Monte Redondo,

homenageando uma instituição que, ao longo de mais de um século e meio, tem desempenhado um papel determinante na promoção da música, da formação artística e da identidade cultural da freguesia.

Organizado pelo Leirena Teatro, em parceria com o Município de Leiria, a Junta de Freguesia de Monte Redondo e diversos parceiros locais e nacionais, o festival voltou a demonstrar que a cultura constitui um importante fator de desenvolvimento social, valorização do território e fortalecimento dos laços entre a comunidade.

Mais do que um festival de teatro, o NOVOS VENTOS afirmou-se, uma vez mais, como um espaço de encontro, participação e partilha, deixando em Monte Redondo um legado de criatividade, envolvimento e esperança para futuras edições.

Este ano, as associações também tiveram um lugar para vender petiscos, havendo um espírito de entajuda e comunidade entre todos. Foi um fim de semana dedicado à cultura e união entre todos!

**Ana Carla Gomes  
e Sofia Sousa**



# 75 MINUTOS DE PAZ

## PIANISTA GERARDO RODRIGUES

No dia 29 de junho, o Salão da Capela de Fonte Cova acolheu um momento de rara sensibilidade artística e profunda comunhão comunitária, em que a música se afirmou como linguagem universal de memória, consolo e esperança. Num ambiente marcado pela emoção e pelo respeito, o público assistiu a um concerto que ultrapassou a dimensão estética, assumindo-se como um verdadeiro tributo às vítimas da tempestade “Kristin”.

Gerardo Rodrigues, o pianista que esteve na origem da iniciativa, apresentou-se acompanhado por Rodrigo Sousa, no saxofone, e por Serenela Duarte, na voz. Juntos, construíram um programa de elevada qualidade interpretativa, no qual cada tema se transformou num momento de introspeção coletiva. A harmonia entre os três intérpretes revelou domínio técnico. Mostrou também uma notável sensibilidade artística. Essa sensibilidade foi capaz de envolver profundamente todos os presentes.

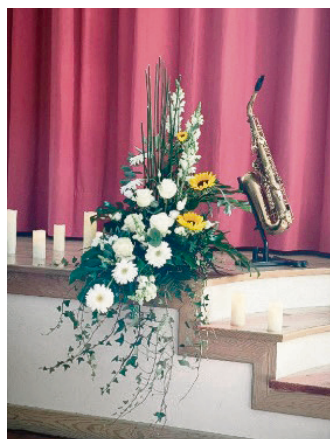
Mais do que um concerto, tratou-se de um gesto solidário de grande significado. Gerardo Rodrigues ofereceu a sua prestação às freguesias do concelho de Leiria, num claro sinal



de compromisso com a comunidade e de empatia para com as populações afetadas pelos

recentes acontecimentos. Esta iniciativa destacou o papel da cultura como instrumento ativo de apoio social, sobretudo em momentos de fragilidade coletiva.

Ao longo da tarde, a música proporcionou um momento de pausa e reflexão, oferecendo conforto aos participantes após dias difíceis. Entre silêncios carregados de significado e aplausos sentidos, emergiu um sentimento comum de união e resiliência.



A freguesia de Monte Redondo manifestou o seu reconhecimento aos artistas envolvidos, sublinhando a generosidade e a dedicação por eles demonstradas. O agradecimento estendeu-se também ao Município de Leiria e a todos os que contribuíram para a realização deste evento, assegurando que a homenagem decorresse com a dignidade e o respeito que a ocasião exigia.

O concerto «75 minutos de paz» ficará, assim, na memória coletiva, não só pela sua qualidade artística, mas também pelo seu profundo significado humano.

**Maria Marques**

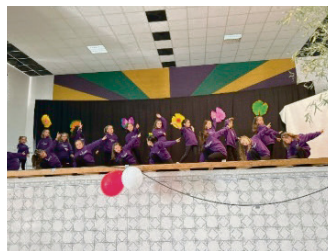


## CULTURA E CONVÍVIO DESTACAM CELEBRAÇÃO DO DIA DA CRIANÇA

A Associação *Os Magníficos* celebrou o Dia da Criança com diversas atividades, que incluíram diferentes expressões culturais e promoveram a participação ativa da comunidade.

O teatro esteve em destaque com a participação do grupo de Teatro Os Magníficos, com a peça «O Macaco do Rabo Cortado», que proporcionou momentos de humor e reflexão, cativando a atenção do público presente.

A componente artística foi igualmente enriquecida pelas atuações da escola de dança FIL BEAT, cujas coreografias trouxeram energia e dinamismo ao evento.



A tarde incluiu também um momento musical protagonizado pelo grupo de catequese, que promoveu um ambiente de partilha e envolvimento, refletindo o papel das gerações mais jovens na vida da comunidade.

Em simultâneo, os escuteiros e o JIGAJOGA dinamizaram jogos tradicionais, incentivando a interação entre participantes de todas

as idades e recuperando práticas lúdicas populares.

A distribuição de lembranças pela presidente da junta de freguesia foi mais uma forma simbólica de assinalar o Dia da Criança e de reforçar o espírito de proximidade entre todos os presentes.

**Maria Marques**

## PRAIA DO PEDRÓGÃO: BANDEIRA AZUL E AZULITAS

A Praia do Pedrógão voltou a hastear a Bandeira Azul este ano, assinalando três décadas consecutivas de reconhecimento pela qualidade ambiental, segurança e serviços prestados. Este marco simbólico reforça a posição desta estância balnear como uma referência no panorama costeiro nacional, realçando o seu compromisso contínuo com práticas sustentáveis e com a valorização do território.

A cerimónia, que contou com a presença de entidades locais, da comunidade e de visitantes, serviu também para apresentar as “Azulitas”, um conjunto de projetos criativos desenvolvidos no âmbito do CLDS 5G, em parceria com o Centro Escolar do Coimbrão e o Centro Escolar de Monte Redondo. Estas iniciativas consistem em peças artísticas inspiradas na fauna, na flora e nas tradições da região, que refletem a visão das gerações mais jovens sobre o património natural e cul-



tural que as rodeia.

Mais do que um exercício artístico, as “Azulitas” refletem um trabalho pedagógico e comunitário orientado para a sensibilização ambiental. Através da criatividade, os participantes foram desafiados a explorar temas como a biodiversidade, a preservação dos ecossistemas e a identidade local, contribuindo para a formação de uma consciência ecológica ativa e informada.

A atribuição contínua da Bandeira Azul à Praia do Pedrógão é o resultado de um esforço conjunto

entre autarquias, instituições e população, que, ao longo dos anos, têm promovido boas práticas ambientais, investido em infraestruturas de qualidade e garantido condições de segurança e bem-estar aos utilizadores da praia. Este reconhecimento não é apenas um selo de qualidade, mas também um incentivo à manutenção e ao reforço dessas práticas.

Num contexto em que os desafios ambientais assumem uma relevância crescente, as iniciativas que combinam edu-



cação, participação comunitária e valorização do território são fundamentais. A Praia do Pedrógão afirma-se, assim, não só como um destino de excelência, mas também como um exemplo de compromisso coletivo com um futuro mais sustentável.

**Maria Marques**

# BEXIGA HIPERATIVA: QUANDO A VONTADE DE URINAR CONTROLA A SUA VIDA



“Tenho de saber sempre se onde vou tem casa de banho.” “Mal sinto vontade, tenho de ir a correr.” “À noite levanto-me várias vezes para urinar.” Estas são frases que ouvimos com frequência em consulta de fisioterapia pélvica. Apesar disso, muitas pessoas acreditam que estes sintomas fazem parte do envelhecimento ou que “é normal”, sobretudo depois de ter filhos. Na realidade, nem sempre é assim.

Olá, eu sou a fisioterapeuta Mariana Lopes, trabalho na clínica Menisco Saúde, em Monte Redondo, e hoje trago-lhe uma breve explicação sobre a bexiga hiperativa e porque não deve desvalorizar estes sintomas que tanto afetam a sua qualidade de vida.

A bexiga hiperativa é uma condição frequente que pode afetar homens e mulheres de todas as idades, embora seja mais comum com o avançar da idade. Caracteriza-se por uma vontade súbita e difícil de adiar de urinar, podendo ser acompanhada por um aumento da frequência urinária, necessidade de urinar durante a noite (notúria)

e, em alguns casos, perdas involuntárias de urina.

Estes sintomas podem parecer apenas um incômodo, mas muitas vezes têm um impacto significativo na qualidade de vida. Algumas pessoas evitam viagens longas, passeios, atividades físicas ou momentos de convívio por receio de não encontrar uma casa de banho a tempo. Outras acordam várias vezes durante a noite, comprometendo a qualidade do sono e aumentando o cansaço durante o dia.

É importante saber que a bexiga hiperativa não resulta apenas de “beber muita água”. Existem vários fatores que podem contribuir para o aparecimento dos sintomas, incluindo alterações no funcionamento da bexiga, mudanças associadas ao envelhecimento e menopausa, algumas doenças ou medicamentos que podem aumentar a produção de urina, ou até hábitos urinários inadequados. Por isso, uma avaliação individual é essencial para compreender a origem do problema.

A boa notícia é que existem tratamentos eficazes. Em muitos casos, as medidas conservadoras são a primeira opção e apresentam excelentes resultados.

## SABIA QUE...?

- Urinar 6 a 8 vezes por dia é geralmente considerado normal, embora possa variar de pessoa para pessoa.
- Levantar-se ocasionalmente uma vez durante a noite pode acontecer, mas acordar repetidamente para urinar merece ser avaliado.
- A vontade súbita e difícil de controlar de urinar não é uma consequência inevitável da idade.
- A fisioterapia pélvica pode ajudar muitas pessoas a controlar os sintomas e a melhorar a qualidade de vida.

A fisioterapia pélvica desempenha um papel importante nesta abordagem. Após uma avaliação cuidadosa, o fisioterapeuta pode identificar fatores que contribuem para os sintomas e elaborar um plano de tratamento adaptado a cada pessoa. Este poderá incluir o treino dos músculos do pavimento pélvico, estratégias para controlar a urgência urinária, treino da bexiga, aconselhamento sobre hábitos de ingestão de líquidos e educação para promover um funcionamento mais saudável da bexiga.

É também frequente existirem pequenos hábitos do dia a dia que, sem nos apercebermos, podem agravar os sintomas. Urinar “por prevenção” antes de sair de casa, ir à casa de banho sempre que se passa por uma ou reduzir demasiado a ingestão de água são exemplos de comportamentos que nem sempre ajudam e que podem ser corrigidos com orientação adequada.

O mais importante é perceber que a bexiga hiperativa não deve ser encarada como uma consequência inevitável da idade ou da maternidade. Embora seja uma condição comum, não significa que tenha de ser aceite como algo “normal” ou sem solução.

Se sente uma vontade urgente e frequente de urinar, se acorda repetidamente durante a noite para ir à casa de banho ou se estes sintomas estão a limitar a sua vida, fale com um profissional de saúde, seja o seu médico de família ou um(a) fisioterapeuta pélvico/a. Quanto mais cedo o problema for identificado, mais cedo poderá iniciar um tratamento adequado e recuperar qualidade de vida.

Cuidar da saúde da bexiga é também cuidar do bem-estar, do sono, da autonomia e da confiança para viver o dia a dia sem que a urgência urinária dite os seus planos.

**Mariana Lopes**  
Fisioterapeuta Pélvica

## MOTOR FEST ENCHE FREGUESIA DE COR E TRADIÇÃO COM MARCHAS POPULARES



Ainda no mês de junho, a freguesia viveu um dos momentos mais marcantes do seu calendário anual com a realização de mais uma edição do Motor Fest, um evento que voltou a reunir a comunidade em torno da cultura, do convívio e da tradição. Organizado pelo Motor Clube, o festival proporcionou três dias intensos de animação e participação in-

tergeracional.

Ao longo do fim de semana, várias atividades mobilizaram residentes e visitantes, com uma caminhada organizada pelo Agrupamento de Escuteiros 1054 de Monte Redondo e momentos desportivos e musicais, tendo como um dos pontos altos as Marchas Populares, que trouxeram cor, ritmo e identidade ao recinto. O



desfile contou com a presença das Marchas da Aroeira, do Paço e de Moita de Ferreiros. As marchas populares distinguiram-se pela sua criatividade e pelo forte envolvimento da comunidade local. Com trajes cuidadosamente elaborados, coreografias originais e músicas tradicionais, os participantes deram vida a um espetáculo que manteve viva a tradição.

O empenho de todos os envolvidos, desde a organização aos participantes, refletiu o dinamismo e a vitalidade do tecido associativo local.

O Motor Fest afirmou-se, assim, mais uma vez, como um evento agregador, capaz de conjugar tradição e modernidade, lazer e identidade cultural.

**Maria Marques**

## O MOTOR CLUBE NO FESTIVAL DAS SARDINHAS DA PRAIA DO PEDROGÃO

O Motor Clube marcou presença no Festival das Sardinhas da Praia do Pedrogão, reforçando o seu papel histórico como um dos fundadores deste emblemático evento. Ao longo dos dois fins de semana — de 9 a 12 de julho e de 16 a 19 de julho — o festival voltou a afirmar-se como um ponto de encontro privilegiado para a comunidade e visitantes, celebrando a tradição, a sardinha e o convívio.

A participação do Motor Clube destacou-se pela qualidade e dedicação da sua equipa, que demonstrou um espírito de co-



laboração exemplar e uma capacidade organizativa notável. A excelência foi também evidente na oferta gastronómica, com sardinhas de elevada qualidade que conquistaram todos os que passaram pelo espaço.

O Motor Clube agradece, de forma especial, a todos os que



contribuíram para o sucesso desta edição — equipa, voluntários, parceiros e visitantes — cujo empenho e presença tornaram este evento ainda mais memorável. Este contributo coletivo reforça o compromisso contínuo com a valorização das tradições locais e a união da comunidade.”

## PASSEIO DE BICICLETAS ANTIGAS

No passado dia 12 de julho, o Rancho Folclórico Rosas da Alegria e a ACRDC da Sismaria organizaram mais uma edição do passeio de pasteiras e bicicletas. Este evento teve como objetivo dinamizar a prática desportiva e associativa, num envolvimento entre gerações e comunidade. Passámos pelo «Mercado com todos», na Carreira e fomos até à Lagoa da Ervideira onde podemos usufruir da natureza.

O Rancho tem no seu espaço um pequeno museu com alfaia agrícola, trajes e a história de um povo que não queremos deixar cair, mas para isso precisamos de todos. Caso tenha uma história, um tecido, uma roupa velha, fotografias que possa doar ou emprestar faça-nos chegar para que as vivências de outrora permaneçam vivas entre



gerações num futuro vindouro. A casa do rancho era uma escola de aprendizagem de letras e números, atualmente queremos que continue a ser uma escola de transmissão de cultura.

### Atuações do RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DA ALEGRIA:

26 de julho: Cantanhede  
02 de agosto: Associação «Os Magníficos»  
09 de agosto: Carvide  
12 de setembro: Mostra do Traje em Leiria  
26 e 27 de setembro: 58.º Aniversário do Rancho Folclórico Rosas da Alegria  
26 de setembro: 21h30m: Festival de Folclore.  
27 de setembro: almoço.

As portas estão sempre abertas, quer seja para integrar o grupo, quer seja para visitar e conhecer o espaço! O rancho é de todos e para todos, porque preservar a cultura é preservar o património que nos identifica.

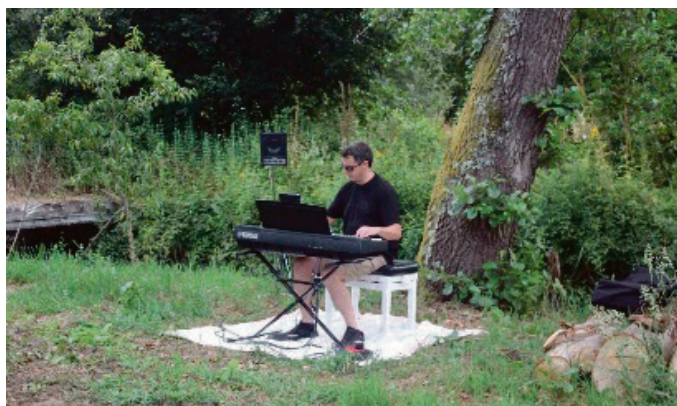
**Catarina Vieira**



## ACRDC DA SISMARIA REALIZOU MAIS UMA EDIÇÃO DO TRAIL DOS CEBOLEIROS

Com um percurso de cerca de 10 quilómetros, o Trail dos Ceboleiros, organizado pela Associação ACRDC da Sismaria, desafiou os participantes a explorar os trilhos naturais da região, num percurso exigente, mas recompensador, onde a paisagem e o contacto direto com a natureza assumiram um papel central. Entre subidas, descidas e caminhos sinuosos, os atletas puseram à prova a sua resistência física e determinação.

Mais do que a vertente competitiva, o evento destacou-se pelo ambiente de proximidade e entreaajuda vivido ao longo de todo o percurso. Participantes



de diferentes idades e níveis de preparação física uniram-se numa experiência comum, onde o incentivo mútuo e o espírito de equipa estiveram sempre presentes.

O Trail dos Ceboleiros re-

força, assim, a importância do desporto ao ar livre na promoção de estilos de vida saudáveis, enquanto valoriza o território e fortalece os laços entre os participantes.

**Maria Marques**



Candidatura  
**Leiria Capital  
Portuguesa da Cultura 2028**



# CIDADE EM ESCUTA

Para imaginar e criar o futuro

Cidade com uma forte identidade cultural, Leiria construiu-se através do diálogo entre a tradição e contemporaneidade e de encontros entre várias linguagens artísticas.

A Cultura é uma marca distintiva da nossa cidade e faz-se com todos os que nela habitam. É por essa razão que pretendemos candidatar Leiria a Capital Portuguesa da Cultura em 2028.

Participar neste questionário ajuda-nos a desenhar um futuro coletivo. Participar é dar voz às suas opiniões, para que juntos possamos construir o futuro da cultura da nossa cidade.

Imagine connosco a nossa cidade.

Obrigado.

**PARTICIPE**  
QUESTIONÁRIO À POPULAÇÃO

