

Notícias

MONTE REDONDO



Com o apoio de:



INFOMAIL
MENSÁRIO LOCAL

ANO 1 // N.º 3
SETEMBRO 2026

DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA

ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO

REPORTAGEM



**MUSEU DO CASAL
DE MONTE REDONDO
VOLTOU A GANHAR VIDA
ESTE VERÃO** //Pág. 7

SOCIEDADE

"JORNALISMO AO VIVO" //Pág. 3

SAÚDE

**CLÍNICA MENISCO -
REGRESSO
ÀS AULAS** //Pág. 9

DESPORTO

**CAMPEONATO REGIONAL
DE DOWNHILL REGRESSOU
A MONTE REDONDO** //Pág. 10

MATHEUS REIS: UM JOVEM TALENTO DA NOSSA FREGUESIA

A música faz parte da vida de Matheus Reis praticamente desde sempre.

Com apenas 18 anos e natural do Grou, Matheus começou a tocar bateria quando tinha apenas 3 ou 4 anos. O gosto pelo instrumento nasceu em família, ao observar o tio a tocar, tanto nos palcos como em casa da avó. Foi assim, entre a curiosidade, a admiração e muitas horas de contacto com a música, que começou um percurso que viria a ganhar cada vez mais importância na sua vida.

Aos 15 anos surgiu a oportunidade de dar um novo passo. O tio desafiou-o a começar a trabalhar com a banda Katedral Music, preparando-o para assumir o lugar de baterista. Primeiro vieram os ensaios, a aprendizagem e a adaptação ao trabalho em grupo. Depois, em fevereiro de 2024, chegou um momento especial: o seu primeiro concerto, em Vieira de Leiria.

Desde então, Matheus mantém-se ligado aos Katedral Music, continuando a crescer enquanto músico e a fazer aquilo de que gosta.

Mais recentemente, decidiu desafiar-se novamente e, no fi-

nal de agosto, inscreveu-se no passatempo MyStage, uma iniciativa organizada pelo Banco Montepio e pelos Calema.

Entre cerca de 50 participantes, Matheus conseguiu destacar-se e alcançar um lugar entre os cinco finalistas do concurso, uma conquista particularmente especial para um jovem que cresceu com a bateria e com os palcos como parte do seu percurso.

A participação no MyStage abriu-lhe também a possibilidade de concretizar uma experiência marcante: atuar com os Calema, em alguns dos maiores palcos nacionais.

Independentemente do resultado final do passatempo, chegar a esta fase representa já o reconhecimento do trabalho, da dedicação e da paixão que Matheus tem vindo a demonstrar pela música.

É também motivo de orgulho para a nossa freguesia ver um dos seus jovens perseguir aquilo em que acredita e levar consigo o nome da sua terra.

Ao Matheus, desejamos que continue a tocar, a aprender, a crescer e, sobretudo, a aproveitar todas as oportunidades que a música lhe possa trazer.



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:

- Mário Moutinho, Mariana Garcia
e Marfalda Garcia
- CDLPC
- Maria Marques
- Raquel Petrônio
- Inês Cavaleiro
- Marta Pinhal

FICHA TÉCNICA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

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

DEPÓSITO LEGAL: 566882/26

TIRAGEM: 2350 exemplares

«JORNALISMO AO VIVO»

6 MESES APÓS A TEMPESTADE KRISTIN

O encontro «Jornalismo ao Vivo», organizado pelo Região de Leiria, reuniu entidades locais, empresários, jovens e autarcas para fazer um balanço da catástrofe.

A iniciativa, integrada no projeto «Pensar Global, Agir Local», decorreu no dia 27 de julho, no Salão Nobre da Junta de Freguesia de Monte Redondo, seis meses após a Tempestade Kristin. Instituições, empresas, jovens e autarcas partilharam testemunhos sobre o impacto e os desafios que persistem.

Jorge Rodrigues, presidente da Filarmónica de Monte Redondo, relatou danos nas instalações, que continuam em reconstrução seis meses depois. A prioridade foi reabrir a coletividade e não retomar os ensaios.

Guido Marques, presidente da ACRDC, destacou a importância da publicação de informações para tranquilizar os emigrantes que não conseguiram contactar as suas famílias, bem como a cedência do armazém para guardar materiais e para que as pessoas que ficaram sem habitação pudessem pernoitar. Rita Pinheiro, diretora técnica do Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Piedade, focou-se na população vulnerável que depende do apoio diário e admitiu sentir-se impotente perante os estragos que são difíceis de reparar a curto prazo.

Rui Miranda, diretor do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, abriu a escola para apoio humanitário, incluindo a possibilidade de a população sem condições sanitárias poder tomar banho.

Diana Carvalho, administradora da Germiplanta, relatou danos estruturais, perda de plantas e uma produção agravada pelo aumento do preço do petróleo e



do plástico. A empresa já tinha sido afetada pela tempestade Leslie em 2018 e a administradora alertou para a necessidade de maior resiliência.

Manuel Silva, administrador da construtora Rota dos Moinhos, entrou em pânico por não conseguir contactar os trabalhadores nem os familiares. Dedicou os seus dias a elaborar orçamentos para apoiar a população, deixando uma reflexão sobre a ansiedade face a futuras tempestades.

Isabel Quintas, presidente da Associação de Estudantes do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, descreveu o regresso às aulas como difícil. Sem telecomunicações, os alunos sentiram a necessidade de socializar e manifestaram preocupação com os colegas, tendo a falta de internet evidenciado a dependência tecnológica das instituições.

Hélder Silva, representante do Agrupamento de Escuteiros

1054 de Monte Redondo, explicou que cerca de 20 elementos mais velhos, com o apoio de uma colega médica, Mariana Branco, foram de porta em porta para identificar quem precisava de ajuda, dedicando especial atenção aos idosos. Embora reconheça que a comunidade não estará mais preparada daqui a um ano, Hélder Silva destaca a solidariedade como a principal lição.

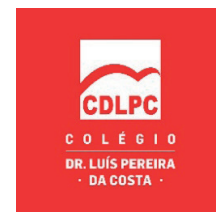
Ana Carla Gomes, presidente da Junta de Freguesia de Monte Redondo, passou a noite de 28 de janeiro assustada, como a maioria dos presentes na sessão, tendo referido que só se apercebeu da dimensão do problema quando percorreu a freguesia. A resposta foi sendo construída no meio do caos, sem comunicações, com a ajuda de voluntários de todo o país, nomeadamente de Lisboa e de Miranda do Corvo, sendo a coordenação de todos os vo-

luntários, dos bens recebidos, dos cabazes a distribuir, um dos maiores desafios. O mais difícil foi não conseguir chegar a todos e o mais marcante foi a solidariedade e o altruísmo das pessoas. A autarca reconhece que, face a uma situação idêntica, nunca estarão totalmente preparados, mas acredita que a população tem hoje uma maior consciência dos riscos e sabe melhor como agir.

Por fim, Gonçalo Lopes, presidente da Câmara Municipal de Leiria, encerrou a sessão, destacando a solidariedade, o papel dos voluntários, nomeadamente dos escuteiros de todo o país, como uma grande lição a retirar destes seis meses. Agradeceu a resiliência da população e o papel que desempenhou na ajuda dos problemas durante os meses que se seguiram à Tempestade.

Maria Marques

UM NOVO ANO LETIVO COMEÇA NO COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA



No dia **11 de setembro**, o **Colégio Dr. Luís Pereira da Costa** abriu novamente as suas portas para dar início a mais um ano letivo, marcado pelo reencontro, pela chegada de novos alunos e pela vontade de aprender, crescer e viver novas experiências em comunidade.

Durante a manhã, os **Diretores de Turma receberam os alunos**, dando-lhes as boas-vindas e acompanhando-os neste primeiro momento de regresso à escola. Entre reencontros, apresentações e expectativas, foi tempo de preparar o novo ano e de iniciar mais uma etapa do percurso escolar.

A tarde foi especialmente dedicada aos alunos do **5.º ano**, que participaram num divertido **Peddy Paper pela escola**, pensado para os ajudar a conhecer melhor os diferentes espaços e serviços do Colégio, enquanto promoviam a interação, a amizade e o espírito de grupo.

Este ano, a atividade teve como inspiração o universo da **Disney**. Cada espaço visitado ganhou uma decoração temática,



ca, proporcionando aos alunos uma verdadeira viagem pelo mundo da magia, dos desafios e das personagens que fazem parte do imaginário de várias gerações. Ao longo do percurso, os alunos foram convidados a superar desafios, descobrir novos espaços e, sobretudo, a conhecer os colegas e professores que os acompanharão nesta nova etapa.

Mais do que uma atividade de acolhimento, este Peddy Paper pretendeu ser um **primeiro passo para a integração dos novos alunos na comunidade educativa**, criando memórias positivas e reforçando o senti-



mento de pertença ao Colégio.

A tarde terminou da melhor forma: com um **lanche partilhado entre os alunos e os professores do 5.º ano**, num momento descontraído de convívio e celebração.



Assim começou mais um ano letivo no Colégio Dr. Luís Pereira da Costa: **com alegria, amizade, descoberta e muita vontade de fazer deste um ano cheio de aprendizagens e conquistas!**

ATENIMENTO INDIVIDUALIZADO A ALUNOS E/OU FAMÍLIAS

- Espaço para falar sobre preocupações ou problemas pessoais
- Orientação para lidar com emoções e stress
- Apoio na integração na escola e na turma
- Acompanhamento em situações de bullying ou conflitos
- Apoio quando há dificuldades de aprendizagem
- Ajuda nos estudos e organização escolar
- Incentivo à motivação e autoestima
- Acompanhar famílias a lidar com dificuldades

MENSALMENTE
1.ª TERÇAS-FEIRAS
DO MÊS
DA PARTE DA TARDE - CDLPC

O GAAF ESTÁ DE VOLTA!

O Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família é um espaço individualizado destinado a apoiar alunos e respetivas famílias.

ATENIMENTO INDIVIDUALIZADO A ALUNOS E/OU FAMÍLIAS

MENSALMENTE
1.ª TERÇAS-FEIRAS
DO MÊS
DA PARTE DA TARDE - CDLPC

CAMINHADA ASSUSTADORA!

Prepare-se para uma noite de **sustos, diversão e muita animação!**

A Comissão de Pais do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

promove a **3.ª edição da Caminhada Aventuras no Monte**, uma iniciativa que promete voltar a reunir a comunidade num ambiente de mistério e

muita diversão.

Calce as sapatilhas, reúna a família e os amigos e venha viver esta experiência... **se tiver coragem!**

Inscreva-se já em:

www.recordpessoal.pt

Não deixe que o medo o impeça de participar!

3ª CAMINHADA AVENTURAS NO MONTE

ASSUSTADORA

31 DE OUTUBRO | 21H

Distância: 10 Km

Colégio Dr. Luís Pereira da Costa

SERVIÇO DE BAR E BIFANAS



INSCREVA-SE PELO QR CODE OU EM,
WWW.RECORDEPESSOAL.PT



FÉRIAS DIVERTIDAS 2026

As Férias Divertidas voltaram a proporcionar às crianças da educação pré-escolar e do 1.º ciclo várias semanas cheias de experiências, descobertas, aprendizagem e, claro, muita diversão.

Mais do que ocupar os tempos livres durante o período de férias escolares, este programa pretende proporcionar às crianças momentos diferentes, promover o convívio, a autonomia, o contacto com a natureza e a descoberta de novos lugares e atividades, ao mesmo tempo que representa um apoio fundamental para muitas famílias da nossa freguesia.

Ao longo do programa, as crianças tiveram oportunidade de participar em diversos passeios e atividades fora do espaço escolar. O Dino Parque e o Zoo Santo Inácio foram alguns dos destinos que despertaram a curiosidade e o entusiasmo dos mais pequenos. Houve ainda uma visita à Barragem do Cabril, onde puderam experimentar canoagem, bem como várias saídas até à praia, nomeadamente a São Martinho do Porto, Penacova, Olhos de Fervença e o Reconquinho fizeram também parte dos destinos escolhidos, permitindo momentos de lazer e um contacto mais próximo com a natureza. As idas à piscina dos Bombeiros Voluntários de Monte Redondo foram igualmente momentos muito aguardados pelas crianças.

Mas as Férias Divertidas fizeram-se de muito mais

Houve workshops de velas e de artes, atividades de culinária, aulas de música, cinema, brincadeiras, jogos, murais de fotografias e várias saídas ao meio envolvente. Cada atividade foi pensada para estimular a criatividade, a curiosidade, o espírito de grupo e a vontade de experimentar algo novo.

Entre os muitos momentos vividos, houve alguns especialmente marcantes.

No Dia dos Avós, as crianças juntaram-se aos idosos do Lar Nossa Senhora da Piedade, no parque de merendas, num encontro entre gerações marcado pela partilha, pelo carinho e pelo convívio. Uma iniciativa que permitiu criar memórias e mostrar aos mais novos a importância dos laços entre diferentes gerações através de atividades do Jiga-Joga e do Professor música Pedro Curado.

Noutro momento, cada criança teve a oportunidade de escrever uma carta para alguém especial. Depois de preparadas as mensagens, o grupo deslocou-se aos CTT para enviar as cartas aos familiares ou pessoas queridas escolhidas por cada criança. Um gesto simples, mas cheio de significado, que permitiu também descobrir uma forma de comunicação que nem sempre faz parte do quotidiano das novas gerações.

E porque umas férias felizes também precisam de espaço para a imaginação e para a brincadeira, não faltou o divertido Dia do Cabelo Maluco, que trouxe ainda mais cor e boa disposição ao programa.

As Férias Divertidas assumem, assim, um papel que vai muito além da ocupação dos tempos livres. São um espaço seguro onde as crianças podem brincar, aprender, criar novas amizades, conhecer diferentes realidades e viver experiências que contribuem para o seu desenvolvimento.

Ao mesmo tempo, este serviço constitui um importante apoio às famílias, permitindo aos pais e encarregados de educação conciliar mais facilmente a vida profissional e familiar durante as pausas letivas, sabendo que as crianças estão acompanhadas e envolvidas num programa diversificado de atividades.

Nada disto seria possível sem o empenho, a disponibilidade e a dedicação das colaboradoras que diariamente acompanham as crianças e contribuem para que cada atividade decorra da melhor forma. A todas elas deixamos o nosso sincero agradecimento pelo trabalho desenvolvido, pelo carinho, pela criatividade e pela atenção dedicada a cada criança.

No final, ficam as histórias para contar, as fotografias, as novas amizades, as aprendizagens e, sobretudo, muitas memórias de umas férias verdadeiramente divertidas.



MUSEU DO CASAL DE MONTE REDONDO VOLTOU A GANHAR VIDA ESTE VERÃO, COM MEMÓRIAS E HISTÓRIAS PARTILHADAS

Entre 4 de julho e 2 de agosto de 2026, o Museu do Casal de Monte Redondo abriu portas na sua campanha de verão, de quarta-feira a domingo, das 14h00 às 18h00. A iniciativa que foi dinamizada pela Junta de Freguesia de Monte Redondo e pela Cátedra UNESCO - Educação, Cidadania e Diversidade Cultural, tendo contado com o apoio de João Moital, ator e importante promotor cultural na região, Mafalda Garcia, mediadora cultural, Mariana Garcia, antropóloga e Mário Moutinho um dos fundadores do Museu.

Fundado em 1981 e instalado em edifício próprio na Freguesia de Monte Redondo, o museu é administrado pela Associação de Defesa do Património Cultural de Monte Redondo. O seu acervo é composto sobretudo por material etnográfico doado pela população local; ligado a ofícios como a agricultura, a resinagem, a marcenaria, a tecelagem, ou a sapataria, bem como por objetos que ligam essa cultura material às tradições da comunidade, como festas, religiosidade e modos de fazer. É, no fundo, um museu que se centra no diálogo: é através da partilha que encontra o seu sentido de existência, convidando à reflexão sobre a vida no passado, sobre a sua presença no quotidiano de hoje e ao questionamento sobre o futuro; um exercício particularmente útil ao espírito crítico.

De portas abertas, o museu recebeu cerca de duas centenas de visitantes. Crianças, adultos e famílias foram entrando, olhando, perguntando e descobrindo um pouco mais sobre a terra onde vivem ou que visitavam, num encontro constante com objetos que marcaram a vida das pessoas há mais de 50 anos e em cada visita, um novo contributo para esta arqueologia da memória.

Entre as visitas recebidas esteve o Centro Social e Paroquial da Nossa Senhora da Piedade, que proporcionou um momento especial de encontro com 16 idosos. O museu recebeu ainda um grupo de crianças dinamizado pela ADASCO, que participou numa atividade no parque exterior, dando nova vida ao espaço e aproximando as gerações mais jovens do património da comunidade. Desta visita ficou também uma sugestão: a criação de um parque de merendas no exterior do museu, aproveitando um espaço arborizado com grande potencial para atividades ao ar livre com os mais novos.

Mas talvez o mais importante tenha acontecido naquilo que não estava escrito em nenhum programa: as conversas. Foram muitas as histórias contadas ao longo destas semanas, da freguesia, das suas gentes, das suas vivências e quotidianos, que permitiram não só dar a conhecer a coleção do museu, mas também aprender com quem o visitou. Houve ainda lugar para requisição de livros e para doação de peças, contribuindo para enriquecer e preservar a memória coletiva de Monte Redondo e das localidades vizinhas.

Estes encontros permitem perceber o valor incrível desta coleção e a importância de preservar esta memória, em tempos de transição como os que vivemos hoje, em que a tecnologia ganhou um peso cada vez maior no nosso quotidiano. A tempestade Kristin, que atingiu a região de Leiria a 28 de janeiro deste ano, deixando a população dias e em alguns casos semanas, sem eletricidade, água e comunicações, devido aos fortes ventos, tão fortes que a própria Torre Eiffel foi deslocada 10cm, veio lembrar-nos precisamente essa fragilidade: a

de uma dependência tecnológica que, quando falha, nos devolve à importância do que é físico, tangível e partilhado entre pessoas.

A campanha permitiu, sobretudo, perceber que existe vontade da população em ter o museu aberto mais vezes. Foi também manifestado interesse em participar em futuras ações de dinamização, como workshops, visitas guiadas e outras atividades que aproximem ainda mais a comunidade deste espaço.

Recorde-se que, fora do período da campanha, o museu pode ser visitado mediante marcação prévia, estando também aberto a colaborações com a comunidade.

O balanço é, por isso, muito positivo. Manter o Museu do Casal de Monte Redondo aberto com maior regularidade seria essencial para que continue a ser um lugar de encontro, aprendizagem, partilha e preservação da memória, um espaço com 40 anos de história, que merece continuar aberto e tem, certamente, muitas histórias para contar, muitas pessoas e iniciativas para acolher.

No fundo, ficou a certeza de que o Museu do Casal de Monte Redondo não é apenas um lugar onde se guardam objetos antigos. É um lugar onde se guardam memórias, onde se encontram gerações e onde a história continua a ser construída através de ações culturais.

A presente exposição temporária percorre os 40 anos de história do museu, desde a sua criação até à atualidade, dando a conhecer as diversas ações de dinamização realizadas ao longo dos anos, a participação da comunidade, as publicações e os eventos que marcaram o seu percurso.

Esta campanha de verão terminou, mas deixa em aberto a pergunta central desta exposição temporária: "Qual será o futuro do Museu?" Uma pergunta que ganha novo peso num tempo em que, desde a pandemia de covid-19, aprendemos o valor dos lugares de encontro e da resiliência centrada nas pessoas.

A resposta talvez esteja precisamente naquilo que sempre foi o lema da Associação de Defesa do Património Cultural de Monte Redondo, e que estas semanas nos voltaram a mostrar:

O Museu do Casal de Monte Redondo é um Museu da Comunidade e para a Comunidade.

**Mafalda Garcia, Mariana Garcia
e Mário Moutinho**



ASSOCIAÇÃO OS MAGNÍFICOS CELEBROU 42.º ANIVERSÁRIO

A Associação Os Magníficos – Lavegadas, Matos e Pinheiro celebrou, no passado dia **20 de setembro**, o seu **42.º aniversário**, numa jornada de festa, convívio e reencontro que reuniu associados, familiares, amigos e população.

As comemorações começaram logo pela manhã, pelas 9h30, com os já tradicionais jogos **Casadas vs. Solteiras** e **Casados vs. Solteiros**, momentos sempre vividos com boa disposição, espírito de equipa e muita animação.

No jogo entre Casadas e Solteiras, a vitória sorriu às **Solteiras, por 2-1**. Já no encontro entre **Casados e Solteiros**, foram novamente os solteiros a levar a melhor, vencendo por **3-2**.

À hora de almoço, pelas 13h00, os participantes reuniram-se à mesa para um almoço convívio, onde não faltaram a carne de porco à Alentejana e os grelhados mistos.

A tarde ficou marcada por vários momentos simbólicos e de celebração. Pelas 14h30,

foi partido o bolo comemorativo dos 42 anos da associação, assinalando mais um capítulo na história desta coletividade.

Já pelas 16h30, realizou-se uma Missa pela coletividade, presidida pelo Padre Orlandino, pároco da nossa freguesia, num momento de homenagem e agradecimento por todos aqueles que, ao longo dos anos, têm feito parte da vida da associação.

O programa continuou às 17h30, com a atuação das Marchas da Aroeira, que trouxeram ainda mais cor e animação à celebração. Para encerrar o dia, pelas 18h30, realizou-se uma sardinhada, prolongando o convívio entre todos os presentes.

Mais do que assinalar uma data, este aniversário foi uma oportunidade para celebrar 42 anos de dedicação, dinamismo e ligação à comunidade, recordando todos aqueles que contribuíram para o crescimento da Associação Os Magníficos e reforçando os laços entre gerações.

Ao longo de mais de quatro décadas, a associação tem continuado a desempenhar um importante papel na dinamização da vida local, promovendo momentos de encontro, tradição e convívio.



Parabéns à Associação Os Magníficos – Lavegadas, Matos e Pinheiro pelos seus 42 anos de história e que venham muitos mais!



REGRESSO ÀS AULAS: E A MOCHILA, ESTÁ PREPARADA? A



Olá, o meu nome é Inês Cavaleiro, sou fisioterapeuta na Clínica Menisco Saúde, em Monte Redondo e, este mês, com o regresso às aulas, venho falar-vos de algo que acompanha muitas crianças todos os dias: a Mochila.

Entre livros, cadernos, estojo, lanche, garrafa de água e tantos outros materiais, é fácil a mochila transformar-se num verdadeiro “peso pesado”. Mas será que estamos a escolher, organizar e utilizar a mochila da melhor forma?

Uma mochila adequada faz diferença

Não existe uma mochila perfeita para todas as crianças. O mais importante é que tenha um tamanho proporcional ao corpo, não seja demasiado grande e permita distribuir a carga de forma equilibrada.

As duas alças devem ser sempre utilizadas e ajustadas para que a mochila fique próxima das costas, sem ficar demasiado baixa. Optar por alças largas e acolchoadas ajuda a distribuir o peso nos ombros com maior conforto.

Também é importante verificar regularmente se a mochila continua adequada. As crianças crescem rapidamente e uma mochila que assentava bem no ano passado pode já não ser a melhor opção este ano.

E o que levamos lá dentro?

Uma das formas mais simples de tornar a mochila mais leve é levar apenas o necessário. Antes de sair de casa, vale a pena confirmar se todos os livros e cadernos são precisos para as aulas desse dia. Folhas, brinquedos ou garrafas vazias acabam muitas vezes esquecidos no fundo da mochila.

A organização interna também conta: os objetos mais pesados devem ficar encostados à parte de trás da mochila (mais próximos do corpo). Deixar a mochila pronta na véspera é um excelente hábito para evitar carregar material a mais à pressa pela manhã.

Teste rápido à mochila

E agora, que tal fazermos uma pequena verificação à mochila aí de casa? Pegue na mochila da criança e veja quantas destas perguntas consegue responder com um “sim”:

- ☐ A mochila fica próxima das costas?
- ☐ A criança utiliza as duas alças?
- ☐ As alças estão ajustadas e são confortáveis?
- ☐ Os objetos mais pesados ficam junto às costas?
- ☐ Ficou dentro da mochila algo desnecessário para o dia?
- ☐ A criança coloca, retira e caminha com a mochila sem dificuldade?

Quantos “✓” conseguiu? Se encontrou alguns “não”, não é motivo para preocupação. É uma excelente oportunidade para fazer ajustes. E vale a pena perguntar: a criança sente-se confortável com ela? Afinal, é quem a vai transportar todos os dias.

E a postura? Existe uma posição “correta”?

Quando pensamos nas costas dos mais novos, a postura é outro tema frequente. É habitual ouvirmos: “Senta-te direito!” ou “Endireita as costas!” Mas precisará a criança de manter uma posição “perfeita” durante todo o dia?

Na realidade, o nosso corpo não foi feito para permanecer muito tempo na mesma posição, seja ela qual for. Até uma posição confortável pode tornar-se desconfortável quando é mantida durante demasiado

tempo. Por isso, mais do que ensinar uma criança a estar sempre “direita”, devemos incentivá-la a variar de posição, levantar-se, fazer pequenas pausas e mexer-se ao longo do dia.

E quanto ao peso?

É frequente ouvirmos que uma mochila escolar não deve ultrapassar uma determinada percentagem do peso da criança. Embora o peso seja um aspeto importante, não devemos olhar apenas para um número. A forma como a mochila assenta, o tempo durante o qual é transportada, a distância percorrida e as características de cada criança também podem influenciar o conforto.

Por isso, mais do que pesar a mochila todos os dias, devemos observar a criança.

E se a criança se queixar de dores?

Uma criança pode sentir algum desconforto depois de um dia mais exigente. Se surgirem dores frequentes ou persistentes nas costas, pescoço ou ombros, ou se o desconforto limitar as atividades, é importante procurar a avaliação de um profissional de saúde.

Lembre-se de que a mochila não é a única responsável pelas queixas: o tempo sentado, a falta de movimento e o descanso insuficiente também influenciam o bem-estar.

Pequenas mudanças, todos os dias

O regresso às aulas é uma boa oportunidade para criar hábitos simples: verificar a mochila, evitar material desnecessário, usar as duas alças e garantir tempo para brincar, correr e mexer-se.

Mais do que procurar a mochila mais leve ou uma postura perfeita, devemos procurar uma rotina ativa e equilibrada. Porque uma mochila acompanha a criança até à escola, mas os bons hábitos acompanham-na muito mais longe.

Bom regresso às aulas e, sobretudo, com muito movimento!

Inês Cavaleiro

Fisioterapeuta - Clínica Menisco Saúde

CAMPEONATO REGIONAL DE DOWNHILL REGRESSOU A MONTE REDONDO

Nos dias 25 e 26 de julho de 2026, teve lugar mais uma edição do Campeonato Regional de Downhill, organizada pela Junta de Freguesia de Monte Redondo, para colocar os atletas à prova num dos percursos mais intensos e emocionantes da região. O evento contou com a parceria da Associação de Ciclismo da Beira Litoral, a Associação Cabeço Bikepark e a Associação Ecológica Os Defensores, com o patrocínio da Precisão Laser e da GlobalSilva.

A pista do Cabeço, que recuava a memória de um antigo percurso de motocross muito utilizado até meados da década de 1970, foi palco de descidas rápidas, técnicas e exigentes, em que cada segundo faz a diferença.

A grande novidade foram os três setores cronometrados,

que permitiram avaliar mais detalhadamente o desempenho dos atletas ao longo da descida, aumentando o nível de competitividade e o interesse para os atletas e o público.

Este campeonato contou com a preciosa ajuda de muitos voluntários da freguesia, bem como de elementos das Unidades Locais de Proteção Civil de Monte Redondo e da Carreira. Com grande empenho e dinamismo, estes voluntários ajudaram a sinalizar os diferentes postos da pista, garantindo a segurança no decorrer da prova.

A competição decorreu ao longo de dois dias, com cinco fases distintas. No dia 25, realizaram-se os treinos cronometrados, seguidos dos treinos oficiais, igualmente cronometrados, que deram lugar à fase de qualificação. No dia 26, os

atletas enfrentaram as duas provas finais, que terminaram com a super final que definiu os vencedores de cada categoria.

Na categoria de elite feminina, Margarida Bandeira, campeã nacional de 2026 e representante do clube WILDBOYS/Tomar CT, destacou-se como a atleta mais rápida, conquistando o primeiro lugar. No escalão de Elite Masculino, Álvaro Pestana, do Clube Next Gen e também campeão nacional de 2026, garantiu a vitória.

O clube CP Alqueidão dominou os escalões de Masters. David Dias triunfou na categoria de Masters 30 Masculinos, enquanto Paulo Domingues repetiu o sucesso do clube na categoria de Masters 40 Masculinos. Nos Masters Femininos, Sofia Pinto, também do CP Alqueidão, foi a atleta mais rápida, confirman-

do a hegemonia do clube nestes escalões.

Na categoria Open Experts Masculino, o vencedor foi Serhii Solovan. No Open Feminino, Maaris Meier, do clube SAGIPER/NSCP Mortágua, subiu ao lugar mais alto do pódio. Nos Sub-17 Femininos, Maria Pinto, do CP Alqueidão, conquistou a vitória, acrescentando mais um troféu à coleção do clube.

Álvaro Pestana foi ainda o atleta mais rápido entre todos os participantes que competiram na final e na super final, consolidando o seu domínio na prova.

Com expectativas elevadas, este evento proporcionou o esperado, espetáculo, adrenalina e momentos decisivos do início ao fim.

Maria Marques



A ILÍADA, DE HOMERO,

na tradução de Frederico Lourenço

Agora que a *Odisseia*, o novo filme de Christopher Nolan baseado no poema de Homero, chegou ao cinema e se tornou um dos grandes fenômenos cinematográficos de 2026, há uma boa desculpa para voltar atrás no tempo e começar pela *Ilíada*. Afinal, antes de Odisseu partir para a longa viagem de regresso a Ítaca, houve uma guerra. E é precisamente essa guerra, ou melhor, uma pequena parte dela, que Homero nos conta na *Ilíada*.

Na tradução de Frederico Lourenço o poema mantém a dimensão épica do original, mas torna-se surpreendentemente próximo do leitor contemporâneo. Lourenço, professor e especialista em línguas clássicas, tem dedicado grande parte do seu trabalho à tradução dos autores da Antiguidade, e a sua tradução da *Ilíada* é acompanhada por notas e comentários que ajudam a compreender referências históricas, geográficas, linguísticas e culturais que, de outra forma, poderiam passar despercebidas.

Não é, contudo, uma leitura propriamente fácil. Mas essa dificuldade faz parte do encanto. Aos poucos, começa-se a perceber a lógica daquele universo e a reconhecer personagens como Aquiles, Heitor, Helena, Menelau, Agamémnon ou Odisseu.

Apesar de ser conhecida sobretudo como a história da Guerra de Troia, a *Ilíada* não conta toda a guerra. A ação decorre já no décimo ano do conflito e concentra-se sobretudo num momento decisivo: a cólera de Aquiles.

Aquiles é o maior guerreiro

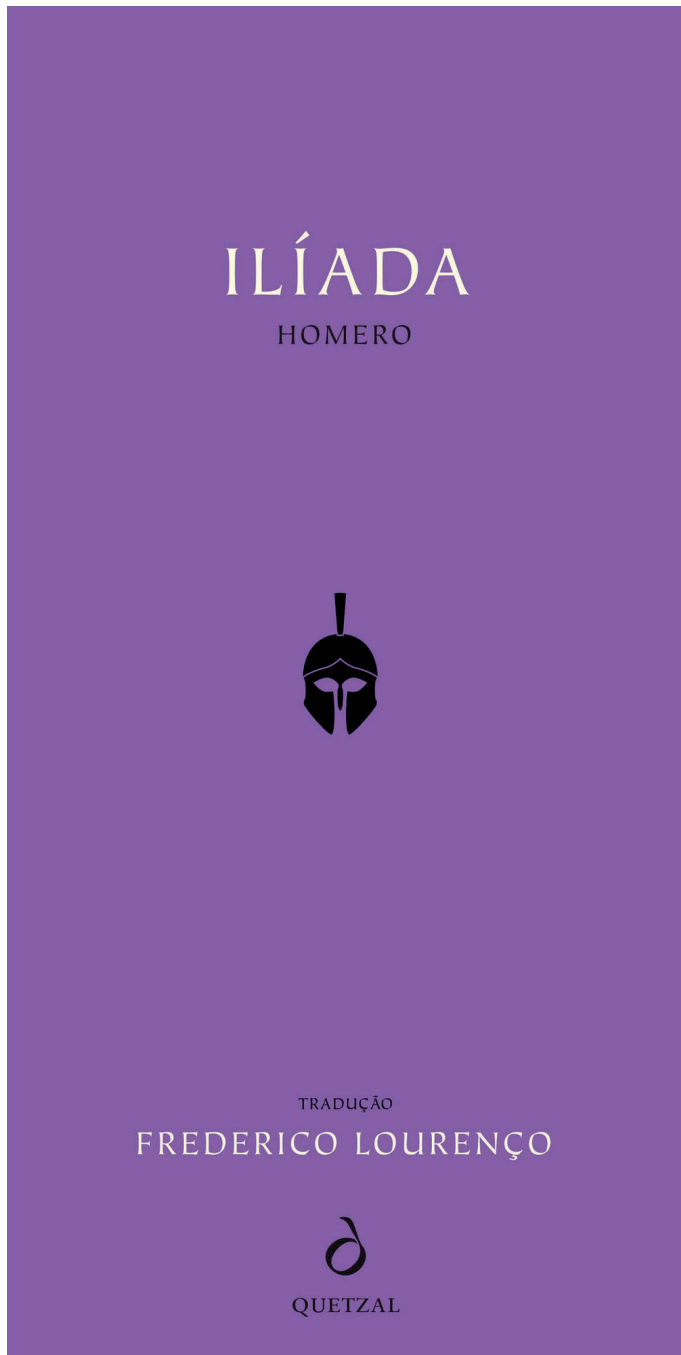
dos Gregos, mas entra em conflito com Agamémnon, comandante do exército grego. Sentindo-se humilhado e desrespeitado, Aquiles decide abandonar a batalha. A sua ausência altera completamente o equilíbrio da guerra e permite que os Troianos, liderados pelo príncipe Heitor, ganhem vantagem.

A partir daí, o poema transforma uma guerra entre dois povos num conflito profundamente humano. Há orgulho, raiva, vingança, amor, medo, amizade e desejo de reconhecimento. Os deuses também intervêm constantemente, tomando partido, enganando os humanos e influenciando o destino da batalha. No entanto, apesar da presença dos deuses, são os sentimentos humanos que tornam a história verdadeiramente poderosa.

É talvez essa a maior surpresa de uma obra com quase três mil anos: a *Ilíada* não é apenas sobre heróis invencíveis. É sobre homens que têm medo de morrer, que choram, que perdem pessoas que amam e que sabem que a glória pode ter um preço demasiado alto.

Mas há uma ressalva importante: não devemos ler a *Ilíada* apenas como uma espécie de “prequela” da *Odisseia*. São poemas diferentes, com protagonistas e preocupações diferentes. A *Ilíada* é sobretudo um poema sobre a guerra e a ira; A *Odisseia* é sobretudo um poema sobre a viagem, a sobrevivência e o regresso a casa. A ligação entre ambas torna a leitura mais rica, mas não diminui a autonomia de nenhuma das obras.

No fundo, ler a *Ilíada* hoje



é aceitar um pequeno desafio. É uma leitura complexa, por vezes exigente e que pede alguma paciência, mas não é inacessível. A tradução de Frederico Lourenço ajuda precisamente a construir essa ponte entre o grego antigo e o leitor moderno, sem transformar o texto numa versão demasiado

simplificada.

E talvez seja essa a melhor razão para ler um livro com quase três mil anos: perceber que, apesar de toda a distância histórica, Homero ainda consegue falar de coisas que reconhecemos imediatamente.

Marta Pinhal

Magnífica

Visita ao Monte Selvagem de Lavre



OS MAGNÍFICOS
GRUPO CULTURAL E RECREATIVO
Lavagedas • Matos • Pinheiro



Monte Selvagem
Reserva animal



Dia **24** de Outubro

*Natureza
Animais
Diversão
em Família!*

-  Saída da Sede às **07h30** em autocarro
-  Paragem pelo caminho para pequeno almoço livre
-  Visita ao **Monte Selvagem de Lavre**
-  Almoço no parque "Piquenique"
-  Em horário a definir regresso ao local de origem

Adultos Sócios	38€
Adultos não Sócios	40€
Crianças dos 5 aos 12	35€

Venha viver um dia diferente rodeado de natureza!