

MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA

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

REPORTAGEM



POR UMA FÉ VIVA ALÉM-FRONTEIRAS

// Pág. 6 e 7

EDUCAÇÃO

HOMENAGEM AO PROFESSOR PRIMÁRIO // Pág. 2

EDUCAÇÃO

RECEÇÃO AOS ALUNOS

// Págs. 3, 4 e 5

UNIDADE LOCAL DE PROTEÇÃO CIVIL

DIA INTERNACIONAL PARA A REDUÇÃO DE RISCO DE CATÁSTROFES

// Págs. 9 e 10

LIGAÇÃO COM A COMUNIDADE...

Na Casa da Criança fazemos questão de incentivar a interação das nossas crianças com a comunidade. Por isso, no dia 1 de outubro, Dia Internacional do Idoso e Dia Mundial da Música convidámos alguns amigos do Centro Social Nossa Srª da Piedade para vir à Casa da Criança festejar o Dia da Música connosco. Partilhámos canções antigas, canções mais recentes, instrumentos artesanais... foi uma manhã divertida e bastante enriquecedora para ambas as partes.

Alguns dias depois, a 4 de ou-



tubro, Dia do Animal recebemos a visita da Silvia, voluntária da Associação de Proteção Animal “Casa Esperança” e da simpá-

tica cadelinha Doli. As nossas crianças ficaram a conhecer o trabalho precioso que a Associação desenvolve e a saber mais



sobre como devemos cuidar dos nossos animais.

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio

HOMENAGEM AO PROFESSOR PRIMÁRIO E/OU DO PRIMEIRO CICLO

No dia 7 de outubro de 2024, no Centro Escolar de Monte Redondo, fez-se uma «Homenagem ao Professor», pois o Dia Mundial do Professor foi comemorado a 5 de outubro.

Nesta cerimónia estiveram presentes os alunos do 3.º e 4.º anos, alguns professores que já passaram por esta escola, a Presidente de Junta Céline Gaspar, o Representante da Câmara Doutor Paulo Felício e os Representantes da Comissão Provisória do Agrupamento.

Nesta cerimónia, o convidado especial foi o Professor



Doutor Jorge Carvalho Arroteia, natural de Monte Redondo, que ofereceu uma coleção de livros relacionados com a formação de professores, à Biblioteca do Centro Escolar.

O Professor Jorge escreveu um livrinho chamado “A história de Monte Redondo escrita para crianças” que inclui desenhos que os alunos do 3º e 4º ano fizeram. Esta história é muito

importante para nós, pois tem dados e acontecimentos sobre os nossos antepassados.

Os alunos fizeram uma surpresa para as pessoas que estavam presentes nesta cerimónia e cantaram-lhes uma música que falava da importância dos professores.

Na minha opinião, este dia foi giro porque aprendi mais sobre ser professor e a importância dos professores para o meu crescimento.

Laura Pereira

4.º ano Centro Escolar de Monte Redondo

DIRETORA:

Céline Gaspar

DIRETORES ADJUNTOS:

Carlos Alberto Santos e Lina António

CHEFE DE REDAÇÃO:

Patrícia Marques

REDAÇÃO/PUBLICIDADE/ ASSINATURAS E SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:

Rua Albano Alves Pereira nº3 2425-617 Monte Redondo LRA

TELEFONES:

Tel. 244 685 328

Fax. 244 684 747

noticiasmonteredondo@gmail.com

COLABORADORES:

- Mariana Branco
- Casa da Criança Maria Rita Patrocínio + Centro Escolar de Monte Redondo
- Agrupamento Escolas Rainha Santa Isabel
- Colégio Dr. Luís Pereira da Costa
- Menisco Saúde - Emanuel Silva
- Ana Carla Gomes
- Daniel da Rocha Cardoso

FICHA TÉCNICA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

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

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2350 exemplares

DIA MUNDIAL DA MÚSICA NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA SANTA ISABEL

O Dia Mundial da Música foi comemorado no Agrupamento Escolas Rainha Santa Isabel com atividades que envolveram alunos da escola sede e do 1.º ciclo.

Na escola sede, as professoras de Educação musical organizaram e dinamizaram uma muito interessante exposição que ficou patente na Biblioteca escolar, durante a semana. Assim, todos os alunos puderam conhecer e experimentar os diferentes instrumentos musicais em exposição; ouvir sons dos instrumentos que compõem uma orquestra através da leitura de QRCode; visualizar o filme “Ritmos do Mundo”- Stomp . Os alunos de 2.º ciclo tiveram ainda a oportunidade de visitar e compreender a exposição acompanhados pelas

professoras de Educação Musical, esta celebração culminou com a canção “Hino à Música” para toda a comunidade escolar.

A Biblioteca Rainha Santa Isabel também quis assinalar esta data com uma atividade que decorreu na Biblioteca do Centro Escolar de Monte Redondo e na EB1 de Outeiro da Fonte

Em Monte Redondo, a professora bibliotecária dinamizou uma atividade marcada pela interação entre a literatura e a música, em parceria com talentosos músicos da Filarmónica de Monte Redondo. As lengalengas, ricas em musicalidade natural, ganharam vida nas vozes das crianças.

Na EB1 de Outeiro da Fonte a sessão foi dinamizada com a parceria da Associação Pinhal d`El Rei. Nesta atividade cheia de harmonia e criatividade, os alunos sentiram e criaram ritmos nas palavras e nas emoções.



Gab. Comunicação do AERSI

SETEMBRO DE NOVO... NA EB/S RAINHA SANTA ISABEL



Crianças e jovens voltam a encher os corredores e os pátios da Escola Básica e Secundária Rainha Santa Isabel com os seus gritos e risadas e correrias. É bom tê-los de volta...

Para dar as boas vindas aos que pela primeira vez chegam à “escola grande” ou a todos os que, de certo modo, já se sentem em casa, foram preparadas algumas atividades de acolhimento.

No dia 12, o tempo foi dedicado à receção de alunos e encarregados de educação. No dia 13, orientados pela equipa UBUNTU, que desenvolveu as atividades a realizar, todos foram envolvidos por um “abraço de boas vindas e acolhimento”. Através da realização de vários jogos, cada turma, acompanhada por alguns professores, teve tempo e oportunidade de melhor conhecer os seus colegas e a si próprio.

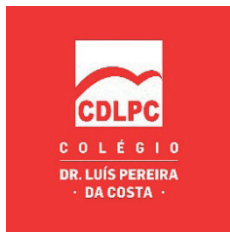
Gab. Comunicação do AERSI



CASAMENTOS - BATIZADOS - FESTAS

Tel. 244 685 030 - Tlm. 966 130 939

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



No dia 12 de setembro, os alunos do 5.º ano foram recebidos no colégio com a temática dos Jogos Olímpicos.

A atividade teve o seu início no anfiteatro do colégio, com a receção aos alunos pelo Diretor. Ainda no anfiteatro, foi explicado aos alunos o significado da chama olímpica e apelou-se a que todos devem ter os valores desta tocha, paz e unidade, espelhados durante o seu percurso no CDLPC.

Posteriormente os alunos

RECEÇÃO AOS ALUNOS



foram convidados a acender a tocha olímpica do CDLPC, que se encontrava no átrio do colégio e se manteve acesa durante o desenrolar dos jogos. Aqui os alunos foram divididos em grupos e foi-lhes dado um peddy paper com as indicações dos locais da escola por onde tinham de passar. Ao longo do percurso, foram encontrando jogos e espaços relacionados com o tema, devidamente orientados

pelos professores e alunos das turmas dos Cursos Profissionais de Desporto e pelo professor de Judo, Eric Domingues, como tiro ao arco, salto em comprimento, ténis de mesa, escalada, salto em altura, judo, entre outras atividades...

No final, os alunos participaram na cerimónia da entrega das medalhas olímpicas, tendo todos saído vencedores.

Carla Calvete

M.G. FERREIRA
PINTURA E CONSTRUÇÃO CIVIL, LDA

Rua do Moinho, n.º 47 | 2425-274 Carreira LRA
T. 244 613 411 | 966 047 498 | geral@mgferreira.pt





RECEÇÃO AOS ALUNOS

“QUANDO AS COISAS NÃO ANDAM BEM

NA NOSSA MENTE, ELAS NÃO ANDAM BEM EM LADO NENHUM”

No passado dia 10 de outubro de 2024, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, celebrou o Dia Mundial da Saúde Mental.

O curso de Técnico de Apoio Psicossocial, em colaboração com a psicóloga escolar, Sílvia Almeida, elaborou atividades de forma a sensibilizar a comunidade escolar para esta temática.

Esta iniciativa vem no sentido de criar um programa educativo para todos os alu-

nos do colégio, para que, ao longo do ano letivo, consigam lidar com as suas fragilidades e/ou dificuldades da melhor forma e fomentar a necessidade que o cidadão tem de cuidar de si.

Mafalda Santos



Sorgila
SOCIEDADE DE ARGILAS, S.A.

AREIAS
BRITAS
CAULINOS
ARGILA

www.sorgila.com geral@sorgila.pt comercial@sorgila.pt Telf 244 720 580

CONSTRUÇÕES A.N.G. Lda.
Alvará nº 93775

Construções e Reparações
Compra e Venda de Propriedades

Tel.: 919 810 512
Rua da Fonte, N.º4, 2425 - 618 MONTE REDONDO - LRA

ISOTEXSA®

Soluções para a Construção

POR UMA FÉ VIVA ALÉM-FRONTEIRAS

23 de agosto de 2024, 21h00, Monte Redondo. Embarcávamos numa das maiores aventuras da nossa vida. Voámos rumo à Venezuela, em peregrinação, um grupo de dez portugueses acompanhados por uma imagem peregrina do Santuário Nossa Senhora de Fátima.

Se recuássemos no tempo um ano e meio, encontraríamos Monte Redondo de portas abertas aos cerca de 160 peregrinos venezuelanos que se preparavam para partilhar as pré-jornadas, a semana antes da Jornada Mundial da Juventude de Lisboa, com a nossa comunidade. Poucos dias foram necessários para entender a importância que a vinda destes jovens teve e continua a ter para a nossa comunidade, especialmente para aquelas que foram famílias de acolhimento. Para recordarmos um bocadinho esse momento... Muitos, carregavam consigo poucos ou nenhuns bens, nem mesmo dos que para qualquer jovem são considerados essenciais. Mas as suas malas vinham carregadas. Traziam a história, cultura, amor, vontade de partilhar, de celebrar, de abraçar. Traziam a alegria da sua Igreja, da fé de um povo para quem, estar em Portugal, prestes a viver o espírito da Jornada Mundial da Juventude (JM.J), era um sonho que implicava grande sacrifício e coragem.

As diferenças que inicialmente pareciam tremendas rapidamente foram substituídas por vontade de reencontro. “Vamos voltar a ver-nos em breve, agora temos uma família aqui”, diziam na hora da despedida. E não podiam estar mais certos.

Nós não estávamos assim tanto. Numa altura em que o



clima de incerteza e instabilidade política reinava, reina na Venezuela, os medos pelos riscos reais e hipotéticos cresciam. A incerteza. Debates se deveríamos ir, procuramos responder à pergunta da verdadeira razão pela qual iríamos fazer esta viagem. Sabíamos que não íamos para um país com o conforto do nosso, sabíamos que não íamos para um país seguro como o nosso... Chegámos a poucas conclusões, mas fizemos as malas e...

Um ano depois da JM.J, lá estávamos nós, prestes a viver 18 dias em peregrinação pela Venezuela. Depois de uma noite de viagem até Madrid, voamos cerca de 9 horas até que finalmen-

tenas de pessoas tinham vindo para partilhar este momento. Queriam abraçar-nos, tirar uma fotografia de recordação deste evento histórico que foi uma imagem peregrina viajar junto do povo venezuelano, ser-lhes permitida esta bênção, como nos confidenciavam. Afinal não havia como não manter o coração alerta para tudo o que nos rodeava e, por isso, abraçamos e fomos abraçados, rimos muito e também chorámos. Chorámos de felicidade, de emoção (nossa e daquela gente), de perplexidade. Dançámos (nas eucaristias). Jantámos “em família” e cantámos músicas típicas portuguesas, como agradecimento pela refeição. Fomos dormir, acabava o primeiro dia... Partíamos em cerca de 3 horas para a próxima paragem...

Era só o primeiro dia e o que estávamos a viver já era muito maior que nós. Sabíamos pouco ou mesmo nada (para dizer a verdade) sobre o que se passaria nos próximos dias, mas já tínhamos a resposta à pergunta do porquê de estarmos ali.

24 de agosto de 2024, Caracas, Venezuela. Fomos recebidos em romaria! As pessoas tinham saído à rua para olhar, rezar, pedir, agradecer a Nossa Senhora. Queriam saber quem eram os peregrinos que se atreviam, neste gesto de generosidade para com a sua gente, sair do seu conforto para lhes trazer a Esperança. Terminámos o primeiro dia na Catedral de Santa Tereza, no centro de Caracas. Não dormíamos há cerca de 36 horas. Lembro-me de pensar que não aguentaríamos estar ali. O corpo estaria, certamente, mas só isso. Estava enganada! Cen-

Estávamos para aquele povo que vivia uma fase da sua história onde no dia-a-dia lhes restava pouco mais do que a Esperança de que viverão melhor ou pelo menos em Paz. No conforto das nossas casas onde não nos falta comida, luz ou água. No conforto da nossa comunidade onde todas as nossas crianças, que têm o que vestir e o que calçar, se debatem em lágrimas pela última inovação tecnológica, pode nos parecer que, na verdade, perante as suas tremendas necessidades de tudo, não fizemos nada (de especial) por este povo. Pois bem, os mais observadores aprenderam que para eles o mais importante foi alguém querer



visitar as suas casas, conhecê-los. Esta viagem ensinou-nos que eles não querem que façam por eles, só querem ter a liberdade de se poderem libertar por si próprios.

De Caracas seguimos viagem. Connosco viajaram 15 peregrinos jovens venezuelanos e juntos percorremos 12 dos 23 estados deste país infindável. Foram quilómetros e quilómetros entre: Caracas, Miranda, Apure, Anzoátegui, Bolívar, La Guaira, Mérida, Zulia, Falcón, Carabobo, Lara e Portuguesa. Viajamos, maioritariamente, durante a noite, em viagens de variavam entre 4 a 6, a 12 ou a 14 horas. Fomos parados, inúmeras vezes, em locais de revista obrigatória pela polícia nacional. Visitamos dezenas de cidades e em cada uma incontáveis paróquias. Celebramos a alegria de quem nos recebia em cada paróquia como se fosse, também para nós, a primeira paragem. Percorremos a sua beleza, conhecemos as suas entranhas e fragilidades. Visitamos comunidades indígenas onde entre abraços com as crianças de lá, escutávamos com o coração pedidos para que regressássemos. Fomos confrontados com a discrepância inimaginável entre classes sociais. Agradecemos o conforto das nossas casas enquanto pedíamos pelo conforto de uma cama para dormir ou

uma casa de banho com as condições mínimas como estamos acostumados.

Conhecemos as diferentes variações da cultura venezuelana. Fomos acolhidos com a generosidade e amor que quem acolhe a sua própria família. E vivemos tudo: dançamos as danças mais típicas, comemos muita cachapa, comemos ainda mais arepas. Rezámos para o gelo ser feito de água potável de cada vez que nos ofereciam uma bebida. Dormimos no chão, crentes de que nenhum “bicho” entraria pelas redes mosqueiras. Agradecemos todos os dias podermos tomar um banho, mesmo que fosse de caneco e bidão, “como era antigamente”.

Fomos celebrar a JMJ, fomos ser jovens peregrinos do mundo como nos pediu o papa Francisco. Tal como Maria e pondo em prática o lema da JMJ, “partimos apressadamente”. Dissemos que sim ao desafio da JMJ e dissemos que sim a esta missão. Fomos abraço e fomos abraçados. Dançamos e cantamos repetidamente, a cada nova procissão, a cada nova eucaristia, mesmo que fosse à 1h50 da manhã, as mesmas ou novas canções. Tiramos fotografias, muitas fotografias e mais fotografias, demos entrevistas e mais entrevistas, porque não sabíamos, mas esta peregrinação era realizada num momento histórico. Fomos

confidentes dos pedidos mais pessoais de um povo a Nossa Senhora, das súplicas, das promessas. Prometemos orar por eles, era o que mais nos pediam. Mas porque é que isto teve tanta importância para este povo? É difícil expressar, é difícil encontrar as palavras e...

A verdade é que, numa sociedade ocidental, onde parece que ter fé e ser jovem são dois conceitos que se chocam numa aparente incompatibilidade em parte incompreensível, é difícil explicar a devoção de milhares de jovens, de milhares de pessoas, que inundaram as ruas de todas as dezenas de cidades por onde passamos para caminhar com a imagem peregrina nem que fossem 2 minutos.

9 de setembro de 2024, Voo Caracas-Madrid. Era hora de voltar. Trocamos abraços, de conforto, de até já, de agradecimento e repetimos crentes: “Vamos voltar a ver-nos em breve, agora temos uma família aqui”. Afinal, a nossa viagem de reencontro e partilha com as amizades que consumamos nas JMJ, tornou-se numa peregrinação com a nossa padroeira nacional a um país, a um povo, que precisava mais do que nunca da mensagem de que Nossa Senhora de Fátima. O sim ao desafio, o exemplo de prontidão e serviço.

10 de setembro de 2024, de volta a casa. Já de regresso a Monte Redondo, fomos novamente recebidos em romaria. Desta vez pela nossa gente. As nossas famílias, famílias de acolhimento da pré-jornadas e amigos tinham vindo para nos abraçar pelo nosso regresso (obrigada!). Choraram de alívio por estarmos de volta. Estávamos cansados e com a sensação estranha de irrealidade pela forma volátil como tinham passado aqueles dias. Mas felizes, sobretudo por poder contar histórias, partilhar memórias e responder a todas as perguntas dos que afinal também foram uma parte essencial desta peregrinação.

Hoje, um mês depois do nosso regresso, de volta às rotinas e banalidades quotidianas, fica a nostalgia de uma experiência transformadora, as saudades de todos os que se cruzaram connosco e em especial dos peregrinos venezuelanos com quem partilhámos esta missão. Somos mais gratos e conscientes do mundo em que vivemos e trouxemos a certeza de que podemos fazer a diferença nas pequenas coisas, na forma como cruzamos o caminho do outro e de que, por vezes, o (amor) que temos para dar supera o que o outro esperava receber.

Mariana Branco,
peregrina



QUEM PODE BENEFICIAR DO EXERCÍCIO FÍSICO NA FISIOTERAPIA? A RESPOSTA VAI SURPREENDÊ-LO!



Olá, sou o Emanuel Silva, Fisioterapeuta na Clínica Menisco Saúde, em Monte Redondo, e estou aqui para vos falar sobre Exercício na Fisioterapia.

Muitas pessoas acreditam que a fisioterapia é apenas para quem sofre lesões, sejam elas agudas ou crónicas, ou para tratar problemas de saúde específicos. No entanto, a verdade é que dentro

da fisioterapia existe um conjunto de práticas e recomendações para pessoas de todas as idades e níveis de condição física, desde jovens a idosos, incluindo aqueles com condições problemáticas de saúde ou não.

A fisioterapia tem como grande pilar promover a saúde e o bem-estar de todos aqueles que desejam viver na sua plenitude, através de inúmeras técnicas de avaliação e de tratamento. Certamente, as técnicas que mais conhece são as nossas manobras manuais, certo? Mas e se vos disséssemos que o exercício clínico poderá ser o seu cartão dourado para que alcance a tão desejada

qualidade de vida? Segundo a ciência, “a prática regular de atividade física, sob orientação especializada, pode prevenir dores, lesões e complicações futuras. Além disso, é uma ferramenta poderosa para melhorar a mobilidade, a força muscular e a resistência, contribuindo para uma melhor qualidade de vida ao longo do tempo”.

Para aqueles que sofrem de dores crónicas, como lombalgias ou artrite, os exercícios prescritos pelo fisioterapeuta ajudam a aliviar os sintomas e a restaurar a funcionalidade do corpo. Nos casos de reabilitação pós-lesão ou cirurgia, o exercício físico é fundamental para fortalecer os músculos e recuperar a amplitude de movimento, garantindo uma recuperação mais rápida e segura.

Aqueles que não apresentam dores ou problemas de saúde também podem beneficiar desta abordagem preventiva e funcional. A prática de exercícios sob a supervisão de um fisioterapeuta qualificado oferece um melhor controlo postural, melhora o equilíbrio e aumenta a flexibilidade - condições fundamentais para o nosso bem estar geral. Estes fatores não só ajudam a evitar lesões futuras, como também melhoram a mobilidade e a capacidade funcional nas atividades do dia a dia ao longo do tempo.

“os exercícios adequados ajudam a combater os efeitos do sedentarismo, um dos maiores inimigos da saúde moderna”

Então, depois de toda esta escrita, para **quem é para**

que serve o exercício clínico na fisioterapia? A resposta é simples: **para todos!**

Não importa se é jovem ou idoso, ativo ou sedentário, saudável ou com alguma condição clínica. O mais importante é perceber que o exercício físico, quando orientado por profissionais qualificados, é uma ferramenta poderosa para melhorar a sua qualidade de vida e prevenir problemas futuros.

Se sente dores, quer recuperar de uma lesão ou simplesmente melhorar a sua saúde física, não hesite em procurar a ajuda de um fisioterapeuta. Na clínica Menisco Saúde, conseguimos ajudar a transformar a sua vida através de uma avaliação individual e um plano de exercícios adequado e personalizado às suas necessidades e objetivos, seja para recuperar de uma lesão, aliviar dores crónicas ou melhorar a sua condição física geral. O nosso compromisso é garantir que os exercícios são seguros, eficazes e ajustados ao seu ritmo e capacidades. Para além disso, também o ajudamos a assegurar que cumpra com os requisitos mínimos de atividade física semanal recomendado pelo Sistema Nacional de Saúde e pela União Europeia (150 min de atividade física leve a moderada ou 75 min de atividade física vigorosa, por semana).

Estamos prontos para o abraçar e ajudar a alcançar a longevidade! Opte pelo seu bem-estar físico, mental e social através de uma vida saudável e ativa!

Clínica Menisco, por si e pela sua saúde.

Emanuel Silva
(Menisco Saúde)



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



DIA INTERNACIONAL PARA A REDUÇÃO DE RISCO DE CATÁSTROFES



No âmbito da comemoração do Dia Internacional para a Redução de Risco de Catástrofes, a Unidade Local de Monte Redondo e Carreira dinamizou várias atividades em parceria com algumas entidades.

Em parceria com o Clube de Proteção Civil do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa, cujos alunos apresentaram uma pequena peça intitulada «Clube de Proteção Civil: Juntos pela Comunidade!», às crianças da AAAF e CAF do Centro Escolar de Monte Redondo e da Carreira, do Colégio de Amor e do 4.º ano da Escola Básica, n.º 1, dos Marrazes.

No final de cada representação, os alunos do Clube fizeram um quiz com questões relacionadas com a Proteção Civil e responderam às mais variadas questões dos colegas mais novos, como incentivo à criação de um Clube de Proteção Civil na sua escola.

Estiveram presentes elementos das Unidades Locais de Amor, Marrazes e Barosa e Monte Redondo e Carreira, que distribuíram flyers informativos e conversaram com as crianças.

Esta iniciativa é reveladora da importân-

cia que se deve dar à formação desde muito tenra idade e permitiu aos jovens interagir e aprender, transmitindo a sua experiência e o seu conhecimento de forma divertida.

Com os Bombeiros Voluntários de Leiria - 5.ª Companhia, com a Proteção Civil de



Leiria, na pessoa do senhor vereador Luís Lopes; com a GNR de Monte Redondo e com a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, no dia 13, a Unidade Local realizou um simulacro de um acidente rodoviário, que provocou quatro vítimas. No simulacro, um carro embateu no Parque Infantil do Mercado da Vila em Monte Redondo. Os elementos da Unidade Local encontravam-se no local a distribuir flyers informativos sobre a prevenção de catástrofes e, de imediato, acorreram ao local do acidente, ligaram ao 112 e criaram um perímetro de segurança, tentando acalmar as testemunhas do acidente e impedindo que tocassem nas vítimas. De seguida, ligaram à Presidente da Junta, Céline Gaspar, informando-a da situação.



FC MOTORS

RUA DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA N.º75
2425 - 617 MONTE REDONDO

**Parceiros
NA QUALIDADE
BMW /Mini**

[@fcmotors_bmwservice](#) [fcmotors_bmwservice](#) 912 979 620 / 918 708 440 geralfcmotors@gmail.com

Após a chegada dos Bombeiros e da GNR, as vítimas foram socorridas e encaminhadas para o hospital, nos casos mais graves.

Este simulacro teve como objetivo sensibilizar toda a comunidade para o que devem fazer em caso de acidente: manter a calma, ligar para o 112, criar um perímetro de segurança e aguardar a chegada dos meios de socorro e da autoridade. As vítimas não devem ser removidas do local.

A Unidade Local agradece a colaboração de todas as entidades envolvidas e ao senhor Filipe Jordão, pela cedência do carro para a realização do simulacro, porque todos somos Proteção Civil!

Ana Carla Gomes

Festival de Sopas
São Jorge, 10 NOVEMBRO 2024

12 HORAS - CAVE IGREJA DA CARREIRA

SOPAS
PÃO/BROA
BEBIDAS À DESCRIÇÃO
(ENQUANTO DECORRER A DEGUSTAÇÃO)

OFERTA TAÇA

EM PARCERIA COM A COMISSÃO DE PAIS DA EBI CARREIRA

NO DECORRER DO EVENTO

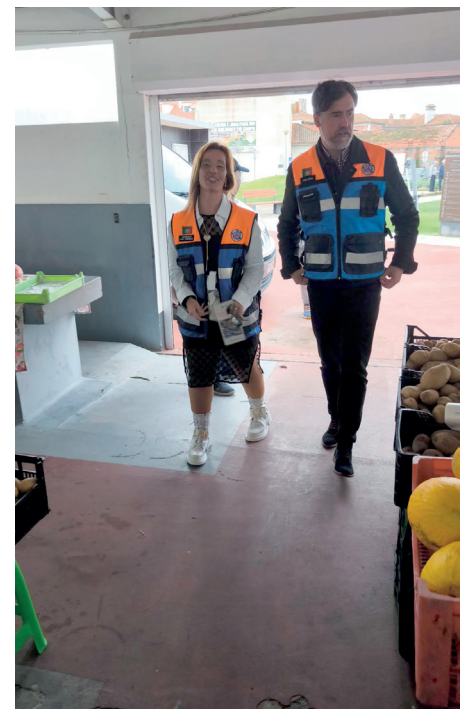
- SERVIÇO BAR
- BIFANAS

• SOBREMESAS
• JOGOS TRADICIONAIS
• MUITA ANIMAÇÃO

CRISTINA BRÉGIEIRA 925 161 554
PAULA GASPAR 969 673 524

9 SOPAS
4 SOPAS (7 AOS 12)

A ORGANIZAÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER INCIDENTE DURANTE O EVENTO.



LITERACIA FINANCEIRA EM PORTUGAL: O CAMINHO PARA UM FUTURO SUSTENTÁVEL



O que é Literacia Financeira e por que importa tanto? Nos últimos anos, o tema da literacia financeira tem ganho crescente relevância em Portugal. Com a economia global em constante transformação e os desafios económicos a afetarem as famílias de forma direta, a importância de saber gerir as finanças pessoais nunca foi tão crítica.

Mas afinal, o que significa “literacia financeira” e por que devemos falar tanto sobre isso? A literacia financeira refere-se à

capacidade de uma pessoa entender e aplicar conceitos fundamentais de gestão financeira: poupança, investimento, crédito, impostos, entre outros. Não se trata apenas de saber como poupar dinheiro, mas de compreender o impacto das nossas decisões financeiras no curto, médio e longo prazo. Para muitos portugueses, a relação com o dinheiro é, muitas vezes, influenciada por pressões imediatas e não por um planeamento sustentado.

Portugal, historicamente, tem enfrentado desafios nesta área. Estudos recentes indicam que grande parte da população portuguesa apresenta baixos níveis de literacia financeira. Muitas famílias lidam com dificuldades em gerir as suas poupanças ou têm dificuldade em interpretar conceitos como “taxa de juro” ou “inflação”. A consequência deste défice de conhecimento é visível: endividamento excessivo, falta de

poupanças para emergências e uma dependência quase total de rendimentos de curto prazo.

É verdade que a crise financeira de 2011 e, mais recentemente, a pandemia de COVID-19 expuseram as fragilidades económicas de muitas famílias portuguesas. O elevado endividamento familiar, aliado à falta de planeamento financeiro, criou uma situação em que grande parte da população vive «mês a mês», sem uma rede de segurança. E aqui, reside a importância da literacia financeira: não é apenas uma ferramenta para os ricos ou para os economistas, é essencial para todos.

Ao longo desta crónica mensal, vamos explorar vários tópicos relacionados com a literacia financeira, desde a importância da poupança e a gestão do orçamento familiar, até à compreensão de investimentos e a preparação para a reforma. O objetivo é claro: ajudar os leitores

a adquirirem uma maior autonomia financeira, a tomarem decisões mais informadas e a promoverem um futuro financeiro mais sólido para si e para as suas famílias.

Na próxima edição, vamos falar sobre como criar um orçamento familiar eficiente e adaptado à realidade portuguesa, e porque é tão importante dar este primeiro passo para garantir a saúde financeira.

A literacia financeira é, no fundo, uma questão de poder pessoal. Quanto mais soubermos, mais preparados estaremos para enfrentar os desafios da vida. Num país em que o acesso à informação é cada vez maior, a alfabetização financeira torna-se uma arma poderosa para garantir uma vida mais tranquila e com maior qualidade.

Daniel da Rocha Cardoso

Consultor Fiscal

daniel.rocha.cardoso@gmail.com

SUGESTÃO DE LEITURA

UMA COLUNA DE FOGO DE KEN FOLLETT

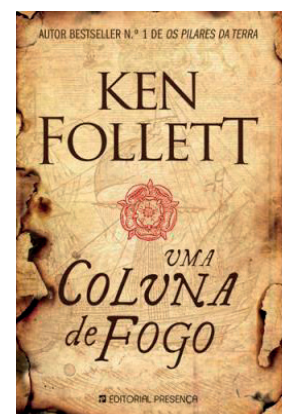
Continuando a saga de Kingsbridge, Uma Coluna de Fogo, traz-nos a sociedade do século XVI, com as intrigas palacianas e a rivalidade entre católicos e protestantes. Mais uma vez, a religião é fonte de confrontos entre os seus seguidores. A Europa vive tempos tumultuosos, em que os princípios fundamentais colidem de forma sangrenta com a amizade, a lealdade e o amor.

Isabel Tudor deseja estabelecer um clima de tolerância entre as duas religiões, o que lava a que toda a Europa se vir contra a Inglaterra. A jovem rainha, perspicaz e determinada, cria o primeiro serviço secreto do reino, cuja missão é avisá-la de imediato de qualquer tentativa de conspiração para a assassinar, de revoltas e planos de invasão. Isabel sabe que Maria, rainha da

Escócia, deseja ser rainha de Inglaterra e que tudo fará para o conseguir.

O último romance desta saga de Kingsbridge, traz uma mão cheia cheia de intrigas e romance, com a história inglesa como pano de fundo e que deixa o leitor a desejar a sua continuação.

Ana Carla Gomes



106 ANOS ARMISTÍCIO GRANDE GUERRA

1918 - 2024



13 novembro
9h00

Largo dos
Combatentes -
Monte Redondo

MONTE REDONDO e
CARREIRA
MUNICÍPIO DE MONTE REDONDO E CARREIRA // CONCELHO DE LEMIA



ESCOLA DE DANÇA KATDANCING

SISMARIA
MONTE REDONDO

INSCRIÇÕES ABERTAS



- ✓ PRÉ-BALLET
- ✓ DANÇA CLÁSSICA
- ✓ DANÇA CONTEMPORÂNEA
- ✓ DANÇAS LATINAS
- ✓ HIP HOP
- ✓ BROADWAY JAZZ
- ✓ ACRODANCE

AULAS PARA
CRIANÇAS E ADULTOS

CONTACTOS:

☎ +351 913 195 546
(Chamada para Rede Movel Nacional)
✉ KDANCE.PASSOS@GMAIL.COM

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
EXCELENCIA®

