

# MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



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

## REPORTAGEM



## O CONHECIMENTO QUE PODE SALVAR VIDAS

//Pág. 6

## EDUCAÇÃO

## TESOURO NO PINHAL... //Pág. 2

### CULTURA

## CRÓNICA DE UMA PHYLARMÓNICA

//Pág. 7

### CULTURA

## LITERACIA FINANCEIRA

//Págs. 9



## TESOUROS NO PINHAL

Hoje foi dia de ir brincar para o pinhal. Calçámos as galochas e os casacos e saímos, prontos para explorar o pinhal mais próximo e descobrir todas as coisas com que a Natureza envolve nos presenteia. Mas nada previa que existissem poças de água tão grandes no pinhal. Já devem estar a imaginar o que aconteceu...

Já quase todos, estamos de acordo que é um grande mito que brincar à chuva faz com que as crianças adoçam. Ao contrário esse contato com o ambiente natural fortalece o sistema imunitário e promove uma relação saudável com o mundo à nossa volta.

Precisamos falar mais sobre os benefícios que este tipo de brincadeira promove nas nossas crianças.

Brincar à chuva é uma experiência única que estimula o desenvolvimento de forma integral. Ao correrem, saltarem em poças, mexerem em terra molhada, estão a aprender, explorando a natureza. As crianças desenvolvem sobretudo habilidades motoras, criatividade e resiliência.

Brincar na chuva é divertido e reforça a conexão das crianças com o ambiente natural, promovendo o respeito e a valorização do mundo que as rodeia.

Conhecer a natureza é sem dúvida o primeiro passo para termos gosto em protegê-la.

A riqueza do nosso pinhal, permite muitas aprendizagens. Cabe-nos valorizar a curiosidade natural das nossas crianças, levantando questões e incentivar a pesquisa acompanhando-as nos seus percursos de descoberta para que se sintam seguras e confiantes.

**Casa da Criança Maria Rita**  
**Patrocínio Costa**

**DIRETORA:**

Céline Gaspar

**DIRETORES ADJUNTOS:**

Carlos Alberto Santos  
e Lina António

**CHEFE DE REDAÇÃO:**

Raquel Petrónio

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

Rua Albano Alves Pereira nº3  
2425-617 Monte Redondo LRA

**TELEFONES:**

Tel. 244 685 328

Fax. 244 684 747

noticiasmonteredondo@gmail.com

**COLABORADORES:**

- Casa da Criança Maria Rita  
Patrocínio Costa

- AERSI

- CDLPC

- Cláudia Dias

- Raquel Petrónio

- Sofia Cabeço Sousa

- Sofia Nobrégua

- Daniel Cardoso

- Ana Carla Gomes

**FICHA TÉCNICA**

**COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:**

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

**DEPÓSITO LEGAL:** 362298/13

**TIRAGEM:** 2350 exemplares

## ALUNOS DA EB/S RAINHA SANTA ISABEL CANTAM AS JANEIRAS E ENCHEM A COMUNIDADE DE ALEGRIA E TRADIÇÃO

Na última semana do primeiro semestre, os alunos do 5.º e 6.º anos de escolaridade celebraram a tradição portuguesa de cantar as Janeiras, num projeto inovador promovido pela disciplina de Educação Musical, no âmbito do Plano Anual de Atividades (PAA) e do Plano Nacional das Artes (PNA).

O projeto “Vamos Cantar as Janeiras” envolveu a criatividade dos alunos, que compuseram as suas próprias quadras dedicadas à comunidade educativa, e culminou em dois momentos únicos de partilha e celebração.

Na segunda-feira, dia 20 de janeiro, as turmas do 5.ªA e do 6.ªE, acompanhadas pelo Clube de Música e pelo Grupo de Cavaquinhos Pinhal d’El Rei, levaram a sua música até ao Lar Residencial Bem-Estar, na Carreira. Num momento repleto de emoção, os alunos interpretaram as Janeiras para os utentes do lar, acompanhados por guitarra, ukulele, percussão e cavaquinhos. A alegria e a energia contagiaram os presentes, criando memórias que ficarão para sempre na comunidade.

Na sexta-feira, dia 24, o espírito festivo continuou na escola, onde todas as turmas do 2.º ciclo, juntamente com os alunos dos Clubes de Música, se reuniram no telheiro du-



rante o intervalo da manhã. A música ecoou por toda a escola, envolvendo professores, alunos e funcionários num momento de união e celebração.

Este projeto destacou-se não só pelo resgate e valorização da tradição das Janeiras, mas também pela promoção do trabalho colaborativo, da criatividade e do envolvimento entre diferentes gerações. Professores e alunos demonstraram que, através da música, é possível fortalecer laços e preservar tradições.

A comunidade agradece a dedicação de



todos os envolvidos, que tornaram possível esta iniciativa repleta de significado.

**Gab. Comunicação do AERSI**

## ENCONTRO COM ANTÓNIO MOTA NA EB/S RAINHA SANTA ISABEL: ALUNOS DO 5.º E 6.º ANOS À CONVERSA COM O AUTOR

Na terça-feira, 4 de fevereiro, os alunos do 5.º e 6.º anos de escolaridade tiveram a oportunidade de participar num encontro muito especial com o escritor António Mota. As três sessões realizadas proporcionaram momentos de grande entusiasmo, permitindo aos alunos conhecer de perto um dos autores mais marcantes da literatura infantojuvenil portuguesa.

Durante a conversa, os estudantes exploraram o universo das histórias criadas por António Mota, colocando perguntas e partilhando as suas impressões sobre os livros que já leram. O escritor, com a sua simpatia e proximidade, envolveu os jovens leitores, tornando este encontro memorável.

No final de cada sessão, realizou-se uma sessão de autógrafos, onde os alunos puderam ter um contacto mais direto com o autor



e levar para casa uma recordação especial.

Este encontro foi um momento único de aprendizagem e partilha, onde a literatura ganhou vida através das palavras do autor. A motivação e o interesse demonstrados



pelos alunos reforçam a importância de iniciativas como esta na promoção do prazer da leitura e no desenvolvimento do pensamento crítico.

**Gab. Comunicação do AERSI**

## AGRUPAMENTO RAINHA SANTA ISABEL BRILHA NO CORTA-MATO FASE CLDE 2025

No início de janeiro, realizou-se na Marinha Grande o Corta-Mato Fase CLDE 2025, reunindo os melhores alunos apurados nos Corta-Matos Fase Escola. O Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel este-

ve representado em todos os escalões da competição – Infantis A, Infantis B, Iniciados e Juvenis –, contando com a participação de alunos do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário.

Os nossos atletas demonstraram um desempenho notável, não só pelos excelentes resultados alcançados, mas também pelo

espírito desportivo e atitude exemplar ao longo da prova.

O destaque vai para as conquistas na categoria de Infantis B Femininos:

**2.º Lugar Individual** – Renata Monteiro (6.ºE) **2.º Lugar por Equipas** – Renata Monteiro (6.ºE), Jéssica Pereira (7.ºB), Margarida Antunes (7.ºC), Joana Ferreira (7.ºA), Leonor

Baptista (7.ºB) e Luna Amaro (6.ºA).

Com este resultado, a nossa atleta Renata Monteiro garantiu a qualificação para a **Fase Nacional**.

Parabéns a todos os atletas pelo esforço e dedicação! Um aplauso especial para a Renata – estamos a torcer por ti!

**Gab. Comunicação do AERSI**



## CLUBE DE PROTEÇÃO CIVIL - CDLPC



No mês de janeiro, os alunos do Clube de Proteção Civil do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa criaram a Brigada da Limpeza, que percorre o espaço escolar e apanha o lixo que encontra, contribuindo para um ambiente mais limpo e saudável e dando o exemplo aos colegas para não deitarem lixo para o chão.



## DIA DOS AFETOS - AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A VIOLÊNCIA NO NAMORO

A Associação Mulher Século XXI, sediada em Leiria, dedica-se à prevenção e combate da violência de género, incluindo a violência no namoro. Duas técnicas desta associação vieram ao CDLPC sensibilizar os nossos jovens do 8.º ano.

De acordo com o testemunho de Manuel Carvalho, “esta sessão serviu para entender melhor os limites de uma relação e para conhecer as regras de respeito mútuo”.



# NOVA COMISSÃO CAPELA CASAL NOVO

Na última edição, apresentamos a comissão de festas da Capela do Casal Novo. Nesta, apresentamos a Nova Comissão da Capela, constituída por Pedro Santana, da Lage e Paulo Henriques e Davide Caetano, do Casal Novo. Estes 3 elementos são responsáveis pela manutenção de todo o espaço envolvente à capela.

Esta comissão apoia a população na comunicação com o Presbítero, desenvolve outros trabalhos como o registo de intenções de missa, a cedência do salão sempre que possível, o pagamento das contas (água, luz, consumíveis), a preparação da capela para a realização de missas, confissões ou outras celebrações.

O trabalho de quem está numa comissão nunca é linear nem estático, pressupõe ir a reuniões, trabalhar em equipa e estar sempre disposto para acorrer a alterações de última hora.

A comissão da Capela faz também um extraordinário

trabalho no apoio à comissão de festas: providencia obras de reparo sempre que é necessário, contribui para o bom funcionamento dos eventos que a comissão de festas organiza e, sobretudo, estão sempre dispostos a arregaçar as mangas e a juntarem-se ao trabalho para que as festas decorram o melhor possível.

É com o saldo positivo que a comissão de festas providencia que a comissão da capela consegue melhorar as condições existentes na igreja, no salão e em todo o espaço circundante.

Tudo é feito sempre com o grande contributo da comunidade local que, além de investir, ajuda e apoia de forma a que as festividades e tudo o resto se desenvolva sempre pelo melhor.

**Cláudia Dias**



**Fabricante Exclusivo de Resguardos de Duche**

- Acrílico e Vidro Temperado -

☎ 244 616 330

📞 926 718 826

✉ geral@euroduches.com

🌐 www.euroduches.com

Rua dos Pinhais, nº 524 - Ruivaqueira  
Zona Industrial da Ortigosa - LEIRIA



Rua Nossa Senhora de Fátima, nº 1036  
2425-452 COIMBRÃO  
244 606 458  
farmaciaduarte.coimbra@gmail.com

**Farmácia Duarte**  
DIRECTORA TÉCNICA  
Maria Pedrosa Duarte Alfaiate

**BOAHORTA - UNIP., LDA.**  
Produtor  
Hortaliças e Legumes  
Tlm. 916 116 417  
E-mail: boahorta@sapo.pt  
2425-258 CARREIRA LRA

**DANIELA TOMÁS**  
CONSULTORIA DE GESTÃO

Elaboração de candidaturas de investimento  
Gestão de Projetos  
Formação Profissional

☎ 960 196 856 ✉ consultoria@danielatomas.pt 🌐 danielatomas.pt

# PRIMEIROS SOCORROS: O CONHECIMENTO QUE PODE SALVAR VIDAS

No fim do mês de Novembro, os elementos da Junta de Freguesia de Monte Redondo, funcionárias da escolas e da Proteção Civil participaram numa ação de formação em primeiros socorros, ministrada pela bombeira Diana Oliveira, experiente e formadora na área. Esta formação teve como objetivo dotar os participantes de competências essenciais para prestar assistência em situações de emergência, contribuindo assim para uma comunidade mais preparada e segura.

Para compreendermos melhor o impacto desta iniciativa e a relevância da formação em primeiros socorros, entrevistámos a formadora, que partilhou connosco a sua experiência e a importância deste conhecimento na sociedade.

## Sobre a formadora e a sua experiência

### O que a motivou a deixar a Educação Social para se dedicar exclusivamente aos bombeiros e ao socorrismo?

*“Após a licenciatura, tive uma experiência que não correspondeu às minhas expectativas e descobri nos bombeiros uma área diferente, mas que se tornou numa paixão. É um mundo de aprendizagem constante e com grande ligação à Educação Social.”*

### Como foi o seu percurso como bombeira e formadora?

*“Entrei nos bombeiros em 2011 e, desde então, investi em formação na área da emergência pré-hospitalar. Frequentei cursos na Escola Nacional de Bombeiros e no INEM, como o Tripulante de Ambulância de Socorro e a Formação de Formadores SBV-DAE. Também concluí um nível 4 de Técnico de Proteção Civil e uma Pós-Graduação na mesma área. A oportunidade de ministrar formações surgiu naturalmente e tornou-se numa atividade extremamente gratificante.”*

### Há alguma situação marcante que tenha vivido como socorrista?

*“Situações com crianças, pessoas conhecidas ou histórias que nos fazem lembrar*



*a nossa própria vida são sempre as mais desafiantes e sensíveis.”*

## A formação e a importância do 112

Durante a formação, um dos tópicos abordados foi a importância de saber quando ligar para o 112. A formadora explicou que o serviço de emergência deve ser acionado apenas quando for estritamente necessário, ou seja, em situações que ultrapassem a capacidade de resposta imediata dos presentes, em que a vida da vítima esteja em risco, situações de emergência onde seja necessária uma ambulância, bombeiros ou autoridades.... Além disso, sublinhou a relevância da linha de Saúde 24 (808 24 24 24), que deve ser usada para esclarecer dúvidas ou pedir aconselhamento médico em situações não urgentes.

*“Ainda há muito trabalho a fazer na sensibilização sobre o uso correto do 112. Muitas pessoas ainda desconhecem que não precisam de marcar indicativos e, muitas vezes, usam o serviço para pedir aconselhamento, quando deveriam contactar a Saúde 24.”*

## O impacto da formação na comunidade

A formação foi bem recebida pelos participantes, que demonstraram grande interesse e empenho ao longo da sessão. Segundo a formadora, *“Nas duas ações, os formandos foram muito participativos e motivados. Com o decorrer do dia, mostraram cada vez mais interesse e vontade de aprender.”*

Sobre a importância de capacitar pessoas fora do contexto profissional, explicou que *“qualquer pessoa pode enfrentar uma*

*situação de emergência e, quanto maior for o número de pessoas com conhecimentos em primeiros socorros, mais eficaz será a resposta inicial, evitando a agravação da situação antes da chegada das equipas de emergência.”*

No final, o principal objetivo era garantir que todos os formandos soubessem agir corretamente e de forma segura perante diferentes emergências. *“Quantas mais pessoas estiverem dotadas destes conhecimentos, melhor será a resposta em caso de necessidade.”*

## A participação das mulheres nos bombeiros

Questionada sobre o papel das mulheres em profissões tradicionalmente associadas a risco, como os bombeiros, afirmou: *“Hoje em dia, é uma situação perfeitamente normal. Trabalhamos em equipa e devemos aproveitar as valências de todos os elementos. A equidade já é uma realidade na corporação.”*

## O futuro da formação em primeiros socorros

Sobre a continuidade destas formações na comunidade, a bombeira revelou que estão a ser analisadas novas iniciativas. *“Esperamos ter novidades em breve”,* adiantou.

Quanto à evolução da formação em primeiros socorros em Portugal, acredita que esta é uma área em crescimento, com mais interesse por parte da população. No entanto, considera que ainda há um longo caminho a percorrer, especialmente na sensibilização nas escolas.

Para quem ainda não teve qualquer formação na área, aconselha: *“Frequentem uma ação de primeiros socorros ou, pelo menos, procurem informação fidedigna de fontes oficiais. Saber agir numa emergência pode fazer toda a diferença.”*

A formação em primeiros socorros não é apenas uma competência útil para profissionais de saúde ou bombeiros, mas sim para toda a sociedade. Quanto mais preparados estivermos, maior será a segurança da nossa comunidade.

## CRÓNICAS DE UMA PHYLARMÓNICA CRÓNICA N.º 26



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

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

Na crónica deste mês, pretendo dar conhecimento à população de um excerto desse texto: “Uma melodia familiar ecoa aos poucos pelas paredes velhas do edifício enquanto entramos. Não a conseguimos identificar. Já é de noite, mas a azáfama

Filarmónica de Monte Redondo  
Senhora da Piedade

## Noite de Fados

Salão de Fonte Cova  
20h | 8 DE MARÇO

**Ementa**

- Entradas
- Caldo Verde
- Bacalhau à Filarmónica
- Sobremesa
- Bebidas

**Preço**

- Sócios \* - 25 €
- Não sócios - 30 €

\* com quotas 2024 atualizadas

**Inscrições LIMITADAS**

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

é tanta que é difícil deslocarmo-nos pelos corredores estreitos. Os músicos passam apressados como instrumentos às costas, com receio de se atrasarem para o início do ensaio. Apesar de ser uma sexta-feira à noite, o cansaço não é perceptível. Mesmo depois de um longo dia de trabalho e de estudo para muitos, os alunos da Banda

Filarmónica de Monte Redondo anseiam a chegada do seu escape semanal. Recebem-nos entre abraços e apresentações calorosas à portada sede onde ensaiam todas as semanas. Sofia Cabeço de Sousa, Secretária da Filarmónica, encaminha-nos para a secretaria e faz as devidas apresentações. Conseguimos presenciar em primeira mão tudo o que está a acontecer. O movimento constante da porta a abrir e a fechar anuncia que o ensaio está prestes a começar. Vários membros da banda vão entrando na secretaria, a pedir os mais diversos materiais, como palhetas e partituras em falta. Agora sim! Falta apenas o Maestro que, dentro do pouco tempo que tem até ao ensaio, tenta contar-nos o máximo da sua história.

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

**TRANSGRÍCOLA - TRANSPORTES, IDA.**

COMÉRCIO DE:  
BATATA - ADUBOS - RAÇÕES - CEREJAS  
CARVÃO - AZEITE e AGROQUÍMICOS

Sede: Estrada Nacional 109 n.º 65 - CAXARIA - 3105-058 CARRIÇO PBL  
Tel.: 236 951 363 transgricola@sapo.pt

Vitor Domingues  
Tlm. 967 731 221  
E-mail: vitofresa@gmail.com

Rua da Figueirinha, n.º 14  
2425-617 MONTE REDONDO  
Tel. 244 685 752  
Fax. 244 686 515

**VITOFRESA, LDA.**

SERVIÇOS: TORNO, SOLDADURAS, FRESADORA, GALGAMENTOS  
FABRICO E REPARAÇÃO DE MÁQUINAS INDUSTRIAIS | MAQUINAGEM P/ MOLDES

# É DOENTE ONCOLÓGICO? HÁBITOS E ESTRATÉGIAS QUE PRECISA DE IMPLEMENTAR NA SUA VIDA.

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



No passado dia 4 de fevereiro, celebrou-se o Dia Mundial Contra o Cancro, por isso, hoje venho falar-vos sobre os hábitos que deve adotar na sua vida, para melhorar o processo de reabilitação de doença oncológica.

Olá, o meu nome é Sofia e sou fisioterapeuta oncológica. Durante as sessões com doentes oncológicos é muito comum questionarem-me sobre que hábitos podem adquirir para melhorar a sua vida devido aos efeitos secundários que os tratamentos podem causar.

O tipo de intervenção médica depende muito do tipo e local do tumor, podendo optar por cirurgia, quimioterapia, radioterapia, imunoterapia ou hormonoterapia, entre outros. Os sintomas e efeitos secundários variam conforme o tipo de tratamento. Por exemplo, a radioterapia pode causar dermatite (inflamação da pele). É muito importante utilizar um bom creme hidratante, especialmente um que tenha quantidades muito baixas de zinco e metais pesados, uma vez que estas substâncias podem lesionar a pele durante a radiação.

Já a quimioterapia pode ter como efeito adverso a perda de peso, uma vez que poderá haver perda de apetite, vômitos e/ou náuseas. É importante aumentar a hidratação e ajustar o plano nutricional específico com comidas de fácil digestão e com um valor nutricional mais adequado.

Outros cuidados que deve adotar e incluir na sua rotina são:

Reduzir ou anular o consumo de tabaco e bebidas alcoólicas, pois estes hábitos podem aumentar os efeitos colaterais do tratamento, diminuir a sua resposta aos mesmos, assim como comprometer a recuperação global.

Utilizar protetor solar, pois a pele está mais sensível à exposição solar.

Usar luvas quando cortar alimentos ou fizer jardinagem, pois o sistema imunitário poderá estar debilitado. No caso de, acidentalmente, se cortar, deverá lavar e desinfetar a ferida imediatamente.

Fazer sonos reparadores. Adotar estratégias como evitar ecrãs de telemóvel e televisão 1 a 2 horas antes de dormir, técnicas de relaxamento como meditação e controlo de respiração podem ajudar a

adormecer de forma tranquila. Uma boa noite de sono ajuda a fortalecer o sistema imunitário e atenua os efeitos secundários dos tratamentos.

Praticar exercício físico adaptado às suas capacidades individuais e sempre orientado por um profissional de saúde.

O exercício adequado, uma boa qualidade do sono, boa hidratação e dieta equilibrada são os principais pilares para uma vida saudável, especialmente quando temos o nosso corpo num estado mais frágil, como ocorre quando estamos a passar por uma doença oncológica.

A fisioterapia também tem um papel muito importante para outros aspetos da recuperação, como a melhoria da mobilidade dos tecidos da cicatriz resultante da cirurgia, a diminuição e controlo do inchaço causado pelo linfedema, entre outros.

Convido-vos a ver mais informação sobre mais alguns cuidados a ter no caso de estar numa fase pós-cirúrgica de cancro de mama e como poderei ajudá-la mais. Basta seguir este código QR e vai encontrar-me:



A adoção destes hábitos na sua rotina diária vai ajudar a melhorar a sua qualidade de vida. Caso sinta dificuldade em implementar estas mudanças, pode contar comigo

nesta fase mais desafiante. A sua resiliência, auto-confiança e coragem são igualmente fatores adjuvantes no processo. Força! Um beijinho, Sofia.

**Sofia Nóbrega**  
(Menisco Saúde)

**JARDINAGEM COELHO**

CONSTRUÇÃO E REMODELAÇÃO DE JARDINS  
PROJETOS 3D  
913 273 860  
www.jardinagemcoelho.pt

VENDA E APLICAÇÃO DE RELVA SINTÉTICA

Jardinagem Coelho  
TURFGRASS

**HORÁRIO CLÍNICA**

Seg. a Sex.  
18H - 21H  
Marcação e Ordem de Chegada  
21H - 23H  
Marcação Prévia  
Tel. 969 092 677

**Sábado**  
10H - 13H | 15H - 19H  
Marcação e Ordem de Chegada  
19H - 22H

Marcação Prévia  
Tel. Dr. 969 092 677  
Tel. Assistente 969 193 380

**HORÁRIO**

**Tosquias e Banhos**  
Horário  
Seg. a Sex.  
10H - 13H | 15H - 20H  
**Sábado**  
10H - 13H | 15H - 19H  
Tel. 244 616 201

Marcação Prévia Banhos e Tosquias  
Tel. Assistente 969 193 380

**flavet**  
CLÍNICA VETERINÁRIA  
DE MONTE REAL, LDA.

CUIDAR DO SEU ANIMAL  
É CUIDAR DA SUA SAÚDE!...

CLÍNICA VETERINÁRIA / TOSQUIAS  
Rua da Base Aérea, n.º 362 - loja 1  
2425-022 Monte Real  
T. 244 616 201  
Email: clinicaflavet@gmail.com

URGÊNCIAS 96 809 26 77

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

# CRÉDITO: QUANDO É NECESSÁRIO E COMO EVITAR O ENDIVIDAMENTO EXCESSIVO



Nos últimos meses, explorámos os pilares da literacia financeira, desde a criação de um orçamento familiar eficiente até à importância da poupança e a construção de um fundo de emergência. Na edição deste mês, vamos abordar um tema que, para muitos, pode parecer uma solução rápida para problemas financeiros, mas que, se não for gerido com cuidado, pode ser a raiz de sérios problemas: o crédito.

A utilização do crédito é uma prática comum no dia a dia dos portugueses, seja para financiar a compra de uma casa, um carro, ou mesmo para despesas do quotidiano através de cartões de crédito. No entanto, o acesso fácil ao crédito pode levar ao endividamento excessivo, que, por sua vez, pode comprometer seriamente a saúde financeira das famílias.

### O QUE É O CRÉDITO?

O crédito é essencialmente um empréstimo de dinheiro que deve ser devolvido ao longo de um determinado período, com juros. Existem vários tipos de crédito: pessoal, hipotecário, automóvel e o famoso cartão de crédito, cada um com as suas características e condições.

Embora o crédito possa ser uma ferramenta útil em várias situações, o seu uso requer muita cautela. Ele deve ser utilizado de forma responsável e apenas quando realmente necessário.

### QUANDO O CRÉDITO É NECESSÁRIO?

Há situações em que recorrer ao crédito pode ser uma decisão inteligente e estratégica. Por exemplo:

**Compra de Habitação:** Para a maioria das famílias, comprar uma casa a prazo é financeiramente inviável. Neste caso, um crédito hipotecário pode ser uma solução adequada, desde que as prestações mensais não comprometam o restante orçamento familiar.

**Investimentos em Educação ou Formação:** Tirar um curso ou fazer uma especialização pode ser visto como um investimento no futuro, pois aumenta as suas hipóteses de progredir na carreira e melhorar os rendimentos. Nesses casos, recorrer a um crédito para educação pode ser uma decisão ponderada.

**Despesas de Emergência:** Se não tiver um fundo de emergência ou se este não for suficiente para cobrir uma despesa imprevista, o crédito pode ser uma solução a curto prazo. No entanto, é importante avaliar se conseguirá pagar o empréstimo no prazo estipulado.

### QUANDO EVITAR O CRÉDITO?

Nem todas as situações justificam o recurso ao crédito. Usar crédito para financiar gastos do dia a dia, como compras por impulso ou viagens, é um sinal de alerta. Se recorrer constantemente ao crédito para cobrir despesas correntes, pode ser um indicativo de que algo está errado no seu orçamento.

Aqui estão algumas situações em que o crédito deve ser evitado:

**Compras de Consumo Não Essenciais:** Financiamentos para comprar roupas de marca, gadgets ou outras coisas que não são essenciais podem facilmente levar a uma espiral de endividamento.

**Para Pagar Outros Créditos:**

Este é um dos piores motivos para pedir um novo empréstimo. Pagar um crédito com outro cria um ciclo de dependência que pode tornar-se insustentável.

**Sem Analisar a Sua Capacidade de Pagamento:** Antes de contrair um crédito, é essencial avaliar a sua capacidade de pagamento a longo prazo. Se não tiver certeza de que conseguirá cumprir os pagamentos, é melhor evitar o empréstimo.

### COMO EVITAR O ENDIVIDAMENTO EXCESSIVO?

**Avaliar a Necessidade Real do Crédito:** Pergunte a si mesmo: realmente preciso deste empréstimo? É a melhor solução? Muitas vezes, existem alternativas ao crédito, como ajustar o orçamento ou adiar a compra até ter poupança suficiente.

**Conhecer as Condições do Crédito:** Antes de assinar qualquer contrato de crédito, certifique-se de que compreende todas as condições envolvidas, incluindo a taxa de juro (TAN), a TAEG (Taxa Anual Efetiva Global), o prazo de pagamento e as penalizações por atraso.

**Evitar o Crédito Fácil:** O acesso rápido a crédito através de cartões de crédito, linhas de crédito ou crédito ao consumo pode ser tentador. No entanto, as taxas de juro associadas a este tipo de crédito tendem a ser muito mais altas, o que pode aumentar significativamente o custo total.

**Pagar as Dívidas a Tempo:** Atrasos nos pagamentos resultam em juros adicionais e multas, o que aumenta o valor total a pagar. Se tiver dificuldades em cumprir os prazos, entre em contacto com a entidade financeira e tente renegociar o prazo ou o valor das prestações.

**Evitar Múltiplos Créditos:** Contrair vários empréstimos em

simultâneo é um dos principais motivos de sobre-endividamento. Antes de pedir um novo crédito, assegure-se de que consegue gerir os que já tem.

### FERRAMENTAS PARA GESTÃO DE CRÉDITO

Existem diversas ferramentas que podem ajudar a monitorizar e controlar o seu nível de endividamento. Aplicações de gestão financeira, como o Boonzi ou o Mint, podem ser úteis para ter uma visão clara de todas as suas obrigações financeiras, ajudando a evitar situações de incumprimento.

### O CRÉDITO COM RESPONSABILIDADE

Recorrer ao crédito não é, por si só, uma má prática. Tudo depende de como é utilizado. Se for encarado como uma ferramenta financeira a ser usada com moderação e apenas quando estritamente necessário, o crédito pode ser útil para alcançar certos objetivos.

No entanto, o uso irresponsável do crédito é uma das principais causas de problemas financeiros para muitas famílias. O endividamento excessivo não só gera stress e ansiedade, como pode levar à perda de bens e à queda do padrão de vida.

Na próxima edição, vamos falar sobre como gerir as dívidas existentes e quais as melhores estratégias para sair do endividamento. Com uma boa gestão e disciplina financeira, é possível voltar a ter controlo sobre as suas finanças e, eventualmente, viver sem dívidas.

A literacia financeira continua a ser a melhor arma contra o endividamento. Ao tomar decisões informadas e planeadas, pode evitar cair nas armadilhas do crédito fácil e garantir um futuro financeiro mais estável e seguro.



# DIA MUNDIAL DO CANCRO



No dia 4 de fevereiro, Dia Mundial do Cancro, vários elementos da Unidade Local de Proteção Civil de Monte Redondo e Carreira e alguns funcionários da Junta de Freguesia da **União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira** uniram-se numa caminhada especial, simbolizando o apoio, a solidariedade e a consciencialização para a luta contra o cancro. Esta doença atinge cada vez mais pessoas de todas as idades e todos temos alguém que está a passar ou já passou por esse doloroso e lento processo. A união e a solidariedade são fundamentais para ajudar quem passa pela doença e quem acompanha os doentes. Esta caminhada simbolizou exatamente a solidariedade da Unidade Local e da Junta de Freguesia e o apoio incondicional para que esta luta seja vencida por cada vez mais pessoas.

Ana Carla Gomes

## FESTIVAL DE SOPAS

**14 MARÇO 19:30 H**

**"TRAZ A TUA COLHER, NOS TEMOS A SOPA"**

AERSI - CARREIRA (Escola sede)

**Adultos 8€**  
**Crianças 5€**  
(6-11Anos)

**INCLUIDO**  
Taça \* Pão \* Bebida

APEE  
AERSI - CARREIRA

## 3 TRAIL DOS CEBOLEIROS

**08 JUN 2025**

**20KM TRAIL SPRINT**   **12KM MINITRAIL**   **10KM CAMINHADA**

SISMARIA, MONTE REDONDO

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES EM [WWW.RECORDEPESSOAL.PT](http://WWW.RECORDEPESSOAL.PT)

## Carnaval da CARREIRA

**1, 2, 3 e 4 Março / 2025**

**1 - Sábado**  
19:00 h - Abertura do Restaurante  
20:30 h - Baile com o Trio **VIRÓBAILE**  
23:30 h - DJ Rolando Kruz

**2 - Domingo**  
12:00 h - Abertura do Restaurante  
14:00 h - Desfile Carnavalesco com Carros Alegóricos com Galteiros da Fanadia  
20:30 h - Baile com o Grupo **RGN**

**3 - Segunda Feia**  
19:00 h - Abertura do Restaurante  
20:30 h - Baile com o Trio **LATINO**  
23:30 h - DJ **MENASSO**

**4 - Terça Feia**  
12:00 h - Abertura do Restaurante  
14:00 h - Desfile Carnavalesco com Carros Alegóricos com Galteiros da Fanadia  
20:30 h - Baile com o Duo **RENASCE**  
23:00 h - Sorteio das rifas

Restaurante - Bar - Petiscos - Perco no Espeto - Pão com Chouriço e Farturas

Reserva do local, não é permitido consumo abusivo de álcool, consumo de drogas, fumo, bebidas alcoólicas, não se responsabiliza por eventual acidentes que ocorram durante de período.

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

## O PODER DA AUTOIMAGEM NA NOSSA VIDA!

### Workshop

Transforma a tua vida ao desenvolver uma autoimagem positiva!

**08 de março de 2025**  
10h30 - 12h00

Salão Nobre da Junta de Freguesia em Monte Redondo

O que vamos trabalhar?

- ✓ O que é a autoimagem e como ela se forma?;
- ✓ Quais impactos uma autoimagem negativa tem na nossa vida?;
- ✓ Como criar uma autoimagem positiva?.

**Inscrição Gratuita**

A participação é gratuita, mas a inscrição é obrigatória até 5 de março através dos seguintes contatos:

☎ 244 085 328  
✉ [freguesiamonteredondocarreira@gmail.com](mailto:freguesiamonteredondocarreira@gmail.com)

## O RIO TRISTE DE FERNANDO NAMORA

*O Rio Triste* é uma das obras mais significativas de Fernando Namora, um dos grandes nomes da literatura portuguesa do século XX.

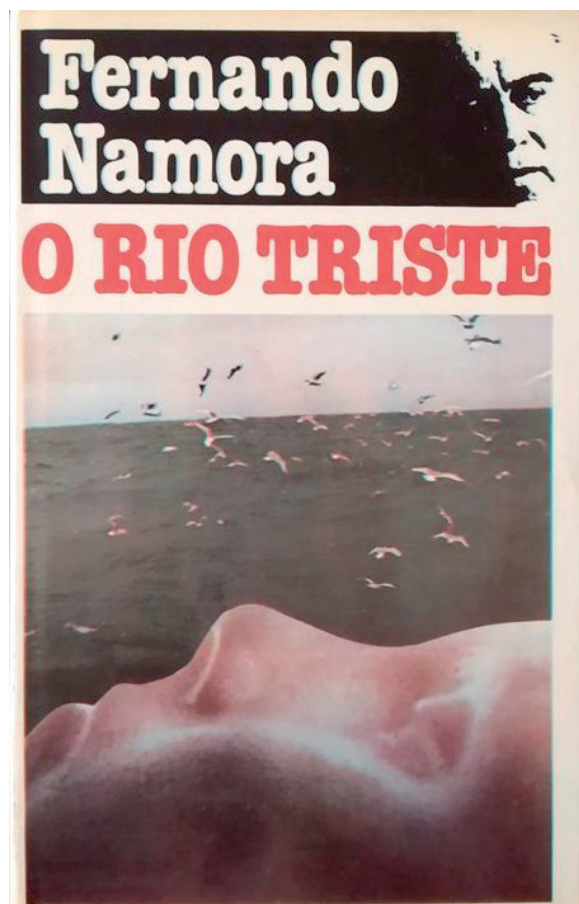
Publicado em 1958, o romance destaca-se não apenas pela sua narrativa envolvente, mas também pela profundidade dos temas abordados e pela sensibilidade do autor em retratar a condição humana.

A história desenrola-se num ambiente rural, onde o rio que dá nome à obra se torna um símbolo de vida e morte, de esperança e desilusão. Os protagonistas da obra enfrentam

dilemas existenciais e questões sociais que os levam a refletir sobre as suas próprias vidas e a sociedade em que estão inseridos. O autor aborda temas como a solidão, a busca por identidade, os laços familiares e as dificuldades da vida quotidiana, revelando a complexidade das relações humanas e o impacto das circunstâncias externas na formação do ser.

Apesar de ter sido escrito há mais de seis décadas, continua a abordar temas atuais, numa linguagem ousada e inspiradora.

Ana Carla Gomes



**COZIDO  
À PORTUGUESA**

**ALMOÇO 2 MARÇO 18 COZIDOS** SALÃO PAROQUIAL DE MONTE REDONDO

TEMOS TAKE AWAY  
CRIANÇAS ATÉ 6 ANOS NÃO PAGAM  
ENTRE OS 6 E OS 12 - 8 COZIDOS

**INSCRIÇÕES**  
GEORGINA - 919494215  
MARGARETE - 915431347  
NAS NOSSAS REDES SOCIAIS

FESTA SACRADO CORAÇÃO DE JESUS MR

COMISSÃO FESTAS M. REDONDO 2025



### FUNERÁRIA DOMINGUES

Souto da Carpalhosa

Tlm 967 033 542 | 963 261 485

Fax 244 613 315

Leiria

São Romão

Tlm 962 900 546 | 913 663 119

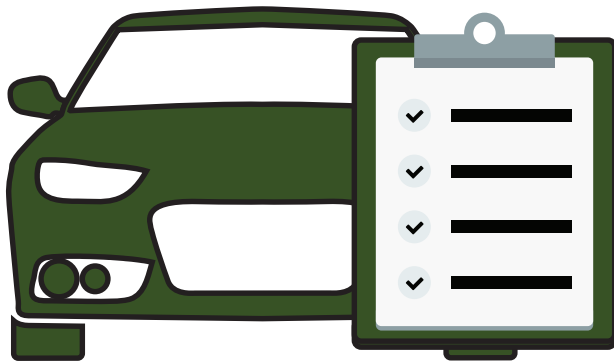
Loja de Artigos Religiosos

Tel /Fax 244 825 847

[www.funeraria-domingues.com](http://www.funeraria-domingues.com)

[funerariadomingues@gmail.com](mailto:funerariadomingues@gmail.com)

# CITV



**Centro de  
Inspeções  
Monte  
Redondo**

NOVA IMAGEM, A MESMA ESSÊNCIA

# M

**MEDICIS**<sup>®</sup>  
DENTAL

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

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

medicis.pt | [clinicamedicis.dental@gmail.com](mailto:clinicamedicis.dental@gmail.com)

CLÍNICAS  
DENTÁRIAS  
EXCELENCIA<sup>®</sup>



excelência'21