

MONTE REDONDO & CARREIRA



ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO E CARREIRA



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

REPORTAGEM

HOJE, A CARREIRA ESCREVEU MAIS UMA PÁGINA DA SUA HISTÓRIA

//Pág. 7



EDUCAÇÃO

**CDLPC: POR QUE O PROFISSIONAL SOCIAL PRECISA SER ATENTO,
ATIVO E PARTICIPATIVO?** //Pág. 5

DESPORTO

**ACRDC SISMARIA:
RESULTADOS ATLETISMO
E FUTSAL** //Pág. 8

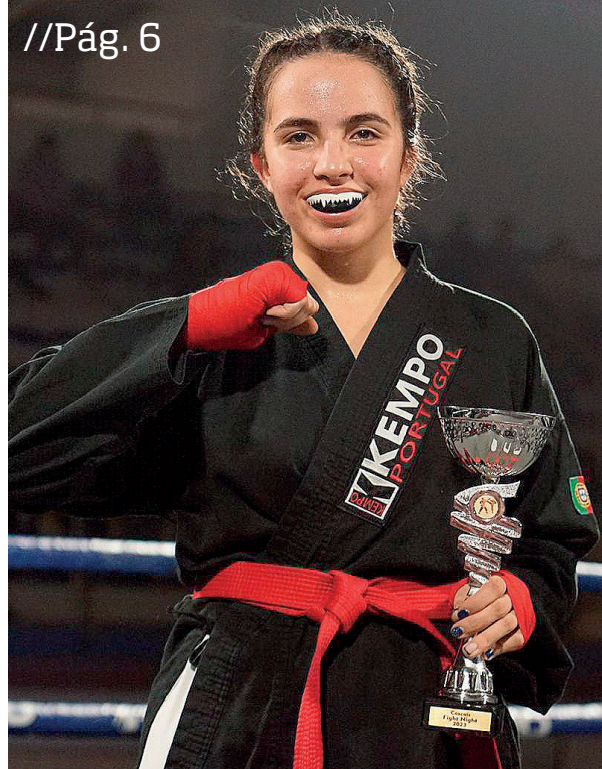
CULTURA

**MAGNÍFICOS: ESPETÁCULOS
DE VARIEDADES**

//Págs. 11

MONTE REDONDO TEM UMA CAMPEÃ DE KEMPO LARA LUÍS

//Pág. 6



CONHECER O PATRIMÓNIO NATURAL

Na Casa da Criança desenvolvemos um Projeto alusivo à Natureza através do qual as nossas crianças tiveram a oportunidade de contactar, explorar e aprofundar conhecimentos sobre o rico Património natural que nos envolve.

Neste processo de descoberta tivemos a preciosa ajuda da OIKOS – Associação de Defesa do Ambiente e do Património da Região de Leiria, na pessoa da Professora Carla Gomes (docente em mobilidade estatutária) que desenvolveu na Casa da Criança uma ação de sensibilização sobre os rios (incindindo principalmente no rio Lis) alertando para a necessidade de preservação da fauna e flora que nele e nas suas margens habitam.

Participámos no concurso desta Associação para seleção da mascote do Projeto de Educação Ambiental para a Sustentabilidade (EAS) “Bacia Hidrográfica do Lis - Agir para conhecer, proteger e valorizar”.

Para o efeito, as nossas crianças elaboraram o Guarda-rios Alcedo que obteve um muito honroso 2.º lugar!

No desenvolvimento de outro Projeto, a OIKOS ajudou as nossas crianças a descobrir a Biodiversidade do Jardim da Casa da Criança.

As crianças, como verdadeiros exploradores da Natureza, munidas de lupas e caixinhas de observação para recolha de



pequenos insetos e plantas, percorreram o jardim da Casa da Criança com o intuito de descobrir os animais, árvores, plantas e líquenes que vivem no nosso jardim. Esta atividade aguçou a

curiosidade natural das crianças para saber mais sobre os elementos naturais encontrados.

Para conhecer e explorar com todos os nossos sentidos outro elemento riquíssimo do

nosso Património natural – o Pinhal - fazemos frequentemente passeios no Pinhal que se encontra junto da nossa escola, aproveitando para recolher material natural que usamos no desenvolvimento das nossas atividades.

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 n.º3
2425-617 Monte Redondo LRA

TELEFONES:

Tel. 244 685 328

Fax. 244 684 747

noticiasmonteredondo@gmail.com

COLABORADORES:

CLDS5G ADASCO
A Coordenadora do Centro Escolar
- Sofia Cabeço de Sousa
Rancho Folclórico Rosas da Alegria
- Sismaria
Equipa Menisco Saúde
Ana Carla Gomes
Daniel Cardoso

FICHA TÉCNICA

COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:

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

DEPÓSITO LEGAL: 362298/13

TIRAGEM: 2350 exemplares

LEITURAS INTERGERACIONAIS SEMANA DA LEITURA 2025

No dia 31 de março, os alunos da turma 5 do Centro Escolar de Monte Redondo visitaram o Centro Social e Paroquial Nossa Senhora da Piedade para uma sessão de leituras em voz alta.

Esta atividade, intitulada “Leituras Intergeracionais”, proporcionou um momento de partilha entre as crianças e os utentes do centro, promo-



vendo o contacto entre diferentes gerações através da literatura.

A iniciativa integra o programa da Semana da Leitura da Biblioteca Rainha Santa Isabel, que visa estimular o gosto pelos livros e pela leitura, ao mesmo tempo que fomenta valores de solidariedade e respeito entre gerações.

Gab. Comunicação do AERSI

UMA SEMANA RECHEADA DE PALAVRAS, AFETOS E ENCONTROS, NO AE RAINHA SANTA ISABEL | SEMANA DA LEITURA 2025

Durante a Semana da Leitura - de 31 de março a 4 de abril -, a Biblioteca Rainha Santa Isabel promoveu mais uma edição da atividade “Posso oferecer-vos uma leitura?”, desafiando toda a comunidade educativa a entrar nas salas de aulas com um gesto simples mas poderoso: oferecer uma leitura.

Em todas as Escolas e Jardins do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, ao longo da semana, foram muitas as salas de aula que receberam visitas surpresa de professores, assistentes operacionais, pais, encarregados de educação e até membros da comunidade local, que trouxeram consigo poemas, excertos de livros, contos e histórias



que agora ficaram na memória dos nossos alunos.

Esta iniciativa, além de promover o gosto pela leitura, foi também um momento de partilha intergeracional, de valorização da palavra dita e de proximidade entre escola e comunidade. Cada leitura foi um instante único de envolvimento, escuta e emoção.

A Biblioteca Rainha Santa Isabel agradece a todos os participantes por tornarem esta Semana da Leitura verdadeiramente especial!

A leitura aproxima-nos... e esta atividade é prova disso.

Gab. Comunicação do AERSI

“O AMOR É COMPLICADO!... PARTILHA, CRIATIVIDADE E EMOÇÃO NA EB/S RAINHA SANTA ISABEL | SEMANA DA LEITURA 2025

No dia 2 de abril, no âmbito da Semana da Leitura, a Biblioteca Escolar lançou um desafio e os alunos do 11º A aceitaram-no de uma forma que superou todas as expectativas. Com o apoio do professor de Português, estes jovens talentosos prepararam uma recriação surpreendente do poema O Amor é, de Camões, dando-lhe uma nova vida através de uma leitura coral criativa e envolvente.

Quando bateram à porta da sala do 9º B, a surpresa deu lugar à magia das palavras. Os alunos do 9º ano, convidados a participar, juntaram-se ao refrão – “O amor é

complicado” – tornando o momento ainda mais especial. A sala encheu-se de vozes, emoções e cumplicidade.

A iniciativa não ficou por aqui. Com a orientação do professor Paulo Gaspar, os alunos do 11º A desafiaram os mais novos a completar no quadro a frase “O amor é...”. Em poucos instantes, as palavras multiplicaram-se, compondo um painel rico e expressivo sobre a complexidade do amor. Foi uma verdadeira celebração da criatividade e do pensamento crítico.

Mais do que uma atividade, este foi um momento de partilha genuína, de entusiasmo e de envolvimento. São estes jovens, cheios de talento e generosidade, que nos inspiram a continuar a criar desafios, a promover a leitura e a acreditar que, juntos, podemos fazer sempre mais e melhor.



Gab. Comunicação do AERSI

D. DINIS E D. ISABEL: À PROCURA DAS MEMÓRIAS PERDIDAS, NA BIBLIOTECA RAINHA SANTA ISABEL

No dia 6 de maio, a Biblioteca Rainha Santa Isabel teve a honra de receber a visita especial da sua padroeira, a Rainha Santa Isabel de Aragão, acompanhada pelo Rei D. Dinis.

Através da peça “À procura das memórias perdidas”, encenada pela companhia TASE – Teatro de Animação de Santa Eufémia e promovida pelo Município de Leiria, no âmbito das Comemorações dos 700 anos da morte de D. Dinis, os nossos alunos embarcaram numa viagem ao passado.

Nesta divertida encenação, depois de algumas peripécias na tentativa de criar um vídeo para divulgar os feitos do casal real nas redes sociais, El-Rei D. Dinis sofre uma queda e uma súbita perda de memória, sendo necessário o envolvimento da plateia para o ajudar a recuperar as suas recordações. Com o apoio entusiástico dos alunos do 5.º ano, o mistério foi desvendado através da descoberta de páginas de um livro, estrategicamente espalhadas pela biblioteca escolar.

A sessão terminou com uma animada leitura partilhada entre alunos e professoras, que deu voz a cantigas de amor, de amigo e de escárnio e maldizer, evocando a tradição literária do tempo de D. Dinis.

Foi um momento de grande envolvimento e alegria, onde se celebrou a importância da memória, da identidade e do legado dos nossos antepassados, através do teatro, da leitura e da partilha.



Gab. Comunicação do AERSI

MOVIMENTO COMO ESTRATÉGIA EDUCATIVA FOI TEMA DE AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO, NA BIBLIOTECA RAINHA SANTA ISABEL

No dia 7 de abril, Dia Mundial da Saúde, a Cinética, em parceria com a Biblioteca Rainha Santa Isabel, realizou uma ação de sensibilização intitulada “O movimento como estratégia para os dias mais difíceis, de miúdos e graúdos”. O evento abordou a atividade física como uma ferramenta valiosa na saúde física e mental de alunos e professores.

Durante a sessão, a dinamizadora destacou que a implementação de pequenas pausas durante as aulas, onde o movimento é palavra-chave, pode melhorar significativamente o rendimento escolares dos alunos, constatação comprovada por diversos estudos.

Os professores presentes experimentaram formas de combater o sedentarismo resultante de longas horas na mesma



posição. Foram demonstrados exercícios de alongamento simples que podem ser

realizados durante o dia, aliviando tensões e melhorando a disposição.

Um dos destaques da ação foi a apresentação de estratégias de movimento que podem ser implementadas no início ou a meio das aulas. Estas atividades, com foco especial em exercícios de coordenação e atenção, são recursos que os educadores podem utilizar para aumentar o envolvimento e a capacidade de concentração dos alunos.

A iniciativa procurou demonstrar como pequenas mudanças na rotina escolar podem ter um impacto significativo no bem-estar de toda a comunidade educativa, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais saudável e produtivo.

Gab. Comunicação do AERSI

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE APOIO PSICOSSOCIAL: PORQUE O PROFISSIONAL DA ÁREA SOCIAL DEVE SER UMA PESSOA E UM PROFISSIONAL ATENTO, ATIVO E PARTICIPATIVO....

No passado dia 29 abril de 2025, as alunas do 1º ano do Curso Profissional de Técnico de Apoio Psicossocial participaram ativamente na reunião de Câmara do Município de Leiria.

Com um discurso sobre o papel dos jovens e o papel que um técnico de Apoio Psicossocial pode ter na sociedade, fizeram uma reflexão sobre os pontos positivos a apontar nestas áreas na freguesia e destacaram também os pontos a melhorar, deixando sugestões! Ao destacarem os pontos positivos e ao apresentarem sugestões de melhorias, as alunas estão a exercer uma cidadania ativa, contribuindo para o aperfeiçoamento das práticas sociais no seu município.

A participação em espaços como as reuniões da Câmara Municipal de Leiria permite-lhes compreender melhor o funcionamento das instituições e o impacto das políticas públicas na vida dos cidadãos. No caso específico dos técnicos de apoio



psicossocial, a sua atuação é fundamental para promover o bem-estar emocional e social das pessoas, especialmente em situações de vulnerabilidade. Ser um técnico atento e participativo significa não apenas oferecer suporte/apoio nas necessidades imediatas, mas também ser um facilitador de mudanças, promovendo o desenvolvimento social e emocional das pessoas com quem trabalham.

As alunas consideraram a experiência pertinente e interessante e nós consideramos que a presença e intervenção das alunas em espaços como este também reforçam a ideia de que são agentes ativos na construção de uma sociedade

mais inclusiva e consciente das suas necessidades.

Também no mês de abril, para além do contacto com profissionais em sala de aula e de visitas a IPSS's, as alunas tiveram ainda a oportunidade de voltar a receber, no Colégio, as "alunas" da Academia Sénior da ADASCO! Com alegria e entre danças, jogo do Loto, pinturas e um passeio de descoberta pela escola com desafios, houve convívio, interação e aprendizagens!

As interações intergeracionais são extremamente benéficas para as alunas do 1º ano do Curso Profissional de Técnico de Apoio Psicossocial, pois oferecem uma série de vantagens, tanto a nível pessoal como



profissional. Essas interações, que envolvem a troca de experiências e conhecimentos entre diferentes gerações, têm um impacto positivo em várias áreas do desenvolvimento e permitem o desenvolvimento de empatia e compreensão; melhoria das habilidades de comunicação; fomento da criatividade e inovação; entre outras competências pessoais, sociais e profissionais importantes.

Sendo a terceira interação realizada, as alunas resolveram criar a designação "Gerações Cruzadas" para identificar as atividades já dinamizadas em conjunto e o novo projeto intergeracional que pretendem desenvolver e dinamizar no próximo ano letivo!

Tem sido uma viagem rica de conhecimentos, aprendizagens e experiências muito ricas, que se esperam ser uma mais-valia para o desenvolvimento psicossocial dos meios em que atuem.

Cláudia Duarte

UMA NOITE NA BIBLIOTECA

A BIBLIOTECA DO COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA FOI PALCO, NO PASSADO DIA 30 DE ABRIL, DA ATIVIDADE "UMA NOITE NA BIBLIOTECA".

Esta iniciativa, dinamizada pela Biblioteca Escolar e pelo Curso Profissional Técnico de Apoio Psicossocial, foi direcionada para as duas turmas do 5.º ano. Trinta e cinco alunos, acompanhados pelas professoras Carla Calvete, Lucília Santos, Paula Pereira, Vanda Costa e pelas alunas Isabel Quintas, Ana Godoi e Lara Vieira viveram uma noite bem diferente na sua escola... começando por um jantar partilhado, ao qual se seguiram muitas surpresas e aventuras... Entre sonhos e livros, jogos lúdicos preparados pelas alunas



e orientadas pela professora Mafalda Santos, as pinturas, os jogos tradicionais, as músicas, a



hora do conto, e o filme antes de dormir... risos, alegria, descoberta, entre livros e sonhos,

assim se adormeceu numa biblioteca onde, para alguns, se combatia ainda o sono com o desejo de que a noite mágica se prolongasse...

No dia seguinte, antes do regresso a casa, os alunos puderam ainda degustar um pequeno-almoço servido na cantina (patrocinado pelo Colégio e pela PANIDOR). Na hora da despedida, já muitos diziam "gostámos e temos de repetir" e também "foi tão giro, adorámos dormir aqui, no meio dos livros, na nossa biblioteca!"

Vanda Costa

LARA LUÍS CAMPEÃ DO MUNDO DE *KEMPO*



Lara Mendes Luís tem 17 anos e é natural de Monte Redondo. Atualmente, está a concluir o 12.º ano e pretende prosseguir estudos no ensino superior no próximo ano letivo.

Desde cedo teve contacto com o desporto, tendo praticado natação e dança durante alguns anos. Mais tarde, por influência de amigos e, sobretudo, dos pais, surgiu a oportunidade de experimentar uma modalidade de combate, o Kempo, com a qual sentiu uma grande afinidade e que se tornou uma parte essencial da sua vida.

Iniciou a prática de *Kempo* em setembro de 2021, no clube Piranha World Fighters,

que se localiza nos Moinhos de Carvide, e, desde então, tem sido um percurso de grande crescimento e dedicação.

Lara diz-nos que, «em 2023, tive a honra de ser selecionada para integrar a Seleção Nacional, o que representou um enorme orgulho e responsabilidade. No entanto, esta conquista também trouxe novos desafios, já que o *Kempo* é uma modalidade que, infelizmente, ainda não recebe os apoios necessários, exigindo um esforço financeiro por parte da minha família para poder competir ao mais alto nível.»

Ao longo do seu percurso no *Kempo*, Lara Luís conquistou cerca de 75 medalhas, fruto de vários pódios em competições regionais, nacionais e internacionais, nomeadamente *Battle of Toletum* (Espanha), *Semi Kempo Challenge Cup*, GFC, WAC, Campeonatos regionais/nacionais, entre outras, nas quais conseguiu alcançar bons resultados, na equipa *Piranha World Fighters*. A atleta recebeu um prémio de reconhecimento atribuído pelo Leiria Desporto, em 2024, pelos seus resultados regionais e nacionais.

Recentemente, teve o privilégio de representar a Seleção Nacional Portuguesa no Campeonato do Mundo, que

decorreu nas Caldas da Rainha entre 24 a 27 de abril: «Foi uma experiência única e muito marcante na minha carreira desportiva. Conquistei dois títulos de Campeã do Mundo, nas disciplinas de *Semi Kempo* e de *Full Kempo*. Esta conquista é o reflexo de meses de treino intenso, tanto a nível físico como mental. A preparação foi exigente, feita de muitos sacrifícios e de superação constante. Obviamente que nada disto teria sido possível sem o apoio incansável da minha equipa (*Piranha World Fighters*) que me acompanhou diariamente, nos bons e maus momentos, e da minha família que tem sido o meu maior pilar desde o início. A todos eles, devo uma parte enorme deste resultado.»

Neste momento, Lara Luís está focada no **Campeonato Nacional**, que se vai realizar na Guarda no próximo mês de junho. Está determinada a lutar pelo pódio em **Light Kempo, Semi Kempo e Full Kempo**.

«Quero continuar a crescer e a melhorar como atleta, pelo que considero que esta competição será uma excelente oportunidade para testar o meu progresso e manter a motivação alta para os próximos desafios.»

Ana Carla Gomes



HOJE, A CARREIRA ESCREVEU MAIS UMA PÁGINA DA SUA HISTÓRIA

No dia 1 de maio, feriado do Trabalhador, foi inaugurado o Monumento da Freguesia da Carreira, uma instalação simbólica com as letras “Carreira, freguesia” e o emblema do padroeiro São Jorge esculpido em chapa. Este monumento representa a força, o orgulho e a identidade de uma terra que se ergue do esforço coletivo e da coragem das suas gentes.

Antes do momento solene do descerramento, a Comissão das Festas de São Jorge - Carreira tomou a palavra para agradecer à comunidade o apoio incondicional ao longo de dois anos de organização. Foram anos de muito trabalho e entrega, marcados pela entreatajuda, pelo espírito de missão e pelo amor à terra — ingredientes que tornaram possível mais do que festas: momentos de verdadeira união.

“Este monumento não é apenas um conjunto de letras. É uma afirmação visual daquilo que une esta comunidade — a força de um nome, a história de uma terra, o sentimento de pertença a um lugar com raízes profundas e gente de coragem”, afirmou a Presidente da Junta, Céline Gaspar.

O momento foi ainda abrilhantado com a leitura de um poema original de Mariana Franco, que emocionou todos os presentes com palavras sentidas e genuínas:

*“Honra é poder confiar
É ver sabedoria só de te falar,
Terra de sonhos e conquistas
Que nos fazem apaixonar.
És formosa e graciosa
Enches de orgulho esta nação,
Reflexo de caráter e excelência*

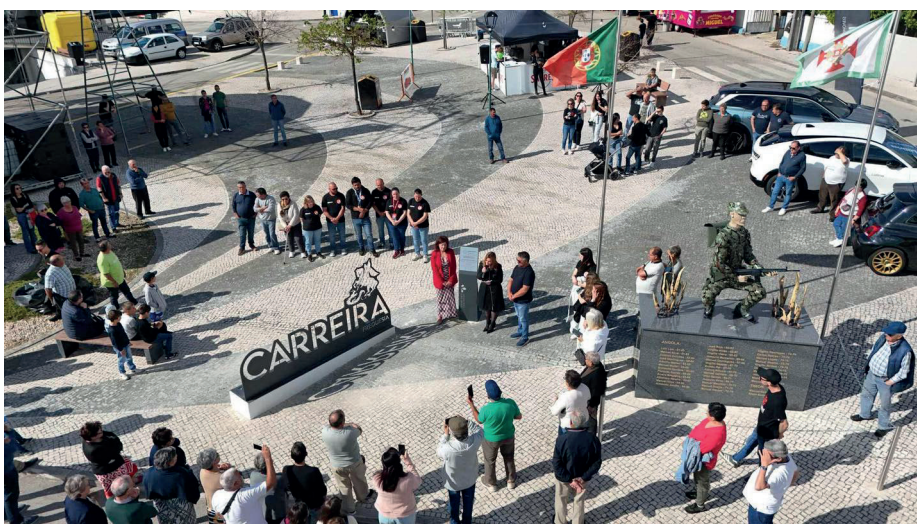
*Que nos enche o coração.
Em nome de São Jorge, teu padroeiro
Em nome de ti, freguesia da Carreira,
Soas a memórias e sorrisos
Sentidos sempre da mesma maneira.
Neste momento especial
Dia do Trabalhador,*

*Celebramos a união
Deste povo acolhedor!
Por ti cumprimos a missão
Para ser mais e melhor,
Vamos até ao limite*

*Não olhando ao nosso redor.
Se fosse possível te descrever
Não conseguiria terminar,
Apenas posso te dizer
Que fazes brilho no meu olhar!”***

— Mariana Franco

Carreira está viva. Está firme. Está unida.
Que este monumento seja, a partir de agora, ponto de encontro, de pertença e de memória. Obrigado a todos os que fizeram parte deste momento.



ACRDC SISMARIA

A Associação ACRDC continua a trabalhar no âmbito das modalidades desportivas federadas: o Atletismo e o Futsal. Apresentamos os resultados das últimas provas.

O grupo afeto ao Trail dos Ceboleiros e ao BTT tem estado ativo na organização (apoios, gestão, licenças e limpeza do circuito).

	Nome	Equipa	Sx	Cat	Posição	Tempo	Vel.Média
	CÁTIA MONTEZ	CPR A-DO-BARBAS	Feminino	F35	1	02:01:18	06:44
	MERCÊS GUARDA	Bairro dos Anjos	Feminino	F35	2	02:15:37	07:32
	TÂNIA MOTA	Amigos do Atletismo de Mafra	Feminino	F35	3	02:39:09	08:50

posição	Nome	Tempo final
1	Bairro dos Anjos	25
2	NCA Águias	29
3	SCPOMBAL/TRAILTEAM	30

posição	Nome	Categoria	Equipa	Tempo
1	PHILIPPE DINIZ	GERAL M	Grupo Alegre Unido Bajouca	00:58:15
2	ANDRÉ PEDROSA	GERAL M	Ori-Estarreja	00:58:27
3	SEBASTIÃO GÖRNE	GERAL M	Flashover BVPenela	01:02:04

posição	Nome	Escalão	Equipa	Tempo
1	CLÁUDIO LOUREIRO	M35	G.A.Caranguejeira	01:29:29
2	JOÃO TOMÁS	SEN M	A. C. S. Mamede	01:30:09
3	JOÃO PEDROSA	SUB23 M	Grupo Alegre Unido Bajouca	01:34:13

CLASSIFICAÇÕES DE ABRIL

ATLETISMO

Kids		
Classificação	Atleta	Escalão
1	Carolina Benjamin B	Infantil
2	Jessica Leonor	Infantil
3	Iara Iniciada	Infantil

Circuito Meio Fundo		
Classificação	Atleta	Escalão
5	Carolina Leonor	Sub 14
8	Jessica Leonor	Sub 14
14	Margarida Luna	Sub 14
19	Luna Luna	Sub 14
41	Iara Nelson	Sub 18
16	Nelson Ricardo	Veterano M
5	Lina Lina	Veterano F

Provas de Marcha Atlética		
Classificação	Atleta	Escalão
8	Margarida Luna	Infantil
11	Margarida Luna	Geral
20	Luna Luna	Geral

Trail		
Classificação	Atleta	Escalão
1	Lina Luna	Geral F
16	Ricardo Antonio Janeiro	Geral M
18	Francisco Franco	Geral M
21	David David	Geral M

Torneio de Bombarral			
Classificação	Atleta	Modalidade	Escalão
2	Jessica Luna	Jun jovem distrital	Sub 14
2	Lina Luna	Campeonato distrital	F40

FUTSAL

	P	J	V	E	S	GM	GS	DC
1	ACRDC Sismaria	16	7	5	1	25	14	+11
2	Caranguejeira	14	7	4	2	22	18	+4
3	CD Moltense	14	7	4	2	1	25	+16
4	Relvense	10	7	3	1	3	30	-3
5	CS Bufarda	3	7	0	3	4	17	-14
6	Golpithers	1	7	0	1	6	9	-14

10 de Maio	4	CD Moltense	21:30	ACRDC Sismaria
23 de Maio	5	Golpithers	21:30	ACRDC Sismaria
31 de Maio	6	ACRDC Sismaria	21:00	Caranguejeira

Semana cultural 2024

Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- Dia 02 PEDDY PAPER
- Dia 04 ALMOÇO DE ANIVERSÁRIO
- Dia 04 TORNEIO DE SUECA
- Dia 09 ENSAIO INTERATIVO
- Dia 14 FESTIVAL DO CAMARÃO
- Dia 4 e 31 FEIRA DO LIVRO

O Futsal está em ascensão, encontrando-se na fase de “Subida de Divisão”, a três jogos do fim do campeonato, encontrando-se em primeiro lugar, com um espírito de união entre comunidade, diretores e equipa.

No próximo dia 08 de junho, com o apoio da J. F. da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira e da Unidade Local de Proteção Civil Monte Redondo e Carreira haverá mais um Trail dos Ceboleiros, este ano com novidades. Iremos voltar a contar com o Nuno Branco como *speaker* oficial da prova, e Licínio Silva, atleta do GAU, como padrinho.

Se tem filhos e gostaria de participar no nosso Trail, como sempre iremos ter o serviço de *baby-sitter*, por isso não há desculpa para não participar.

Inscrições em www.recordepessoal.pt

A caminho vêm mais atividades, que podem acompanhar nas redes sociais, Instagram e Facebook.

Rute Gomes

CS Carolina Silva
ESTÚDIO DE FOTOGRAFIA PROFSSIONAL

www.carolinasilvafotografia.pt

Rua da Estação N.º7 F.R.A
2425-617 Monte Redondo
917 163 847

Segue-nos nas redes sociais

Carolina Silva Fotografia

MOVER, RESPIRAR E VIVER MAIS: COMO A CIÊNCIA NOS AJUDA A ENVELHECER COM LIBERDADE

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



Olá a todos! O meu nome é Raquel, sou fisioterapeuta na Clínica Menisco Saúde, em Monte Redondo e hoje venho falar-vos sobre como a ciência nos ajuda a envelhecer com liberdade.

Há quem diga que envelhecer é uma arte. E talvez seja mesmo — uma arte que se aperfeiçoa com escuta, com tempo, com pequenas decisões diárias. Tal como a terra responde às estações, também o nosso corpo se transforma, e essas transformações trazem novas oportunidades para cultivar equilíbrio, mobilidade, força e bem-estar.

Hoje, mais do que nunca, a ciência permite-nos compreender o corpo com clareza e confiança. Aquilo que antes se atribuía ao “peso da idade” — como a perda inevitável de força, o cansaço ou a limitação dos movimentos — é agora entendido sob outra luz. Não porque tenhamos deixado de envelhecer, mas porque sabemos mais.

O corpo adapta-se sempre:

A investigação científica é clara: o corpo humano mantém, ao longo da vida, uma notável capacidade de adaptação. Um dos desafios

naturais do envelhecimento é a sarcopenia — a perda progressiva de massa e força muscular. Mas hoje sabemos que essa perda pode ser prevenida e até revertida, mesmo em idades avançadas, com o exercício físico adequado. Movimentos do dia a dia, como caminhar, levantar-se da cadeira, carregar sacos, cuidar do jardim ou brincar com os netos são essenciais. Manter-se ativo ajuda a preservar a força, a mobilidade e o equilíbrio. E mesmo quem começa tarde tem muito a ganhar: estudos demonstram que pessoas acima dos 70 anos ainda conseguem aumentar significativamente a massa muscular com treino regular.

Ossos mais fortes e quedas menos prováveis

Outro desafio comum é a osteoporose, uma condição que fragiliza os ossos e aumenta o risco de fraturas. O exercício físico, especialmente o treino de força e atividades de impacto moderado, como caminhar, subir escadas ou fazer exercícios com pesos, ajuda a fortalecer os ossos e a melhorar a sua densidade mineral, reduzindo o risco de quedas. O treino de força, em particular, é fundamental para preservar a autonomia, prevenir lesões e permitir que se continue a fazer o que mais se gosta, como dançar, viajar ou simplesmente caminhar junto ao mar!

Respirar: o gesto mais simples, o impacto mais profundo

Também a respiração, esse gesto que nos acompanha desde o primeiro instante de vida, tem hoje lugar de destaque na ciência. Respirar com intenção, lenta e profundamente, ativa o sistema nervoso parassimpático, responsável por acalmar o coração, melhorar a digestão, regular o sono e reduzir o stress. E o melhor é que esta forma de respirar pode ser integrada no dia a dia, até durante o exercício físico, como na simples e poderosa caminhada.

Durante a marcha, experimente este ritmo:

- Inspire pelo nariz durante dois passos;
- Expire lentamente pela boca durante quatro passos.

Se for demasiado, adapte ao seu tempo e ao seu corpo. O mais importante é que a respiração seja tranquila, sem pressa, como quem acompanha o ritmo da natureza.

O conhecimento gera e guia escolhas com confiança

É importante dizê-lo com clareza: saúde não se faz com palpites ou modas. Faz-se com escolhas baseadas em conhecimento. A ciência está aqui para nos servir, não é complicada nem distante. Pelo contrário, ela dá-nos confiança para fazer melhores escolhas e, como dizia José Saramago, “somos a memória que temos e a responsabilidade que assumimos”. A responsabilidade de cuidar de nós com base no melhor conhecimento disponível é um ato de liberdade e de dignidade.

A promoção da saúde começa com escolhas informadas. Mova-se com regularidade, respire com consciência e confie no seu corpo. Ele adapta-se, responde e evolui com base no que faz, não na idade que tem.

E lembre-se: pessoas ativas vivem mais!

Quando procurar um fisioterapeuta?

Se tem alguma condição específica, sente que perdeu mobilidade, equilíbrio, força ou confiança para se movimentar sozinho, ou quando surgem dores persistentes, falta de ar com pouco esforço, ou simplesmente dúvidas sobre como começar, o fisioterapeuta é o profissional certo para o orientar. A Ordem dos Fisioterapeutas de Portugal reforça que os fisioterapeutas são especializados em avaliar, tratar e adaptar planos de exercício de forma personalizada, assegurando que os tratamentos sejam ajustados às suas necessidades individuais, respeitando os mais elevados padrões éticos e científicos.

Raquel Silva

LITERACIA FINANCEIRA EM PORTUGAL: COMO PLANEAR A REFORMA COM TRANQUILIDADE

MAIO 2025 - MÊS DO PLANEAMENTO DA REFORMA



A literacia financeira é essencial em todas as fases da vida, mas ganha uma importância especial quando falamos da reforma. Em Portugal, muitos cidadãos apenas começam a pensar nesta etapa numa fase tardia, o que pode limitar as opções disponíveis. A boa notícia? **Nunca é tarde para começar — mas quanto mais cedo, melhor.**

POR QUE PLANEAR A REFORMA?

1. A esperança média de vida aumentou

Vivemos mais anos, o que significa que passaremos mais tempo em reforma. Isso exige uma estratégia para garantir rendimentos ao longo de décadas.

2. A pensão pública poderá não ser suficiente

A Segurança Social portuguesa oferece uma base, mas raramente cobre o total do rendimento anterior à reforma. Sem um complemento, é comum haver uma quebra significativa no estilo de vida.

3. O custo de vida tende a aumentar

Despesas com saúde, habitação, medicamentos e apoio domiciliário podem representar um encargo elevado. Ter um fundo de apoio evita situações de dependência ou dificuldades financeiras.

4. Planeamento significa liberdade

Com estabilidade financeira, a reforma pode ser uma fase de oportunidades: viajar, dedicar-se a hobbies, passar mais tempo com a família ou até lançar um projeto pessoal.

QUANDO DEVO COMEÇAR?

Idealmente, **o planeamento da reforma deve começar no início da vida ativa.** Isso permite que o tempo jogue a seu favor, através dos **juros compostos**. Pequenas pou-

panças mensais ao longo de muitos anos resultam em montantes muito superiores do que grandes poupanças feitas tardiamente.

Mesmo que comece mais tarde, **há sempre margem para melhorar** a sua situação financeira futura com pequenas mudanças e escolhas mais conscientes.

COMO COMEÇAR O PLANEAMENTO DA REFORMA?

1. Defina o estilo de vida que deseja ter

Quer viajar? Manter o nível atual? Reduzir despesas? Esta visão vai ajudar a definir os seus objetivos financeiros.

2. Estime as despesas futuras

Inclua habitação, alimentação, saúde, lazer e eventuais encargos com familiares.

3. Consulte a sua carreira contributiva

Aceda à Segurança Social Direta e verifique o valor estimado da sua pensão. Isto é o ponto de partida para saber **quanto terá de complementar** com poupança própria.

4. Escolha os instrumentos certos

PPRs (Planos Poupança Reforma): oferecem benefícios fiscais se mantidos até à idade da reforma;

Fundos de investimento ou ETFs: ideais para quem procura melhores rendimentos a longo prazo;

Planos de pensões privados: complementam a pensão pública e ajudam a diversificar fontes de rendimento;

Certificados de reforma ou depósitos programados: opções com menor risco, para perfis mais conservadores.

5. Estabeleça uma meta de poupança

Um bom ponto de partida é reservar **10% a 15% do rendimento anual**. Se possível, automatize as transferências para evitar falhas.

MANTER O PLANO ATUALIZADO

Um plano de reforma não é algo estático. A vida muda — e o plano deve acompanhar.

Revise anualmente: reveja objetivos, contribuições e retornos dos investimentos;

Adapte-se a eventos de vida: casamento, filhos, mudanças de carreira ou heranças;

Reforce as contribuições sempre que possível — aumentos salariais ou rendimentos extra são boas oportunidades para reforçar o fundo de reforma;

Pague dívidas antes da reforma: entrar nessa fase da vida sem encargos mensais fixos é uma grande vantagem.

DIVERSIFICAR É FUNDAMENTAL

Depender apenas da Segurança Social é arriscado. Uma estratégia eficaz inclui diversas fontes de rendimento:

Imóveis para arrendamento: criam uma fonte passiva mensal;

Investimentos com retorno (ações, obrigações): podem garantir dividendos ou juros anuais;

Trabalho parcial: muitos reformados optam por manter alguma atividade, tanto por gosto como por rendimento adicional.

APOIO PROFISSIONAL COMPENSA

Muitas decisões envolvem conhecimento técnico, como benefícios fiscais, produtos financeiros, cálculo de pensões, ou distribuição de ativos. Procurar ajuda de um profissional pode **evitar erros e maximizar resultados**.

CONCLUSÃO: O FUTURO COMEÇA AGORA

Planear a reforma é um ato de responsabilidade e autocuidado. Não é apenas sobre dinheiro — é sobre garantir **tranquilidade, autonomia e qualidade de vida** numa fase importante da vida.

Aproveite o mês de maio para dar esse passo: reveja a sua situação, defina objetivos, e comece — mesmo que com pouco.

Na próxima edição, vamos abordar o tema da **independência financeira antes da reforma** — e como a literacia financeira pode ser a chave para conquistar a liberdade ainda em idade ativa.

Lembre-se: O futuro constrói-se com as escolhas que faz hoje.

ESPETÁCULO DE VARIEDADES - OS MAGNÍFICOS

A Associação Os Magníficos abriu as portas ao público para um “espetáculo de variedades”, No passado dia 26 de abril.

Esta iniciativa contou com a presença do “Gruteca - Grupo de teatro de Cavadas do Lourçal”, que alegrou a plateia com pequenas encenações humorísticas, interpretadas em diversos cenários do quotidiano, como a feira e um restaurante. As cenas permitiram retirar várias gargalhadas ao público, criando momentos de diversão.

Além disso, o público contou com vários momentos de dança com a “Escola de Dança - Filbeat”, repletos

de ritmo e energia, transmitindo o amor e dedicação.

O espetáculo também contou com a peça “Discos Pedidos”, encenada pelo grupo de teatro “Os Magníficos”, que conta com um cenário já conhecido, as instalações da “Rádio Mania”, onde a música é lançada, mas é no palco que a magia acontece, cada música tem uma interpretação especial.

Foi uma noite repleta de cultura, talento e convívio. Contámos com a presença de várias personalidades e talentos que trouxeram alegria e união à nossa comunidade.

Lara Capela



O MEU NOME É EMÍLIA DEL VALLE DE ISABEL ALLENDE

O meu nome é Emília del Valle é a mais recente obra de Isabel Allende. Passada no século XIX, a ação gira em torno de uma personagem feminina que representa a resiliência e determinação femininas e se desenrola entre São Francisco (pós-Corrida do Ouro) e as ruas turbulentas do Chile.

Tudo começa em 1866, com o nascimento de Emília, filha de uma freira irlandesa e de um aristocrata chileno. A jovem tem o sonho de ser escritora num mundo dominado por homens e vai lutar com todas as suas forças para concretizá-lo.

Aos 17 anos, Emília publica o seu primeiro romance sob um pseudónimo masculino e, posteriormente, envereda pelo jornalismo. A sua profissão leva-a ao Chile, onde cobre a guerra civil e é confronta-



da com as suas origens e identidade.

Ana Carla Gomes

LUSOSICÓ
CONSTRUÇÕES, S. A.
www.lusosico.pt

PADARIA REIS
Chãs - Regueira de Pontes
Tel. 911 134 319



CCM
Carlos Caielhas Metalúrgica

SERVIÇOS

- ⊗ MONTAGEM E MANUTENÇÃO INDUSTRIAL
- ⊗ SERVIÇOS TÉCNICOS PARA A INDÚSTRIA
- ⊗ SERVIÇO CORTE E QUINGAGEM
- ⊗ VENDA MATERIAL A RETALHO

R. DO LEIBÃO 102-2A/BARRIO
REGUEIRA DE PONTES, LEIRIA

☎ 244 896 360 | ✉ info@ccm.com.pt | 🌐 www.ccm.com.pt | 📱 ccmLda | 📄 ccmLda

TECNOFRIAS, LDA.

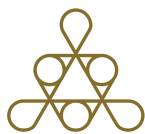
Comércio e Reparação de Máquinas, Lda.

Zona Ind. da Ponte da Pedra
Rua Mala D'Uva, N.º 125
2415-203 Regueira de Pontes-Leiria

TLF.: 244 613 449
E-MAIL: tecnofrias@tecnofrias.pt
SITE: www.tecnofrias.pt

REPRESENTANTE OFICIAL PARA PORTUGAL:

Wittmann **Battenfeld**



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

2 TRAIL DOS CEBOLEIROS
08JUN2025

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

SISMARIA, MONTE REDONDO

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES EM WWW.RECORDEPESSOAL.PT

NOVA IMAGEM, A MESMA ESSÊNCIA



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
EXCELÊNCIA*



excelência 21