



**REPORTAGEM**

## MONTE REDONDO E CARREIRA DISTINGUIDA COM BANDEIRA VERDE ECO-FREGUESIAS XXI 2025 - GRAU OURO

//Pág. 6



**EDUCAÇÃO**

## MONTE REDONDO ACOLHE 1.º ENCONTRO NACIONAL DE CEGOS E AMBLÍOPES //Pág. 7

**SOCIEDADE**

## ERASMUS+ //Pág. 4

**CULTURA**

## MONTE REDONDO HOMENAGEIA JOÃO MOITAL COM ATRIBUIÇÃO DE TOPÓNIMO //Págs. 8

# COZINHA DE LAMA. PORQUÊ TER UMA?

Brincar no exterior, numa “cozinha de lama” é oferecer à criança múltiplas oportunidades de aprendizagens sensoriais e científicas. Além da experimentação e do conhecimento através da natureza, brincar numa cozinha de lama, reforça o sistema imunitário das crianças.

O brincar com lama está associado à liberdade para explorar, para se decidir o que se quer fazer, quando e de que forma. A interação entre as crianças ganha novos contornos e descobrem-se diferentes facetas de cada um. A cozinha de lama é um espaço privilegiado para descobrir e contactar com algumas das maravilhas da natureza. Os princípios que fundamentam a criação de uma cozinha de lama associam-se à vontade de arriscar novas experiências, tanto na perspetiva da criança como no adulto.

A cozinha de lama permite que as crianças se envolvam numa enorme variedade de ações como encher, esvaziar, misturar, mexer, escavar, manipular, moldar, amolecer, riscar espalhar, borrfar, repartir, selecio-



nar, apanhar, esmagar, ralar, medir, separar, etc.. permite igualmente uma vasta gama de experiências como ordenar, classificar, transformar, investigar, testar, experimentar, nomear, etc..

Brincar na cozinha de lama oferece ainda a possibilidade de aprendizagem de vocabulário novo ao mesmo tempo que favorece a

imaginação e criatividade.

Uma cozinha de lama é algo extremamente simples, feito a partir de objetos que já não usamos e no entanto tudo é tão valioso, cheio de valor emocional, pessoal e social.

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

**CONSTRUÇÕES A.N.G. Lda.**  
Ativada nº 93773

Construções e Reparações  
Compra e Venda de Propriedades

Tel.: 919 810 512

Rua da Fonte, N.º4,  
2425-618 Monte Redondo  
Leiria



**DIRETORA:**  
Céline Gaspar

**DIRETORES ADJUNTOS:**  
Carlos Alberto Santos  
e Lina António

**CHEFE DE REDAÇÃO:**  
Raquel Petrônio

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

Rua Albano Alves Pereira nº3  
2425-617 Monte Redondo LRA

**TELEFONES:**  
Tel. 244 685 328  
Fax. 244 684 747

noticiasmonteredondo@gmail.com

**COLABORADORES:**

Maria Rita Patrocínio Costa  
Gab. Comunicação do AERSI:  
CDLPC - Ana Carla Gomes + Renato  
Pontes, Manuel Carvalho, Ana Rita  
Carvalho e Gonçalo Ferreira - 8º A  
Ana Carla Gomes  
Rancho Folclórico Rosas da Alegria  
- Sismária

**FICHA TÉCNICA**

**COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO:**  
FIG, S. A. - www.fig.pt - fig@fig.pt

**DEPÓSITO LEGAL:** 362298/13  
**TIRAGEM:** 2350 exemplares



## ERASMUS + - PROJETO ERASMUS+ COM 22 MOBILIDADES INTERNACIONAIS

Chegou ao fim mais uma edição de sucesso do **projeto Erasmus+**, que contou com a participação de 22 alunos dos 2.º e 3.º anos do Ensino Profissional nas áreas de Desporto e Informática.

Este projeto proporcionou aos alunos a oportunidade única de realizar mobilidades internacionais com a duração de dois meses, durante os quais os alunos integraram empresas relacionadas com a sua área de formação. Esta experiência decorreu na província de Pontevedra, Espanha, permitindo aos nossos jovens aplicar os conhecimentos adquiridos em contexto real de trabalho, enquanto desenvolviam competências profissionais fundamentais para a sua futura inserção no mercado de trabalho.

Para além do crescimento técnico e académico, os participantes viveram uma imersão cultural enriquecedora. As mobilidades contribuíram também para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e



interculturais, promovendo a autonomia, o espírito de iniciativa e a capacidade de adaptação a diferentes realidades e culturas.

Este projeto Erasmus+ reafirma a importância das experiências internacionais

na formação integral dos alunos do ensino profissional, contribuindo para o seu sucesso pessoal e profissional num mundo cada vez mais globalizado.

**Carla Calvete**



## FORMAÇÃO INTERNACIONAL NA CROÁCIA COM O ERASMUS+

Entre os dias **30 de junho e 4 de julho**, as professoras **Ana Carla Gomes** e **Mafalda Santos** participaram numa experiência formativa internacional em **Dubrovnik**, na Croácia, ao abrigo do **Programa Erasmus+**. Frequentaram o curso **“Teaching the Fun Way in the Digital Era”**, uma formação centrada na utilização de **ferramentas digitais e Inteligência Artificial (IA)** aplicadas ao ensino, bem como em metodologias pedagógicas inovadoras.

Ao longo da semana, as docentes aprofundaram conhecimentos sobre práticas educativas dinâmicas e criativas, com o objetivo de tornar as aulas mais motivadoras e adaptadas aos desafios do século XXI. A formação permitiu explorar estratégias que incentivam o pensamento crítico, a colaboração e o envolvimento ativo dos alunos, recorrendo a tecnologias emergentes.

Para além da componente pedagógica, esta mobilidade proporcionou uma **imersão cultural enriquecedora**.



Situada junto ao mar Adriático, **Dubrovnik** é uma cidade histórica e encantadora, classificada como Património Mundial da UNESCO. As professoras tiveram a oportunidade de conhecer os seus principais pontos turísticos, incluindo locais emblemáticos usados como cenário da famosa série **“Guerra dos Tronos”**.

Esta ação integra-se no âmbito da **formação contínua e internacionalização dos docentes portugueses**, promovida pelo Erasmus+, e representa um investimento no **reforço da qualidade do ensino**, na **abertura à inovação** e no **contacto com práticas pedagógicas de outros contextos europeus**.

**Ana Carla Gomes**

# JACARANDÁ PARTYLAND - UM ESPAÇO MÁGICO PARA CRIANÇAS



Carolina e Ângela Lopes, duas irmãs residentes em Monte Redondo, abriram um novo espaço dedicado à diversão e à imaginação infantil – **Jacarandá** – em Leiria, na Estrada dos Marinheiros 78, Loja A, R/C.

Este projeto foi pensado ao pormenor para proporcionar momentos inesquecíveis a crianças de várias idades.

O espaço divide-se em **duas salas temáticas** e adaptadas às diferentes fases do crescimento. A primeira, **Woodland**, foi idealizada para os mais pequenos, até aos 6 anos. Aqui, reina a fantasia



e o faz de conta: um ambiente acolhedor, decorado com elementos da natureza e recantos encantados, que despertam a curiosidade, a criatividade e a vontade de brincar livremente.

Já os mais crescidos encontram diversão garantida na sala **Playland** – um espaço vibrante, destinado aos “pequenos adolescentes”. Com uma **mini disco**, um **mini campo de futebol** e um **mega trampolim**, este é o local ideal para libertar energia e celebrar com amigos de forma dinâmica e segura.

Para garantir comodidade a famílias e organizadores, a Jacarandá dispõe ainda de uma **cozinha equipada**, que permite preparar ou servir refeições ligeiras durante as festas. O espaço pode ser **alugado para festas infantis**, estando também disponível para escolas, instituições ou grupos que queiram promover momentos lúdicos e educativos.

Ao longo do ano, o espaço irá dinamizar **workshops temáticos, ateliers criativos e outras atividades educativas**, pensadas para estimular o desenvolvimento motor, social e emocional das crianças.

Situada num local de fácil acesso e com estacionamento, a Jacarandá pretende ser mais do que um espaço de festas: **é um lugar onde a infância é celebrada em toda a sua plenitude.**

Para mais informações, reservas ou para conhecer as próximas atividades, siga a página da Jacarandá nas redes sociais ou contacte diretamente a equipa (914634755).

Ana Carla Gomes

**Maria dos Anjos Fernandes**

**SOLICITADORA**



Contratos  
Fiscal/Trabalho  
Heranças e Partilhas  
Legalização de Imóveis  
Registo Comercial/Automóvel/Predial

244 684 840  
962 468 393 • 918 443 390

@ maria.solicitadora@sapo.pt

E.N. 109 - R. Dr. Luís Pereira da Costa,  
32, 1º andar, 2425-617, Monte Redondo

**M. FERNANDES**  
SERRALHARIA CIVIL, UNIPESSOAL, LDA.

PORTÕES  
GRADEAMENTOS ARTÍSTICOS  
ESCADAS EM FERRO  
ESTRUTURAS METÁLICAS

Tel. 244 685 122  
Tlm. 962 489 493  
Email: m-p-fernandes1@hotmail.com

Rua Central, nº 27 - RIBEIRA DA BAJOUCA  
2425-623 Monte Redondo LRA



**ANDALUGA**  
Aluguer de Andamios e Mequinhas para a Construção, Lda.

## PROJETO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL PARA A SUSTENTABILIDADE “BACIA HIDROGRÁFICA DO LIS - AGIR PARA CONHECER, PROTEGER E VALORIZAR” (PROJETO BHL)

A Oikos – Associação de Defesa do Ambiente e do Património da Região de Leiria propôs promover, entre 2024 e 2027, o projeto “**Bacia Hidrográfica do Lis – Agir para conhecer, proteger e valorizar**”, coordenado por uma docente em mobilidade estatutária, que tem como foco principal a comunidade escolar dos concelhos de Batalha, Leiria, Marinha Grande, e Porto de Mós. O projeto foi aprovado pela Agência Portuguesa do Ambiente e Direção-Geral da Administração Escolar, conta com o apoio dos municípios referidos e de várias entidades locais.

Apesar das melhorias ambientais registadas nos últimos anos, a Bacia Hidrográfica do Lis continua a enfrentar desafios significativos. Neste contexto, o Projeto BHL pretende oferecer uma resposta educativa a esses problemas, através da promoção de práticas sustentáveis e do desenvolvimento de uma consciência ambiental, que deve ser cultivada desde cedo. O projeto contribui também para o desenvolvimento da literacia ambiental nas comunidades escolar e civil, baseando-se em documentos como a Estratégia Nacional de Educação Ambiental, a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, o referencial de Educação Ambiental para a Sustentabilidade convergindo com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e com as Aprendizagens Essenciais, consequentemente as atividades propostas no mesmo podem integrar quer conteúdos curriculares de Estudo do Meio, Ciências Naturais, Biologia, Geografia, História e Geografia de Portugal, quer a área de Cidadania envolvendo alunos, professores e comunidade numa causa comum: a sustentabilidade do território.

Algumas das atividades/iniciativas previstas são: concursos, tertúlias, percursos pedestres, formação de professores, edição de materiais pedagógicos, jornadas técnicas, atividades em sala de aula e saídas de campo para as escolas.

No que diz respeito, ao território da União de Freguesias de Monte Redondo



**Observação de macroinvertebrados ao microscópio digital com as crianças da Casa da Criança MRPC**



**Alunos da EB de Carreira a preencherem a ficha de campo**



**Análise da qualidade da água da ribeira de Santo-Aleixo com recurso a bioindicadores**



**Ação de limpeza de resíduos e controlo de espécies invasoras, no coletor da Aroeira**



**Alcedo – mascote elaborada para o concurso de mascotes pela Casa da Criança MRPC**

e Carreira foram realizadas atividades em sala de aula e saídas de campo com duas turmas da Escola Básica de Carreira. A Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa (FBB), em Monte Redondo, para além de ter participado no concurso para a mascote do projeto, recebeu três atividades, duas das quais de carácter mais prático e de exploração do meio, realizadas dentro do recinto escolar. Referir que a Unidade Local de Proteção Civil Monte Redondo e

Carreira e os Escuteiros do Agrupamento 1054 - Monte Redondo juntaram-se à Oikos para uma “Ação de limpeza de resíduos e controlo de espécies invasoras no Coletor da Aroeira”, pois a proteção e valorização dos recursos hídricos depende de todos nós! Recentemente, no âmbito do III Convívio de Santo-Aleixo e Braçal, foi realizada uma ação de monitorização da qualidade da água da ribeira de Santo-Aleixo, utilizando os macroinvertebrados como bioindicadores.

**Para saber mais acompanhe o Projeto BHL na sua página de Facebook:**



EPOCA

# MONTE REDONDO DISTINGUIDA COM BANDEIRA VERDE ECO-FREGUESIAS XXI 2025 - GRAU OURO

No passado dia 7 de julho, a União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira foi distinguida com o galardão **Bandeira Verde Eco-Freguesias XXI 2025 – Grau Ouro**, atribuído pela ABAAE – Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação. A cerimónia decorreu no Auditório do Teatro-Cine de Torres Vedras, onde foram reconhecidas as freguesias que se destacam a nível nacional pelo seu compromisso com o desenvolvimento sustentável.

Monte Redondo obteve a notável pontuação de 92,8%, um resultado que confirma o esforço contínuo de toda a comunidade, na promoção de uma freguesia mais verde, participativa e resiliente.

O programa Eco-Freguesias XXI avalia cerca de dez indicadores, entre os quais se destacam a Gestão ambiental e serviços urbanos, a Educação e sensibilização ambiental, a Participação pública e cidadania ativa, a Mobilidade sustentável, a Cultura e o património local, a Transparência e comunicação com os cidadãos e a Promoção da saúde, Bem-estar e Biodiversidade.

Segundo a ABAAE, esta distinção pretende “reconhecer as freguesias que, de forma integrada e participada, adotam boas prá-



ticas de sustentabilidade ambiental, social e económica”.

A Junta de Freguesia agradece a todos os que contribuíram para este resultado, sublinhando que “esta conquista é de todas: das instituições, das escolas, das associações e, sobretudo, dos cidadãos que fazem da

sustentabilidade uma prática diária e não apenas um objetivo distante”.

A Bandeira Verde XXI será agora hasteada como símbolo do compromisso ambiental e da coesão social de uma freguesia que aposta num futuro mais justo, limpo e inclusivo.

**Ana Carla Gomes**



Armazenista de Frutas  
Importação e Exportação

Estrada Nacional 109, n.º 36 | 2425-604 Monte Redondo  
Tel.: 244 685 184 | Fax: 244 685 384 | Tlm.: 917 485 645 | 919 988 201  
e-mail: fruticentro@hotmail.com

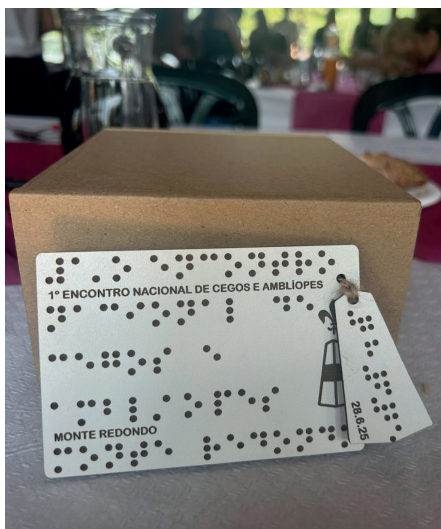
# MONTE REDONDO ACOLHE 1.º ENCONTRO NACIONAL DE CEGOS E AMBLÍOPES



No passado dia 28 de junho de 2025, Monte Redondo foi palco de um momento verdadeiramente memorável com a realização do **1.º Encontro Nacional de Cegos e Amblíopes**, sob o lema “*Pela Força da União*”. O evento decorreu no **Castelo dos Montijos**, gentilmente cedido pelo senhor Diamantino Azinheiro, oferecendo um cenário único a uma iniciativa marcada pela inclusão, pela partilha e pelo sentido de comunidade.

Com organização de **Leonel Soares** e o apoio de um grupo de voluntários locais e da União das Freguesias de Monte Redondo e Carreira, o encontro reuniu **cerca de 200 participantes**, entre pessoas com deficiência visual, familiares e amigos, vindos de diversas regiões do país. O programa teve início com um **almoço-convívio ao ar livre**, onde se cruzaram histórias, afetos e experiências, num ambiente de grande companheirismo.

A tarde prosseguiu com um **momento cultural de elevada qualidade**, inserido no



**Festival Novos Ventos:** a companhia **Leirena Teatro – Companhia de Teatro de Leiria** apresentou a peça *O Globo de Saramago*, espetáculo concebido com **audiodescrição em tempo real**, garantindo o acesso pleno ao conteúdo artístico.

Inspirada no universo literário de José

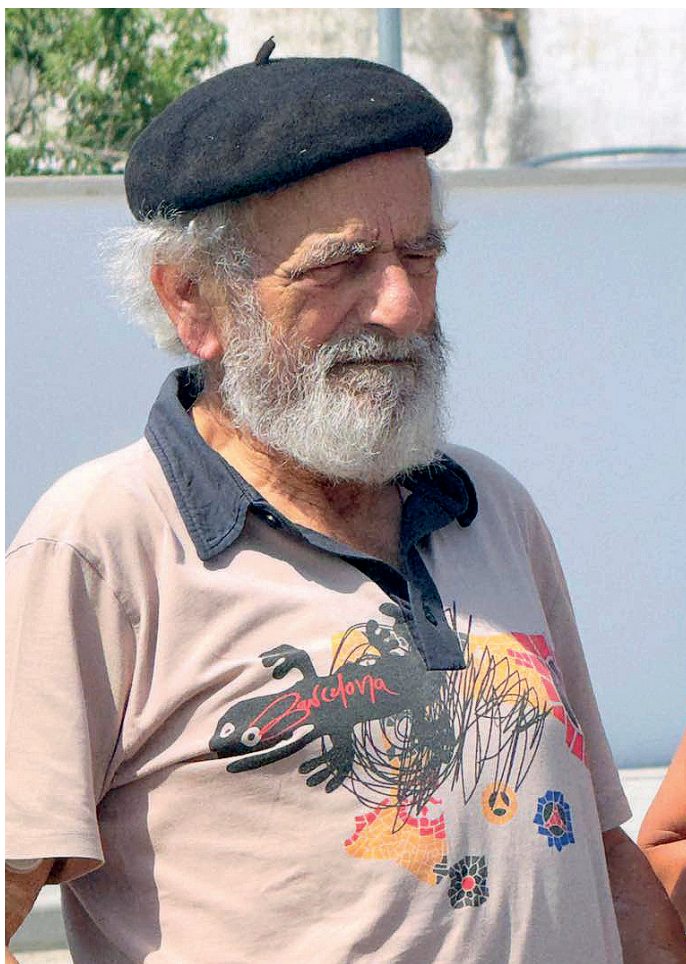
Saramago, a peça levou o público numa **viagem sensorial e filosófica**, onde a palavra, a imaginação e a justiça se cruzaram no palco, tornando o teatro num espaço de pertença para todos, sem exceção. O impacto emocional foi visível nos aplausos sentidos e nas partilhas que se seguiram.

O sucesso do encontro deve-se à conjugação de esforços entre **organização, voluntariado, instituições parceiras e comunidade local**, que abraçou a causa da inclusão com naturalidade e afeto. O evento deixou patente que **a verdadeira acessibilidade começa na atitude e no respeito pela dignidade de cada pessoa**.

“Porque a diferença une-nos, e a inclusão constrói-se com gestos verdadeiros” — foi esta a mensagem que ecoou ao longo de um dia que ficará gravado na memória de Monte Redondo e de todos os que nele participaram.

**Ana Carla Gomes**

# MONTE REDONDO HOMENAGEIA JOÃO MOITAL COM ATRIBUIÇÃO DE TOPÓNIMO



Na manhã do dia 29 de junho, Monte Redondo viveu um momento de grande simbolismo e emoção com a **atribuição do nome “Rua João Moital”**, em justa homenagem a uma das figuras mais marcantes da cultura local.

As entidades e os amigos presentes sublinharam que esta distinção não se deve apenas ao percurso artístico excepcional de João Moital, mas também à sua dimensão humana, à integridade e ao exemplo de cidadania ativa que sempre demonstrou.

**João Moital** é uma referência incontornável da vida cultural de Monte Redondo. Com uma dedicação inabalável ao teatro, à preservação das tradições e à dinamização do **Museu do Casal de Monte Redondo**, foi — e continua a ser — um verdadeiro embaixador da cultura local. A sua ação ultrapassou o palco, contribuindo ativamente para a memória coletiva e para a identidade da freguesia.

Ao longo de décadas, envolveu-se em projetos culturais e educativos, orientou grupos de teatro amador, recolheu histórias e objetos da vida rural e promoveu iniciativas que aproximaram gerações. A sua entrega à causa pública e ao bem comum granjeou-lhe o respeito e a admiração de toda a comunidade.

A nova **Rua João Moital** será, a partir de agora, muito mais do que um ponto de referência geográfica: será **um símbolo permanente de gratidão e inspiração** para todos os que nela vivem ou por ela passam. Uma forma simples, mas profundamente significativa, de manter viva a memória de quem tanto fez por Monte Redondo.

Ana Carla Gomes

**TÁXIS GUARITA**

taxisguarita@gmail.com  
917 503 465 / 244 685 113



LITERACIA FINANCEIRA EM PORTUGAL: O CAMINHO PARA UM FUTURO SUSTENTÁVEL

## JUNHO 2025 - GESTÃO DE RISCO NOS INVESTIMENTOS: PROTEGER O SEU PATRIMÓNIO COM ESTRATÉGIAS INTELIGENTES



Ao longo das últimas edições, explorámos formas de alcançar a segurança e a independência financeiras. Agora, abordaremos um componente crítico para investidores de qualquer perfil: a gestão de risco. Investir envolve sempre algum nível de incerteza e, por isso, é essencial adotar estratégias para minimizar os impactos negativos de eventos imprevisíveis. Um plano financeiro robusto não apenas se foca em maximizar rendimentos, mas também em proteger o capital já acumulado.

### O Que é Gestão de Risco?

É o processo de identificar, avaliar e mitigar possíveis perdas financeiras decorrentes de flutuações do mercado, inflação, taxas de juro e outros fatores económicos. O objetivo é proteger o capital e manter os objetivos financeiros no rumo certo.

Principais Tipos de Risco a Considerar  
**Risco de Mercado:** oscilações de preços nos mercados financeiros.

**Risco de Crédito:** possibilidade de incumprimento por parte do devedor.

**Risco de Liquidez:** dificuldade em vender ativos sem perda de valor.

**Risco de Inflação:** redução do poder de compra dos rendimentos.

**Risco Cambial:** variações nas taxas de câmbio que afetam investimentos estrangeiros.

Estratégias de Gestão de Risco

**Diversificação do Portfólio:** distribuir investimentos por vários ativos.

**Alocação de Ativos:** definir percentagens de investimento com base no perfil de risco.

**Investimento Gradual (Dollar-Cost Averaging):** investir regularmente montantes fixos.

**Perfil de Risco e Horizonte Temporal:** alinhar o risco com os objetivos e prazos.

**Limites e Estratégias de Saída:** definir stop-loss e planos de venda antecipada.

**Revisão e Ajuste Regular:** rebalancear o portfólio para manter o risco sob controlo.

### Fundos de Emergência

Ter uma reserva de emergência (3 a 6 meses de despesas) protege o investidor de ter de vender ativos em momentos desfavoráveis.

### Educação Financeira

Compreender os ativos e os fatores económicos que os influenciam é essencial para uma boa gestão de risco.

### Apoio Profissional

Um consultor financeiro certificado pode ajudar a construir e ajustar um portfólio seguro e adequado ao seu perfil.

Daniel Cardoso

## 14º ENCONTRO CERIMÓNIA DE HOMENAGEM AOS COMBATENTES DO CONCELHO DE LEIRIA

### 21 SETEMBRO 2025

#### PROGRAMA

15h00

Celebração de Eucaristia na Sé de Leiria

16h00

Cerimónia de Homenagem aos Combatentes  
 (Largo 5 de Outubro)

17h00

Lanche convívio  
 (Centro Cultural Mercado de Sant'Ana)

#### Participe!

Traga familiares e amigos

Inscriva-se na sua Junta de Freguesia ou no Núcleo de Leiria da LC até ao dia 12 de setembro

Informações: 244 001 600 | leirilga@gmail.com

Apoios: Regimento de Artilharia n.º 4, Base Aérea N.º 5 e Juntas de Freguesia do Concelho de Leiria



# FISIO À ESCUTA - O QUE DIZEM OS NOSSOS CLIENTES SOBRE A FISIOTERAPIA?

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



“Fisioterapia? Isso é só massagens e uns exercícios, certo?” – É uma visão ainda comum, mas muito longe da realidade. Quem já passou por sessões de fisioterapia sabe que é bem mais do que isso. Hoje, é sinónimo de prevenção, recuperação, bem-estar, qualidade de vida e autoconhecimento.

Para mostrar o verdadeiro impacto da fisioterapia, decidimos ir ao encontro de quem convive com ela no seu dia a dia: os nossos clientes. Preparado(a) para descobrir o que a fisioterapia pode fazer por si?

## O que dizem os nossos pacientes?

**“A fisioterapia trouxe-me muito mais qualidade de vida.** Eu não tinha certa mobilidade e voltei a ter...fiquei muito melhor.” A recuperação do movimento leva a uma transformação mais do que física. Leva à recuperação da liberdade e independência dos

nossos pacientes fazerem as suas próprias escolhas. Sejam elas: ir plantar cebolas, fazer caminhadas à beira-mar, carregar os netos ao colo...

“Para mim, foi uma mais-valia para a saúde. Ajudou-me nas minhas dores de costas e sinto que é essencial para ter uma vida longa e com qualidade.” O que começou como uma solução para a dor transformou-se numa estratégia para viver melhor.

A Fisioterapia também é confiança. Os pacientes sabem que, qualquer que seja o problema, o fisioterapeuta vai ajudar, sempre! E, por isso, nem pensam duas vezes: “Sempre que tenho um problema, é a primeira coisa a que recorro.” A confiança nas mãos dos profissionais é construída com resultados, e reforçada ao longo do tempo. Mas os benefícios vão além do físico. Uma cliente partilhou com entusiasmo: “Aliviou-me dores físicas e psicológicas. A fisioterapia faz bem a tudo! Para mim, toda a gente devia fazer.” Este bem-estar geral é algo que muitos utentes relatam: corpo e mente caminham juntos, e a fisioterapia é um apoio para ambos.

Outra cliente declarou que as sessões mudaram a forma como olha para o próprio corpo: “Além de melhorias nas minhas queixas na altura, ajudou-me a avaliar o meu corpo [...], alertou-me para várias questões que eu nem sabia.” Para ela, a fisioterapia foi também uma forma de aprendizagem e consciência corporal. Também ouvimos: “É quase como uma revisão ao carro, só que do corpo.” Esta comparação simples diz muito: cuidar do nosso corpo e trabalhar para a prevenção, antes que ele avarie, é o caminho a seguir para uma vida com mais movimento e mais qualidade.

Alguns valorizam ainda o ambiente e a abordagem personalizada: “Não gosto do

ambiente de ginásio, e aqui consigo exercitar-me com outro tipo de acompanhamento. É mais tranquilo, e sinto-me segura.” O espaço onde cuidamos do corpo e nos sentimos bem connosco também importa e influencia os resultados.

Esta escuta ativa com os nossos pacientes confirmou o que já sabíamos, mas de forma ainda mais viva: a fisioterapia transforma. É uma ferramenta poderosa para quem quer mais do que ausência de dor. É para quem quer viver com mais energia, mobilidade e consciência. Mais do que um tratamento, a fisioterapia é uma jornada. É um processo de descoberta, de superação e de compromisso para com o bem-estar pessoal. É também uma oportunidade para criar uma relação de confiança com profissionais que estão verdadeiramente comprometidos com a sua saúde.

Os testemunhos que ouvimos mostram que a fisioterapia vai além do consultório. Impacta o seu dia a dia, nas rotinas, nas pequenas conquistas e nos grandes desafios. Desde voltar a caminhar sem dor até redescobrir a alegria de fazer algo tão simples como brincar com os netos ou cuidar da horta, cada progresso é celebrado com gratidão e esperança renovada. Investir na fisioterapia é investir num futuro com mais qualidade de vida.

Se ainda tens dúvidas, deixa que estas vozes te guiem. A fisioterapia pode ser o primeiro passo para uma nova versão de ti. Uma versão com mais confiança, mais movimento, mais leveza e mais equilíbrio. Porque cuidar do corpo é cuidar da vida. E na *Menisco*, estamos aqui para fazer isso contigo, lado a lado, passo a passo.

**Tomás Mota**



# UM HOMEM COMUM NUM TEMPO INCOMUM - ANTÓNIO LACERDA SALES

Num tempo em que a memória política é curta e os cargos passam depressa da ribalta para o esquecimento, é raro encontrar um testemunho escrito com serenidade, clareza e, sobretudo, humildade. É esse o tom que encontramos no livro *Um Homem Comum num Tempo Incomum*, de António Lacerda Sales, médico e ex-secretário de Estado da Saúde, agora também autor.

Mais do que um relato pessoal dos bastidores da pandemia, esta obra é um tributo ao Serviço Nacional de Saúde, aos profissionais que o compõem e a todos os cidadãos que resistiram a um dos períodos mais exigentes da história recente. “A vida, essa grande professora silenciosa, ensina-nos sobretudo a lidar com aquilo que não controlamos”, escreve o autor — e fá-lo com autoridade de quem enfrentou o desconhecido dia após dia, tomando decisões com consequências reais.

Ao longo de quatro capítulos, Lacerda Sales reconstrói a sua experiência governativa sem rancores, mas também sem omitir as dificuldades, as dúvidas e as tensões políticas. A sua voz surge como a de um “homem comum”, consciente da responsabilidade pública, mas sem se querer destacar como herói. “Não se acomodem. Intervenham. Lutem por causas justas. Façam da empatia uma força política e da ciência uma linguagem de governação”, apela numa das passagens mais fortes do livro.

Num país tantas vezes marcado pela desconfiança e pelo desencanto, *Um Homem Comum num Tempo Incomum* é uma leitura que reconcilia. Que nos faz lembrar que, mesmo nos tempos mais difíceis, podem surgir líderes comprometidos, técnicos competentes e cidadãos extraordinários.



Ana Carla Gomes

**Leiria**  
Câmara Municipal

**Leiria**  
desporto

**LEIRIA - FREGUESIAS EM MOVIMENTO CARREIRA**

De 7 de Julho a 29 de Agosto de 2025  
**SEGUNDAS-FEIRAS**

Local | Largo de S. Jorge, junto à Igreja da Carreira  
Alternativo (em caso de chuva): Cave da Delegação da Junta de Freguesia da Carreira

Horário | Segunda-feira: 09H00

Duração | 30 minutos de aula

Tipo de atividades | Caminhadas, Aeróbica, Zumba, Treino funcional, Yoga, entre outras.

**Leiria**  
Câmara Municipal

**Leiria**  
desporto

**LEIRIA - FREGUESIAS EM MOVIMENTO MONTE REDONDO**

De 7 de Julho a 29 de Agosto de 2025  
**SEGUNDAS-FEIRAS**

Local | Praça central de Monte Redondo  
Alternativo (em caso de chuva): Pavilhão do Centro Escolar de Monte Redondo

Horário | Segunda-feira: 10H00

Duração | 30 minutos de aula

Tipo de atividades | Caminhadas, Aeróbica, Zumba, Treino funcional, Yoga, entre outras.

**MAGNÍFICA FESTA DE VERÃO**

**1-2-3 AGOSTO 2025**

**LAVEGADAS-MATOS-PINHEIRO**

**1 SEXTA-FEIRA**

20H00 - PORCO NO ESPETO  
22H00 - **THE MUSIC BOX**  
00H00 - **LOS ATLÉTICOS**

**2 SÁBADO**

19H30 - ABERTURA DO RESTAURANTE  
22H00 - **NINTENDO NADA**  
23H00 - **LINO F**  
00H00 - **NAMEK DJ**

**3 DOMINGO**

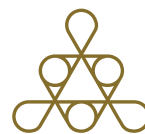
12H00 - ABERTURA DO RESTAURANTE  
15H30 - **RANCHO FOLCLÓRICO ROSAS DO LIS - CARREIRA**  
17H30 - DANÇA HIP HOP **FIL BEAT**  
19H30 - ABERTURA DO RESTAURANTE  
21H00 - **CRAZY BAND**

QUERMESSE E BAR - TODOS OS DIAS  
BANCAS DE EXPOSITORES ARTESANAIS

MONTE REDONDO, CARREIRA  
CASA DA VIDA ACONTECE

HEMÍDEIAS & PENOSAS, LDA  
CARRANDELA, 1000-000  
TEL: 211 200 000  
WWW.HEMIDIAS.PENOSAS.LDA

A DIREÇÃO NÃO SE RESPONSABILIZA POR QUALQUER TIPO DE ACIDENTE, QUE POSSA OCORRER DURANTE O EVENTO



## 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)

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](http://medicis.pt) | [clanicamedicis.dental@gmail.com](mailto:clanicamedicis.dental@gmail.com)

CLÍNICAS  
DENTÁRIAS  
EXCELÊNCIA®

