Notícias
MONTE REDONDO
ÓRGÃO INFORMATIVO DE MONTE REDONDO

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

INFOMAIL
MENSÁRIO LOCAL
ANO 1 // N.º 4
OUTUBRO 2026

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

REPORTAGEM



NOVO INÍCIO DO ANO LETIVO 2026/2027 NO CENTRO ESCOLAR

//Pág. 6

SAÚDE

CUIDAR DO PÉS NA 3.ª IDADE //Pág. 2

DESPORTO

YOGA E OS SEUS BENEFÍCIOS //Pág. 5

SOCIEDADE

POUPAR, PROTEGER E PREPARAR O ÚLTIMO TRIMESTRE //Pág. 9

CUIDAR DOS PÉS NA TERCEIRA IDADE: MAIS SAÚDE, CONFORTO E AUTONOMIA

Com o passar dos anos, os nossos pés, que nos suportam ao longo de toda a vida, exigem uma atenção acrescida. Há cerca de um ano, o **Pé Redondo** abriu as suas portas em Monte Redondo para cuidar da saúde e do bem-estar da nossa comunidade. Ao longo do meu percurso, incluindo o trabalho prestado em lares de idosos (como no lar em Amor) e no apoio ao domicílio a pessoas com mobilidade reduzida, percebo o impacto enorme que um pé bem tratado tem na mobilidade e na qualidade de vida.



Na terceira idade, é frequente surgirem alterações como a **onicogrifose** (unhas que se tornam muito espessas ou deformadas) e a **hiperqueratose** (acumulação excessiva de pele dura e calosidades). Aliadas à diminuição natural da circulação e da sensibilidade, estas condições podem provocar desconforto ao caminhar e aumentar o risco de quedas.

Para manter os pés confortáveis e prevenir complicações no dia a dia, partilho algumas recomendações fundamentais para fazer em casa:

• **Higiene e Secagem Rigorosa:** Lave os pés diariamente com água morna e um sabonete suave. Seque muito bem a pele, especialmente entre os dedos, para prevenir frieiras e micoses (caso tenha dificuldade em alcançar a zona, utilize um secador de cabelo no ar morno/frio direcionado para entre os dedos).

• **Hidratação Consciente:** A pele sénior perde elasticidade e desidrata com facilidade. Aplique creme hidratante na planta e no peito do pé para evitar gretas dolorosas no calcanhar. *Atenção:* evite colocar creme entre os dedos para prevenir o aparecimento de fissuras, fungos ou bactérias.

• **Corte Correto das Unhas:** As unhas devem ser cortadas em linha reta. Quando estão muito espessas, tentar cortá-las com alicates desadequados ou tesouras afiadas pode provocar ferimentos sérios. Nestes casos, o ideal é limá-las suavemente ou recorrer a um profissional.

• **Calçado Seguro:** Opte por sapatos leves, sem costuras internas agressivas e com sola antiderrapante. Evite andar descalço ou apenas de meias em casa.

• **Atenção aos Sinais de Alerta:** Inspecione os pés diariamente. Se notar vermelhidão, feridas que não cicatrizam, dor ou unhas encravadas, **evite utilizar pensos/líquidos ácidos ou objetos cortantes em casa**.

Cuidar dos pés é preservar a sua independência! Seja no meu gabinete em Monte Redondo ou através do apoio ao domicílio para quem tem mobilidade reduzida, estou disponível para cuidar de si com toda a dedicação e segurança.

Pé Redondo — Salão de Bem-Estar
Localização: Monte Redondo
Serviços: Atendimento no salão | Apoio a lares e domicílios (séniores / mobilidade reduzida)
Contactos / Marcações:
911 160 834 (Soraia Melo)

Soraia Melo
Calista e Especialista em Cuidados dos Pés

FICHA TÉCNICA

DIRETORA:
Ana Carla Gomes

DIRETORES ADJUNTOS:
Nelson Pedrosa
e Rodrigo Azinheiro

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:
- Sofia Sousa
- CDLPC – Carlvete
- Daniel Cardoso
- Ana Graça
- Soraia Melo
- Filipa Monteiro
- Marta Pinhal

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

DEPÓSITO LEGAL: 566882/26
TIRAGEM: 2350 exemplares

"A MELHOR POSTURA É A PRÓXIMA"

menisco saúde
CLÍNICA DE SAÚDE E BEM-ESTAR



"Endireita as costas", "Não te sentes assim", "Essa postura vai-te dar cabo das costas". Quantos de nós já ouvimos estas frases? O meu nome é Filipa Monteiro, sou Fisioterapeuta na Clínica Menisco Saúde e hoje proponho desmistificar um tema que continua a gerar controvérsia: a postura.

Durante muito tempo, acreditou-se que as dores nas costas eram causadas por posicionamentos "incorretos". No entanto, a evidência científica mostra-nos uma realidade mais complexa.

1. Não existe uma postura ideal!

Atualmente, não existe evidência sólida de que haja uma postura única e universal capaz de prevenir a dor. Isto não significa que a postura nunca possa influenciar os sintomas, mas sim que não deve ser considerada, por si só, a explicação para a dor.

A nossa coluna apresenta curvaturas naturais que variam de pessoa para pessoa. A forma como nos sentamos, caminhamos ou levantamos um peso é influenciada pela anatomia, hábitos, emoções e cansaço. Por isso, aquilo que é confortável para uma pessoa pode não ser para outra e pode mudar ao longo do dia.

Também não existe um número mágico de minutos a partir do qual estar sentado se torna perigoso. Permanecer sentado durante mais de 30 minutos não causa automaticamente uma lesão, tal como estar com as costas arredondadas não significa que a coluna esteja a ser danificada.

2. A postura não é irrelevante!

A relação entre postura, movimento e dor é complexa e varia entre pessoas. Em algumas situações, mudar de posição pode ajudar a reduzir o desconforto, sem que exista uma posição universalmente correta.

Nenhuma posição foi feita para ser mantida indefinidamente. Até a postura tradicionalmente considerada "correta", com costas direitas, ombros para trás e abdómen contraído, pode provocar fadiga quando mantida durante horas. Contrair permanentemente a musculatura abdominal não torna necessariamente o corpo mais protegido.

O mesmo se aplica à forma de levantar cargas. Não existe uma técnica perfeita para todas as pessoas e situações. O peso, a frequência da tarefa e a capacidade física são relevantes. Mais do que procurar uma única forma "segura" de se mover, importa preparar o corpo e adaptar a estratégia.

3. O corpo precisa de variedade, não de perfeição!

Mais importante do que perseguir uma postura perfeita parece ser permitir que o corpo varie. A ciência demonstra que incentivar mudanças de posição ao longo do dia pode diminuir o desconforto musculoesquelético e que alternar períodos sentados e de pé pode reduzir a fadiga. Isto não significa que seja obrigatório levantar-se de 30 em 30 minutos. Pequenas mudanças podem ser úteis: alterar a posição na cadeira, levantar-se para beber água ou caminhar alguns minutos.

A relação entre postura e dor é individual. Em pessoas com dor lombar persistente, as alterações do movimento e da postura associadas à melhoria não foram iguais para todos. A avaliação deve considerar a pessoa e o seu contexto, e não apenas uma "fotografia" da postura.

4. O medo também pode tornar o corpo mais rígido

As palavras utilizadas por profissionais de saúde, treinadores, familiares ou meios de comunicação podem influenciar a forma como interpretamos o corpo. Dizer a alguém que tem uma "postura péssima", uma coluna "desalinhada" ou que determinado movimento vai "gastar" as costas pode aumentar a sensação de vulnerabilidade.

Algumas pessoas começam a evitar movimentos, a contrair os músculos ou a vigiar a postura durante todo o dia. Embora estas estratégias possam parecer protetoras, podem contribuir para maior rigidez, medo e limitação. Sentir desconforto não significa automaticamente que exista dano.

5. Mexer-se ao longo do dia também conta!

Ir ao ginásio ou fazer uma caminhada é importante, mas o movimento não deve ficar limitado a um único momento do dia. As recomendações internacionais reforçam que toda a atividade física conta e que devemos reduzir o tempo passado em comportamento sedentário.

Interromper períodos prolongados na posição sentada com pequenos momentos de caminhada ligeira pode trazer benefícios cardiometabólicos. Estes momentos não substituem o exercício regular, mas complementam-no. Caminhar enquanto se fala ao telefone, usar as escadas ou levantar-se entre atividades são formas simples de aumentar o movimento.

A reter

- Não existe uma postura única e perfeita capaz de prevenir a dor em todas as pessoas.
- A postura pode influenciar o conforto, mas não deve ser encarada como uma regra rígida nem como a única causa da dor.
- Mais do que manter as costas permanentemente direitas, importa variar de posição, manter-se fisicamente ativo e desenvolver confiança no corpo.

Afinal, muitas vezes, a melhor postura é mesmo a próxima!

Fisioterapeuta Filipa
Clinica Menisco

DIA NACIONAL DA ÁGUA
01 DE OUTUBRO DE 2026

O grupo de cidadãos do lugar de Porto Longo, freguesia de Monte Redondo, concelho de Leiria, com o mote de "Porto Longo Rios com História", realizou mais uma das suas actividades, desta vez, no dia 01 de outubro, para celebrar o Dia Nacional da Água e sensibilizar a comunidade e as entidades sobre a importância da preservação das linhas de água inseridas na Bacia Hidrográfica do Lis.

Sandra Crespo e Vitória Silva são as mentoras deste projeto desde 2023, contando com o apoio incondicional dos seus conterrâneos. A presente iniciativa contou com o apoio da Junta de Freguesia de Monte Redondo e da ULPC (Unidade Local de Protecção Civil de Monte Redondo). O objectivo deste evento consistiu em levar para o terreno (espaço ribeirinho que é preservado por estes voluntários), a comunidade escolar, que aceitou o desafio. No local estiveram as turmas de 3.º e 4.º ano do Centro Escolar de Monte Redondo; e do 2º Ciclo, do Colégio Doutor Luís Pereira da Costa. O objetivo foi dar a conhecer este espaço ribeirinho, no qual se inserem estas linhas de água (Rio de Fora, Ribeira de Santo Aleixo e Ribeira de Porto Longo) no **Sistema Aquífero Leirosa-Monte Real** (também designado por aquífero da Mata do Urso) sendo uma importante reserva estratégica de água subterrânea doce localizada na região litoral centro de Portugal. Aproveitando assim o tema do dia Nacional da Água, foi relembrada à comunidade escolar, a importância deste local para explicar o **Ciclo urbano da água**, uma vez que é nesta região que estão instaladas algumas das principais infraestruturas de captação, tratamento e distribuição de água potável, para os concelhos de Leiria e Pombal, e onde é realizado o processo de tratamento das águas residuais de vários concelhos. Houve ainda lugar para uma intervenção por parte de Micael Carreira, elemento da ULPC de Monte Redondo, para falar sobre o "Clima e o Nosso Futuro", um tema bastante pertinente relacionado com os fenómenos meteorológicos extremos em Portugal.

Para enriquecer esta atividade, foi apresentado um livro da autoria de Sandra Crespo com a ilustração de Tânia Bailão, *A gotinha Doce e o Peixe Dourado*, tendo cada criança recebido um livro, oferta da Junta de Freguesia de Monte Redondo. A autora do livro, pretende deixar um agradecimento aos dirigentes das empresas que aceitaram o convite e se associaram esta causa, ao senhor Nelson Pedrosa, da empesa Pedrosa & Irmãos, Lda., ao senhor Manuel Silva, da empresa Rota Construção, Lda. e ao senhor Fábio Franco da empresa Sociedade Agrícola Vale do Lis, Lda. O livro estará disponível para vender, revertendo a receita a favor de uma causa ambiental em prol das ribeiras de Porto Longo.

Ana Carla



YOGA



O significado e a essência do Yoga

A palavra Yoga tem origem no sânscrito e significa «união». Mais do que uma prática física, o Yoga é uma filosofia de vida que procura promover a integração entre o corpo, a mente, as emoções e a dimensão espiritual do ser humano.

Com origem na Índia antiga, há milhares de anos, o Yoga desenvolveu-se como um caminho de autoconhecimento, consciência e transformação interior. A sua essência está na procura de equilíbrio, na compreensão de nós próprios e na ligação entre o indivíduo e a vida que o rodeia.

Tradicionalmente, o Yoga não se limita à execução de posturas. Integra princípios éticos, práticas respiratórias, meditação e disciplina mental, que convidam a uma maior presença e consciência no quotidiano.

O Yoga e os seus benefícios

A prática do Yoga convida-nos a abrandar, a escutar o corpo e a reconhecer os nossos estados físicos e emocionais.

Através das posturas (asanas), da respiração consciente (pranayama) e da meditação, desenvolvemos progressivamente a flexibilidade, a força, o equilíbrio e a capacidade de concentração.

A investigação científica tem estudado o contributo do Yoga para o bem-estar psicológico. A prática regular pode ajudar a reduzir o stress e os sintomas de ansiedade, melhorar a qualidade do sono e favorecer a regulação emocional.

Contribui também para uma maior flexibilidade, força e equilíbrio do corpo, melhora a consciência corporal, a concentração e a capacidade de estar presente.

Através da respiração, do movimento e da atenção, o Yoga cria um espaço de pausa e escuta, promovendo uma maior sensação de bem-estar e equilíbrio entre o corpo e a mente.

Estes benefícios variam de pessoa para pessoa e dependem de fatores como a regularidade, o tipo de prática e as características individuais.

O Yoga pode constituir uma abordagem complementar aos cuidados de saúde, não substituindo o acompanhamento médico ou psicológico quando necessário.

A ciência e o Yoga: um encontro entre tradição e modernidade

Durante séculos, o conhecimento do Yoga foi transmitido através de tradições filosóficas e espirituais. Atualmente, a ciência procura compreender os mecanismos pelos quais esta prática pode influenciar o corpo e a mente.

A investigação científica tem vindo a estudar os efeitos do Yoga no stress, na respiração, no sistema nervoso, na atenção e no bem-estar emocional. Os resultados são promissores, embora a evidência varie consoante o tema e o benefício estudado.

A ciência ajuda-nos, assim, a compreender alguns dos efeitos do Yoga, sem que isso retire a profundidade e a riqueza de uma prática que vai muito além do corpo e da fisiologia.

A tradição recorda-nos que o Yoga é também um caminho de consciência, presença e transformação pessoal.

O Yoga no Ocidente: para além das posturas

Com a sua expansão pelo mundo, o Yoga foi sendo adaptado a diferentes culturas e estilos de vida. No Ocidente, tornou-se particularmente conhecido pela prática física, muitas vezes associada à flexibilidade, ao exercício e à gestão do stress.

Esta evolução permitiu que muitas pessoas descobrissem o Yoga e integrassem os seus benefícios no quotidiano. Contudo, a sua dimensão filosófica e espiritual nem sempre acompanha essa popularização.

O Yoga é muito mais do que tocar com as mãos nos pés, alcançar uma postura perfeita ou dominar uma técnica respiratória.

É aprender a estar presente. É observar sem julgar. É reconhecer os nossos limites e respeitar o ritmo do corpo. É desenvolver uma relação mais consciente connosco próprios e com o mundo.

Não precisamos de ser flexíveis, ter experiência ou alcançar qualquer objetivo físico para praticar Yoga. Cada pessoa inicia o seu percurso a partir do lugar onde se encontra, e a prática é acessível a todos.

O Yoga como caminho de autoconhecimento

Na essência, o Yoga convida-nos a regressar a nós próprios.

Num mundo marcado pela velocidade, pelas exigências e pela constante estimulação, a prática oferece-nos um espaço para parar, respirar e escutar.

É nesse espaço de silêncio e presença que podemos começar a reconhecer os nossos padrões, compreender melhor as nossas emoções e cultivar uma relação mais equilibrada com a vida.

O Yoga não promete uma vida sem dificuldades. Convida-nos, antes, a desenvolver recursos para atravessá-las com maior consciência, serenidade e equilíbrio.

"*Praticar Yoga é muito mais do que movimentar o corpo no tapete: é cultivar a presença, despertar a consciência e criar espaço para uma transformação que começa no interior e se reflete na forma como nos relacionamos connosco e com o mundo.*"

Mas falar de Yoga é também falar da forma como ele pode transformar a experiência de quem o pratica.

O meu encontro com o Yoga

Na minha vida, a prática de Yoga foi uma das grandes forças que me ajudaram a atravessar os diferentes momentos e experiências que a vida me trouxe.

Ao longo do meu caminho, fui reconhecendo na prática um valor inestimável. O Yoga ensinou-me a respirar nos momentos difíceis, a escutar o meu corpo, a acolher as minhas emoções e, sobretudo, a regressar a mim mesma sempre que a vida me desafiava.

Foi também através dessa experiência que nasceu o desejo de criar um espaço onde outras pessoas pudessem encontrar o seu próprio caminho.

Assim nasceu a Casa Sattva, em Monte Redondo — um espaço aberto a todos aqueles que sentem o desejo de conhecer o Yoga, de se escutar e de descobrir, ao seu próprio ritmo, aquilo que a prática pode trazer às suas vidas.

Hoje, tenho a alegria de poder partilhar aquilo que para mim tem um valor tão profundo e verdadeiro.

Deixo-te, por isso, o convite para conheceres a Casa Sattva, em Monte Redondo, mesmo ao lado do ABANCA, e experimentares uma aula de Yoga gratuitamente.

Talvez seja apenas uma hora para parar, respirar e estar contigo.

E quem sabe… nesse momento, encontres um pouco da paz que tantas vezes procuramos e que é tão necessária para vivermos com mais presença, equilíbrio e serenidade.

A prática começa quando damos o primeiro passo.

O caminho é de cada um.

E talvez o teu possa começar aqui.

Casa Sattva — Yoga, Ayurveda e Terapias

Monte Redondo

Ana Graça

CENTRO ESCOLAR DEU AS BOAS-VINDAS A MAIS UM ANO LETIVO

O Centro Escolar voltou a encher-se de vida, alegria e entusiasmo com o regresso das crianças do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo, assinalando o início de mais um ano letivo.

A manhã de acolhimento foi marcada por reencontros, sorrisos e muitas brincadeiras, num ambiente de partilha e boa disposição. Foram preparados diversos espaços dedicados à diversão e à criatividade, onde as crianças tiveram oportunidade de brincar, ouvir histórias, explorar novas atividades e dar asas à imaginação.

Mais do que um simples regresso às aulas, esta iniciativa proporcionou momentos de convívio e descontração, permitindo que os mais pequenos iniciassem esta nova etapa com entusiasmo, confiança e vontade de aprender.

A organização e dinamização das atividades esteve a cargo da Comissão de Pais, a quem deixamos um especial agradecimento pelo empenho e dedicação na preparação desta manhã tão especial.

Este momento reforçou também a importância da colaboração entre a escola e as famílias. Acreditamos que é através de uma relação próxima, de confiança e entreajuda que conseguimos proporcionar às nossas crianças as melhores condições para aprender, crescer e desenvolver as suas capacidades.

Com o início de mais um ano letivo, renovamos o desejo de que a escola e os pais continuem a trabalhar em equipa, partilhando responsabilidades e contribuindo para uma educação cada vez mais enriquecedora.

Que este seja mais um excelente ano letivo, repleto de aprendizagens, descobertas, novas amizades e muitas conquistas para todas as crianças do nosso Centro Escolar!















DIA DAS BANDEIRAS VERDES: CENTRO ESCOLAR DE MONTE REDONDO

No dia 8 de outubro, o Centro Escolar de Monte Redondo, representado pelas Coordenadoras do Programa Eco-Escolas, foram a Sintra para receberem a Bandeira Eco-Escolas referente ao ano letivo 2025/2026. Significa que a escola foi reconhecida pelo seu trabalho de excelência em educação ambiental e sustentabilidade e que os alunos desenvolveram práticas diárias e projetos concretos para melhorarem o seu desempenho ambiental. Envolveram a comunidade educativa, as famílias, a autarquia e várias instituições na concretização do seu plano de ação.



Em Sintra, a Eco-Mostra apresentou-se com stands, jogos ambientais, exposições e oficinas focadas na sustentabilidade, que possibilitaram às Coordenadoras absorver novos conhecimentos para apresentarem aos alunos. A participação nesta cerimónia, permitiu contactar com associações e empresas, focadas na sustentabilidade e que se envolvem diretamente com as escolas. Este ano, os presentes na cerimónia, foram surpreendidos com o concerto do artista convidado Carlão, que divertiu a plateia com a sua música.



Continuamos a ser a única escola do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel reconhecida como Eco-Escolas. Que esta Bandeira constitua um incentivo para se dar continuidade à promoção de boas práticas ambientais junto dos alunos e suas famílias.

Ivone Coelho e Sofia Sousa.

COLÉGIO DR. LUÍS PEREIRA DA COSTA CONQUISTA QUATRO PRÉMIOS NACIONAIS NO ECO-ESCOLAS









No passado dia 8 de outubro, a professora Estela Jordão, acompanhada pelas alunas Bianca Marques e Bianca Mendes do 6.º ano, deslocaram-se a Sintra para participar na cerimónia de entrega dos galardões **Bandeiras Verdes Eco-Escolas**, que distinguem os estabelecimentos de ensino pelo trabalho desenvolvido na área da educação ambiental e da sustentabilidade.

Integrado no programa Eco-Escolas desde 2010, o Colégio tem vindo a desenvolver diversas iniciativas que promovem a consciência ambiental, a cidadania ativa e a adoção de comportamentos mais sustentáveis, envolvendo alunos, professores, comunidade escolar e autarquias.

Este ano, o trabalho desenvolvido foi reconhecido com a atribuição de **quatro prémios**: uma Menção Honrosa no projeto *Muros com Vida*; o 1.º lugar regional no projeto *O Mar Começa Aqui*; o 3.º prémio, no 2.º escalão, no projeto *Wetlands*; e uma Menção Honrosa no *Jogo da Dieta Mediterrânica*.

Com estas distinções, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa destacou-se a nível nacional, tornando-se a **segunda escola do país com maior número de prémios conquistados nesta edição**, um motivo de orgulho para toda a comunidade educativa.

Estes resultados refletem o empenho e a dedicação de alunos, professores e restantes parceiros na construção de uma escola mais sustentável, consciente e comprometida com a proteção do ambiente.

O Colégio reafirma, assim, o seu compromisso com a educação ambiental, continuando a cultivar mudanças saudáveis e a inspirar a comunidade para um futuro mais verde.

Carla Calvete





ALUNOS DO 2.º CICLO CELEBRAM O DIA NACIONAL DA ÁGUA COM ATIVIDADES DE SENSIBILIZAÇÃO AMBIENTAL

No dia 1 de outubro, para assinalar o Dia Nacional da Água, os alunos do 2.º Ciclo do Colégio Dr. Luís Pereira da Costa deslocaram-se a pé até à Ribeira de Porto Longo, onde assistiram à apresentação do livro Uma Gotinha, da autoria de Sandra Crespo, com ilustrações de Tânia Bailão Lopes.

A atividade decorreu num espaço natural muito agradável, proporcionando aos alunos um momento de aprendizagem diferente, em contacto direto com a natureza e com a importância da preservação dos recursos hídricos.

No final da apresentação, cada aluno recebeu um exemplar do livro, gentilmente oferecido pela Junta de Freguesia de Monte Redondo, a quem o Colégio agradece a iniciativa e a colaboração.

Já na escola, o 5.º ano levou esta mensagem a toda a comunidade escolar, através da apresentação dos seus **paus de chuva, construídos com materiais recicláveis**. Esta iniciativa aliou a criatividade à reutilização de materiais, sensibilizando para a importância da água e da adoção de comportamentos mais sustentáveis.







As atividades permitiram assinalar esta data dedicada a um bem essencial à vida, reforçando a importância de sensibilizar os mais jovens para o uso responsável da água e para a proteção do ambiente.

Porque cada gota conta, educar para a sustentabilidade é aprender a cuidar da natureza e a valorizar os recursos que tornam a vida possível.

Carla Calvete







CDLPC ASSINALA O DIA MUNDIAL DA MÚSICA

No dia 1 de outubro, o Colégio Dr. Luís Pereira da Costa assinalou o **Dia Mundial da Música** com uma atividade protagonizada pelas turmas do 5.º e 6.º anos.

Os alunos deram voz a várias canções, acompanhando as suas interpretações com instrumentos da família Orff, num momento marcado pela partilha, pelo ritmo e pela expressão musical.

A iniciativa proporcionou uma experiência enriquecedora, promovendo o gosto pela música, a criatividade e o trabalho em grupo, ao mesmo tempo que valorizou a importância da música enquanto forma de expressão, comunicação e união.









Foi um dia em que as melodias e as vozes dos nossos alunos encheram o Colégio de alegria, mostrando que a música tem o poder de aproximar pessoas e tornar cada momento mais especial.

Porque há dias que merecem uma banda sonora especial!

Carla Calvete

LITERACIA FINANCEIRA EM PORTUGAL: O VALOR DE POUPAR

Outubro 2026 - Poupar, Proteger e Preparar o Último Trimestre

Outubro marca a entrada na reta final do ano. As despesas do regresso às aulas já ficaram para trás e as do Natal ainda parecem distantes. Este intervalo é, por isso, uma oportunidade para pôr a casa financeira em ordem.

É também em outubro que se assinala o Dia Mundial da Poupança, a 31 de outubro. A data serve para lembrar que a estabilidade financeira se constrói com hábitos simples e regulares.



O Poder dos Pequenos Montantes

Muitas pessoas acreditam que só vale a pena poupar quando sobra muito dinheiro. Na realidade, o que mais conta é a regularidade. Poupar 50 € por mês representa 600 € ao fim de um ano e mais de 6.000 € ao fim de dez anos, sem contar com os juros. Quando a poupança é aplicada, os juros também passam a gerar rendimento. É o chamado efeito dos juros compostos. Começar cedo, mesmo com pouco, faz uma grande diferença ao longo do tempo.

Rever os Encargos Fixos

Os encargos fixos são as despesas que se pagam todos os meses quase sem darmos por elas, e é aí que muitas vezes estão as maiores oportunidades de poupança. Vale a pena comparar o tarifário da eletricidade e do gás, rever os contratos de telecomunicações e confirmar se os seguros continuam adequados e com um preço competitivo. Para quem tem crédito à habitação, pode compensar falar com o banco ou comparar condições noutras instituições. Uma única chamada pode representar uma poupança de centenas de euros por ano.

Antecipar as Despesas do Fim do Ano

O último trimestre concentra vários encargos. Para quem paga o IMI em três prestações, a última vence em novembro. Seguem-se as despesas de Natal e, em muitos casos, a renovação de seguros anuais. Fazer agora uma lista destas despesas e reservar todos os meses uma parte do rendimento para elas evita que dezembro chegue com pressões inesperadas.

Atenção às Burlas Financeiras

As tentativas de burla por SMS, e-mail ou telefone são cada vez mais frequentes e convincentes. Mensagens que pedem códigos, dados bancários ou pagamentos urgentes devem ser sempre tratadas com desconfiança. Nenhum banco pede códigos de acesso por mensagem ou por telefone. Em caso de dúvida, o mais seguro é desligar e contactar diretamente o banco através dos contactos oficiais. Proteger o dinheiro que já se tem é tão importante como poupar.

Conclusão

Se janeiro é o mês de começar e maio o de ajustar, outubro é o mês de preparar. Poupar com regularidade, cortar custos desnecessários e proteger-se contra burlas são passos simples que garantem um final de ano mais tranquilo.

Daniel Cardoso

UMA NOVA COMISSÃO, O MESMO CORAÇÃO POR MONTE REDONDO!



Há tradições que fazem parte da história de uma terra e há momentos que juntam gerações, reencontram famílias e criam memórias que ficam para sempre. E há vontades que, quando se juntam, dão origem a novos começos.

É com esse espírito que nasce a nova **Comissão de Festas de Monte Redondo.**

Somos um grupo de pessoas com diferentes idades, experiências e ideias, mas com algo muito especial em comum: o carinho pela nossa terra e a vontade de contribuir para uma comunidade cada vez mais unida, participativa e dinâmica.

Assumimos este compromisso com entusiasmo, sentido de responsabilidade e, acima de tudo, espírito de equipa. Queremos dar continuidade ao trabalho de quem, ao longo dos anos, manteve vivas as nossas festas e tradições, honrando esse legado e acrescentando-lhe novas ideias, energia e criatividade.

O nosso propósito vai além da organização de festas. Queremos criar oportunidades de encontro, valorizar as pessoas, as associações, o comércio e as instituições locais, incentivar a participação de diferentes gerações e promover iniciativas que reforcem o sentimento de pertença à nossa comunidade.

Acreditamos que uma terra se constrói com pessoas. Com quem participa, com quem ajuda, com quem partilha uma ideia e até com quem aparece simplesmente para celebrar.

Por isso, queremos uma Comissão próxima, aberta a sugestões e disponível para ouvir. Uma Comissão que trabalhe com a comunidade e para a comunidade! A partir de agora, contamos também convosco. Com a vossa presença, participação, sugestões e entusiasmo.

Monte Redondo não é apenas o lugar onde vivemos. É o lugar onde nos encontramos, onde pertencemos e onde fazemos história juntos. E esta nova história começa agora!

Comissão de Festas de Monte Redondo - Leiria
Tradição que une, energia que move

---

apa agência portuguesa do ambiente

Processo n.º: ARHC.DRHI.00049.2015

EDITAL N.º 1 / 2026

Limpeza de Linhas de Água

Destinatários	Proprietários ou arrendatários de terrenos confinantes com as Linhas de Água
Localização	Bacias hidrográficas dos Rios *Vouga, Mondego e Lis*

A APA, IP /ARH do Centro publica o presente edital ciente da necessidade de **implementação de medidas para limpeza e desobstrução das linhas de água, que garantam a livre circulação das mesmas**.

O bom funcionamento da rede hidrográfica, bem como as operações de limpeza, conservação e reabilitação é, nos termos da Lei[1], da responsabilidade:

a) Dos municípios, nos aglomerados urbanos;

b) Dos proprietários, nas frentes particulares fora dos aglomerados urbanos;

c) Dos organismos dotados de competência, própria ou delegada, para a gestão dos recursos hídricos na área, nos demais casos.

DESTE MODO, *NOTIFICAM-SE* OS PROPRIETÁRIOS OU ARRENDATÁRIOS, ACIMA IDENTIFICADOS, A PROCEDEREM ÀS REFERIDAS OPERAÇÕES.

Em caso de incumprimento do presente pelos referidos proprietários ou arrendatários confinantes com linhas de água, ficam os mesmos sujeitos a processo de contraordenação muito grave nos termos da Lei[2], a outras sanções previstas na Lei em vigor e ao pagamento de eventuais despesas realizadas por esta APA/Administração da Região Hidrográfica do Centro para a concretização dos trabalhos.

Coimbra, 08.01.2025

O Administrador Regional da ARH do Centro

Nuno Bravo

(ao abrigo de competência subdelegada - Despacho nº 1741/2025, publicado no Diário da República, 2ª série, de 6 de fevereiro de 2025)

[1] art. 33.º da Lei n.º 58/2005, de 29 dezembro, conjugado com Ponto 4 do art.º 21º da Lei 54/2205 de 15 de novembro
[2] art. 25.º e art. 22.º n.º 4 da Lei nº 50/2006, de 29 de agosto, alterado pela Lei n.º 89/2009, de 31 de agosto

REPÚBLICA PORTUGUESA
AMBIENTE E ENERGIA

Edifício Fábrica dos Mirandas
Avenida Cidade Aeminium
3000-429 Coimbra
Tel: (+351) 239 850 200 | Fax: (+351) 239 850 250
email: arhc.geral@apambiente.pt
apambiente.pt



NOITES BRANCAS,

de Fiódor Dostoiévski



Fiódor Dostoiévski nasceu em Moscovo, em 1821, e morreu em São Petersburgo, em 1881. É hoje considerado um dos grandes nomes da literatura russa e universal, conhecido sobretudo pela profundidade psicológica das suas personagens e pela forma como explorou temas como a solidão, a culpa, a fé, o sofrimento e a liberdade. A sua vida foi, ela própria, marcada por acontecimentos particularmente difíceis: em 1849, foi preso por participar num círculo de discussão intelectual considerado subversivo pelo regime czarista e condenado à morte. A pena foi comutada no último momento, seguindo-se anos de prisão e trabalhos forçados na Sibéria. Experiências como estas acabariam por marcar profundamente a sua obra.

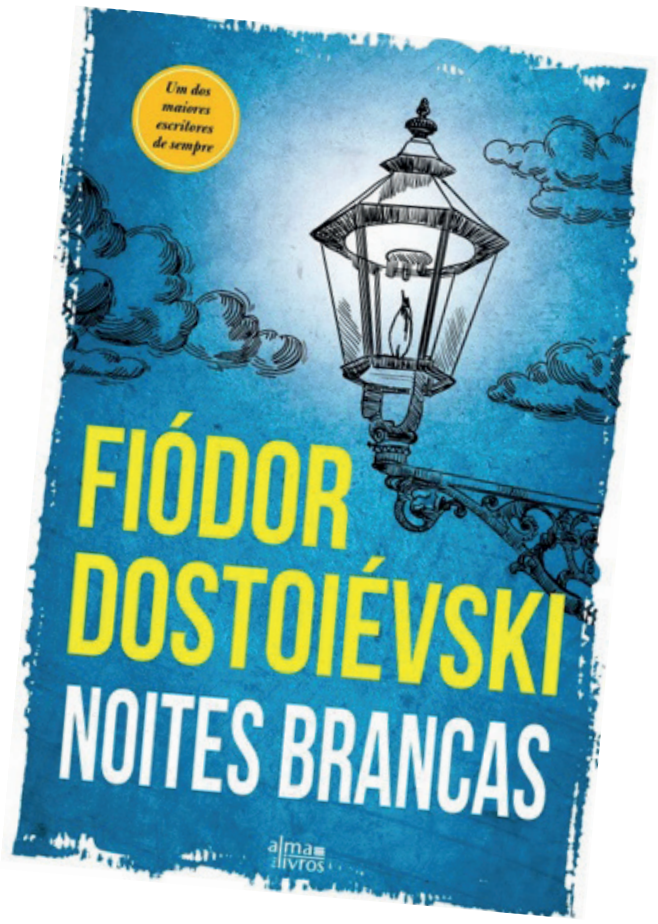
Antes de escrever alguns dos seus romances mais conhecidos, como *Crime e Castigo*, *O Idiota* ou *Os Irmãos Karamázov*, Dostoiévski publicou, em 1848, *Noites Brancas*, uma novela curta que, apesar da sua aparente simplicidade, contém já muitas das preocupações que atravessariam a sua escrita.

A história acompanha um jovem solitário e sonhador que vive quase desligado do mundo real, encontrando nas ruas de São Petersburgo, nos livros e na própria imaginação um refúgio para a sua incapacidade de se relacionar com os outros. Tudo muda quando conhece Nastenka, uma jovem com quem, durante quatro noites, partilha confidências, esperanças e histórias pessoais. Em pouco tempo, nasce entre os dois uma intimidade inesperada e, para o protagonista, a possibilidade de finalmente deixar para trás a solidão.

É precisamente aqui que *Noites Brancas* se torna mais interessante. A história pode parecer, à primeira vista, uma simples narrativa de amor, mas é sobretudo uma história sobre a necessidade de sermos vistos por alguém. O protagonista não se apaixona apenas por Nastenka: apaixona-se também pela possibilidade de deixar de ser um espectador da própria vida.

Dostoiévski constrói uma personagem profundamente sonhadora, que passa tanto tempo a imaginar a vida que gostaria de ter que parece ter dificuldade em viver aquela que realmente tem. Há algo de simultaneamente bonito e triste nessa forma de existir. O seu mundo interior é enorme, mas a sua vida concreta é quase vazia. Quando Nastenka aparece, essa distância parece finalmente desaparecer.

E talvez seja por isso que a novela continua a ser tão atual. A solidão de que Dostoiévski fala não é simplesmente a ausência de outras pessoas. É aquela sensação muito mais difícil de explicar de estarmos rodeados de gente e, ainda assim, não termos ninguém com quem partilhar aquilo que verdadeiramente somos.



As quatro noites em que decorre a história são, por isso, quase um intervalo na vida do protagonista. Um pequeno espaço de tempo em que ele acredita poder finalmente pertencer a alguém e ao mundo. Dostoiévski consegue tornar esse breve encontro extraordinariamente intenso, sem precisar de uma história grandiosa ou de grandes acontecimentos. Basta-lhe uma cidade, duas pessoas e algumas conversas durante a noite.

Há também uma certa crueldade no modo como o livro termina. Mas é uma crueldade que não parece gratuita: obriga-nos a pensar sobre aquilo que fazemos com os momentos de felicidade quando sabemos, consciente ou inconscientemente, que podem não durar. Talvez seja essa uma das ideias mais bonitas de *Noites Brancas*: a possibilidade de uma felicidade breve não deixa de ter valor só porque acaba.

É um livro pequeno, mas não é um livro menor. Pode ser uma excelente porta de entrada para Dostoiévski, sobretudo para quem se assusta com a dimensão de *Crime e Castigo* ou *Os Irmãos Karamázov*. *Noites Brancas* lê-se rapidamente, mas não desaparece com a mesma rapidez. Fica a melancolia das noites de São Petersburgo, ficam os sonhos do protagonista e fica, sobretudo, a sensação estranha de reconhecer em nós qualquer coisa daquela solidão.

Porque, no fundo, talvez todos tenhamos sido, em algum momento, um pouco como o sonhador de Dostoiévski: alguém que imaginou durante demasiado tempo a vida que queria viver e que, por alguns instantes, encontrou outra pessoa com quem pôde finalmente partilhá-la.


BAILE DE
eSOPAS
castanhas
SISMARIA
07
NOVEMBRO'26
20
HORAS
ENTRADA:
9 SOPAS ADULTOS
5 SOPAS CRIANÇAS DOS 6 AOS 12 ANOS
INCLUI: VÁRIAS SOPAS, BROA, BEBIDAS E CASTANHAS
Animação com:
Carlos Nogueira
Organização a cargo de:
Com o apoio de:
A organização não se responsabiliza por qualquer incidente ocorrido durante o evento.


Magnifica
CAMINHADA
Rota das Fontes
OS MAGNÍFICOS
Lavegadas . Matos . Pinheiro
8 Novembro
às 8h30
Percurso 1
11 km
Moderado
Percurso 2
8 km
Fácil
Almoço
Sopa da pedra
ou Bifana
Preços
11 Magníficos p/ sócios
14 Magníficos p/ não sócios
9 Magníficos só caminhada
7 Magníficos crianças até 12 anos
(Caminhada inclui t-shirt e reforço)
Inscrições até dia 2 Novembro:
Presencialmente na sede da associação
ou contactar:
919592060 - Fernando
917655794 - Florival
A organização não se responsabiliza por danos ocorridos durante o evento.


13 novembro 2026
Sede da Filarmónica
de Monte Redondo
ARTIS.
Festival de Sopas
e Magusto
Adultos - 8 sopas
Sopas à discrição + bebida +
sobremesa + café e castanhas
Crianças 3 a 12 anos - 5 sopas
Até 3 anos - Entrada livre
Programação
20h - Abertura das portas
21h - Atuação da Filarmónica de Monte Redondo
21h30 - Atuação da Escola de Dança Artis
22h30 - Entrega prémio sopa vencedora
23h - Magusto
Inscrição aqui
Contactos
911 145 605
artis.escoladanca@gmail.com


Os Moleiros
Associação Cultural Recreativa e Desportiva Fonte Cova
SOPAS
D'ALDEIA
PÃO + BROA + AZEITONAS + BUFFET DE
SOPAS + BEBIDA + CAFÉ D' AVÓ
(SOBREMESA NÃO INCLUÍDA)
7 DE NOVEMBRO
20H
SALÃO DA IGREJA
DE FONTE COVA
0-5 anos: Gratuito
5-10 anos: 5 Colheres
+10 anos: 10 Colheres
C/ ANIMAÇÃO
MUSICAL
Carla: 965 556 318 | Sofia: 964 857 300