



# PAIO PIRES FC LISTA A TOMA POSSE

PÁG. 2

## CULTURA

«Monólogo de Uma Mulher Chamada Maria com a Sua Patroa» é o nome do espetáculo de teatro que sobe ao palco do Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal, no próximo dia 27 de março.

P. 8

## SOCIEDADE

A Câmara Municipal do Seixal recebeu um ofício do Gabinete do Secretário de Estado da Educação a informar que foi aprovada a construção da Escola de 2º e 3º ciclo e Secundária de Fernão Ferro.

P. 9



DR

## SOCIEDADE

Amarsul promove a iniciativa Portas Abertas, no próximo sábado, dia 23 de março, permitindo dar a conhecer aos cidadãos os processos relacionados com a recolha e valorização de resíduos urbanos.

P. 13

**Qta. Vinha da Ribeira**  
AVENTURA E LAZER

**PARQUE AVENTURA**  
Arrentela - Seixal

**CAMPOS DE FÉRIAS**  
FESTAS DE ANIVERSÁRIO  
SALA DE ESTUDO  
ATIVIDADES DE AVENTURA

Quinta Vinha da Ribeira 917 066 238 João Monteiro

# Lista A vence eleições do PPFC

No passado dia 16 de março os sócios do Paio Pires Futebol Clube foram chamados a votar na nova direção do clube. A lista A foi eleita com cerca de 124 votos dos 199 depositados nas urnas. O “Comércio” esteve à conversa com o novo presidente da Direção, Carlos Tavares.



## O que espera desta nova missão?

Unir os sócios, só com a união e força de todos os associados é que conseguiremos pôr o PPFC no lugar onde merece estar.

## Como está a ver o crescimento do futebol?

A nível de formação está a muito bom ritmo, cada vez com mais atletas e mais equipas a participar nos respetivos campeonatos

## Sabemos que vão ter mais eventos na variante do futebol nos próximos tempos, o que está previsto?

Não só no futebol, mas também a nível cultural.

No futebol estão previstos vários torneios, tais como no 25 de abril, dia da criança, summer cup, entre outros.

## O PPFC tem uma grande aposta nos jovens jogadores. Qual o principal foco do clube em relação aos jovens jogadores?

Só com jovens jogadores o PPFC tem futuro, temos que apostar na formação desportiva e no desenvolvimento pedagógico e didático.

## A academia está a trabalhar a bom ritmo. Quais os objetivos que têm pensados para a academia?

Realmente está a trabalhar a bom ritmo e com crescimento, objetivamente queremos dar mais formação às nossas equipas técnicas, que mais tarde se vão refletir na competitividade das equipas de formação.

## Para quando uma equipa feminina?

Pensamos que para breve. Já foi

bandeira deste clube, já está em preparação a candidatura ao IPDJ a fim da obtenção de apoio.

## Quais são os requisitos para os mais jovens se juntarem ao PPFC?

Têm de ter força de vontade em representar este clube, entrar com espírito competitivo.

Temos que lhes dar referências de antigos jogadores que se esforçaram e deram o máximo por este clube.

## O que está previsto para os seniores?

É um assunto mais delicado, a época não está a correr bem, é preciso criar e dar mais apoio aos jogadores.

Refletir, analisar e começar a preparar a próxima época, queremos tornar a equipa mais competitiva.

## Estão com vários patrocinadores a colaborar e criar parcerias.

São precisos e essenciais para o crescimento do clube, mais terão de vir.

Estamos a desenvolver processos para captar mais patrocinadores e colaboradores.

## Uma nota final.

Agradeço ao vosso jornal pelo apoio que nos tem dado.

Nota muito importante:

Quero agradecer a todos as anteriores direcções pelo esforço, dedicação e empenho em prol do PPFC.

**TODOS JUNTOS SEREMOS MAIS FORTES**



# Atribuição de talhões de cultivo em diversos espaços agrícolas no concelho do Seixal

Encontram-se a decorrer as candidaturas para a atribuição de sete talhões de cultivo em diversos espaços agrícolas: três no Soutelo, em Amora, dois na Nossa Senhora do Monte Sião, em Torre da Marinha, e dois no Alto do Moinho, em Corroios.

Os interessados em aderir à rede de hortas urbanas do Município do Seixal, podem obter mais informações em [www.cm-seixal.pt](http://www.cm-seixal.pt) ou através do telefone 210 976 011 ou do e-mail [seixal.limpo@cm-seixal.pt](mailto:seixal.limpo@cm-seixal.pt).

Recorde-se que a primeira área de cultivo no concelho do Seixal entrou em funcionamento em maio de 2014, denominada Espaço Agrícola do Monte Sião, que se encontra localizada na Torre da Marinha. Em março de 2017, foi inaugurado o Espaço Agrícola do Soutelo, localizado no Bairro do Soutelo, na freguesia de Amora.

Em setembro de 2018, foi inaugurado o Espaço Agrícola da Quinta da



Trindade e, em setembro de 2020, foi inaugurado o Espaço Agrícola do Alto do Moinho, complementando assim a oferta de espaços de cultivo de cariz social e recreativo.

Em novembro de 2023, foi inaugurada a fase I do Parque Agrícola da Quinta da Princesa, na Rua de Maputo, em Amora, com a concessão de 30 talhões de cultivo.

## POESIA

Pinhal Dias



Uma doida na janela.  
Tredécima PD 247)

Mote

**Uma doida na janela  
Acenou ao seu Joli  
Acordou todo suado...**

(3 em 1)

**Uma doida na janela**  
Foi um sonho muito lindo  
E por ele foi aderindo  
Com pijama de flanela  
Que adormeceu por ela  
Agarrou-se ao cajado  
Com animal enrijado  
O seu cão saiu dali  
**Acenou ao seu Joli  
Acordou todo suado...**

Pinhal Dias (Lahnip) PT  
Montemor-o-Novo  
(In: "O seu tempo foi passando") – 54

Publicidade

Operação Nariz Vermelho apresenta

# O GRANDE NÚMERO

## dos Doutores Palhaços



Para levar alegria às crianças hospitalizadas  
escreva este número no seu IRS.

No modelo 3, quadro 11, campo 1101.

[campanhas.narizvermelho.pt](http://campanhas.narizvermelho.pt)



## O VOZEIRO

Rui Hélder Feio  
Solicitador

## JOVENS E O PRÉMIO SALARIAL

Já está disponível o pagamento do prémio salarial, no valor de entre 697 e 1.500 euros, medida que foi aprovada no âmbito do Orçamento do Estado para 2024 (OE2024) e cujas regras já foram publicadas em Diário da República.

Os jovens terão direito à devolução do valor equivalente à propina ao longo de um período equivalente ao número de anos do curso, ou seja, até quatro anos para licenciados, até seis anos no caso de mestrados integrados e dois anos para mestrados.

Para obter a devolução de propinas, os jovens devem cumprir os seguintes requisitos, segundo a Autoridade Tributária (AT):

- até 35 anos de idade, inclusive, no ano de atribuição do Prémio Salarial;

- obtido em Portugal, o grau académico de licenciado e/ou de mestre, ou, ter obtido grau académico estrangeiro, reconhecido em Portugal como tendo um nível, objetivos e natureza idêntico àqueles mesmos graus portugueses;

- rendimentos do trabalho, por conta de outrem (categoria A), ou independente (categoria B);

- entregue declaração de rendimentos para efeitos de IRS, dentro do prazo legal;

- a situação tributária regularizada, perante a Autoridade Tributária e Aduaneira (AT), à data do pagamento do Prémio Salarial;

- residência fiscal em Portugal.

Como pedir?

Segundo a AT, o prémio salarial "depende de requerimento, mediante formulário eletrónico disponível no Portal ePortugal, até ao final do mês de maio do ano seguinte à verificação dos pressupostos para a sua atribuição".

No Portal ePortugal, selecione 'Prémio Salarial', autentique-se, preencha/confirme o Formulário e submeta-o, recomenda o Fisco.

"A Direção-geral do Ensino Superior (DGES) transmite à AT a informação relativa ao grau académico, bem como o respetivo número de anos do ciclo de estudos em causa, no prazo de 30 dias após o final de maio, ou seja, até 30 de junho. Após receber a informação da DGES, a AT dispõe também de um prazo de 30 dias, até 30 de julho, para efetuar a verificação dos pressupostos da sua competência e proceder ao pagamento do Prémio Salarial", explica a AT.

Fonte: Notícias ao minuto

Escolha os serviços de um profissional, escolha um solicitador.

Procuradoria ilícita é crime.

Envie a sua questão para: mail@ruifeio.net

## Traições cibernéticas



Edgar Rendeiro

A Ética diz respeito à diferença entre o certo e o errado, entre o que devemos fazer e não devemos fazer. Há 3 grupos de teorias éticas. As éticas consequencialistas avaliam a moralidade dos atos pelas suas boas ou más consequências em termos da quantidade de felicidade ou infelicidade que provocam, as éticas deontológicas avaliam a moralidade dos atos pela boa ou má intenção com que aplicamos, ou violamos, certos princípios éticos, e as éticas da virtude, avaliam a moralidade dos atos centrando-se no caráter do agente. Dito isto, como devemos avaliar, moralmente, os casos amorosos online? Estes casos são a nova fronteira da infidelidade. Será a traição virtual igual à traição física ou poderemos estar a punir os culpados apenas por pensarem em trair? Em primeiro lugar devemos definir o conceito: o sexo virtual ou cibernético, consiste em uma conversa que acontece por meio de dispositivos eletrónicos com o objetivo de trocar conteúdo sexual seja por meio de fotos, áudios ou vídeos. Deve-se notar que este sexo não se limita apenas a conversas textuais, mas também inclui chamadas de vídeo sexuais. Que são muito mais atraentes porque permitem que se experimente tudo em tempo real.

Vejamos o exemplo seguinte. João, de 45 anos, tem um caso amoroso com Teresa há cerca de 1 ano. Ana, a esposa, descobre e fica chocada com as explícitas conversas online e a troca de fotos íntimas. O perfil de Teresa descreve-a como uma estudante universitária de 20 anos que procura "um homem maduro que saiba o que uma mulher, realmente, quer". Ana fica a saber que o que começou com chocolates e flores, depois tornou-se gradual-

mente mais caro, uns poucos de euros, depois mais e, agora, já são quantias substanciais de 80€ a 100€. Furiosa, Ana confronta o marido e ameaça-o com o divórcio se ele não acabar com Teresa. João cede e prepara-se para acabar a relação online, mas descobre que o perfil de Teresa já foi retirado do website. Afinal Teresa era um intrujão cibernético, chamado Eduardo que enganava homens incrédulos de meia-idade para que lhe enviassem dinheiro. Quando Ana descobre farta-se de rir e tem, quase, a certeza que os romances virtuais do marido acabaram por ali.

Aplicando os critérios das éticas mencionadas como avaliaríamos o caso? Do ponto de vista consequencialista, a única pessoa que realmente sofreu algum dano foi o João, o burlão ganhou dinheiro, a mulher acabou divertindo-se com a situação e a lição aprendida por João pode beneficiar o casamento. Portanto, os atos do João causaram mais felicidade que infelicidade, logo parece que ele não terá feito nada de moralmente grave.

Aplicando os critérios deontológicos, parece que o João poderá ter agido moralmente mal, pois teve a intenção consciente de estabelecer um relacionamento com outra mulher mesmo sendo casado, fazendo-o repetida e com gradual intensidade, pelo que parece ter violado o princípio da confiança entre o casal. Contudo, e já nem falando que afinal a tal universitária de 20 anos era um homem, o João nunca se encontrou com Teresa, nem teve sexo, logo nunca arriscou uma gravidez nem uma doença sexualmente transmissível que pudesse, depois, passar à esposa. Dito isto, alguns poderão dizer que Ana pode



estar descansada porque tudo não passou de intenções passageiras num período de devaneios masculinos.

Todavia, se Ana aplicar a ética da virtude, e considerando a intenção de João ao iniciar um romance online, demonstrando a intenção de trair a esposa, então caso pode ser muito diferente. Uma vez que as ações do João refletem o seu caráter, ele pode não só ter agido moralmente mal como o poderá voltar a fazer. A Ana não pode ter a certeza, não só se João não se acabaria por encontrar com a universitária e fazer sexo com ela, caso ela fosse real, como também não pode ter a certeza de que o João não o voltará a fazer.

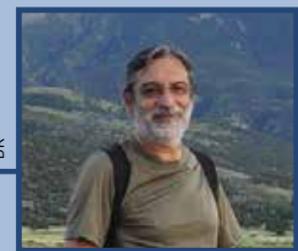
Casos amorosos online já foram aceites como fundamento para vários divórcios. O que deve Ana fazer?

**Fontes de texto e imagem:**

- Eric Chaline, 101 dilemas para filósofos de bancada, Ed. Jacarandá
- Cyber sexo, prazer com seu parceiro à distância (kanerotika.com)
- El 55% de los hombres y el 45% de las mujeres tienen algún grado de actividad sexual online - Men's App (mens-app.es)

## Rostos do Seixal

JORGE MANUEL CORDEIRO RAPOSO (1956)



Natural de Aguiar da Beira, é licenciado em Antropologia pelo Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa e possui Curso de Especialização Pós-Graduada em Geoarqueologia pela Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, para além de diversas outras formações profissionais nas áreas da Arqueologia, Património, Museologia e Informática. Colaborou em vários projetos de investigação regional e em diversos trabalhos arqueológicos no Concelho do Seixal. Sendo membro, desde 1981, do Centro de Arqueologia de Almada, onde é colaborador nas áreas de investigação histórica, antropológica e arqueológica, e em projetos editoriais, de que se destaca a revista Al-Madan, que dirige desde 1992 e sócio da Asso-

ciação dos Arqueólogos Portugueses, desde 2005, e do Grupo de Amigos do Museu Nacional de Arqueologia, desde 1999.

Integrou o secretariado organizador de reuniões científicas nacionais e internacionais, com destaque para o "XV Congrès de l'Union Internationale des Sciences Préhistoriques et Protohistoriques" (Lisboa 2006), para o "European Association of Archaeologists VI Annual Meeting" (Lisboa 2000) e para as "Primeiras Jornadas sobre a Romanização dos Estuários do Tejo e do Sado" (Seixal, 1991).

Com o cargo de arqueólogo da Câmara Municipal do Seixal, colocado na Divisão do Património Histórico e Natural/Ecomuseu Municipal, coordena o Serviço de Arqueologia, ten-

do desempenhado também funções de apoio nos campos da museologia, museografia e design gráfico.

No plano das edições relacionadas com o Concelho do Seixal, merece destaque a coordenação, com Graça Filipe, da obra Ocupação Romana dos Estuários do Tejo e do Sado (1996), coedição Câmara Municipal do Seixal / Publicações Dom Quixote (coleção Nova Enciclopédia, n.º 53), entre outras.

Mário Barradas



cm-seixal.pt

# MARÇO JOVEM

2024

BANDAS DAS ESCOLAS

DJ SUCHI

## CHICO DA TINA

23 DE MARÇO, 22 HORAS | QUINTA DA ATALAIA, AMORA

ENTRADA LIVRE!!



ASSOCIAÇÕES  
JUVENIS DO CONCELHO



@JUVENTUDESEIXAL



# Cuacos de Yuste

Para quem gosta de vilas pitorescas e com uma certa frescura e cheiro a medieval e ainda bem histórico, Cuacos de Yuste é uma delícia para os olhos. Pertence ao distrito de La Vera e toda a zona é motivo de regozijo para a vista e para o espírito.

A arquitectura de cariz popular está muito bem preservada, mantendo toda a traça e provando que as zonas serranas também se conseguem ambientar a tudo o que for necessário. O rei da terra é o tabique e foi ele que acolheu famílias durante várias gerações.

As ruas são sinuosas e estreitas. Algumas são tão apertadas, dito acolhedoras, que um carro tem alguma dificuldade em passar sem deixar marca nas paredes, o que é parte desta beleza rara e pura.

Uma das vezes que a visitei tive que retirar as muitas bicicletas infantis e das outras, dos mais crescidos, estacionadas em sistema de "deixa lá onde te apetece" para continuar o caminho.

Ainda bem que o fiz, uma bênção, pois levou a uma outra descoberta, uma igreja, coberta de um tom terro-

so antigo, onde um padre rezava num dialecto local. A casa estava cheia e senti ali alguma religiosidade enraizada com duras memórias e pedidos.

O facto de ter uma Senhora que, chora sangue, supostamente, um mito que se perpetua com gosto, dá-lhe um calor muito pessoal e único. A Nossa Senhora da Assunção parou neste lugar tão rústico e encantador.

A Plaza Mayor, com as suas arcadas típicas, é o palco das festas de Agosto. Popular em toda a linha, ainda conserva lojas que vendem os seus produtos em pesetas, um truque para os mais velhos não perderem a noção do valor do dinheiro.

A avaliar pela montra, sugestivo a curiosa, o que comercializam, com sucesso, são restos de colecção anteriores ao aparecimento do euro, essa moeda que tudo mudou. É assim que faz parte do conjunto.

É aqui que está a Fuente de los Cuatro Canos, um emblema da terra e que todos se orgulham manter. Conta a lenda que, mesmo em tempos de seca, nunca ali a água faltou. Confirmando que em Agosto bate certo.



Margarida Vale

tronómica que é, algo de vulgar, frango assado. Parece ser muito bom. É ver as filas para o comprar e sentir o cheiro que exala.

Consta que a Inquisição, um terrível tribunal religioso, tinha por hábito mandar queimar os pobres condenados, os ditos infiéis e essa parte, de tostar corpos, talvez seja o truque do sabor especial destas aves.

O Mosteiro, do século XV, teve a sua origem num pequeno eremiterio. Fundado em 1408, passou a ser o local de reclusão de muitos homens, tal como o fez Carlos V. Seria uma tentativa de se redimir dos pecados cometidos no passado.

Este imponente cenobito tem, curiosamente, dois claustros, um de origem gótica e outra renascentista. Sofreu grandiosas obras de remodelação para albergar pessoas de renome que o escolheram para passar os últimos anos das suas vidas.

O tom e o ambiente aqui residentes, neste tão singular local paradisíaco, são um bálsamo para os sentidos e uma alegria estonteante para o espírito. Quem por aqui passa, fica com vontade de voltar.

# Produção biológica

Numa das minhas idas a Lisboa, para fazer umas análises de rotina, eis que fui a uma loja e verifiquei que é de produção própria e biológica. Fiquei encantado com a apresentação e foi mais uma coisa que conheci e recomendo. Daí que vá de seguida fazer uma curta resenha sobre cinco dessas produções e ou vendidas. Três destas são no Município do Seixal, o segundo mais rico a contar do fim, só acima de Sesimbra o mais pobre.

## Quinta das Tílias – Benavente

Pode contactar através de [www.quintadastilias.com](http://www.quintadastilias.com) ou ir a Benavente, pela A33 e EN 118, é um saltinho e serve de passeio. Se achar que é longe tem uma opção na Av. Uruguai nº 12 D, em Lisboa, loja que é uma amostra viva do que produz. Já lá comprei mel, vinho, chocolates, batons, azeite, vinagre e outros produtos por eles produzidos. Até tem direito a prémio se comprar produtos de valor superior a 20 Euro. E, sabia que... 70% das plantas são polinizadas pelas nossas amigas fardadas de preto e amarelo?

Ponha o pé na estrada e ajude as abelhas. Ou melhor...ponha o pneu na estrada, porque a pé é difícil caminhada.

## Quinta da Abelheira – Sobral da Abelheira – Mafra

Legumes e frutas biológicas e outros produtos como ovos orgânicos "Uma galinha pedrês vale por três" é um lema que usam na sua publicidade. As ovelhas Merino, também vivem na quinta, ao ar livre, e protegem as galinhas dos milhafres que gostam de as apanhar, como aves de rapina que são. É um projecto "Agrofloresta", o maior do Oeste, que interliga plantas e animais "Permacultura". Ao final do dia a fauna volta para casa e tem música clássica para ouvir. Pode adquirir legumes e frutas do Oeste e assim contribuir para a existência de um projecto que vem desde 1660 que também vive com abelhas. Tem loja na Av. António Augusto Aguiar nº 58, de frente para a estação de Metro do Parque, em Lisboa. Pode encomendar através de [www.quintadaabelheirabio.com](http://www.quintadaabelheirabio.com), em Lisboa pode tomar refeições. A quin-

ta é em Sobral da Abelheira 2640 – 613 MAFRA. Com o passe da Carris Metropolitana pode ir até Mafra.

## Quinta da Herdeira – Amora

Situada na freguesia de Amora, ali, junto à auto-estrada A 2 e linha dos caminhos-de-ferro, parte baixa dos Foros de Amora, produz e vende os seus próprios produtos, lá no local da produção. Teve em tempos idos uma loja na rua 1º de Maio, em Amora, em frente da escola primária mas que encerraram há uns bons pares de anos. Sou comprador há muitos anos, local que visito e onde compro com regularidade. Couves, brócolos, morangos, batatas, aboborinha, pepinos, cebolas, cenouras, limões, etcetera, são alguns dos produtos que recomendo, mas a panóplia é enorme. Passe por lá e certifique que acaba de ler uma agradável verdade.

## Mercearia Castiça – Torre da Marinha

Esta mercearia fica situada na rua Gil Vicente nº 10, na Torre da Marinha, onde pode adquirir vários produtos...eu com-



Manuel Matias

prei gelados, mas tem outros produtos, vale a pena visitar, comprar e saborear.

Tem por onde escolher...quando de biológico se trata e alimenta.

## APIPLAN – Exploração Agro Apícola Lda. – Amora

Criada em 2005 para o negócio do mel e seus derivados, é uma empresa familiar, com sede em Amora, junto ao Muxito, na Av. 25 de Abril, Lote AAM. As suas abelhas percorrem os campos da quinta do Castelo, onde tem as suas casas e quinta da Infanta e da Princesa, certamente também a mata do Muxito, já que as abelhas percorrem territórios onde encontram flores, para sugar, pois para elas não há limites territoriais, embora não se afastem das colmeias distâncias superiores a três ou quatro centenas de metros. Para mais informações vão a [www.meldocastelo.pt](http://www.meldocastelo.pt) e não deixem de provar.

Ficaram as sugestões, agora decida e desfrute.

# Por favor entendam-se

"Por favor entendam-se." O apelo vem de Cláudia Azevedo da Sonae, o maior empregador privado português. A herdeira do império de Belmiro de Azevedo fala sem papas na língua a propósito dos resultados eleitorais. "As pessoas votaram assim porque a política não trata da sua vida (...). As pessoas votaram a dizer isto: estamos fartos de politiquices e queremos políticas de futuro". Mas, o que a preocupa mais

é "a falta de política para o futuro de Portugal".

O clima que se avizinha de instabilidade governativa, pelas posições assumidas pelos diversos partidos, leva a gestora da Sonae a lembrar que "é importante que haja estabilidade"

Os portugueses têm praticamente como certo que as promessas eleitorais não são para ser levadas a sério. Mas, a reduzida abstenção, comparativamente

te aos dois últimos atos eleitorais, pode significar que o povo está a ficar farto dessa forma de apanhar votos.

Habitados a pescar com rede de "arrasto" os partidos parecem ter dificuldades em perceber que cada cidadão acha que conta. E conta mesmo! Basta olhar para a reduzida diferença de deputados eleitos entre as duas forças políticas tradicionalmente mais votadas. Um punhado de votos de di-

ferença dos mais de seis milhões de votantes! E os jovens, o nosso futuro, o que pensam disto tudo? Segundo a análise de resultados, os jovens afastaram-se dos partidos tradicionais. Os partidos que recolheram menos votos foram os mais escolhidos pelo eleitorado jovem. Conclusão? Parece que os jovens que votaram não estão satisfeitos. Querem mudança que se veja. Querem ter futuro!



Eduardo Costa

# Loja do Município de Corroios vai mudar para Santa Marta do Pinhal



A Loja do Município de Corroios, no concelho do Seixal, vai ser transferida para um novo local, situado na Rua Santiago Kastner, em Santa Marta do Pinhal, recentemente adquirido pela Câmara Municipal do Seixal. O objetivo é reabilitar essas instalações

e torná-las num espaço moderno e dinâmico, ficando situado numa zona bastante central que permitirá um fácil acesso a toda a população.

No futuro, os munícipes terão à disposição 4 postos de atendimento personalizado, onde poderão tratar

de questões relacionadas com o fornecimento de água, higiene urbana, obtenção de licenças de ocupação de espaço público, bem como esclarecer informações, em articulação com os outros serviços municipais.

A vereadora da Câmara Municipal

do Seixal, Liliana Cunha, afirma que «esta será uma clara mais-valia para a freguesia e para o concelho, onde será possível acolher, diariamente, todos aqueles que nos procuram, inclusive pessoas com mobilidade condicionada».

# Município do Seixal implementa Radar Social para aprofundar conhecimentos sobre pobreza e exclusão social

No concelho do Seixal, está em curso a implementação do projeto Radar Social, que assenta no desenvolvimento de um trabalho de parceria e cooperação, assim como de referenciação e de (re)conhecimento dos problemas de pobreza e exclusão social, sendo desenvolvido em complementaridade com as redes locais. O projeto foi candidatado ao Plano de Recuperação e Resiliência, sendo participado, integralmente, pela União Europeia com o valor total de 393 367,79 euros.

O presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, afirma que «as equipas do Radar Social poderão dar um contributo decisivo para a construção, atualização e enriquecimento do conhecimento sobre os territórios, em relação a estas matérias. Entre outros aspetos, importa priorizar as diferentes etapas a serem implementadas no terreno para que consigamos beneficiar as pessoas e famílias sinalizadas,



dentro das das comunidades e dos territórios estudados».

Através do Radar Social, será implementado um sistema integra-

do de georreferenciação social e de capacitação dos territórios na ativação das respostas e otimização dos recursos, visando trazer maior eficácia à ação das entidades locais,

apoiada na noção de desenvolvimento social e integrada numa perspetiva de desenvolvimento local.

# «Monólogo de Uma Mulher Chamada Maria com a Sua Patroa»

no Auditório Municipal do Seixal



«Monólogo de Uma Mulher Chamada Maria com a Sua Patroa» é o nome do espetáculo de teatro que sobe ao palco do Auditório Municipal

do Fórum Cultural do Seixal, no próximo dia 27 de março (quarta-feira), pelas 21.30 horas, estando integrado no programa de comemorações do

Dia Internacional da Mulher e tendo sido concebido no âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril de 1974. A companhia Cassandra é a responsável pela exibição por esta produção que também serve para assinalar o Dia Mundial do Teatro.

Trazida pela mão de Sara Barros Leitão, o título desta peça foi roubado, clandestinamente, a um texto do livro «Novas Cartas Portuguesas» que partia da criação do primeiro Sindicato do Serviço Doméstico, em Portugal (1974), para contar a história, ainda pouco conhecida, contada, reconhecida e valorizada, do trabalho das mulheres e do seu poder de organização, reivindicação e mudança.

Paulo Silva, presidente da Câmara

Municipal do Seixal, explica que «esta é a história do trabalho invisível que põe o mundo a mexer. É a história das mulheres que limpam o mundo, das mulheres que cuidam do mundo, das mulheres que produzem, educam e preparam a força de trabalho. O mundo deve muito às mulheres e o conteúdo desta peça mantém-se completamente atual».

Para a criação deste espetáculo, Sara Barros Leitão entrevistou trabalhadoras domésticas, historiadoras, sociólogos e sociólogas, dirigentes sindicais, empregadas de limpeza e juristas e realizou, ainda, diversas pesquisas documentais sobre o Sindicato do Serviço Doméstico, no arquivo da CGTP, no Seixal.

## Animateatro apresenta

# «Há Um Elefante no Meio da Sala»

O Espaço Animateatro, em Amora, recebe, no próximo dia 24 de março (domingo), pelas 11 horas, a peça de teatro infantil: «Há Um Elefante no Meio da Sala.» Trata-se de um espetáculo preparado para a primeira infância, pela Animateatro Companhia de Teatro (Seixal), com a duração de 35 minutos e destinado ao público dos 6 meses aos 3 anos de idade. O principal objetivo é sensibilizar os mais pequenos para um melhor entendimento daquilo que sentem e também para o reconhecimento dos sentimentos nos outros, tal como sinalizar as diferenças entre as mesmas e promover a sua expressão.

Esta peça conta a história de uma



boneca de caixa de música que fica imobilizada por causa de uma avaria. Ela

apercebe-se que essa avaria ocorre porque as peças da caixa saltaram e que a

única forma de a reparar é sair da caixa de música para reuni-las. No entanto, durante essa viagem a boneca vai ser confrontada com as suas emoções. Com recurso a ferramentas tais como o som, as cores, as texturas, a interação direta com as crianças e o envolvimento das mesmas na história, serão abordadas quatro das emoções primárias – tristeza, medo, calma e alegria -, sendo estas imprescindíveis para o desenvolvimento de qualquer criança.

Local: Espaço Animateatro, em Amora

Morada: Praceta José Maria Vieira, 4 cv dt., 2845-478 Amora (perto da Piscina Municipal de Amora)

# Chico da Tina atua na Quinta da Atalaia, no âmbito do Março Jovem SXL 2024

Este sábado, dia 23, a Quinta da Atalaia, na Amora, recebe um espetáculo que promete arrebatador o público juvenil. A atuação de Chico da Tina, complementada com as exibições de bandas das escolas e do DJ Suchi, constituem um dos pontos altos do programa do Março Jovem SXL 2024, organizado pelo Município do Seixal em conjunto com as associações de estudantes e juvenis do concelho.

Paulo Silva, presidente da Câmara

Municipal do Seixal, refere que «a atuação deste artista, no nosso concelho, reflete a vontade de fazer mais e melhor pelos jovens e de se apostar numa política onde estes têm sempre um lugar de destaque. No fundo, pretende-se promover uma componente lúdica forte e, desta forma, enriquecer a edição deste ano do Março Jovem. Referir ainda que, também nesta noite e porque comemoramos os 50 anos do 25 de Abril, cantaremos, em uníssono, a música Grândola,

Vila Morena que, em Abril, será ouvida nos vários concelhos da região de Setúbal, numa iniciativa conjunta dos concelhos que integram a Associação de Municípios da Região de Setúbal».

Entre as 22 horas e as 2 horas da madrugada, decorre assim este espetáculo que celebra também o Dia do Estudante e da Juventude e que tem início com a subida ao palco de bandas de escolas do concelho, nomeadamente a Clave (Escola Secundária Manuel



Cargaleiro) e a Banda da Escola Secundária de Amora. Seguem-se, por fim, as atuações de Chico da Tina e do DJ Suchi, na passagem das 0 horas.

O programa completo do Março Jovem pode ser consultado em [www.cm-seixal.pt](http://www.cm-seixal.pt).

# Vai ser construída a Escola Básica de 2º e 3º ciclo e Secundária de Fernão Ferro

A Câmara Municipal do Seixal recebeu um ofício do Gabinete do Secretário de Estado da Educação a informar que foi aprovada a construção da Escola de 2º e 3º ciclo e Secundária de Fernão Ferro, equipamento há muito reivindicado pela Câmara Municipal do Seixal e pela população da freguesia.

«Depois de muitos ofícios enviados e diversas diligências efetuadas pela Câmara Municipal do Seixal, depois de vários abaixo assinados promovidos pela população da freguesia de Fernão Ferro, depois de muitas moções aprovadas na Assembleia Municipal, depois de terem sido aprovadas na Assembleia da República várias recomendações ao Governo para a sua construção, finalmente foi aprovada a construção da Escola de 2º e 3º ciclo e Secundária de Fernão Ferro, equipamento há muito reivindicado pela Câmara Municipal do Seixal e pela população da freguesia», refere o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva.

Esta escola é fundamental para o desenvolvimento da freguesia de Fernão Ferro, uma freguesia jovem, em que não existe qualquer escola de



2º e 3º ciclo e secundária, o que obriga os jovens a terem que se deslocar para fora da freguesia para poderem estudar, «pelo que a construção da mesma é essencial para garantir a igualdade de acesso de todos os alunos do con-

celho a uma educação com qualidade. A escola será construída num terreno cedido pela Câmara Municipal do Seixal, que de imediato vai iniciar todos os procedimentos necessários para que a construção da escola seja

uma realidade no mais curto prazo temporal, sendo certo que não deixaremos de lutar enquanto a escola não for construída», salienta o autarca.

Publicidade



## Massagens Terapêuticas e Reabilitação Física



Massagem de Relaxamento  
Massagem Terapêutica  
Massagem de Reabilitação Física  
Massagem Desportiva  
Aromaterapia

*Trabalhamos no conforto  
do seu lar!*

Preços sob orçamento



**Daniel Raposo**  
terapeuta profissional

(+351) 963 459 814






## Centro Óptico da Torre



**DE PORTAS ABERTAS  
À SUA ESPERA**

**EXAME VISUAL PARA  
CARTA DE CONDUÇÃO**

**CONSULTAS DE OPTOMETRIA**

**CONSULTAS DE CONTACTOLOGIA**

**TONOMETRIA**  
(Medição da tensão ocular)

**OFTALMOLOGIA**  
(Marcação de consultas)

**AUDIOMETRIA**  
(Adaptação de aparelhos auditivos)

**OFICINA**  
(Laboratório técnico)

**FACILIDADES DE PAGAMENTO**

**ACORDOS:**  
MEDIS | FUTURE HEALTHCARE | MEDICARE | MULTICARE | AÇOREANA  
C. S. TRANQUILIDADE | CARTÃO JOVEM - MOVIOJEM | ACP | SANTANDER

O SEU ÓPTICO DE FAMÍLIA

Rua Sá de Miranda nº2A/2B loja direita, 2840-443 Arrentela  
TLM. 212 224 992 • TLF. 966 075 574 • geral@centroopticodatorre.pt  
Operadora para a rede nacional  
HORÁRIOS: Seg a Sex - 9h30-13h | 15h-19h30 • Sáb - 9h-13h

# Incontinência urinária

## Aprenda a estar atenta aos sinais

Assinalou-se, a 14 de março, o Dia Internacional da Incontinência Urinária. Estima-se que este problema afete mais de 200 milhões de pessoas em todo o mundo. As mulheres esperam, em média, 6,5 anos até obter um diagnóstico. Só o reconhecimento dos primeiros sintomas e a rápida procura de aconselhamento contribuem para reduzir estes números.

A incontinência urinária é uma condição de saúde transversal a ambos os géneros. Não obstante, a sua prevalência é sobejamente maior na população feminina, que se depara também com um maior número de fatores de risco para o seu aparecimento. A gravidez, o pós-parto e a menopausa são fases que acarretam alterações hormonais e físicas no corpo da mulher, e que potenciam a perda de tónus muscular. Para além disso, também a idade, a obesidade e o sedentarismo podem ser considerados como fatores de risco associados à incontinência urinária.

Esta é uma doença que se instala progressivamente após o aparecimento dos primeiros sintomas, o que frequentemente leva a um diagnóstico



tardio e, conseqüentemente, a uma menor eficácia do tratamento.

### RECONHECER PARA DIAGNOSTICAR

Identificar rapidamente os primeiros sinais e sintomas de incontinência urinária vai ajudar a encurtar o tempo até ao diagnóstico definitivo. Esteja atenta a:

- Perdas involuntárias de urina em ocasiões de esforço físico, que pode ser mais intenso (praticar de exercício físico) ou menos intenso (rir, tossir ou

espirrar) – estas perdas são provocadas pela ocorrência de contração abdominal súbita;

- Vontade urgente e inadiável de urinar, que pode surgir mesmo em repouso, de forma súbita e imprevisível – esta situação é causada por um problema de enchimento e armazenamento da bexiga.

O tratamento pode envolver medidas farmacológicas e comportamentais, que ajudam a controlar alguns sintomas e prevenir a progressão do problema. A cirurgia é o único método

de tratamento definitivo.

### O QUE FAZER PARA PREVENIR?

- Manter um peso corporal adequado à altura, dentro dos intervalos de referência do índice de massa corporal (IMC);
- Promover o bom funcionamento do trânsito intestinal;
- Evitar alguns alimentos que possam ter um efeito irritante na bexiga (ex.: álcool, café ou citrinos)
- Praticar exercícios especializados de fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico (ex.: exercícios de Kegel).

Se acha que pode estar perante um desconforto urinário compatível com a incontinência urinária, ou se pretende saber mais sobre esta condição, fale com o seu farmacêutico comunitários: Em algumas Farmácias Holon, de norte a sul do país, está a decorrer uma campanha, até ao próximo mês de maio, que pode ajudá-la a ultrapassar o desconforto e a tratar a sua condição de saúde. Não se esconda, trate.

## OPINIÃO

### O Papel Crucial da Comunicação no Diagnóstico e Tratamento de Doenças Neurológicas

Numa época em que a tecnologia e inteligência artificial assumem um papel cada vez mais importante nos cuidados de saúde, a comunicação continua a ser uma peça chave de todo o processo de abordagem do doente. Ela é essencial desde a fase inicial de avaliação e diagnóstico, durante o tratamento, e funciona entre médico e doente, mas também entre intervenientes de uma equipa que deve ser multidisciplinar. Deveria ainda funcionar entre sistemas de saúde entre os quais o doente possa ter de transitar.

As doenças neurológicas, que abrangem um espectro distinto de condições, desde a Doença de Alzheimer, à Doença de Parkinson, Epilepsia, Acidente Vascular Cerebral e Esclerose Múltipla, são doenças complexas que afetam por vezes a funcionalidade, bem-estar e autonomia dos doentes. O diagnóstico e tratamento podem ser processos demorados e difíceis, sendo uma comunicação eficaz facilitadora e tranquilizadora para o doente e família.

A princípio, é a partir do diálogo que o doente expressa os seus sintomas e eventos, que permitem ao médico reconstituir a história da doença, questionar detalhes que possam ajudar a chegar ao diagnóstico e eliminar outras hipóteses diagnósticas. Ao médico podem interessar não só dados da doença atual, como também

outras doenças mais antigas ou mesmo da história familiar. Nem sempre o doente consegue fornecer uma história fidedigna e nesse caso os familiares são peças determinantes no estabelecimento de uma cronologia, de fornecimento de detalhes e nuances que permitem completar o puzzle do diagnóstico de uma doença neurológica.

Por outro lado, este espaço de comunicação tem de ser um espaço de conforto para o doente e familiares. Onde estes se sintam seguros no que diz respeito à confidencialidade dos dados que transmitem; ao respeito pelas suas crenças, valores, emoções e experiências; onde possam esclarecer as suas dúvidas sobre a doença e ter respostas claras. Nem sempre as respostas trazem segurança em relação ao futuro da doença e, por isso, é importante que haja uma relação sólida e de confiança e que o doente se sinta acompanhado, mais do que seguido numa consulta.

Uma vez estabelecido o diagnóstico, entramos na fase de planear o tratamento e seguimento. É essencial que o doente entenda a utilidade ou efeito do tratamento que propomos. É importante definir um plano de cuidados personalizado que o doente se sinta motivado e capaz para o executar. Para doenças como a Diabetes e Hipertensão Arterial, que são por vezes assintomáticas, não causando

desconforto para o doente, é necessário que o doente entenda a razão que nos leva a tratá-las, que é a Doença Cardiovascular - Enfartes do Miocárdio, Acidentes Vasculares Cerebrais, entre outras. O mesmo se passa na Doença de Parkinson, em que o plano de cuidados pode incluir que a medicação seja tomada num horário rigoroso, que o doente tenha um plano de exercício físico acompanhado por um fisioterapeuta, siga um plano nutricional ou tenha até uma vida social ativa. A adesão do doente a cada proposta terapêutica, dependente da compreensão da sua utilidade.

Os cuidadores são elementos fundamentais no acompanhamento dos doentes com doença neurológicas. Um cuidador bem informado acerca da doença consegue dar um suporte adequado. É um elo de ligação aos profissionais de saúde e é também um observador e transmissor de informação. É capaz de perceber as flutuações da doença e acompanhar o dia a dia, permitindo o reajuste do plano de intervenção a cada consulta.

Os cuidadores são também eles, afetados pela doença, sendo a exaustão do cuidador um problema frequente sobretudo nos doentes cujo cuidador é o familiar direto e o doente apresenta alterações do comportamento. Nestes casos, é importante que também ele se

sinta acompanhado e posso encontrar o suporte necessário, quer seja nos profissionais de saúde, quer seja na comunidade.

Algumas doenças neurológicas como a demências podem apresentar em estágio avançado, perda de autonomia e capacidade de decisão. Nestas circunstâncias, em que o doente não consegue tomar decisões acerca de si próprio e dos seus bens, é facilitador que a família ou o cuidador sejam conhecedores da vontade do doente. Uma família e um doente informados, conseguiram antecipar algumas decisões futuras, como a decisão de colocar uma via alternativa de alimentação. Em casos particulares, a diretiva antecipada de vida pode ajudar a tomar decisões em momentos críticos e evitar que o doente seja submetido a tratamentos invasivos numa fase terminal da doença.

Em conclusão, a comunicação clara é crucial no diagnósticos e tratamento das doenças neurológicas. Permitem o esclarecimento de todos os intervenientes no processo de seguimento da doença, e uma maior adesão e avaliação das intervenções terapêuticas. Um doente e um cuidador informado são melhores gestores da doença. A existência de um canal de comunicação aberto entre profissionais de saúde e doentes facilita a superação dos desafios impostos pela doença neurológica.



**Ana Sofia Ramos**  
Farmacêutica  
Gestora de Projetos & Serviços  
Holon



**Dr.ª Rita Miranda**  
Internista no CNS – Campus  
Neurológico  
Coordenadora da Unidade  
de Medicina Interna

# 25º aniversário do Porto de Recreio de Sesimbra

A sessão evocativa do 25º aniversário do Porto de Recreio de Sesimbra realizou-se no dia 16 de março, no Hotel do Mar. A iniciativa, organizada pelo Clube Naval de Sesimbra (CNS), contou com a presença de sócios, dirigentes, e representantes de diversas entidades, que destacaram a importância deste equipamento para o turismo e para a náutica de recreio.

«É importante realçar o trabalho desenvolvido pelo Clube Naval ao longo de mais de 90 anos, bem como o seu contributo enquanto agente dinamizador da economia do mar», sublinhou a vice-presidente da Câmara Municipal de Sesimbra, Felícia Costa. A autarca disse ainda que turismo e pesca complementam-se, e devem continuar a caminhar em paralelo rumo ao desenvolvimento do concelho, «porque não podemos falar de turismo sem lembrar a importância da pesca». Felícia Costa elencou depois alguns constrangimentos que afetam os setores ligados ao mar, tendo, neste particular, reafirmado a necessidade urgente da construção da variante ao Porto de Abrigo, e da revisão do regulamento do Par-

que Marinho Luiz Saldanha, manifestando a disponibilidade da Câmara Municipal em continuar ao lado dos agentes ligados à economia do mar.

No momento marcaram também presença os vereadores dos pelouros da Proteção Civil, Márcio Souza, e do Turismo, Argentina Marques. Na sua intervenção, a responsável pelo turismo sublinhou o contributo do Clube Naval para o desenvolvimento das atividades ligadas ao mar. A autarca afirmou que a náutica de recreio e a pesca «são essenciais para a economia local» e referiu-se à Estação Náutica de Sesimbra, «que reúne mais de 30 parceiros, de diversos setores de atividade, e que é importante para que Sesimbra ganhe uma maior dimensão na área do turismo».

Por sua vez, o presidente da Assembleia Municipal de Sesimbra, João Narciso, disse que «a articulação entre a náutica de recreio e a pesca obriga a uma maior convergência entre as entidades que gerem o porto e os setores que nela operam», e que, enfatizou, «nesta matéria, um dos



grandes desafios que merece a atenção de todos nós é a gestão do Porto de Abrigo».

Em representação do Clube Naval de Sesimbra, Fernando Silva, presidente da direção, destacou o contributo dos homens e mulheres que ajudaram a crescer e fazem parte da história do CNS, agradeceu o apoio das mais diversas entidades que têm colaborado com o clube, entre as quais, a Câmara Municipal de Sesimbra, e fez um breve historial da associação, desde a sua fundação, em 1930, até à atualidade, elencando alguns dos momentos marcantes na vida do clube, «porque é importante honrarmos a história

do Clube Naval e perspetivarmos o seu futuro», venceu. O responsável do CNS deu ainda a conhecer o projeto de ampliação do Porto de Recreio, previsto para ocupar uma área entre os cais 1 e 2, que prevê a criação de mais 100 lugares de amarração, incluindo 35 para embarcações marítimo-turísticas.

Na cerimónia intervieram ainda Miguel Bastos, presidente da Assembleia Geral do CNS, Caldeira Lucas, antigo administrador da Administração dos Portos de Setúbal e Sesimbra, e representantes da Ahlers Lindley, empresa que colabora com o Clube Naval no Porto de Recreio, e da Marina de Vilamoura.

## Ciclo de Conferências “20 Anos a Tratar o Futuro” celebra impactos positivos que fazem a diferença na vida das pessoas e da região

Vinte anos a tratar o futuro do valor da água, do ambiente, da biodiversidade, dos ecossistemas, da saúde pública e a fazer a diferença na vida das pessoas e na valorização do território.

Para celebrar os impactos positivos de duas décadas de serviço público de saneamento na Península de Setúbal, resultado da parceria regional dos Acionistas Municipais e da AdP - Águas de Portugal, vai decorrer, durante o ano de 2024, o Ciclo de Conferências “20 Anos a Tratar o Futuro”.

A iniciativa arranca em março, mês que assinala o Dia Mundial da Água, e visa efetuar um balanço do projeto regional transformador e projetar e discutir as perspetivas futuras em estreita articulação com cada município parceiro e de forma próxima com a comunidade e os principais stakeholders da SIMARSUL.



A atividade da SIMARSUL é essencial à saúde pública, à proteção do ambiente e ao desenvolvimento social e económico na região.

O esforço de infraestruturização e a implementação de modelos de governança adequados ao longo de 20 anos da atividade de tratamento de águas residuais permitiram alcançar uma

elevada cobertura dos serviços de saneamento na Península de Setúbal.

Os impactos positivos da atividade da SIMARSUL estão patentes na saúde e bem-estar, na recuperação e preservação dos recursos hídricos, na qualidade das águas balneares, na preservação da biodiversidade e na proteção do ambiente, promovendo a

economia circular, a valorização dos territórios e cidades mais sustentáveis.

Desde 2004 foram reabilitadas 12 Estações de Tratamento de Águas Residuais e construídas 9, assim como foram construídas 71 novas Estações Elevatórias e 2 novos emissários, tendo a rede de coletores de águas residuais construídos ascendido a 215 Km.

Este investimento realizado ultrapassou os 227 M€ e contou com 75 M€ de participação comunitária, permitindo elevar a taxa de cobertura de 80% em 2004 para 99,32% em 2022, passando a população servida com tratamento de 25% em 2004 para 98,83% em 2022.

A SIMARSUL orgulha-se de contribuir para estes resultados e reafirma o seu compromisso de responder aos novos desafios para continuar a fazer a diferença na vida das pessoas.

# Câmara Municipal repudia comunicado da Unidade de Saúde Familiar de Sesimbra



A Câmara Municipal de Sesimbra foi surpreendida no dia 16 de março, com um comunicado da Unidade de Saúde Familiar de Sesimbra que acusa a autarquia de manter o novo edifício encerrado, prejudicando com essa opção utentes e profissionais de saúde.

Para além de transmitirem um conjunto de informações falsas, os autores do comunicado não tiveram qualquer preocupação em conhecer e transmitir a verdadeira razão pela qual as instalações ainda não estão a ser utilizadas, nem reconhecem o esforço e investimento feitos pelo município para que aquele edifício possa ser hoje uma realidade, substituindo a autarquia a responsabilidade que é do governo e da tutela da área da saúde.

Para esclarecer os utentes e os próprios autores do comunicado, a Câmara Municipal lembra que:

- Foi o município que esteve sem-

pre na linha da frente na procura de melhores instalações e melhores respostas de saúde para os utentes de todo o concelho;

- Foi o município que insistiu na necessidade de novas instalações junto da tutela, cedeu o terreno, fez o projeto, lançou o concurso e fez toda a gestão da obra do novo edifício;

- Foi o município que assumiu todo o valor da empreitada em curso no valor de mais 3,4 milhões de euros, e que teve uma participação de fundos comunitários de cerca de 800 mi euros, por via de uma candidatura efetuada também ela pelo município;

- Foi a Administração Central, através do Ministério da Saúde, que ainda não transferiu mais de 1 milhão de euros, contratualizada com a autarquia, para que a obra fosse uma realidade;

- É totalmente falso que a obra esteja terminada há mais de meio ano.

Está terminada há pouco mais de um mês, e ainda decorrem pequenas intervenções necessárias ao seu funcionamento;

- Para que a USF e todas as valências usem o edifício torna-se necessário, ao abrigo do Contrato, transferir a propriedade para o Ministério da Saúde (Administração Regional ou Unidade Local), através de um direito de superfície de 50 anos;

- O município sempre exigiu que ao investimento que fez na infraestrutura da Unidade de Saúde (que é mais do que a mera instalação da USF), através do seu orçamento municipal, deveria corresponder melhores respostas aos utentes do concelho, nomeadamente com um Atendimento Complementar todos os dias da semana e particularmente ao fim de semana, com a maior mancha horária possível, garantindo a melhor resposta em termos de proximidade, e não apenas entre as 8 e 20 horas dos dias úteis e para os inscritos na USF;

Neste contexto, esperar-se-ia que os profissionais da Unidade de Saúde Familiar de Sesimbra reconhecessem o esforço do município, substituindo-se ao governo, em criar melhores condições para os próprios e para os utentes.

Esperar-se-ia também que os profissionais de saúde da USF tivessem a capacidade e responsabilidade de, por um lado, saber identificar quem são os responsáveis quer pelo estado das instalações e da degradação das condições de trabalho e, inclusive, de melhores condições remuneratórios e de estatuto aos profissionais, quer do

real ponto de situação do novo Centro de Saúde, que são do conhecimento da tutela e da Unidade Local de Saúde.

Apesar de ter estado sempre ao lado destes profissionais na tentativa de lhes dar melhores condições de trabalho, para lá daquilo que são as competências de uma autarquia local, a Câmara Municipal repudia veementemente este comunicado bem como a própria ação de protesto que parte de pressupostos falsos e vai apenas prejudicar os utentes do nosso concelho.

A Câmara Municipal continua a afirmar que a nova Unidade de Saúde abrirá quando e como as estruturas da Saúde entenderem, após cumprimento do contratualizado com o município, estando do lado da Administração da Saúde essa maior ou menor celeridade.

Mais informa a Câmara Municipal, que face às circunstâncias e ao comunicado, colocará ainda à Administração da Saúde e ao Governo como condicionante à transmissão da propriedade, que haja a garantia de que nessas novas instalações venha a existir a valência de Atendimento Complementar, no mínimo ao fim de semana e no melhor horário possível, sendo de responsabilizar para além da Administração da Saúde e o Governo, face ao exposto, a própria USF de Sesimbra por uma eventual ausência de resposta aos utentes do nosso concelho nesta área.

Para a autarquia não basta ter um novo edifício com mais e melhores condições. Exigem-se mais e melhores respostas de saúde para os utentes do concelho.

## Hot Spot Fest

Um campeonato de skate, academias para todos os gostos, uma sessão de Artes Marciais e Defesa Pessoal e uma noite sobre sexologia com Tânia Graça, autora do podcast Voz de Cama, com Ana Markl, são as atividades que vão marcar a primeira semana do Hot Spot Fest, o programa dedicado aos jovens do concelho durante as férias da Páscoa.

Nesta segunda edição do Skate Jam podem participar jovens entre os 15 e os 35 anos, e há prémios para os primeiros três primeiros classificados. Mão na Tradição, dedicada ao artesanato, H2O Radical, focada nos desportos náuticos,

e Expressa-T, que explora as artes performativas, são as academias disponíveis para quem quiser aprender mais sobre uma destas temáticas.

Na última quinta-feira de março, o programa traz ao palco do Cineteatro Municipal Tânia Graça, para um encontro sobre comunicação na sexualidade, relações abusivas, entre outros temas. A semana termina com duas horas de Artes Marciais e Defesa Pessoal, onde os movimentos e técnicas são executados ao ritmo de cada aluno.

Em abril, as férias são preenchidas com um passeio a Belém, que inclui visitas ao Museu Quake e ao Lx Escape, o



Dia Zbigens centrado na sustentabilidade, e terminam em grande com a Hot Fest, no Anfiteatro da Cova dos Vidros, que conta com a atuação de Inês Mar-

ques Lucas, atividades planeadas pelo grupo Zbigens da Quinta do Conde, performances artísticas de jovens e associações de concelhos vizinhos.

# Amarsul abre as portas à comunidade

Amarsul promove a iniciativa Portas Abertas, no próximo sábado, dia 23 de março, numa ação conjunta do Grupo EGF. No mesmo dia em que se assinala a Hora do Planeta, estas visitas permitem dar a conhecer aos cidadãos os processos relacionados com a recolha e valorização de resíduos urbanos, com o objetivo de aproximar as comunidades locais das estações de tratamento.

Intitulada “Portas Abertas”, esta iniciativa destina-se à população em geral, que tem a possibilidade de entregar na Central de Triagem do Seixal, resíduos recicláveis e depositá-los nos ecopontos. Durante a ação Portas Abertas será possível ficar a conhecer o trabalho desenvolvido pelas equipas da Amarsul - do tratamento à valorização de resíduos.

Neste dia, as empresas do Grupo EGF estarão abertas ao mesmo tempo, num compromisso claro com a transparência, a apresentar o processo a que os resíduos são submetidos. A experiência compreende visitas guiadas a Unidades de Triagem, de Valorização Orgânica, Aterros Sanitários, Estações de Transferência e Ecocentros e Centrais de Valorização Energética para que seja possível perceber o que acontece aos resíduos depois de serem

colocados nos respetivos contentores, desmitificar os mitos sobre a reciclagem e ainda a clarificar as regras para a separação de resíduos.

Cristina Saraiva, Presidente da Comissão Executiva da Amarsul, afirma que “Ao longo do ano, temos o prazer de receber diversas visitas de escolas, grupos empresariais, nacionais e estrangeiros, bem como de entidades locais. Trata-se de oportunidades únicas de contacto e partilha com a população, onde mostramos como a Amarsul valoriza a qualidade de vida das pessoas, assegurando que os resíduos produzidos são encaminhados para o destino mais adequado. Neste fim de semana, os cidadãos vão poder ver o ciclo dos materiais recicláveis recolhidos, bem como entender a importância e o impacto da nossa atividade na poupança de recursos e sustentabilidade do planeta”.

As inscrições são gratuitas, limitadas às vagas existentes.

Para mais informações e inscrições contactar a Linha da Reciclagem – 800 911 400 (chamada gratuita) - atendimento@linhadareciclagem.pt ou visite o site [www.amarsul.pt](http://www.amarsul.pt).



**O que acontece ao seu lixo depois de o deitar fora?**

**Venha ver como valorizamos os seus resíduos. Visite-nos!**

**23 de março**  
Estamos de portas abertas  
**10h00-13h00**

Ecoparque do Seixal  
Pinhal Alto dos Carrascos  
2845-195 Amora

Publicidade



**TEATRO POLITEAMA**

★★★★★  
**O MELHOR ESPETÁCULO DO ANO**

*La Fèria* apresenta  
**Laura**  
**O MUSICAL**

A história e a vida apaixonante de **Laura Alves** a maior atriz do sec. XX

4ª a sábado às 21h e sábado e domingo às 17h  
**Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - politeama.bol.pt**  
(Chamada para rede fixa nacional - Chamada para rede móvel nacional)



**TEATRO POLITEAMA**

*La Fèria* apresenta  
**A BELA ADORMECIDA**  
**O MUSICAL**  
**PARA TODA A FAMÍLIA**

Terça a Sexta **11h e 14h** (Escolas) Sábado, Domingo e Feriados **11h e 15h** (para toda a Família)

**Reservas: 213 405 700 - 964 409 036**  
(Chamada para rede fixa nacional - Chamada para rede móvel nacional)

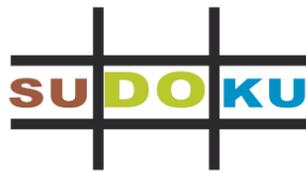


sopa de letras

MAR NEGRO

E	X	I	Z	I	H	S	B	S	X	I	C
J	A	I	R	Á	G	L	U	B	B	L	Á
S	S	I	H	G	G	Z	A	G	B	L	U
E	O	R	L	R	B	I	G	K	R	Z	C
R	T	L	I	Ó	U	O	D	E	S	S	A
T	I	I	E	Q	T	N	A	R	O	X	S
S	E	S	R	N	I	A	I	C	I	X	O
E	R	U	T	E	A	I	N	H	B	G	R
I	T	O	P	A	E	D	Â	A	Ú	E	O
N	S	R	M	G	M	H	R	V	N	Ó	F
D	E	E	V	É	Z	B	C	A	A	R	S
Z	G	J	G	E	N	Z	U	S	D	G	Ó
G	C	R	I	M	E	I	A	L	S	I	B
J	X	R	Ú	S	S	I	A	N	R	A	V

ANATÓLIA - BÓSFORO - BULGÁRIA - CÁUCASO - CRIMEIA - DANÚBIO  
DARDANELOS - DNIÉPRE - DNIESTRE - ESTREITOS - GEÓRGIA  
ISTAMBUL - KERCH - ODESSA - POTI - ROMÉLIA - RÚSSIA  
TURQUIA - UCRÂNIA - VARNA



1	4							
	2							6
5				7				3
6		5	2	3	9			4
	3			8				
8	9		1		7	2	5	
4	8	6	7	1	2		9	5
		3	8	9	6	1	7	4
	7		3	5	4	6	2	

SOLUÇÃO

8	2	9	4	5	3	1	7	6
4	7	1	9	6	8	5	2	3
5	6	3	2	1	7	9	8	4
3	5	2	7	9	1	4	6	8
1	9	6	5	8	4	2	3	7
6	1	4	8	3	2	5	1	9
5	6	8	9	7	1	4	3	2
3	2	9	7	8	4	6	1	5
6	4	7	3	5	4	6	2	1

http://josearmento.blogspot.pt-<http://sarmento-news.blogspot.pt>-<http://revistapimpolho.blogspot.pt>

**PIMPOLHO** DESENHO E TEXTO DE: José Sarmento - 1705

No pós-Eleições, qual filme ... Ventura canta ... e Montenegro diz afasta da Beatriz Costa... chega a minha agulha... o meu dedal???!!!!...

filme ARTHUR – AMIGO PARA SEMPRE



Ao longo de dez dias e 435 milhas, o aventureiro profissional Michael Light e um astuto cão de rua chamado Arthur criam um vínculo inquebrável. Baseado numa incrível história verídica, "Arthur Amigo para Sempre" segue Light, desesperado por uma última chance de vencer, enquanto convence um patrocinador a apoiá-lo e uma equipa de atletas para o Campeonato Mundial de Corrida de Aventura na República Dominicana. À medida que a equipa é levada aos seus limites extremos de resistência na corrida, Arthur redefine o verdadeiro significado de vitória, lealdade e amizade.

livro SER MÃE COM ESPERANÇA



Catarina Gouveia partilha neste livro, de forma simples e intimista, a sua viagem pela maternidade. A importância da sua preparação consciente para a gravidez, com a busca de informação fundamentada; com a alimentação e o exercício físico, como dois de alguns pilares fundamentais; a escolha do médico; o plano de parto que delineou; as escolhas que todas as mulheres devem reconhecer como direito, para uma experiência de parto mais humanizada; a chegada do bebé, as primeiras dificuldades com a amamentação; a privação de sono; a necessidade de olharmos para a saúde mental da grávida e da mãe; uma abordagem educacional positiva e consciente, entre tantos outros temas.

O objetivo deste livro não é romantizar a maternidade, é a de enaltecê-la. o seu testemunho destaca o amor, o colo, a entrega, a disponibilidade e o respeito, como os principais alicerces da maternidade.

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE

Agora mais perto de si!

Receba em qualquer parte do mundo amuletos de proteção contra a inveja, mau olhado e energias negativas.

Marisa Albornoz

(0351) 210 929 030

22 a 28 de março

**Carneiro** 21-03 a 20-04

**Amor:** Sentir-se-á alegre e bem-disposto. Aproveite este momento e preocupe-se em ser justo!

**Saúde:** Esteja mais atento às suas necessidades.

**Dinheiro:** Assuma com responsabilidade os seus compromissos profissionais. Honre a sua palavra.

**Números da Sorte:** 1, 18, 22, 40, 44, 49

**Touro** 21-04 a 20-05

**Amor:** Fomente o entendimento com a sua cara-metade. Apos-te no diálogo e na compreensão para revigorar a sua relação.

**Saúde:** Coma alimentos ricos em Ferro, está a precisar de fortalecer o sangue.

**Dinheiro:** Poderá enfrentar uma situação difícil no trabalho. Mantenha-se longe de conflitos.

**Números da Sorte:** 6, 14, 36, 41, 45, 48

**Gémeos** 21-05 a 20-06

**Amor:** Torne os seus sonhos em realidade, declarando o seu amor à pessoa que preenche o seu coração.

**Saúde:** Semana sem grandes problemas.

**Dinheiro:** Avalie bem as suas potencialidades, pois as mudanças estão favorecidas.

**Números da Sorte:** 7, 22, 29, 33, 45, 48

**Caranguejo** 21-06 a 23-07

**Amor:** Contribua para a harmonia familiar procurando ter maior capacidade de compreensão.

**Saúde:** Avalie o seu estado de saúde de uma forma consciente.

**Dinheiro:** O seu desempenho profissional pode ser recompensado.

**Números da Sorte:** 8, 17, 22, 24, 39, 42

**Leão** 24-07 a 23-08

**Amor:** Use o seu poder de sedução para conquistar quem tanto deseja.

**Saúde:** Evite abusar do café, pois pode provocar-lhe dores abdominais.

**Dinheiro:** Mostre o que vale e será bem-sucedido. Não tema demonstrar as suas capacidades.

**Números da Sorte:** 3, 7, 11, 18, 22, 25

**Virgem** 24-08 a 23-09

**Amor:** Entenda os pontos de vista do seu par e procure aceitar que cada pessoa tem a sua maneira de ser.

**Saúde:** Tendência para agitação nervosa.

**Dinheiro:** Dê mais valor às relações entre os colegas.

**Números da Sorte:** 1, 8, 17, 21, 39, 48

**Balança** 24-09 a 23-10

**Amor:** Procure passar mais tempo com a sua família. Será benéfico para todos.

**Saúde:** Tendência para mau humor e irritabilidade. Faça exercícios de autocontrolo.

**Dinheiro:** Aprenda a ser um melhor gestor das suas poupanças.

**Números da Sorte:** 7, 11, 18, 25, 47, 48

**Escorpião** 24-10 a 22-11

**Amor:** Opte pela tolerância para resolver os seus problemas afetivos. Aja com maturidade.

**Saúde:** Faça uma alimentação mais equilibrada.

**Dinheiro:** Semana favorável sob o ponto de vista profissional. O seu trabalho será reconhecido.

**Números da Sorte:** 4, 6, 7, 18, 19, 33

**Sagitário** 23-11 a 21-12

**Amor:** Evite conflitos com familiares por causa de assuntos financeiros. Dê um passo de cada vez em prol da harmonia.

**Saúde:** Sentir-se-á cheio de energia e vitalidade.

**Dinheiro:** Não exija tanto dos outros, se não dá o melhor exemplo.

**Números da Sorte:** 1, 8, 42, 46, 47, 49

**Capricórnio** 22-12 a 20-01

**Amor:** Fortaleça mais o seu lado espiritual. Isso vai ajudá-lo também nas relações.

**Saúde:** Procure fazer uma vida saudável.

**Dinheiro:** Uma promoção poderá recompensar o seu esforço.

**Números da Sorte:** 7, 13, 17, 29, 34, 36

**Aquário** 21-01 a 19-02

**Amor:** Os laços familiares fortalecer-se-ão e, no amor, a paixão vai tomar conta de si.

**Saúde:** Beba mais água e sumos naturais. Hidrate-se melhor.

**Dinheiro:** Rentabilize o seu dinheiro e invista em algo que lhe permita poupar.

**Números da Sorte:** 5, 25, 36, 44, 47, 49

**Peixes** 20-02 a 20-03

**Amor:** Um pequeno desentendimento pode pôr em risco uma amizade de longa data. Mantenha a calma.

**Saúde:** O seu descontentamento com a sua silhueta pode levá-lo-á a pensar em iniciar uma dieta.

**Dinheiro:** A sua força de vontade será determinante para ultrapassar um desafio profissional. Continue empenhado.

**Números da Sorte:** 1, 3, 24, 29, 33, 36

## Seixal Clube 1925 Perto da População

O Seixal Clube 1925, força dinamizadora do movimento associativo, subscreveu o Manifesto do Município do Seixal para os 50 Anos do 25 de Abril e integra a Comissão de Honras das comemorações a realizar no conce-

lho. Dentro do compromisso assumido o emblema seixalense será parte ativa nas dinâmicas desportivas a efetuar em diferentes locais e ocasiões festivas. No próximo dia 24 o Seixal Clube 1925 estará próximo da população

com demonstrações de promoção do desporto e a realizar aulas abertas e gratuitas de futebol em três áreas distintas do concelho. As manhãs lúdicas e desportivas, das 9h30 às 12h, serão orientadas por técnicos credenciados

dos quadros do SC1925, e são enquadradas as áreas de participação no jardim do Seixal, na praça central da Torre da Marinha e no parque urbano de Fernão Ferro.



## Paio Pires Futebol Clube Convidado para vários torneios

O Paio Pires Futebol Clube, continua a crescer nos vários escalões, com jogadores que querem apostar o seu percurso futebolístico no clube que está vocacionado para os jovens. Cada vez mais a aposta na formação, o Paio Pires FC não descarta a importância dos jovens jogadores progredirem, no sentido do seu percurso passar pelo futebol sénior. A aposta está bem visível quando está por semanas a certificação como entidade formadora após a aquisição da bandeira de éti-

ca. A importância do Paio Pires FC ser entidade formadora é uma forma de reconhecer as suas capacidades de desenvolvimento das diferentes fases do ciclo formativo, nas suas áreas de atuação. Uma entidade formadora certificada está apta para organizar e executar formação especializada em determinadas áreas.

Também é de referir que como entidade formadora, e caso surja a transferência de um jogador para profissional, o Paio Pires FC, irá ter

o seu reconhecimento. Também está em curso o processo de concurso para o Paio Pires FC entrar no IPDJ. O principal objetivo é reforçar a concretização dos direitos dos/as jovens, promovendo a sua emancipação e desenvolvimento pessoal, tanto a nível económico, como social. O Paio Pires FC no fim-de-semana, em escalão de iniciados, irá colaborar com o Racing Power, recebendo no Vale D'Abelha num jogo detreino, as sub 19 femininas. Tem sido um sucesso a inscrição



de jogadores estrangeiros. O Paio Pires FC terá a sua secretaria aberta para inscrições de segunda a sexta entre as 19h00 e as 21h00.

## Zona Ribeirinha de Amora recebe tarde dedicada aos Jogos Escutistas e Tradicionais

No sábado, dia 23, a Zona Ribeirinha de Amora vai ser palco de uma tarde dedicada aos Jogos Escutistas e aos Jogos Tradicionais, iniciativa englobada no programa do Março Jovem SXL 2024.

Entre as 14 e as 18 horas, o Agrupamento do Corpo Nacional de Escutas 414 de Amora propõe a realização de uma tarde com jogos tradicionais escutistas, tais como a montagem de um acampamento e a realização de construções em madeira e em sisal.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, refere que «esta iniciativa é mais um dos pontos fortes

do Março Jovem deste ano, onde se pretende inculcar nos jovens determinados valores e ideais que permanecem para o resto da vida. O objetivo, neste caso, é perceber como é viver em campo como escuteiro».

Os jogos apresentados pretendem refletir a tradição escutista e determinados valores tais como o trabalho em equipa, o respeito pelo próximo, a vida em comunidade, o desenvolvimento de habilidades motoras e intelectuais, o gosto pela competição saudável e, acima de tudo, muita diversão.



**24** MARÇO  
2024

Das 9 às 12.30 horas

**jogos** 2024  
**DO SEIXAL**  
Mais saúde e desporto para todos!

# OS JOGOS SAEM À RUA

PELA REVOLUÇÃO DE ABRIL

*Venha  
participar!*



cm-seixal.pt  
Facebook, Instagram, Twitter icons