

Rádio PORTUGAL
SOMOS NÓS

Mais de 15 milhões de visualizações em todo o mundo!
www.radioportugalsomosnos.pt

Publicidade

DO SEIXAL COMÉRCIO E SESIMBRA

Semanário
Sexta-feira | 29 de março 2024 | Ano XVII | N.º 547

Diretora: Joana Pires Rosa
Preço: 0,01€

CONTABILIDADE

H.T. Contabilidade, Unipessoal Lda.
Alameda dos Bombeiros Voluntários, n.º16
2840-395 Seixal
Tel: 212 271 930 / 212 277 860
Fax: 212 277 859
Tlm: 962 913 931
E-mail: geral@htcontabilidade.pt

Publicidade



SOCIEDADE

Estão abertas as candidaturas para jovens, com idades entre os 18 e os 30 anos, interessados em participar na vigilância para prevenção de incêndios rurais a partir da Torre de Vigia da Azóia.

P. 7

SOCIEDADE

A Animalife regressa aos supermercados, desta vez unindo forças com a Missão Continente nas lojas da cadeia SONAE, para dar vida à 34ª iniciativa do Banco Solidário Animal (BSA), que decorre nos dias 6 e 7 de abril.

P. 9



DR

HORÁRIO DE VERÃO
Mudança da hora
de Sábado para Domingo



Os relógios avançam uma hora quando for 01h00

DR

Publicidade



Horário: 9h00 - 18h30
de Segunda a Sexta

FÁTIMA LOGRADO

Notária • Paivas - Amora

Desejamos a todos os clientes e amigos

Feliz Páscoa



R. D. Manuel I, nº 16 A - 2845-368 Paivas - Amora - Seixal (Junto ao C. C. D' Amora)
Tlf.: 21 225 46 88 • Fax: 21 225 46 90 • Tlm.: 96 157 14 48 • notario.paivas@sapo.pt





Mensagem para a Quaresma 2024

Irmãos e irmãs peregrinos em Setúbal,

Comecei a caminhar convosco no dia 26 de outubro de 2023. Agora aproxima-se a primeira Quaresma que partilho com todos vós, em direção à celebração de Cristo Vivo no Tempo da Páscoa.

Na minha primeira Carta Pastoral dirigi-me a Setúbal como «Peregrina da Esperança», tomando o tema do Jubileu 2025, que coincide com o 50.º aniversário da nossa Diocese. Nesta caminhada quaresmal quero também eu ser convosco um «peregrino da esperança». O itinerário da Quaresma reflete, de facto, a atitude que desejo para a Igreja de Setúbal: «grata pelo que percorreu, mas a caminho de um futuro maior».

Como nos lembra o Santo Padre, «na Quaresma, agir é também parar», na «oração» e «na presença do irmão ferido». Nesta Quaresma, e ao longo do Tempo Pascal, serão disponibilizadas meditações para nos ajudarem a «parar», porque este é um caminho que só se faz parando. O caminho do peregrino é sempre pessoal, mas desafio a que possamos partilhá-lo em Igreja: na família, na comunidade paroquial, nos movimentos laicais e nas comunidades de vida religiosa.

Que este possa ser um tempo forte neste «Ano da Oração», como o nosso querido Papa Francisco nos pede em preparação do próximo Jubileu.

Parar na oração leva-nos a parar diante do irmão. A peregrinação de cada um traduz-se sempre numa renúncia posta para o bem dos outros. Este ano, a Renúncia Quaresmal na nossa Diocese terá dois destinos:

- O Fundo de Emergência Diocesano, que apoia as pessoas que nos batem à porta em situações críticas;
- As crianças vítimas da guerra na Terra Santa, a entregar ao meu irmão Cardeal Pierbattista Pizzaballa, Patriarca Latino de Jerusalém.

Rezo por todos, para que possamos fazer este caminho cheio de verdadeira esperança em Cristo Vivo.

† Cardeal Américo Aguiar, Bispo de Setúbal

Central solar fotovoltaica produz energia verde para edifícios municipais



A central solar fotovoltaica instalada na Escola Básica da Quinta dos Franceses, no Seixal, foi inaugurada no dia 25 de março.

A AMESEIXAL – Agência Municipal de Energia do Seixal lançou uma iniciativa original de criação de uma Comunidade de Autoconsumo Coletivo que permite que consumos de vários equipamentos (edifícios municipais) que se encontrem numa determinada proximidade possam organizar-se, coletivamente, para produzir e consumir energia.

«Trata-se de um projeto-piloto e original na medida em que estabelece uma parceria que beneficia a Câmara

Municipal do Seixal, pois reduz a sua fatura energética, bem como permite à AMESEIXAL aprofundar o conhecimento das potencialidades do uso destas energias renováveis para parametrizar comportamentos dos consumidores e intervir junto da comunidade educativa com novas soluções e propostas, alargando a experiência a outros equipamentos», refere o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva.

A central, composta por 42 painéis fotovoltaicos de 545 Wp, irá fornecer energia verde a diversos edifícios municipais que se encontram nas proximidades

deste estabelecimento de ensino, entre os quais os edifícios que integram a Mundet, a Escola Básica do Bairro Novo, o Fórum Cultural do Seixal e o CROACS – Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia do Seixal.

Estima-se que a central possa produzir, anualmente, cerca de 34 300 kWh. Toda a energia produzida poderá ser consumida nos equipamentos referidos. Prevê-se uma redução anual das emissões de CO2 de cerca de 15,92 toneladas, bem como uma redução significativa dos custos com os consumos de energia da rede.



Diretora: Joana Pires Rosa TE-544A
Registo do título: 125282
Depósito Legal: N.º 267646/07
Propriedade: Ângela Rosa
Editor: Segredos Narrativos, Lda.
Contribuinte N.º: 515 941 735

EDITOR, REDAÇÃO E PUBLICIDADE

Rua Bernardim Ribeiro, n.º 39
 2840-270 Seixal
 Telf. 969 856 802 (chamada para rede móvel nacional)
 Telf. 210 991 683 (chamada para rede fixa nacional)
 comerciodoseixal@gmail.com
 Estatuto Editorial em:
<http://jornalcomerciodoseixalasesimbra.wordpress.com>
 Facebook: Comércio do Seixal e Sesimbra

Diretora Comercial: Ângela Rosa

Paginação: Sofia Rosa

Repórter: Fernando Soares Reis 4164 A

Colaboradores: Ana Paula Abreu, Agostinho António Cunha, Carmen Ezequiel, Daniel Raposo, Edgar Rendeiro, Eduardo Costa, Fernando Fitas 1843A, Ivo Lebre CO-1010 A, José Sarmento, Manuel Matias, Margarida Vale, Maria Vitória Afonso, Mário Barradas, Miguel Boeiro, Nelson Pereira, Paulo António CO-924A, Paulo Geraldo, Pinhal Dias, Rui Hélder Feio.

Impressão: LUSOIBÉRIA - AVENIDA DA REPÚBLICA

N.º 6, 1050-191 LISBOA CONTACTO: 914 605 117

comercial@lusoiberia.eu | Tel.: 914 605 117

Tiragem: 15.000 exemplares

O «Comércio» não se responsabiliza nem pode ser responsabilizado pelos artigos assinados pelos colaboradores. Todo o conteúdo dos mesmos é da inteira responsabilidade dos respetivos autores.



XVII Concurso de Montras do Município do Seixal

O XVII Concurso de Montras do Município do Seixal é este ano subordinado ao tema «50 Anos de Abril». Promovida pela Associação do Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal (ACISTDS) e pela Câmara Municipal do Seixal, com o apoio da Entidade Regional de Turismo da Região de Setúbal, esta iniciativa é dirigida a todo o tecido empresarial do concelho do Seixal.

«Dinamizar o comércio local é o objetivo desta iniciativa que, este ano, está integrada nas comemorações dos 50 anos do 25 de Abril. Um atendimento personalizado, a simpatia de uma cara conhecida, a qualidade dos produtos são características do comércio local que temos de valorizar e dinamizar», refere o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva.



Com o concurso pretende-se ainda que os participantes possam contribuir para a constituição de cabazes que serão entregues a famílias em situação de maior vulnerabilidade.

A ideia é que as montras a concurso fiquem decoradas com o tema entre 1 e 30 de abril. Depois de avaliadas pelo júri, de acordo com a

adequação ao tema, originalidade e impacto, serão selecionados os três primeiros classificados. A cerimónia de entrega dos prémios decorrerá a 9 de maio, em local a indicar.

POESIA

Pinhal Dias



Vão venerando a virgem.
Tredécima PD 241)

Mote

**Vão venerando a virgem
Pela sombra dos milagres
Com dores? Deus nos acuda...**

(3 em 1)

**Vão venerando a virgem
Por velas de precisão
Desfila a procissão
Ensonados de vertigem
Que vagueiam na origem
Com poeiras do sacuda
Pioneiros da chifruda
Na balança dos pesares
Pela sombra dos milagres
Com dores? Deus nos acuda...**

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



O VOZEIRO

Rui Hélder Feio
Solicitador

DOIS TEMAS

1 - JOVENS E IRS COM OS PAIS

A campanha de entrega do IRS está à porta - arranca a 1 de abril - e importa esclarecer já as dúvidas com as quais os contribuintes podem confrontar-se nessa altura. Afinal, os jovens devem ou não entregar o IRS com os pais? Vamos ao esclarecimento do Fisco.

"Se tens menos de 26 anos e recebeste rendimentos anuais inferiores a 10.640 € em 2023 ainda és considerado dependente", explica a Autoridade Tributária (AT), numa publicação partilhada na rede social Facebook.

Significa isto que um jovem nestas condições ainda integra o agregado familiar dos pais.

Por isso, pode optar por entregar a declaração com os teus pais ou sozinho, consoante o que for mais vantajoso - neste caso, o melhor é simular no Portal das Finanças a melhor opção (mas só a partir do próximo mês, quando já for possível entregar o IRS).

2 - ANULAÇÃO DE SUBSÍDIO DE DESEMPREGO

Desceu o número de pessoas com subsídio de desemprego anulado por incumprimento de obrigações perante os centros de emprego.

Os motivos para a anulação do subsídio de desemprego são: a falta de comparência a convocatória do serviço de emprego, a falta ao controlo do dever de procura ativa de emprego, a falta de comparência nas entidades de encaminhamento, recusa de emprego conveniente e desistência ou exclusão injustificada de formação profissional.

Porém, dos 5.403 desempregados que viram a sua inscrição anulada, houve 675 que não se conformaram e recorreram à Comissão de Recursos, tendo 276 recursos sido decididos a favor dos recorrentes.

Com que justificação? As principais alegações apresentadas pelos recorrentes foram o não recebimento da convocatória (57,3%), doença (10,7%) e dificuldades relacionadas com a utilização do Serviço de Notificações Eletrónicas (7,9%).

Onde há mais anulações?

A região de Lisboa foi a que registou mais anulações de subsídios de desemprego (47% do total), seguida pelo Norte (23%), Algarve (14%), Centro (11%) e Alentejo (5%).

Escolha os serviços de um profissional, escolha um solicitador.

Procuradoria ilícita é crime.

Envie a sua questão para:
mail@ruifeio.net

A assassina em série da roda dos enjeitados



Edgar Rendeiro

Apesar de incompreensível, e profundamente condenável para muitos de nós, o certo é que os seres humanos, por razões de vária ordem, sempre abandonaram aqueles que, de entre os seus, são dos mais vulneráveis. Estamos a referir-nos a crianças, nomeadamente bebés e mesmo recém-nascidos. Um dos casos mais conhecidos, relatado na Bíblia, é o abandono de Moisés numa cesta no Nilo, vindo a ser mais encontrado e adotado pela família do faraó. Outro caso, da literatura mundial é relatado na tragédia de Sófocles, Édipo Rei.

Para que as crianças não fossem completamente abandonadas à sua sorte, almas mais caridosas divisaram um estratagema para as crianças não queridas, a roda dos enjeitados ou dos expostos. Este mecanismo giratório, em forma de tambor, era instalado sobretudo em conventos e hospitais. Ficava embutido na parede, permitindo a quem deixava o recém-nascido não ser visto por quem o recolhia. Antes de partir, a pessoa tocava a sineta para alertar que se encontrava um bebé na roda. Este era, depois, retirado pelas religiosas ou enfermeiras que se encontrassem no local.

Como se não fosse já grande o infortúnio de serem abandonados, no século XVIII, alguém resolveu cometer das ações mais horríveis conhecidas contra essas pobres crianças, o infanticídio. Aqui começa a nossa história. Luísa de Jesus nasceu em Figueira do Lorrvão, em dezembro de 1748, numa família de classe baixa. Desde muito jovem, Luísa já trabalhava, percorrendo as aldeias comprando e vendendo merca-

dorias. A sua infância não parece ter sido muito diferente do costume para a época e, que se saiba, não foi vítima de maus-tratos ou de algo que fizesse prever o seu futuro comportamento.

Na casa da roda de Coimbra, eram abandonadas cerca de 200 crianças por ano, e muito poucas tinham a sorte de encontrar o carinho de uma família. Como incentivo à adoção havia oferta de 600 réis (menos de 5 cêntimos), além de um enxoval e ½ m de tecido grosso de algodão a quem adotasse uma criança. Devido ao seu trabalho de compra e venda, Luísa conhecia muitas pessoas e diversas casas. Pensou, pois, em começar a ir buscar bebés à casa da roda de Coimbra em nome de outras famílias, comprometendo-se a entregá-las aos supostos adotantes. No total, adotou 34 crianças, todas nesta casa. Contudo, asfixiava-as com as próprias mãos mal se encontrava sozinha com elas. Seguiu depois em direção ao Monte Arroio, a poucos metros de roda, onde os enterrava. Por vezes, levava os cadáveres para o seu casebre, onde os desmembrava, colocando pedaços num pote e guardando-os debaixo de palha ou em buracos no chão. A motivação principal de tal comportamento era material, o que torna o caso ainda mais reprensível. Por cada criança, ela recebia os 600 réis, entre outras coisas, o que dá um total de 20 000 réis.

(continua na próxima edição)

Fontes de texto:

• Luísa de Jesus: a primeira assassina em série portuguesa - Fábrica do



Terror (fabrica-do-terror.com)

• Luísa de Jesus: a última mulher condenada à morte em Portugal matou 33 crianças | VortexMag

• Luísa de Jesus: a serial killer portuguesa que foi enforcada (ncultura.pt)

Fontes de imagens:

Curiosidades M87 - Luísa de Jesus, a primeira assassina em série de Portugal (canalm87.blogspot.com)

<https://capeiaarraiana.pt/2019/01/19/expostos-no-antigo-concelho-de-sortelha/>



Restos do Seixal

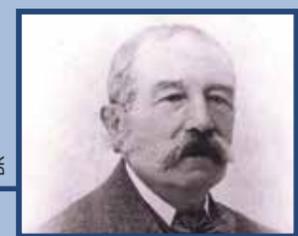
LORENZO MUNDET

Natural de Bajo Ampurdán (Girona ou Gerunda) - Espanha, fundou a primitiva fábrica corticeira na sua cidade natal em 1865, obtendo reconhecimento pelo notório crescimento e desenvolvimento da mesma, sendo convidado para o cargo de alcaide de Gerunda, o qual recusou. Em 1905, a firma Lorenzo Mundet & Sons instalou-se na Quinta dos Franceses, na vila e sede do concelho do Seixal. Nesta época já estava radicada nos Estados Unidos da América, através de José e Arturo Mundet, filhos do industrial catalão Lorenzo Mundet, expandindo-se desde Nova Iorque e tendo a fábrica-sede no Seixal, a L. Mundet & Sons evoluiu, ao longo do século XX, para uma poderosa organização corticeira a nível mundial, devendo-se a expansão do negócio corticeiro não só uma importante organização comercial, mas também a uma rede de fábricas com ligação à do Seixal em diversos

países. Na década de 1940, o concelho do Seixal chegou a representar cerca de 1/3 da mão-de-obra corticeira em todo o distrito de Setúbal e cerca de quinze por cento a nível nacional, estabelecendo-se doze empresas corticeiras no concelho, seguindo-se as décadas de 1950 e 60 com a introdução de mais onze fábricas. O rio Tejo era um meio privilegiado de acesso à matéria-prima e de escoamento dos produtos comercializados, conhecendo a atividade naval e fluvio-marítima regional um progresso relevante, dada a necessidade de desenvolver a construção e a reparação de embarcações de certo porte e as exigências duma cabotagem inerente à circulação de matérias-primas e de mercadorias.

Em 1917, já como L. Mundet & Sons, a firma abriu uma segunda fábrica no Concelho, em Amora, que laborou até 1964. Em Portugal, a firma expandiu-se pelas seguintes localidades: Montijo em 1923,

Mora, em 1914, Ponte de Sôr em 1927 e Vendas Novas, em 1949. Instalou depósitos na Quinta da Trindade, no Seixal, na década de 40. Em 1922, transformada na sociedade por quotas Mundet & Cia. Lda., aos sócios José Mundet e Luís Gubert y Capela juntou-se Joaquim de Sousa, mantendo-se então a tradição corticeira da gerência da empresa, colocando o Seixal no mapa como o principal produtor e transformador de cortiça e derivados e dando continuidade ao sonho de Lorenzo Mundet, que terminava após o assassinato de Paula Mundet, em 1986, com o encerramento da fábrica em 1988.



Mário Barradas



15.º ENCONTRO INTERCULTURAL SABERES E SABORES

PAVILHÃO MUNICIPAL
DO ALTO DO MOINHO

3 A 7
DE ABRIL
2024

ENTRADA
LIVRE

SHOWCOOKING
DANÇAS TRADICIONAIS
MÚSICAS

ARTESANATO
GASTRONOMIA
ESPAÇO INFANTIL

MULTICULTURALIDADE PELA
PAZ

CM-SEIXAL.PT



Organização



Entidade convidada



Sou o meu guru

Acordar e recomeçar o dia. Repete-se vezes e vezes sem que se encontre o sentido. Dias cinzentos e dolorosos que convidam à reflexão. Pequenos espelhos que não mostram o que é, mas, sim, o que gostaria de ser. Força para tornar a sair da cama e enfrentar a vida que se atira de frente e sem rodeios. Luz que fere a vista e choca no íntimo.

Acordar e recomeçar o dia. Uma luz intensa inunda o quarto e o calor que espalha é colorido e saboroso. Tem dedos pequeninos e suaves que tocam na face e segredam melodias saborosas e animadoras. Energia que enche o peito, inunda o peito e solta raios vigorosos de alegria. É um dia maravilhoso a ser vivido!

Sou aquilo que eu quis ser. Decido que a minha vida é comandada por mim e que sigo as indicações que quis. Não me detenho com miudezas

nem com obstáculos que são colocados para mostrar que a força anímica é determinante e poderosa. Sei o meu caminho.

Acordei e sou um Porsche. Percorro o dia em alta velocidade e dou nas vistas por onde passo. Sou potente e o barulho que solto é uma espécie de ronronar que acalma os mais nervosos. Viram-se à minha passagem. Sinto-me bem e sei que vou ser sempre assim.

Acordei e sou um Smart. O caminho é sempre em frente e o pequeno tamanho permite que me encaixe em todos os locais. Passo despercebido, mas sigo como sempre nos intervalos do que não interessa. Por hoje basta-me e o pouco é mais do que suficiente.

Acordei e sou um autocarro. Carrego em mim as dores dos outros. Sirvo para os levar, para o encaminhar e lhes descobrir os melhores e mais ade-

quados locais para se sentirem confortáveis. São muitos e todos diferentes. A demora é maior e o som é menos simpático.

Acordei e sou uma simples bicicleta. Preciso de me carregar com os pedais e com a força que necessito de efectuar para os mover. Pedalo e volto a pedalar e percebo que quanto mais fizer melhor ficarei. Nada me bloqueia, porque sei contornar as ditas pedras e ver a sua beleza.

Acordei e sou um carro velho. Custa a arrancar e tem teimas. Sabe-a toda e funciona quando entender. Mimo-o e a nossa ligação fica mais forte. Conheço-lhe as manhas e finjo que ganha. Já não é velho, é vintage. Todos os admiram e o orgulho de ser supera todas as adversidades.

Acordei e sou um Ferrari. Vermelho lindo e forte que capta a atenção



Margarida Vale

de todos por onde passa. Carrego na velocidade em tom maior e nada me consegue deter. O caminho torna-se curto e a distância é sempre relativa. Hoje é sempre a abrir caminho nas fileiras da vida.

Acordei e sou eu. Simplesmente eu. Escolho o fato que quero vestir. O sol nasce a meu lado e segreda-me palavras de incentivo. Oiço-o, porque sei que assim será sempre mais forte. Olho para o espelho e vejo uma imagem que afinal até reconheço. Eu. Sorrio e recebo a resposta esperada. Amo-me e sei como sou importante.

Estou na rua. Sinto-me confiante. Sei que consigo superar o que me possam colocar à frente. Vejo onde estão as ratoeiras e as armadilhas. Sinto-me bem. Abro os braços e fecho os olhos. Cheiro a vida e tenho a certeza de que tudo vai correr conforme eu entender. Sou feliz!

HONRA AOS HERÓIS

Passado e Presente

Joaquim Baptista Pereira (7-3-1921 – 22-6-1984), foi o "Gineto" que o neo-realista **Joaquim Soeiro Pereira Gomes** (14-4-1909 – 5-12-1949) imortalizou nas páginas do seu romance "Esteiros", dedicado aos filhos dos homens que nunca foram meninos. É um dos tais da nossa galeria de notáveis do desporto português, que hoje eu lembro, ajudado pelo meu primo, depois de ver aquela fantástica prova do nosso nadador **Diogo Matos Ribeiro** (27-10-2004 -).

Eis o percurso de Joaquim Baptista Pereira (Homem Peixe):

- 1936, com 15 anos apenas, efectua a primeira Travessia do rio Tejo ficando em 3.º Lugar;
- 1935, em piscina, bate o seu primeiro recorde dos 400 metros livres;
- 1938, vence a Travessia do rio Tejo, a clássica prova de fundo da natação portuguesa;

- 1938, foi recordista nacional dos 1500 metros livres, em juniores;

- Pulverizou os recordes nacionais dos 200, 400, 500, 800, 1000 e 1500 metros livres;

- Foi vencedor da Travessia de Sesimbra;

- Venceu a Meia Milha da Foz;

- 1950, nadou 35 km de Alhandra até Lisboa, em 5 horas e 4 minutos;

- Inicia treinos com vista a chegar à Travessia da Mancha, começando a percorrer longas distâncias, a nado, como de Lisboa a Vila Franca de Xira, do Barreiro a Alhandra e de Peniche às Berlengas e volta;

- Bateu o recorde da Europa de Longa Distância e de Permanência na água com 26 horas e 12 minutos, tendo percorrido 166 600 metros;

- 1953, bateu o recorde mundial da Travessia do Estreito de Gibraltar;

- 1953, 25 de Outubro, novo recorde

da travessia do Estreito de Gibraltar;

- Em 21 de agosto de 1954, vence a Travessia do Canal da Mancha. Segundo sabemos, foi a Vila de Alhandra que se quotizou para ele poder fazer a viagem até à França. Á sua chegada, a população de Alhandra recebeu-o em festa, e em gratidão construíram-lhe e ofereceram-lhe uma casa onde ele habitou com a sua família;

- 1956, 22 de Setembro, novo recorde da travessia do Estreito de Gibraltar;

- 1959, 8 de Setembro, bateu novo recorde da Europa de distância (206 km) e permanência na água (28 horas 43 minutos), no "seu", também nosso, rio Tejo, onde o rio Judeu desagua.

Honra ao Homem!

Eis os êxitos de Diogo Matos Ribeiro: A FPN - Federação Portuguesa de Natação está agora, também, de para-

béns pelo feito do nosso atleta nadador, **Diogo Matos Ribeiro** (27-10-2004 -) que ganhou 2 medalhas de ouro nos 50 e 100 metros mariposa, no Qatar – Doha em 2024. O Centro de Alto Rendimento, no Vale do rio Jamor – Oeiras, está a corresponder às expectativas para que foi criado. Este atleta trouxe para Portugal medalhas de ouro, coisa nunca vista na nossa natação. É uma aposta para o futuro da nossa natação de competição. Com os Jogos Olímpicos aí a espreitar o Diogo tem uma palavra a dizer. Que tenha sorte, pois ela dá muito trabalho.

Honra ao Homem!



Manuel Matias

Menos ecrãs mais vida

Um movimento de pais criou um abaixo-assinado para saber a opinião dos educadores sobre o uso dos manuais escolares digitais ou o regresso aos tradicionais em papel, para conhecer a opinião dos pais das escolas que aderiram ao projeto-piloto "manuais digitais". 80 por cento dos que se pronunciaram até agora (cerca de duas mil assinaturas) são a favor do regresso ao papel. Os pais garantem que os filhos estão com maiores dificuldades

de concentração e aprendizagem. Mas também se dizem preocupados com os perigos para a saúde dos filhos do uso das tecnologias digitais.

Uma das responsáveis pela iniciativa referiu que "não consigo dizer nada que corra bem neste projeto", lamentou, apontando a dificuldade de concentração dos alunos no momento de estudar, referindo que o filho mais velho pode estar a trabalhar e ter ao mesmo tempo um jogo a correr.

Através do movimento "Menos ecrãs, mais vida", do abaixo-assinado e agora do inquérito, esta mãe percebeu que não estava sozinha nesta luta: "A grande maioria dos pais quer que o projeto acabe", garantiu à Lusa.

Um exemplo a analisar vem da Suécia, país pioneiro a experimentar o sistema digital. Agora, dizem os especialistas que "há provas científicas claras de que as ferramentas digitais prejudicam, em vez de melhorarem, a apren-

dizagem dos alunos". A afirmação categórica veio do Instituto Karolinska da Suécia, uma das maiores e mais respeitadas escolas de medicina da Europa e muito centrada na investigação. "Acreditamos que o foco deve voltar a ser a aquisição de conhecimentos através de livros impressos e da experiência dos professores, em vez de se adquirir conhecimentos principalmente a partir de fontes".



Eduardo Costa

Aviso de precipitação, vento forte, agitação marítima e queda de neve

A Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil alertou a população para o agravamento das condições meteorológicas a partir de quarta-feira, 27 de março, com previsão de chuva, vento forte, agitação marítima e queda de neve.

Devido a estas previsões, são expectáveis inundações em zonas urbanas, cheias potenciadas pelo transbordo do leito de alguns cursos de água, rios e ribeiras, piso rodoviário escorregadio e formação de lençóis de água, possíveis acidentes na orla costeira, desconforto térmico na população pela conjugação da temperatura mínima baixa e do vento e

possibilidade de queda de ramos ou árvores.

O Gabinete do Serviço Municipal de Proteção Civil de Sesimbra recomenda a população que tome medidas de precaução e especial atenção às possíveis consequências das condições meteorológicas adversas.

Cada cidadão deve assim adotar uma atitude pró-ativa, assegurando a desobstrução dos sistemas de escoamento de águas pluviais dos quintais e/ou varandas e a limpeza de sarjetas, algerozes e caleiras dos telhados e uma condução defensiva, reduzindo a velocidade e tendo especial cuidado

com a possível formação de gelo nas vias rodoviárias.

Não atravessar zonas inundadas, de modo a precaver o arrastamento de pessoas ou viaturas para buracos no pavimento ou caixas de esgoto abertas, ter especial cuidado na circulação e permanência junto de áreas arborizadas, estando atento para a possibilidade de queda de ramos ou árvores em locais de vento mais forte e na circulação junto a zonas ribeirinhas historicamente mais vulneráveis a fenómenos de transbordo dos cursos de água e estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segu-

rança são outras das medidas de proteção a ter em conta pela população.

O estado do tempo deverá manter-se até domingo



Candidaturas abertas para vigilância na Torre do Facho da Azóia



Estão abertas as candidaturas para jovens, com idades entre os 18 e os 30 anos, interessados em participar na vigilância para prevenção de incêndios rurais a partir da Torre de Vigia da Azóia, que decorre entre 15 de maio a 15 de outubro.

Para se candidatarem devem enviar o currículo, até 19 de abril, para o email protecao.civil@cm-sesimbra.pt, com o assunto Projeto Vigilância Flo-

restal na Torre de Vigia.

Cada participante realizará um turno de cinco horas por dia - manhã ou tarde - com direito a dois dias de descanso. Existem dois horários, das 10 às 15 horas e das 15 às 20 horas. Terá direito a uma bolsa por cada turno realizado, que será paga no final de cada mês de projeto.

As inscrições estão abertas entre 25

de março e 19 de abril. Posteriormente serão realizadas provas de seleção.

Vigilância Florestal na Torre de Vigia é um projeto municipal dinamizado pelo Gabinete de Proteção Civil Sesimbra, que pretende envolver jovens do concelho na prevenção e vigilância de incêndios, sensibilizando assim para a importância da preservação da natureza, floresta e ecossistemas.

37.º torneio Praias de Sesimbra em hóquei em patins

A 37.ª edição do torneio de hóquei em patins juvenil *Praias de Sesimbra* realiza-se nos dias 29 e 30 de março, sexta-feira e sábado, a partir das 10 horas, no pavilhão do Grupo Desportivo de Sesimbra.

Este torneio, que é o mais antigo a nível nacional em escalões de formação, envolve equipas de Benjamins, Escolares, Sub-15 e Sub-17 de vários pontos do país, e mais de 200 atletas. Para além da vertente competitiva haverá uma demonstração de mini-



-hóquei.

O *Praias de Sesimbra* é organizado pelo Grupo Desportivo de Sesimbra, clube com largas tradições nesta modalidade, com apoio da Federação de Patinagem de Portugal, que está a comemorar 100 anos de existência, Câmara Municipal de Sesimbra, juntas de freguesia do concelho, Associação de Patinagem de Setúbal, Plano Nacional de Ética no Desporto, e outras entidades.

Colóquio da Palestina

No dia 21 de março, pelas 15:30, teve lugar, na Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira, mais um colóquio com vários convidados. Desta vez, a temática abordada foi a situação na Palestina. A situação vivida na Palestina e a compreensão das raízes históricas e as razões por detrás do conflito com o Estado de Israel foram abordadas e discutidas com interesse por parte dos integrantes no colóquio.

Na iniciativa, como convidados, estiveram presentes um representante da Associação Para Os Direitos Do Povo Palestino e Para a Paz no Médio Oriente, o Dr. Jorge Cadima, o conhecido colunista, investigador e historiador no domínio da História Contemporânea, Dr. Manuel Loff, a Dra. Helena Palacino e o Dr. Carlos Gomes, elementos integrantes do Gabinete para a Paz e Cooperação da Câmara Municipal do Seixal, entidade com cuja colaboração, mais uma vez, foi possível contar na preparação e organização de um evento na escola.

Os convidados fizeram diferentes abordagens da situação. O primeiro a intervir foi o Dr. Manuel Loff, que fez uma abordagem ao nível histórico.

Seguiu-se o Dr. Jorge Cadima, que se centrou nos aspetos relacionados com a situação atualmente vivida pelo povo palestino, e as iniciativas na ONU para resolver a situação. Por último, tivemos a intervenção da Dra. Helena Palacino, que relatou a sua experiência pessoal, aquando da deslocação à Palestina de diversos representantes de algumas autarquias portuguesas, bem como os esforços e iniciativas da C.M.S., através do Gabinete para a Paz e Cooperação, na divulgação e atuação no âmbito destas problemáticas. Da parte de todos os convidados, também foi abordada a importância da mobilização em prol das justas aspirações do povo palestino e as várias formas através das quais a podemos concretizar.

Os jovens presentes no Colóquio, bem como os professores que os acompanharam, demonstraram bastante interesse pelo assunto. Mais uma vez se reafirma que, num ano em que se comemoram 50 anos do fim da ditadura em Portugal, fazem todo o sentido iniciativas que se foquem na luta pela liberdade e pelos direitos humanos onde quer que estes estejam em causa.



Em complemento ao colóquio também decorreu, ao longo da semana, um ciclo de cinema, estando também patente uma exposição sobre o tema, no átrio do 1º andar do pavilhão A, gentilmente cedida pela C.M.S.

Os professores Edgar Rendeiro e Filomena Fernandes, expressam o seu sincero agradecimento aos convidados presentes, aos alunos e professores que os acompanharam, de entre os alunos agradecemos, em especial, ao Rômulo Ribeiro, da turma do 12º *EAC/PDCG, que filmou toda a sessão, agradecemos ainda à C.M.S. e ao seu Gabinete para a Paz e Cooperação, aos vários órgãos da escola e respetivos integrantes, nomeadamente, ao Conselho Pedagógico,



à Direção da ESARS, à Biblioteca Escolar, na pessoa da professora Paula Gonçalves, e aos assistentes operacionais e técnicos administrativos, pela colaboração e apoio na organização e preparação do Colóquio e da exposição.

A 3ª Edição da Marcha Oceânica decorreu a 23 de março

No dia 23 de março decorreu a 3ª edição da Marcha Oceânica que teve como ponto de partida o Pavilhão Multíusos da Quinta da Marialva, em Corroios.

A Marcha Oceânica, promovida pelo Grupo Desportivo Unidos do

Arco, com o apoio da Câmara Municipal do Seixal e da Junta de Freguesia de Corroios, é uma atividade pedestre, de resistência, não competitiva, que se desenrola ao longo da costa, com vista privilegiada para o Oceano Atlântico, desde o Cabo Espichel

ao Santuário do Cristo Rei, passando pelas praias das Bicas, Meco, Lagoa de Albufeira, Fonte da Telha, entre outras.

Esta iniciativa, que contou com cerca de 250 praticantes, «já excedeu as fronteiras do concelho do Seixal e

oferece aos participantes uma jornada desportiva, divertida e de convívio», salienta o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva.

Esta atividade pedestre tem um total de 45 km.



Animalife renova o convite aos Heróis Solidários da Causa Animal para a 34ª Iniciativa do Banco Solidário Animal

A Animalife regressa aos supermercados, desta vez unindo forças com a Missão Continente nas lojas da cadeia SONAE, para dar vida à 34ª iniciativa do Banco Solidário Animal (BSA). Com o nobre propósito de combater a fome e o abandono de animais de companhia em Portugal, fazem um renovado apelo à generosidade e ao espírito voluntário do povo português. Convidando todos a juntarem-se a esta iniciativa nos dias 6 e 7 de abril, nas lojas Continente, Continente Modelo, Continente Bom Dia e ZU, numa união de esforços para recolher alimentos e bens essenciais que garantam o bem-estar de milhares de animais em risco.

A questão do abandono animal em Portugal é uma realidade cada vez mais preocupante, com inúmeras Associações Zoófilas a enfrentarem dificuldades crescentes para satisfazer as necessidades alimentares dos ani-

mais, devido à escassez de recursos. A vossa contribuição, seja através da participação como voluntários na recolha física nos dias da campanha, seja doando bens essenciais como ração seca e húmida, produtos de higiene, trelas, coleiras e comedouros, pode verdadeiramente fazer a diferença.

Cada contribuição individual é um passo essencial para o cumprimento da missão desta iniciativa. Os voluntários são a espinha dorsal desta iniciativa, fomentando a união e a solidariedade que permite não só alimentar, mas também trazer esperança a mais de 75 mil animais a cargo das mais de 600 entidades de apoio animal, famílias em situação de carência e pessoas em situação de sem-abrigo.

Antecedendo à recolha física, a campanha de Vales Solidários decorrerá de 4 a 10 de abril, permitindo que os consumidores contribuam atra-

vés da compra de vales de €1 ou €5. O valor arrecadado será utilizado para recarregar os Cartões Dá Apoio, que se encontram na posse de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade. Este apoio é fundamental para assegurar que estas famílias possam continuar a cuidar dos seus animais, fruto de um esforço conjunto entre a Animalife e as Câmaras Municipais com as quais a instituição mantém protocolo de apoio a estas famílias identificadas.

Rodrigo Livreiro, Presidente da Direção da Animalife, sublinha a importância desta iniciativa: “Com a presença em mais de 350 lojas e a participação de voluntários de norte a sul do país, representando várias instituições zoófilas, o apoio dos portugueses torna-se fundamental para o sucesso destas iniciativas. A vossa participação pode realmente fazer a diferença na vida de inúmeros animais.”

Para fazer parte deste movimento coletivo de “Heróis da Causa Animal”, inscreva-se como voluntário através do site: www.bsa.animalife.pt. Juntos, podemos continuar a criar histórias felizes.

DR

Banco Solidário Animal

Seja da espécie que ajuda!

06 e 07 de Abril

- Ração seca/húmida para cão e gato
- Trelas, coleiras e comedouros
- Produtos de limpeza
- Água

Junte-se a nós nesta missão!

Animalife Missão Continente

Publicidade

CHURRASQUEIRA DO MIRANTE

PICANHA - LOMBO DE PORCO
FRANGO NO CHURRASCO
COELHO NO CHURRASCO
ENTRECOSTO - ENTREMEADA
ESPETADAS - FEBRAS - PIANO
SALADAS DIVERSAS

TEMOS PRATOS DO DIA

VENDE-SE PÃO

HORÁRIO
10H - 14H30 E 17H - 21H30
ENCERRA À TERÇA-FEIRA

Rua Sociedade Musical 5 de Outubro, 15-B Paio Pires (por trás da CEPSA de Paio Pires)

212 223 470
(chamada para rede fixa nacional)

ENTREGA AO DOMICÍLIO

Feliz Páscoa

CHURRASQUEIRADOMIRANTE

institutooptico

Centro Óptico da Torre

Feliz Páscoa

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

DE PORTAS ABERTAS À SUA ESPERA

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
HORÁRIOS: Seg a Sex - 9h30-13h | 15h-19h30 • Sáb - 9h-13h

Tabaco

Fitoterapia

Miguel Boeiro



DR

Há tempos abordei o padre Carlos Russo, um fumador inveterado, dizendo-me a brincar, que ele não deveria fumar na casa de Deus. Ao que o sacerdote respondeu que, na igreja, a ASAE não se atreveria a entrar. Antitabagista militante que me orgulho de ser, e ele, leitor assíduo das minhas crônicas sobre ervas, prosseguimos depois a conversação que evoluiu para a hipótese de também se escrever algo sobre essa temível (ou adorada) droga.

A Nicotina tabacum L começou por ser “erva-santa”, bom remédio contra a enxaqueca. “Tomava-se o pó de folhas em pitada. Não tardou a constituir-se em vício que evoluiu para o fumo e logo mereceu a censura das autoridades civis e religiosas. O papa Urbano VIII excomungou os que a ele se entregassem. De nada valeu e em breve se generalizou o hábito de fumar.”

Assim começa a descrição no “Manual de Medicina Doméstica” do Dr. Samuel Maia, obra com cerca de mil páginas, editada nos anos trinta, que comprei, há meia dúzia de anos, na feira de livros antigos do Chiado, por 2,50 euros.

Contudo, na “História das Plantas Medicinaes Portuguezas” de Manuel dos Santos Costa, editada em 1899, que consultei na biblioteca da Sociedade Portuguesa de Naturalogia, respiguei mais alguns detalhes.

Trata-se de uma solanácea anual, proveniente da América tropical, que pode atingir dois metros de altura, e se encontra, toda ela, coberta de pelos viscosos. Os caules apresentam-se eretos, robustos, cilíndricos e ramosos.

As folhas são alternas, sésseis, ovais ou lanceoladas-ponteagudas, inteiras, pegajosas, com nervuras muito salientes na página inferior e de cor verde mais carregado na página superior, de cheiro fraco e sabor levemente picante, amargo e nauseoso. As flores são grandes, em trombeta, rosadas, munidas de brácteas dispostas numa espécie de panícula na extremidade dos ramos, tendo cálice tubuloso, esverdeado. Finalmente, o fruto forma uma cápsula ovoide, encerrando numerosíssimas sementes muito pequenas, rugosas, irregularmente arredondadas.

Na composição química do tabaco encontra-se: nicotina, nicotianina, princípios corantes, albumina, glúten, amido, ácido málico, potássio, cálcio, magnésio e silício.

A nicotina é um potente alcaloide, veneno violento que entra no organismo, não só por inalação do fumo, mas também através da pele. Diz-se que 40 a 60 mg de nicotina pura é, à partida, a dose mortal para um adulto. O tabaco, tomado internamente, debilita a memória, diminui o olfato e produz náuseas, indisposição, ação diurética e por vezes laxativa, vômitos, fraqueza dos membros e da vista, peso na cabeça, vertigens, pulso fraco, síncope, convulsões, calafrios, ... e finalmente, a morte. Igualmente se encontram outros alcaloides, como o ácido prússico, de cheiro agradável, mas também perigoso.

Curiosamente, apontam-se como contravenenos, o chá de canela e as bebidas alcoólicas.

A planta possui propriedades irri-



tantes, purgativas e narcóticas, tendo sido trazida para a Europa com fins meramente curativos, por Jean Nicot, donde derivou o seu nome científico.

Entre as aplicações fitoterápicas do tabaco, registam-se as que se seguem:

Reumatismo e gota – cataplasma das folhas frescas sobre a parte dolorosa;

Sarna e piolhos – Cozimento de 180 g/l de água (se a pele estiver ferida, não aplicar)

Secreção da saliva, dor de dentes, inflamação das gengivas – mastigação das folhas.

Asma, hidropisia, epilepsia e tétano – Infusão das folhas (remédio antigo que hoje já ninguém usa, pois, por vezes, não se morria da doença, mas da cura).

Do tabaco pode extrair-se, através de complexos processos químicos, a vitamina PP (nicotilamida).

Finalmente, recordo uma das minhas aplicações favoritas. Quando costumava passar entre Coruche e Mora, região onde se plantava tabaco (hoje, bastante menos), parava o carro e colhia meia dúzia de folhas. Depois, secava-as e colocava-as num frasco destapado no armário dos “chás”. O tabaco era o protetor das outras plantas, pois resultava muito eficaz para afugentar ácaros e demais insetos nocivos. Aliás, é muito vantajoso tê-lo nos jardins (o tio Domingos chegou a plantá-lo no largo de São João, mas poucas pessoas o conheciam), ou nos terrenos de produção biológica.

E isto é para que não me acusem de dizer sempre muito mal do tabaco. Afinal, se ele for usado criteriosamente, poderá ser bastante útil!

OPINIÃO

A importância da reabilitação no AVC

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das principais causas de incapacidade permanente do adulto. Há cerca de 20.000 novos sobreviventes de AVC por ano em Portugal, dos quais 35-40% necessitam de programas de reabilitação especializados, em que a precocidade, a intensidade e a especialização são determinantes para o sucesso da intervenção terapêutica.

O European Stroke Action Plan 2018-2030 identificou metas globais até 2030 para implementar um plano de abordagem do AVC em todos os países europeus, com medidas que visam controlar a sua incidência, prevalência e a suas consequências. Estas metas são estabelecidas para a prevenção primária, para o tratamento de fase aguda, para a reabilitação em todas as fases temporais e para as questões relacionadas com a vida pós-AVC.

Os sobreviventes de AVC podem apresentar alterações em qualquer

domínio das funções e estruturas corporais, assim como da sua autonomia e funcionalidade, nomeadamente alterações motoras, cognitivas, da comunicação, da deglutição, sensoriais e da função vesico-esfíncteriana.

Assiste-se nos últimos 30 anos a uma mudança do paradigma da reabilitação, orientada tradicionalmente para os défices relacionados com a mobilidade e função neuromotora, associado atualmente a uma valorização crescente de áreas relacionadas com o funcionamento cognitivo, psicoemocional e comportamental. As alterações cognitivas são frequentes após AVC, com uma incidência de 40-80%, contribuindo de forma significativa para aumentar a complexidade dos quadros funcionais, agravados por sequelas em múltiplos domínios. No âmbito das alterações neuropsicológicas, as alterações psicoemocionais, em especial a depressão, são também frequentes e com impacto potencial no

funcionamento cognitivo e na recuperação de vários domínios.

O reconhecimento do efeito das consequências da doença no prognóstico funcional é a base do modelo biopsicossocial (Classificação Internacional de Funcionalidade, WHO, 2001), em que se valoriza a atividade funcional e a sua tradução na participação ativa nos domínios da vida na comunidade.

A reabilitação dos sobreviventes de AVC deve ser orientada por equipas multiprofissionais coordenadas por médico especialista em Medicina Física e de Reabilitação e devem incluir todos os profissionais (terapeuta da fala, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, enfermeiro de reabilitação, neuropsicólogo, nutricionista, assistente social, médico fisiatra). Estes cuidados devem estar organizados desde a fase aguda, com cuidados de reabilitação desde o primeiro dia. As equipas são responsáveis por definir o circuito do sobrevivente de AVC, o seu

destino após a alta, a transição de cuidados, a tipologia mais adequada para a gravidade e quadro clínico e garantir a continuidade de cuidados até ao regresso à comunidade. Cada doente deve ser submetido a um programa de reabilitação individual elaborado por uma equipa multiprofissional de reabilitação, tendo em conta a avaliação clínica, a avaliação funcional e a gravidade, orientado para objetivos definidos específicos, mensuráveis, realistas e atingíveis em tempo determinado, abrangente e de intensidade e valências terapêuticas indicadas em cada caso.

O acesso à reabilitação constitui um direito humano fundamental, que é consagrado pela Carta das Nações Unidas e pela resolução da Assembleia Mundial da Saúde de 2005, e deve estar garantido para todos os sobreviventes de AVC.



Dr. Renato Nunes

Médico Fisiatra/Medicina Física e de Reabilitação, Associação Portuguesa de Medicina Física e Reabilitação (APMFR)



HORTO DO CAMPO GRANDE

Inspirados pela natureza

VISITE-NOS

Centro de Jardinagem de Fernão Ferro
E.N. 378, Km 7 (Av. 23 de Julho de 1933)
2865-413 Fernão Ferro
T. 212 128 210



HORTODOCAMPOGRANDE.PT

Seixal recebe Conferência sobre Doenças Profissionais

No dia 6 de abril, o Seixal recebe a Conferência Nacional sobre Doenças Profissionais – Uma Emergência Social. Esta que será a primeira conferência do género a nível nacional, desenvolvida numa parceria entre a Câmara Municipal do Seixal e a ANDST – Associação Nacional dos Deficientes Sinistrados do Trabalho, integra-se nas comemorações dos 50 anos do 25 de Abril e vai realizar-se no auditório dos Serviços Centrais da autarquia, a partir das 9.30 horas. A iniciativa é aberta ao público, mediante inscrição através do endereço de email doencasprofissionais2024@gmail.com, até ao dia 31 de março (inscrições sujeitas à lotação do espaço).

Recorde-se que, no átrio dos Serviços Centrais da Câmara Municipal do Seixal, está patente até ao dia da conferência a exposição Trabalho Seguro, Vida Completa.

«Questões como o direito à saúde no trabalho e a análise das doenças profissionais em Portugal estarão em debate nesta conferência, que tem também como objetivo sensibilizar e informar os participantes e público em geral sobre ferramentas que facilitem a identificação de problemas e fatores de risco», refere o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva.

Programa

9.30 horas

Receção aos participantes

10 horas

Sessão de abertura

Maria João Macau, vereadora da Câmara Municipal do Seixal

Luís Machado, presidente da direção nacional da ANDST

10.15 horas

A atividade laboral e o direito à saúde: direitos e deveres

Moderação: Câmara Municipal do Seixal

O trabalho, esse obscuro objeto e sujeito da saúde

João Fraga de Oliveira, inspetor do trabalho (aposentado) na ACT – Autoridade para as Condições do Trabalho, licenciado em Gestão de Recursos Humanos e Psicologia do Trabalho, com pós-graduação em Psicologia do Trabalho pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Doenças profissionais em Portugal: que realidade?

Rocha Nogueira, médico de saúde pública

Pausa para café

Conhecer para prevenir as doenças músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho
Florentino Serralheira, ergonomista e professor na Escola Nacional de Saúde Pública

A invisibilidade dos problemas de saúde causados pelo trabalho

Hugo Dionísio, advogado, membro do Gabinete de Estudos da CGTP-IN,



representante da CGTP-IN na Comissão de Revisão da Lista de Doenças Profissionais e do Grupo de Trabalho da ACT para a Estratégia Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho

12 horas

Debate

12.30 horas

Pausa para almoço

14 horas

Trabalho digno e saudável: proteção, reparação, inclusão

Moderadora: Raquel Freitas, dirigente da ANDST

Doenças profissionais, constrangimentos processuais: da prevenção à reparação

Joaquim Judas, médico do trabalho na Câmara Municipal do Seixal. Colaborador da ANDST para avaliação do dano corporal entre 2002 e 2013

As doenças profissionais. Uma questão ética e política

Carlos Silva Santos, médico, professor (aposentado) na Escola Nacio-

nal de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa

Da participação ao reconhecimento – por um processo, justo, transparente e participado – pôr fim à opacidade do processo de avaliação e de decisão

Joaquim Dionísio, advogado, colaborador da ANDST nas áreas dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais

Procurador da República (por confirmar)

16 horas

Pausa para café

16.20 horas

Debate

16.45 horas

Encerramento

Ângela Moreira, vice-presidente da ANDST

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal

Município do Seixal assinala 50.º aniversário do 25 de Abril com um vasto programa de iniciativas

No concelho do Seixal, estão a decorrer diversas iniciativas previstas no Programa de Comemorações dos 50 Anos do 25 de Abril de 1974. Com o lema «Abril, a Liberdade que nos Une», este vasto programa iniciou-se em setembro de 2023 e prolonga-se até dezembro de 2026 (data em que se assinalam os 50 anos da Constituição da República Portuguesa), contemplando a realização de várias dezenas de iniciativas, sobretudo ao longo do ano de 2024, com destaque para a noite do próximo dia 24 de abril com a realização do Concerto Comemorativo do 25 de Abril. Entre as temáticas contempladas, ao longo deste espaço de tempo, destacam-se as artes visuais, os workshops, a arte urbana, os colóquios e debates/conversas, a dança, os eventos

desportivos, a leitura, a música e o teatro, entre muitas outras.

Segundo o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «pretendemos assinalar, de forma memorável, os 50 anos de uma revolução que abriu as portas a um vasto leque de alterações democráticas, tendo marcado a vida deste povo e do país. Falamos de alterações estruturais profundas, ao nível da política, sociedade, cultura e economia, que marcaram a vida do povo português e de Portugal. E é esta liberdade que tão arduamente foi conquistada e que ainda se vive, que nos une de forma indelével. Por isso, o concelho do Seixal assume-se como um município de Abril, defensor dos seus ideais, assinalando-os de forma

veemente para que fiquem gravados na memória das sucessivas gerações e gerações de seixalenses».

Relativamente à noite do próximo dia 24 de abril (quinta-feira), o Parque da Quinta dos Franceses, no Seixal, será palco, a partir das 21.30 horas, de uma série de espetáculos musicais, estando previstas as atuações de Criatura, António Zambujo, Sara Correia, Carlão, Nenny e, ainda, Stereossauro (e seus convidados). Nessa noite, haverá ainda um espetáculo de fogo de artifício. Refira-se que o vasto programa das Comemorações de Abril, neste concelho, resulta de um trabalho conjunto da autarquia, juntas de freguesia, instituições, movimento associativo, comunidade educativa e agentes económicos.

Ainda sobre este programa comemorativo dos 50 anos do 25 de Abril, haverá um tema anual a abordar, entre 2024 e 2026, que dará o mote para as várias iniciativas: em 2024, o tema é «Em cada Esquina, Liberdade»; em 2025, «Seixal, Terra e Gentes de Abril» e, em 2026, «Com a Constituição, Reforçar Abril». As iniciativas que integram o programa comemorativo estão disponíveis no site 25deabril.seixal.pt, assim como em notícias, vídeos e fotografias das várias atividades e documentos relacionados com a Revolução de Abril. Há ainda uma área em que a população pode subscrever o manifesto do Município do Seixal para os 50 Anos do 25 de Abril e fazer parte destas comemorações no concelho.

AGENDA

RIOSUL SHOPPING CRIA ESPAÇO COOLTURA

O RioSul Shopping inaugurou o novo espaço Cooltura para momentos de leitura, trabalho, estudo e lazer.

O Centro Comercial pretende proporcionar conversas, histórias e encontros geracionais. Todas as idades e visitantes do RioSul Shopping são convidados a usufruir deste novo espaço e a descobrir o gosto pela leitura.

O espaço tem à disposição dos clientes mesas e wi-fi gratuito, e pode ser usado para trabalhar, estudar ou apenas relaxar a ler um livro.

O espaço Cooltura dispõe também de uma biblioteca que promove a troca de livros entre visitantes, para que se cruzem histórias e conhecimento. O modo de funcionamento é simples: um livro em troca de outro. O espaço tem centenas de livros em segunda mão à disposição dos clientes, que podem ser lidos no local, ou levados para casa. Por cada livro levado deve ser deixado outro, promovendo desta forma a parilha e variedade da oferta do espaço.



DIA MUNDIAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO DO AUTISMO COM 'HORA TRANQUILA'

Mais de 60.000 pessoas em Portugal sofrem com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) e evitam locais com muita circulação de pessoas devido à confusão e ao ruído elevado. Assim, e para marcar o Dia Mundial da Consciencização do Autismo, que se assinala a 2 de abril, o RioSul Shopping lança a "Hora Tranquila", onde os estímulos sensoriais serão reduzidos de forma a corresponder às necessidades dos visitantes com esta perturbação.

A partir de dia 2 de abril, o RioSul Shopping irá realizar várias adaptações ao funcionamento normal do Centro Comercial durante uma "Hora Tranquila". Assim, todos os dias entre as 10h e as 11h, o Centro irá desligar o som ambiente, reduzir a intensidade da luz, disponibilizar auscultadores antirruído e as comunicações de rádio serão realizadas apenas através de auriculares, tornando-se um espaço seguro e confortável para pessoas com espectro de autismo e outras sensibilidades sensoriais.

INSCRIÇÕES PARA MONITORES FÉRIAS JOVEM E ACADEMIAS DE VERÃO

Até 18 de abril estão abertas as inscrições para monitores para as Férias Jovem, que acontecem entre 1 e 26 de julho, nas três freguesias do concelho.

Podem candidatar-se jovens entre os 18 e 30 anos, preferencialmente residentes no concelho de Sesimbra.

Até 18 de abril estão também abertas as inscrições para monitores para as Academias de Verão, que acontecem entre 15 de julho e 9 de agosto, nas três freguesias do concelho.

Podem candidatar-se jovens entre os 20 e 30 anos, preferencialmente residentes no concelho de Sesimbra.

Esta é uma oportunidade para os participantes desenvolverem competências pessoais e profissionais em contexto de trabalho e, simultaneamente, receber uma bolsa financeira.



POETAS PORTUGUESES DO SÉCULO XX: POESIA DE INTERVENÇÃO

A Biblioteca Municipal de Sesimbra, no seu podcast Leituras na Biblioteca, dinamizado por Inês Santos, vem dar voz a alguns dos principais poemas destes grandes Poetas Portugueses do Século XX, entre os quais estão José Carlos Ary dos Santos, José Jorge Letria, José Afonso, Manuel Alegre, Luís Veiga Leitão, António Gedeão, Sérgio Godinho, entre outros.

A disponibilizar semanalmente, à quinta-feira, entre o Dias Mundial da Poesia e o Dia da Liberdade, seis novos episódios de conteúdos literários em formato áudio para que os nossos leitores possam ouvir alguns dos mais conceituados poemas de intervenção, quando e onde quiserem.

Os episódios são disponibilizados na plataforma Soundcloud em <https://soundcloud.com/biblioteca-sesimbra>.

Publicidade

TEATRO POLITEAMA

La Fozia

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

TEATRO POLITEAMA

★★★★★

O MELHOR ESPETÁCULO DO ANO

La Fozia 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)



sopa de letras

PÁSCOA

V	Q	Í	A	I	L	Í	M	A	F	H
H	M	O	H	L	E	O	C	R	O	C
P	X	G	R	L	Q	H	O	A	L	O
Á	Á	S	A	O	D	N	Ê	M	A	M
S	S	E	Õ	S	S	I	C	O	R	P
C	C	Í	Q	U	A	R	E	S	M	A
O	J	R	M	A	E	D	E	E	U	S
A	H	N	I	R	D	A	M	J	J	S
J	V	L	Í	S	G	P	L	R	E	O
S	Ê	Õ	R	R	T	J	M	V	J	M
L	X	C	H	O	C	O	L	A	T	E

AMÊNDOAS - CHOCOLATE - COELHO - COMPASSO - CRISTO - FAMÍLIA FOLAR - JEJUM - MADRINHA - PADRINHO - PÁSCOA - PROCISSÕES QUARESMA - RAMOS



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

SOLUÇÃO

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

http://jocesarmento.blogspot.pt - http://sarmento-news.blogspot.pt - http://revistapimpolho.blogspot.pt

PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento - 1706

Um ovo de Páscoa... ... nunca vai à frigideira... ... para ser estrelado??!!...

filme

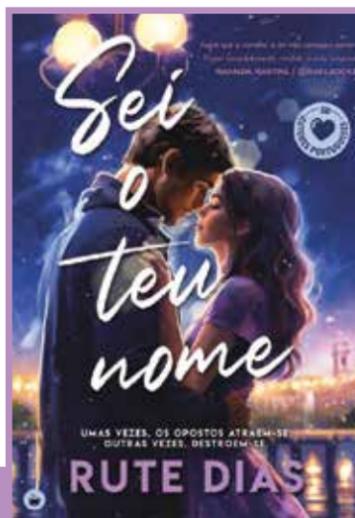
GODZILLA X KONG - O NOVO IMPÉRIO



A épica batalha continua! O Monsterverse cinematográfico da Legendary Pictures dá continuidade ao confronto explosivo de "Godzilla vs. Kong" com uma nova e emocionante aventura que coloca o poderoso Kong e o temível Godzilla contra uma ameaça colossal e desconhecida, oculta dentro do nosso mundo, desafiando a própria existência deles - e a nossa também. "Godzilla X Kong: O Novo Império" aprofunda-se ainda mais as histórias desses Titãs e as suas origens, assim como nos mistérios da Ilha da Caveira e além, revelando a batalha mítica que ajudou a forjar esses seres extraordinários e os vinculou para sempre à humanidade.

livro

SEI O TEU NOME



Ela é a típica mimada que ele despreza. Ele é o típico mulherengo que ela odeia. Mas há algo que partilham sem saber: um segredo que os pode destruir. Diana é uma jovem rica e atraente, a quem não parece faltar nada, mas que carrega o peso de um passado doloroso que não a deixa ser verdadeiramente feliz. Ao mudar-se para a universidade em Coimbra, anseia por mudança e liberdade, mas será essa a verdadeira solução para as suas feridas? Alexandre é o epitome do homem desejado e cínico por natureza, que esconde um lado sombrio sob o seu charme e beleza cativantes. Obstinado e misterioso, parece disposto a fazer tudo o que lhe apetece, mesmo que isso lhe destrua a vida. Quando o destino cruza os seus caminhos, Diana e Alexandre são obrigados a fazer uma aliança perigosa, toda ela envolta numa teia de mentiras. Mas o que acontece quando duas almas atormentadas se aproximam, as aparências se desmoronam e os segredos ameaçam vir à tona? Esta é uma história de paixão e redenção, onde amor e ódio se entrelaçam de maneiras imprevisíveis: uma jornada emocionante repleta de reviravoltas que desafiam tudo o que julgamos saber sobre o verdadeiro significado do amor e do perdão.

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.

21-03 a 20-04



Carneiro

21-03 a 20-04

Amor: Não seja mal-humorado, cultive diariamente o otimismo.
Saúde: Faça alguns exercícios físicos, mesmo em sua casa.
Dinheiro: Não deixe para amanhã aquilo que pode fazer hoje.
Números da Sorte: 1, 3, 18, 19, 22, 29



Touro

21-04 a 20-05

Amor: Exprima os seus sentimentos sem medo de ser ridículo.
Saúde: Cuidado com mudanças abruptas de temperatura.
Dinheiro: Pode ter de fazer uma escolha difícil e abdicar de algo que preza.
Números da Sorte: 8, 11, 36, 45, 47, 49



Gémeos

21-05 a 20-06

Amor: Deixe o orgulho de lado e peça desculpa quando errar. Saiba ser justo e correto.
Saúde: Proteja-se, pois está mais sensível a constipações.
Dinheiro: Cuidado com os gastos supérfluos. Seja mais rigoroso com as suas despesas.
Números da Sorte: 5, 15, 29, 33, 34, 40



Caranguejo

21-06 a 23-07

Amor: A vida amorosa está protegida e trará grandes alegrias ao seu dia-a-dia.
Saúde: Procure o oftalmologista, pode estar a precisar de cuidados com os olhos.
Dinheiro: Aproveite esta fase positiva para mostrar o seu talento.
Números da Sorte: 9, 12, 22, 34, 45, 48



Leão

24-07 a 23-08

Amor: Esclareça qualquer mal-entendido e comece uma nova fase na sua relação.
Saúde: Pode sentir um maior cansaço, devido ao excesso de atividade.
Dinheiro: Poderá ter tendência para gastar mais do que habitualmente.
Números da Sorte: 7, 22, 36, 45, 48, 49



Virgem

24-08 a 23-09

Amor: A sua sensualidade está em alta, aproveite para avançar numa conquista.
Saúde: Combata a preguiça, pratique exercício com regularidade.
Dinheiro: Pode ter a oportunidade de concluir um projeto com êxito.
Números da Sorte: 2, 14, 22, 29, 37, 47



Balança

24-09 a 23-10

Amor: Avance com as suas ideias e siga os seus impulsos. Tome a iniciativa na sua vida amorosa.
Saúde: Boa fase para fazer uma renovação de visual.
Dinheiro: Altura muito favorável para avançar com projetos e dinamizar a sua carreira.
Números da Sorte: 11, 32, 38, 39, 44, 47



Escorpião

24-10 a 22-11

Amor: Procure ser mais extrovertido, só tem a ganhar com isso.
Saúde: Cuidado com as correntes de ar, está com tendência para se constipar.
Dinheiro: Se pretende investir dinheiro aconselhe-se bem com quem sabe para não ter prejuízos.
Números da Sorte: 7, 15, 19, 23, 32, 41



Sagitário

23-11 a 21-12

Amor: Dê mais atenção à sua relação. Saiba resolver as dificuldades de forma prática.
Saúde: Faça uma consulta de rotina.
Dinheiro: A sua autoridade está em destaque, terá o poder necessário para tomar decisões importantes.
Números da Sorte: 2, 14, 21, 24, 28, 33



Capricórnio

22-12 a 20-01

Amor: Evite avançar numa nova relação sem ter bem a certeza acerca dos sentimentos da outra pessoa.
Saúde: Previna-se contra acidentes, seja mais cuidadoso.
Dinheiro: As suas finanças estão instáveis. Seja contido e prudente.
Números da Sorte: 1, 12, 26, 36, 44, 46



Aquário

21-01 a 19-02

Amor: Se não disser aquilo que sente verdadeiramente, não conseguirá resolver o que o aflige. Abra o coração e seja frontal.
Saúde: Cuidado com o excesso de açúcar no sangue, pois poderá ter tendência para diabetes.
Dinheiro: Pode fazer uma compra avultada, mas não perca a noção dos limites até onde pode ir.
Números da Sorte: 2, 13, 37, 45, 47, 49



Peixes

20-02 a 20-03

Amor: Crie momentos de maior união entre a família, incentivando os seus filhos a serem mais participativos nas atividades comuns.
Saúde: Faça uma caminhada diária, está com tendência para fazer retenção de líquidos.
Dinheiro: As finanças estão numa boa fase, aproveite para organizar um pé-de-meia.
Números da Sorte: 4, 18, 19, 26, 37, 42

Seixal Clube 1925 Sub19 um grupo que procura a felicidade

O Seixal Clube 1925 está a disputar o Campeonato Nacional de Juniores da 2ª Divisão, fase de manutenção e descidas, de um campeonato muito competitivo onde grande parte dos clubes apresentam uma estrutura profissional com suporte em sociedades anónimas desportivas.

O Seixal 1925, no ano de estreia, tem feito uma prova muito interessante dentro da sua qualidade amadora com pineladas de muito brio e dinâmicas organizativas.

Os sub19 seixalenses, que fazem do espírito coletivo, da personificação do "Bravo" aliada à capacidade técnica dos atletas, as principais armas para abraçar a manutenção nos nacionais. Foi exemplo, a deslocação do Seixal a Portimão, para defrontar o Portimonense SAD, em jogo antecipado da 6ª jornada venceu 2-1 a equipa do Algarve e colocou-se em melhor posição classificativa e aumentou a esperança do objetivo final. O projeto futebolístico seixalense, que apre-

senta bastante consistência, também tem outro grupo em evidência que são os jovens sub16 que disputam atualmente a fase de campeão e subida do campeonato 3ª divisão distrital da categoria, uma tarefa complicada tendo em conta que a equipa do Seixal 1925 é a mais inexperiente em prova pois apresenta-se na categoria de juvenis apenas com jovens de primeiro ano no escalão.



Paio Pires Futebol Clube Torneios de Páscoa

O Paio Pires Futebol Clube, nos vários escalões, foi convidado a participar em torneios de Páscoa, por vários clubes incluindo Lisboa e Castelo Branco. De referir que a ida a Alcains, (Castelo Branco), e porque o Paio Pires FC dá importância à cultura e animação, será por dois dias sendo o primeiro dia para visitar alguns locais incluindo a aldeia de Monsanto e por sua vez Dragonstone - House of the Dragon. Também foi convidado para uma festa nessa noite denominada como Yellow Party. Na

continuidade do trabalho desenvolvido pelo Paio Pires FC e reconhecido por várias entidades que já fizeram referência, o Paio Pires FC orgulha-se no reconhecimento, e agradece aos clubes a que foi convidado não sendo possível participar em todos os torneios. O Paio Pires FC, preocupa-se em aumentar a exigência aos treinadores, por mais resultados dos jovens jogadores na educação escolar e na vertente futebolística. Este desempenho nas formações está a ter a sua importância para o clube, que

está inserido no processo de Certificação, como entidade formadora, estando a aguardar a entrega de duas ou três estrelas e a bandeira de ética desportiva. No passado fim-de-semana dentro das provas que participou, há a realçar o torneio de praia e nos petizes/ traquinas mais uma vez o Gonçalo recebeu um cartão Branco pela sinceridade e verdade na vertente humana e que orgulha os seus pais e toda a família do Paio Pires FC. O Paio Pires FC continua a tratar da inscrição de jogadores estrangeiros

que está a ser um sucesso, desde que tenham a documentação exigida pela FPF e pela AFS tendo a sua secretaria aberta para esclarecimentos, inscrições ou qualquer outro assunto, no decorrer do mês de abril, todas as dias úteis, (segundas a sexta), entre as 19h00 e as 21h00.



CELEBRAÇÕES DOS 50 ANOS DO 25 DE ABRIL
NO CONCELHO DO SEIXAL

A
LIBERDADE
QUE NOS
UNE

50
ANOS

1974
2024

25
ABRIL

24 DE ABRIL | 21.30 H
PARQUE DA QUINTA
DOS FRANCESES
SEIXAL

CONCERTO COMEMORATIVO



CRATURA • ANTÓNIO ZAMBUJO • SARA CORREIA
CARLÃO • NENNY • STEREOSSAURO (COM CONVIDADOS)
FOGO DE ARTIFÍCIO (COM ÁUDIO DE STEREOSSAURO)

cm-seixal.pt



Consulte o programa em:

25deabril.seixal.pt

