

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 | 15 de março 2024 | Ano XVII | N.º 545

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



PÁG. 2

SOCIEDADE

O Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal acolhe, de 21 a 23 de março, um ciclo de cinema integrado no programa das comemorações do Dia Internacional da Mulher.

P. 8

SOCIEDADE

Estão abertas as inscrições para a dinamização dos espaços, iniciativas e conteúdos do Festival Liberdade 2024, até ao dia 6 de maio, para jovens entre os 14 e os 35 anos.

P. 11

MERCADONA
SUPERMERCADOS DE CONFIANÇA

SOCIEDADE

A Mercadona, empresa de supermercados, aumentou as suas vendas consolidadas em 15% em 2023, para os 35.527 milhões de euros.

P. 12

Publicidade

Agência Funerária Angelus
Pedro Pereira

TLF. 211 809 840 | TLM. 967 063 952
(chamada para rede fixa nacional) (chamada para rede móvel nacional)

SERVIÇO 24 HORAS

Av. Marcos Portugal, 108 - Cruz de Pau | 2845-611 Amora • angelusfuneraria@gmail.com • www.angelusfuneraria.pt

Aniversário AURPIS



No passado dia 14 de março, pelas 14h30, os órgãos sociais, autarcas, funcionários e utentes, reuniram-se no salão da AURPIS para comemorar o 43.º aniversário da instituição.

Numa cerimónia comovente que teve como objetivo não só assinalar o aniversário da instituição, mas também enaltecer o trabalho de todos os funcionários que diariamente fazem o seu trabalho com um extremo profissionalismo e amor pelos idosos e crianças.

A celebração iniciou com a exibição de um vídeo onde vários funcionários parabenizaram a instituição, seguindo-se um momento de poesia protagonizado por Lúcia Barradas, funcionária da instituição.

Filipe Samarra, Presidente da Mesa da Assembleia Geral da AURPIS, agradece a presença de todos os que se juntaram para celebrar o aniversário da instituição, mas não esquece todos os que ao longo dos anos têm ajudado no crescimento e na realização do bom trabalho feito.

João Saúde, Presidente da instituição, reforça “que se a AURPIS faz 43 anos, à equipa o deve, a todos os funcionários que diariamente dão o seu melhor para que a vida dos nossos utentes seja o mais feliz possível. Dizer depois que, estas casas vivem com bastantes dificuldades como todos sabem, mas a AURPIS começa finalmente a ver o fim à vista destas dificuldades, acabando no final de 2027, grande parte da dívida à banca que diz respeito à constru-

ção desta casa. A partir daí vamos respirar um pouco melhor e fazer mais do que fazemos agora. Com estas dificuldades todas, temos recorrido à Câmara Municipal do Seixal para nos ajudar financeiramente de forma a cumprir com algumas das nossas obrigações, assim como a união de freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires. Agradeço também à nossa madrinha por estar sempre presente. Dificuldades à parte a AURPIS vai continuar a crescer. A Câmara Municipal do Seixal, mais uma vez lembrou-se de nós e cedeu-nos um terreno e um edifício existente em Paio Pires para que possamos acrescentar a nossa creche. Este é um projeto do PRR, um projeto que ascende os 2 milhões de euros e que é suportado pela Câmara Municipal do Seixal, tendo capacidade para 140 crianças, tendo de voltar a agradecer ao município.”

Corália Loureiro, madrinha da instituição, demonstra o seu orgulho em estar “numa casa que é um exemplo na intervenção social do nosso concelho. Uma casa que trabalha não só com o trabalho físico, mas com muito coração e carinho, pelos seus utentes e população. Parabéns a esta grande casa, parabéns pelo trabalho que realizam, parabéns por desempenharem esta função tão essencial para a população mais idosa, as pessoas tem idade, mas tem de ter qualidade de vida na mesma, e esta casa dá qualidade de vida aos nossos utentes. Aqui neste concelho temos 12 associações de reformados, pensionistas e idosos e

é importante recordar que isto só foi possível após o 25 de abril, e voltar a recuperar os valores de abril e independentemente do que aconteceu no domingo, vamos continuar a gritar, viva o 25 de abril.”

Lúcia fez a leitura de um poema de Ary dos Santos, alguém que está na nossa memória como um grande defensor do amor, e sendo a maioria mulheres, não quero deixar de dar uma palavra às mulheres no seguimento da comemoração do dia internacional da mulher. Há o dia internacional da mulher porque é um dia de luta, porque a igualdade na lei, ainda não é a igualdade na vida, continua a haver diferenciação na vida. É por isto que temos de continuar a celebrar e a lutar pela igualdade, por uma igualdade na vida que seja verdadeira.

Muitos parabéns a esta instituição por todo o trabalho realizado e a todo o seu coletivo.”

Fernando Sousa, Presidente das IPSS e UARPICS, refere que é “muito importante falar das instituições e que são estes momentos que nos fazem partilhar alguns momentos menos bons, onde existem situações que não conseguimos resolver devido a parceiros, nomeadamente da Segurança Social e outros. Não é fácil estar à frente de uma instituição de solidariedade social, consoante o tamanho das instituições, também é o tamanho das suas dificuldades. Somos criadores de postos de trabalho, mas temos de ter condições para exercer as nossas funções. É preciso muita coragem para estar à frente de uma instituição e enfrentar as adversidades que nos surgem dia após dia. Há a necessidade de apoio e reconhecimento dos órgãos nacionais, mas não é tudo mau, vivemos num concelho de abril, onde as instituições, nomeadamente da Câmara Municipal e Juntas de Freguesia estão a apoiar-nos. Se não fossem as nossas autarquias já teríamos fechado portas, porque não teríamos conseguido suportar o que nos é exigido todos os dias. Aqui no Seixal, somos gente de luta e estamos habituados a lembrar, recorde a luta que foi para se construir esta casa, para que esta casa pudesse aparecer.”

Maria João Costa, Presidente da União de Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, começa por reforçar que “não estou aqui só hoje, estou sempre aqui, mesmo que não seja convidada. Esta é uma casa feita de homens e mulheres, feita pelo vosso esforço e dedicação, que tem a maior equipa do concelho do Seixal. Estes são trabalhos feitos com carinho, só desta forma é possível ver o ar de felicidade dos utentes que aqui estão mas também garantir a sua qualidade de vida. Este ano comemoramos também os 50 anos do 25 de abril e podemos falar daquilo que esta revolução nos possibilitou e alterou na vida de todos os portugueses. Aproveito para agradecer a todos os utentes e trabalhos que fizeram possível esta revolução, a todos vocês que viveram e passaram os 50 anos do 25 de abril, o meu muito obrigada.”

Liliana Cunha, Vereadora da Câmara Municipal do Seixal da Ação Social, refere que “ todos nós estamos no mesmo caminho, todos nós temos a mesma luta e obrigação que é tratar das questões sociais. 43 anos são 43 anos em que se vive uma vida, eu não consigo projetar naquilo que é a construção de uma casa como esta, uma família como esta. A Câmara Municipal tem vindo a trabalhar diariamente convosco, diariamente ao vosso lado e a tentar suprir as dificuldades maiores que temos no nosso concelho. Não só por via do que não vem por parte do poder central, em termos de financiamento, em termos de acordos que as instituições têm que são precários, não permitindo a sustentabilidade das instituições, estando sempre em luta. Nós temos de estar deste lado porque o fator social é a base do nosso concelho. As candidaturas ao PRR são uma aposta no nosso concelho, mas são respostas que não vem no quadro do orçamento de estado, mas não chegam. Efetivamente estas participações são diminutas, a participação do PRR na construção das creches são de sensivelmente 360 mil euros, para um investimento que custará ao município cerca de 2 milhões de euros.”

A sessão terminou com a atuação do grupo coral “as papoilas” da associação de reformados do fogueiteiro, seguindo-se o bolo de aniversário.



Colóquio sobre o Sahara Ocidental

No dia 8 de março, decorreu na Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira um colóquio sobre a situação no Sahara Ocidental. O povo Saharai e a Frente Polisário, sua legítima representante, lutam desde 1975 pela autodeterminação, desde que Marrocos, após a saída de Espanha do território, decidiu invadi-lo e reclamá-lo como seu.

No colóquio estiveram presentes o representante da Frente Polisário em Portugal, Omar Mih, um representante da Associação Amizade Portugal Sahara Ocidental, António Batista da Silva, uma investigadora em assuntos internacionais, Carolina Fernandes e ainda Carlos Gomes em repre-

sentação do departamento da CMS para a Paz e Cooperação, departamento que colaborou na organização do evento com os professores Edgar Rendeiro e Filomena Fernandes.

Os convidados focaram os diferentes aspetos da situação. Omar Mih fez uma abordagem ao nível político, legal e diplomático, Carolina Fernandes focou o papel da mulher na sociedade e na luta saharai, António Silva tocou nos aspetos relacionados com a importância da solidariedade e as várias formas que a mesma pode assumir.

O colóquio foi muito participado, tendo os jovens presentes demonstrado grande

curiosidade e interesse sobre este assunto do qual nunca tinham ouvido falar. Num ano em que se comemoram 50 anos do fim da ditadura em Portugal, faz todo o sentido iniciativas que se foquem na luta pela liberdade onde quer que ela esteja a ser violada.

O encerramento do evento contou com a participação da aluna Margarida Piqueiro, da turma 10ºT1, que executou, brilhantemente, ao violino, o 1º e 3º andamentos do concerto em A minor de Vivaldi.

Em complemento ao colóquio, teve lugar um ciclo de cinema e ainda se encontra patente, no átrio do 1º andar do pavilhão A, uma exposição dedicada ao tema da luta e situação do povo saharai.

COLÓQUIO
A Questão do Sahara Ocidental
Dia 8 - 10H:30m - Biblioteca Escolar

CONVIDADOS
Omar Mih (Representante da Frente Polisário em Portugal)
Antº Batista da Silva (Associação Amizade Portugal Sahara Ocidental)
Carolina Fernandes (Mestra na temática do marrocos saharai)

ALINHAMENTO
1º Momento - exibição de uma curta metragem
2º Momento - intervenções dos convidados
3º Momento - intervenções da audiência
4º Momento - Recital - aluna Margarida Piqueiro



Publicidade

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS MISTOS DO CONCELHO DO SEIXAL

EDITAL

Maria João Fortes de Matos Louro, Presidente da Mesa da Assembleia Geral, convoca, ao abrigo da alínea c) do nº 2 do art.º 47º do Capítulo III dos Estatutos, a Assembleia para reunir, em reunião ordinária, no dia **28 de Março de 2024**, pelas 18:30 Horas, com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

PONTO ÚNICO:

- APRESENTAÇÃO, DISCUSSÃO E VOTAÇÃO DO RELATÓRIO DA ATIVIDADE E CONTA DE GERÊNCIA DO ANO 2023 E PARECER DO CONSELHO FISCAL.

De harmonia com o nº 1 do art.º 49º, se à hora inicialmente indicada não estiver presente, pelo menos, metade dos Associados, reunirá a mesma, com poderes deliberativos, uma hora depois, em segunda convocação, com qualquer número de presenças.

Seixal, 8 de Março de 2024

A Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Maria João F. M. Louro
Maria João Fortes de Matos Louro

ACESSIBILIDADE

Passadiço de acesso ao Porto de Pesca

O passadiço metálico suspenso, com cerca de 190 metros, entre a escadaria de acesso à Praia do Ouro e a entrada do Porto de Pesca, é uma obra de enorme importância, pois garante a segurança e comodidade de centenas de pessoas que diariamente utilizam este trajeto a pé, tanto para deslocações para o local de trabalho como para a prática de atividade física e lazer, e que até agora tinham de circular pela faixa de rodagem, colocando em risco a sua integridade física. Para além de aumentar as condições de todos aqueles que se deslocam ao Porto de Pesca no âmbito das várias atividades económicas que ali se desenvolvem, o troço suspenso completa o percurso pedonal entre a Marginal de Sesimbra e o Pontão, um dos mais belos passeios da região, procurado diariamente por quem reside no concelho e por quem o visita.

Financiado por:

SESIMBRA **mar 2020** **PORTUGAL 2020**

O VOZEIRO



Rui Hélder Feio
Solicitador

APOIO AO ARRENDAMENTO

Em Fevereiro entrou em vigor as alterações ao novo regime de apoio ao arrendamento. Para o caso de um agregado de uma pessoa só, esta poderá aceder ao programa com um rendimento anual bruto máximo "até ao limite do 6.º escalão do IRS ou, se inferior, até 38.632 euros".

Nos agregados até duas pessoas, o limite é acrescido de mais 10.000 euros, enquanto um agregado com mais de duas pessoas poderá candidatar-se com um rendimento anual máximo igual ao do "escalão" anterior (38.632 euros + 10.000), acrescido de 5.000 euros por cada pessoa adicional.

Também foi alterado "o conceito de tipologia adequada à dimensão dos agregados habitacionais, anteriormente, a ocupação mínima dos alojamentos no âmbito do programa, era de "uma pessoa por quarto, independentemente da modalidade de disponibilização desse mesmo alojamento".

Actualmente a ocupação mínima entende-se que entre uma e duas pessoas a tipologia máxima da habitação é um T2, com três pessoas até T3, com quatro pessoas até T4, com cinco pessoas até T5, com seis pessoas até T6 e com sete ou mais pessoas a tipologia é "igual ou maior que T4".

Em novembro de 2022, o Governo assegurou que estava a trabalhar "na agilização de procedimentos" referentes ao então Programa de Arrendamento Acessível, ao abrigo do qual foram celebrados, até outubro daquele ano, "950 contratos", desde a sua criação, em 2019.

"No caso do Porta 65, procedeu-se à atualização dos tectos máximos de renda; no que respeita ao Programa de Apoio ao Arrendamento (que renomeia o atual Programa de Arrendamento Acessível), pretende-se consolidar o objetivo de promover uma oferta de habitação privada para arrendamento a preços compatíveis com os rendimentos das famílias, pelo que se promove uma revisão operacional tendo em vista a sua simplificação e desburocratização".

Procuradoria ilícita é crime.

Escolha os serviços de um profissional, escolha um solicitador.

Envie a sua questão para:
mail@ruifeio.pt

Publicidade



Rui Hélder Feio
Solicitador

Contacte o Solicitador!

 218 284 986
  934 428 652
  solicitador@ruifeio.pt
www.ruifeio.pt

RUA QUINTA DA PRATA, 6
TORRE DA MARINHA, 2840-614 SEIXAL

Com 3 letras apenas se escreve a palavra...



Edgar Rendeiro

O título está incompleto, mas não é na palavra que estão a pensar que vos quero falar, mas de outra também muito importante e bela, a palavra PAZ. Chegamos ao século XXI, pensar-se-ia que o ser humano estaria suficientemente avançado em inteligência e sentimento para já ter aprendido a conviver com o seu semelhante e que as guerras só trazem destruição, morte e desgraças de todo o género. Lamentavelmente é o contrário que acontece.

Para as Nações Unidas, o mundo vive uma "nova era de conflito e violência", com cada vez mais países expostos a esta violência. Em conjunto com o conflito entre Israel e o Hamas na Faixa de Gaza, desde 7 de outubro e à guerra da Rússia contra a Ucrânia, que completou dois anos em fevereiro, conflitos armados em grande escala estão a acontecer, neste momento, em Burkina Faso, Somália, Sudão, Iêmen, Mianmar, Nigéria e Síria.

De acordo com o *portal Guerras no Mundo*, há 70 países em guerra para um total de 869 guerras e guerrilhas (milícias-guerrilheiros e grupos terroristas-separatistas-anarquistas), em particular:

- **África: 31 Estados e 291 guerras e guerrilhas**
- **Ásia: 16 Estados e 194 guerras e guerrilhas**
- **Oriente Médio: 7 Estados e 266 guerras e guerrilhas**
- **Europa: 9 Estados e 83 guerras e guerrilhas**
- **Américas: 7 estados e 35 cartéis de drogas, guerras e guerrilhas**

Estes conflitos têm causado um número assombroso de mortos, deslocados e refu-



giados e a destruição de bens e infraestruturas nos locais em que têm lugar. Claro que quem mais sofre são os pobres, as mulheres, idosos e crianças cujo futuro está hipotecado bem como o dos respetivos países marcados por anos de guerra. O ser humano parece ter sido enfeitado pelo deus da guerra e do ódio ao semelhante. Parece ter-se esquecido do quanto é bom viver em paz. Todo o ser humano almeja a felicidade como fim supremo que completa e realiza a vida. Busca-se essa felicidade em muitas coisas, mas é na paz que deve residir a verdadeira felicidade, porque o bem que é a paz é a fonte de todos os outros bens, e é por ela que devemos pugnar agora e sempre.

Fontes do texto:

(Mais de 30 países já registaram conflitos armados em 2022 — Instituto +Liberdade (maisliberdade.pt))

Quais são as grandes guerras em curso

no mundo – e por que algumas chamam menos atenção? – BBC News Brasil

Guerras no mundo: quantos conflitos estão ativos neste momento? | CNN Brasil

Fonte da imagem: Chart: The World at War in 2023 | Statista

Ver também: CrisisWatch | Grupo de Crise (crisisgroup.org)

Atlas of wars | News and insights on wars in the world

Restos do Seixal

PADRE MANUEL MARQUES (1921-2007)

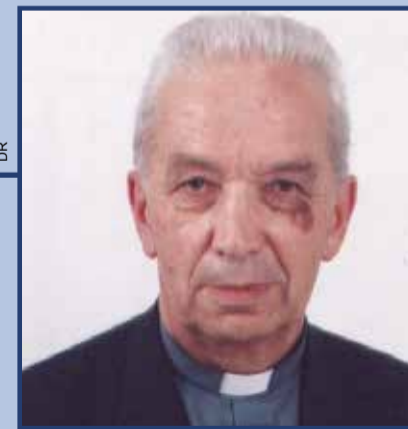
Natural de Paialvo, no concelho de Tomar, ingressou aos doze anos no Seminário de Santarém, seguindo-se Almada e Olivais, sendo ordenado em 1944 na Sé de Lisboa.

Lecionou em Almada de 1944 a 1947 e de 1961 a 1964 a disciplina de Religião e Moral Católica na Escola Emídio Navarro, sendo pároco da Igreja de Nossa Senhora do Monte São, em Amora, entre 1947 e 1954, onde criou o Diário da Paróquia de Amora e fundou o jornal A Tribuna do Povo, cuja redação funcionou várias décadas na Praça Luís de Camões, no Seixal. Enquanto diretor d'A Tribuna do Povo, fez frente ao caquético regime de Salazar, sendo conhecida a resposta da censura aquando de uma chamada de atenção ao Padre Manuel Marques por ser interrompido por estes: "Como Vossa Reverência quer que o tratemos, se diri-

ge um jornal que se chama A Tribuna do Povo, um nome suspeito, que se publica na margem esquerda do Tejo, uma zona suspeita, é impresso a vermelho, uma cor suspeita e, ainda por cima, as oficinas que o fazem chamam-se de Ala Esquerda?" Funda ainda o Jornal de Almada (2.ª Série) em 1954.

É de sua iniciativa alguns trabalhos importantes para o seu povo. acompanhando-os nos piqueniques junto ao Rio Judeu / Baía do Seixal, em festas e auxiliando no que fosse necessário para o bem da comunidade.

De entre a sua dedicação aos amourenses, deve-se a ele a criação do Centro de Assistência Paroquial de Amora (CAPA), uma instituição pioneira na assistência social, com papel muito relevante no apoio a famílias de poucos recursos, particularmente durante as décadas de 1950



DR

e 60, continuando hoje em pelo exercício de funções e recordando assim a perseverança e dedicação deste pároco para com a freguesia de Amora e o concelho do Seixal.

Mário Barradas





cm-seixal.pt

NINA
4 ANOS
FÊMEA

FLOYD
2 ANOS
MACHO
PORTE GRANDE

ADOTE UM AMIGO DE QUATRO PATAS

CROACS
CENTRO DE RECOLHA
OFICIAL DE ANIMAIS DE
COMPANHIA DO SEIXAL

210 976 200
croacs@cm-seixal.pt



CHLOÉ
2 ANOS
FÊMEA
PORTE MÉDIO/
GRANDE



KODAK
2 ANOS
FÊMEA

Gatos pretos

A crença de que os gatos pretos trazem azar é fruto de uma má e duradoura reputação de que estes animais sofreram durante séculos. Na Idade Média a religião radicalizou-se e os religiosos e sociedade em geral, começaram a acusar de bruxaria todas as mulheres que não seguiam as suas doutrinas dizendo, inclusivé, que podiam transformar-se nestes felinos, que eram pequenos demónios sendo queimados em fogueiras para se protegerem de uma suposta magia negra. Por isso, ver um gato preto era quase como ver uma bruxa; daí a superstição de que trazem má sorte.

Esta lenda popularizou-se durante a época da caça às bruxas, que durou uma imensidade de tempo mas foi diminuindo à medida que os anos foram passando. No entanto muitas pessoas ainda acreditam que se se cruzarem com um gato preto lhes trará algum tipo de negatividade. Ideias tão enraizadas que será complicada desmistificá-las.

Por oposição, noutras épocas, como no Antigo Egipto, os gatos pretos eram sagrados e consideravam-se representações da

deusa gata egípcia Bastet do Antigo Egipto. Quem os matasse arriscava um castigo máximo com a pena de morte. Quando os gatos morriam eram mumificados junto aos seus donos, para serem reencarnados no futuro.

Além disso, outras culturas, como a escocesa sempre consideraram que ter um gato preto em casa lhes trazia boa sorte, assim como os antigos marinheiros que acreditavam que ter um gato a bordo do seu barco era sinal de boa fortuna. Em Inglaterra acreditava-se que se os recém-casados se cruzassem com um gato preto, este lhes proporcionaria prosperidade no seu casamento.

Uma das características dos gatos pretos é o seu bonito pelo preto. Apesar das conotações negativas que possa representar, a cor preta também está associada ao mistério, a elegância, à fidelidade, à força passiva, ao infinito e ao silêncio.

Apesar das superstições, os gatos pretos são um dos felinos mais carinhosos e brincalhões, pelo que costumam ter uma relação muito próxima com os seus donos

e, quando se lhes oferece carinho e amor, são muito agradecidos. Gostam de dormir aos seus pés quando estão na cama ou deitar-se ao seu lado no sofá para estarem quentes e sentirem-se seguros ao seu lado.

Não se pode afirmar que tudo o que sofreram ao longo da história os levou a ter uma pesada herança genética mas estes felinos são muito intuitivos e estranhos com as pessoas e com outros animais e, ao menor sinal de ameaça, costumam fugir para se protegerem. De início são um pouco desconfiados quando lhes é apresentado um desconhecido mas, depois de perceberem que não há nenhum perigo, aproximam-se com um certo cuidado e dão as boas-vindas pedindo-lhe carícias e mimos.

É importante saber que durante os períodos do cio os gatos pretos são muito activos sexualmente e costumam ser muito barulhentos bem como hiperactivos, pelo que se recomenda a sua esterilização logo que possível, para evitar acidentes ou até mesmo que fujam. Por outro lado, se não estiverem na época do cio, os gatos



Margarida Vale

pretos costumam ser animais tranquilos e calmos, com os quais se pode conviver facilmente.

Para confirmar todas estas teorias gostaria de falar do Miguel, o meu gatinho preto super meigo. Estava no motor de um carro e quando lhe peguei ao colo senti-me seguro e tranquilo. Entrou num casa onde já existia um outro gato e dois cães. Foi acolhido como o bebé e cuidado por todos de modo exemplar. É um doce de gatinho. Tem vocalizações para todas as actividades e, apesar de estar esterilizado, todos os anos namora a gata, igualmente esterilizada.

O que se passa é que apenas lhe retiraram as ditas bolinhas mas não lhe tiraram a ideia de que o macho e a fêmea podem andar sempre na maior das alegrias e lutas que, no fim, acaba sempre tudo bem. É sempre uma alegria e uma festa quando existem gatos numa casa. São mesmo bichos especiais e únicos.

Precisamos do hospital

Horribili dictu horribili visu

Agora que as decisões / escolhas políticas estão tomadas, da parte dos cidadãos, compete a outros tomar decisões, digamos, maiores. O Hospital para os habitantes dos Municípios de Seixal e Sesimbra está incluído no OE – Orçamento de Estado, para ser iniciado em 2024, num mandato para os próximos quatro anos. Vamos ter de esperar mais algum tempo para ver o que acontece. Volto a este tema que abordei em 2006 nos jornais Notícias do Seixal, de abril de 2006 - Nova Morada e Voz de Almada pois continua actual e infelizmente adiado. Aqui reproduzo integralmente o texto então levado à estampa para que o leitor ou leitora possa meditar sobre os factos. “Quando pela primeira vez conversei sobre a ideia de um Hospital para os Concelhos

de Seixal e Sesimbra confesso que foi com alguma indecisão que participei nesse bate papo. Primeiro porque a ideia tinha sido apresentada na Assembleia Municipal do Seixal e eu conheço como esses lugares funcionam como sorvedores de ideias, de preferência a denegrir; para depois, volvidos uns anos, ou mandato completo, ressuscitarem as ideias, com novos proprietários e novas roupagens políticas. Na época dizia-me o Engenheiro Manuel João Beatriz Afonso (7-9-1947 -), Deputado Municipal, que a existência do hospital era possível, tinha pés para andar, mas o escárnio feito à volta do tema pelos outros partidos o preocupavam. Quero hoje reconhecer que tinha razão Manuel Afonso, para ti um abraço. Também fui amadurecendo as ideias e de facto o que era difícil tornou-se uma realidade, pelo menos ao nível da decisão po-

lítica. Participei convictamente nas acções conducentes à sua obtenção e é sem dúvida nenhuma a melhor opção. Estou contente por isso. O crescimento populacional, o aumento da esperança de vida, a evolução técnica e tecnológica, os novos paradigmas da saúde, obrigam-nos a ver mais longe e melhor os caminhos a percorrer. Foi uma vitória. Colectiva sem dúvida, mas que não sejam os actuais responsáveis autárquicos a ganhar o mérito que não têm...nem nunca terão. Fizem o que podiam no sentido de marginalizar Sesimbra para o projecto... porque o Município de Sesimbra tinha uma gestão maioritária do PS. A propósito do que digo, espero e desejo, que não se passe com o início da construção o mesmo que se passou com as indecisões sobre o arranque das obras da barragem do Alqueva. Que não seja necessário que, daqui a não sei

quanto tempo, estejamos a gritar e a escrever CONSTRUAM-ME PORRA! “

Pois é, passados 18 anos eis que a vaca continua no brejo e, quanto mais se mexe, mais se atola. A verdade é que continuamos com a falta do hospital e já vejo a luz ao fundo do túnel. As notícias dizem-nos que vai avançar (espero não me enganar) e o Hospital está como a radial R10 que continua sem se passar na ponte menos utilizada do mundo, aquela construída junto da igreja de Corroios ... a culpa é dos sobreiros que foram cortados sem autorização... ainda se lembram, o tempo é mau conselheiro?

Agora que o Hospital está no OE desejo ardentemente vê-lo iniciado, não é uma questão de desejo... é uma necessidade.



Manuel Matias

Imigrantes: uma solução

“Portugal é o melhor país da Europa e 2º melhor do mundo para gozar a reforma”. Quem o diz são grandes investidores do imobiliário. Portugal tem “potencial para se tornar a Flórida da Europa” para os reformados. O clima, a qualidade de vida, a segurança, o baixo custo de vida e a gastronomia, aliados a um bom sistema de saúde privado”.

De há muito que Portugal é preferido por muitos aposentados do centro da Europa.

Mas, isso também nos traz preocupações a nível demográfico. De acordo com dados do Eurostat, a população portuguesa é a que está a envelhecer a um ritmo mais acelerado entre os 27 Estados-membros da União Europeia (UE).

Para minorar essa realidade, estão os imigrantes que escolhem Portugal para viver e trabalhar nos podem ajudar nesse equilíbrio. “Os imigrantes têm uma estrutura etária mais jovem”, o que pode alterar a dinâmica

populacionalpopulacional, que está vincada pelo envelhecimento demográfico”, diz o Banco de Portugal. “A consistência de um saldo migratório positivo vai favorecer o equilíbrio do mercado de trabalho e da despesa pública. Sem os imigrantes, alguns setores económicos entrariam em colapso”, considera o Observatório das Migrações.

Também nas contas públicas, os imigrantes estão a dar uma ajuda. Deram à Segurança Social sete vezes mais do

que receberam. Um saldo positivo de 1.604,2 milhões de euros.

Conclusão: precisamos de imigrantes! São bem-vindos. Somos uma sociedade tolerante e que sabe integrar estrangeiros de qualquer etnia. Este é um bom país”, dizem ucranianos que chegaram por causa da guerra. As pessoas são simpáticas, tolerantes e nunca agressivas”.

Somos nós, os portugueses, com orgulho!



Eduardo Costa

«Os estudantes estão na rua» é o nome da exposição itinerante, patente até 30 de março

Biblioteca Municipal do Seixal ganha várias dinâmicas, ao longo do mês de março

A Biblioteca Municipal do Seixal dinamiza diversas iniciativas ao longo do mês de março, destinadas a vários tipos de público. A cultura continua a ocupar assim um amplo lugar de destaque neste concelho e, segundo o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «procuramos estar sempre na linha da frente, quer ao nível da quantidade, quer da qualidade das realizações que proporcionamos às pessoas e às famílias».

«Os estudantes estão na rua» é o nome da exposição itinerante que estará patente até 30 de março. Esta mostra consiste numa retrospectiva da mobilização estudantil desde os tempos da resistência à ditadura fascista, recordando momentos e acontecimentos centrais na vida de gerações e gerações de jovens portugueses. A mostra é constituída por 10 painéis que abordam a Ditadura Militar, o MUD - Movimento de Unidade Democrática Juvenil, a crise estudantil de 1962 e de 1969 e, ainda, a defesa de uma Escola Pública de qualidade, entre outros temas.

Este espólio é cedido, temporariamente, pelo Museu do Aljube – Resistência e Liberdade.

Esta é apenas mais uma das iniciativas que a Biblioteca se propõe dinamizar, ao longo do mês de março. Além das ações destinadas ao público escolar, esta irá receber sessões de literacia infantil para bebés e pais com o mote: «Canta-me uma história.» A primeira sessão está marcada já para o próximo dia 16 (sábado), pelas 17 horas, com a sinopse: «A partir de uma história contada e cantada, vamos descobrir canções, ritmos e dança. Manusearemos instrumentos musicais e, ao seu som, descobriremos o maravilhoso mundo da música!» Também no dia 16, pelas 21.30 horas, haverá mais uma edição da Estação do Conto, desta vez com o tema: «Primavera, Tempo de Liberdade.»

De 19 de março a 3 de abril, lugar para «A Magia das Histórias», uma mostra informativa e bibliográfica sobre a importância da leitura no desenvolvimento das crianças, destinada a crianças dos 4 aos

12 anos e público em geral, integrada nas comemorações do Dia Internacional do Livro Infantil. No dia 23, pelas 16 horas, haverá mais uma iniciativa da rubrica Autores da Nossa Terra com o lançamento do livro: «Eu sou e sou mesmo!», de Carla Colaço, na Galeria de Exposições Augusto Cabrita.

No dia 21, entre as 17.30 e as 19 horas, terá lugar a iniciativa: «Por Falar em Nascido», consistindo em conversas sobre gravidez, parto e pós-parto. Pretende-se contribuir, desta forma, para a promoção da literacia da saúde junto da comunidade e para a partilha de informação visando a tomada de decisões informadas. O tema

central será: «Parto ideal - Isso existe?», destinada a mães, pais ou participantes que tenham interesse na matéria, sendo dinamizada por Débora Santos do movimento «Por falar em nascido».

Para mais informações, acerca destas e de outras iniciativas, os eventuais interessados poderão consultar o site da Câmara Municipal do Seixal, na morada eletrónica: www.cm-seixal.pt



Publicidade

A.U.R.P.I.P.P.
Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Paio Pires
Av. José António Rodrigues, n.56
2840-078 ALDEIA DE PAIO PIRES
Telefone: 212219360 Fax: 212219369
aupipalopires@mail.telepac.pt

Aldeia de Paio Pires, 11 de Março de 2024

AVISO CONVOCATÓRIO

Maria Palmira Gonçalves Pereira, Presidente da Mesa da Assembleia Geral, convoca segundo o disposto no artigo nº 24; 25; 26 e 27 dos estatutos da nossa Associação, a Assembleia Geral Ordinária da A.U.R.P.I. Paio Pires a reunir na sede da AURPI Paio Pires, sita na Av. José António Rodrigues nº 56 Aldeia de Paio Pires, pelas 15.00 horas do dia 27 de Março de 2024 com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- 1º - Leitura e aprovação da última Ata;
- 2º - Apresentação e Aprovação do Relatório e Contas da Gerência de 2023 e, respetivo Parecer do Conselho Fiscal;
- 3º - Assuntos diversos.

A Assembleia Geral reunirá à hora marcada na Convocatória se estiverem presentes mais de metade dos Associados com direito a voto ou meia hora depois com qualquer número de presentes, em 2ª convocatória.

A.U.R.P.I.P.P.
A Presidente da Assembleia Geral
REFORMADOS PENSIONISTAS E
IDOSOS DE PAIO PIRES
Av. José António Rodrigues, n.º 56
2840-078 Aldeia de Paio Pires
Telefone: 212219360 Fax: 212219369
Maria Palmira Gonçalves Pereira
Maria Palmira Gonçalves Pereira

IMP044/03/16

institutoptico

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 técnica)
- FACILIDADES DE PAGAMENTO**

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

O SEU ÓPTICO DE FAMÍLIA

Rua Sá de Miranda n.º2A/ZB loja direita, 2840-443 Arrentela
TLM. 212 224 992 • TLF. 966 075 574 • geral@centrooptico torre.pt
HORÁRIOS: Seg a Sex - 9h30-13h | 15h-19h30 • Sáb - 9h-13h



Paulo Geraldo

O LEPROSO

Sou o leproso e estou aqui. Não posso fazer muito mais coisas...

Já sabem: a carne apodrece-me e cai deixando feridas. Cheiro mal. Se pudessem ver-me, ainda tinha um resto de nariz para vos mostrar. E os olhos, no fundo de uns buracos que têm aumentado imenso.

Mas não seria agradável olharem para mim. Nem eu próprio olho para mim: deixei de usar espelho há muito tempo. Não é necessário, aliás, porque os outros leproso quase todas as manhãs me vão contando as novidades. Acontece, normalmente depois de acordarmos. É que para nós também existem a noite e o dia, e muitas vezes conseguimos mesmo dormir no chão duro destas cavernas.

Dão-me os bons-dias e dizem qualquer coisa como: «Olha, pá, já não tens a orelha direita». E a verdade é que nessas ocasiões nos rimos muito. Julgo, até, que estamos proibidos de viver nas cidades dos homens porque não querem ver-nos rir.

O único riso verdadeiramente puro é o daquele que se ri de uma orelha que caiu. Mas poucas pessoas sabem disso.

Se caminhássemos pelas avenidas haviam de lembrar-se de que todas as orelhas hão de cair inevitavelmente. E não é agradável recordarem constantemente a alguém a ameaça cada vez mais próxima de um problema para o qual não possui solução.

Nós também não temos solução. Rimo-nos.

Se não há solução, deixa de haver problema. E esta forma bem-disposta de aceitarmos que a vida seja como é, este modo sossegado de cooperarmos com o inevitável, significa para nós uma serenidade que é um tesouro sem preço.

Para os outros, somos somente a lembrança desagradável de que não passam, também eles, de leproso adiado e de futuros cadáveres; de que, sem dúvida, não terão neste lugar o seu paraíso, por mais que façam crescer o saldo da sua conta bancária.

Somos um grito em forma humana, um aviso irrecusável, uma censura que inevitavelmente se aloja no fundo das consciências.

E, por isso, fomos empurrados para estas cavernas. O que, de resto, não nos incomoda demasiado, pois todo o planeta é, de certo modo, uma caverna. Lembramos perfeitamente a frase da mulher santa de Ávila, quando disse que esta vida não pode ser mais do que uma má noite numa má pousada.

Não querem cruzar-se connosco. Desejam abraçar sem perturbações o seu caminho alucinante de prazer e vaidade. E viemos para estas cavernas. Os idosos não têm lugar nas suas famílias. Planearam a eutanásia. Abortaram aqueles que poderiam vir a nascer com deficiências ou a incomodar de outra forma. Muitos foram abandonados às suas dores na solidão de negros hospitais. E fizeram muitas outras coisas.

Mas, do fundo destas covas, temos um segredo para lhes dizer. Quando, num momento de lucidez, descobrirem que tudo é vazio, venham ter connosco. Quando não souberem como fazer dos filhos homens direitos, passem com eles por um cemitério, sentem-se com eles à beira de um doente que sorri no leito onde vai morrer, levem-nos aos lugares onde há crianças esfomeadas a brincar, descalças e alegres.

Sim, podemos contar-lhes o segredo da alegria, o segredo da bondade das coisas más, o segredo da plenitude que habita as coisas simples.

Auditório Municipal acolhe ciclo de cinema integrado nas Comemorações do Dia Internacional da Mulher

O Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal acolhe, de 21 a 23 de março, um ciclo de cinema integrado no programa das comemorações do Dia Internacional da Mulher e concebido no âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril de 1974. A iniciativa é composta pela exibição de quatro películas alusivas a estes temas. Para o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «trata-se de uma oportunidade única de visionar as enormes lutas travadas pelas mulheres, ao longo da história, com retratos muito reais e fidedignos trazidos por produtores, realizadores, atores e atrizes de renome».

«Sisters in Law» é o primeiro filme desta série, cuja exibição está marcada para o próximo dia 21 (quinta-feira), pelas 21.30 horas, onde se assiste ao trabalho de duas mulheres da Associação de Mulheres Juristas de Kumba, nos Camarões, que prestam apoio jurídico a mulheres e crianças vítimas de abusos, que de outra forma não seriam considerados pelo sistema judicial numa sociedade fortemente patriarcal, marcada pela tradição de abuso e de violência. Um filme marcante e, por vezes, hilariante, que mostra um feroz ato de coragem determinado a melhorar a comunidade e, talvez, a mudar o país no processo.

No dia seguinte (sexta-feira, dia 22, às 21.30 horas), será a vez da película «Carga», um filme com uma fortíssima componente dramática que consiste numa história sobre os meandros da explora-



ção sexual e da escravidão e que marca a estreia na realização em longa-metragem de Bruno Gascon. Um dos protagonistas é o ator português Vítor Norte, secundado por nomes como Rita Blanco, Miguel Borges, Ana Cristina Oliveira, Dmitry Bogomolov, Duarte Grilo e, ainda, a modelo internacional Sara Sampaio.

No dia 23 (sábado, 16 horas), será a vez de O Lugar das Meninas É Onde Elas Quiserem, uma sessão de cinema infantil, trazida por Zero em Comportamento, em que serão apresentados aos jovens espetadores 10 filminhos que mostram diferentes personagens femininas obrigadas a confrontar-se com as suas próprias características, com a perceção que os outros têm delas e, acima de tudo, com a maneira como reagem perante as adversidades.

Também nesse dia, ao serão (21.30

horas), será a vez da exibição de «Novíssimas Cartas Portuguesas», um documentário seguido de debate com as mulheres que o criaram e com a atriz e encenadora Maria João Luís. O julgamento das «Três Marias» foi o primeiro momento do movimento feminista português com projeção internacional. Que impacto teve a obra pela qual foram julgadas? Quão diferentes são as nossas vidas hoje? No 50.º aniversário do livro, o documentário «Novíssimas Cartas Portuguesas» celebra a obra, a coragem e as mulheres. Todas as mulheres! O documentário volta às protagonistas iniciais com entrevistas inéditas a Maria Teresa Horta, Helena Neves ou Ana Campos e discute as novas fronteiras do que é ser mulher, entrevistando Rita Rato, Sara Barros Leitão, mulheres transsexuais, mulheres negras e jovens.

Pavilhão Desportivo Escolar Alfredo dos Reis Silveira, recebe o Movia Dance Camp 2024

O Pavilhão Desportivo Escolar Alfredo dos Reis Silveira recebe, este sábado, dia 16, entre as 10.30 e as 19 horas, o Movia Dance Camp, integrado no Março Jovem SXL 2024. A iniciativa, que resulta de uma organização conjunta da Câmara Municipal do Seixal e da Associação Cultural e Artística Via Urbana, consistirá num dia diferente, com base na dança e na possibilidade de aprendizagem de novos movimentos com bailarinos e bailarinas de elite que estarão presentes.

Segundo o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «esta é uma possibilidade única dos jovens do concelho terem contacto privilegiado com especialistas da área da dança, podendo aprender muito sobre esta manifestação artística. Espero que seja mais uma realização única e especial integrada nesta edição do Março Jovem».

As duplas improváveis presentes serão:

Gabi e Tommy Malaike, Viegas e Caroline Rambor, Marta Sul e Marco Tavares, Iggy Hurricane e Silab (beatmaking). A iniciativa estende-se durante todo o dia. As inscrições são limitadas e deverão ser efetuadas através do preenchimento de um formulário online.

O Março Jovem SXL 2024 conta com a

realização de inúmeros eventos, destinados aos mais novos, nomeadamente concertos, artes circenses, dança, pintura e encontros, entre muitas outras ações, que vão decorrer em escolas, palcos e ruas do concelho, sendo o resultado de uma organização conjunta do Município do Seixal com as associações, escolas e grupos juvenis.



«Antónia Rodrigues» assinala o Dia Internacional da Mulher para os mais novos, no Seixal

A Sociedade Filarmónica União Arrentense, no Seixal, recebe, este sábado, dia 16, pelas 16 horas, a exibição de um espetáculo teatral para os mais novos, integrado no Ciclo Antiprinças, denominado «Antónia Rodrigues». Trata-se de uma peça de teatro infantil, trazida à cena pelo Teatro Meia Volta e Depois à Esquerda Quando Eu Disses, integrada no programa das Comemorações do Dia Internacional da Mulher no concelho do Seixal e concebido no âmbito das Comemorações dos 50 Anos do 25 de Abril de 1974.

O presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, afirma que «a Revolução de Abril e a Constituição da República Portuguesa impulsionaram uma revolução na vida das mulheres, tal como poderem votar e ser eleitas em pé de igualdade. Um marco histórico de conquistas imensas, vividas com entusiasmo e emoção pelas mulheres enquanto trabalhadoras, mães, portuguesas e que importa cumprir e fazer cumprir, 50 anos depois de Abril. É esta a mensagem que também queremos transmitir aos mais novos».

Os destinatários da peça são crianças e jovens a partir dos 6 anos. Neste espetáculo, com a duração de 40 minutos, «estamos no século XVI, tempo das sereias e dos monstros marinhos, das armaduras e espadas afiadas, dos castelos com altas torres de onde espreitam as princesas... E também o século da jovem Antónia Rodrigues, que deixou a sua pequena vila ao pé do rio Vouga em busca de uma vida de aventuras. Esta é a extraordinária história de Antónia Rodrigues, uma rapariga à frente do seu tempo: marinheira, heroína de guerra e uma cavaleira portuguesa, com certeza».

Refira-se que o Município do Seixal celebra o Dia Internacional da Mulher com a realização de um vasto conjunto de iniciativas, ao longo do mês de março, com o slogan: «O nosso lugar é onde, como e quando quisermos.» Trata-se de um programa cultural intenso, que vai da música ao cinema e ao teatro, decorrendo em vários espaços e equipamentos do concelho. A programação para esta edição, que foi idealizada com base nas comemora-



rações dos 50 anos do 25 de Abril, pretende contribuir, uma vez mais, para uma reflexão e consciencialização de todos os públicos relativamente aos temas da desi-

gualdade e da discriminação económica, social, cultural e política da mulher e que ainda subsistem nos dias de hoje.

Para o ano letivo 2024-2025

Inscrições abertas para a Escola de Música do Conservatório Nacional - polo do Seixal



No concelho do Seixal, encontram-se abertas as inscrições para as provas de admissão, para o ano letivo de 2024-2025, para a frequência da Escola Artística de Música do Conservatório Nacional - polo do Seixal.

São aceites todas as candidaturas de crianças que, no ano letivo de 2024-2025, frequentem o 1.º ciclo do ensino básico e que pretendam frequentar o curso de iniciação ou, ainda, de jovens que frequentem atualmente os 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, de acordo com a oferta disponível.

Os candidatos podem inscrever-se num instrumento (curso básico) ou em dois instrumentos (curso de iniciação), reservando-se a Escola o direito de decidir sobre a pertinência da realização de testes para outros instrumentos, consoante as vagas disponíveis. As inscrições devem ser efetuadas até ao próximo dia 12 de abril, existindo um prazo suplementar de candi-

datura (sujeito ao pagamento de 20 euros) que decorre de 13 a 21 de abril.

As provas decorrerão nas instalações do polo do Seixal e as datas serão divulgadas no site da Escola Artística de Música do Conservatório Nacional, no dia 26 de abril. No dia 23 de março, entre as 10 e as 17 horas, decorrem aulas abertas, na sede da referida escola, em que os alunos poderão experimentar os vários instrumentos. Para obterem mais informações, os eventuais interessados poderão consultar o site: emcn.edu.pt/admissoes.

Cânhamo

Fitoterapia

DR



Sou leitor assíduo das notícias divulgadas pelo notável “Observatório Ibérico de Energia”, trabalho digital diário, pacientemente levado a cabo pelo meu amigo António Eloy. Conheço, há muitos anos, este acérrimo defensor dos valores da natureza e distinto paladino do uso das energias limpas. Admiro a tenacidade com que defende as suas ideias, muito embora, nalguns casos, poderei, não estar totalmente de acordo. Contudo, elas constituem, indubitavelmente, instrumentos de reflexão, tanto mais valiosos quanto, neste “admirável mundo novo”, nos pretendem impor pensamentos únicos.

Numa das últimas edições do Observatório, António Eloy remete-nos para uma notícia veiculada pelo jornal “The Guardian” sobre a planta das mil e uma moléculas “que serve para tudo, mesmo para tudo!” – a *Cannabis sativa*, da família botânica das *Cannabaceae*.

O artigo, em questão, aborda as

enormes vantagens do uso dos “*hempcrete*”, ou seja, dos adobes preparados com fibras de cânhamo amassadas em cal para a construção de edifícios, conferindo-lhes maior qualidade.

Assim brotou o meu desejo, e o ensejo, de perorar sobre o cânhamo, planta ainda algo ostracizada, cuja produção esteve proibida, até há poucos anos, por facultar matéria-prima para drogas psicotrópicas (haxixe, marijuana, maconha ...) mas a planta que vamos analisar, a que chamam cânhamo industrial, não tem a ver com estupefacientes. Trata-se de uma variedade que possui apenas resíduos de *Tetrahydrocannabinol (THC)*, a substância usada para produzir as drogas.

É uma herbácea muito versátil de folhas opostas, caule oco muito fibroso que pode ultrapassar um metro de altura, com flores esverdeadas polinizadas pelo vento. O cânhamo é das plantas de mais rápido crescimento, precisando, para isso, de solos alcali-

nos ricos em matéria orgânica.

Tendo o cultivo sido proibido, durante algum tempo devido ao uso no fabrico de drogas, só em 1998 a União Europeia legalizou, mediante determinadas condições, a sua exploração para efeitos industriais, farmacêuticos e alimentares.

Fornecendo fibras muito fortes e duráveis que resistem à erosão da água salgada, o cânhamo tornou-se a matéria-prima ideal para o fabrico de velas e cordames náuticos. Dado que o fio de cânhamo é cerca de cinco vezes mais resistente do que o de algodão, está também a ser utilizado vantajosamente como tecido, mormente para vestuário, em combinação com o poliéster, a licra e outros materiais. Da sua utilização na construção civil, como atrás se referiu, há a destacar a leveza, a durabilidade, a resistência à humidade e às alterações térmicas.

Diz-se que pode substituir o eucalipto de forma mais económica e ambientalmente mais sustentável na produção de pasta de papel.

O óleo extraído das sementes é matéria-prima para a indústria de cremes, cosméticos, vaporizadores e champôs, servindo também para tintas, vernizes e lubrificantes.

Na composição química das sementes encontra-se uma quantidade apreciável de 18 aminoácidos de conteúdo proteico de alto valor biológico. Possui também óleos essenciais (ácido linoleico, ómega-3 e ómega-6, entre outros) betacaroteno, vitaminas C, E e do complexo B e sais minerais (cálcio, cobre, ferro, magnésio, potássio, zinco e fósforo). É denotar ainda a existência de um ingrediente, o qual não provoca quaisquer efeitos alucinogénios, chamado *Canabidiol (CBD)*, adequado para chás, pastilhas, chocolates, cervejas...

Comprovadamente, o cânhamo previne as doenças cardiovasculares, baixa a pressão arterial, melhora a memória, controla a diabetes, reduz a saciedade, favorece a perda de peso e faz aumentar a massa muscular.

As sementes de cânhamo detêm potencial elevado para uma nutrição saudável, quer no seu consumo em cru, ou misturadas com cereais no fabrico de pães, bolachas e vários suplementos alimentares.

Até as folhas jovens e tenras podem ser consumidas, enriquecendo as saladas crudíveras.

Como já se pode aquilatar, a cultura e a comercialização desta planta, devido à quantidade de usos enunciados e aos que ainda não foram detetados, está-se a tornar um negócio altamente rendível. O problema que, por ora, subsiste, prende-se com a dificuldade em obter sementes controladas para o cultivo que, como se sabe, têm que estar isentas de THC.

Atualmente é a China que detém a maior parte da produção mas, não será de excluir a previsão do rápido crescimento exponencial em todo o mundo, de uma erva que passou de diabólica a endeusada.

DR



OPINIÃO

O Dia do Doente Coronário



Toda a criança nascida no novo milénio tem o direito de viver até a idade de, pelo menos, 65 anos sem sofrer de doença cardiovascular evitável.

A Fundação Portuguesa de Cardiologia institucionalizou o dia 14 de fevereiro como o “Dia Nacional do Doente Coronário”. Também por proposta da Fundação

Portuguesa de Cardiologia, este dia, desde 2020, está a ser comemorado em todo o espaço da Comunidade Europeia.

As doenças do aparelho circulatório (DAC) continuam a ser a principal causa de morte em Portugal. Cerca de 1/3 dos óbitos que ocorrem todos os anos são por doença do aparelho circulatório. O enfarte agudo do miocárdio (ataque cardíaco) e o AVC são grandes responsáveis por essa mortalidade.

1 em cada 5 portugueses com menos de 70 anos morre por doença do aparelho circulatório.

Infelizmente, para estes, de nada serve o Dia do Doente Coronário.

O Dia do Doente Coronário é para os que cá ficam. É para os familiares destes que já partiram. É para os amigos que cá

ficaram. É que 80% das mortes antes dos 70 anos de idade que ocorram por doença cardíaca podem ser evitadas.

Um homem com 55 anos, fumador com uma tensão arterial ligeiramente elevada e um colesterol acima do recomendado, tem um risco cardiovascular de 20%.

Quer dizer que, em 100 pessoas nas mesmas circunstâncias, 20 irão ter um evento cardiovascular que poderá ser fatal. No entanto, se deixar de fumar passarão a ser 12 em 100, se tiverem uma tensão arterial ideal (inferior a 120 de máxima) passarão a ser apenas 10 e se tiverem uma tensão ideal e deixarem de fumar serão apenas 6.

A doença cardiovascular é não só a que mais mata, mas também a que mais incapacita.

Dr. Luis Negrão
Assessor Médico da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Dr. Carlos Catarino
Membro do Conselho de Administração da Fundação Portuguesa de Cardiologia

A insuficiência cardíaca, as sequelas do AVC, ficam. A esperança de vida tem vindo a aumentar graças à capacidade interventiva dos profissionais de saúde. Há cada vez mais medicamentos e procedimentos cirúrgicos capazes de manter vivos os que há alguns anos inevitavelmente morriam. Temos um SNS com profissionais muito competentes, com serviços bem equipados com equipas bem treinadas. Mas a incapacidade e a diminuição da qualidade de vida que a Doença Cardiovascular provoca irá acompanhar-nos para o resto das nossas vidas, por muitos mais anos que possamos viver.

É para os familiares e amigos dos que já partiram e que podiam ainda cá estar que existe o DIA DO DOENTE CORONÁRIO.

Constrói o Festival Liberdade 2024

Estão abertas as inscrições para a dinamização dos espaços, iniciativas e conteúdos do Festival Liberdade 2024, até ao dia 6 de maio.

Os jovens, com idades compreendidas entre os 14 e os 35 anos, estudantes, residentes, trabalhadores ou que desenvolvam atividade na Região de Setúbal, podem inscrever-se, individualmente ou

em grupo, com animações ou iniciativas nas áreas da música, dança, teatro, artes visuais, atividades desportivas, debates ou outras sugestões.

As associações juvenis e os grupos informais de jovens, podem integrar o espaço denominado Mostra Associativa, com stand expositivo, tendo nele a oportunidade de dar visibilidade à sua atividade

e aos seus projetos.

As inscrições devem ser submetidas através de formulário on-line, disponível em festivalliberdade.pt, ou entregues em papel, nos Serviços de Juventude dos municípios que integram a AMRS - Associação de Municípios da Região de Setúbal (Alcácer do Sal, Alcochete, Grândola, Montijo, Palmela, Santiago do

Cacém, Seixal, Sesimbra e Setúbal).

A 9ª edição do Festival Liberdade está marcada para o dia 15 de junho, no Parque Urbano da Marialva, em Corroios, concelho do Seixal, das 10h00 às 02h00. A entrada é livre.

Mais informações em festivalliberdade.pt/constrói-o-teu-festival

Município do Seixal aprova desafetação de terrenos para a construção do futuro quartel da GNR de Fernão Ferro e apoios às corporações de bombeiros de Amora e do Concelho do Seixal

O executivo da Câmara Municipal do Seixal aprovou, na reunião pública realizada esta quarta-feira, a desafetação de domínio público para domínio privado municipal de 2 parcelas de terreno, situadas na Quinta dos Morgados, em Fernão Ferro, destinadas à construção do futuro quartel da GNR de Fernão Ferro, com uma área total de 5 042 metros quadrados. Segundo o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «este trata-se de um concelho com 170 mil habitantes, sendo necessário albergar com a máxima dignidade as novas valências da GNR do Posto Territorial de Fernão Ferro. Atualmente, os efetivos estão sediados num edifício que resulta da adaptação de uma moradia, não reunindo as melhores condições para os militares e respetivos

equipamentos, assim como para receber a população, sendo necessária a criação de um novo quartel que permita dar a melhor resposta possível às necessidades sentidas». De referir que a construção do Quartel da GNR é da responsabilidade do Poder Central. Porém, de modo a concretizar a construção do equipamento, a Câmara Municipal do Seixal cede o terreno e, no que é da sua competência, agiliza o processo, aguardando agora que o novo Governo que irá tomar posse torne este projeto em realidade.

O executivo aprovou ainda a assinatura de protocolos com as Associações Humanitárias de Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal e de Amora, visando o apoio à aquisição de equipamentos de proteção individual. Os Bombeiros Mistos de Amora



ra viram ainda aprovada uma comparticipação, no montante de 100 280,00 euros,

com o objetivo de apoiar a aquisição de um veículo com plataforma elevatória.

Mercadona fatura 35.527 milhões em 2023 e realiza investimento recorde de 10.000 milhões em sete anos



A Mercadona, empresa de supermercados, aumentou as suas vendas consolidadas em 15% em 2023, para os 35.527 milhões de euros. Deste total, 34.124 milhões de euros correspondem à faturação da empresa em Espanha e os restantes 1.403 milhões de euros são relativos ao volume de negócios em Portugal, onde a Mercadona conta já com 49 lojas de um total de 1.681 que compunham a rede de supermercados da empresa no final de 2023.

No ano passado, a Mercadona começou a colher os frutos da sua decisão estratégica, apoiada pelos acionistas da empresa em 2016, de investir a longo prazo para garantir o lucro dos 5 componentes ("O Cliente", "O Colaborador", "O Fornecedor", "A Sociedade e O Capital"); fator-chave sobre o qual se alicerçam as bases da Mercadona do futuro.

Um investimento recorde de 10.000 milhões de euros em 7 anos

Este esforço de investimento, iniciado em 2016 e necessário para a brutal transformação da empresa, atingiu um valor recorde de 10.000 milhões de euros nestes sete anos, depois de ter investido 1.062 milhões em 2023. Ao longo destes anos, a empresa realizou a remodelação e renovação de um total de 1.364 dos seus supermercados com o Novo Modelo de Loja Eficiente (Loja 8), que conta com as novas secções de frescos e Pronto a Comer, e que duplica a rentabilidade em comparação com uma loja convencional.

Ainda em 2016, iniciou-se o processo de internacionalização da empresa com o anúncio da sua entrada em Portugal, cujo projeto entrará no caminho da rentabilidade em 2024; a implementação do Projeto Online, rentável e produtivo; a remodelação e otimização dos blocos logísticos, com a atual melhoria na gestão do seu stock em 2 dias; a construção dos novos escritórios em Albalat dels Sorells (Valência); e a transformação digital da empresa, que levou à introdução de novas ferramentas

informáticas e de organização para conhecer de forma científica todos os seus processos e torná-los mais eficientes e produtivos.

Mercadona em Portugal: 49 lojas e 1.403 milhões de euros de faturação

O projeto de internacionalização em Portugal, um dos pilares da brutal transformação da Mercadona, alcançou em 2023 as 49 lojas, concluindo o ano com uma equipa de 5.300 colaboradores, mais 1.800 novos empregos do que no exercício anterior. Durante 2023, trabalhou com 1.000 fornecedores nacionais, aos quais comprou um total de 1.178 milhões de euros.

Neste mesmo ano, a empresa realizou um investimento de 291 milhões de euros, duplicando o valor do ano anterior, atingiu um volume de vendas de 1.403 milhões de euros (+90%) e contribuiu com 171 milhões de euros em impostos através da empresa portuguesa Irmãdona Supermercados, com sede em Vila Nova de Gaia.

Para 2024, ano em que completa os 5 anos desde a abertura da primeira loja em Portugal, a empresa prevê investir 196 milhões de euros, que se destinam à abertura de 11 novas lojas e à conclusão do Bloco Logístico de Almeirim, que ficará operacional em meados de 2024.

Baixar o preço de 1.000 produtos. Mais clientes, aumento da compra média e mais quota

Os projetos realizados são o motivo do círculo de eficiência, produtividade e rentabilidade da Mercadona de hoje, a causa dos excelentes resultados obtidos em 2023, como demonstram os números alcançados: o aumento de clientes, com 2.400 tickets em loja por dia, mais de 200 face ao ano anterior, e da respetiva quota de mercado em euros de 27,6% (mais 0,6 pontos) em Espanha. Tudo isto graças à confiança dos seus "Chefes" e à melhoria da sua experiência de compra através de um sortido eficaz com uma qualidade efetiva e um preço imbatível, como demonstram as mais de

1.000 reduções de preço realizadas entre abril de 2023 e fevereiro de 2024.

Mais de 104.000 pessoas comprometidas com a eficiência produtiva e a gestão

No seu contributo para a criação de emprego estável e de qualidade, em 2023, a Mercadona gerou 5.000 novos postos de trabalho, 1.800 em Portugal e 3.200 em Espanha, atingindo o número significativo de um total de 104.000 colaboradores. Da mesma forma, com o objetivo de continuar a garantir o seu poder de compra, a empresa aprovou um aumento salarial em linha com o IPC de dezembro (1,4% em Portugal e 3,1% em Espanha), além do prémio por objetivos que advém dos lucros obtidos pela empresa e do facto de o trabalhador ter atingido as metas e objetivos acordados no início do ano. E, como medida excecional em 2023, foi distribuído mais meio prémio adicional, pela melhoria da eficiência produtiva e gestão, que resultou na partilha de um total de 600 milhões de euros com os trabalhadores em prémios, mais 50% do que no ano anterior.

"Sim a continuar a cuidar do planeta"

O envolvimento da Mercadona em contribuir de forma responsável para dinamizar os locais onde está presente fez com que, mais uma vez, a empresa reafirmasse o seu compromisso de dizer "sim a continuar a cuidar do planeta". Desta forma, continuou a desenvolver firmemente políticas para a redução de emissões, que lhe permitiram certificar uma diminuição de 38% de 2015 a 2022, tanto para as emissões e remoções diretas de gases com efeito de estufa, como para as emissões indiretas através de energia importada; a utilização de material reciclado em 77% das embalagens comerciais de utilização única; e a utilização de fontes de energia renováveis, em que se destaca a incorporação de um total de 224 novas instalações fotovoltaicas no ano passado, o que supôs um esforço de investimento de 42 milhões de euros.

Contribuição tributária histórica. Mais 43% de Imposto sobre Rendimentos

A Mercadona voltou também a fazer uma contribuição tributária histórica de 2.604 milhões de euros para os cofres públicos de Portugal e de Espanha, um aumento de 15% em relação ao exercício anterior. Ao analisar detalhadamente esta contribuição, destaca-se o IVA, que aumentou para os 487 milhões de euros, mais 17%; o IRS dos colaboradores, 495 milhões de euros, mais 12%; e o IRC, com uma taxa efetiva de 23,3%, que foi de 342 milhões de euros, mais 43% do que no ano passado.

Tudo isto se traduziu num resultado líquido de 1.009 milhões de euros, mais 40% do que em 2022, dos quais 100 milhões de euros resultam da excelente gestão realizada pela tesouraria. Da mesma forma, a empresa continua a apostar num crescimento sustentado e sustentável sem nunca perder o foco na eficiência, produtividade e melhoria da sua gestão, uma vez que a sua margem caiu 1 ponto, pelo que destinará 80% destes lucros, mais de 800 milhões de euros, ao investimento para continuar a maximizar o seu impacto económico e social em Portugal e Espanha.

Investir 5.000 milhões de euros nos próximos cinco anos para maximizar o seu impacto social e económico

Com uma política pioneira de reinvestimento de lucros para continuar a fortalecer os recursos próprios da empresa, a Mercadona decidiu investir 5.000 milhões de euros nos próximos cinco anos, dos quais 1.100 milhões de euros em 2024, para continuar a maximizar o seu impacto social e económico em Portugal e Espanha, contando também com o seu principal ativo, os seus colaboradores, prevenindo aumentar a equipa em 1.000 pessoas.

Da mesma forma, como parte do seu compromisso de continuar a oferecer ao "Chefe" uma qualidade efetiva a preços imbatíveis, a empresa continuará a fortalecer a sua eficiência e a detetar oportunidades de mercado juntamente com os mais de 3.000 fornecedores e interfornecedores especializados com os quais colabora, para continuar a aplicar as descidas dos preços de custo aos preços de venda durante todo o ano.

10.000 M€ NA BRUTAL TRANSFORMAÇÃO DA MERCADONA (2016-2023)				
Loja Eficiente (Loja 8) Frescos Global Pronto a Comer	Portugal	Projeto Online	Otimização Logística	Digitalização e Organização
1.315 lojas 8 Espanha (1.681 lojas Espanha e Portugal)	49 lojas	6 Colmeias	6 blocos logísticos remodelados em Espanha	MOT Modelo Organização Lojas
400 alterações de localização	2 blocos logísticos (1 em construção)	150M € investimento total	6 blocos logísticos construídos em Espanha	Digitalização Dominar custos processos produtos/loja e automatizá-los
Duplica a rentabilidade em comparação com uma loja convencional	Caminho para a rentabilidade	Rentável	Melhoria na gestão do stock em 2 dias	25.000 novos empregos Duplicou-se a equipa nos Escritórios: 6.800 em 2023

AGENDA

MAGIA CHEGA AO RIOSUL SHOPPING

No mês de março, o RioSul vai receber mais um atelier do Álbum de Família, desta vez dedicado à arte do ilusionismo, cheio de truques na manga.

No atelier “Vamos aprender magia”, os mais novos vão descobrir algumas técnicas e segredos por trás de ilusões fascinantes e aprender a transformar simples efeitos em truques incríveis.

Com diversão garantida, as crianças vão dar asas à criatividade e surpreender os seus amigos e familiares com um espetáculo de magia único. Além disso, terão ainda a oportunidade de criar o seu próprio kit de magia.

As atividades desta iniciativa vão decorrer no próximo domingo, dia 17 de março, das 14h às 19h, no corredor central do piso 0. Aqui, pais e filhos poderão desfrutar de um momento inesquecível em família.



DR



“LIVROS AO FRESCO”

A Junta de Freguesia de Amora lança o projeto "Livros ao Fresco", uma iniciativa destinada a promover o gosto pela leitura em espaços públicos e alargar o leque de conhecimento de autores locais junto da população, a par dos nomes mais conhecidos da literatura nacional e internacional. O projeto consiste na reutilização de frigoríficos, já sem uso, dando-lhes uma nova missão: guardar alimentos para a alma, frutos para a imaginação e vitaminas para a curiosidade. Ou seja, livros!

O primeiro local a receber este projeto será o Parque Municipal do Serrado, coincidindo com o Dia da Poesia, a 21 de Março.

O modo de uso do “Livros ao Fresco” é simples: abra o frigorífico, escolha o livro, tire-o e leia, releia, leve emprestado, devolva, deixe ficar o mesmo e acrescente mais um, toque, partilhe, só não vandalize a cultura!

O SOM DA LIBERDADE

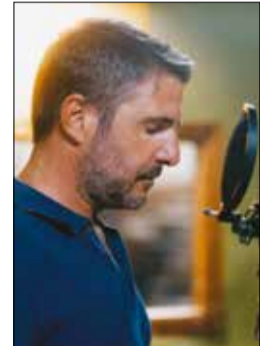
O Cineteatro Municipal João Mota, em Sesimbra, exhibe no dia 29 de março, pelas 21h, o filme O Som da Liberdade, de Alejandro Monteverde.

Inspirado na emocionante história real de um homem que tem como missão resgatar crianças dos lugares mais sombrios do mundo, este drama repleto de ação revela a brutal realidade do tráfico sexual e os esforços corajosos daqueles que trabalham incansavelmente para combatê-lo.



DR

DR



PEDRO MOUTINHO

Pedro Moutinho sobe ao palco do Cineteatro Municipal João Mota, dia 30 de março, pelas 21h, para apresentar o seu novo álbum “Casa d’Água”.

“Casa d’Água” é o título do novo álbum de Pedro Moutinho. Este disco é o resultado da soma de duas partes distintas mas complementares: CASA e ÁGUA, os nomes dos dois EP que antecederam a edição do álbum. Servem assim estes dois substantivos elementares para abrigar, por intermédio das suas características, fados e canções.

Publicidade

TEATRO POLITEAMA
O MAIOR SONHO DE
FILIFE LA FÉRIA

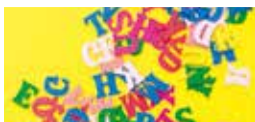
LAURA
O MUSICAL
★★★★★
“LAURA - O MUSICAL É UM ORGULHO PARA A CIDADE DE LISBOA!” - A. MARQUES

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

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

CINEMA

C	H	X	J	E	A	R	A	M	Â	C	
S	E	L	E	N	C	O	A	T	X	E	Z
E	S	N	R	S	R	I	Z	S	X	J	Z
R	O	D	A	G	E	M	L	I	F	Z	R
A	S	L	E	R	A	I	O	N	O	P	S
C	A	E	T	D	L	N	N	O	T	R	L
S	L	S	E	O	I	D	G	G	O	O	L
Ó	E	R	H	O	Z	Ú	A	A	G	D	Z
Z	R	G	L	W	A	S	A	T	R	U	C
Z	T	U	I	Y	D	T	I	O	A	T	R
I	S	I	B	L	O	R	E	R	F	O	I
L	E	Ã	L	L	R	I	S	P	I	R	S
A	R	O	N	O	S	A	D	N	A	B	B
G	E	I	L	H	X	E	I	I	S	V	H

BANDA SONORA – BILHETE – CÂMARA – CENA – CURTA – ELENCO ESTREIA – ESTRELA – FILME – FOTOGRAFIA – GUIÃO – HOLLYWOOD INDÚSTRIA – LONGA – ÓSCARES – PRODUTOR – PROTAGONISTA REALIZADOR – RODAGEM – SALAS

SUDOKU

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

SOLUÇÃO

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

http://jornalismo.blogspot.pt - http://sarmiento-news.blogspot.pt - http://revistaopimolho.blogspot.pt

PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmiento • 1704

Nas Legislativas de Março de 2024... os portugueses disseram Chega... ou disseram basta???!...!

filme



Após três aventuras desafiadoras da morte, derrotando vilões de classe mundial com a sua coragem inigualável e habilidades loucas de artes marciais, Po, o Guerreiro Dragão, é convocado pelo destino para... descansar um pouco. Mais especificamente, ele é escolhido para se tornar o Líder Espiritual do Vale da Paz. Isso levanta alguns problemas óbvios. Primeiro, Po sabe tanto sobre liderança espiritual quanto sabe sobre a dieta paleo, e segundo, ele precisa rapidamente encontrar e treinar um novo Guerreiro Dragão antes de assumir a sua nova posição elevada. Pior ainda, houve recentemente o vislumbre de uma feiticeira malvada e poderosa, A Camaleão, um lagarto pequeno que pode mudar de forma para qualquer criatura, grande ou pequena.

livro



Após dez anos de casamento, Raquel sente-se cansada da rotina sexual. Para manter acesa a chama da paixão, decide desafiar o marido a proporcionar-lhe uma nova experiência. Ele acede ao pedido e oferece-lhe uma noite inesquecível com outro homem. Só impõe uma condição: Raquel terá de estar sempre de olhos vendados. O que era para ser um simples jogo transforma-se numa obsessão. Raquel não consegue esquecer o homem com quem esteve, aquele que o marido lhe colou à pele. Agora, tudo o que ela mais deseja é descobrir a pessoa que mudou a sua vida para sempre. Quem é ele? Que memórias terá daquela noite? É, mais importante ainda, conseguirá o seu casamento sobreviver ao momento em que finalmente o encontrar? Numa trama viciante, a autora Lúcia Vaz Pedro leva-nos numa viagem erótica e envolvente pelas fantasias mais secretas e profundas das mulheres. Uma história inesquecível de mistério, romance e, claro, muito sexo.

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 Helena

(00351) 210 929 030

15 a 21 de março

Carneiro 21-03 a 20-04

Amor: Vida amorosa especialmente protegida, aproveite para namorar e ser feliz!

Saúde: Estará em boa forma.

Dinheiro: Evite faltar a reuniões de trabalho. A sua presença será importante para desenvolver um projeto.

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

Touro 21-04 a 20-05

Amor: Cuidado para não magoar os sentimentos de uma pessoa que lhe é querida. Meça as suas palavras.

Saúde: Tendência para andar um pouco descontrolado.

Dinheiro: O seu esforço no trabalho poderá ser recompensado. Acredite mais nas suas potencialidades.

Números da Sorte: 3, 11, 19, 25, 29, 30

Gémeos 21-05 a 20-06

Amor: Poderá enfrentar um desentendimento com um amigo muito especial. Mantenha a calma!

Saúde: Controle as suas emoções e procure ser mais equilibrado.

Dinheiro: O seu orçamento pode ter um aumento. Porém, seja contido nos gastos.

Números da Sorte: 19, 26, 30, 32, 36, 39

Caranguejo 21-06 a 23-07

Amor: Seja mais cuidadoso com o que diz e com o que faz. Controle os ciúmes.

Saúde: Não exagere no exercício físico.

Dinheiro: É possível que se sinta um pouco desmotivado. Quando luta por algo em que acredita, a vitória pode tardar mas não falha.

Números da Sorte: 5, 9, 17, 33, 42, 47

Leão 24-07 a 23-08

Amor: Lute pelo seu verdadeiro amor, não se deixe influenciar por terceiros. Cada um de nós só é responsável pelos seus atos.

Saúde: Vigie a tensão arterial e controle a sua alimentação.

Dinheiro: Evite ser impulsivo em compras, tendência para gastar além das suas possibilidades.

Números da Sorte: 8, 9, 22, 31, 44, 49

Virgem 24-08 a 23-09

Amor: Seja mais carinhoso com a sua cara-metade. Os atos de ternura são importantes para revigorar a relação.

Saúde: Pode sentir-se mais cansado do que o habitual.

Dinheiro: Cuidado com os gastos supérfluos. Seja comedido para não ter surpresas desagradáveis.

Números da Sorte: 2, 8, 11, 28, 40, 42

Balança 24-09 a 23-10

Amor: Confie na pessoa que tem a seu lado. A confiança e o respeito são essenciais numa relação.

Saúde: Tendência para sentir dores de cabeça.

Dinheiro: Não se deixe abater por uma maré menos positiva nesta área da sua vida. Proteja as suas poupanças.

Números da Sorte: 7, 19, 23, 42, 43, 48

Escorpião 24-10 a 22-11

Amor: A felicidade e a paixão poderão marcar a sua semana. Deixe que a juventude do seu espírito irradie através do seu corpo.

Saúde: Cuidado com correntes de ar, vias respiratórias fragilizadas.

Dinheiro: Poderá precisar da ajuda de um colega para finalizar uma tarefa importante. Não tema pedir apoio.

Números da Sorte: 2, 4, 22, 36, 47, 48

Sagitário 23-11 a 21-12

Amor: Pode reencontrar um amigo que já não via há muito tempo. Ponha a conversa em dia.

Saúde: Não abuse no sal.

Dinheiro: Pode ter despesas inesperadas. Procure fazer um plano de gastos.

Números da Sorte: 3, 24, 29, 33, 38, 40

Capricórnio 22-12 a 20-01

Amor: Período marcado pela harmonia familiar. Organize um serão divertido em sua casa.

Saúde: Tendência para problemas de estômago.

Dinheiro: Semana propícia a novas aprendizagens. A vida financeira está protegida.

Números da Sorte: 4, 11, 17, 19, 25, 29

Aquário 21-01 a 19-02

Amor: Se está só e procura um relacionamento amoroso esteja atento, um novo amor poderá surgir em qualquer lugar.

Saúde: Pratique uma atividade física que lhe dê gosto fazer.

Dinheiro: A sua vida profissional tenderá a melhorar. Continue a demonstrar o seu dinamismo.

Números da Sorte: 2, 8, 17, 22, 33, 45, 49

Peixes 20-02 a 20-03

Amor: Período favorável à conquista.

Saúde: Cuidado, o seu sistema respiratório pode estar vulnerável.

Dinheiro: Seja ousado e aposte nas suas ideias criativas. Elas serão úteis para o seu progresso profissional.

Números da Sorte: 2, 8, 11, 25, 29, 33

Seixal Clube 1925

Bravo com Balneário Social

O Estádio Municipal do Bravo tem perto de 8 anos de utilização após a abertura de portas na sequência das primeiras obras de requalificação. O complexo está cedido ao Seixal Clube 1925 mas é comprovadamente um espaço ao serviço da população e não apenas no registo desportivo.

O emblema seixalense é reconhecido a nível nacional pelo excelente e meritório trabalho social, usa o Bravo para inúmeras iniciativas de inclusão e solidárias, nesse registo correspondendo a uma necessidade na União das Freguesias, o Estádio tem o Balneário Social que funciona às terças e quintas-feiras das 17h às 18h.

Este serviço surge no âmbito da rentabilização de recursos e da conciliação de

sinergias em prol da comunidade, e dirige-se a famílias ou indivíduos socioeconomicamente desfavorecidos da freguesia, nomeadamente a pessoas sem-abrigo e/ou vítimas de vulnerabilidade habitacional, pessoas que não possuem condições de habitabilidade adequadas para suprir as suas necessidades pessoais de higienização.

O estádio tem uma grande vivacidade, é um lugar cheio de energia e movimento constantes, que se deve ao facto de ter muita atividade regular, eventos desportivos federados e de caráter lúdico. O Seixal Clube 1925 é um dos clubes com mais atletas inscritos, mais de cinco centenas, que têm no Bravo o palco perfeito para treinos e jogos.



Paio Pires Futebol Clube

Paio Pires Futebol Clube, vai ser entidade formadora com 2 ou três estrelas



O Paio Pires Futebol Clube, e para efeitos do Processo de Certificação da Federação Portuguesa de Futebol, e no seguimento do processo de avaliação da candidatura da sua Entidade Futebol Masculino, recebeu a visita Técnica de Avaliação de Candidatura por parte da Equipa de Certificação, tendo reunido na passada terça-feira dia 12 de março. Estiveram presentes nesta reunião o Diretor da Entidade Formadora, David Fernandes, Responsável pelo Processo de Certificação, Pedro Domingues, o Coordenador Técnico da Entidade, João Casimiro, e a responsável pela área do Acompanhamento Médico-

-Desportivo, Helena Fernandes.

São as pessoas responsáveis para dar continuidade ao projecto de certificação sendo os últimos pormenores para a aquisição da bandeira de ética e o reconhecimento de entidade formadora com duas ou três estrelas.

Esta alteração do Paio Pires Futebol Clube a entidade formadora, deve-se ao trabalho desenvolvido nos últimos meses na aposta aos jovens jogadores, que no último ano cresceu de 90 para 240 jogadores. A entrada de treinadores certificados em todos os escalões, sendo que passou de 7 escalões para 11, havendo também apoio aos vete-

ranos e ao futsal. Também o departamento médico conta com profissionais a tempo inteiro nos treinos e jogos, assim como na aquisição de novos equipamentos.

O melhoramento da iluminação e o projeto para avançar já com mais dois balneários e a continuidade dos vários torneios e eventos também ajudou para a certificação. O Paio Pires FC pela atual direção orgulha-se no reconhecimento do trabalho executado. No dia 16 de março, vão ocorrer eleições no clube, sendo feito o apelo a que os sócios se mobilizem para exercer o seu direito de voto.

Manhã Desportiva na Piscina Municipal de Corroios

Decorrem até 14 de julho, no âmbito dos Jogos do Seixal 2024, as Manhãs Desportivas na Piscina Municipal de Corroios, com participação gratuita. As aulas serão as seguintes:

17 de março, domingo | 11.40 horas

- Hidroginástica
- Grávidas
- Natação

14 de abril, domingo | 11.40 horas

- Hidroginástica
- Pais e filhos
- Natação

12 de maio, domingo | 11.40 horas

- Hidroginástica

- Hidrobike* (trazer calçado aquático)

- Natação

2 de junho, domingo | 11.40 horas

- Hidroginástica
- Bebés

- Natação

14 de julho, domingo | 11.40 horas

- Hidroginástica
- Grávidas
- Natação

Mais Informações através dos contactos 210 976 130 e piscina.corroios@cm-seixal.pt





CONFERÊNCIA NACIONAL DOENÇAS PROFISSIONAIS

6 DE ABRIL 2024

Auditório dos Serviços Centrais
da Câmara Municipal do Seixal

EXPOSIÇÃO TRABALHO SEGURO,
VIDA COMPLETA

Uma Emergência Social

Mais informação
cm-seixal.pt



Siga-nos nas redes sociais



Participação gratuita, sujeita à lotação do espaço
e inscrição, até 31 de março, através do email
doencasprofissionais2024@gmail.com

