

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 | 5 de abril 2024 | Ano XVII | N.º 548

Diretora: Joana Pires Rosa
Preço: 0,01€

H.T. 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

HIDROGÉNIO VERDE NO SEIXAL

CULTURA

O Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal recebe até 6 de abril, o Ciclo de Cinema «Liberdade» com a exibição de sessões de cinema para o público em geral.

P. 7

SOCIEDADE

O Município do Seixal volta a celebrar a diversidade cultural do concelho, com a realização da 15.ª edição do Encontro Intercultural Saberes e Sabores, que decorre até dia 7 de abril, no Pavilhão Municipal do Alto do Moinho.

P. 8



DR

DESPORTO

O Estádio Municipal do Bravo acolheu no passado dia 31 de março a Budhasubba Cup, que contou com a participação de 22 equipas.

P. 15

Qta. Vinha da Ribeira
AVENTURA E LAZER

PARQUE AVENTURA
Arrentela - Seixal

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

Quinta Vinha da Ribeira 917 066 238 João Monteiro

Publicidade

Câmara do Seixal vê aprovada candidatura para instalação de Central de Produção de Hidrogénio Verde



A candidatura da Câmara Municipal do Seixal à criação de uma Central de Produção de Hidrogénio Verde no concelho figura na lista preliminar das candidaturas aprovadas com respetivo financiamento ao abrigo do Plano de Recuperação e Resiliência do governo, mais con-

cretamente do Fundo NextGeneration European Union, inserindo-se na 2.ª Fase do Programa de Apoio à Produção de Hidrogénio Renovável e Outros Gases Renováveis.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, afirma que, «com esta candidatura, pretende-se

desenvolver o projeto de produção de hidrogénio verde a partir de fontes de energia 100% renováveis. Trata-se de uma notícia extremamente importante e positiva, pois significa que o nosso concelho está na linha da frente no que diz respeito à prossecução dos Objetivos de Desenvolvimento Sus-

tentável previstos na Agenda 2030».

No concelho do Seixal está a decorrer de forma experimental a injeção de hidrogénio na rede de gás natural até um máximo de 20%, o que suscitou interesse de outros países, designadamente o Japão e a Alemanha, cujos embaixadores se deslocaram ao Seixal para conhecer o projeto.

O Município é subscritor do pacto de autarcas dos compromissos de Alborg (alborg+10) e da Carta das Cidades Europeias para a Sustentabilidade, desenvolvendo uma política de defesa e promoção ambiental. Entre outras, a eficiência energética tem merecido especial atenção, através das iniciativas de redução de consumos e de utilização de fontes renováveis. O presente projeto e a sua concretização permitem que o Seixal seja o primeiro município do país a produzir hidrogénio, reafirmando a defesa do ambiente e a qualidade de vida da população como o nosso desígnio.

Refira-se que a origem renovável da energia elétrica a utilizar será energia solar fotovoltaica, complementada com energia da rede com garantias de origem renovável, assegurando o caráter renovável do hidrogénio.

4.ª edição do festival Seixal Terno

A 4.ª edição do festival Seixal Terno vai acontecer no próximo dia 13 de abril (sábado), pelas 21:30 horas, na Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense, no Seixal, realizando-se no âmbito do Março Jovem SXL 2024. Este ano, a entrada é gratuita e contará com a presença dos prestigiados artistas A Sul, Caio, Marquise e Velhote do Carmo, que vão apresentar ao público o que de melhor se faz ao nível da música alternativa.

Liliana Cunha, vereadora com o pelouro da Juventude na Câmara Muni-

cipal do Seixal, explica que «este será mais um dos pontos altos do Seixal Jovem 2024, um evento concebido a pensar nos jovens e em tudo aquilo que lhes podemos proporcionar ao nível de experiências positivas e inovadoras. Queremos ser um concelho que aposta na juventude e esta aposta poderá ter diversas formas».

Esta iniciativa é organizada pela Câmara Municipal do Seixal e por um grupo informal de jovens do Seixal. Para mais informações, os interessados poderão consultar as redes sociais da Juventude Seixal e Seixal Terno.



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
Telm. 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.



Feira de Jogos do Seixal está de volta comemorando o Março Jovem

A Feira de Jogos do Seixal deste ano será realizada nos dias 13 e 14 de abril (sábado e domingo), na Sociedade Filarmónica União Seixalense, no Seixal. O Clube de Estratégia do Seixal traz novamente mais uma edição desta iniciativa, realizada no âmbito do Março Jovem SLX 2024, que reúne iniciantes e veteranos de todo o mundo na prática de jogos de tabuleiro, RPG, cartas, wargames, consolas de videojogos modernos, retro e arcadas.

Liliana Cunha, vereadora com o pelouro da cultura na Câmara Municipal do Seixal, refere que «é um privilégio recebermos especialistas desta natureza, trazendo para outra dimensão todas estas práticas. Espero que os iniciantes possam aprender bastante com os mais velhos e que, desta forma, se crie uma interação profícua entre todos».



A iniciativa decorre no sábado (dia 13) entre as 14 e as 20 horas e no domingo (dia 14) entre as 11 e as 23 horas. Para mais informações, os interessados poderão consultar as redes sociais do município e do Clube de Estratégia do Seixal. A organização cabe à Câmara Municipal do Seixal e Clube de Estratégia do Seixal.

POESIA

Pinhal Dias



É um ser bem diferente.
Tredécima PD 244)

Mote

É um ser bem diferente
No mundo que o rodeia
Flui palavras doseadas...

(3 em 1)

É um ser bem diferente
Do veneno arrastado
No fogo dilacerado
Está na alma da gente
Nesse amor fervescente
As mãos sem serem untadas
Vê as bocas vomitadas
Só Jesus Cristo o medeia
No mundo que o rodeia
Flui palavras doseadas...

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
SolicitadorFIDELIZAÇÃO
NAS TELECOMUNICAÇÕES

A Fidelização é o período durante o qual o utilizador do serviço se compromete a não cancelar o contrato que celebrou com o operador. Em troca, o operador oferece-lhe condições mais vantajosas.

No decurso do contrato, os utilizadores podem conhecer a informação relativa à data de fim do período de fidelização e ao valor a pagar pelo cancelamento do contrato através da fatura.

Consulte o seu contrato, o resumo do contrato ou contacte o seu operador, que tem de o informar sobre o tempo que falta até ao final da fidelização, bem como sobre o valor que terá de pagar caso decida cancelar antecipadamente.

Os operadores têm de disponibilizar aos consumidores as condições contratuais e o resumo do contrato com os principais elementos do contrato, nomeadamente, a duração do contrato, bem como a identificação e quantificação das vantagens que o justificam e a dos eventuais custos com a mudança de operador;

Os utilizadores podem ainda conhecer a informação relativa à data de fim do período de fidelização e ao valor a pagar pelo cancelamento do contrato através da fatura.

Terminado o período de fidelização inicial associado ao contrato, os operadores podem estabelecer períodos de fidelização subsequentes (refidelização) desde que assegurem que cada um desses períodos não excede o limite de 24 meses.

No entanto, o operador apenas lhe pode impor um novo período de fidelização se lhe atribuir contrapartidas devidamente identificadas e quantificadas no contrato, tais como a disponibilização de novos equipamentos a preços subsidiados, a oferta do valor da instalação e/ou da ativação do serviço ou de outras condições promocionais, sempre com o seu acordo expresso.

Fonte: ANACOM

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
(continuação)

Edgar Rendeiro

A 1 de abril de 1772, os seus crimes chegaram ao fim, quando uma freira, Angélica Maria, tropeçou num cadáver que se encontrava mal enterrado, no Monte Arroio. Foram realizadas escavações e descobriram-se mais 2 bebés no local, com marcas de estrangulamento. As suspeitas recaíram sobre Luísa que, interrogada a 6 de abril, confessou ter assassinado os 3 bebés. As autoridades continuaram a investigação, tendo descoberto que mais crianças tinham sido adoptadas, tendo ela servido de intermediária, embora nenhum bebé tivesse chegado ao seu destino. Entretanto, prosseguiram as escavações no Monte Arroio, e o número de bebés encontrados foi assustador. A 18 de abril, Luísa já tinha confessado o seu envolvimento na morte de mais 7 crianças, mas já tinham sido descobertos 15 cadáveres. Mais tarde, Luísa confessou ter matado mais 9 bebés, negando o envolvimento nas outras mortes. Mas as descobertas macabras continuaram. Após uma busca à sua casa, foram encontrados 18 corpos de bebés, 8 deles desmembrados e distribuídos em potes e os restantes 10 enterrados. Portanto, foram encontrados 33 corpos no total. Luísa de Jesus adotou 34 crianças, mas nunca se descobriu o paradeiro da 34ª criança. Luísa só confessou ter asfixiado 28 bebés.

Luísa de Jesus, recebeu uma severa sentença a 1 de julho, tendo sido apontada como a primeira assassina em série portuguesa e a última mulher a ser

condenada à morte pelos seus crimes hediondos contra crianças. Segundo os juízes, nunca no nosso país “se viu um monstro de coração tão perverso e corrompido”. Luísa foi condenada a percorrer as ruas com uma corda ao pescoço enquanto os seus crimes eram lidos em voz alta atizando a raiva na multidão que a cercava, depois foi queimada com uma tenaz em brasa, e as mãos foram-lhe amputadas. Por fim, acabou por morrer no garrote, tendo o seu cadáver sido queimado pouco depois. Luísa tinha cerca de 23 anos quando deu o seu último suspiro, mas deixou um legado negro de morte e de terror que ficou para a história pelos piores motivos.

Os seus crimes deram origem a um romance, *A Assassina da Roda*, de Rute de Carvalho Serra e à peça de teatro *Luísa de Jesus – A assassina da roda*, que esteve em cena no Teatro da Trindade em 2021.

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

ÂNGELO MATOS PIEDADE

Nasceu na Rua Carpinteiros de Machado, no coração do Seixal, sendo na Escola da Tia Vivência que aprendeu a contar, a ler e a escrever. A primária fez com a professora Rita na Escola Conde Ferreira e, na Veiga Beirão, o curso complementar de Comércio. Autodidata compulsivo, leu todos os livros da biblioteca da Sociedade Timbre Seixalense, da Cooperativa Operária de 31 de Janeiro de 1911, do Seixal Futebol Clube, alguns da biblioteca da Sociedade União Seixalense, os que os amigos emprestaram e muitas centenas que foi comprando.

Desde muito jovem militou no Movimento Unitário Democrático (MUD) Juvenil, MDP e no então clandestino Partido Comunista Português.

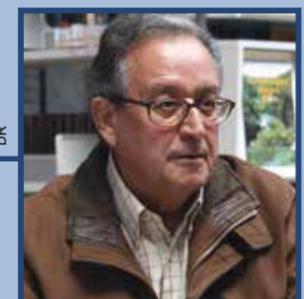
Ao longo de sessenta anos foi dirigente da Timbre Seixalense, da Cooperativa 31 de Janeiro de 1911, do Clube de Campismo “Luz e vida” e participou no

conselho geral do Seixal Futebol Clube.

Membro de várias comissões, entre elas a de Estudos, que viria a impulsionar o Movimento Cooperativista, encabeçado pelo companheiro António Sérgio, na Fábrica de Cortiça Wicander, durante anos, como líder da Comissão de trabalhadores e responsável pela célula do PCP.

Quando se iniciou o processo democrático do pós-revolução de abril, por cooptação, foi membro da Comissão Revolucionária da Câmara Municipal, tendo presidido por muitos anos a mesas de votos.

Ocupou os últimos tempos da sua vida a escrever, para a sua companheira, para filha Ângela Piedade (que desenhou as capas dos seus livros), neto, familiares e amigos, as memórias que se vão fixando nas várias obras que escreveu, entre elas a História do Movimento Antifascista



DR

no Seixal, Entardecer II, Amar a vida, Outras memórias, Entardecer, Anos de Solidão Esperança Florida e o grande sucesso Memórias Escolhidas 1932/1951.

Partiu, deixando-nos a obra e registo de pormenores vivenciados num Seixal à beira Tejo nascido.

Mário Barradas



Publicidade

Rui Hélder Feio
Solicitador

Contate 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

35 SERRALVES
ANOS



MATÉRIA / AÇÃO

ESCULTURA E VÍDEO DOS ANOS 1960 E 1970

Apoio institucional



13.04 — 17.08.24

Oficina de Artes Manuel Cargaleiro, Seixal

Reiner Ruthenbeck, *Aschehaufen I — mit Latten*, 1968. Col. Fundação de Serralves — Museu de Arte Contemporânea, Porto. Aquisição em 1998. Fotografia © Filipe Braga

Meryl Streep

DR



Que dizer sobre esta tão grande senhora? As palavras tornam-se pequenas e até mesmo destituídas de significado. Mary, o seu nome verdadeiro, tem em si tantas vidas que é difícil escolher a que mais nos agrada. Vamos por partes para se poder analisar.

O seu primeiro filme foi "Julia", em 1977, no qual interpreta um papel pequeno mas com algum destaque, nas cenas de flashback. Esta é a época mais dura para ela pois estava apaixonada

por John Cazale e foi-lhe diagnosticado um cancro ósseo. É nesta dura realidade que aceita participar no filme "Caçador". Queria ficar com ele o máximo de tempo possível.

Durante meses, quando ele estava quase um vegetal, ia visitá-lo ao hospital e lia-lhe o jornal como se ele estivesse a ouvir tudo claramente. Tentava dar-lhe alento e força para continuar. Foi incansável e estava desgastada. As cenas do filme foram todas gravadas com rapidez, com receio que ele não resistisse.

Em 1978, participou em "Holocausto", uma série muito emblemática que não lhe deu o prazer esperado pois tinha em mente ganhar dinheiro para salvar Cazale, o que se revelou infrutífero. A sua dor ficou bem espelhada no papel e, com uma audiência de cerca de 109 milhões de espetadores, foi a porta aberta para a fama.

"Manhattan", "Kramer vs Kramer", "A Amante do Tenente Francês", assim como tantos outros, são filmes e formas de a encontrar em papéis bem diferentes e que soube defender com

garra e dignidade. Tantas que podem ser referidos mas alguns merecem uns detalhes mais personalizados.

"A escolha de Sofia" mostra-nos uma mulher destruída pelo passado e perdida, na busca de algum caminho que lhe possa dar conforto mas em que a loucura, essa safada, ganha terreno. A dupla com Kevin Kline, além de deliciosa é tão atrativa e não se consegue desviar o olhar desta casal tão peculiar.

"África Minha" é outra mulher que nos é mostrada, alguém a quem a vida prega partidas mas que se sabe levantar e apaixonar, mesmo que a dor seja constante. Uma mulher que viveu muito à frente do seu tempo e que soube sobreviver a si própria. Uma mulher que teve a ousadia de entrar num mundo diferente.

E que dizer de Francesca? Quem não se apaixonou por esta mulher não sabe o que é sentir. Meryl e Clint deixam a sua tão pesada e forte marca no filme "As Pontes de Madison County". Uma história que não será fácil de esquecer pois o sofrimento fica colado



Margarida Vale

a quem o vê, passando a sentir.

"Mamma Mia" oferece-nos uma fresca Meryl que canta e dança como se ainda fosse uma adolescente, pois esse é o seu mote e comportamento. Um filme muito bem disposto que é o oposto de "O Diabo Veste Prada", onde uma fria e seca Meryl faz das suas todos os dias, criando um ódio de estimação que não se consegue abandonar.

Haveria tanto a acrescentar. Além do cinema também dá cartas no teatro e move-se na sociedade, atenta a tudo o que a rodeia e fazendo o que está ao seu alcance, denunciando o que não está correto e tentando avançar com o que possa melhorar.

O seu legado está salvo com filhas que lhe seguem os passos e novas vidas que irão conseguir criar. Meryl, a semente depositada e, terreno fértil e que não pára de encantar.

São muitos os adjetivos para a qualificar mas credibilidade, honestidade e perfeição, assentam-lhe que nem uma luva. Uma mulher que soube cair e que teve mestria em se levantar.

2024 - O ESTADO DA NOSSA ARMADA - Parte 2



Manuel Matias

Abordei aqui, várias vezes, as questões relacionadas com a modernização da nossa Armada. O último dos casos foi a do navio Dom João II (Multifunções), vou agora escrever um pouco sobre outras embarcações, desta vez acerca dos novos navios de patrulha oceânicos e os de proteção das nossas águas costeiras. Assim:

NAVIOS PATRULHA OCEÂNICOS - vanguarda marítima, 3ª série - **NPO 3S**

Após o aumento ao efectivo dos denominados Viana do Castelo; Figueira da Foz; Sines; Setúbal (entre 2011 e 2018), estamos agora com a terceira série, os **NPO**, num total de seis (6) para completar os dez (10) que são os aprovados para operarem e apoiarem as missões a que estão destinados. Essas missões são a busca e salvamento; fiscalização da pesca; combate a atividades ilegais; vigilância submarina; guerra de minas; apoio a operações especiais. Aprovados em 18 de abril de 2023, com um custo de 300 milhões de euros. Foram adjudicados à empresa WEST-SEA, o primeiro deles a ser entregue em 2027 e os restantes com o 6º a terminar em 2030. Com um comprimento de 83,10 metros e podendo suportar o transporte de

1.875 toneladas é mais um passo decisivo na modernização da nossa esquadra.

PATRULHA COSTEIRA - TRIMARAN DISRUPTIVO E ECOLÓGICO - NPC

O objetivo é adquirir oito (8) navios. Em termos operacionais os **NPC** contribuirão para a capacidade de patrulha, busca e salvamento, e fiscalização da nossa marinha. Estas unidades navais irão substituir os das classes *Argus*; *Centauro*; e *Tejo*. Estas embarcações usarão (VENT) veículos não tripulados aéreos, de superfície e subsuperfície.

O seu custo está previsto em cerca de 675 milhões de euros. A entrega está prevista para o final de 2025.

Devido ao tipo do casco (trimaran) e à sua configuração assimétrica, com uma ilha lateralizada (cidadela), o navio dispõe de um amplo convés de voo e de uma pista para operações com VENT aéreos. Haverá toda uma panóplia de equipamentos de suporte das missões. Os navios cumprirão a legislação MARPOL 73.78 de matéria ambiental, terão painéis solares que ocuparão cerca de 37 m². A sua autonomia é de sete (7)



NPO E NPC

dias para 1.500 milhas, com uma guarda de 13 marinheiros e tem 44,50 metros de comprimento, deslocando até 370 toneladas.

Numa altura em que se debate o serviço militar obrigatório, em que se reivindica mais direitos do que deveres, importa que tenha uma dimensão do esforço de modernização, num

país como Portugal, que é pioneiro na boa utilização dos seus rios, mares e oceanos. Temos um mar imenso para projectar a nossa soberania e os dois submarinos actualmente operacionais são manifestamente insuficientes...digo eu e não me engano.

E já agora viva a Marinha, viva Portugal e quem lhe quer bem.

Ciclo de Cinema «Liberdade» decorre até 6 de abril no Auditório Municipal do Seixal



O Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal recebe, entre os dias 3 e 6 de abril, o Ciclo de Cinema «Liberdade» com a exibição de sessões de cinema para o público em geral e para as famílias, apresentando diversas perspetivas sobre a temática da Liberdade, numa altura em que se assinalam 50 anos da Revolução de Abril de 1974.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, refere que «este ciclo de cinema apresenta verdadeiras obras de arte que nos revelam pormenores bastante interessantes acerca de um dos momentos mais marcantes da história recente do nosso país, numa altura em que este acontecimento completa meio século».

Este ciclo contempla a exibição de uma sessão por dia, para as famílias, sempre com início pelas 21.30 horas, sendo que ainda poderá assistir às películas «Nayola» (dia 5) e «A Cor da Liberdade» (dia 6). Também no dia 6 (sábado), pelas 16 horas, será passado um Ciclo de Curtas-Metragens, pela Casa da Animação, para crianças a partir dos 3 anos.

A entrada é gratuita, mediante reserva através do preenchimento de um formulário online existente em cada sessão de cinema. O Ciclo de Cinema «Liberdade» integra as Comemorações do 25 de Abril de 1974 no Concelho do Seixal.

Exposição «Matéria / Ação - Escultura e Vídeo dos Anos 1960 e 1970» exhibe obras únicas da Coleção de Serralves

A Oficina de Artes Manuel Cargaleiro, no Seixal, recebe a exposição «Matéria / Ação - Escultura e Vídeo dos Anos 1960 e 1970», composta por obras de arte da Coleção Privada de Serralves, consistindo na primeira exposição que se realiza no âmbito do protocolo firmado, recentemente, entre o Município do Seixal e a Fundação Serralves.

A mostra inaugura no dia 13 de abril, às 15 horas e estará patente até 17 de agosto de 2024, reunindo um conjunto de esculturas das décadas de 1960 e 1970 que permitem reconhecer aspetos centrais às experiências associadas à escultura abstrata britânica, ao minimalismo norte-americano e à arte processual. As obras escultóricas são apresentadas em diálogo com trabalhos em vídeo do mesmo período temporal, evidenciando pontos de contacto e interferências entre os dois campos de criação que se desenvolveram, em grande medida, a par e por influência mútua e por contraste. A exposição integra, desta forma, artistas de renome a nível nacional e internacional, prometendo trazer

milhares de visitantes à Oficina de Artes Manuel Cargaleiro, convocando-os à reflexão, ao pensamento crítico e ao gosto pela arte.

Segundo o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «a autarquia considerou relevante aceder ao Estatuto de Fundador de Serralves, na certeza de proporcionar à população uma oportunidade única para aumentar hábitos culturais, facilitando a proximidade e o acesso gratuito a diversas manifestações artísticas e a criadores portugueses e estrangeiros da maior relevância. Aliás, este protocolo enquadra-se na visão política e estratégica de desenvolvimento cultural do município, uma vez que o Seixal passará a acolher atividades culturais, no domínio das artes, de projeção internacional e que certamente contribuirão para a formação e conhecimento cultural de todos, tornando-nos seres humanos mais sensíveis e capacitados para a compreensão de diversas formas artísticas».

Sobre esta iniciativa, refira-se que as décadas de 1960 e 1970 foram palco de desenvolvimentos determinantes

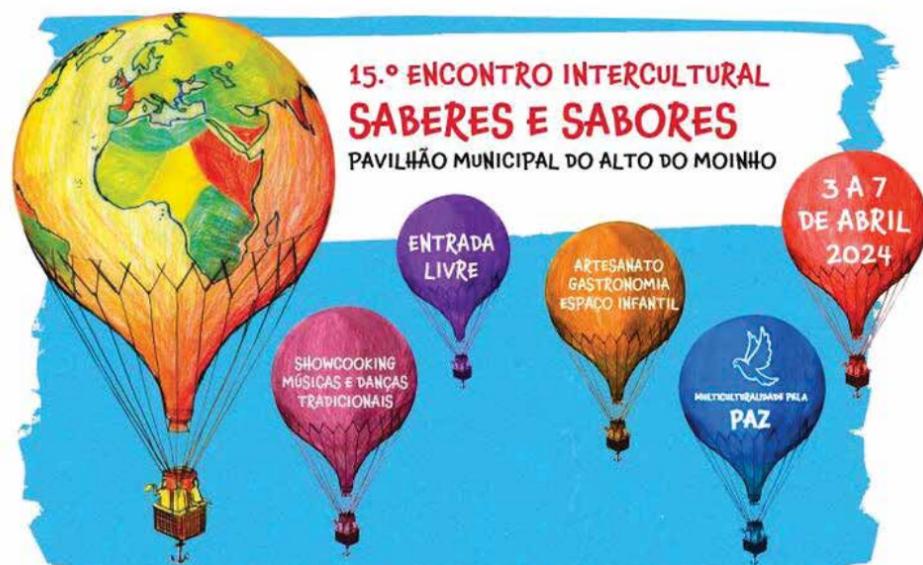


no mundo das artes, marcando o início da era contemporânea. Esta exposição, «Matéria / Ação - Escultura e Vídeo dos Anos 1960 e 1970», cruza pois trabalhos de figuras incontornáveis no panorama artístico internacional, tais como Richard Serra, Bruce Nauman e Iyona Rainer, assim como obras de importantes artistas portugueses como são Ângelo de Sousa e Zulmiro

de Carvalho cujas práticas se desenvolveram em total sintonia com as experiências pioneiras que emergiam no contexto internacional. Esta iniciativa integra o programa de exposições itinerantes da Coleção de Serralves que tem por objetivo dar a conhecer o acervo da Fundação a públicos diversificados, por todo o país.

15.º Encontro Intercultural Saberes e Sabores, no Seixal, realiza-se com o mote «Liberdades e Conquistas»

O Município do Seixal volta a celebrar a diversidade cultural do concelho, com a realização da 15.ª edição do Encontro Intercultural Saberes e Sabores, que decorre até dia 7 de abril, no Pavilhão Municipal do Alto do Moinho, em Corroios, integrando demonstrações culturais e gastronómicas de vários países lusófonos (Angola, Moçambique, Brasil, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Portugal e Guiné-Bissau). A abertura oficial do encontro realiza-se no dia 5 de abril (sexta-feira), às 18.30 horas, com um desfile intercultural de rua e a inauguração da feira.



O 15.º Encontro Intercultural Saberes e Sabores, que se realiza no Pavilhão Municipal do Alto do Moinho até dia 7 de abril, dá a conhecer a diversidade cultural existente no concelho do Seixal, além de contribuir para o desenvolvimento da cidadania e incentivar ao diálogo intercultural. Este ano com o mote «Liberdades e Conquistas», os visitantes poderão conhecer a cultura dos Povos representados atra-

vés de exposições, debates e provar a gastronomia típica de vários países da lusofonia, nomeadamente Brasil, Cabo Verde, Angola, São Tomé e Príncipe, Guiné-Bissau e, naturalmente, Portugal. Neste evento podem ser apreciados «sabores do mundo», tais como a cachupa, feijoada brasileira, paelha espanhola, cozido de banana com carne ou peixe, calulú de peixe e galinha, búzio selvagem com banana frita, bifa-

nas no tacho à moda do Porto, moamba de galinha, churrasco à angolana e à santomense, moqueca de camarão, comida típica portuguesa e muito mais. A estes elementos, junta-se a realização de espetáculos de dança, música e teatro, entre outras propostas. A abertura oficial está marcada para o dia 5 de abril (sexta-feira), pelas 18.30 horas, com um desfile intercultural de rua e a inauguração da feira. A iniciativa conta com a participação das embaixadas da República Popular da China, Cuba, Timor Leste, Angola, Cabo-Verde e São Tomé e Príncipe.

Segundo o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «este encontro já é uma referência neste concelho, por se tratar de um evento popular que conta com a participação de diversos públicos e comunidades, onde são enquadrados temas relevantes de dimensão local e global. Esperamos a presença de muitos visitantes, de forma a torná-lo num evento deveras especial e inclusivo. Este ano, o tema escolhido tem a ver com as comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, sendo algo que nos faz muito sentido pelas mais diversas razões».

Integrando demonstrações culturais e gastronómicas de vários países, neste evento podem pois ser apreciados «sabores do mundo», tais como a cachupa, o calulu de peixe e galinha, a feijoada brasileira, a moamba e muito mais. Decorrem, em simultâneo e de forma permanente, sessões de pinturas faciais, jogos tradicionais, pinturas de painéis de parede, cantinho de leitura e, ainda, um ateliê de abayomis.

As entidades responsáveis pela organização da iniciativa são a Câmara Municipal do Seixal, em parceria com a Junta de Freguesia de Corroios e o Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho, contando ainda com os apoios das associações de imigrantes e das embaixadas e realizando-se em estreita ligação com a Rede Social do Concelho do Seixal. A participação de pessoas e associações de origens tão diversas é um sinal claro de que, durante 5 dias, haverá uma forte promoção do movimento associativo imigrante local e tudo o que este envolve.

O programa completo do evento pode ser consultado no site do Município do Seixal, em www.cm-seixal.pt

Câmara do Seixal lança desafio «Memórias da nossa Liberdade»

«Memórias da nossa Liberdade» é o desafio lançado pela Câmara Municipal do Seixal aos seus munícipes para a partilha de fotografias alusivas à época do 25 de Abril de 1974 no concelho do Seixal. Esta é mais uma das inúmeras iniciativas, promovidas pela autarquia, alusivas às comemorações dos 50 Anos do 25 de Abril neste concelho.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, deixa um apelo: «Se presenciou e registou momentos desta época, antes ou depois do 25 de Abril, ou se conhece amigos ou familiares que tenham imagens inéditas, responda a este desafio, enviando-nos fotografias alusivas a este momento inigualável e considerado como um dos mais importantes da história do país».

Os aderentes deverão enviar as fotografias para o email 25deabril@cm-seixal.pt, com indicação, sempre que possível, dos seguintes dados: nome do proprietário da fotografia, nome do autor da fotografia e ano em que a fotografia foi tirada. As fotografias ficarão disponíveis na galeria do site 25deabril.seixal.pt, com o objetivo de divulgar um património fotográfico de acontecimentos cruciais da história do Seixal, considerado «uma terra de Abril».

Refira-se que, no concelho do Seixal, as comemorações dos 50 anos do 25 de Abril têm como lema «Abril, a Liberdade que nos Une» e vão estender-se até 2026, ano em que se celebram os 50 anos da aprovação da Constituição da República Portuguesa.



Executivo da Câmara Municipal do Seixal visitou intervenções em curso no concelho



O executivo da Câmara Municipal do Seixal visitou, recentemente, várias obras em curso no concelho. Uma das zonas visadas foi a Rua Florbela Espanca, em Miratejo, que está a ser alvo de um projeto de requalificação que passa pela criação de um espaço verde para estadia e recreio com a instalação de mobiliário urbano e equipamentos desportivos. O projeto contempla ainda a criação de uma bolsa de estacionamento que garantirá melhores

condições de acessibilidade no local e uma ótima fruição do espaço público pela população.

Segundo o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «no caso da Rua Florbela Espanca, e à semelhança do que acontece noutras zonas do concelho, será criada uma zona verde de estadia e de desporto ativo para os munícipes, sendo que todas estas obras e projetos visam melhorar o espaço público e criar

melhores condições de habitabilidade a toda a população. Este é mais um esforço que a câmara está a fazer para chegar a todos os pontos do concelho».

O executivo visitou também a fase final da obra no impasse contíguo à Escola Básica 2,3 da Cruz de Pau (junto a Rua Alexandre Herculano), situação resultante da erosão provocada pelas chuvas. Depois, oportunidade para passar na Loja do Múncipe da Torre da Marinha (Rio Sul Shopping)

que contou com a instalação de 6 postos de atendimento de front office, um sistema de gestão de filas de atendimento e a colocação de expositores e de publicidade institucional. Por fim, houve ainda tempo para uma visita à Avenida Marechal Costa Gomes, onde está a acontecer um reforço do talude junto ao Centro de Recursos do Movimento Associativo.

Publicidade


CARTÓRIO NOTARIAL DE SETÚBAL
SANDRA BOLHÃO

EXTRACTO

---Eu, **SANDRA MORAIS TELES BOLHÃO**, Notária com Cartório em Setúbal, na Avenida Bento Gonçalves, número 19-B, CERTIFICO, para efeitos de publicação, que por Escritura de Justificação lavrada neste Cartório no dia cinco de Janeiro de dois mil e vinte e quatro, a folhas vinte e duas e seguintes, do Livro Duzentos e quarenta – A, **JOSÉ AFONSO MARTINS OURO** e mulher **MARIA GABRIELA SILVA OURO**, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, residentes em Campos dos Infantes, Courela da Asneira, lote 27, Vendas Novas, declararam que com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores, do seguinte imóvel:-----
FRAÇÃO AUTÓNOMA, designada pela letra “E”, que corresponde ao primeiro andar frente, que faz parte do prédio urbano em regime de propriedade horizontal, sito na Rua de Bissau, número 9, Cruz de Pau, freguesia de Amora, concelho de Seixal, descrito na Conservatória do Registo Predial de Amora sob o número **TRÊS MIL E QUARENTA E TRÊS**, da dita freguesia, com a constituição da propriedade horizontal, registada pela apresentação um, de vinte e nove de Julho de mil, novecentos e setenta e dois, inscrito na matriz predial urbana sob o artigo **1300**, da freguesia de Amora, com o valor patrimonial correspondente de **37.291,10€**, à qual atribuem igual valor.-----
- Que, a mencionada fracção autónoma, ora justificada, pertencera a Fortunata Maria Cegonho, tia materna do justificante marido, sendo ela a titular inscrita em sede de registo predial, nos termos da apresentação quarenta e um, de vinte e cinco de Maio de mil, novecentos e setenta e nove.-----
- Que, no ano de dois mil e dois, a referida Fortunata Maria Cegonho doou a seu sobrinho, José Afonso Martins Ouro, casado com Maria Gabriela Silva Ouro sob o regime da comunhão de adquiridos, ora justificantes, de forma meramente verbal, a totalidade da fracção autónoma ora usucapida.-----
- Que, atendendo a que a duração da sua posse, há mais de vinte anos, se tem mantido continuamente e de forma ininterrupta, já adquiriram a totalidade do dito prédio, por **USUCAPIÃO**, invocando, por isso, esta forma originária de aquisição, para todos os efeitos legais.-----
ESTÁ CONFORME.-----
Setúbal, cinco de Janeiro de dois mil e vinte e quatro

A Notária,
(Sandra Morais Teles Bolhão)

Reg. sob o nº 32



Hora de fazer o **IRS**

Vamos recuperar algum valor que, de outra forma
irá obrigatoriamente para o ESTADO?
Utilize na sua declaração de IRS
> modelo 3 > quadro 11 > campo 1101
e escreva o nosso
NIF: 504 920 502

Agradecemos que nos ajude a alimentar esta ideia,
partilhando-a com os seus amigos e conhecidos,
pois estamos certos de que
irá fazer a diferença.


Bancoalimentar
contra a fome
SETÚBAL

Cravo

Fitoterapia

Miguel Boeiro



DR

O cravo é talvez a espécie que, em todo o vasto panorama florístico, agrega, para o universo humano, maior extensão simbólica, chegando a alcançar patamares sagrados. Na sua singeleza de cor, perfume e estética, os cravos representam ideias, mitos e significados que vão muito para além da sua ornamentalidade.

Nos finais de março, tivemos ocasião de assistir a episódios das populares “Fallas” de Valência (Espanha), cuja fama atraiu, em 2024, mais de um milhão de visitantes. Era impossível tudo presenciar, dado que, em alguns locais, não se podia romper por entre a compacta multidão, atraída pela espetacularidade dos eventos. Cativavam sobretudo, os intermináveis desfiles em artísticas procissões que juntavam a religiosidade cristã ao mais puro paganismo. Aqui ou ali, também se notavam fugazes mensagens de cariz social e político, mas na esmagadora maioria dos casos, o que sobressaía era a mitologia grega, as figuras lendárias e as personagens dos contos infantis, tudo revestido de artísticas formas e cores atraentes. Depois havia o rebentamento incessante de petardos que fazia lembrar as festividades chinesas da passagem do ano lunar. E havia o fogo que tudo cremava, o fogo purificador que, desde sempre, fascinou a Humanidade e continua produzindo pirófilos e concomitantes desgraças criminosas, como bem sabemos.

Mas, e os cravos? Pois os cravos rubros desfilavam também nas mãos de rapazes e donzelas de todas as idades que marchavam garbosos, cadenciados por “pasodobles”. Os ornamentos e as maravilhosas vestimentas mudavam naturalmente de bairro para bairro, mas os cravos não. Eles estavam sempre presentes em todos os grupos. O apogeu dá-se na praça junto da catedral onde se

ergue a imagem da Virgem dos Desamparados, padroeira da cidade. A altíssima figura representando uma atraente dama que se reputava virgem, estava toda cravejada de alto abaixo, ostentando um esplendoroso vestido rodado, atapejado por muitos milhares de cravos vermelhos e brancos. Ao redor predominavam as oferendas com flores variadas mas, quem ali mandava eram os cravos.

Já com a alma lavada por tanta beleza, dei por mim a refletir. Saberão os humanos que as flores incluem os órgãos sexuais das plantas? Ora, ao cortá-las, não estão a impedir a reprodução e proliferação das espécies? Dúvida inquietante que só se dissipa quando nos lembramos que a botânica, já há milhões de anos, usa a mestria da clonagem, enquanto o soberbo reino animal, pretensamente superior, só agora parece estar a aperfeiçoar tal técnica reprodutiva.

Antes de avançarmos na descrição do craveiro, não podemos esquecer que o cravo, flor nacional em Espanha, Mónaco e Eslovénia, constitui, também em Portugal, um símbolo forte e inolvidável por estar relacionado com a luta dos trabalhadores por melhores condições de vida e, especialmente, com a nossa Revolução de 25 de Abril, que, no ano presente, comemora o seu cinquentenário. Viva pois a Revolução dos Cravos!

O craveiro, designado cientificamente por *Dianthus caryophyllus*, pertence à família botânica das Caryophyllaceae e é uma herbácea dotada de folhas glaucas, lineares, estreitas e opostas que surgem embaixadas. Como em muitas espécies, as folhas basais são mais largas do que as caulinares. Os caules, semi-lenhosos e esguios, chegam a atingir 1 metro de altura.

As encantadoras flores brotam pedunculadas no cimo das hastes e apresentam-se em panículas de múltiplas

pétalas delicadas com coloridos vibrantes e forte fragrância.

Não se tem a certeza do local da origem da planta mas, sabe-se que o seu cultivo tem sido muito intenso nos últimos dois milénios, tornando o cravo uma das mais apreciadas flores de corte de todo o mundo.

Existem para cima de 300 cultivares em resultado da engenharia genética que possibilita a obtenção de cravos vermelhos, amarelos, brancos, rosados e até verdes e azuis. As tonalidades podem, inclusive, integrar misturas de cores. Os cravos são hermafroditas mas, a sua reprodução dá-se, quase sempre, por hibridismo em processos geneticamente modificados.

Julga-se que a púrpura rosada era a cor original dos cravos espontâneos na natureza com duração anual, todavia, pela manipulação incessante é agora possível obter craveiros bienais e perenes com capacidade para emitir flores várias vezes durante o ano, em constante re floração.

O craveiro é de fácil cultivo, gosta de sol e dá-se melhor em terrenos férteis e drenados, se bem que o género *Dianthus* (cravinas), que possuímos espontaneamente em Portugal, prolifera, por vezes, em declives pedregosos. Curiosamente, o “site” Flora-on identifica, no nosso País, 9 espécies de cravinas, todas elas com 5 pétalas distendidas e não enroladas.

Quanto ao domínio da beleza e do simbolismo social, cultural e político, já estamos conversados, mas que dizer dos atributos fitoterápicos da “flor divina”, como lhe chamava Teofrasto? Atualmente, a importância comercial dos cravos tem a ver, quase exclusivamente, com a sua ornamentalidade mas, em tempos antigos, quando o Homem só dispunha dos recursos da natureza para aliviar os seus males, os cravos tinham um lugar de destaque.



Às pétalas do cravo eram atribuídas propriedades sudoríferas, antibióticas, antifúngicas, sedativas e tranquilizantes. Em medicina popular usava-se a infusão das flores para aliviar debilidades coronárias, pressão arterial, transtornos digestivos, nervosismos, tonturas, vertigens, tosses, dores de dentes...

Consta-se que, ainda hoje, os chineses, elaboram tisanas baseadas nas pétalas secas para efeitos medicinais.

Esfregando as flores nas partes do corpo martirizadas pelas picadas dos insetos, consegue-se imediato alívio pela diminuição do prurido.

O cravo é também um bom agente para repelir formigas.

Há ainda a referir o óleo essencial que entra na produção de perfumes, sabonetes e outros produtos.

A fragrância dos cravos plantados em meio natural sem fito-químicos é bastante superior aos provindos das estufas industrializadas.

As pétalas dos cravos são comestíveis e alindam de sobremaneira a apresentação dos pratos. Cuidado, porém! Só as devemos utilizar quando estiverem isentas de tratamentos químicos, o que raramente acontece ao adquirirmos as flores destinadas às celebrações festivas.

OPINIÃO

Minha saúde, meu direito

Em 1947 a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”.

O conceito de saúde, definido pela OMS é bastante mais abrangente e ambicioso em relação à qualidade de vida, ultrapassando largamente a condição de ausência de doença.

Na Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948, artigo 25º pode ler-se: “Todos os seres humanos têm direito a um padrão de vida capaz de assegurar a saúde e bem-estar de si mesmo e da sua família, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis, e direito à segurança em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outros casos de perda dos meios de subsistência fora do seu controlo.

No mesmo ano, o dia 07 de abril foi o dia escolhido, pela OMS para cele-

brar o Dia Mundial da Saúde.

Desde há 76 anos, que anualmente, se assinala esta data. Em 2024 o tema escolhido pela foi “Minha saúde, meu direito”.

Apesar de tantos anos já passados, continua a ser importante salientar que é necessário defender o direito de todas as pessoas de qualquer ponto do globo, ao acesso a serviços de saúde, à alimentação saudável, a condições ambientais, sociais, familiares e profissionais dignas e ainda a viverem livres de discriminação de qualquer origem.

Podemos assim concluir que o direito à saúde é indissociável do direito à vida. Tem por base o valor de igualdade entre todos os seres humanos e relaciona-se diretamente com os direitos universais.

Na sociedade atual o direito à saúde continua a não ser respeitado em muitos países. Os conflitos militares, as

alterações climáticas, a desigualdade social e pobreza extrema de algumas regiões, condicionam o acesso a cuidados básicos de saúde.

Por tudo isto a questão do direito à saúde é cada vez mais atual e pertinente. A OMS lança o apelo a todos os países para que os seus governos se preocupem com este assunto, e destinem verbas dos orçamentos para cumprirem este desígnio.

A Constituição da República Portuguesa, no Artigo 64.º consagra este direito logo no ponto 1: “Todos têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover”.

Entre as medidas de proteção assinaladas destaca-se: “... criação de condições económicas, sociais, culturais e ambientais que garantam, designadamente, a proteção da infância, da juventude e da velhice, e pela melhoria sistemática das condições de vida e de

trabalho, bem como pela promoção da cultura física e desportiva, escolar e popular, e ainda pelo desenvolvimento da educação sanitária do povo e de práticas de vida saudável”.

Olhando para o nosso país, o Orçamento do Estado para 2024 reserva para a área da Saúde uma verba total de 15.709 milhões de euros. Com efeito, o financiamento da Saúde aumenta a cada ano.

Apesar deste elevado investimento financeiro, continuamos a ter o desafio, enquanto Sociedade, de melhorar a qualidade de cuidados de saúde prestados a todos os cidadãos.

Não devemos esquecer o dever de defender e promover a nossa Saúde. Compete a cada um de nós adotar comportamentos que contribuam para o bem-estar individual e coletivo.

Ao lema: “Minha saúde, meu direito”, acrescento “meu dever” de contribuir para a sua defesa e prevenção.



Dr.ª Edite Nascimento
Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

Sugestões de lazer, no concelho do Seixal, para o próximo fim-de-semana



No Seixal, são várias as iniciativas previstas para a ocupação dos tempos livres da população, durante o próximo fim-de-semana, em diversos espaços do concelho. Nalguns casos, estas sessões realizam-se no âmbito das comemorações do 50.º Aniversário do 25 de Abril de 1974. Ficam algumas sugestões:

Dia 6 (sábado)

Entre as 9.30 e as 16.45 horas

Conferência Nacional sobre Doenças Profissionais – Uma Emergência Social, no auditório dos Serviços Centrais da Câmara Municipal do Seixal.

10.30 horas

Caminhada que assinala o Dia Nacional do Doente com AVC, na Zona Ribeirinha do Seixal.

15 e 18 horas

Quinteto de sopros Ventos do Seixal atua no Moinho de Maré de Corroios (15 horas) e no Clube de Campismo Luz e Vida, no Seixal (18 horas).

17 horas

A Biblioteca Municipal acolhe a sessão de leitura «Admirando a Lua», para bebés e pais, dinamizada por Ana Sofia Nunes, baseada no livro «A que sabe a lua?», de Michael Grejniec.

Dias 6 e 7 (sábado e domingo), entre as 10 e as 18 horas

«Bootcamp», no Parque Urbano do Seixal. Iniciativa dirigida ao movimento associativo juvenil, sendo a rampa de lançamento do Plano Municipal de Juventude.

Dias 6, 13, 20 e 27, pelas 15.30 horas

Ciclo de Conversas: «No Átrio da Liberdade – 50 Anos do 25 de Abril», na Galeria do Centro de Atividades Sociais de Miratejo.

De 6 de abril a 25 de maio

Exposição: «Quando a Poesia saiu à Rua...», patente na Galeria de Exposi-

ções Augusto Cabrita, no Fórum Cultural do Seixal.

Dia 7, entre as 14.30 e as 17 horas

«Rotas de Abril»: Passeio em embarcação tradicional na Baía do Seixal, com acostagem e visita ao Moinho de Maré de Corroios.

Passeio Interpretativo no Parque Metropolitano da Biodiversidade

O próximo Passeio Interpretativo no Parque Metropolitano da Biodiversidade, no Seixal, decorrerá no próximo dia 13 de abril (sábado), entre as 9 e as 11 horas, e terá como ponto de encontro a Casa da Biodiversidade, localizada dentro do parque.

A paisagem vai mudando, ao longo do ano, e a fauna adapta-se a essas mudanças. Tendo como base essa ideia, os biólogos da Associação Vita Nativa, em parceria com a Câmara Municipal do Seixal, elaboraram este passeio pelo Parque Metropolitano da Biodiversidade para dar a conhecer, aos participantes, as espécies e os habitats que o compõem.

O presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, refere que «este é um concelho muito rico em

termos ambientais e que tem muito para conhecer e explorar. Nada como fazê-lo pela mão de quem sabe, neste caso dos biólogos e especialistas da Associação Vita Nativa».

As inscrições para o passeio são gratuitas e decorrem até às 13 horas do próximo dia 12 de abril (sexta-feira), através do preenchimento de um formulário online em <https://www.cm-seixal.pt/evento/passeio-interpretativo-no-parque-metropolitano-da-biodiversidade-8>. A realização da atividade está dependente das condições meteorológicas. Aconselha-se o uso de chapéu, calçado confortável, protetor solar e a trazer água. O passeio pode ser feito sozinho ou em família, com um número máximo de 20 participantes.



Café Joyeux acolhe cerimónia de entrega dos prémios ao valor social da Fundação Cepsa

A Cercizimbra Cooperativa para a Educação e Reabilitação dos Cidadãos Inadaptados de Sesimbra foi distinguida com o seu projeto “muvi menta - move a tua mente” que prevê, numa lógica de participação em iniciativas relacionadas com cidadania, cultura e educação, promover junto dos beneficiários, a aquisição e atualização de competências transversais, nomeadamente a organização de iniciativas diferenciadas, a pesquisa e tratamento de informações formativas e a mobilidade dentro de uma rede comunicacional complexa, em Sesimbra.

A Fundação Cepsa entregou, numa cerimónia que teve lugar no Café Joyeux, em Cascais, os seus Prémios ao Valor Social, no valor de 65 mil euros, a cinco instituições nacionais com projetos de grande relevância social, nomeadamente ao nível da inclusão e qualidade de vida de pessoas ou grupos mais desfavorecidos, mas também iniciativas sustentáveis que contribuíam para a transição energética.

A Compassio, a Cercizimbra Cooperativa para a Educação e Reabilitação dos Cidadãos Inadaptados de Sesimbra, a Associação de Doentes com Lúpus, o Centro Social da Irmandade de S. Torcato e a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sanfins do Douro foram as instituições distinguidas pelo painel de jurados.

De acordo com Cláudia Soares-Mendes, Diretora de Marketing, Comunicação e Clientes da Cepsa “Os Prémios Ao Valor Social são um pilar da Fundação Cepsa e todas as entidades, hoje aqui distinguidas, espelham os valores solidários que a Cepsa se orgulha de promover. Esta iniciativa anual da Fundação Cepsa já apoiou, desde 2009, em Portugal, mais de 80 instituições que diretamente promovem iniciativas que melhoram o bem-estar das pessoas, quer a nível social, que a nível ambiental”.

Esta iniciativa anual da Fundação Cepsa já apoiou cerca de 12 mil beneficiários com mais de 810 mil euros concedidos a entidades portuguesas. A edição de 2023 acolheu 94 candidaturas e, para além dos 5 projetos vencedores, distinguiu ainda 5 Projetos vencedores do Prémio Especial Colaborador.

A cerimónia de entrega dos Prémios ao Valor Social teve lugar no Café Joyeux em Cascais, instituição intimamente ligada aos Prémios desde 2021, ano em que figurou na lista de vencedores, tendo continuado a desenvolver um trabalho inestimável em prol da comunidade.

Vencedores dos Prémios ao Valor Social

Na edição deste ano, os Prémios ao Valor Social distinguiram, em Portu-



gal, a Cercizimbra Cooperativa para a Educação e Reabilitação dos Cidadãos Inadaptados de Sesimbra foi distinguida com o seu projeto “Muvi Menta - Move a tua mente” que prevê, numa lógica de participação em iniciativas relacionadas com cidadania, cultura e educação, promover junto dos beneficiários, a aquisição e atualização de competências transversais, nomeadamente a organização de iniciativas diferenciadas, a pesquisa e tratamento de informações formativas e a mobilidade dentro de uma rede comunicacional complexa, em Sesimbra.

Também a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sanfins do Douro foi distinguida com o seu projeto “Vida Segura com a Natureza” cuja missão passa por fortalecer a preparação e a capacidade de resposta dos Bombeiros Voluntários de Sanfins do Douro perante desastres naturais e

emergências locais.

O projeto “Saúde e conforto no Lar”, da Associação de Doentes com Lúpus foi outros dos vencedores. Este projeto tem como objetivo proporcionar uma estadia digna e confortável, no Lar da Associação de Doentes com Lúpus, aos doentes que se deslocam a Lisboa para consultas ou tratamentos médicos.

Foi também distinguido o projeto “Planeta AzulAGE”, promovido pelo Centro Social da Irmandade de S. Torcato, que está a desenvolver, através de processo colaborativo de intervenção e criação entre pessoas idosas e diferentes colaboradores do Centro Social e da Cepsa, um conjunto de atividades e iniciativas de proteção ao meio ambiente, onde os protagonistas são os mais velhos.

Por último, os Prémios ao Valor

Social apoiaram a Compassio com o seu projeto “Porto Compassivo - Uma comunidade que cuida até ao fim” que procura contribuir para que a cidade do Porto se torne uma cidade mais compassiva, tendo como objetivo a sensibilização e capacitação para uma cultura compassiva e para a naturalidade e normalidade da morte e do luto e a construção de redes comunitárias de apoio para pessoas com doença e em situação de isolamento social/solidão (“Vizinhos Compassivos”).

DR

AGENDA

I ENCONTRO PATRIMÓNIO CULTURAL DA ÁGUA NO ESPAÇO IBÉRICO

O Aqueduto do Cabo Espichel, o Património Hidráulico Romano na Península Ibérica, o Abastecimento de Água Público e Privado da Idade Média à Atualidade ou a Salvaguarda e Valorização são alguns dos temas em destaque no *I Encontro Património Cultural da Água no Espaço Ibérico*.

O I Encontro Património Cultural da Água no Espaço Ibérico assinala o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, 18 de abril, que este ano é subordinado ao tema *Catástrofes e Conflitos à Luz da Carta de Veneza*, que convida a refletir sobre o Património Cultural Partilhado.



FESTIVAL GASTRONÓMICO SESIMBRA É PEIXE – INSCRIÇÕES RESTAURANTES

O Festival Gastronómico Sesimbra é Peixe realiza-se entre 5 de maio e 2 de junho, nos restaurantes aderentes.

Entre 4 e 15 de abril estão abertas as inscrições para os estabelecimentos que queiram participar no festival que dá a conhecer o pescado da nossa costa, promove a economia do concelho e estimula hábitos de consumo locais.

O restaurante aderente cujos clientes submetam mais cupões a sorteio será premiado com um outdoor, cuja produção será da responsabilidade da autarquia.

EXPOSIÇÃO VIVER COM O OCEANO

Viver com o Oceano é o nome da exposição que poderá ser vista até ao dia 15 de abril na Avenida 25 de Abril em Sesimbra.

Como é que as pessoas no passado, e no presente, imaginaram o futuro da orla costeira e do mar?

No futuro, irão os pescadores trabalhar de casa? Poderá a navegação ser rápida e sustentável?

Deverá o metal no seu telemóvel vir do fundo do oceano?

A pesca é uma profissão só para homens novos?

Uma exposição, apresentada em Portugal, Noruega e online, e muitas questões sobre os mitos, desafios, tecnologia, alimentação e cultura.

Uma ação integrada no projeto Centro Cultural Costeiro | Sesimbra, financiado pelo programa EEA Grants.



ERAM MAIS 3!!!

O Espaço Animateatro, na Amora, recebe no próximo dia 7 de abril, pelas 11h o espetáculo *Eram Mais 3!!!* pela Associação Meleca.

Trata-se de um espetáculo que mistura várias técnicas, como a de contar histórias, música, marionetas, teatro e clown.

No cenário estão bonecos feitos a partir de material reciclado que interagem com a plateia quase o tempo todo, assim como o ator, que está sempre a levar as crianças para o universo mágico das histórias contadas.

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
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)

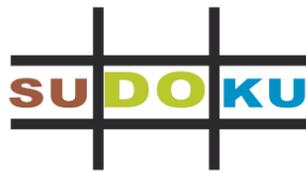


sopa de letras

CAFÉ

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

ARÁBICA - BARISTA - BICAS - CAFEEIRO - CAFETARIA - CAFEZISTA
 CAPUCHINO - CARIOCA - CHÁVENA - CHEIRINHO - CIMBALINO - CURTO
 DESCAFEINADO - ESPUMA - ESTIMULANTE - EXPRESSO - GALÃO
 GRÃOS - ITALIANA - MAZAGRÃ - ROBUSTA - SOLÚVEL



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

SOLUÇÃO

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

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

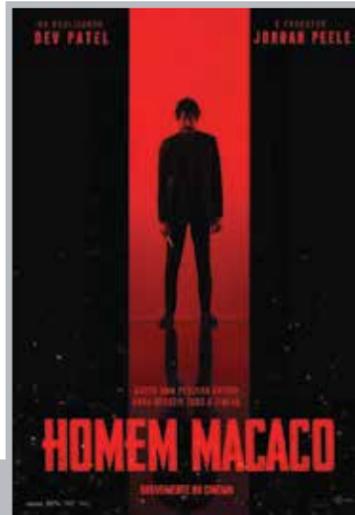
PIMPOLHO DESENHO E TEXTO DE: José Sarmento - 1707

Em pleno ano 2050, ... à procura de um ... para substituir o Grimaldo!!!...

o Benfca continua... lateral esquerdo...

filme

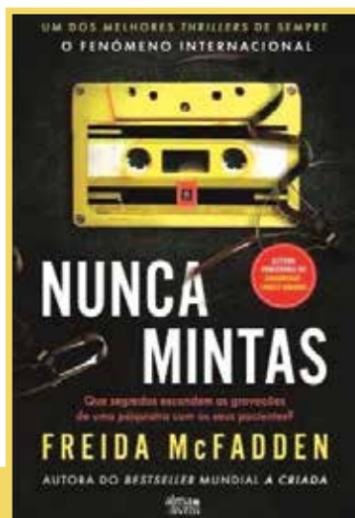
HOMEM MACACO



Inspirado na lenda de “Hanuman”, um ícone que personifica a força e a coragem, “Homem Macaco” apresenta Patel como Kid, um jovem anónimo que ganha a vida num clube de luta clandestino onde, noite após noite, usando uma máscara de gorila, é espancado sangrentamente por lutadores mais populares em troca de dinheiro. Após anos de raiva reprimida, Kid descobre uma maneira de se infiltrar no enclave da sinistra elite da cidade. À medida que o seu trauma de infância aumenta, as suas mãos com cicatrizes misteriosas desencadeiam uma campanha explosiva de vingança para acertar as contas com os homens que lhe tiraram tudo.

livro

NUNCA MINTAS



Trícia e Ethan, recém-casados, estão à procura da casa dos seus sonhos. Quando visitam a remota mansão que pertenceu à Dra. Adrienne Hale, uma psiquiatra de renome que desapareceu misteriosamente sem deixar rasto quatro anos antes, uma violenta tempestade de inverno prende-os na propriedade... sem qualquer hipótese de sair de lá até que o nevão termine. À procura de um livro que a mantenha entretida enquanto ali está, Trícia depara-se com uma sala secreta - um lugar repleto de cassetes com as transcrições das consultas de todos os pacientes da Dra. Hale. Decide escutá-las e, à medida que avança nas cassetes, começa a desvendar a aterradora cadeia de acontecimentos que levou ao desaparecimento da Dra. Hale. Trícia ouve as cassetes até altas horas da noite e vai encaixando as peças naquele que se revela um puzzle chocante, desvendando lentamente o emaranhado de mentiras da Dra. Hale. E é então que chega à última transcrição. À cassete que revela toda a horrível verdade.

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.

210 929 030

5 a 11 de abril

Carneiro 21-03 a 20-04

Amor: Pode ter um reencontro inesperado ou conhecer alguém que lhe vai causar uma boa impressão.
Saúde: Vigie a tensão arterial, tendência para a instabilidade.
Dinheiro: Haverá boas novidades no setor profissional.
Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36

Touro 21-04 a 20-05

Amor: As relações atravessam um período de estagnação.
Saúde: Faça caminhadas e passeios. Precisa de mudar de ares e renovar energias.
Dinheiro: Possibilidade de encontrar um novo trabalho, estão favorecidas as mudanças a este nível.
Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48

Gémeos 21-05 a 20-06

Amor: As pessoas mais próximas podem estar a necessitar de si.
Saúde: Problemas relacionados com varizes.
Dinheiro: Pode receber dinheiro extra. Boa fase para a vida financeira.
Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33

Caranguejo 21-06 a 23-07

Amor: Dinamize a sua relação. Nunca perca a esperança nas pessoas, invista nelas!
Saúde: Em boa fase. Aproveite para cortar com hábitos nocivos.
Dinheiro: Pode conseguir uma promoção.
Números da Sorte: 9, 11, 25, 27, 39, 47

Leão 24-07 a 23-08

Amor: Revele os seus desejos à sua cara-metade, a sua relação sexual melhorará bastante.
Saúde: Mantenha a vigilância.
Dinheiro: Melhore o relacionamento com os colegas, conquiste mais aliados e afaste inimigos.
Números da Sorte: 10, 20, 36, 39, 44, 47

Virgem 24-08 a 23-09

Amor: Quebre a rotina, use a criatividade para expressar o que sente. Dinamize a relação.
Saúde: Cuide melhor da sua saúde espiritual.
Dinheiro: Valorize os pequenos gestos, saiba dar um passo de cada vez.
Números da Sorte: 7, 18, 19, 26, 38, 44

Balança 24-09 a 23-10

Amor: Esclareça situações que lhe causam dúvidas.
Saúde: Consulte o oftalmologista. Pode precisar de óculos ou de aumentar a graduação.
Dinheiro: Tenha cautela com os seus investimentos, não arrisque sem ter certezas.
Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49

Escorpião 24-10 a 22-11

Amor: Vida amorosa favorecida. A sua relação ganhará um novo impulso e, se não tem par, pode começar um novo relacionamento.
Saúde: Cansaço e stress acumulado serão prejudiciais. Aprenda a descansar devidamente.
Dinheiro: Situação equilibrada em termos profissionais e financeiros.
Números da Sorte: 4, 9, 11, 22, 34, 39

Sagitário 23-11 a 21-12

Amor: Não seja orgulhoso. Saiba agir com isenção e rigor.
Saúde: Alimente-se melhor. Pode ter problemas digestivos.
Dinheiro: Cuidado, modere a tendência para agir de forma impulsiva no seu trabalho.
Números da Sorte: 1, 2, 8, 16, 22, 39

Capricórnio 22-12 a 20-01

Amor: Conseguirá dar um passo muito importante na sua vida afetiva, ao fortalecer a segurança em si próprio.
Saúde: Tenha atenção com os joelhos, tendência para problemas relacionados com eles.
Dinheiro: Exponha as suas ideias de forma clara e objetiva, elas serão bem acolhidas.
Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36

Aquário 21-01 a 19-02

Amor: Evite que uma atitude de teimosia o faça por em risco a estabilidade que já conquistou.
Saúde: O seu sistema imunitário está mais fragilizado. Proteja-se.
Dinheiro: Não é um período favorável para despesas, procure evitá-las.
Números da Sorte: 7, 11, 19, 24, 25, 33

Peixes 20-02 a 20-03

Amor: Proteja-se contra intrigas. Seja verdadeiro e defenda sempre a honestidade.
Saúde: Não coma tantos doces.
Dinheiro: A sua vida profissional pode começar agora uma nova fase.
Números da Sorte: 5, 25, 33, 49, 51, 64

Budhasubba Cup Seixal 1925 apoia a integração

São cerca de 50 mil nepaleses em Portugal, que vieram à procura de melhores condições de vida para as suas famílias. São um povo coeso e com grande espírito de entreajuda com especial gosto de estar em comunidade para melhor inserção no país que os acolhe, foi neste sentido que procuraram o Seixal Clube 1925, pois tinham conhecimento que havia clube na margem sul que se demarca pelo trabalho de integração social através do desporto. Após várias reuniões com o Dharan FC Portugal o clube seixalense prestou-se a colaborar na organização de um evento desportivo e cultural, o Budhasubba Cup. O evento realizou-se no Estádio Municipal do Bravo, no passado dia 31, domingo de Páscoa, consistiu num torneio de futebol 7 sob o lema fair-play para partilha de convívio e com momentos culturais de música e danças e degustação de comida, tudo de origem nepalesa.

O Budhasubba Cup contou com a presença de 22 equipas, algumas vindas de Inglaterra, Polónia e Espanha e todas com um denominador comum, apenas compostas por atle-

tas e treinadores nepaleses. A atividade desportiva que iniciou às 8h30 e terminou às 20h30, com o total de 50 jogos que promoveram o desporto a 3 centenas de atletas. A manhã foi preenchida pela fase de grupos do torneio, que decidiu quem iria competir pela Taça de Ouro e pela Taça de Prata, a sessão vespertina ficou para as eliminatórias e decisões finais assim como para os momentos culturais.

O quadro de prémios ficou ordenado da seguinte maneira, campeões Ouro BIC UK, vice-campeões Ouro Napfam FC, campeões Prata Nepali Dream Team UK, nos individuais o melhor jogador da final Sauzal Gurung (BIC UK), melhor guarda-redes Himal Gurony (Nepfan FC), melhor defesa Nisan Hama (Dharan FC), melhor médio Ishwor tamany (BIC UK), melhor marcador Tabgmu Sherpa (Nepfam FC) e melhor jogador do torneio Eban Gurung (BIC UK). Num dia em que passaram perto de 3 milhares de pessoas pelo Estádio do Bravo, o ponto alto foi quando, antecedendo a final, entoou o hino nacional nepalês



“Sayaun Thunga Phool Ka “.

O presidente do Seixal 1925, proferiu palavras elogiosas aos presentes mencionando que “é um prazer enorme o nosso clube ser uma porta aberta para integração e servir para quebrar barreiras, é um gosto ver a alegria que conseguimos promover

na nossa casa. Foi um dia de grande fair-play e extraordinário convívio entre todos os intervenientes e por isso estamos de coração cheio, agradeço e enalteço o brio dos colaboradores do Seixal Clube 1925 pela magnífica organização, assim como ao amigo Arun Rai e a toda a sua equipa.”

Paio Pires Futebol Clube Presente em vários torneios

O Paio Pires Futebol Clube, esteve presente em vários torneios no fim-de-semana da Páscoa em diversos escalões. De salientar que os infantis participaram no torneio do Oriental de Lisboa trazendo o troféu FairPlay. Os iniciados participaram em Cacilhas, organizado pelo Beira Mar de Almada, ficando em primeiro lugar, já os juvenis que se deslocaram a Alcains, (Castelo Branco), defrontando o Clube Desportivo de Alcains con-

quistando também o primeiro lugar. Este escalão de juvenis num âmbito cultural, visitou a Aldeia de Monsanto e por sua vez Dragonstone - House of the Dragon. Também foi convidado para uma festa na noite anterior denominada como Yellow Patty, sendo uma tradição daquela vila. 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. De referir que para os festejos do 25 de Abril e 1º Maio o Paio Pires FC está a ser convidado para vários torneios. Este fim-de-semana em provas oficiais em praticamente todos os seus escalões, vão receber no Vale D'Abelha vários clubes participando nas várias taças a que estão

submetidos. Na continuidade das inscrições dos jovens estrangeiros, está a ser um sucesso, sendo possível, 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 os dias úteis, (segundas a sexta), entre as 19h00 e as 21h00.



QUANDO A POESIA SAIU À RUA

GALERIA DE EXPOSIÇÕES AUGUSTO CABRITA – FÓRUM CULTURAL DO SEIXAL

DE 6 DE ABRIL A 25 DE MAIO

A 25 DE ABRIL DE 1974,
a poesia saiu à rua em liberdade.
Deixou para trás a surdina, o medo sufocante, a censura.
Ganhou cor, alma e som, conquistando as paredes das ruas e praças.

QUANDO A POESIA SAIU À RUA, mais do que uma iniciativa que pretende convocar e reconhecer a palavra dita e escrita – e todos os seus autores –, é um espaço onde vamos ter oportunidade de ver, ouvir e homenagear a palavra dos poetas.

cm-seixal.pt

