

Rádio PORTUGAL
SOMOS NÓS

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

Publicidade

DO SEIXAL COMÉRCIO E SESIMBRA

Semanário
Sexta-feira | 19 de abril 2024 | Ano XVII | N.º 550

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



DESPORTO

No dia 25 de Abril, a partir das 9 horas, realiza-se a 38.ª Estafeta do 25 de Abril, no Seixal, prova que integra as comemorações do 50.º aniversário do 25 de Abril e o 35.º Troféu de Atletismo do Seixal.

P. 7

SOCIEDADE

O Espaço Animateatro recebe, no dia 21, pelas 11 horas, a peça de teatro infantil «Da Floresta Vamos Cuidar», consistindo na 33.ª criação para a infância pela Animateatro Companhia de Teatro do Seixal.

P. 14



SOCIEDADE

A Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense recebe no próximo dia 30 de abril, pelas 21h30 um serão com os mais belos poemas cantados, declamados e dramatizados de Ary dos Santos.

P. 16

Publicidade

SERVIÇO PERMANENTE

☎ 212 228 038 | 927 524 313
(chamada para rede fixa nacional) (chamada para rede móvel nacional)



Funerária Manuel José

Por uma eterna homenagem, sentida.

Avenida Vasco da Gama, nº70, Seixal





Restos da Liberdade

JOSÉ MANUEL CERQUEIRA AFONSO DOS SANTOS (1929 - 1987)

Nasce em Aveiro a 2 de agosto, tendo a infância e adolescência marcada pelas separações familiares sempre que o pai, Juiz, iniciava funções noutra colónia Portuguesa, repartida por Portugal, Angola e Moçambique. Faz o liceu e a Universidade em Coimbra onde, a partir de 1940, integra diversos grupos de cantores estudantes acompanhados à guitarra portuguesa – o fado de Coimbra – que, deambulando pelas ruas da cidade, oferecem serenatas em frente à janela das raparigas homenageadas. Integra como cantor várias digressões da Tuna e Orfeão Académicos a Angola e Moçambique, onde impressiona pelo timbre notável e pela sua interpretação muito própria do fado clássico.

Em 1953, já casado e com dois filhos, José Afonso grava os seus dois primeiros discos na tradição do fado de Coimbra, incluindo o “Fado das Águias” da sua autoria. Em 1958 grava o disco “Baladas de Coimbra”, que marca o afastamento do fado de Coimbra e o início de uma fase musical de criação de baladas e canções de grande densidade melódica e poética, acompanhadas à guitarra clássica, como “Menino D’Oiro”. Esta nova música exprime uma frescura inovadora que logo rasga o panorama convencional e atrai a atenção da PIDE, a polícia política do estado que vigia os opositores ao regime pró-fascista de Salazar. Em 1961 grava “Balada de Outono” e termina o curso em Histórico-Filosóficas com uma tese sobre Sartre e o existencialismo.

Entre 1956 e 1964, José Afonso percorre o país como docente, lecionando em várias escolas e liceus do centro, Alentejo e Algarve. A PIDE segue-lhe o rasto. José Afonso inteira-se em cada um desses locais do universo familiar e sócio-económico dos alunos, estabelece relações de amizade marcantes. E bebe a música popular de raiz etnográfica, muito usada nas aldeias e meios rurais, como os cantares durante o trabalho, quase sempre por mulheres, repletos de uma poesia alusiva à natureza e aos ciclos das colheitas, aos bichos e bruxas, às superstições e estórias que povoam essa cultura, e de grande riqueza rítmica (sobretudo nas Beiras). O cancionário português passa assim a integrar a essência da obra de José Afonso.

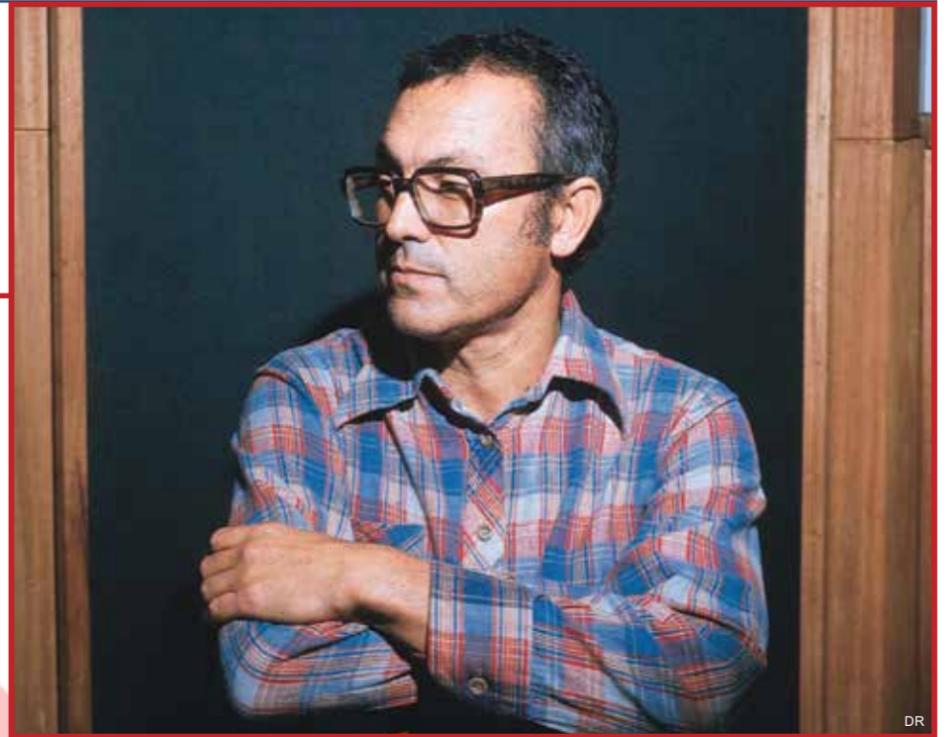
Em 1963 grava “Os Vampiros”, então logo proibida, que marca definitivamente a rutura com a tradição bolorenta do fado clássico coimbrão,

irrompendo pela paz podre na alvorada da guerra colonial. O regime envia os soldados portugueses para lutar contra os movimentos de libertação em África. Apesar da censura, “Os Vampiros” propaga-se por todo o território português, dentro e fora e torna-se voz de uma crescente revolta perante o endurecimento do regime, que prende e tortura qualquer opositor. É uma canção de urgência, tão actual na altura como o é hoje, que fala de tortura, imperialismo, exploração e dos seus mandatários.

Em 1964 viaja com a segunda mulher (de quem terá mais dois filhos) para Moçambique para ensinar. Na Beira reencontra o irmão João Afonso, com quem partilha intensamente a literatura, o cinema e a música contemporânea. Os dois partem em tardes de exploração para o bairro pobre e exclusivamente negro do Xipangara, falam com os moradores, gravam e filmam. Soa por toda a parte o som da Rádio com a música dos townships do Soweto, de Miriam Makeba, mas também o dos marimbeiros de Zavala – criados dos vizinhos em frente – que tocavam incessantemente após o trabalho, reunidos com as famílias nas traseiras. Estas influências marcam definitivamente a evolução musical (e também política) de José Afonso.

Cria uma série de canções para a peça de teatro de Brecht “A exceção e a Regra”, pelo Teatro Amador da Beira, que consegue a sua estreia com aprovação da PIDE. Estas canções, que serão publicadas mais tarde dispersas por vários LPs (“Eu vou ser como a toupeira” de 1972, “Coro dos Tribunais” de 1974, “Enquanto há força” de 1978), transportam a marca politizada da história do oprimido e do opressor. A PIDE força José Afonso a abandonar Moçambique.

De regresso a Portugal, instala-se em Setúbal nos finais de 1967 como professor. O país encontrava-se em ebulição social e política e José Afonso é confrontado com uma vaga de expectativas quanto à sua pessoa/artista comprometido politicamente. Ainda responde a uma entrevista logo à sua chegada no cais de Lisboa que vem para ser professor, mas tornar-se-ia no arauto das esperanças de todo um povo, no trovador-poeta que canta o melhor e o pior de um país, no compositor genial que documenta a história no espaço português dos anos 50 até aos 80, que esculpe uma world music muito antes do termo surgir,



cruzando épocas, tradições e influências desde a música tradicional portuguesa à música tradicional e popular africana, inovando, com amigos, músicos e companheiros de estrada, álbum após álbum:

Em 1968 edita o seu segundo LP “Cantares do Andarilho” para a editora Orfeu, iniciando um percurso de 14 anos sob o selo da editora de Arnaldo Trindade, e “Contos Velhos Rumos Novos” (1969), dois anos marcados pelas lutas estudantis em Coimbra e proletárias na margem Sul, onde José Afonso participa e actua frequentemente.

Seguem-se quatro sessões de gravações internacionais para novos LP’s em estúdios de referência à época – “Traz Outro Amigo Também” (1970) em Londres, “Cantigas do Maio” (1971) em Paris, “Eu Vou Ser Como a Toupeira” (1972) em Madrid, e “Venham Mais Cinco” (1973) de novo em Paris, já depois de ser preso pela PIDE em Abril desse ano.

Em Março de 1974, no Encontro de Música Portuguesa num Coliseu dos Recreios à pinha, é proibido de cantar (como outros) pela PIDE, mas o concerto termina com a música “Grândola, Vila Morena” cantada em uníssono. A 25 de 1974, a “Grândola” é a senha radiofónica que confirma a revolução militar despoletada pelo MFA para derrubar o regime. Nesse ano, José Afonso ainda edita “Coro dos Tribunais”, mas o período que se segue é de intensa participação cultural e política, com inúmeros concertos e sessões.

Voltam as gravações em finais de 1976 com “Com as Minhas Tamanquinas” e depois “Enquanto Há Força” (1978), álbuns marcadamente políticos e sociais mas também de grande pujança musical, num período de resaca da revolução e da ‘normalização democrática’ imposta após o contra-golpe de 25 de Novembro. Em 1979

edita “Fura Fura” e mais tarde “Fados de Coimbra e Outras Canções” (1981), que dedica ao Pai, onde revisita essa tradição musical e a sua própria génese criativa.

Durante estes anos, José Afonso aposta progressivamente numa maior profissionalização do apoio musical, integrando no seu grupo e nas gravações de estúdio músicos que viriam, eles também (e incentivado por ele), a tornarem-se referências da música popular portuguesa (Fausto, Vitorino, Júlio Pereira, Janita Salomé).

Em 1982, já diagnosticado com esclerose lateral amiotrófica, actua em salas emblemáticas em Bruxelas, no Théâtre de la Ville em Paris e no festival Printemps de Bourges, culminando esta última série de espectáculos no concerto Ao Vivo no Coliseu, a 29 de Janeiro de 1983, editado em disco duplo mais tarde nesse ano.

Grava “Como se Fora seu Filho” (1983), um disco-testamento que termina de facto em “Galinhas do Mato” (1985), onde José Afonso já tem de dirigir participações de cantores convidados, sob a produção musical de José Mário Branco, Júlio Pereira e Fausto.

José Afonso morre em Setúbal, a 23 de fevereiro de 1987. Mais de 30.000 pessoas saíram à rua no seu funeral para prestar homenagem a uma das maiores figuras da música portuguesa, cujas letras e músicas permanecem jovens, atuais e relevantes.

No concelho do Seixal, destaco dois cantores que dão continuidade à sua obra, divulgando-a, ensinando-a e interpretando-a: Vítor Paulo e José Carita.

A 25 de Abril de 2021, o single “Coro de Primavera”, do álbum “Cantigas do Maio”, marca um novo percurso de edições da obra de José Afonso.

Mário Barradas



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 Boieiro, Nelson Pereira, Paulo António CO-924A, Paulo Geraldo, Pinhal Dias, Rui Hélder Feio.

Impressão: LUSOIBÉRIA - AVENIDA DA REPÚBLICA

N.º 6, 1050-191 LISBOA
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.



Alcoolémia atuam no Parque da Quinta dos Franceses

No próximo dia 27 (sábado), pelas 22 horas, o Parque Urbano da Quinta dos Franceses, no Seixal, recebe o concerto dos Alcoolémia, considerados uma das maiores referências do rock nacional cantado em português. Este é um dos pontos altos das comemorações dos 50.º Aniversário do 25 de Abril de 1974 no Concelho do Seixal.

O espetáculo marca o arranque da Tour 2024 dos Alcoolémia, intitulada «Até Onde...», assinalando também os 32 anos de carreira da banda, com destaque para o regresso de Jorge Miranda (vocalista original). Serão apresentados os grandes temas musicais dos Alcoolémia em versão elétrica, fazendo uma retrospectiva da sua carreira, iniciada em 1992, com canções tais como: «Não Sei Se Mereço», «Para Quê Sonhar», «Fugir para Quê» e «Portugal, o Nosso País», entre muitas outras. O espetáculo terá como convidado Carlos Tavares, vocalista do Grupo de Baile.



POESIA

Pinhal Dias



A vil vida infernal.
Tredécima PD 242)

Mote

**A vil vida infernal
Nessa hora do adeus
E deixou a gratidão...**

(3 em 1)

A vil vida infernal
Foi sujeito ao engano
Água presa no cano
Sofrimento invernial
Traçou a diagonal
Num tempo de exaustão
Diário: - "seu guião"
Nos erros? Pecados seus!
**Nessa hora do adeus
E deixou a gratidão...**

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

Publicidade



A COR DA LIBERDADE

Não hei de morrer sem saber
qual a cor da liberdade.

Eu não posso senão ser
desta terra em que nasci.
Embora ao mundo pertença
e sempre a verdade vença,
qual será ser livre aqui,
não hei-de morrer sem saber.

Trocaram tudo em maldade,
é quase um crime viver.
Mas embora escondam tudo
e me queiram cego e mudo,
não hei-de morrer sem saber
qual a cor da liberdade.

Jorge de Sena



O VOZEIRO



Rui Hélder Feio
Solicitador

Viajar com o seu animal da sua companhia

No seu carro, os animais de companhia devem viajar em caixa própria para evitar que se movimentem. Podem viajar num porta-bagagens que não seja completamente fechado, e com uma rede a separá-los dos bancos traseiros para não serem projetados em direção aos passageiros. Para os cães há ainda a alternativa de usarem um cinto de segurança específico.

Os cães e gatos podem deslocar-se em transportes públicos, desde que estejam em adequado estado de saúde e de higiene e sejam transportados em contentores limpos, em bom estado de conservação, com espaço necessário à espécie, feitos em material resistente que não permitam a fuga dos animais e que assegurem a ventilação e a temperatura apropriada aos mesmos. Os transportes públicos podem recusar os animais de companhia em períodos de maior afluência. As transportadoras são obrigadas a divulgar o número permitido de animais por veículo e passageiro, os períodos em que não podem viajar, o preço do bilhete para o animal e a antecedência necessária para a reserva de transporte, no caso de viagens interurbanas de longa distância. Esta proibição não se aplica aos cães-guia, que têm entrada garantida.

Quanto ao avião, o animal viaja na cabine ou no porão, segundo o peso, o tamanho e a espécie. Na cabine, só animais cujo peso, com a caixa, não ultrapasse os oito quilos. É necessário fornecer comida e água para a viagem. Animal e caixa, em conjunto, não podem pesar, regra geral, mais de 45 quilos.

Se está a planear viajar para um estado-membro da União Europeia com o seu animal, peça o passaporte europeu para animais de companhia numa direção regional de agricultura. Este documento contém informações sobre a vacinação antirrábica, exames, estado de saúde e certifica que o seu animal de estimação está legalizado.

Fonte: Jornal Económico

Escolha os serviços de um profissional, contacte o Solicitador.

Envie a sua questão para:
mail@ruifeio.net

Publicidade



Rui Hélder Feio
Solicitador

Contacte o Solicitador!

218 284 986 934 428 652

mail@ruifeio.net
www.ruifeio.pt

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

Somos realmente descendentes dos lusitanos?

(continuação)



Edgar Rendeiro



Em terceiro lugar, se nos debruçarmos sobre a área geográfica, verificamos que habituados a séculos de fronteiras relativamente estáveis, é-nos difícil compreender a instabilidade característica do espaço ocupado pelos diversos povos no mundo pré-romano, pelo que, apesar de com a conquista romana ter fixado as populações, pode ser complexo definir a distribuição espacial de algumas ao longo do tempo, como acontece com os Lusitanos. Uma das principais dificuldades reside em explicar a razão pela qual alguns autores parecem situá-los no extremo ocidental entre o Douro e o Tejo e, ao contrário, as guerras que receberam o seu nome e nas quais se tornou famoso Viriato, colocam a sua ação em terras muito distantes. A tradição histórica, refletida nos manuais escolares pelos quais muitos de nós estudaram, pretendia que os lusitanos e Viriato estivessem especialmente vinculados à serra da Estrela. Na realidade, Viriato andou sempre muito distanciado desses lugares que lhe atribuíram sem olharem bem para as narrativas clássicas, que parecem totalmente claras. O historiador grego Apiano, pela descrição que faz dos principais episódios das guerras lusitanas, percebe-se que Viriato e os seus companheiros andaram em campanha por terras do extremo sul da Hispânia, às vezes em zonas bem distantes daquelas que tradicionalmente se atribuem à Lusitânia. De resto, a província da Lusitânia, que só virá a ser criada nos finais do século I a.C. (mais de um século depois da morte de Viriato, em 139 a.C.) não inclui quase nenhum dos territórios em que ocorreram os principais momentos dos conflitos. Talvez a única exceção notória seja a incursão dos lusitanos no espaço dos cónios, aliados dos romanos, e o ataque à sua cidade, Conistorgis, que se costuma situar em terras algarvias.

Em quarto lugar, e voltando aos 11 séculos que separam a fundação da nacionalidade da época dos Lusitanos, vejamos rapidamente os povos que por aqui andaram ao tempo e depois dos Lusitanos. As primeiras tropas romanas entraram na Península por exigências estratégicas da IIª guerra púnica entre Roma e Cartago. Era nas regiões da Ibéria que os cartagineses recrutavam os homens para os seus exércitos que combatiam Roma e, portanto, os golpes que os romanos aqui desferissem eram importantes para o desfecho da guerra. Concluída a destruição de Cartago, os romanos procederam a uma ocupação sistemática do território. Os romanos permaneceram na Península Ibérica, aproximadamente, 6 séculos, quando o Império Romano do Ocidente entrou em declínio por volta do século V d.C., e foi, gradualmente, substituído pelos reinos germânicos e pelos povos bárbaros que se estabeleceram na região. A partir de 411, entram no nosso atual território grandes bandos de povos bárbaros, Alanos, Vândalos e Suevos. Só os Suevos formaram organização política de certa duração. Estabeleceram um reino que abrangia a Galiza e tinha capital em Braga. Por volta de 416, chegaram os Visigodos, um povo de origem germânica já meio romanizado. A dominação dos Visigodos durou 3 séculos. Em 711, um exército formado, principalmente, por soldados berberes atravessou o estreito de Gibraltar e iniciou a conquista da Península. Ao contrário dos Romanos e dos Visigodos não é possível fixar num determinado número de anos, a duração do domínio muçulmano, porque a duração variou consoante a região. O Porto e Braga foram reconquistados, pelo cristãos, cerca de 868, Coimbra em 1064 e Lisboa em 1147 com auxílio Inglês. Temos também os Judeus. Os Franceses (não esquecer

que o pai do nosso 1º rei era francês) aos quais, em 1199, D. Sancho I, para além de doar a Herdade da Açafa à Ordem do Templo, anuncia a vinda de colonos franceses, que chegariam de forma faseada, para povoar o nosso território. Estes colonos instalaram-se e ergueram habitações, fundando aglomerados populacionais a que deram o nome de origem das suas terras. Assim surgiram terras como Nisa, a “nova Nice”.

Em jeito de conclusão, o povo português, resultou assim de um milenar processo de miscigenação de sangue e de sucessivas sobreposições culturais resultantes de todos os povos que por aqui andaram e se estabeleceram e não exclusivamente dos Lusitanos. A razão, ou as razões, pelas quais nos quisermos fazer crer na exclusiva origem lusitana do povo português é já outra história.

Fontes das imagens:

- A Lusitânia Pré-Romana (nationalgeographic.pt)
- Os 23 povos que deram origem aos portugueses | VortexMag

Fontes do texto:

Digitais:

- Os Lusitanos, ancestrais da cultura portuguesa - História Online (historiaonline.com)
- A Lusitânia Pré-Romana (nationalgeographic.pt)
- Os 23 povos que deram origem aos portugueses | VortexMag
- Celtas e Ibéricos: Os Artabros | BRIOGÁLEDON (wordpress.com)

Bibliográficas:

- José Hermano Saraiva, História Concisa de Portugal, Publicações Europa-América, 7ª edição.



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

A
LIBERDADE
QUE NOS
UNE

50
ANOS

1974
2024

25
ABRIL

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

CONCERTO COMEMORATIVO


seixal
câmara municipal

cm-seixal.pt




CRIATURA • ANTÓNIO ZAMBUJO • SARA CORREIA
FOGO DE ARTIFÍCIO • STEREOSSAURO
CARLÃO • NENNY



Consulte o programa em:
25deabril.seixal.pt



Liberdade

Liberdade, em nome desta preciosa e tão doce palavra, têm sido praticadas as maiores atrocidades. A capa é de cor difusa e sem tom certo para colorir. Alguns pincéis são estranhos e agarram a tinta sem ardor. É preciso alma para entender que a liberdade não se consegue aprisionar.

Quem mais dela fala é quem mais a aperta. O foco é universal e não particular. A conhecida frase "A minha liberdade acaba onde começa a dos outros" tem ficado arrumada em armários bolorentos e esconsos. Liberdade é ar e som de asas que sabem bater em unísono.

De que cor se pinta o céu? Da mesma cor que a liberdade voa e acaricia quem a sabe amar e preservar. O mar, que se abraça com o céu e beija o sol, delicia-se com a sinfonia de tons e da paleta infinita.



Ser livre é poder sonhar e ter o sabor de o concretizar. Sem castrações.

A que sabe a liberdade? A um doce que nunca amarga e que se revela tão sedutor pois a sua atracção quebra todas as defesas de quem lhe quer resistir. Liberdade é amor e este, como se sabe, não se consegue explicar, vive-se. Amor é dor que se anseia mas por quem que se luta para não terminar.

Quem esteve privado deste tão raro bem, seja de que forma for, anseia por ar, por céu aberto e cores que se possam pintar. Os carrascos até podem roubar a liberdade, que são exímios nas tarefas de tirar, mas jamais serão capazes de toldar o pensamento e a vontade de a ter para não mais largar.

Frescura de viver, opções por fazer, escolhas, as certas e as erradas

mas todas possíveis de acontecer, são facetas que a liberdade oferece e não espera embrulhos nem prendas de volta. É completamente despojada e liberta-se das constantes e inúteis ofensas que lhe possam dirigir.

As grilhetas não conseguem ser colocadas em quem não as aceita e tudo faz para se libertar. Por mais força que tenham, o apertar dá todo o combustível para se libertar. Não se pode aprisionar o vento nem a vontade. É livre só por o ser. Tal como a liberdade.

Quem quer agarrar estrelas? O céu fica perfeito com as luzes que emitem, os mil e um cenários que conseguem oferecer e todos os tons que a luz, vestida de um claro e leve vestido de uma cambraia de sonhos, espalha em seu redor.

Liberdade, que som de encantar...



Margarida Vale

A nossa maneira de dizer as coisas

Nas festas de Amora, no passado ano de 2022, já depois de termos dado um valente pontapé no COVID, fui ver um espectáculo de contador de histórias, também chamado "Stand up Comedy", pelo alentejano António Jorge Serafim. O Jorge Serafim, alentejano de quatro costados, como eu sou, nascido em Beja tem o condão, muito natural do Alentejo, de dizer seriamente coisas com muita piada. Com muita piada e sem aquele grosseirismo que outros usam para fazer rir...rir sem muita vontade e por vezes até com frestas de malcriadez.

Pois bem, o nosso Jorge Serafim deu um show que a todos cativou sempre com aquela postura de seriedade,

usando a cabeça nos momentos mais importantes. Fez uso daquela máxima que diz "A cabeça é para ser usada, de preferência pela própria pessoa".

Se cá vier este ano, em agosto, nas festas de Nossa Senhora do Monte Sião, lá estarei para o ouvir, como mandam as regras, de quem gosta deste tipo de espectáculo.

O Serafim é um homem dos sete ofícios, desculpem, dos 14 ofícios e eu descobri, naquela noite de agosto, um que não conhecia, o de produtor de marmelos, dos quais faz vários produtos, como gin e licor...além da tradicional marmelada. Eu acabei por comprar alguns dos seus produtos.

Depois de o espectáculo acabar, ele veio ao lado do palco e confraternizou com as pessoas, vendendo os produtos acima referidos com a marca "Marmelos Aurora" (www.marmelosaurora.pt). Pelo que me apercebi Aurora é o nome da sua esposa, que também como ele, trabalha na agricultura, num pedaço de terra que comprou com o esforço do seu trabalho. É dele a expressão "A leitura faz mal, muito mal à sua ignorância".

Jorge Serafim já actuou para muitas comunidades portuguesas espalhadas pelo mundo e em países como Uruguai, Argentina, Cabo Verde, Espanha, Suíça, Luxemburgo, Estados Unidos da América, Canadá, Macau.

Nem tudo são rosas e acho que a marmelada "Marmelos Aurora", não falando na qualidade, foi cara para burro... digo eu que não me engano. As bebidas, essas, pela sua originalidade não questiono o preço.

Seja como for o espectáculo foi gratuito e que se repita várias vezes, com sucesso, é tudo o que lhe desejo.

Já sabe, cara/o leitor/a aproveite que é uma hora e tal de boa disposição. Bom sucesso caríssimo Jorge Serafim, actor, humorista, autor de livros, de poesia, de teatro e para a infância, agricultor de Beja, onde nasceu e reside.



Manuel Matias

A caça ao tesouro português

A caça aos jovens portugueses por países estrangeiros é já uma realidade que nos ameaça.

O Canadá abriu um centro de requisição de vistos em Lisboa disponibilizando aos portugueses "mais flexibilidade, acessibilidade, para visitarem, estudarem e trabalharem no país".

O nosso país investe cerca de 100 mil euros em cada jovem licenciado. São 20 mil o número de licenciados que emigram todos os anos. 40 por cento

dos 50 mil licenciados anualmente.

Um inquérito da Associação Académica da Universidade de Coimbra, conclui que cerca de 70% dos estudantes têm intenção de emigrar. Um outro inquérito realizado pela Federação Académica do Porto revela que mais de metade dos alunos da Universidade do Porto admite sair de Portugal,

Uma sondagem recente concluiu que os nossos jovens estão conscientes das potencialidades da economia

portuguesa e a maioria considera que o país é "bom para viver". Mas, os motivos que empurram para a emigração são os salários baixos e reduzido poder de compra, com impostos penalizadores do sucesso e do emprego. Como revelam os elevados custos que tornam as empresas pouco competitivas com a enorme carga fiscal sobre o trabalho.

Portugal tem a 8.ª maior taxa de emigração do mundo e a 4.ª da Europa. Na última década, Portugal perdeu

742 mil portugueses. Desses, 194 mil tinham curso superior.

É preocupante. É um desafio para toda a sociedade portuguesa, que vê os seus filhos partirem. Para desgosto das famílias. Para prejuízo do país que deles bem necessita. Perdendo o investimento feito na sua formação de cerca de 100 mil euros.



Eduardo Costa

38.^a Estafeta do 25 de Abril, no Seixal, realiza-se no feriado

No Feriado do 25 de Abril, a partir das 9 horas, realiza-se a 38.^a Estafeta do 25 de Abril, no Seixal, prova que integra as comemorações do 50.^o aniversário do 25 de Abril e o 35.^o Troféu de Atletismo do Seixal. A prova realiza-se em circuito fechado, totalmente plano, numa distância de, aproximadamente, 1 300 metros, com as equipas participantes agrupadas em escalões.

Segundo o vereador com o pelouro do desporto na Câmara Municipal do Seixal, Bruno Santos, «esta é mais uma realização alusiva ao 25 de Abril e que encarna na perfeição o espírito da Revolução dos Cravos. Contamos uma ampla participação popular e que a mesma decorra em clima de festa e de salutar desportivismo».

Cada equipa é composta por 4 atletas efetivos, de acordo com os escalões referidos no regulamento, podendo indicar até 2 suplentes. Cada atleta só poderá efetuar um percurso. As transmissões são realizadas depois do atleta que transporta o testemunho ter ultrapassado o traço indicado no asfalto. A



partida e a chegada são efetuadas em frente à Quinta da Fidalga, no Seixal.

As inscrições são gratuitas e devem

ser realizadas até ao dia 22 de abril, estando abertas a todos os atletas, federados ou não, de ambos os sexos. A organização cabe à União das Fre-

guesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, em parceria com a Câmara Municipal do Seixal e o movimento associativo da freguesia.

Publicidade

SESIMBRA

50 ANOS ABRIL

24 ABR | QUA | 22h

TRIBUTA A JOSÉ AFONSO
Por Terras do Zeca
de Davide Zaccaria
com Filipa Pais, Maria Anadon, Vítor Paulo e Luiz Caracol
Recinto da Festa das Chagas

25 ABR | QUI

MÚSICA

18h
João Gil
Parque da Vila,
Quinta do Conde

21h
Aqui Está-se Sossegado
O piano de Mário Laginha
e a voz de Camané
Castelo de Sesimbra

SESIMBRA NO CAMINHO DOS 50 ANOS DE ABRIL.
LIBERDADE - DEMOCRÁCIA - DESENVOLVIMENTO

PROGRAMA COMEMORAÇÕES DO 50.^o ANIVERSÁRIO

PARQUE DA VILA | QUINTA DO CONDE

25 ABRIL

Palco

- 10h30 Grupo Quintacondense
- 11h00 Grupo Folclórico Sesimbrense
- 11h30 Associação MGBOS
- 12h00 Banda Rio Azul
- 12h30 Associação Musical Migravida
- 13h00 Grupo de Canto da Universidade Sénior "O Sonho Não Tem Idade" da Quinta do Conde
- 14h00 Orquestra Geração e Coro Participativo
- 14h30 Grupo Ecos
Danças Orientais
Grupo Resistentes
- 15h30 Tuna da Universidade Sénior "O Sonho Não Tem Idade" da Quinta do Conde
- 16h00 Grupo Renascer do Centro Comunitário
- 16h30 Grupo Coral a Voz do Alentejo
- 17h00 Grupo Recreativo Escola de Samba Batuque do Conde
- 17h30 Grupo Recreativo Escola de Samba Corvo de Prata

Palco Principal

18h00 João Gil

Relva

- 10h30 ADQC - Futebol Masculino
- 11h00 ADQC - Futebol Feminino
- 11h00 ADR - Danças Africanas
- 11h30 ADQC - Futsal
- 12h00 Associação Capoeira Bem Viver
- 14h00 Clube Lutas do Bastos
- 15h30 Aula de Karaté Núcleo Sporting
- 16h00 Aula de Bootcamp (Treino Militar) Desp.Record
- 16h00 Grupo Gaiteiros da Quinta do Conde

Exposições

PCP
Associação Juvenil a Nossa Voz
Grupo Desportivo e Recreativo C. Sapo
Academia Patinart
Centro Comunitário da Quinta do Conde
Grupo Folclórico Sesimbra

12h30 - Oferta de sandes de porco assado

25 de abril | 5.^a feira | 2024

Criatura, António Zambujo, Sara Correia, Stereossauro, Carlão e Nenny atuam dia 24 de abril no Seixal

O Parque da Quinta dos Franceses, no Seixal, vai receber, na noite de 24 de abril, o Concerto Comemorativo do 25 de Abril de 1974 com a presença de grandes nomes da música portuguesa: Criatura, António Zambujo, Sara Correia, Stereossauro, Carlão e Nenny serão os protagonistas e prometem arrebatá-la a plateia presente. Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, afirma que «este é um momento alto das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril no nosso concelho. Estou seguro que o público irá comparecer em grande número, para dar brilho a uma iniciativa que reúne todos os ingredientes para ser especial e única. Afinal, estamos numa terra de abril e é este o espírito que queremos reforçar e perpetuar».

A primeira parte do concerto inicia-se às 21.30 horas, com a atuação dos Criatura, grupo musical composto por 11 elementos, oriundos de várias geografias e áreas musicais, apresentando um estilo de música deveras singular e que assenta num diálogo constante entre a tradição e a modernida-

de, a oralidade e a palavra escrita, as sonoridades populares e o ecletismo musical. O concerto prossegue com a entrada em palco do cantor e músico António Zambujo, um dos maiores representantes da música, da língua e da cultura portuguesa da atualidade, a nível nacional e internacional. Logo a seguir, as luzes estarão voltadas para a fadista Sara Correia, que apresenta o seu terceiro disco, «Liberdade» o que não poderia ser mais adequado às comemorações dos 50 anos do 25 de Abril. Liberdade é o que se irá ouvir nesta noite mas foi também o que se ouviu em 1974 quando finalmente se pôs fim ao regime ditatorial em vigor e se passou a viver em democracia, com direitos, e livre acesso à cultura.

À meia-noite, surgirá, sobre a Baía do Seixal, o tão aguardado fogo de artifício ao som do DJ (e também produtor e scratcher) Stereossauro, que tem arrecadado vários títulos mundiais. Em nome próprio, as suas criações apostam na reinvenção da música portuguesa, sem a desvirtuar, dando-lhe uma



abordagem irreverente e descomplexada. Após este momento, entrará em palco Carlão, que foi um dos vocalistas e o principal letrista dos Da Weasel, a mítica banda de Almada (entre 1993 e 2009), sob o pseudónimo Pacman.

A cantora, compositora e rapper portuguesa Nenny, uma jovem artista internacional de ascendência cabo-verdiana, que cresceu num ambiente musical muito rico em ritmos africanos, é a artista que encerra o concerto comemorativo dos 50 anos da liberdade.

As comemorações do cinquentenário do 25 de Abril no concelho do Seixal decorrem até dezembro de 2026, ano em que se assinalam os 50 anos da Constituição da República Portuguesa, e têm como lema «Abril,

a Liberdade Que Nos Une». No programa comemorativo, dirigido a todos os públicos, há várias iniciativas organizadas pela Câmara Municipal do Seixal e pelas juntas de freguesia, assim como outras ações que estão a cargo de instituições, movimento associativo, comunidade educativa e agentes económicos. Entre as várias atividades previstas, que decorrem um pouco por todo o concelho, destacam-se as artes visuais, os workshops, a arte urbana, os colóquios e debates, a dança, os eventos desportivos, os momentos de leitura, a música e o teatro, entre muitas outras.

A programação pode ser consultada, na totalidade, no site: 25deabril.seixal.pt.

Publicidade



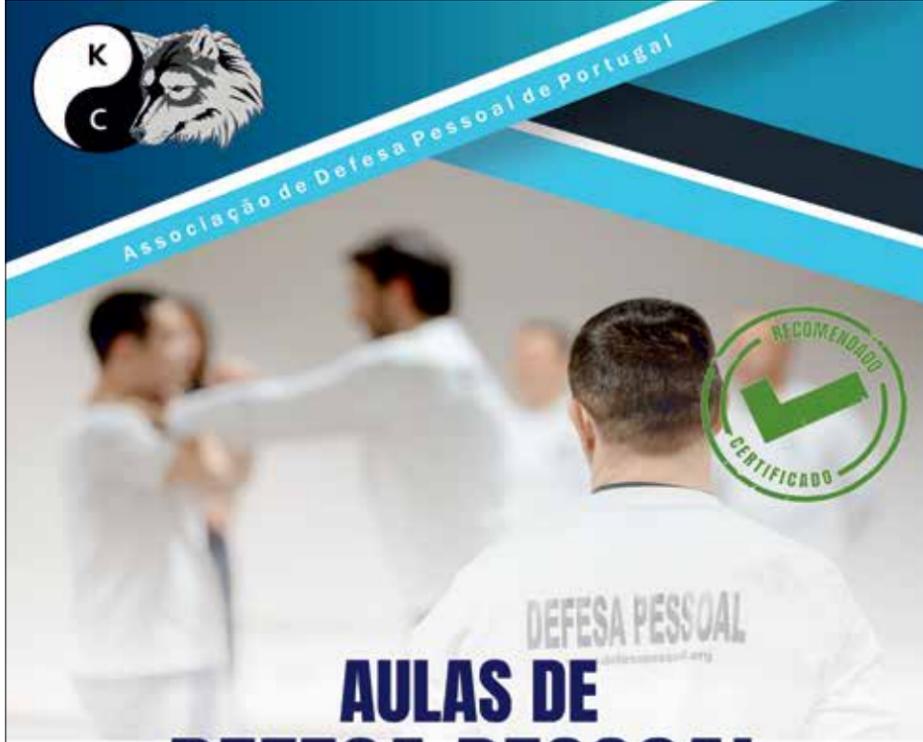
Hora de fazer o IRS

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



Associação de Defesa Pessoal de Portugal

RECOMENDADO
 CERTIFICADO

AULAS DE DEFESA PESSOAL

Mais vale ser um guerreiro num jardim, do que um jardineiro numa guerra...

www.defesapessoal.org



HORÁRIO:
 Segunda: 20.30h. às 21.30h.
 Quarta: 20.30h. às 21.30h.
 Contacto: geral@defesapessoal.org

Paio Pires Futebol Clube
 Avenida António Rodrigues, 45
 2840-078
 Aldeia de Paio Pires



50

anos de

Liberdade

Sábado & Domingo	10:00	Mexe-T'Amora Parque do Serrado
20 Abril Sábado	15:00	CONCERTO 50 anos Abril SFOA
	17:30	INAUGURAÇÃO Escultura Regar Abril
	18:00	CONCERTO Grupo Cordas Unisseixal CORETO DE AMORA
24 Abril 4ª feira	21:00	CONCERTO Banda Filarmónica SFOA
	10:00	DISTRIBUIÇÃO Cravos Instituições Freguesia
25 Abril	10:00	DEPOSIÇÃO Cravos Monumentos Anti-Fascistas da Freguesia
	10:00	Mexe-T'Amora Parque do Serrado
26 Abril 6ª feira	10:00	DISTRIBUIÇÃO Cravos Comércio Local
31 Maio Sábado	21:00	TEATRO 25 a 7 Vozes Adaptação livro de Alice Vieira, pelo grupo 9 meses Bairro dos Corticeiros



50
AMORA
25 ABRIL
JUNTA DE FREGUESIA

🎵 📺 📷 📱 📺

Chufa

Fitoterapia

Miguel Boeiro



DR

O Homem, como elemento integrante da Natureza, deve procurar, onde vive, todas as condições necessárias ao seu equilíbrio biofísico.

A alimentação diversificada que logra tirar partido do meio natural, das suas peculiaridades climatéricas e da especificidade física e química dos solos e dos aquíferos, constitui um dos principais vetores da saúde das populações.

Diversificar, em termos de alimentação racional, significa enriquecer a dieta, educar o paladar viciado por uma ementa padronizada e artificial de duvidosa qualidade, e até completar uma restauração individual e coletiva demasiado carente.

Vem isto a propósito da divulgação de uma plantinha que, por graça, digo que serve para fazer leite e café, a qual tem todas as condições para ser cultivada com êxito em grande parte do nosso País. Ela necessita fundamentalmente de terrenos leves e arenosos e de atributos climáticos de tipo atlântico-mediterrânicos.

Importa desde já esclarecer que não me movem intuítos científicos ou económicos, para os quais não me encontro suficientemente preparado e que a outrem competem. Apenas pretendo despertar curiosidades no campo da alimentação natural, segundo uma perspectiva atraente, útil e acessível à maioria das pessoas.

A plantinha em questão denomina-se chufa, ou amêndoa-da-terra, por ser uma oleaginosa substituta da amêndoa, ou ainda, juncinha-mansa por se parecer com a junça, essa terrível infestante que alastra pelos nossos campos. A parte comestível é constituída pelos seus tubérculos acastanhados de formato ovoide irregular, os quais terão, no máximo, 2 cm de

comprimento.

Estes pequenos tubérculos possuem cerca de 30% de fécula ou amido, 14% de açúcar, 20% de um óleo finíssimo de qualidade comparável ao azeite e 28% de proteína. Como se constata, trata-se de um produto altamente nutritivo, mas igualmente delicioso.

A *Cyperus esculentus* L. (seu nome científico) pertence à família das Ciperáceas e é conhecida e utilizada desde remotas eras. Foram encontradas sementes, ou melhor, tubérculos, em sarcófagos egípcios de há 2000 anos a.C.

O cultivo da chufa generalizou-se na Europa a partir do século VIII, por ação dos árabes, e hoje está mais divulgado em Espanha (Andaluzia e sobretudo, província de Valência).

Costumo afirmar que com a chufa se obtém simultaneamente leite e café, o que causa o maior espanto aos desprevenidos. Na verdade, os tubérculos moídos num moinho de café ou noutra máquina apropriada do tipo “1,2,3”, a que se junta água, formam a famosa “horchata de chufa”, tão conhecida em Valência, Granada ou Córdoba, onde a encontramos amiúde nas “gelatarias”.

Mas vamos explicar melhor como se faz este leite vegetal. Colocam-se os tubérculos de molho durante 24 horas. Seguidamente lavam-se em várias águas para desprender a terra que trazem agarrada. Procede-se depois à trituração, finda a qual, se junta água a gosto. Agita-se bem para favorecer a dissolução e cõa-se através de um passador fino. A quantidade depende de cada um. Quem desejar um leite espesso e nutritivo deve usar, como mínimo, 250 g de chufa para um litro de água. Pode adoçar-se com açúcar ou mel (preferível) e beber frio ou quente, consoante o gosto do con-



sumidor.

E como se faz o “café”? Pega-se simplesmente nos resíduos da trituração depois de obtido o leite e torram-se os mesmos em forno brando. O produto final dá origem a uma bebida muito agradável que substitui o chá ou o café. Experimentem!

Há também quem consuma a chufa de outras maneiras. Os espanhóis comem-na crua e demolhada como os tremoços. Outros utilizam a farinha de chufa como aditivo em pastelaria.

Vamos agora à plantação. O solo tem de ser leve e silicioso, como já foi dito, e conter alguma humidade pelo que convém regá-lo assiduamente. São de rejeitar terrenos declivosos e pedregosos. A cultura é excepcionalmente produtiva, basta dizer que um só tufo pode gerar, nas condições mais favoráveis, até um milhar de tubér-

culos. A “sementeira” processa-se em março e a colheita em setembro. Os pequenos tubérculos são colocados a uma profundidade de 2 cm, separados de 6 cm e em filas paralelas distanciadas entre si de cerca de 30 cm, levando, obviamente, algum estrume bem curtido. Aquando da colheita, que é a parte mais trabalhosa, convém lavá-los e secá-los bem para permitir uma conveniente conservação. Se não se conseguir adquirir as sementes no nosso país, é fácil obtê-las em Espanha.

E pronto, fica feito o repto aos amantes da agricultura e até aos grandes agricultores. Quem sabe se a cultura da chufa não será um bom negócio?

Mas para isso, fica também a sugestão aos que prezam uma sã alimentação. Experimentem o leite de chufa e também o café e irão ver como são saborosos e nutritivos.

OPINIÃO

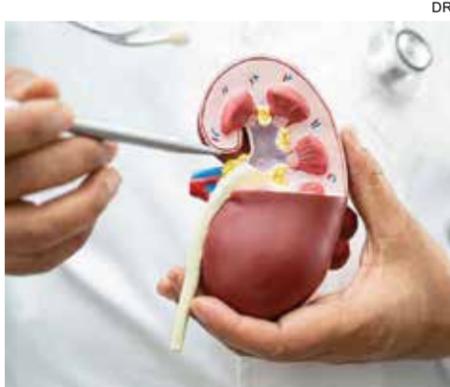
Centros Privados de Diálise e SNS: Parceria Estratégica



Dr. Paulo Dinis
Membro da direção da ANADIAL

Quando em 2008 a Anadial assinou um acordo com o Ministério da Saúde onde pela primeira vez no mundo se implementou um modelo de partilha de risco para um dos tratamentos da doença renal crónica, estávamos longe de antever o que sucederia nos anos que se seguiram.

A história da parceria com os centros privados de diálise data desde logo que o tratamento de hemodiálise em centro se tornou possível em Portugal, os diversos Ministérios da Saúde (nem sempre assim denominados) interpretaram as empresas gestoras privadas como um auxílio complementar para o tratamento dos doentes crónicos e que permitiria aos Ministérios da Saúde focar os recursos humanos, instala-



ções e equipamentos no tratamento de doentes agudos.

Esta complementaridade com mais de 4 décadas sempre foi, ao longo da sua existência, capaz de cumprir com os seus desígnios, bem como ultrapas-

sar os desafios mais difíceis, sempre através do diálogo entre as partes relacionadas sem nunca perder do contexto os doentes, a qualidade do seu tratamento e acima de tudo a sua qualidade de vida.

Pelo impacto tão recente e fresco na memória, não posso deixar de enumerar o período pandémico da COVID-19 em que os centros privados nunca fecharam as portas, cumpriram todas as suas obrigações e foram mais além ao tratar doentes infetados em turnos espacial e temporalmente separados, administraram as vacinas COVID-19 garantindo maior segurança aos doentes e maior adesão dos mesmos. Mais uma vez foi Portugal um dos primeiros países do mundo

a conseguir atingir níveis de vacinação que possibilitavam imunização de grupo dos doentes renais crónicos que mesmo nos lockdowns mais restritivos sempre se deslocaram às suas clínicas para receberem o tratamento sem o qual a sua vida estaria em risco.

Agora que em 2024, esta parceria de complementaridade vive outro período muito difícil, as dificuldades são bem patentes no Estudo apresentado no passado dia 21 de fevereiro, mas que pela primeira vez apresenta também uma proposta de solução para que as partes envolvidas se sentem, discutem e avancem.

O futuro está em risco de deixar de ser o que é hoje.

Segunda sessão do ciclo de conferências dos 20 anos da Simarsul

“Democracia e Poder Local na Defesa dos Valores Ambientais”

Realiza-se na segunda-feira, dia 22 de abril no Seixal, a segunda sessão do Ciclo de Conferências 20 Anos a Tratar o Futuro para celebrar os impactos positivos de duas décadas de serviço público de saneamento na Península de Setúbal, dedicada à temática “Democracia e Poder Local na Defesa dos Valores Ambientais” – e que integra a programação das celebrações dos 50 Anos do 25 de Abril do Município -, com a presença e intervenção do Presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, do Presidente das Águas de Portugal, José Furtado e do Presidente do Concelho de Administração da SIMARSUL, Francisco Narciso.

O moderador convidado, na qualidade de personalidade que tem acompanhado de forma mais próxima a história da SIMARSUL e que se pretende reconhecer publicamente o seu contributo para o percurso da empresa, é o Presidente da Câmara Municipal do Seixal à data da constituição inicial da entidade gestora e

da criação do sistema multimunicipal da SIMARSUL, Alfredo Monteiro da Costa – atual Presidente da Assembleia Municipal do Seixal.

Alfredo Monteiro da Costa fará a moderação da mesa-redonda “Perspetivas do Passado ao Futuro” com as presenças do Vereador do Pelouro das Obras Municipais, Trânsito, Água e Saneamento, Energia e Proteção Civil da Câmara Municipal do Seixal, Joaquim Tavares, da Secretária-Geral da Associação de Municípios da Região de Setúbal, Sofia Martins, do Professor Catedrático na Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade Nova de Lisboa, António Correia de Campos, da Socióloga e Investigadora no Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, Luísa Schmidt, e do Investigador na Netherlands Environmental Assessment Agency, João Pato, que contribuirão com as suas perspetivas para a temática, seguindo-se as considerações do relator convidado, o Dire-



tor do Jornal Semmais, Raúl Tavares.

Esta iniciativa visa contribuir para efetuar um balanço deste projeto regional transformador e projetar e discutir as perspetivas futuras em estreita articulação com cada municí-

pio parceiro, neste caso o Seixal, e de forma próxima com a comunidade e os principais stakeholders da SIMARSUL. A iniciativa está também aberta à comunidade, e embora gratuita, requer confirmação de presença.

Publicidade

Garantir o Futuro às Novas Gerações e Cumprir Abril.

Garantir o Futuro às Novas Gerações e Cumprir Abril é o lema das comemorações dos cinquenta anos do 25 de Abril no concelho de Sesimbra, que iniciámos em 2023 e prolongámos por cerca de um ano, por considerarmos que a relevância da data assim o justifica. Queremos, com este lema, e com este vasto programa de atividades, reforçar a importância de festejar os cinquenta anos da Revolução dos Cravos, um dos mais importantes momentos da nossa história e, ao mesmo tempo, defen-

der as suas conquistas para que os mais novos possam continuar a crescer, aprender e viver em paz num país livre, democrático, justo e solidário. Nos tempos que correm, em que há quem considere que a liberdade e a democracia são valores que podem ser postos em causa, e que é possível impor modelos autoritários, que negam as mais elementares liberdades individuais, num retrocesso civilizacional deliberado, é fundamental viver tudo aquilo que Abril nos deu a cada dia, individualmente e na comunidade em que nos inserimos.

Em Sesimbra festejamos Abril e afirmamos 25 de Abril Sempre!

CÂMARA MUNICIPAL DE SESIMBRA



Presidente
Francisco Jesus

PAIO PIRES F.C.



Presidente
Carlos Dinis Tavares

25 de Abril, dia em que culminou o longo processo de luta pela conquista da liberdade e democracia.

Será sempre um dia que merece ser solicitado por tudo aquilo que representa.

Honar o 25 de Abril é glorificá-lo sem dúvida nem hesitação alguma.

Com o 25 de Abril foi possível dar continuidade e criação de novas colectividades, permiti-

tindo a expansão do desporto e vertente social.

Os mais jovens que nunca esqueçam aqueles que nos proporcionaram viver em harmonia. O Paio Pires FC solidariza-se e comemora com vários eventos.

Hoje mais que nunca temos que manter viva a memória do 25 de Abril.

25 de ABRIL SEMPRE

Estamos a comemorar os 50 anos do 25 de abril, há meio século atrás o povo português esteve unido em busca da liberdade e democracia.

A Junta de Freguesia da Quinta do Conde é uma filha de abril, este ano irá realizar o seu 39º. Aniversário, como todos sabemos o poder local é uma das maiores realizações do 25 de Abril, a proximidade e a ligação que quotidianamente estabelece com o cidadão e no nosso caso, empenhada na defesa da democracia, liberdade e justiça social.

A liberdade e a democracia são sempre obras inacabadas e nunca estão imunes a ameaças. É sempre possível democratizar mais a liberdade e libertar mais a democracia. E é necessário agir contra o populismo, as desigualdades, a corrupção, o medo e o ódio que sempre as ameaçam.

O 25 de abril trouxe consigo uma mudança profunda, uma nova era de progresso e de oportunidade:

- A liberdade de reunião, de associação e de expressão;
- O fim da guerra colonial;
- As eleições livres, com a liberdade de participação, o direito ao voto a partir dos 18 anos e para todos, homens e mulheres, independentemente da condição social;
- As autarquias locais democraticamente eleitas.
- O estabelecimento do Salário Mínimo Nacional, do Subsídio de Férias e do Subsídio de Natal, do Subsídio do Desemprego, do acesso a Pensões e Reformas;
- A igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres;
- O direito à saúde, à segurança social, ao ensino e à educação.

Hoje olhamos para trás com gratidão e orgulho, mas também com a consciência de que ainda há muito trabalho a ser feito. A liberdade e a democracia são sempre obras inacabadas e nunca estão imunes a ameaças. É sempre possível democratizar mais a liberdade e libertar mais a democracia. E é necessário agir contra o populismo, as desigualdades, a corrupção, o medo e o ódio que sempre as ameaçam.

Viva a Quinta do Conde

Viva o 25 de abril

JUNTA DE FREGUESIA DA QUINTA DO CONDE



Presidente
Carlos Polvora

JUNTA DE FREGUESIA DE CORROIOS



Presidente
Hugo Constantino

25 de Abril Sempre!

Este ano comemoram-se os 50 anos do 25 de Abril, data que assinala o nascimento da vida democrática em Portugal. Foi com a Revolução dos Cravos em 1974 que os portugueses conquistaram a sua liberdade de expressão, mas também o direito ao Serviço Nacional de Saúde, o acesso à educação universal e gratuita, justiça e muitos dos seus direitos laborais. Com a Democracia, começaram também a ser atenuadas as desigualdades entre homens e mulheres no trabalho e na vida em sociedade.

Todos ganhámos com o 25 de Abril. Com ele nasceu também o Poder Local Democrático que desenvolve o seu trabalho de proximidade junto das populações, do movimento associativo e das instituições, criando condições para o progresso da cultura, do desporto e da área social.

Neste 50.º aniversário de Abril ao mesmo tempo que evocamos e homenageamos todos os que lutaram contra a ditadura fascista, expressamos a nossa preocupação com o agravamento da situação económica e social e com o aumento do custo de vida a criar dificuldades ao quotidiano dos portugueses.

É por isso que é importante não esquecermos todas as conquistas que a Revolução dos Cravos nos trouxe e continuar a lutar para manter vivos os valores da Liberdade, Paz, Democracia e Progresso.

Viva o 25 de Abril!

MDM - NÚCLEO DO SEIXAL



Corália Loureiro

Saúdo o 25 de Abril com grande entusiasmo!, Uma data histórica também para as mulheres!

A revolução do 25 de Abril de 74, abriu portas e trouxe profundas transformações na vida das mulheres e de toda a sociedade em geral!

Desde logo a Liberdade, seguida da consagração dos direitos e a alegria de viver em dignidade!

Com o 25 de Abril, as mulheres, conquistaram Direitos, Venceram barreiras e Preconceitos!

Uma autêntica revolução nos direitos das Mulheres!

Nestes 50 anos de Abril, vamos exigir uma verdadeira política de igualdade, inseparável da justiça social e económica do país!

As lutas de Abril têm que continuar, porque ainda há uma revolução a fazer! " A REVOLUÇÃO DA IGUALDADE ENTRE MULHERES E HOMENS! "

É com muito orgulho que pertenço ao MDM (Movimento Democrático de Mulheres) com mais de 50 anos, congrega mulheres

lutadoras pela paz, pelo pão e acima de tudo pela dignificação das Mulheres!

O 25 de Abril é uma revolução libertadora, emancipadora e sem dúvida que ABRIL É MAIS FUTURO!

Abril é para todos mas não de todos! E não é seguramente de todos aqueles que o negam e que lhe dão combate!

Viva a Liberdade, a justiça social, a solidariedade e a paz!

Viva o 25 de Abril!
ABRIL VENCERÁ!



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL



Presidente
Paulo Silva

«Abril, a Liberdade Que Nos Une» é o tema das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril no concelho do Seixal.

Neste concelho de Abril reforçamos e valorizamos os valores da Revolução dos Cravos. A liberdade e a democracia, o Serviço Nacional

de Saúde, a escola pública, o salário mínimo nacional, o fim da guerra e das prisões políticas, o Poder Local Democrático, a Constituição da República Portuguesa, a igualdade entre mulheres e homens e muitas outras conquistas foram adquiridas com o 25 de Abril, com o Movimento das Forças Armadas e com a luta de milhares de antifascistas durante a ditadura. Os trabalhadores e o povo puderam, naquela madrugada, tomar nas suas mãos o rumo do país.

No Seixal, o desenvolvimento do concelho foi bem visível, sendo hoje um município moderno, com elevada qualidade de vida e com diversos projetos de sustentabilidade nas áreas social, ambiental e educacional. É um concelho que se afirma como um dos principais polos de desenvolvimento da região e do país, com capacidade para atrair e fixar novas empresas e habitantes.

Há 50 anos, aquela madrugada libertadora transformou o sonho e a esperança em realidade. A resiliência e a luta de um povo não pode ser esquecida nem camuflada. E é essa resiliência que, nos 50 anos de Abril, temos de continuar a ter, combatendo os fortes ataques à autonomia do Poder Local Democrático, à liberdade e aos avanços conquistados pela Revolução.

Para comemorar os 50 anos de Abril, o Município do Seixal está a promover um conjunto de atividades que se prolongarão até 2026, com os seguintes temas:

- 2024 – Em Cada Esquina, Liberdade
- 2025 – Seixal, Terra e Gentes de Abril
- 2026 – Com a Constituição, reforçar Abril

Participe! Connosco venha cumprir Abril!
25 de Abril sempre! Fascismo nunca mais!

JUNTA DE FREGUESIA DA AMORA



Presidente
Nelson Ramos

Este ano celebramos um marco histórico na nossa democracia: os 50 anos do 25 de Abril de 1974. Este dia representa não só a conquista da liberdade e da democracia, mas também a coragem e a determinação do povo português em lutar por um futuro melhor.

Há meio século, os ideais de igualdade, justiça e dignidade humana guiaram homens e mulheres na luta contra a opressão e a ditadura. Graças ao seu sacrifício e à sua bravura, hoje dispomos dos direitos e das liberdades fundamentais que tanto valorizamos e que, erradamente e demasiadas vezes, damos como adquiridos.

No entanto, nesta data tão significativa, não podemos esquecer que a liberdade é um bem precioso que deve ser defendido e preservado. Para que não caiamos nas armadilhas de discursos populistas e desafetos à realidade de um país feito de multiculturalidade como o nosso. A Democracia requer a participação ativa de todos nós, o respeito pela diversidade de opiniões e o compromisso com o bem comum.

Assim, neste aniversário do 25 de Abril, relembremos e enalteçamos a necessidade de renovar o nosso compromisso com os princípios democráticos e com a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e solidária. Que esta data nos inspire a continuar a lutar por um país onde todos tenham oportunidades iguais e onde a liberdade seja verdadeiramente vivida por todos os cidadãos.

Viva o 25 de Abril! Viva a Liberdade!

SEIXAL CLUBE 1925



Presidente
Hugo Rodrigues

VIVA OS 50 ANOS DE ABRIL! VIVA A LIBERDADE!

Hoje, tenho a Liberdade de escrever singelas palavras num País com tanta beleza, com cheiros e culturas tão diversas, tão desigual, mas sempre muito acolhedor, com PAZ e conciliador, e que teimosamente por vezes tendemos a desvalorizar.

Não queiramos reviver o período pré 25 de Abril de 1974, dias marcados pela repressão, pela fome, pelo lápis azul, pelo analfabetismo, manchados pelo sangue e dor de todos aqueles que se sacrificaram por um Povo Livre!

A Liberdade Humana é a pedra filosofal para a celebração da vida, do sonho e da amizade, relevada no seio das relações entre os Povos, nos seus Poemas, que tal como o Amor tem de ser cultivado para que ninguém ouse ter a coragem de a pôr em causa.

A Liberdade é uma estrada em constante construção!

É nossa responsabilidade manter os valo-

AUGIFF-71 PINHAL DO GENERAL



Presidente
António Cardoso

res de Abril, da Liberdade, trabalhar por uma sociedade mais justa, mais igualitária, capaz de respeitar o direito à diferença!

O Homem é, antes de tudo, um Ser Livre!

Nada, nem ninguém tem o direito de impedir a Nossa Liberdade!

Não desperdices os valores de Abril! Viva o 25 de Abril! Viva a Liberdade!

UNIÃO DE FREGUESIAS DO SEIXAL, ARRENTELA E ALDEIA DE PAIO PIRES



Presidente
Maria João Costa

50 anos do 25 de Abril de 1974

A comemoração do 50.º Aniversário do 25 de Abril é um importante momento que convoca todos, com a mesma responsabilidade de fazer cumprir Abril e de continuar a acrescentar-lhe

as mudanças que se instalaram, com a conquista de novos direitos e deveres, nos fazem sentir, valorizar e preservar os valores de abril e ter vivências de uma sociedade mais justa e de igualdade e inclusão para todos.

valor, pela Paz, pela Liberdade e pela Democracia e pelo respeito pelos Direitos Humanos!

O 25 de abril, que neste ano, assinala 50 anos continuamos a afirmar que foi o maior marco na história de Portugal, uma realização da vontade do povo, uma afirmação de liberdade, de emancipação social, de soberania e independência nacional. Nunca a palavra Liberdade teve tanta importância como nos tempos desafiadores que todos vivemos, por isso este executivo saúda todos os homens e mulheres que, duma forma ou outra, contribuíram durante quase meio século de luta, para a manhã libertadora do 25 de Abril de 1974.

Com a Revolução de Abril deu-se profundas transformações na vida nacional traduzidas em inapagáveis avanços e conquistas que hoje perduram como valores e referências para

a construção de um Portugal democrático, desenvolvido e soberano.

Continuamos a comemorar o 25 de Abril que todos os dias saudamos, são as múltiplas e variadas iniciativas que, pelas nossas Freguesias, por todo o Concelho e País, não deixamos morrer no esquecimento a história libertadora dos Militares de Abril e a vontade do povo, na mudança para um Portugal mais justo, mais solidário e mais fraterno.

O 25 de Abril que comemoramos não é um mero acontecimento passado que lembramos, mas um grande feito histórico que mantém marcas profundas na vida presente e contém experiências e valores indispensáveis para o futuro de Portugal.

E por muito que queiram esconder ou fazer esquecer, ninguém pode apagar a luta dos Portugueses, de milhares de homens e mulheres,

de jovens contra o Fascismo, pela Liberdade e a Democracia, ninguém pode apagar o seu papel determinante para a consolidação do regime democrático, ninguém pode negar o seu papel condutor na construção da nova Sociedade.

Hoje e sempre podemos afirmar que Abril valeu a pena, que está bem vivo e que os seus ideais de justiça social, de liberdade, de solidariedade, de fraternidade, permanecerão como fontes de força para a luta contra as políticas destruidoras.

Temos a firme convicção que o generoso projeto de Abril e os seus valores e conquistas acabarão por se revelar como uma necessidade objetiva na concretização de um país fraterno e de progresso.

Plantaram em nós os valores da LIBERDADE, contem connosco na defesa, na consolidação e no fortalecimento destes valores!

Câmara do Seixal realizou intervenções de proximidade na freguesia de Amora



A Câmara Municipal do Seixal tem realizado intervenções de proximidade em vários locais da freguesia de Amora, na sequência das participações efetuadas por munícipes que, habitualmente, utilizam esses espaços. Estas participações são transmitidas por diversos meios, quer mediante o contacto direto com os técnicos de participação da autarquia, quer no âmbito das intervenções conjuntas Seixal + Perto, quer ainda através da aplicação <https://euparticipo.seixal.pt> onde são comunicadas situações que estes gostariam de ver resolvidas da melhor forma.

Segundo o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «a autarquia, como parceiro ativo que é dos munícipes, esforça-se para que

todos os problemas sejam resolvidos ou, pelo menos, fiquem bem encaminhados para virem a ter a melhor solução possível».

Recentemente, foi requalificado um espaço público na área adjacente à Avenida Marcos Portugal, na Amora, através da construção de muros de contenção, revestimento da área em lajeta de betão, colocação de 2 novas árvores, colocação de 2 bancos e manutenção dos passeios circundantes. No jardim adjacente à Rua do Alentejo, na Cruz de Pau, foram instalados uma mesa e bancos e no jardim da Rua D. Manuel I, junto ao Centro Comercial de Amora, foi também instalado um conjunto de mesa e cadeiras para a prática de jogo (cartas, damas, xadrez).

«Da Floresta Vamos Cuidar» sobe ao palco este domingo

O Espaço Animateatro, em Amora, recebe, no próximo domingo (dia 21), pelas 11 horas, a peça de teatro infantil «Da Floresta Vamos Cuidar», consistindo na 33.ª criação para a infância pela Animateatro Companhia de Teatro do Seixal.

«A floresta, rica em biodiversidade e em recursos, essencial à vida, encontra-se em perigo. Incêndios, invasões de espécies não autóctones e abate descontrolado de árvores, sendo necessário alterar esta tendência. Pretendemos valorizar a floresta como recurso fundamental à nossa vida e à vida de todos os que a habitam, assim como valorizar a amizade

e o trabalho em equipa, ou seja, cuidar da floresta é um dever de todos nós.», refere a descrição da peça.



Festa das Chagas

O culto ao Senhor Jesus das Chagas é a festividade mais relevante da comunidade piscatória de Sesimbra. O ponto alto das festividades acontece a 4 de maio, feriado municipal, com uma procissão pelas ruas da vila de Sesimbra, enquanto na baía as embarcações de pesca saúdam o Senhor Jesus das Chagas, que abençoa terra e mar.

O programa cultural realiza-se entre 24 de abril e 5 de maio, no recinto onde há animação tasquinhas e vários concertos.

Pedro Mafama, autor do tema Preço Certo, um dos mais populares êxitos portugueses de 2023, inspirado na música tradicional de baile, é um dos grandes destaques da Festa das Chagas.

Num registo bem diferente, os Fingertips apresentam-se na noite de 4 de maio, feriado municipal. A banda estreou-se em 2003 com o álbum All 'Bout Smoke N'Mirros, que rapidamente se tornou um dos maiores sucessos desse ano, com os singles Picture Of My Own e Melancholic Ballad (For The Leftovers),

alcançando o primeiro lugar nas rádios e recebendo nomeações para dois Globos de Ouro.

Ainda em abril, o cartaz musical conta ainda com o concerto dos Per7ume, que produziram o seu primeiro trabalho homónimo, em 2008, e que valeu à banda um disco de ouro e a nomeação para os Globos de Ouro 2009. Em 2021, lançaram o álbum Saudade.

O cartaz musical fica completo com o concerto Atchim, para crianças agendado para 28 de abril, às 16 horas, e os espetáculos com Eterna Galé e Zanabatuta, a 3 de maio, às 22 horas, e Farra Fanfarra, a 5 de maio, às 16 horas.



DR



DR



Publicidade

amrs.pt    

25 ABRIL

50 ANOS LIBERDADE

PODER LOCAL DEMOCRÁTICO

1974 | 2024

AMRS
Associação de Municípios da Região de Setúbal

Ary dos Santos na Timbre Seixalense

A obra do maior poeta das cantigas vai ser levada a cena pela Bastidores D'Arte no próximo dia 30 de abril na histórica Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense, integrada nas comemorações oficiais dos 50 anos do 25 de Abril.



No próximo dia 30 de abril, pelas 21:30 horas todos os caminhos vão dar à Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense para um serão com os mais belos poemas cantados, declamados e dramatizados de Ary dos Santos, numa encenação do artista seixalense Mário Barradas.

José Carlos Pereira Ary dos Santos tornou-se conhecido do grande público como um dos mais talentosos poetas da sua geração, contribuindo para a renovação da música ligeira portuguesa, através dos seus poemas, que considerava serem a sua maneira de falar com o povo porque ser poeta é escolher as palavras que o povo merece.

Iniciou a sua instrução no Colégio Infante Sagres mas, tendo sido expulso por mau comportamento, passou para o Instituto Nuno Álvares, um colégio interno em Santo Tirso. Mais tarde regressou aos estudos em Lisboa, no

Colégio São João de Brito, no Lumiar. Apesar de não ter terminado nenhum curso superior frequentou as faculdades de Direito e de Letras de Lisboa.

Ary dos Santos inicia-se muito cedo na escrita de poesia e quando soma apenas 14 anos, em 1953, a sua família, contra a sua vontade, publica o seu primeiro livro, de título “Asas”.

A sua personalidade rebelde leva-o a sair de casa com apenas 16 anos e, para fazer face às despesas de sobrevivência, passa por vários empregos como vendedor de máquinas de pastilhas elásticas, paquete na Sociedade Nacional de Fósforos ou escriturário no Casino Estoril. Em 1958 Ary dos Santos inicia uma carreira na área da publicidade, onde terá bastante êxito fruto da sua grande criatividade aplicada nos slogans publicitários.

Paralelamente, continuará a escrever os seus poemas e, no ano de 1954,

é reconhecida a qualidade dos seus escritos com a seleção de alguns dos seus poemas para a Antologia do Prémio Almeida Garrett, ladeando com nomes consagrados da poesia portuguesa.

A sua estreia efectiva dá-se em 1963 com a publicação do livro de poemas “A liturgia do sangue”. No ano seguinte é editado o “Tempo da lenda das amendoeiras” e o poema “Azul existe” que será representado no Tivoli, no Teatro da Estufa Fria e na RTP.

Ao longo da sua carreira, Ary dos Santos, foi sempre publicando livros de poemas, como: “Adereços, endereços”, em 1965; “Insofrimento in sofrimento”, em 1969; “Fotos-grafias”, um livro que foi apreendido pela PIDE, em 1971; “Resumo”, em 1973; “As Portas que Abril Abriu”, em 1975; “O Sangue das Palavras”, em 1979; e, em 1983, “20 Anos de Poesia”.

À data da sua morte, em 1984, tinha em preparação a obra “As Palavras das Cantigas”, que foi publicado pelas Edições Avante, em 1989, com coordenação de Ruben de Carvalho, e, também, uma autobiografia romanceada a que pretendia dar o título de “Estrada da Luz – Rua da Saudade”. Postumamente, em 1994, foi editada “Obra Poética”, uma colectânea dos seus poemas.

A Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense, fundada a 18 de abril de 1848 tem também ela uma profunda ligação à luta contra o fascismo, tendo sido visitada e encerrada pela PIDE e, após a Revolução dos Cravos, visitada pelos rostos de Abril, incluindo Ary dos Santos.

De salientar que a Bastidores D'Arte irá apresentar no dia 28 de abril, pelas 15 horas o espetáculo As Canções Que Abril Cantou no Auditório Municipal de Miratejo, também com entrada gratuita.

Assembleia Municipal do Seixal promove Sessão Evocativa do 25 de Abril

A Sessão Evocativa do 25 de Abril, promovida pela Assembleia Municipal do Seixal no âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, realiza-se no próximo domingo (dia 21 de abril), a partir das 15.30 horas, no Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal.

«Sob o lema «Abril, a Liberdade Que Nos Une», são as várias as iniciativas que decorrem no concelho do Seixal no âmbito das Comemorações dos 50 Anos do 25 de Abril», refere o presidente da Câmara Municipal do Seixal, salientando que «sendo o Poder Local Democrático uma das maiores

conquistas da Revolução dos Cravos, a realização desta sessão evocativa é uma homenagem à Democracia, à Liberdade e, principalmente, às conquistas e ao progresso alcançados pelo trabalho conjuntos das autarquias, do movimento associativo, das empresas e da população do Seixal nestes últimos 50 anos».

A iniciativa inicia conta com as intervenções de representantes dos partidos políticos eleitos no concelho do Seixal, juntas de freguesia, do presidente da Assembleia Municipal e do presidente da Câmara Municipal do Seixal, além de um momento cultural.



ENCONTRO O DESPORTO E O 25 DE ABRIL

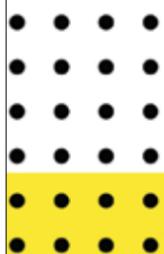
23 DE ABRIL
DAS 9.15 ÀS 18 HORAS

AUDITÓRIO DOS SERVIÇOS CENTRAIS
DA CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL

AÇÃO ACREDITADA PELO INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE PARA TREINADORES
DE DESPORTO, TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO
E DIRETORES TÉCNICOS



+ INFORMAÇÕES



CM-SEIXAL.PT



Grândola Vila Morena! Cantar Abril na Biblioteca!

No contexto da celebração dos 50 Anos do 25 de Abril e sendo a Associação de Municípios da Região de Setúbal fruto do Poder Local Democrático, uma das mais importantes conquistas da Revolução de 25 de Abril de 1974, dará particular destaque a esta efeméride, desenvolvendo, em conjunto com os Municípios Associados e várias Entidades Regionais, um programa regional de Comemorações dos 50 anos de Abril.

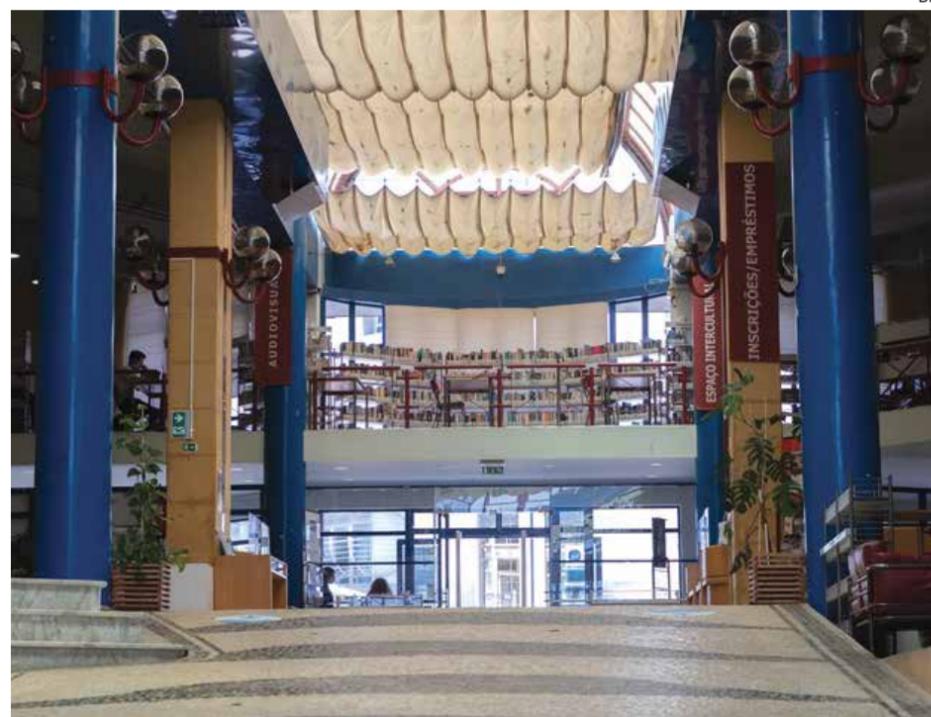
Assim, no âmbito do trabalho realizado na Rede Intermunicipal de Bibliotecas da Região de Setúbal, a AMRS lançou o repto aos Municípios para que se associassem à iniciativa “Grândola Vila Morena! Cantar Abril na Biblioteca!”, que consiste em difundir na Biblioteca Pública Municipal o hino “Grândola Vila Morena” pelas 11h, de dia 23 de abril de 2024, Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor, criado no âmbito da Conferência Geral da UNESCO de 1995, para promover o prazer da leitura, a publicação de livros e a proteção dos direitos de autor.

A iniciativa «Grândola Vila Morena, Cantar Abril na Biblioteca!» tem por objetivo fazer-se ouvir simultaneamente, na Região de Setúbal, dia 23 de abril pelas 11h00, a canção que ficou conhecida como a «canção da Liberdade», por ter sido escolhida como sinal para colocar em marcha a Revolução.

Assim, em várias Bibliotecas Públicas Municipais da Região, às quais se juntam diversas bibliotecas escolares, far-se-á a comemoração dos valores de Abril, cantando-se e fazendo-se ouvir «Grândola, Vila Morena».

A Rede de Bibliotecas Escolares foi também convidada pelo respetivo Município a aderir a esta iniciativa simbólica, que tem como objetivos a comemoração dos 50 anos do 25 de Abril, a valorização das Bibliotecas Públicas Municipais, enquanto impulsionadoras da Democracia e a exaltação do Livro e da Leitura no acesso à informação, como essência das Bibliotecas Públicas Municipais.

É uma iniciativa dirigida à comunidade e que conta com a participação livre de todos que se pretendam



DR

DR

juntar, em conformidade e dignificando a herança dos valores de Abril e projetando-os no futuro da vida das comunidades da Região.



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



AGENDA

RIOSUL SHOPPING PROMOVE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM HORTICULTURA

No mês de abril, o RioSul Shopping vai receber mais um atelier do Álbum de Família, desta vez dedicado à alimentação saudável, com a criação de pequenas hortas.

No atelier “Vamos aprender horticultura”, os mais novos vão celebrar a primavera e descobrir como é saboroso e saudável comer vegetais. O RioSul Shopping vai proporcionar um atelier de criação de mini hortas com materiais biodegradáveis e promete um dia cheio de animação.

Ter uma alimentação equilibrada é meio caminho para uma vida mais saudável e, por isso, as crianças vão poder levar as suas hortas para casa e ver alfaces e cenouras germinar. O Centro Comercial incentiva os mais pequenos a cozinhar, a degustar os vegetais e a aprender como manter a planta cheia de vida.

Com diversão garantida, as crianças vão dar asas à criatividade, construir a sua própria horta e divertir-se num sábado repleto de desenhos, pinturas temáticas e cheiro primaveril.



DR



DR

LISBOA AMARGURADA

Ana Margarida lança o videoclip oficial de “Lisboa Amargurada” a 19 de abril.

Ana Margarida é uma cantora de elevada expressividade emocional, que se manifesta na riqueza tímbrica e linguagem corporal, transportando os ouvintes numa viagem aos misteriosos lugares do seu interior. É isso que se pode ver neste vídeo, com uma atmosfera misteriosa convidando o espectador a um estado contemplativo.

O tema é acompanhado ao piano pelo exímio Renato Silva Jr. que é um músico com uma alargada experiência, tendo acompanhado já grandes nomes como Dora, Mariza e Rão Kyao. De grande sensibilidade, dá importante suporte à sutileza deste tema.

FEIRA MEDIEVAL DA QUINTA DO CONDE

Decorre até 21 de abril a Feira Medieval da Quinta do Conde no Parque da Vila.

Música e dança, lutas de espadas, combates a cavalo, tavernas, mercados e recriações, que pretendem dar a conhecer os costumes e vivências medievais, vão invadir o Parque da Vila, transformando o maior espaço verde da freguesia numa grande festa típica daquela época. A animação inclui ainda um mercado medieval, onde os visitantes podem adquirir doçaria, pão, mel, chás, licores e artesanato.



DR



DR

MOSTRA BIBLIOGRÁFICA- NOVELA GRÁFICA

A Sala de Leitura, piso 1, da Biblioteca Municipal de Sesimbra recebe até dia 30 de abril a mostra bibliográfica – Novela Gráfica.

A aproximação à leitura através da banda desenhada e da novela gráfica pode revelar-se uma estratégia muito eficaz na captação de novos leitores. A recente tendência editorial de um crescimento da publicação de novelas gráficas para todas as idades, tanto de clássicos da literatura como de novos autores, tem vindo a colocar este género literário no centro das atenções do público, da crítica e da imprensa especializada.

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)

Temporada de Música da Casa de Ópera do Cabo Espichel

De 19 a 21 de abril, sexta a domingo, no concelho de Sesimbra



DR



DR

Construída em 1770, durante uma das mais importantes renovações do Santuário, ordenada por D. José, a Casa de Ópera do Cabo Espichel foi utilizada como um espaço de diversão e de apoio às peregrinações reais ao Santuário. Nos seus tempos áureos, recebeu algumas das companhias mais importantes da Europa. Há referências à sua utilização até ao início do século XX, mas após o desabamento do telhado acabou por ser abandonada. Hoje, da sala que em tempos recebeu o rei e a corte restam apenas alguns vestígios.

Desde 2008, a importância da

Casa de Ópera do Cabo Espichel voltou a ser lembrada, e a inspirar uma temporada de música que tem como objetivo trazer ao concelho espetáculos e nomes da música erudita e realçar a importância de um dos mais emblemáticos monumentos nacionais. Logo na primeira década, o evento trouxe a Sesimbra os grandes intérpretes e atraiu muito público, não só entendido, mas também aquele que teve, desta forma, o primeiro contacto com este género musical, e que se tornou presença assídua nestes concertos.

Em Abril, dias 19, 20 e 21, a Tem-

porada de Música está de regresso com um programa que vai acontecer um pouco por todo o concelho e para todas as idades. A Igreja do Castelo de Sesimbra, um dos palcos principais da Temporada, recebe a *Piano Solo Tour de Gerardo Rodrigues*, que conta com 35 anos de carreira. A preparar o seu próximo álbum, o pianista português promete 75 minutos de pura paz e harmonia.

Na Quinta do Conde, a música clássica vai ouvir-se no Mercado Municipal, onde serão interpretadas as músicas do filme infantil *Ferdinando* e as influências da Grécia antiga

através da harpa e da flauta, enquanto o salão da Junta de Freguesia abre o programa com a atuação do recital de piano de António Oliveira, dedicado a Chopin e aos mais relevantes compositores lusófonos.

Destaque ainda para o concerto da Orquestra Sinfónica Juvenil, na Igreja do Cabo Espichel, e aos espetáculos *Árvore Menina*, destinado a bebés, e *Romeu e Julieta*, pelo Quorum Ballet, no Cineteatro Municipal.



DR



DR

A arte musical do CCRAM com 6 pódios na Bulgária

Alunos da Escola de Arte Musical do CCRAM – CENTRO CULTURAL E RECREATIVO DO ALTO DO MOINHO, tiveram a honra de representar Portugal, o Município do Seixal e Freguesia de Corroios no “International Art Festival Abanico 2024”, realizado no “National Palace of Culture” em Sófia, Bulgária.

Este prestigiado evento, dedicado às artes, proporcionou aos participantes demonstrarem o seu talento e habilidades, em forma de competição entre 15 países.

Neste contexto, é com grande satisfação que se destacaram conquistas de pódio obtidas pelos alunos da classe: Diogo Abreu, Laura Almeida e Victória Tomé, arrecadando 3 primeiros lugares, 2 segundos lugares e ainda o grandioso “Grand Prix”

De salientar que esta delegação foi recebida na Embaixada de Portugal na Bulgária, com imenso carinho e muito apoio pela Sra Embaixadora D.ª Ana Maria Ribeiro da Silva e também Dra Sofia Saraiiva. Estive-



ram ainda presentes no evento no dia da competição de Portugal. Os alunos receberam inúmeros elogios por terem levado a língua portuguesa ao certame e ainda por terem

arrecadado seis lugares de pódio!

Este feito é um reflexo do trabalho árduo, dedicação e do compromisso dos alunos, mas também é resultado

da dedicação incansável e do empenho das professoras Ana Cristina Videira e Joana Videira.

Publicidade



**JUNTOS NO SEIXAL
A TRATAR O FUTURO
DA REGIÃO**

CICLO DE CONFERÊNCIAS

22 ABR.

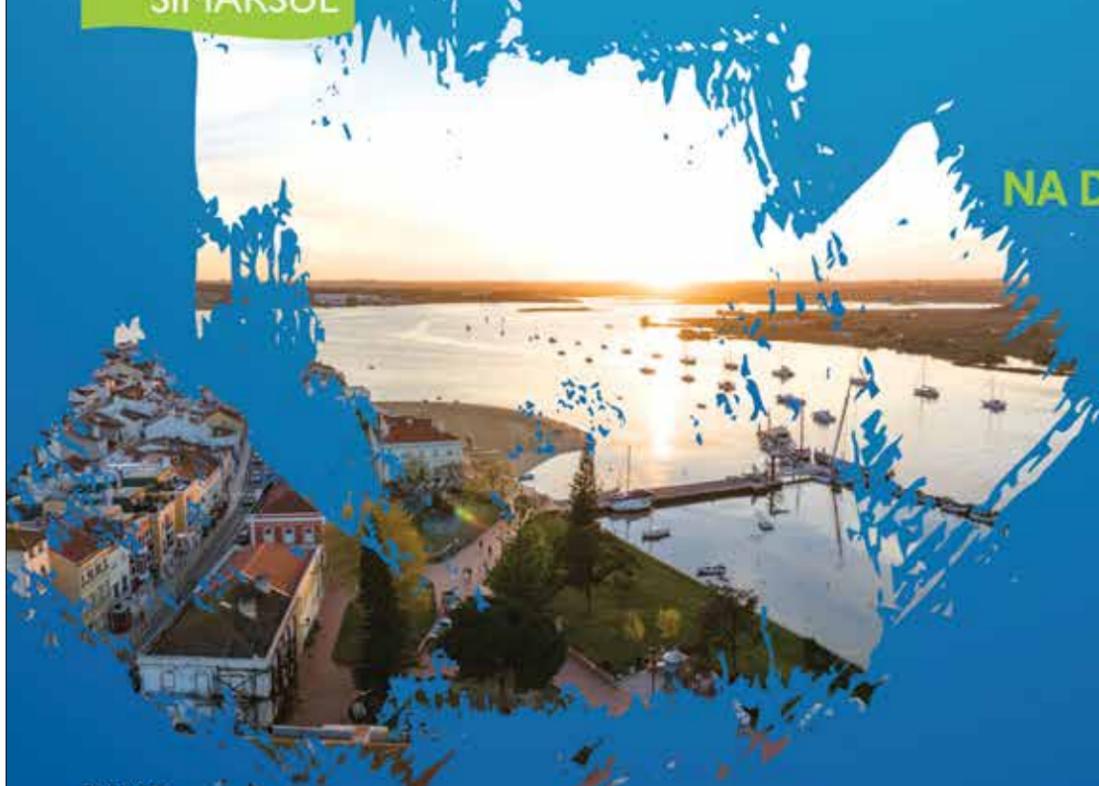
AUDITÓRIO DOS SERVIÇOS CENTRAIS
DA CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL | 9h30

**DEMOCRACIA E PODER LOCAL
NA DEFESA DOS VALORES AMBIENTAIS**

Moderador:

Alfredo Monteiro
Presidente da Assembleia Municipal do Seixal







Programa e inscrições AQUI











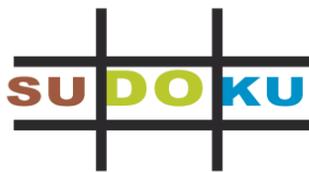



sopa de letras

25 DE ABRIL DE 1974

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

ABRIL - CAPITÃES - CARMO - CHAIMITE - CONSTITUIÇÃO - CRAVO
DEMOCRACIA - ESPERANÇA - LIBERDADE - LISBOA - MADRUGADA
POVO - REVOLUÇÃO - SANTARÉM - SENHAS - SOLDADOS



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

SOLUÇÃO

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

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

PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1709

Nos 50 anos de abril de 1974... Portugal disse Chega... a seguir vai dizer Estado Novo????!!!...

filme

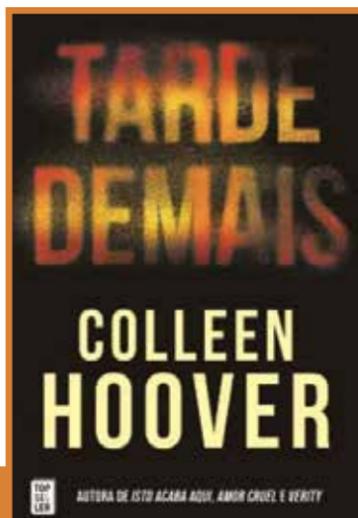
CABRINI



A epopeia de Francesca Cabrini, uma imigrante italiana que desembarca em Nova Iorque, em 1889, num cenário de doença, crime e pobreza. Cabrini parte numa missão para convencer o hostil presidente da câmara a garantir habitação e cuidados de saúde para os mais vulneráveis da sociedade. Com um inglês deficiente e uma saúde precária, Cabrini usa a sua mente empreendedora para construir um império de esperança como o mundo nunca viu. Em 34 anos, Francesca Cabrini conseguiu erguer 67 hospitais, orfanatos e escolas.

livro

TARDE DEMAIS



Decidida a fazer de tudo para proteger as pessoas que ama, Sloan encontrou em Asa Jackson o apoio financeiro para ajudar a família e a estabilidade de que tanto necessitava. Mas o facto de Asa ser um reconhecido traficante de droga fez com que Sloan se visse obrigada a pôr muitas vezes em causa os seus princípios morais.

Com Sloan cada vez mais dependente dele, Asa começou a desenvolver por ela uma verdadeira obsessão, levando-a a re-crear esta perturbadora relação, a cada dia mais tóxica e perigosa e sem saída à vista.

Quando o misterioso Carter entra em cena, Sloan sente que algo estás prestes a mudar, mas nada lhe garante que ele não seja apenas mais um dos cúmplices de Asa.

Poderá Sloan confiar nele e enfrentar Asa, sabendo os riscos que corre? Ou estará ela já demasiado enredada em toda esta teia?

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 Oliveira
(0351) 210 929 030

19 a 25 de abril

21-03 a 20-04



Carneiro

Amor: Com os nossos pensamentos e palavras criamos o mundo em que vivemos, aproveite esta fase para renovar a sua vida.
Saúde: Consulte regularmente o dentista.
Dinheiro: Cuidado com investimentos. Saiba gerir os seus recursos com habilidade.
Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29



Touro

21-04 a 20-05

Amor: Seja mais seletivo nas suas amizades. Plante boas sementes na sua vida, saiba rodear-se de pessoas que lhe fazem bem.
Saúde: Problemas de rouquidão e dores de garganta. Proteja-a.
Dinheiro: Seja determinado no seu trabalho, tem o poder de alcançar as suas metas.
Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39



Gêmeos

21-05 a 20-06

Amor: O amor atravessa uma fase de renovação. Uma viagem a dois contribuirá para fortalecer a união.
Saúde: Mantenha o seu corpo bem hidratado.
Dinheiro: Período pouco favorável para correr riscos.
Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47



Caranguejo

21-06 a 23-07

Amor: Deixe que os outros se aproximem de si. Olhe tudo com amor, assim a vida será uma festa!
Saúde: A sua saúde é o espelho das suas emoções. Procure ser mais otimista, e terá maior estabilidade.
Dinheiro: Boa altura para fazer novas aprendizagens.
Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 4



Leão

24-07 a 23-08

Amor: Pode ter dificuldade em fazer-se ouvir. Saiba moderar os conflitos com diplomacia.
Saúde: Faça caminhadas, está a precisar de se movimentar mais.
Dinheiro: Conte com alguns obstáculos que terá de vencer para fazer valer os seus pontos de vista.
Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48



Virgem

24-08 a 23-09

Amor: Não se mantenha preso a mágoas nem a desilusões. Cuide do seu coração e esteja disponível para novas emoções.
Saúde: Evite a rotina. Faça algo diferente, está a precisar de novos estímulos.
Dinheiro: Não se precipite nos gastos.
Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38



Balança

24-09 a 23-10

Amor: Poderá começar uma nova amizade ou um novo relacionamento.
Saúde: Durma mais para recuperar energias.
Dinheiro: Boa capacidade de resolução de conflitos e gestão de recursos. Mantenha-se atento.
Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48



Escorpião

24-10 a 22-11

Amor: Dê a mão a quem precisa de si. A união vai trazer-lhe uma confiança renovada em si próprio e na vida.
Saúde: Faça exercícios de relaxamento para descontrair ao fim do dia.
Dinheiro: Não se distraia.
Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30



Sagitário

23-11 a 21-12

Amor: Procure manter-se calmo. As respostas que procura acabarão por vir até si.
Saúde: Tendência para problemas a nível cardíaco, previna-os através da alimentação e da vigilância médica.
Dinheiro: Seja prudente e responsável.
Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42



Capricórnio

22-12 a 20-01

Amor: A sua autoestima está mais fortalecida e isso vai dar-lhe a coragem de que precisa para ir ao encontro do que o seu coração lhe pede.
Saúde: Proteja os ouvidos. Estão sensíveis.
Dinheiro: Conseguirá resolver de forma muito eficaz qualquer problema, o que será notado pelos seus superiores.
Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25



Aquário

21-01 a 19-02

Amor: A vida em família será feliz e vai dar-lhe alento para tudo o resto.
Saúde: Não esforce as suas pernas.
Dinheiro: Seja alegre e otimista, enquanto trabalha: a sua atitude fará toda a diferença no seu desempenho.
Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44



Peixes

20-02 a 20-03

Amor: Não ligue ao que as outras pessoas dizem. Concentre-se apenas naquilo que você sente.
Saúde: Tendência para dores de costas. Melhore a sua postura.
Dinheiro: Possível aumento de responsabilidades.
Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48

Seixal 1925 Seixal prepara o centenário



Reza a história que a atividade desportiva e futebolística no Seixal remota ao ano de 1911, os clubes então existentes na vila seixalense, Sport Lisboa, Seixal Sport Clube e Grupo Desportivo Camões, no ano de 1925 uniram-se e fundaram a 5 de fevereiro uma nova agremiação, o Seixal Foot-ball Club. Mais recentemente os seixalenses dão origem ao Seixal Clube 1925, numa fusão sentimental e desportiva com Seixal Futebol Clube, para dar continuidade à sua génese e mística.

Assim sendo, no próximo ano comemoram-se 100 anos de história e vivências, acontecimento de grande importância e simbolismo para os seixalenses que ambicionam celebrar de forma nobre, com festa efusiva e digna dos capítulos e registos históricos de um clube que marca positivamente a sociedade onde está inserido.

Para melhor organização festiva e para melhor envolvimento de todos, dirigentes, sócios, atletas e comuni-

dade local, a direção do Seixal Clube 1925 promoveu a Comissão Organizadora do Centenário, a qual terá o nobre encargo de promoção do evento que se irá desenrolar durante todo o ano de 2025. Os membros da Comissão Organizadora do Centenário, António Robim, António Santos, Fernando Coisinha, Hugo Rodrigues (enquanto presidente da instituição), João Rebelo, Joel Almeida, José Destapado, Júlio Afonso, Júlio Justo, Leopoldo Casanova, Maria Ivone Serrão, Maria Teresa Andrade,

Nelson Azevedo, Paulo Dias e Pedro Barata, em plena atividade e plenitude das funções para que foi formada a Comissão, foram apresentados aos executivos da Assembleia Municipal, Câmara Municipal do Seixal e União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires. As reuniões com as referidas entidades, para além de dar a conhecer a comissão também serviu para apresentação das intenções organizativas e para em conjunto enaltecer o historial do clube.

Paio Pires Futebol Clube Denzel chamado ao SL Benfica

O Paio Pires Futebol Clube, continua a trabalhar na intenção de ajudar a formar jovens jogadores. Mais uma vez o SL Benfica chamou para prestar provas e desta vez foi Denzel, com 8 anos apenas. À semelhança de outros jogadores que já foram prestar provas e perante o protocolo que o Paio Pires FC tem com o Sporting CP e o SL Benfica de trabalhar com os jovens jogadores, sendo um prémio não só para os jovens mas também para as equipas técnicas e para o Paio Pires FC. A formação passa também para nível pessoal e cultural. Cada vez mais a apostar na formação, o Paio Pires FC não descarta a importância dos jovens jogadores progredirem, no sentido do seu percurso passar pelo futebol sénior. Está por semanas a certificação como entidade formadora após a aquisição da bandeira de ética. A importância do Paio Pires FC ser entidade formadora é uma forma de reconhecer as suas capacidades de desenvolvimento das diferentes fases do ciclo formativo, nas suas áreas de atuação. Uma entidade formadora certificada está apta para organizar e executar forma-

ção especializada em determinadas áreas. Também está em curso o processo de concurso para o Paio Pires FC entrar no IPDJ. O principal objetivo é reforçar a concretização dos direitos dos/as jovens, promovendo a sua emancipação e desenvolvimento pessoal, tanto a nível económico como social. O Paio Pires FC e perante o crescimento está a contratar mais treinadores, aumentando o número de escalões e o seu nível de competitividade. O crescimento bem visível a todos, fez com que se invista no posto médico, na aquisição de novos equipamentos bem como um médico que irá trabalhar em permanência com o Paio Pires FC. Irá também construir mais dois balneários já nos próximos meses. Tem sido um sucesso a inscrição de jogadores estrangeiros. Este burocrático processo que está relacionado com a documentação exigida pela AFS e pela FPF, o Paio Pires FC tem conseguido pela sua secretaria que estará aberta para inscrições incluindo os pequeninos que estão a dar os primeiros toques na bola num horário de segunda a sexta entre as 19h00 e as 21h00.





2024

38ª ESTAFETA 25 DE ABRIL

9H00 | MARGINAL DE ARRENTELA * QUINTA DA FIDALGA

WWW.JF-SEIXALARRENTELAPAIPIRES.PT

50²5 abril
1974 - 2024
Seixal Arrentela
aldeia Paio Pires
juntas com a população!

Seixal Arrentela
aldeia Paio Pires
juntas com a população!

