



# SEIXAL: UM CONCELHO DE ABRIL

PÁGs. 2 E 3

## CULTURA

Está patente até 4 de junho na Zona Ribeirinha de Amora a exposição «Outros mundos. Viagem pelo sistema solar guiada por Michael Benson».



P. 7

## SOCIEDADE

Integrado nas comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, foi inaugurado o mural Paz e Liberdade, da autoria da artista Joana Rodrigues, mais conhecida por Pitanga.

P. 9

## SOCIEDADE

Sesimbra comemorou os 50 anos do 25 de Abril com um conjunto de atividades variadas que se estendeu pelas três freguesias.

P. 11

**prink** | TINTEIROS, TONERS E IMPRESSORAS

**Prink Seixal**

Avenida dos Resistentes Antifascistas, 33  
2840-404 Seixal

Telefone: 212 220 281 - E-mail: seixal@prink.pt  
www.prink.pt/seixal-0498

**NA PRINK SOMOS ESPECIALISTAS!**



• Ecobox • Prink Express • SOS Impressoras

# Comemorações dos 50 anos do 25 de Abril



As comemorações do 50.º aniversário do 25 de Abril de 1974, no concelho do Seixal, tiveram os seus pontos altos nos passados dias 24 e 25, com a realização de diversas iniciativas e espetáculos. No dia 24, no Parque da Quinta dos Franceses, milhares de pessoas participaram no Concerto Comemorativo da Revolução de Abril, com a presença de grandes nomes da música nacional (Criatura, António Zambujo, Sara Correia, Stereossauro, Carlão e Nenny). De salientar a presença do Presidente da República de Cabo Verde, José Maria Neves, na noite de 24 de abril, no palco, celebrando, no Seixal, a Revolução dos Cravos.

No feriado, dia 25, foram diversas as ações realizadas, com destaque para a Saudação ao Poder Local Democrático, a colocação da Bandeira da Liberdade de Homenagem ao 25 de Abril (Rotunda da Quinta de Santa Rita, junto ao RioSul Shopping), a inauguração da sede da Associação de Apoio à Comunidade dos Países de Língua Oficial Portuguesa, o lançamento da 1.ª pedra do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal, a inauguração da Oficina do Bairro e, por fim, a realização do espetáculo Dançar em Liberdade.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, fez um discurso bastante emocionado sobre a data, na Homenagem ao 25 de Abril, na Praça 1.ª de Maio, na manhã de dia 25: «O Seixal é, verdadeiramente, um concelho de Abril, é um concelho que cresceu após uma revolução que nos trouxe o desenvolvimento, a liberdade e a paz, assim como a democratização

da educação, o Serviço Nacional de Saúde e os direitos dos trabalhadores. Por isso, hoje temos de prestar uma grande homenagem a todos aqueles que lutaram pela liberdade durante 48 anos, que arriscaram a vida, que morreram, mas que lutaram pela liberdade deste país e por quem temos uma enorme dívida de gratidão».

Paulo Silva acrescentou que «este é um dos concelhos mais desenvolvidos do país, que não esquece a sua génese mas que se abre a novos horizontes. Aliás, somos conhecidos como o município que mais progride na Área Metropolitana de Lisboa, para onde mais pessoas querem vir morar, e somos também o concelho da Península de Setúbal onde é criada mais riqueza fruto da implantação de cada vez mais empresas, nomeadamente empresas PME Líder e PME Excelência».

Ainda segundo o autarca, «o Seixal é um concelho de luta e, por isso, vamos continuar a lutar pelo nosso hospital, que é um equipamento extremamente necessário, sendo que em breve iremos anunciar mais uma grande ação de luta para mostrar ao novo governo que estamos todos juntos em defesa da construção do futuro hospital do Seixal. Paulo Silva quis, finalmente, «prestar uma homenagem muito sentida a todos os autarcas que, ao longo destes 50 anos, têm construído este concelho, com uma palavra muito especial para o primeiro presidente da câmara, democraticamente eleito, Eufrázio Filipe, por quem o Seixal tem uma grande dívida de gratidão».

«Vamos continuar a honrar os 50 anos de Abril e a projetar este concelho para o futuro», concluiu Paulo Silva.



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

#### EDITOR, REDAÇÃO E PUBLICIDADE

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



# com momentos marcantes



Nestas cerimónias do 25 de Abril, marcaram presença os presidentes de câmara do município da Boavista, em Cabo Verde, e da Lobata, em São Tomé, com os quais o Seixal mantém relações de geminação, proximidade e entreajuda.

As iniciativas continuaram nos dias 27, com a reabertura dos Espaços de Jogo e Recreio da Quinta do Batateiro e da Quinta do Mirante, a inauguração da Rotunda no cruzamento da

Rua Luís Dourdil com a Avenida 10 de Junho (Fernão Ferro) e a atuação dos Alcoolémia, e, no dia 28 à tarde, com a atuação da Renew Dance Academy e o espetáculo da Escola de Rock do Seixal.

As comemorações do cinquentenário da Revolução dos Cravos, no 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 e pelas juntas de freguesia, assim como outras ações que estão a cargo de instituições, movimento associativo, comunidade educativa e outras forças vivas do concelho.

A programação pode ser consultada, na íntegra, no site [25deabril.seixal.pt](http://25deabril.seixal.pt).

## POESIA

Pinhal Dias



Mãe! Teu nome soa bem!

Mãe!...  
Teu nome vem a mim...  
 Bem timbrado!  
 E ao teu filho soa,  
 Muito bem!  
 Honrosa e Pureza de Palavra,  
 De apenas três letrinhas que o mundo  
 tem!...

"M" de MÃE e Mulher...  
 "Ã" de AMOR... esse Amor de Mãe...  
 "E" de ELO... que nos unes e nos ligas  
 a esse teu grande Amor de Mãe!...

Mãe!...  
 Por ti fui gerado!  
 E desejado!  
 Em dupla acção!  
 Mãezinha de meu coração!

Pinhal Dias – Montemor o Novo  
 In: "Este tempo que eu vivi"

Publicidade



# institutooptico

## Centro Óptico da Torre



**DE PORTAS ABERTAS  
À SUA ESPERA**

- EXAME VISUAL PARA  
CARTA DE CONDUÇÃO**
- CONSULTAS DE OPTOMETRIA**
- CONSULTAS DE CONTACTOLOGIA**
- TONOMETRIA**  
(Medição da tensão ocular)
- OFTALMOLOGIA**  
(Marcação de consultas)
- AUDIOMETRIA**  
(Adaptação de aparelhos auditivos)
- OFICINA**  
(Laboratório técnico)
- FACILIDADES DE PAGAMENTO**

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

O SEU ÓPTICO DE FAMÍLIA

---

Rua Sá de Miranda n.º2A/2B loja direita, 2840-443 Arrentela  
TLM. 212 224 992 • TLF. 966 075 574 • geral@centroopticodatorre.pt  
Operamos para a sua satisfação | Operamos para a sua saúde ocular  
**HORÁRIOS: Seg a Sex - 9h30-13h | 15h-19h30 • Sáb - 9h-13h**



## 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

## O VOZEIRO



Rui Hélder Feio  
Solicitador

## Sobre o IUC

A Autoridade Tributária e Aduaneira (AT) destacou três pontos sobre o IUC na rede social Facebook. Fique a par.

Se é proprietário de um veículo deve conhecer o Imposto Único de Circulação (IUC), um imposto que é pago por pessoas singulares ou coletivas.

Afinal, em que consiste? A Autoridade Tributária e Aduaneira (AT) destacou três pontos sobre o IUC na rede social Facebook. Fique a par:

É de periodicidade anual;

Vence-se na data da matrícula e respetivos aniversários, independentemente do uso ou fruição;

É exigível até ao cancelamento da matrícula.

De recordar que, "no primeiro ano da matrícula, incluindo veículos importados, o IUC deve ser pago até 30 dias após o termo do prazo legal para o registo do veículo", segundo o portal ePortugal.

"Se comprou o veículo em primeira mão num concessionário automóvel, o pagamento é feito no momento da compra. Nos restantes casos, o IUC deve ser pago durante o mês da matrícula do veículo, até que deixe ser o proprietário ou até ao cancelamento da matrícula. No caso dos barcos de recreio e aeronaves, o IUC deve ser pago em janeiro", é ainda explicado.

Fonte: Notícias ao minuto/Autoridade Tributária

Escolha os serviços de um profissional, escolha um solicitador.

Procuradoria ilícita é crime.

Envie a sua questão para:  
mail@ruifeio.net

# Mérito e demérito. Lotarias natural e social. A justiça



Edgar Rendeiro

A Podemos ainda afirmar que a sorte ou azar em resultado da lotaria, são factos, não são justos nem injustos. Todavia, somos seres morais e sociais. Como seres morais, compreendemos que, como na distribuição, tanto de bens sociais primários como de bens naturais, nem os beneficiados nem os menos abonados pelas duas lotarias têm qualquer responsabilidade pelo que lhes calhou em sorte, e também porque é aleatória e não equitativa, é injusta. Como seres sociais compreendemos que o que o filósofo John Rawls afirmava acerca das instituições sociais, ou seja, que "a primeira virtude das instituições sociais é a justiça", faz todo o sentido. Uma sociedade na qual as suas instituições não se baseiem na justiça é uma sociedade que, mais que mal-organizada, é injusta e imoral.

Como resolver estas "injustiça" sociais e naturais? O filósofo político John Rawls pensou ter a resposta. Uma vez que as duas lotarias não podem ser anuladas porque isso não está no poder de nenhum de nós, o Estado deve procurar minimizar os seus efeitos perniciosos e potenciar os efeitos benéficos, se os houver. Rawls vai então defender que uma sociedade justamente organizada deveria basear-se 2 princípios básicos, aos quais chamou, princípios de justiça:

1. O Princípio da Liberdade.

2. O Princípio da Diferença:

a. Princípio da oportunidade justa.

b. Princípio da diferença.

1. Princípio da liberdade: este princípio é o primeiro e o mais importante, porque sem as liberdades básicas qualquer projeto de vida estaria com-



prometido. A sociedade deve assegurar a máxima liberdade para cada pessoa compatível com uma liberdade igual para todos os outros. Segundo este princípio, o que é importante é assegurar liberdades (de expressão, de religião, de reunião, de pensamento, etc.), que não devem ser violadas em troca de vantagens económicas ou de outro tipo.

2. Princípio da diferença:

a. Princípio da oportunidade justa: as desigualdades económicas e sociais devem estar ligadas a postos e posições acessíveis a todos em condições de igualdade de oportunidades. De acordo com este princípio, deve-se promover a igualdade de oportunidades, e as desigualdades na distribuição de riqueza são aceitáveis apenas na medida em que resultam desta igualdade de oportunidades.

b. Princípio da diferença: a sociedade deve promover a distribuição igual da riqueza, exceto se a existência de desigualdades económicas e sociais

gerar o maior benefício para os menos favorecidos. A ideia é que se as desigualdades na distribuição da riqueza acabarem por beneficiar todos, especialmente os mais desfavorecidos, então justificam-se.

Mas como é que Rawls justifica estes seus princípios da justiça? *(continua)*

## Fontes de texto:

- <https://despolariza.pt/a-lotaria-genetica-e-social/>
- Teoria da justiça rawls | PPT (slideshare.net)

## Fontes de imagens:

- <https://despolariza.pt/a-lotaria-genetica-e-social/>
- Luís Couto Gonçalves, Teoria da Justiça de John Rawls (3.pdf (uminho.pt))
- Manual escolar 2.0 – Construa connosco o melhor manual escolar (sebenta.pt)
- Justiça social: conceito e importância | Politize! | Justiça social, Empreendedorismo social, Justiça (pinterest.com)



## Restos do Seixal

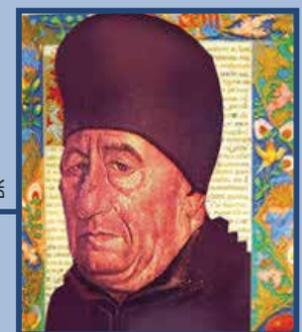
FERNÃO LOPES (1418–1459)

Natural do Alandroal, foi guionista e cronista oficial do Reino de Portugal e o 4.º guarda-mor da Torre do Tombo, em Lisboa.

De origem plebeia, recebeu, pelos serviços prestados à coroa, a carta de nobreza. Herdou tradições s, francesas e ibéricas, mas foi da história portuguesa, seus usos e costumes, que ficou eternizado, comprovando documentalmente os eventos, buscando relatar os factos como eles ocorreram, com verdade e objetividade, expurgando as opiniões parciais,

os exageros retóricos e as lendas. Também, inovadoramente, mostrou o povo como um importante agente da História, minimizando o protagonismo, antes quase exclusivo dos reis e da aristocracia. Das suas várias obras, restam apenas as crónicas de Dom Pedro, de Dom Fernando e de Dom João I.

Ao relatar os acontecimentos ocorridos na região de Lisboa, refere que "os vinhos do Seixal são os melhores do reino", expondo que outrora houve em terras seixalenses, campos intermináveis



de vinhas, citrinos e cultivo de hortaliça, assim como os "melhores calafates do reino" e assim ser o Seixal a escolha para a construção das naus que descobriram o mundo.

Mário Barradas



Publicidade



**Rui Hélder Feio**  
Solicitador

**Contacte o Solicitador!**

 218 284 986   
  934 428 652   
  solicitador@ruifeio.pt  
[www.ruifeio.pt](http://www.ruifeio.pt)

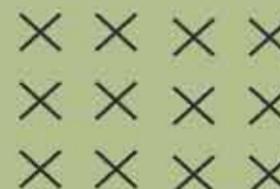
RUA QUINTA DA PRATA, 6  
TORRE DA MARINHA, 2840-614 SEIXAL



# Construção de equipamentos sociais

Associação de Paralisia Cerebral  
Almada Seixal  
**Centro de Atividades  
e Capacitação para a Inclusão**

**Investimento municipal  
3 563 976,86 euros**



# Pretérito Imperfeito

Eram amigos há tanto tempo que nem se lembravam quando se tinham conhecido. Brincavam juntos, andavam na mesma escola e tinham planos de futuro muito diferentes. Um queria ser cirurgião, cortar e coser pessoas e o outro queria ir à Lua, chegar cada vez mais longe.

Crescer era inevitável e ficaram rapazinhos bonitos, atraentes e conquistadores.

Chegaram o tempo das namoradas. Sem o saberem, as meninas tinham o mesmo nome. Conheceram-se. Não simpatizaram uma com a outra, mas suportavam-se. Exercícios de vida. Saíam juntos muitas vezes e nunca houve desavenças nem complicações.

Elas iam-se adaptando.

Uma era convencional e a outra selvagem. Uma tinha a vida planificada e a outra não tinha amarras. Tão diferentes e tão iguais, num caminho de total incerteza, como a idade permite. Os namoros ficaram sérios e os sentimentos mais apertados. Tinham muito que viver, mas os passos estavam a ser dados.

Era a época das experiências, das transgressões, do testar as barreiras e formar da personalidade. Tem o nome de adolescência e marca para toda a vida. Os planos de futuro começavam a ser feitos. Faz parte. Não quer dizer que se concretizem.

As raparigas que tinham nome igual faziam planos distintos e continuavam a afastar-se. Um dia tudo mudou. A madrasta da vida pregou-lhes a mesma partida: iam ser mães. A convencional desesperou, a selvagem pensou.

Os amigos tiveram atitudes diferentes ao ouvir a notícia. Um aceitou, assumiu e rejubilou, o outro rejeitou, ignorou e afastou-se. Um chegou ao céu da vida, ao ser pai, ao seu prolongamento, o outro recusou-se a crescer, quis cortar para depois coser e apagar as provas do que tinha acontecido.

Estavam no estágio da vida, nas provas iniciais. Um teve êxito e o outro reprovou.

As namoradas, então, num momen-

to tão frágil e doloroso como aquele, uniram-se e apoiaram-se. Queriam ficar com os namorados, ser felizes.

O astronauta deu a mão à mãe do seu filho, guiou-a e levou-a pela vida fora. Tiveram mais filhos, ficaram juntos, superaram as dificuldades, concluíram as provas de vida. O cirurgião assustou-se e virou costas, não quis saber. A vida ainda era fresca e precisava de experimentar, ter outros voos que tocassem novos horizontes, que lhe dissessem que podia continuar.

Separaram-se.

Os amigos já não são adolescentes, mas continuam a falar-se. Seguiram outros rumos, outros caminhos, outras estradas que apareciam à sua frente. São adultos com vidas estruturadas.

O que queria ser astronauta continua com a menina que, um dia, ficou grávida dele. Têm três filhos e são cúmplices numa vida que não foi planeada como desejavam. O que queria ser cirurgião tem vários filhos, de namoradas diferentes e nunca mais

quis saber da primeira que lhe deu um filho.

As raparigas, que têm o mesmo nome, continuam a falar-se e são amigas. A vida assim as obrigou. Partilharam um momento forte e uniram-se. Os amigos, de nomes diferentes, têm a mesma profissão, mas nenhum concretizou aquilo que tinha em mente. Tornaram-se bons profissionais e bons pais, mas seres humanos diferentes.

Um é bem resolvido, instalado na vida sem ressentimentos, o outro tem aquela mágoa escondida sem que os outros saibam. Tenta sempre escondê-la, mas ela insiste em voltar.

Elas passeiam os filhos, juntas, conversam, partilham e vivem conforme planificado: uma, de modo convencional, casada e mãe a tempo inteiro, a outra, selvagem, livre, sem amarras e mãe solteira e independente.



Margarida Vale

# 25 de abril - vale sempre a pena

No dia 25 de abril de 2024 fiz-me à estrada. Logo pela manhã fui até a Cacilhas, apanhei o barco até ao Cais do Sodré e fui assistir ao desfile e exposição de viaturas icónicas, todas elas participantes nas ações que conduziram à queda do regime, no dia 25 de abril de 1974. Na Praça do Comércio foi um recordar aqueles memoráveis momentos, que pude viver, ali mesmo e depois no Largo do Carmo. À distância de 50 anos recordar pormenores é sempre uma satisfação para a alma e um consolo para os olhos. Falei com alguns militares que foram atores naquele dia que a história registrou, para todo o sempre, como um dia singular e modelo para outras terras e nações. Portugal ficou nas bocas do mundo com surpresa, admiração e afecto.

Almocei num banco de jardim e depois foi o desfile na Avenida da Liberdade até (ao Rossio) à Praça Dom Pedro IV. Foi um dia memorável em que a cidade de Lisboa se encheu de amantes da Liberdade e da Democracia. Foram muitos, muitos mil, para defender ABRIL.



Nos entretanto fui percorrendo ruas, para ver edifícios de arquitecturas mais que icónicas, de modo a que quem me acompanhava pudesse registar em foto aquelas soberbas construções em estilos tão diversos como o gótico manuelino, o barroco, art deco, clássico, neoclássico, império e os mais modernos, alguns com prémio Valmor. Não tivemos tempo para tudo e assim passamos ao lado do romano e bizantino nem procurámos.

Seja como foi, estávamos tão contentes que comemorámos com umas ginjinhas e até fomos visitar a papelaria Mónaco ali no Rossio. Essa papelaria, de referência na cidade de Lisboa, serviu de ponto de encontro para muitas aquisições de jornais e revistas durante a monarquia e depois nas repúblicas. Jornais daqui da margem sul, e do Município do Seixal, encontravam ali um espaço de divulgação e compra (O Corticeiro; O Liberal; Tri-

buna do Povo; A Voz d'Amora; Jornal de Almada; etcetera). Coisa de um tempo, em que poucos sabiam ler, mas havia os aficionados e os esclarecidos que tudo compravam para ler, explicar e comentar.

Foram vários quilómetros os que percorri mas não me queixei e aguentei a pé firme.

De volta a Cacilhas e de retorno a casa ficou um dia memorável que não volto a repetir. Fiquei um pouco dorido mas valeu a pena.

**VALE SEMPRE A PENA QUANDO A ALMA NÃO É PEQUENA.**

Quem quiser apreciar as viaturas que serviram no 25 de ABRIL de 1974 pode ir ao Museu, a Elvas, pois é lá que elas são conservadas e mantidas operacionais.

**VIVA O 25 DE ABRIL DE 1974. VIVA A LIBERDADE E A DEMOCRACIA.**



Manuel Matias

# «Outros mundos. Viagem pelo sistema solar guiada por Michael Benson»

Está patente até 4 de junho na Zona Ribeirinha de Amora a exposição «Outros mundos. Viagem pelo sistema solar guiada por Michael Benson», organizada pela Fundação "la Caixa", em colaboração com o BPI, a Junta de Freguesia de Amora e a Câmara Municipal de Seixal.

Trata-se do primeiro projeto no âmbito da parceria entre a Câmara Municipal do Seixal e a Fundação La Caixa que permitirá dinamizar no concelho iniciativas nas áreas da cul-

tura, da educação, da ciência, entre outras.

«Com esta mostra ao ar livre, junto à nossa Baía, estamos a colocar a cultura e o conhecimento mais acessíveis à população em geral e, em concreto, à comunidade educativa que pode solicitar visitas guiadas gratuitas», salientou na inauguração, que decorreu a 24 de abril, o Presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva

De referir as escolas podem solicitar estas visitas através do número de tele-

fone 215 562 495.

*Durante quase toda a história da humanidade, os planetas que formam o nosso Sistema Solar não eram mais do que uns pontos de luz misteriosos que se moviam lentamente entre as estrelas fixas. Pela primeira vez na história, temos, por fim, um conhecimento fidedigno de como são fisicamente os nossos vizinhos no espaço, mundos que agora se nos apresentam tão reais e tangíveis como o é a nossa própria Terra. A exposição apresenta quarenta*

*imagens impactantes dos planetas do nosso sistema solar, captadas pelas sondas da NASA e da ESA, e selecionadas e processadas pelo fotógrafo Michael Benson dos EUA. Um legado visual que não deve ser valorizado apenas pela sua importância científica, mas também por ser um capítulo singular na história da fotografia, refere a sinopse da exposição.*



# Exposição Afro Renaissance no palacete da Quinta da Fidalga, no Seixal



O Palacete da Quinta da Fidalga, no Seixal, recebe, de 4 de maio a 2 de junho, exposição Afro Renaissance que é uma celebração da multiplicidade e do dinamismo da arte contempo-

rânea africana e reúne nove artistas distintos que navegam por um leque de estilos que vão desde o Retrato e o Expressionismo ao Abstrato, passando pelo Street Art, Fauvismo, Surrealis-

mo e Pop Art.

As peças expostas confrontam o espetador com temas contemporâneos prementes, desde migração e colonização até questões sociais e políticas, refletindo assim a vivência e o impacto do continente africano no contexto global.

«Além de mostrar toda a riqueza da cultura africana, esta exposição alerta para as desigualdades e injustiça social ainda existentes nas comunidades africanas, frequentemente ignoradas pelo chamado mundo privilegiado», refere o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, considerando que «se trata, no fundo, de reconhecer e abordar questões sociais muito sensíveis, num tempo em que a igualdade e a empatia deveriam ser universais».

Esta exposição será a primeira no âmbito da parceria entre o Município

do Seixal e a plataforma Afrikanizm Art. A autarquia proporciona, assim, à população do município do Seixal uma oportunidade para a comunidade experienciar uma variedade de expressões artísticas e dialogar sobre o papel da arte no mundo atual. A entrada é gratuita, reafirmando o compromisso da autarquia em democratizar o acesso à cultura e à arte de relevância internacional.

Estão representados os artistas: Bolondo, Don Ruelas, Joselyna Pemba, Isabel Teixeira de Sousa, Emília Morais, Lino Damião, Thó Simões, Paulo Amaral e Rómulo Santa Rita.

A abertura da exposição ao público está marcada para este sábado, dia 4, às 14 horas.

# Exposição «Cartazes do 25 de Abril: Ontem e Hoje»

irá percorrer as escolas secundárias do concelho do Seixal

As 3 escolas secundárias do concelho do Seixal acolhem, em maio, a exposição: «Cartazes do 25 de Abril: Ontem e Hoje», com a seguinte calendarização: Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira, de 29 de abril a 6 de maio; Escola Secundária de Amora, de 6 a 13 de maio; Escola Secundária João de Barros, de 13 a 20 de maio.

A mostra apresenta uma pequena parcela de cartazes, provenientes da coleção do Centro de Documentação e Informação do Ecomuseu Municipal do Seixal, alusivos ao 25 de Abril de 1974, permitindo-nos conhecer algumas das representações iconográficas associadas à Revolução de Abril, evocando os seus conteúdos ilustrativos, editados na sua quase totalidade no último quartel do século XX.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, afirma que «estes cartazes são documentos fundamentais e que justificam por si só a sua apresentação ao público, por serem não só dotados de valor iconográfico mas também por retratarem a história da liberdade vivida neste concelho ao longo das últimas 5 décadas».



Esta mostra apresenta também um conjunto significativo de cartazes editados ou promovidos pelo município do Seixal, ao longo de 50 anos de democracia, alguns destes fruto de parcerias estabelecidas pela autarquia,

juntas de freguesias, escolas e movimento associativo, ou mesmo editados através da Associação de Municípios do Distrito de Setúbal. Esta exposição teve a sua primeira apresentação em 2015, integrada nas comemorações do

41.º aniversário da Revolução do 25 de Abril. Este ano, a integrar as comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, propôs-se a sua reimpressão com objetivo de promover a sua itinerância pelas escolas do concelho.

## «Quando a Poesia Saiu à Rua» homenageia poetas de Abril



A Galeria de Exposições Augusto Cabrita, no Seixal, acolhe, até 18 de maio, a exposição «Quando a Poesia Saiu à Rua», integrada nas comemorações dos 50 anos do 25 de Abril de 1974. Esta iniciativa prevê ainda a realização de sessões de poesia, acompanhadas de momentos musicais.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, fala com orgulho desta exposição: «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. Tornou-se sonho e esperança e fez esvoaçar a alegria num país antes cinzento, amargo e macabúzio. A resistência, fraternidade, liberdade, amizade e solidariedade formaram hinos mobilizadores de vontades para a construção de um país que se queria novo. 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.»

A exposição pode ser visitada de terça a sexta-feira, das 10 às 20.30 horas, e aos sábados das 14.30 às 20.30 horas.

### Programa de atividades complementares:

Dia 4 de maio, sábado, 17 horas  
Sessão de poesia com: Maria João Cantinho, António Vilhena, Mário Rodriguez Garcia (Andaluzia), Lília Tavares, Tony Tcheca (Guiné) e João Melo (Angola). Momento musical por Mafalda Lemos (guitarra portuguesa).

Dia 25 de maio, sábado, 17 horas  
Sessão de poesia com: Fernando Cabrita, Jorge Velhote, José Luís Tavares (Cabo Verde), Montserrat Villar (Galiza), Sílvia Cuevas Morales (Chile), Ozias Fiilho (Brasil), Luís Maçarico, Filinto Elísio (Cabo Verde). Momento musical por Silvestre Fonseca (viola clássica).

# Mural Paz e Liberdade na Arrentela



Integrado nas comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, foi inaugurado, a 23 de abril, o mural Paz e Liberdade, da autoria da artista Joana Rodrigues, mais conhecida por Pitanga.

O projeto insere-se no programa People and Planet, coordenado pelo Instituto Marquês de Valle Flôr, e contou com a colaboração de alunos de uma turma de Artes da Escola

Secundária Dr. José Afonso que, em conjunto com a artista, trabalharam na criação de um mural que perpetua a história, a importância da paz e as conquistas de Abril.

«Este mural representa as celebrações dos 50 anos do 25 de Abril, em paralelo com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável referente à paz», refere a artista Pitanga, recordando o

método de trabalho com os alunos do 12º ano da turma de Artes. «Discutimos ideias do que podia ser feito no mural e, com base nesse material, desenvolvi a proposta gráfica que, no fundo, é uma linha do tempo que conta a história no passado, presente o futuro».

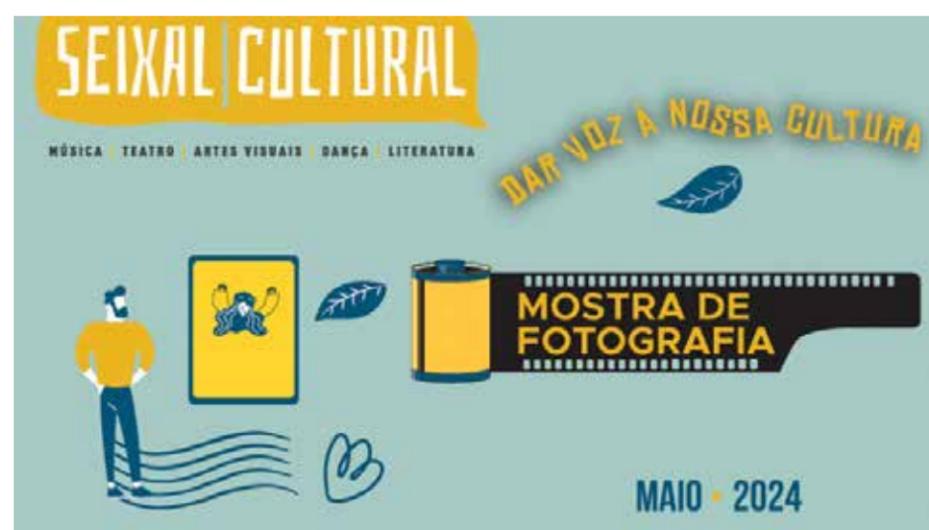
A vereadora da Cultura da Câmara Municipal do Seixal, Liliana Cunha, realçou a «forte ligação deste traba-

lho aos valores de Abril e às comemorações dos 50 anos da Revolução dos Cravos, dando a conhecer aos jovens o que foi a luta contra o fascismo, a conquista da Democracia e da Liberdade e a construção de um Portugal mais justo, desenvolvido e igualitário».

# Seixal Cultural 2024 traz novas dinâmicas, ao longo do mês de maio

Está à porta o Seixal Cultural 2024, que irá decorrer durante os 3 primeiros fins-de-semana de maio. Música, teatro, cante alentejano, folclore, artes visuais, arte urbana, dança e literatura serão as áreas abrangidas por esta iniciativa, que irá estender-se a todas as freguesias do concelho do Seixal e cujo mote é «dar a voz à nossa cultura». A edição deste ano do Seixal Cultural dá um passo em frente. A Câmara Municipal do Seixal desafiou os agentes culturais a trabalhar em conjunto e a criar projetos em parceria; o resultado não podia ser melhor. O programa integra mais de uma dezena de ações em parceria, com duas ou mais entidades, naquilo que representa um salto qualitativo e diferenciador em relação às edições anteriores.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, refere que «o Seixal Cultural é um momento único e que conta este ano com um fortíssimo envolvimento do movimento associativo do concelho, potenciando o aproveitamento de todas as potencialidades existentes nas várias associações e coletividades e proporcionando à população a oportunidade de assistir a espetáculos inéditos. Numa altura em que se comemoram 50 anos do 25



de Abril, continuamos a acreditar que o movimento associativo cultural e os agentes culturais são determinantes na formação e sensibilização da população para as artes, contribuindo de forma fulcral para a vertente de qualificação que é essencial na construção de uma população culturalmente ativa, atenta e participativa».

Alguns dos eventos previstos são exclusivamente dirigidos ao público infantil e juvenil, tais como a possibilidade de participação em diversos

workshops e oficinas temáticas. Noutros casos, a agenda privilegia a população sénior, como o espetáculo de dança e música «Gerações», marcado para o dia 3, na Sociedade Filarmónica Operária Amorense, composto por dança e cante alentejano com o intuito de explorar relações intergeracionais e valorizar as nossas origens. Destacar também a realização de um workshop de dança inclusiva, no dia 11 (sábado), no Salão dos Bombeiros do Seixal, organizado pela Associação de Parali-

sia Cerebral de Almada e Seixal, que consistirá numa aula do grupo de dança inclusiva aberta à comunidade, dirigida a pessoas com e sem deficiência. Por fim, realçar a realização dos espetáculos de teatro, dança e música «50 Cravos de Abril» (dia 11, na Associação de Amigos do Pinhal do General) e «Palavras de Abril» (dia 12, na Sociedade Filarmónica União Arrentelense).

Cada uma das 4 freguesias terá o seu Dia Aberto, com a realização de inúmeras iniciativas de cariz cultural. Na Amora, será a 4 de maio (sábado), entre as 15 e as 20 horas, no Parque do Fânqueiro; em Corroios, acontecerá a 11 (sábado), das 15 às 20 horas, na Alameda 25 de Abril (Miratejo); na União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, o dia escolhido é 18 de maio (sábado), entre as 15 e as 20 horas, no Jardim do Seixal; no dia seguinte, a 19 (domingo), será a vez de Fernão Ferro, também entre as 15 e as 20 horas, em frente à Associação de Moradores dos Redondos, onde terá também lugar, nesse mesmo dia, o convívio de encerramento do Seixal Cultural.

O programa completo do Seixal Cultural 2024 encontra-se disponível em [www.cm-seixal.pt](http://www.cm-seixal.pt)

# Erva-de-são-roberto

Fitoterapia

Miguel Boeiro



DR

Quem ferveilha nos meios urbanos, em atividade intensa e desgastante, precisa regularmente de visitar a natureza para a conhecer e desfrutar das suas benesses. Ir ao campo ou à praia, para além de constituir um passeio desintoxicante, se soubermos evitar os arreliaadores “engarramentos”, é uma ocasião soberana para descansar a mente e apurar os nossos dotes inatos de observação. É também uma boa oportunidade para se receber uma admirável lição de lógica – a lógica da natureza, onde tudo se encadeia harmoniosamente.

Vem isto, a propósito, dos milhares e milhares de cidadãos que, durante todo ano, frequentam o extenso areal que vai da Costa da Caparica à Fonte da Telha. Cremos que toda a gente se dá conta do imenso acacial que antecede a duna primária, mas quantos reparam na complexa sociologia vegetal que se desenvolve por debaixo dos arbustos? Quantos conhecem essa utilíssima planta que dá pelo nome de erva-de-são-roberto? E, no entanto, essa planta medicinal medra aí, na semi-penumbra, em doses industriais que quase daria para abastecer o mundo. O facto é de que muitas pessoas usam o “chá”, comprando a erva seca nas ervanárias, mas desconhecem que a respetiva planta vegeta à nossa volta com o seu odor inconfundível e aparência muito própria que não escapa

ao bom observador.

Vamos então detalhar o *Geranium robertianum* L, da família das Geraniáceas, uma das minhas plantinhas preferidas.

Trata-se de uma delicada erva selvagem que pode atingir 40 cm de altura. Possui caules parcialmente avermelhados e algo peludos, e folhas alternas, pentagonais muito recortadas, de pecíolo longo, cuja forma e tamanho fazem lembrar a salsa. As flores possuem tons rosa-violáceos. As sementes formam cinco carpelos com extremidades ponteagudas que lembram o bico de um grou. Por isso, no Brasil, também é conhecida por “bico-de-grou”. Os caules, muito frágeis, são mais avermelhados junto à raiz e possuem intumescências nos nós.

A erva-de-são-roberto tem o seu habitat nos terrenos húmidos e baldios, em lugares sombrios, por todo o país. É muito frequente nas matas, onde alastra em grandes extensões.

A planta deve ser colhida logo que se encontra em flor. Deve-se evitar apanhá-la quando existe humidade, dada à sua textura muito tenra que ocasiona rápida deterioração. Pela mesma razão, a secagem deve fazer-se, com cuidado, ao abrigo do sol e em lugares secos.

Finalmente, para que serve a erva-de-são-roberto? Pois, para um nunca mais acabar de moléstias: doenças



intestinais, como colites, prisão do ventre e outras, úlceras de estômago e do aparelho digestivo em geral, dores de dentes, feridas, doenças da pele, anginas, diabetes, edemas, hemorragias, infeções oculares, e nefrites. Há até quem a recomende para o tratamento de doenças cancerosas.

Contém princípios ativos à base de tanino, óleo essencial, substância amarga, ácidos orgânicos e vitamina C.

Principais propriedades: adstringente, anti-espasmódica, diurética, hemostática, tónica, vulnerária, etc.

Utiliza-se tradicionalmente a infusão, bastando 15 gramas por litro de água, dispensando-se a fervura demorada. O reputado Dr. Indiveri Colucci costumava receitar a erva fresca finamente cortada e misturada com gema de ovo, tomando o doente esta mistura em jejum. No caso de não se conseguir a planta em verde, deve seguir-se o mesmo método com a planta seca pulverizada.

Podemos também utilizá-la sob a forma de compressas, lavagens exteriores, bochechos, em pó e em essência.

## OPINIÃO

### Pilates na Ortopedia

A modalidade de Pilates foi desenvolvida por Joseph Pilates, no início do século 20, como um sistema de exercícios que integra o corpo e a mente, procurando melhorar a força, a flexibilidade e o equilíbrio. Pelo controlo preciso dos movimentos e respiração adequada, com fortalecimento do núcleo do corpo (regiões abdominopélvica e dorsolombar), promove uma postura mais adequada, diminui sintomas na patologia osteoarticular e previne lesões, sendo atualmente muito praticada como uma forma de condicionamento físico e de reabilitação.

A prática de Pilates ajuda a equilibrar a musculatura periarticular e, ao fortalecer estes músculos estabilizadores e mobilizadores de maneira uniforme, contribui para um suporte mais eficaz das articulações, melhorando não apenas a mobilidade, mas também reduzindo a sobrecarga e minimizando o risco de lesões. Ao promover a mobilidade, a flexibilidade e a redução de tensão muscular, diminui a rigidez e liberta tensões acumuladas, permitindo uma mobilização articular mais livre, com consequente bem-estar.



Esta prática é acompanhada por um forte foco na consciência corporal, com concentração na qualidade dos movimentos, que contribui, também, para a identificação de áreas de restrição ou desconforto, permitindo ajustes mais precisos na mobilidade articular, tornando-a mais eficaz e sem risco de lesões frequentemente associadas ao exercício físico mal orientado.

A prática de Pilates tem a vantagem de ser amplamente dirigida, a diferentes faixas etárias e diferentes contextos patológicos, independente-

mente da condição física dos praticantes, uma vez que os exercícios podem ser adaptados e modificados, atendendo às necessidades específicas de cada pessoa. Pode ser, portanto, muito útil na abordagem conservadora de várias patologias ortopédicas.

No que respeita a lesões ligamentares e musculares, a modalidade oferece não apenas benefícios na reabilitação, mas também na prevenção destas lesões, quando praticada regularmente. Pelo fortalecimento dos músculos do núcleo, promove a estabilização da coluna vertebral e melhora a postura, aliviando a dor cervical, dorsal e lombar, não apenas de origem postural ou escoliótica, mas também com origem herniária, por contribuir para a redução da pressão sobre os discos intervertebrais afetados.

Já na osteoartrose, e em contraste com os exercícios de alto impacto, a prática de Pilates constitui uma abordagem suave e de baixo impacto, particularmente benéfica nestas condições, na medida em que, ao fortalecer os músculos em redor das articulações,

proporciona suporte adicional e reduz a carga sobre as áreas degeneradas. Além disso, pela ênfase na mobilidade articular controlada, ajuda a preservar a amplitude de movimento, minimizando a rigidez associada, com melhorias significativas na função e qualidade de vida.

Embora amplamente disponível, é essencial que qualquer pessoa com condições ortopédicas consulte o seu médico e ortopedista para, em articulação com outros profissionais de saúde, como fisioterapeutas ou instrutores de Pilates certificados, garantir que os exercícios sejam adaptados de maneira segura e eficaz às suas necessidades específicas e para retirar o maior benefício da sua prática.

O Método Pilates destaca-se, assim, como uma abordagem eficaz para melhorar a força, a mobilidade articular e flexibilidade, com benefícios nas condições ortopédicas, incluindo alívio da dor articular e diminuição da rigidez, promovendo uma maior liberdade de movimentos no contexto de uma vida mais ativa e saudável.



**Dr.ª Joana Bento Rodrigues**  
Ortopedista /Membro da Direção da SPOT

# 50 anos do 25 de Abril celebrados em todo o concelho



Sesimbra comemorou os 50 anos do 25 de Abril com um conjunto de atividades variadas que se estendeu pelas três freguesias e deu continuidade ao programa de comemorações iniciadas em 25 de Abril de 2023.

As celebrações do Dia da Liberdade começaram no Parque 25 de Abril, na Corredoura, onde foi instalada uma viatura chaimite como símbolo do 25 de Abril. A cerimónia contou com a presença de várias entidades públicas que enaltecem a importância da Revolução dos Cravos e com a leitura de mensagens por parte de jovens estudantes no concelho de Sesimbra.

Após o descerramento da placa de identificação da chaimite, a coordenadora das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, Odete Graça, referiu que «a Liberdade e a Democracia não podem ser postas em causa». Já o presidente da Câmara Municipal de Sesimbra, Francisco Jesus, salientou que «os jovens vão ser o garante daquilo que vai ser a sociedade do futuro», ladeado do sesimbrense Fernando Marques António, militar de

Abril, que fez questão de chamar junto a si, referindo que integrou a coluna de 240 homens que Salgueiro Maia guiou até Lisboa para derrubar o antigo regime.

Ao lado da Chaimite V200, com a matrícula MX-57-67, existe agora um banco, criado pelo escultor Sérgio Vicente, professor auxiliar da Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa, com o recorte da frase “Da sombra mais escura rompeu a palavra liberdade”, que é refletida no momento alto do sol.

A Fortaleza de Santiago foi palco ainda durante o período da manhã da inauguração da exposição As Portas que Abril Abriu. Até ao final de julho, podem ser apreciadas 25 portas decoradas por alunos de escolas do concelho de Sesimbra que, a partir do poema de José Carlos Ary dos Santos As Portas que Abril Abriu, pretendem evidenciar as conquistas e ideais de Abril, de forma a garantir que jamais sejam fechadas as portas que Abril abriu.

O Museu Marítimo de Sesimbra guarda desde o Dia da Liberdade um

Legado do Tempo, que tem jovens como embaixadores e que só será reaberto nas comemorações dos cem anos do 25 de Abril, em 2074. Na lancheira vermelha, igual às que eram usadas antigamente pelos pescadores quando iam para o mar, estão preservadas moedas e notas antigas e atuais, a lista de eleitos de todos os órgãos autárquicos do concelho, da região e do país, mensagens de jovens sesimbrenses, o hino oficial das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril em Sesimbra e livros, entre outros documentos e artefactos.

## Música

O 25 de Abril de 2024 foi assinalado também com vários espetáculos musicais, nomeadamente um tributo a José Afonso, que na véspera juntou no palco da Festa das Chagas Davide Zaccaria, Maria Anadon, Filipa Pais, Vítor Paulo e Luiz Caracol, com o projeto Por Terras do Zeca. O Parque da Vila, na Quinta do Conde, acolheu durante todo o dia uma mostra das atividades

que o movimento associativo tem para oferecer e um concerto de João Gil. No Castelo de Sesimbra, o espetáculo Aqui Está-se Sossegado do fadista Camané e do pianista Mário Laginha encerrou oficialmente as comemorações dos 50 anos do 25 de Abril no concelho de Sesimbra.

O Grupo de Cantares do Castelo e o Grupo de Cantares da LIALA (Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira), bem como o Centro Cultural, Social e Recreativo da Quinta do Conde, animaram a cerimónia que se realizou no Parque 25 de Abril, na Corredoura, enquanto na Fortaleza de Santiago tocou a Banda da Sociedade Musical Sesimbrense e cantou Júlio Panão. E Depois do Adeus e Grândola Vila Morena foram dois temas que se ouviram nas duas cerimónias.

A música, com a Orquestra Geração da Boa Água e a Associação Zana Batuta, marcou presença ainda na Praça da Califórnia, em Sesimbra, onde houve ateliês diversos, atividades plásticas, pinturas faciais, jogos lúdicos e tradicionais e distribuição de cravos.



# Assinatura de contrato para construção do Auditório da Quinta do Conde

A construção do Auditório Municipal da Quinta do Conde vai iniciar-se em breve. O auto de consignação foi assinado no dia 22 de abril por Francisco Jesus, presidente da Câmara Municipal de Sesimbra, e por Paulo Coelho, representante da empresa que vai dinamizar a obra. O ato teve lugar, simbolicamente, no terreno onde vai nascer este equipamento cultural, há muito esperado pela população da freguesia. O processo para construção foi mais demorado do que estava previsto devido a alterações que tiveram que ser feitas ao projeto e ao próprio local de implementação.

«Este auditório estava inicialmente integrado no projeto do polo da Escola Básica n.º 2, mas como o terreno não tinha a dimensão desejável para um equipamento desta natureza, a opção foi transferi-lo para este terreno, que

tem uma área maior».

Para o autarca, «trata-se de um equipamento de utilização coletiva que faz falta à freguesia», e que «tem uma multifuncionalidade para poder ser utilizado na música arte e conferências», disse.

Miguel Correia, arquiteto responsável pelo projeto, falou também do desafio que foi criar e alterar este equipamento, que vai agora concretizar-se.

«A perseverança do senhor presidente da Câmara e dos técnicos tornou possível estarmos hoje aqui a marcar o início desta obra», disse. O arquiteto afirmou ainda que o equipamento «é uma peça única, singular e que vai marcar o panorama da arquitetura da Quinta do Conde».

O Auditório da Quinta do Conde representa um investimento municipal na ordem dos 2,2 milhões de euros, e



tem um prazo de execução de 650 dias.

O equipamento, que fica localizado em parte do terreno onde se realiza a Feira Festa, tem 200 lugares sentados, e está projetado para receber concertos, teatro, dança, ações integradas nos serviços e projetos educativos, e atividades dinamizadas pelo movi-

mento associativo e comunidade local.

O objetivo é criar um espaço de referência cultural na Quinta do Conde, que seja, ao mesmo tempo, um incentivo ao desenvolvimento de novas ideias na freguesia mais jovem e populosa do concelho de Sesimbra.

# Festival Gastronómico Sesimbra é Peixe

Que existem muitas e boas razões para visitar Sesimbra, já todos sabem. Restaurantes de qualidade, praias para todos os gostos, paisagens únicas e muitos locais para visitar são alguns dos cartazes turísticos do concelho. Mas há um que pode ser considerado o maior atrativo desta terra, cuja história foi construída lado a lado com o mar e a pesca - o seu peixe.

Sesimbra tem um dos principais portos de pesca do país: o primeiro em volume de pescado e o segundo em valor de



venda. No que toca às espécies, a cavala tem-se destacado como a mais capturada e o peixe-espada preto com o maior valor de vendas. Já a dourada, o robalo e o linguado têm sido os peixes mais

valorizados. Terra de mar, de pesca e de pescadores, Sesimbra é Peixe! Esta afirmação ganha destaque especial em maio, dando nome a um festival gastronómico, que decorre em cerca de duas dezenas de restaurantes do concelho.

Às espécies já referidas, juntam-se outras que também são uma referência na cozinha sesimbrense, como o espadarte, o tamboril ou o polvo, e que dão corpo a receitas tradicionais como a Caldeirada, a Massada ou os grelhados, e a propostas menos comuns

como a Pizza de Peixe-espada Preto ou o Esparguete do Mar.

Promover o pescado capturado pela frota de pesca de Sesimbra e dinamizar a restauração local são os principais objetivos do certame, que surgiu em 2019. Associado ao festival, decorre um concurso que permite a quem escolher um dos pratos do cartaz ganhar vales entre 50 e 100 euros para usar nos restaurantes aderentes.

Entre 5 de maio e 2 de junho, há um ótimo motivo para visitar o concelho – Sesimbra é Peixe.

# Alunos da Michel Giacometti premiados pelo Kid's Guernica

Alunos do 12.º ano da Escola Básica e Secundária Michel Giacometti, na Quinta do Conde, concelho de Sesimbra, foram premiados na 9.ª edição do projeto Kid's Guernica, no 3.º escalão referente ao ensino secundário.

Alice de Brito Peres, Lara Maria Baixinho Figueiredo, Mara de Sousa Ferreira e Maria Leonor de Sousa Ferreira, do 12.º G, da Escola Básica e Secundária Michel Giacometti, apresentaram a proposta n.º 894 "50 anos do 25 de Abril".

Nesta edição participaram quatro dos cinco agrupamentos de escolas do concelho de Sesimbra, nomeada-

mente o Agrupamento de Escolas de Sampaio, o Agrupamento de Escolas Navegador Rodrigues Soromenho, o Agrupamento de Escolas Michel Giacometti e o Agrupamento de Escolas da Boa Água.

O projeto Kid's Guernica assinalou nesta edição os 50 anos do 25 de Abril para dar a conhecer aos alunos participantes um marco fundamental na instauração da democracia em Portugal, que constitui uma parte importante da história coletiva do país.

O projeto Kid's Guernica, promovido desde 2005 pela Associação e Municípios da Região de Setúbal (AMRS) e



municípios associados, pretende difundir os valores da liberdade, igualdade e paz, com vista à valorização de uma educação para a cidadania, permitindo a alunos e professores o envolvimento num projeto com forte simbolismo

artístico, cultural e histórico.

A festa de encerramento do projeto decorre a 24 de maio, no Parque do Serrado, no Seixal, e irá contar com a presença de cerca de 570 alunos do concelho de Sesimbra.

# AGENDA

## CERIMÓNIA CONDECORAÇÕES MUNICIPAIS

O feriado municipal, 4 de maio, dedicado ao Senhor Jesus das Chagas, padroeiro dos pescadores, é a data escolhida pela Câmara Municipal para atribuir um conjunto de condecorações a personalidades e entidades que se distinguem pelos mais diversos feitos.

Um gesto de reconhecimento pelo importante contributo de todos os que com as suas ações têm divulgado o nome de Sesimbra dentro e fora de portas. Este ano, a autarquia vai homenagear três associações, três personalidades e uma empresa que se destacaram em diversas áreas relevantes.

Organizada há cerca de três décadas, a cerimónia de Condecorações Municipais realiza-se a partir das 11 horas, no Cineteatro Municipal João Mota, e conta com a atuação do pianista David Lagaille.

A entrada é livre.



## INSCRIÇÕES PARA FÉRIAS JOVEM

Quatro semanas de férias, entre 1 e 26 de julho, a fazer surf, skimring, paddle, bodyboard, com idas à praia, à piscina, ao campo e atividades culturais é a proposta do programa municipal Férias Jovem, destinado a participantes entre os 6 e os 13 anos de idade. O objetivo é ter uma oferta de ocupação de tempos livres durante as “férias grandes” para crianças e jovens do concelho.

As inscrições são online e decorrem entre 29 de abril e 20 de maio.

## CAMPANHA DE VACINAÇÃO ANTIRRÁBICA 2024

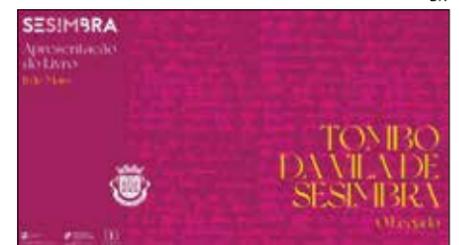
A campanha de vacinação antirrábica, a microchipagem e a emissão de novos boletins sanitários, inserida na campanha Profilaxia da Raiva e Outras Zoonoses, começa no dia 6 de maio, segunda-feira.

A ação prolonga-se até final do ano nos postos veterinários municipais, em Sesimbra e na Quinta do Conde, e no Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia (CROAC), no Pinhal do Cabedal.



## LANÇAMENTO DO LIVRO DO TOMBO DA VILA DE SESIMBRA – O LEGADO

O lançamento do livro do Tombo da Vila de Sesimbra – O Legado realiza-se no dia 11 de maio, sábado, no Cineteatro Municipal João Mota, na vila de Sesimbra. Esta obra é uma fonte histórica inédita e muito valiosa que oferece uma visão detalhada da história e memória do concelho de Sesimbra, com a baliza temporal do século XIII-XVI, apresentada em dois volumes ricamente ilustrados e documentados.



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)

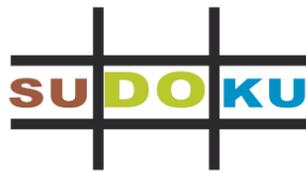


sopa de letras

NOMES DE MÃES

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

AIDA - ALINE - ANABELA - AUGUSTA - CONCEIÇÃO - EMA - EVA - FERNANDA FLORENÇA - IDÁLIA - ISALINA - ISALTINA - LUCÍLIA - LUÍSA - MANUELA MARGARIDA - MARGARITA - MARIA - OLÍMPIA - OLÍVIA - ROSA ROSICLER - TERESA - ZULMIRA



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

SOLUÇÃO

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

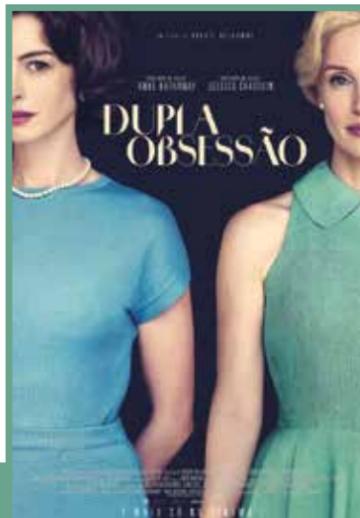
http://jornalismo.blogspot.pt - http://sarmiento-news.blogspot.pt - http://revistapimpolho.blogspot.pt

**PIMPOLHO** DESENHO E TEXTO DE: José Sarmiento - 1711

Nos 50 anos ... o F. C. Porto ... com o novo Presidente do 25 de abril de 1974... vai democratizar-se... Villas-Boas??!!...

filme

DUPLA OBSESSÃO



Protagonizado pelas vencedoras do Óscar Jessica Chastain e Anne Hathaway, eis um thriller psicológico inquietante sobre duas grandes amigas e vizinhas, Alice e Céline, cujas vidas perfeitas nos subúrbios dos anos 60 são destroçadas por um trágico acidente envolvendo um dos filhos delas. Acompanhamos Alice e Céline enquanto os seus laços familiares são gradualmente minados pela culpa e pela paranoia e uma envolvente batalha de vontades se desenrola, revelando o lado mais sombrio do amor maternal.

livro

A PACIENTE SILENCIOSA



Alice Berenson é uma pintora britânica, jovem e famosa, que vive numa casa sublime nos arredores de Londres com o marido, Gabriel, um conhecido fotógrafo de moda. A vida de ambos parece perfeita. Mas uma noite, quando ele chega a casa depois de uma sessão fotográfica, Alicia mata -o com cinco tiros. E nunca mais diz uma palavra.

A recusa de Alicia em falar e dar qualquer tipo de explicação sobre a tragédia, transforma-se num mistério que prende a imaginação da opinião pública, e confere a Alicia uma notoriedade sem precedentes. O preço dos seus trabalhos artísticos dispara e ela, a paciente silenciosa, é alvo de um mediatis-mo implacável. Para evitar isso, é conduzida para uma unidade forense de alta segurança no norte de Londres.

Theo Faber, um psicoterapeuta criminal, espera há muito pela oportunidade de trabalhar com Alicia. A sua determinação em convencê-la a falar e a desvendar as razões misteriosas que motivaram o assassinio do marido leva-o por um caminho tortuoso, numa busca pela verdade que ameaça consumi-lo...

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.

Alciana Alciana (09351) 210 929 030

3 a 9 de maio

Carneiro 21-03 a 20-04

**Amor:** Não permaneça numa relação se vir que não lhe está a fazer bem.  
**Saúde:** Controle a tensão arterial para não ter problemas no futuro.  
**Dinheiro:** Relativamente à sua profissão, poderá receber de algum tipo de incentivo, pois encontra-se num momento favorável neste setor.  
**Números da Sorte:** 01, 08, 10, 14, 19, 22

Touro 21-04 a 20-05

**Amor:** Evite andar desatento a nível familiar e amoroso, as pessoas que lhe querem bem precisam da sua atenção.  
**Saúde:** Algumas dores musculares.  
**Dinheiro:** Algumas dúvidas profissionais poderão dissuadi-lo de gastos mais avultados.  
**Números da Sorte:** 05, 15, 20, 28, 35, 39

Gêmeos 21-05 a 20-06

**Amor:** Seja mais inovador na sua vida amorosa. Faça um passeio com a pessoa que ama, ou até uma viagem.  
**Saúde:** Sem preocupações.  
**Dinheiro:** Poderá alcançar esta semana os objetivos propostos.  
**Números da Sorte:** 19, 24, 26, 38, 39, 42

Caranguejo 21-06 a 23-07

**Amor:** Evite o pessimismo, se encarar a vida com um sorriso tudo correrá melhor.  
**Saúde:** Anda muito cansado, descanse mais.  
**Dinheiro:** Para que as coisas a este nível corram da melhor maneira desenvolva mais a sua autoestima.  
**Números da Sorte:** 03, 09, 15, 18, 27, 29

Leão 24-07 a 23-08

**Amor:** Encontrará a paz e o equilíbrio no seu relacionamento, pois estará bastante confiante.  
**Saúde:** Modere a sua alimentação, siga uma dieta saudável.  
**Dinheiro:** Haverá uma melhoria a nível financeiro.  
**Números da Sorte:** 18, 25, 29, 33, 36, 39

Virgem 24-08 a 23-09

**Amor:** Fase em que será mais fácil expressar as suas opiniões e sentimentos.  
**Saúde:** Evite excessos, tente manter o equilíbrio na alimentação.  
**Dinheiro:** Alcance os seus objetivos confiando mais nos seus julgamentos, mas cuidado para não fazer grandes despesas.  
**Números da Sorte:** 01, 09, 11, 28, 31, 34

Balança 24-09 a 23-10

**Amor:** Novas oportunidades amorosas. Caso se encontre numa relação, fortalecer-se-ão os elos que vos ligam.  
**Saúde:** Poderá sentir alterações a nível do sistema nervoso.  
**Dinheiro:** Cuidado com a confiança excessiva em determinadas pessoas.  
**Números da Sorte:** 08, 16, 33, 38, 42, 46

Escorpião 24-10 a 22-11

**Amor:** Fase favorável a nível de relacionamentos amorosos e familiares.  
**Saúde:** Não irá sentir nada de preocupante na sua saúde.  
**Dinheiro:** Ultrapasse as situações complicadas resolvendo um problema de cada vez.  
**Números da Sorte:** 2, 4, 7, 12, 16, 17

Sagitário 23-11 a 21-12

**Amor:** Pode haver uma rutura no seu relacionamento atual.  
**Saúde:** Sentir-se-á bem e cheio de energia.  
**Dinheiro:** Peça ajuda relativamente a negócios que pretenda iniciar.  
**Números da Sorte:** 14, 26, 28, 31, 37, 42

Capricórnio 22-12 a 20-01

**Amor:** Pondere antes de assumir uma nova relação, siga o seu coração.  
**Saúde:** Cuide da sua alimentação, faça uma dieta mais regrada.  
**Dinheiro:** Não gaste quantias exageradas de dinheiro, poderão vir a fazer-lhe falta.  
**Números da Sorte:** 13, 19, 24, 29, 35, 36

Aquário 21-01 a 19-02

**Amor:** Dê largas à sua imaginação e apimente o seu relacionamento para que este não se torne rotineiro.  
**Saúde:** Cuidado com os seus rins, necessitam de atenção.  
**Dinheiro:** Pode deparar-se com algumas situações menos positivas a nível financeiro. Contudo, serão resolvidas pelo melhor.  
**Números da Sorte:** 14, 27, 30, 34, 36, 38

Peixes 20-02 a 20-03

**Amor:** Dê mais atenção aos seus familiares.  
**Saúde:** Evite estar muito tempo na mesma posição pois poderá vir a sofrer de algumas dores musculares e de pernas.  
**Dinheiro:** Não gaste desnecessariamente, podem surgir despesas extra.  
**Números da Sorte:** 02, 25, 29, 30, 34, 42

## Seixal 1925 Promove a atividade física

O Seixal Clube 1925 tem vindo a trabalhar de forma ativa quer com atletas federados quer com comunidade em geral na promoção do desporto. Nas suas atividades, organizadas com grande frequência, incluem a realização de diferenciados eventos que abrangem dinâmicas especiais para as diferentes faixas etárias, crianças, jovens e adultos,

todas com um denominador comum, salutar convívio em exercício físico. O Seixal 1925 reconhece que o desporto é essencial para a vida, traz benefícios físicos e mentais, o “Seixal Ativo” para além de fomentar a prática também alerta para o cuidar do corpo.

Com o estar “ativo” os benefi-

cios físicos são evidentes, fortalece os músculos, melhora a resistência, flexibilidade e a saúde cardiovascular, contudo este projeto também desempenha um papel fundamental na socialização. Ao praticar desporto, há a oportunidade de conhecer novas pessoas, fazer amizades e participar em atividades de grupo. Isso ajuda a desenvolver habilidades

sociais, como trabalho em equipa, cooperação e respeito.

O “Seixal Ativo” aconselha a inclusão do desporto na rotina diária, sem importância da modalidade escolhida. A sua saúde e bem-estar vão agradecer!



## Paio Pires Futebol Clube Já está inserido no IPDJ

No seguimento do trabalho dos órgãos internos do Paio Pires FC, no que diz respeito à entidade formadora e bandeira de ética, que está por pouco, também foi feita uma candidatura na aceitação e integração do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Assim, foi aceite a candidatura e eis que o Paio Pires FC integrou o IPDJ.

A importância do Paio Pires FC na integração, deve ao projeto que está

em marcha no desenvolvimento dos jovens.

O IPDJ intervém na definição, execução e avaliação da política pública do desporto, promovendo a generalização do desporto, bem como o apoio à prática desportiva regular e de alto rendimento, através da disponibilização de meios técnicos, humanos e financeiros.

O Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) tem por

missão a execução de uma política integrada e descentralizada para as áreas do desporto e da juventude, em estreita colaboração com entes públicos e privados, designadamente com organismos desportivos, associações juvenis, estudantis e autarquias locais.

O IPDJ intervém na definição, execução e avaliação da política pública do desporto, promovendo a generalização do desporto, bem como o apoio à prática desportiva regular e de alto

rendimento, através da disponibilização de meios técnicos, humanos e financeiros. A preservação da ética no desporto é ainda um dos escopos essenciais do IPDJ.

De igual modo, o IPDJ visa dinamizar o apoio ao associativismo, ao voluntariado e promoção da cidadania, à ocupação de tempos livres, à educação não formal, à informação e à mobilidade geográfica dos jovens em Portugal e no estrangeiro. Propõe-se, ainda, revitalizar o turismo jovem, em particular no que respeita à rede de Pousadas da Juventude e ao Cartão Jovem, de modo a incrementar a mobilidade, com ganhos de eficiência e economia.

Tem sido um sucesso a inscrição de jogadores estrangeiros. Este burocrático processo que tem a ver 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 mais jovens, que estão a dar os primeiros toques na bola, num horário de segunda a sexta entre as 19h00 e as 21h00.





cm-seixal.pt  
f t y

# SIL

SALÃO IMOBILIÁRIO DE PORTUGAL  
PORTUGAL REAL ESTATE EXHIBITION

02 | 05 MAIO 2024

# SEIXAL,

UMA TERRA  
COM UM MAR  
DE OPORTUNIDADES

VISITE O NOSSO STAND!

