

**Rádio PORTUGAL**  
SOMOS NÓS

Mais de 15 milhões de visualizações em todo o mundo!  
[www.radioportugalsomosnos.pt](http://www.radioportugalsomosnos.pt)

Publicidade

# DO SEIXAL COMÉRCIO E SESIMBRA

Semanário  
Sexta-feira | 10 de maio 2024 | Ano XVII | N.º 553

Diretora: Joana Pires Rosa  
Preço: 0,01€

**CONTABILIDADE**

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

Publicidade



# SEIXAL CULTURAL

PÁG. 2

## SOCIEDADE

Unidade de Saúde Familiar em Santa Marta do Pinhal dá resposta a cerca de 20 mil utentes da freguesia de Corroios desde 2 de maio.

P. 7



## SOCIEDADE

Promovida pela Câmara Municipal de Sesimbra, há cerca de três décadas, a cerimónia de Condecorações Municipais deste ano reconheceu três personalidades, três associações locais e uma empresa.

P. 12

## DESPORTO

Rodrigo Ventura, no jogo entre VG Sines e Paio Pires FC, no escalão de benjamins, recebeu o cartão branco numa atitude de Fair play.

P. 15

Publicidade

**prink** | TINTEIROS, TONERS E IMPRESSORAS

**Prink Seixal**

Avenida dos Resistentes Antifascistas, 33  
2840-404 Seixal

Telefone: 212 220 281 - E-mail: [seixal@prink.pt](mailto:seixal@prink.pt)  
[www.prink.pt/seixal-0498](http://www.prink.pt/seixal-0498)

**NA PRINK SOMOS ESPECIALISTAS!**



• Ecobox • Prink Express • SOS Impressoras



# Seixal Cultural a decorrer nos 3 primeiros fins-de-semana de maio



Já teve início, no passado fim-de-semana, o Seixal Cultural. São dezenas de iniciativas, desde o teatro, cante alentejano, dança, folclore, filarmónicas, arte urbana, que vão animar os espaços públicos e os salões das coletividades durante o mês de maio. Porque o Seixal é, de facto, rico na sua diversidade cultural, o Seixal Cultural vem dar palco ao trabalho que aqui é feito todos os dias, dando evidência ao papel ativo das coletividades, associações e agentes culturais, estruturas determinantes da cultura e identidade do concelho.

Para a edição deste ano do Seixal Cultural os agentes culturais foram desafiados a trabalharem em conjunto e a criarem projetos em parceria o que representa um salto qualitativo e diferenciador em relação às edições anteriores, potenciando o interconhecimento das valências e potencialidades do movimento associativo e dando à população a oportunidade de assistir a espetáculos inéditos.

Regressam os Dias Abertos, em todas as freguesias, dando palco a um conjunto de grupos corais, de folclore, teatro e dança, entre outros, juntando-se às atuações em palco as mostras de artesanato. O programa sai reforçado com um conjunto de workshops em áreas diversificadas – do hip-hop e arte urbana ao jazz, passando pela escrita criativa – naquilo que é também uma aposta no envolvimento de um público mais jovem.

A entrada é gratuita.

**O programa para este fim-de-semana é o seguinte:**

10 de maio, sexta-feira

21.30 horas

CineDançaGeneral – 3.ª edição  
DANÇA+CINEMA

Parceria: Associação de Amigos do Pinhal do General e Espaço Reyel – Associação de Arte, Educação e Terapias

Local: Clube Recreativo da Cruz de Pau

11 de maio, sábado

10 horas

Caminhada Literária

LITERATURA

Org.: Clube Recreativo e Desportivo de Miratejo

Informações/inscrições: 212 452 857/912 190 923

Ponto de encontro: a definir

Local: Ruas de Miratejo

11 horas

Workshop Dança Inclusiva

DANÇA

Org.: APCAS – Associação de Paralisia Cerebral de Almada-Seixal

Local: Salão da Associação Humanitária de Bombeiros

Mistos do Seixal

Das 15.30 às 17.30 horas

Workshop de Dança Hip-Hop

DANÇA

Destinatários: jovens dos 12 aos 30 anos

Inscrições/informações: geral@viaurbana.pt / 933 466 955

Org.: Via Urbana – Associação Cultural e Artística

Local: Estúdio Via Urbana

16.30 horas

Workshop de Jazz

MÚSICA

Destinatários: população em geral sem conhecimentos

musicais necessários (instrumentistas ou cantores)

Inscrições: uniaioseixal@gmail.com

Org.: Sociedade Filarmónica União Seixalense

Local: Sociedade Filarmónica União Seixalense

21.30 horas

50 Cravos de Abril

TEATRO+DANÇA+MÚSICA

Parceria: Bastidores D'Arte – Associação Cultural e Grupo

de Folclore Estrelinhas do Sul

Local: Associação de Amigos do Pinhal do General

12 de maio, domingo

16 horas

Palavras de Abril

TEATRO+DANÇA+MÚSICA

Parceria: Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho – Grupo de Teatro Artes e Magias e Talentos Sem Fronteiras, AESCA – Associação Espaço Sociocultural Adorar Artes, Casa do Povo de Corroios, Conselho Local para o Desenvolvimento de Miratejo, Rancho de Danças e Cantares de Vale de Milhaços e Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal

Local: Sociedade Filarmónica União Arrentelense

16 horas Exposição de Fotografia de Dança ARTES VISUAIS

Org.: Associação de Amigos do Pinhal do General

Local: Associação de Amigos do Pinhal do General

16 horas Exposição de Fotografia de Dança ARTES VISUAIS

Org.: Associação de Amigos do Pinhal do General

Local: Associação de Amigos do Pinhal do General



# Exposição Afro Renaissance, na Quinta da Fidalga

Está patente até 2 de junho, no Palacete da Quinta da Fidalga, a exposição Afro Renaissance, onde 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.

Esta exposição, que resulta de uma parceria entre o Município do Seixal e a plataforma Afrikanizm Art, é uma celebração da multiplicidade e do dinamismo da arte contemporânea africana e engloba um leque de estilos que vão desde o retrato e o expressionismo ao abstrato, passando pelo street art, fauvismo, surrealismo e pop art.

«Através da arte, conseguimos alertar para os problemas da sociedade e do mundo. Nesta exposição, está bem patente esta chamada de atenção para o grave problema da exploração dos povos, dos efeitos nefastos dos estados ditatoriais e do capitalismo agressivo», refere o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva.

As peças em exposição confrontam o espetador com temas contemporâneos prementes, desde a migração e colonização até questões sociais e



políticas, refletindo assim a vivência e o impacto do continente africano no contexto global.

Afro Renaissance é um marco cultural, proporcionando uma janela para o coração da arte africana contemporânea, ao mesmo tempo que convida à reflexão e ao diálogo num mundo cada vez mais interligado.

Instalada num sítio com uma história que remonta ao século XV, a Quinta da Fidalga é um cenário que por si só conta uma história de riqueza e preservação. As suas raízes agrícolas e de lazer combinam com a missão da Afro

Renaissance de homenagear e revitalizar o património cultural. O local destaca-se pelos pomares históricos, a arquitetura hidráulica singular e a capela adornada com azulejos do século XVIII, que proporciona o cenário ideal para as narrativas exploradas nas obras expostas.

#### Horário

De terça a sexta-feira, das 15 às 19 h.  
Sábados e domingos, das 10 às 17 h.  
Encerra aos feriados e segundas-feiras.

## POESIA

Pinhal Dias



Boas ideias emergem.  
Tredécima (PD 294)

Mote

**Boas ideias emergem  
Em direcção ao Divino  
Impregnadas pela fé...**

(3 em 1)

**Boas ideias emergem  
Mãos humanas instruídas  
Nos humildes são fluídas  
Seguidores de coragem  
No deserto a viagem  
De Abraão a Noé  
Justificados pela fé  
O seu tempo foi certino  
Em direcção ao Divino  
Impregnadas pela fé...**

Pinhal Dias (Lahnip) PT  
Montemor-o-Novo  
(In: "Constelações de versos  
iluminados") – 55

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](http://campanhas.narizvermelho.pt)



## O VOZEIRO



Rui Hélder Feio  
Solicitador

## Prémio salarial

O prémio salarial é um incentivo financeiro atribuído com o objetivo de recompensar o prosseguimento de estudos superiores e de contribuir para a valorização dos rendimentos do trabalho dos jovens qualificados que trabalham no país.

Caso os jovens entreguem o IRS com os pais, como dependentes, não terão direito a este benefício.

Para os jovens beneficiarem do prémio salarial devem entregar a declaração de IRS, dentro do prazo legal, como sujeito passivo autónomo, esclareceu a Autoridade Tributária (AT).

"Posso ser elegível para beneficiar do prémio salarial se os meus rendimentos forem integrados na declaração de IRS dos meus pais na qualidade de dependente? Não. Para poder beneficiar do prémio salarial tem de ser sujeito passivo (autónomo) de IRS, com declaração entregue dentro do prazo legal", diz a AT, numa publicação partilhada na rede social Facebook.

Segundo as questões frequentes no Portal das Finanças, "verificadas as condições de atribuição do prémio salarial, o pagamento é efetuado pela AT até 30 de julho". Vale recordar que o mesmo deve ser pedido até maio.

O prémio salarial pode ser pedido este mês e muitos já submeteram o pedido, mas sabe quais são os estados do processo até o dinheiro cair, efetivamente, na conta?

De acordo com as questões frequentes disponibilizadas no Portal das Finanças, estes são os 'estados' que podem aparecer na página onde é efetuado o pedido - aqui:

- Aguarda pagamento - Está a aguardar tratamento para emissão do Pagamento;

- Transferência emitida - Foi já dada ordem de pagamento devendo ser recebida na conta bancária nos próximos dias;

- Transferência Paga - Pagamento recebido na conta bancária;

- Aguarda confirmação de IBAN - Verifique se tem o seu IBAN registado no Portal das Finanças e se está no estado de "confirmado";

- Transferência Rejeitada pelo Banco - A ordem de pagamento foi rejeitada pelo seu banco pelo que deve atualizar o seu IBAN no Portal das Finanças.

De recordar que jovens trabalhadores/residentes em Portugal, de nacionalidade portuguesa ou estrangeira, podem pedir e/ou receber, até ao ano em que façam 35 anos, um prémio salarial por terem obtido graus académicos de licenciatura ou mestrado.

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 (continuação)



Edgar Rendeiro

No artigo anterior vimos como o filósofo político, John Rawls, responde à pergunta "O que é realmente uma sociedade justa?" Ou "Que princípios de justiça devem estar patentes na organização de uma sociedade?". Vimos que são o princípio da liberdade e o princípio da diferença. Neste artigo vamos ver como John Rawls justifica a adopção desses 3 princípios. Rawls segue duas vias de justificação:

1. Uma de natureza moral, chamada metodologia do equilíbrio refletido. Esta metodologia, consiste em avaliar a pertinência ou plausibilidade dos princípios sugeridos, à luz das nossas intuições morais.

2. A outra metodologia de justificação consiste em apelar para a experiência mental da posição original e para a regra do egoísmo racional, a regra Maximin

Vamos ver a primeira via de justificação, a do equilíbrio refletido. Então, segundo esta metodologia, que razões temos para escolher os três princípios da justiça?

Que razões temos para escolher o princípio da liberdade?

- A liberdade é um bem social primário e é fundamental para concretizarmos os nossos objetivos e projetos de vida (devendo, por isso, distribuir-se igualmente).

- Portanto, as liberdades protegem as diversas formas de vida individuais.

- Seria imoral privar as pessoas de liberdade, uma vez que não se poderia assumir expressa e conscientemente uma determinada conceção de bem, como também seria impossível existir expressão, pensamento e ação livre.



Que argumento teríamos para escolher o princípio da oportunidade justa?

- Constata-se que, na realidade, existe uma lotaria social (as pessoas nascem em contextos socioeconómicos muito diferentes) e certos indivíduos podem ficar impedidos de aceder a funções e cargos por falta de oportunidade de educação e de cultura.

- Mas, este tipo de contingências sociais é arbitrário do ponto de vista moral, pois os indivíduos que nasceram nesses contextos não são responsáveis por isso.

- Assim, de forma a minimizar a lotaria social, precisamos do princípio da oportunidade justa. Para isso é necessário, por exemplo, que o Estado garanta a todos o acesso à educação (independentemente do contexto social).

Que argumento teríamos para escolher o princípio da diferença?

- Os indivíduos têm diferentes dotes naturais e talentos e estes são

desigualmente remunerados pelo mercado; além disso, nenhuma forma de igualdade de oportunidades permite retificar esta lotaria natural.

- Porém, estas contingências naturais, que conduzem a grandes desigualdades de riqueza, são arbitrárias do ponto de vista moral, pois os indivíduos não são responsáveis pela lotaria natural.

- Logo, de forma a minimizarmos a lotaria natural, precisamos do princípio da diferença que procura beneficiar os menos favorecidos.

(continua na próxima edição)

## Fontes de texto:

- <https://despolariza.pt/a-lotaria-genetica-e-social/>

- Teoria da justiça rawls | PPT (slideshare.net)

## Restos do Seixal

LINDA RODRIGUES

Natural do Seixal, sempre viveu na zona histórica, absorvendo vivências que, mais tarde, se tornam transversais ao seu fado.

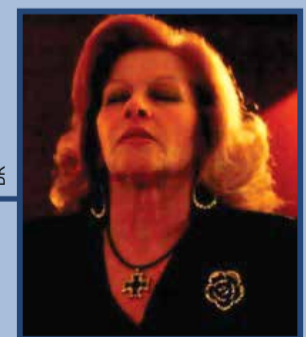
A pedido de sua mãe, participou numa festa e poetas populares, subindo ao palco da Sociedade Filarmónica União Seixalense, onde cantou pela primeira vez fado de carácter profissional acompanhada à guitarra portuguesa e à viola de fado, abrindo portas à sua carreira, levando este estilo musical a todo o país e internacionalmente na Holanda, França, Inglaterra, Luxemburgo, Estados Unidos da América, Brasil, Ale-

manha, entre outros países.

Gravou vários trabalhos discográficos, denominando o último com o título Linda Rodrigues - Fado, sendo gravado ao vivo no Cinetatro São Vicente, na Aldeia de Paio Pires.

Tem como madrinha do fado a fadista Cidália Moreira e o saudoso cantor e compositor Martinho da Silva.

Convidada para ser madrinha, pela primeira vez de uma Marcha Popular de Lisboa, a do Bairro de Alcântara, sendo convidada para madrinha de marchas de outros bairros entre eles Ajuda em Lisboa, Seixal e Almada.



DR

Conhecida como a fadista do Seixal, Linda Rodrigues dedica sempre um elogio à sua terra, continuando a levar o fado um pouco a todo o lado.

Mário Barradas





# SEIXAL CULTURAL

MÚSICA | TEATRO | ARTES VISUAIS | DANÇA | LITERATURA

DAR VOZ À NOSSA CULTURA

MAIO • 2024

10 de maio, sexta-feira

21.30 horas  
**CineDançaGeneral – 3.ª edição**  
**DANÇA+CINEMA**  
Local: Clube Recreativo da Cruz de Pau

11 de maio, sábado

10 horas  
**Caminhada Literária**  
**LITERATURA**  
Local: Ruas de Miratejo

11 horas  
**Workshop Dança Inclusiva**  
**DANÇA**  
Local: Salão da Associação Humanitária de Bombelros Mistos do Seixal

Das 15.30 às 17.30 horas  
**Workshop de Dança Hip-Hop**  
**DANÇA**  
Destinatários: jovens dos 12 aos 30 anos  
Inscrições/Informações:  
geral@viaurbana.pt / 933 468 955  
Local: Estúdio Via Urbana

18.30 horas  
**Workshop de Jazz**  
**MÚSICA**  
Inscrições: uniaoiseixal@gmail.com  
Local: Sociedade Filarmónica União Seixalense

21.30 horas  
**50 Cravos de Abril**  
**TEATRO+DANÇA+MÚSICA**  
Local: Associação de Amigos do Pinhal do General

12 de maio, domingo

18 horas  
**Palavras de Abril**  
**TEATRO+DANÇA+MÚSICA**  
Local: Sociedade Filarmónica União Arrentelense

18 horas  
**Exposição de Fotografia de Dança**  
**ARTES VISUAIS**  
Local: Associação de Amigos do Pinhal do General

## Dia Aberto CORROIOS

11 de maio, sábado  
Das 15 às 20 horas  
Local: Alameda 25 de Abril, Miratejo

- + Atuações em palco
- + Feira do Vinil
- + Os Cravos Nascem no Jardim  
Workshop de cravos
- + Mostra de artesanato



MOVIMENTO ASSOCIATIVO DO CONCELHO





# As palavras

A linguagem é como os armários grandes, guardam em si tantas roupas e vestimentas que, por vezes, se torna complicado escolher o que vestir. Quem diz vestir, diz usar as ditas em dias certos, de parceria com outras.

São desafiantes e nem sempre fazem par para se usar com segurança e elegância. Há as que são finas e chiques e as outras, ordinárias e vulgares, as que sobressaem e as que chocam.

São livres e essa liberdade dá-lhes asas para irem onde quiserem. Voam e voltam. São elas que, carregando as memórias leves e pesadas, têm reposta para os chamamentos de aflição.

Umaz vezes regressam, frescas e recompostas com novas roupagens e linguagem inovadora. Brilham num escuro escondido e sacodem um bafio nervoso de saltitar. Florescem.

Outras vezes são vadias, bandidas e proscritas num meio de pseudo intelectuais. Munem-se de uma roupagem indecente que vão, com um propósito manhoso, despindo aos poucos e poucos até que a nudez seja visível.

Nem toda a nudez será castiga-



da, poderá ser recompensada e esta pureza de usar todos os vocábulos puros, será tão gratificante quanto o véu de tule e cambraia, esvoaçando pelos ares, saiba tapar a decência de escrever.

Há uma certa intimidade com as palavras, com as suas confidências e desabaços. Há que as saber ouvir, com um apurado rigor musical, de modo a serem entendidas e libertas do jugo da excitação momentânea.

Saber quem são, ouvir-lhes a vívida história de família, a genealogia de raiz, é criar laços fortes e tão pode-

rosos que os ancestrais transitam, de imediato, até ao patamar da amizade.

Então, como se ganhassem vida própria, bem encoberta, escondida com uma pueril timidez, sussurram ao ouvido que querem ser escritas para que a leitura seja digna e satisfatória.

Curiosas, astutas, brejeiras e adúlteras, atiram-se sem medos até os alvos acertarem. Não há esquerda nem direita, há somente termos que navegam em textos repletos de ousadia e um exaltado ardor.



Margarida Vale

Navegam em universos estranhos e ferem em sangue vivo e doloroso até que a ferida grite o estoque final. Sem escudos nem capas, têm os elmos lubrificadas com rigor.

Flutuam em quasares de alegria, doçura e tons de algodão doce apaixonado e leve. São todas noivas que se entregam a príncipes garbosos e loucos de paixão. Beijam-se até ao êxtase.

Criam ligações fortes, ou fracas e códigos de conduta. Estabelecem namoros e sonhos que, quando não concretizados, se irritam bradando impropérios deselegantes e ofensivos. Usam chapéu, touca, bivaque ou totós mas nunca se esquivam de gargalhar em tom sonoro.

Quem nunca teve um arrufo com as palavras, quem nunca errou por desconhecer o sentido, quem nunca as escreveu por inaptidão, é um tolo e analfabeto gráfico, sem poder ascender a um pódio de ódio supremacista.

Quem nunca amou por ignorância, que se trate para, muito breve, ser o alvo preferido de quem nunca soube pegar numa palavra com carinho e ardor. Palavra-se, já!

## OUTROS MUNDOS – OUTRAS LÍNGUAS

# Senegal

Quando os portugueses chegaram à ilha de Goreia (*Island of Gorée*), em 1444, hoje território da República do Senegal, em frente da capital Dakar, estavam muito longe de imaginar a dificuldade de comunicação com aqueles povos pois, volvidos 580 anos, temos esta República da costa ocidental da África com uma língua oficial e mais 40 outras, autóctones e de outras paragens. A República do Senegal tem em curso um estudo para que 28 dessas línguas se tornem línguas nacionais. O francês, sendo oficial, só é falado por um pouco mais de 1/3 da sua população, predominantemente nas zonas urbanas. Há também o árabe (*hassani*) e uma língua de base lexical portuguesa na zona de Casamança, junto à Guiné - Bissau. Esta língua também é usada na República da Guiné - Bissau e República Democrática de Cabo Verde, um *crioulo comum*, tal acontecendo com a língua *papel*, *manjaca* e *mandinga*. Com uma superfície de 196 722 Km<sup>2</sup> e uma população de mais de

17 milhões de habitantes e uma taxa de crescimento demográfico de 2,7% fazem do Senegal um país de futuro. Há muitos problemas por resolver, pois desde a sua independência em 1960 que subsistem e teimam em não encontrarem soluções, uma delas é o analfabetismo que anda nos 50% da população. O Senegal é um país multiétnico e multicultural. Foi dessa ilha Goreia que se expandiu o negócio negreiro para as Américas. A República do Senegal está, como o nome indica, na chamada zona da *senegambia*. Esta é uma ideologia que se está a prolongar para sul até à Libéria e que tem como objectivo a islamização daquela parte ocidental da África. O mundo ocidental que se cuide e que não fique cego e taciturno.

O Senegal tem no seu interior, um género de abraço, a um pequeno país, de língua oficial inglesa, que é a Gâmbia. O rendimento por habitante é bem maior que o da Gâmbia, quase o dobro, escrita no mapa pelos ingle-



ses em torno do rio Gâmbia onde se alojaram de 1664 a 1975. É na costa do Senegal que se situa o cab verde que os marinheiros portugueses contornaram a caminho do sul.



Manuel Matias

Esta realidade actual não se modificou significativamente, no último século, pois continuam as questões tribais e étnicas, também religiosas, a fazer com que o atraso crie raízes. Todavia, a República do Senegal tem dado passos significativos de desenvolvimento. É uma boa escolha, para umas férias de descoberta de novas realidades, em que Portugal além de bem visto é considerado, com simpatia, um país amigo. A não perder é uma visita à ilha Goreia, aos parques nacionais e reservas, bem como a *Le Maison des Esclaves*. O dinheiro que circula é o Franco CFA, como não podia deixar de ser o Euro é bem-vindo, um Euro corresponde a 656 Francos CFA ...mais ou menos.

# Seixal conta com nova Unidade de Saúde Familiar em Santa Marta do Pinhal

A Câmara Municipal do Seixal saúda a concretização de mais uma etapa na redução das desigualdades no acesso à Saúde no Concelho, com a entrada em funcionamento, desde o dia 2 de maio, da nova Unidade de Saúde Familiar em Santa Marta do Pinhal, Corroios, que dará resposta a 20 mil utentes da freguesia de Corroios sem médico de família/equipa de família. Espera-se com esta valorização a prestação de melhores respostas, através da colocação de mais profissionais e de um sistema de marcação de consultas mais eficaz.

Esta inauguração implica que os utentes das restantes freguesias do Concelho sem médico de família/equipa de família (25.000 utentes) passem a ser atendidos, exclusivamente, na Via Verde Saúde Seixal que passa a funcionar na Unidade de Saúde Familiar Amora Saudável.

A Câmara Municipal do Seixal

espera que estas alterações se traduzam em melhorias da população no acesso constitucional do direito à saúde, solicitando que constrangimentos existentes lhe sejam comunicados de modo a que possa diligenciar junto da Administração da Unidade Local de Saúde a sua resolução.

A construção coletiva do direito à saúde enquanto resposta universal e pública no quadro do Serviço Nacional de Saúde constitui uma prioridade da Câmara Municipal do Seixal. O presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, refere que «importa portanto mitigar as dificuldades no acesso à prestação de cuidados de saúde primários bem como dotar o Município com equipamentos de saúde em número adequado à sua elevada densidade populacional, pelo que a Autarquia irá continuar a reivindicar junto do Governo a construção do Hospital do Seixal, a ampliação da Unidade de Saúde de Fernão Ferro, a

substituição da Unidade de Saúde de Pinhal dos Frades e o alargamento dos horários de atendimento, bem como a trabalhar diretamente na construção

das novas Unidades de Saúde já com desenvolvimentos, nomeadamente, as de Foros de Amora, de Paio Pires e da Rosinha».



# Câmara do Seixal apresentou projeto de requalificação do espaço público na Quinta da Mariana



A Câmara Municipal do Seixal apresentou à população, no passado dia 3 de maio, a proposta do projeto de requalificação do espaço público na Quinta da Mariana, que abrange a Praceta Arnaldo Garcia e um troço

da Rua Francisco Valença, situado nas traseiras do edifício da Loja do Cidadão, nas Paivas.

A proposta prevê a criação de 85 lugares de estacionamento, nomea-

damente 54 lugares no interior da Praceta Arnaldo Garcia e outros 31 resultantes do reordenamento do estacionamento no troço da Rua Francisco Valença.

No âmbito desta intervenção, serão também criados vários espaços verdes, através da plantação de arbustos e árvores de folha caduca em todo o estacionamento. Está ainda prevista a instalação de um espaço de jogo e recreio adequado a crianças com idades compreendidas entre os 2 e os 14 anos de idade. Adicionalmente, serão instaladas papeleiras em zonas de circulação pedonal, assim como bancos de betão e estacionadores de bicicletas junto ao espaço de jogo e recreio.

Os munícipes que participaram no Fórum mostraram-se agradados com a obra, uma vez que vem dar resposta ao problema de carência de lugares de estacionamento. De referir que a procura de lugares de estacionamento teve um acréscimo decorrente do funcionamento da Loja do Cidadão e da

Igreja Beato Scalabrini.

Foram colocadas algumas questões relativas ao projeto apresentado, nomeadamente os impactos eventualmente causados pela obra nos edifícios circundantes, a garantia de iluminação e segurança nas entradas e saídas do futuro parque de estacionamento. O arquiteto responsável pelo projeto assegurou, na iniciativa, que a resolução destas situações estavam acauteladas.

Na iniciativa, foi ainda sugerida a possibilidade de a Rua Francisco Valença passar a ser de sentido único, como forma de tornar a circulação rodoviária e pedonal mais segura. Foi igualmente solicitada a criação e manutenção dos passeios da Rua Francisco Valença e também a colocação de mais uma lombada na Rua do Minho. O executivo comprometeu-se a avaliar estas propostas com os serviços competentes.



# Reabertura à população de espaços de jogo e recreio e inauguração de escultura em rotunda



No âmbito das comemorações do 50.º aniversário do 25 de Abril de 1974 no concelho do Seixal, os espaços de jogo e recreio da Quinta do Batateiro (Amora) e da Quinta do Mirante (Aldeia de Paio Pires) foram reabertos à população, para serem utilizados sobretudo pelos mais novos e poderem oferecer uma série de diversões destinadas ao público infanto-juvenil.

Ainda neste âmbito, foi também inaugurado o elemento escultórico, sob o nome «Abril, Sustentabilidade e Desenvolvimento», da autoria de Carlos Bajouca, implantado no centro da rotunda situada no cruzamento da Rua Luís Dourdil com a Avenida 10 de Junho, em Fernão Ferro, refletindo o crescimento desta freguesia em sinergia com a natureza.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, refere que «estas 3 iniciativas evidenciam que o Seixal é um concelho em constante construção, com projetos e intervenções que impulsionam a qualidade de vida da população. As crianças têm agora à disposição equipamentos multiusos, baloiços e escorregas e voltam a poder brincar em segurança e em liberda-

de. Por outro lado, relativamente à escultura da autoria de Carlos Bajouca, é importante conseguirmos unir o crescimento urbano à preservação da natureza e ao bem-estar da população, tornando o espaço público mais atraente».

## A liberdade celebrada pela Bastidores D'Arte

Bastidores D'Arte Associação Cultural produziu dois espetáculos integrados nas comemorações oficiais dos 50 anos do 25 de Abril, levando as canções e os poetas de Abril a dois locais

do concelho, em espetáculos gratuitos, para que a cultura chegue a todos.

No dia 28 de abril subiu a palco As Canções Que Abril Cantou no Auditório Municipal de Miratejo, onde

canções intemporais de resistência ao fascismo, as senhas da Revolução dos Cravos e as canções que nasceram do país em liberdade foram ouvidas na voz de Mário Barradas, numa tarde de homenagem aos poetas, músicos, compositores e cantores.

José Carlos Ary dos Santos foi o centro das atenções no dia 30 de abril na Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense com o espetáculo A Arte de Ary dos Santos pelo Grupo de Teatro Ivone Silva da Bastidores D'Arte, que encheu o salão nobre daquela coletividade de esperança, ternura e crítica sob assinatura do génio literário Ary dos Santos, onde um leque de poemas foram cantados, declamados e dramatizados, envolveram o público.





## «Templo de Sílica»

O «Templo de Sílica» é um espetáculo multidisciplinar, criado por Xullaji (o rapper Nuno Santos, anteriormente conhecido por Chullage) e interpretado pelo Coletivo Peles Negras, «Máscaras Negras – teatro do escurecimento», que consiste num grupo de teatro comunitário que mantém uma prática de debate junto da comunidade africana da periferia e que atua junto da mesma.

O espetáculo terá lugar nos dias 17 e 18 de maio (sexta-feira e sábado), sempre com início pelas 21.30 horas, no Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal.

Esta criação artística contou com o apoio da Câmara Municipal do Seixal, combinando música, teatro e vídeo, e constituindo um ensaio sobre tecnolatria, fascização tecnológica, colonialismo digital e necropolítica. «A peça explora a ideia da humanização das

máquinas e da robotização dos humanos, associada às economias extrativas intensivas. Logo, esta assume-se como uma crítica direcionada à ligação obsessiva das pessoas com a tecnologia», afirma o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva.

Este espetáculo foi produzido a partir de textos escritos e reescritos desde 2012, que agora ganham voz, sendo proclamados, cantados e rappados, projetados em vídeo e disparados em áudio, juntando 7 pessoas em palco e chamando um sem-número de vozes ancestrais.

«Templo de Sílica» tem a duração de 60 minutos, sendo dirigido a maiores de 14 anos e o ingresso custa 6 euros. Os bilhetes podem ser adquiridos online via BOL e nos locais habituais. O bilhete é gratuito para jovens munícipes até 25 anos e para munícipes maiores de 65 anos. Have-



rá um desconto de 50% para trabalhadores das autarquias do Seixal, munícipes, bombeiros e voluntários da

Cruz Vermelha do Concelho do Seixal, levantados localmente na bilheteira do Fórum Cultural do Seixal.

## Prémio Literário e de Estudos Eufrázio Filipe já tem vencedor

*A absolutamente Felizes ao Sol* é o texto original vencedor do Prémio Literário e de Estudos Eufrázio Filipe 2023, na categoria de literatura, promovido pela Câmara Municipal do Seixal. Escrito com o pseudónimo Rita Largo, da autoria de Helena Amante, jornalista e residente em Corroios/Seixal, esta obra foi destacada pelo júri do prémio pela «estrutura narrativa, pela linguagem fluida, culta e poética, por onde as agruras do real quotidiano, e os universos femininos se expressam de modo contido mas impressionante».

De referir que o Prémio Literário e de Estudos Eufrázio Filipe apoia a publi-

cação de obras de literatura e estudos locais, com uma periodicidade anual e um valor de 5 mil euros por edição.

O prémio é atribuído em três categorias distintas, de forma alternada: Literatura: Romance, Novela e Conto, na edição de 2023; Literatura: Poesia, em 2024; e Estudos Locais, em 2025.

As obras a concurso deverão ser originais, inéditas e não publicadas por qualquer forma ou meio.

«Este galardão visa estimular a criação literária e a atividade de investigação e, em simultâneo, homenagear uma grande figura do concelho, pelo seu papel relevante para a vida política, cívica e cultural do município: Eufrázio

Filipe», refere o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva.

A instituição deste prémio tem ainda por objetivos a valorização da língua portuguesa, a promoção da publicação de estudos de carácter local que contribuam para o enriquecimento e divulgação do património cultural e científico do concelho e o incentivo ao aparecimento de novos valores em áreas como a literatura e a investigação.

Os restantes concorrentes desta edição poderão levantar os seus trabalhos na Biblioteca Municipal do Seixal (de terça a sexta-feira entre as 10 e as 20.30 horas e aos sábados entre as 14.30 e as 20.30 horas).



O júri da primeira edição foi constituído por Ana Margarida de Carvalho, António Modesto Navarro e Domingos Lobo.

A segunda edição do Prémio será lançada em breve.

## Exposição coletiva: «A Medalha e o 25 de Abril – 50 Anos»



O Centro Internacional de Medalha Contemporânea, situado na Quinta da Fidalga, no Seixal, tem patente,

até ao próximo dia 28 de setembro, a exposição coletiva: «A Medalha e o 25 de Abril – 50 Anos.» A iniciativa integra as comemorações dos 50 anos do 25 de Abril de 1974 e pode ser visitada até 28 de setembro.

Segundo o presidente da Câmara Municipal do Seixal, Paulo Silva, «a ligação do Seixal à medalha tem uma história com quase três décadas e um reconhecimento além-fronteiras. Desta forma, faz todo o sentido que este espaço assinalasse condignamente o 25

de Abril de 1974, assumindo-se como um espaço de valorização, divulgação e produção de medalha, assim como um ponto de encontro entre medalhistas, comunidade escolar e académica e público em geral. Quero deixar ainda um agradecimento especial ao escultor João Duarte e a todos os medalhistas que fazem deste centro um espaço de cultura e liberdade».

A mostra contém 50 medalhas de 28 escultores e medalhistas portugueses que, ao longo das últimas 5

décadas, homenagearam a Revolução dos Cravos. Trata-se de medalhas que celebram a liberdade, nas suas diferentes dimensões: de expressão, criativa, de pensamento, de manifestação, de votar, entre tantas outras coletivas e individuais. Algumas delas com que Portugal só sonhava antes de 1974 e outras que só veio a descobrir com o passar do tempo, com a consolidação da democracia.



# Centáurea

Fitoterapia

Após muita chuva, abril apareceu com temperaturas de verão. A repentina mudança propiciou um fulgor de acasalamentos entre os seres que vegetam neste planeta azul que, nos campos, se pintou de verdes mesclados de cores garridas. Quando se menciona seres, falamos de plantas, de insetos e dos restantes animaizinhos e animaizões.

Chegou agora o melhor tempo para propagar e conferir perenidade aos milhões de espécies, nossas irmãs, em obediência às sagradas leis da mãe natureza.

A Câmara Municipal de Grândola tem aproveitado sabiamente a estação primaveril para, todos os anos, realizar o seu já famoso projeto “Em abril flores mil” e assim sensibilizar a população do seu concelho, e não só, para o equilibrado aproveitamento das benesses da natureza e do seu fantástico potencial.

Com devotado entusiasmo este cronista amador tem participado, a convite da autarquia, em algumas iniciativas culturais de “abril flores mil”. Os encontros, bem organizados e orientados por especialistas, para além das surpresas prazenteiras das descobertas, proporcionam sempre a dilatação dos conhecimentos práticos e promovem a admiração e o respeito pela natureza.

No ano que decorre, o passeio das ervas consistiu numa esplendorosa visita às hortas da Cerquinha, empresa familiar que se dedica à agricultura biológica. A escolha foi oportuna. Duas dezenas de curiosos puderam assistir

às competentes explicações, observar no terreno as particularidades de cada planta e sentirem-se felizes no meio de tantas flores.

Relece-se as explicações da Dra Cândida Ramos, especialista em insetos polinizadores que nos elucidou sobre os contratos (sem papel assinado) entre os vários insetos e as várias plantas floríferas. Como nem uns, nem outros, dispõem de maioria absoluta, têm que se entender para subsistir e progredir.

Por sua vez, a jovem Rita Pacheco, uma das gestoras do empreendimento que abrange vários hectares, falou-nos dos aspetos técnicos relativos aos diversos cultivos isentos de pesticidas e herbicidas e outros agrotóxicos e da coragem que é preciso ter para dedicadamente se envolver num negócio que, infelizmente, ainda é, em termos económicos, de fraca rentabilidade.

Quando palmilho áreas rurais em busca de novidades, tenho, por costume, escolher uma planta que momentaneamente me seduz. Desta feita, fiquei encantado com as flores azuis da centáurea e é ela que vai ser a protagonista desta croniqueta.

Pois a Centaurea, género, cujo nome, advém da farta mitologia grega, abrange cerca de 500 espécies da prolixa família das Asteraceae. No entanto, vamos apenas analisar a Centaurea cyanus, a tal das florinhas azuis que me fascinou.

É uma herbácea anual com hastes

eretas, flexíveis verde-acinzentadas, folhas alternas, geralmente lanceoladas e flores tubulares com pétalas apresentando vários lóbulos formando uma cabeça protegida por brácteas acastanhadas. As sementes são aquénios que, ao caírem no solo, são dispersas por formigas. Toda a planta é revestida por uma penugem esbranquiçada e a superfície das flores possui uma pilosidade aracnoide, ou seja, encontra-se coberta por uma espécie de teia da aranha.

A centáurea é hermafrodita e a sua polinização é entomógama (realizada por insetos amigos).

A cor azul das pétalas provém de um pigmento chamado antocianina que, após isolado, é utilizado na coloração de certos comprimidos.

Como se imagina, a beleza da centáurea, remete a planta para a classificação ornamental, apesar da fragilidade e a pouca resistência aos tratamentos químicos, contudo, a sua maior importância é devida aos importantes atributos medicinais.

Propriedades: laxante, calmante, diurética, tónica, digestiva, cicatrizante, anti-pirética, anti-inflamatória, antibiótica...

Para além da já referida antocianina, e de outros pigmentos orgânicos, a planta é rica em compostos fenólicos e ácido ascórbico. A atrativa doçura do néctar contido na flor, faz com que a centáurea seja também uma excelente melífera.

A infusão das flores é recomendada

Miguel Boeiro



DR



para as inflamações renais, o reumatismo, o alívio das digestões pesadas e o estímulo da circulação sanguínea.

A água proveniente da decocção das flores torna-se um excelente colírio para combater a irritação ocular, os olhos cansados e a conjuntivite. Serve igualmente para bochechos desinfetantes, inflamações cutâneas e aliviar o hemorroidal.

A toma do “chá” da planta inteira faz aumentar as secreções gástricas, estimular o apetite e combater os estados de anorexia.

As flores são comestíveis e alindam sobremesas e saladas. Se forem secas e pulverizadas entram na composição de especiarias e nos afamados chás “Lady Grey”.

Por último, refira-se que a esbelta flor da centáurea constitui um prestigiado símbolo em vários países, entre os quais a Alemanha, a Rússia e a França.

## OPINIÃO

### Cancro Colorretal: deteção precoce desempenha um papel crucial na prevenção e no tratamento

O Cancro Colorretal (CCR) é um tipo de cancro muito frequente, com um impacto significativo na saúde dos doentes. Este tipo de cancro inicia-se pelo aparecimento de pólipos, que são alterações causadas pelo desenvolvimento anómalo de tecido no intestino grosso que com o tempo crescem e se transformam em cancro. A maioria dos pólipos não são malignos nos primeiros anos e qualquer pessoa pode desenvolver estas lesões.

Há vários fatores conhecidos que alteram o risco de desenvolvimento de cancro colorretal, sendo que ainda não se conhecem todas as causas desta doença. Há fatores de risco que não se conseguem modificar, como a idade (sobretudo mais de 50 anos), síndromes genéticas ou o histórico familiar de cancro. No entanto, são conhecidos outros fatores de risco importantes e que se podem alterar. Evitar o tabaco, moderar o consumo de álcool, manter-se fisicamente ativo, adotar uma dieta rica em fibras e pobre em carnes vermelhas e processadas, são medidas que podem reduzir esse risco.

A realização de exames de rastreio (ou seja, na pessoa sem sintomas) é

importante para prevenir e detetar de forma precoce este tipo de cancro, sendo recomendado que se inicie a partir dos 50 anos de idade. Existem vários métodos para fazer rastreio do CCR: pesquisa de sangue oculto nas fezes (PSOF), colonoscopia com ou sem anestesia, colonografia por tomografia computadorizada (TC), também conhecida como “colonoscopia virtual”, cápsula do cólon e pesquisa de DNA nas fezes (este último usado sobretudo em investigação). Os métodos mais recomendados são a pesquisa de sangue oculto nas fezes e a colonoscopia. A PSOF é mais simples de realizar, através de uma amostra de fezes recolhida no domicílio e entregue no laboratório. É um método não invasivo e permite detetar muitos casos de CCR (sensibilidade de 80%), sendo menos eficaz em detetar pólipos. Após uma PSOF positiva, há indicação para fazer colonoscopia que permitirá identificar (ou excluir) alguma alteração.

A colonoscopia é o método mais eficaz para identificar pólipos e casos de cancro (sensibilidade superior a 85%). A colonoscopia permite a observação direta de algum problema, mas tam-

bém a remoção de pólipos e recolha de pequenos fragmentos de tecido para análise (biópsias). Apesar de ser o método mais eficaz, pode ter algumas complicações, sendo considerado um método invasivo. A colonografia por TC ou cápsula do cólon são menos utilizados como primeiro exame de rastreio e estão menos acessíveis. São usadas habitualmente em caso de colonoscopia incompleta ou por preferência do paciente em fazer um exame menos invasivo. Ambos necessitam também de preparação intestinal e, em caso de ser identificada alguma alteração, será necessário realizar, posteriormente, uma colonoscopia para remover lesões ou esclarecer dúvidas.

O rastreio pode permitir a deteção e remoção de pólipos antes de se tornarem malignos, além de diagnosticar precocemente casos de cancro, aumentando as hipóteses do tratamento serem bem sucedidos. Há contextos específicos nos quais pode estar indicado fazer rastreio mais cedo. Por exemplo, se tiver histórico familiar de CCR e/ou pólipos mais avançados, a idade de início de rastreio poderá ser aos 40 anos ou 10 anos antes do caso mais jovem

na família. Há outros casos ainda mais específicos, como doentes com doença inflamatória intestinal, doenças genéticas, entre outras, em que os pacientes devem ser aconselhados pelo especialista que os acompanha. Em breve, a idade de início poderá ser antecipada para os 45 anos.

Muitas vezes a presença de um cancro colorretal pode causar sintomas muito ligeiros ou até mesmo não causar sintomas numa fase inicial, o que realça a importância do rastreio (ou seja, fazer um exame sem ter queixas). Os sintomas de Cancro Colorretal podem ser ligeiros, mas a perda de sangue nas fezes, perda de peso não intencional, dor abdominal e alterações persistentes nos hábitos intestinais devem ser avaliados e investigados por um médico.

Em conclusão, a prevenção do Cancro Colorretal envolve uma combinação de mudanças no estilo de vida e na realização de rastreio no momento adequado a cada doente. Com a prevenção e deteção precoce é possível reduzir significativamente o impacto desta doença.



Dr.ª Eugénia Cancela  
Gastroenterologista e Membro  
da Sociedade Portuguesa  
de Endoscopia Digestiva (SPED)



# Cãominhada por Abril

## marcada para 11 de maio

No Seixal, no âmbito das comemorações do 50.º aniversário do 25 de Abril, irá realizar-se uma Cãominhada por Abril, no próximo dia 11 de maio (sábado), a partir das 9 horas, com um percurso compreendido entre o Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia do Seixal e o espaço situado em frente à Quinta da Fidalga. Esperam-se incríveis momentos de convívio e partilha entre os patudos presentes e os seus donos, sendo que os nossos amigos de quatro patas poderão desfrutar do parque de diversões canino que os esperará na zona da chegada.

Paulo Silva, presidente da Câmara Municipal do Seixal, refere que «a Cãominhada é uma iniciativa que esta autarquia, como defensora dos direitos dos animais, entende que deverá ser um exemplo a seguir por outros municípios. Aliás, é nossa intenção reforçar a rede de equipamentos de

apoio aos animais de companhia no concelho. E porque foi no período do pós-25 de Abril de 1974 que se iniciou a preocupação pelos direitos dos animais (que antes dessa data eram inexistentes), nada como uma ação desta natureza para assinalar a Revolução de Abril. Ou seja, até os nossos amigos patudos querem assinalar condignamente esta data».

Embora esta iniciativa seja especialmente pensada para os animais de quatro patas e seus detentores, todos estão convidados a participar no evento, principalmente devido à sua vertente solidária, apoiando, com a entrega de donativos, as associações zoófilas do município do Seixal, mais especificamente com a doação de ração seca e húmida para cães e gatos, mantas e camas e areia para gatos.

As inscrições para esta caminhada são gratuitas, mas estão sujeitas a



inscrição prévia através do email caominhadaporabril@gmail.com, ou no próprio dia do evento junto ao ponto de encontro.

# Manhãs Desportivas animam Piscina Municipal de Corroios

As Manhãs Desportivas na Piscina Municipal de Corroios estão de regresso, sendo uma iniciativa inserida nos Jogos do Seixal 2024. Acontecem uma vez por mês, ao domingo. Hidroginástica, hidrobike, natação para bebés, para grávidas e para o público em geral são algumas das atividades propostas para o usufruto da população.

Bruno Santos, vereador do desporto na Câmara Municipal do Seixal, refere que «estas ações pretendem atrair cada vez mais pessoas, de todas as idades, para a prática desportiva, neste caso ao

nível dos desportos aquáticos. Esperamos que o público de todo o concelho compareça em grande número».

As próximas sessões serão realizadas nos domingos dias 12 de maio, 2 de junho e 7 de julho, sempre com início pelas 11.40 horas. A participação é gratuita e é dirigida a todos os interessados em desportos aquáticos.

Programa:  
Dia 12 de maio  
- Hidroginástica  
- Hidrobike\* (trazer calçado aquático)



- Natação  
\* Para participar na atividade de hidrobike é necessário realizar inscrição junto da piscina.

Dia 2 de junho  
- Hidroginástica  
- Grávidas  
- Natação

Dia 7 de julho  
- Hidroginástica  
- Natação Bebés  
- Natação

# Câmara do Seixal cede instalações

## à Associação A Natureza Ensina, e ao Judo Clube do Sul



A Câmara Municipal do Seixal cedeu, recentemente, instalações à Associação A Natureza Ensina, e ao Judo Clube do Sul, em Miratejo, para que ambas as associações possam desenvolver a sua atividade, nas modalidades de atletismo e judo, respetivamente.

Bruno Santos, vereador com o pelouro do desporto na Câmara Municipal do Seixal, refere que «a autarquia

prioriza o apoio ao movimento associativo, pois este contribui de forma decisiva para a dinamização da oferta desportiva junto da população».

A autarquia apoiará ainda as obras de requalificação de ambos os espaços, para que as duas associações tenham condições para prosseguir o seu trabalho na área desportiva e na formação de atletas.



# Câmara Municipal de Sesimbra entregou Condecorações Municipais

Promovida pela Câmara Municipal de Sesimbra, há cerca de três décadas, a cerimónia de Condecorações Municipais deste ano reconheceu três personalidades, três associações locais e uma empresa que se têm distinguido pelos mais diversos feitos e, dessa forma, também têm contribuído para projetar o nome de Sesimbra.

O mérito dos homenageados foi sublinhado pelo presidente da Câmara, Francisco Jesus.

«As condecorações municipais são uma iniciativa de grande importância simbólica, na medida em que coloca todos os anos na história do município, personalidades e entidades que consideramos merecedores de uma pública homenagem nas mais diversas dimensões. Reconhece o talento, trabalho, sacrifício e dedicação de pessoas e instituições que servem de símbolos de orgulho local e inspiram outros a seguir o seu exemplo», disse, acrescentando que «cada homenageado tem uma história única de serviço e de sacrifício, e é um testemunho de coragem, determinação e generosidade».

Francisco Jesus venceu ainda que, além do reconhecimento público local, «as condecorações municipais fortalecem o sentimento de pertença a um lugar e uma comunidade, e são uma expressão e gratidão e reconhecimento, porque representam uma forma de honrar aqueles que fizeram contribuições significativas para o bem-estar da comunidade».

Em relação ao feriado de 4 de maio, o autarca afirmou que «é mais do que apenas um dia no calendário. É um símbolo dos valores que nos definem como comunidade que deve ter em si mesmo os princípios fundamentais que devem orientar as nossas ações, e que também desempenha um papel vital na coesão social e na preservação da nossa herança cultural».

Em representação da Assembleia Municipal de Sesimbra, o presidente, João Narciso, destacou o significa-

do deste dia para os sesimbrenses, e enalteceu o talento e dedicação dos homenageados.

«Assinalamos hoje o dia do Senhor Jesus das Chagas, padroeiro dos nossos pescadores, que são o maior símbolo identitário de Sesimbra, e dos quais herdamos a bravura que caracteriza as nossas gentes. É o dia em que, de manhã, Sesimbra se veste de traje de gala para homenagear e reconhecer instituições e filhos da terra que tem tido um trajeto de destaque na sua área de intervenção, dignificando e elevando o nome de Sesimbra e, de tarde, saúda a passagem do padroeiro, assistindo a uma incomparável manifestação de fé, devoção e respeito por parte da população», referiu.

Referindo-se aos condecorados, João Narciso disse que «um lote de homenageados deste gabarito só pode confirmar que somos grandes e que o nosso maior património humano, são as pessoas», acrescentando ainda que o 4 de maio, «serve também para lembrarmos todos os dias os que têm um papel importante na nossa comunidade e que trabalham para que o concelho de Sesimbra seja melhor para viver e trabalhar e visitar, pelo que importa saudar e agradecer com elevação e respeito o esforço de todos».

Este ano foram entregues as seguintes condecorações:

**Mérito Cultural | Grau Prata**  
Pedro Zegre Penim

Encenador, ator e dramaturgo, Pedro Penim nasceu em Lisboa e cresceu em Sesimbra. É, desde 2021, diretor artístico do Teatro Nacional D. Maria II. Licenciado em Teatro, é fundador do Teatro Praga e do espaço cultural Rua das Gaivotas 6. Em 2023 foi distinguido com o Prémio Espichel, na categoria Artes e Letras, pelo município de Sesimbra, e como Cavaleiro das Artes e das Letras pelo governo francês. É um nome incontornável do teatro português.



**Mérito Cultural | Grau Bronze**  
Paulo José Macedo Teodoro

O ator sesimbrense Paulo Manso tem trabalhado na televisão, no cinema e no teatro. Aos 58 anos foi o grande vencedor dos Prémios Golfinho d'Ouro 2024 como Figura do Ano do Concelho de Sesimbra, depois de, em 2023, ter recebido o Prémio Júlio Cesar Andrino para Ator do Ano.

**Mérito Humanitário | Grau Bronze**  
João Paulo Olival de Oliveira

Com uma longa e exemplar carreira militar, João Paulo Olival de Oliveira, 45 anos, é chefe de unidade de saúde e enfermeiro de triagem, emergência e reanimação. Entrou para a força aérea aos 19 anos. É capitão no Campo de Tiro de Alcochete. Especializado em busca e salvamento, participou em 55 resgates em falésias e alto-mar no concelho de Sesimbra.

**Mérito Associativo | Grau Prata**  
Associação de Cultura e Recreio União Trabalhadora Zambujalense  
Fundada em 1974, a Associação de Cultura e Recreio União Trabalhadora Zambujalense - ACRUTZ é uma referência na formação de atletas e como escola de futebol. Atua também na vertente social e cultural com bailes quinzenais.

**Mérito Associativo | Grau Prata**  
Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Conde  
A Associação para o Desenvolvi-

mento da Quinta do Conde - ADQC foi criada em abril de 1975 com o objetivo de trabalhar na promoção sócio-cultural e económica dos moradores da Quinta do Conde.

**Mérito Associativo | Grau Prata**  
Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira  
A Liga dos Amigos da Lagoa de Albufeira - LIALA é uma associação cívica de âmbito local, sem qualquer carácter político ou religioso nem quaisquer fins lucrativos. Foi fundada a 22 de dezembro de 1972.

**Mérito Empresarial | Grau Prata**  
Gelataria Marina  
A Gelataria Marina é um ícone do Largo 5 de Outubro, o "jardim" como também é conhecida a praça central da vila de Sesimbra. A forma artesanal como são feitos os gelados garante um sabor e uma textura singulares e inescrutáveis. Há quem visite Sesimbra e pare sempre na Gelataria Marina.

A entrega de Condecorações Municipais é um dos momentos altos do feriado municipal, dedicado ao Senhor Jesus das Chagas, Padroeiro dos Pescadores de Sesimbra, que também é assinalado todos os anos com a procissão pelas ruas da vila.

De referir que para além das distinções, o acontecimento foi abrilhantado com a atuação do pianista David Lagaille.

## Adjudicada construção da nova Unidade de Saúde da Quinta do Conde

A construção da nova Unidade de Saúde da Quinta do Conde foi adjudicada pela Câmara Municipal de Sesimbra na reunião de 8 de maio 2024. O investimento é de cerca de 1 milhão e 400 mil euros e o prazo de execução é de 425 dias.

O edifício localiza-se entre a Avenida Cova dos Vidros e a Rua D. João IV,

num espaço que engloba o antigo edifício do Centro de Saúde, e está dividido em dois pisos com pequenos pátios interiores que permitirão a entrada de luz natural. A entrada principal será feita a nascente, em frente ao jardim público, e a entrada de serviço, pela ala sul do edifício.

No piso inferior funcionará a rece-

ção, sala de espera e de tratamentos, gabinetes de consulta e de enfermagem, áreas de apoio e instalações sanitárias. No piso superior funcionam espaços destinados ao pessoal da unidade, como vestiários, copa, sala de reuniões, secretariado, sala de sistemas e arquivo.

A obra beneficia de apoio do Plano

de Recuperação e Resiliência, no âmbito de uma candidatura apresentada pela Câmara Municipal de Sesimbra.

Refira-se que a autarquia e a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo assinaram, em 2022, um protocolo que definiu as condições de cooperação entre as duas entidades, relativamente à construção deste equipamento.



# AGENDA

## RETROSPETIVA: 50 ANOS MAEDS

O MAEDS - Museu de Arqueologia e Etnografia do Distrito de Setúbal, no Dia Internacional dos Museus, 18 de maio, pelas 16h00, inaugura a exposição "Retrospectiva: 50 Anos MAEDS" que se insere no programa das Comemorações do Cinquentenário do Museu.

A exposição apresenta uma mostra documental que retrata o dinamismo do MAEDS desde a sua fundação, em dezembro de 1974, até à atualidade. Através de fotografias, documentos e objetos, os visitantes poderão conhecer a evolução do museu ao longo destas cinco décadas, assim como a importância da investigação científica desenvolvida pelo Centro de Estudos Arqueológicos. A exposição destaca, as atividades que o museu tem vindo a desenvolver para promover a educação, a investigação e a divulgação do património cultural.



## AS PORTAS QUE ABRIL ABRIU EM EXPOSIÇÃO NA FORTALEZA DE SANTIAGO

A exposição As Portas que Abril Abriu, inspirada no poema de José Carlos Ary dos Santos, foi inaugurada a 25 de abril na Fortaleza de Santiago. No total, são 25 as portas embelezadas por alunos das escolas do concelho de Sesimbra, com motivos alusivos à Revolução dos Cravos.

O objetivo desta exposição, que estará patente ao público até ao final de julho, é evidenciar as conquistas e ideais de Abril, através da arte, criatividade e expressão artística de alunos e professores contribuindo para um despertar de consciências, dos valores de Abril e dos direitos fundamentais da Constituição da República, por forma a garantir que jamais sejam fechadas as portas que Abril abriu!.

## CAMPANHA DE DISTRIBUIÇÃO DE CAL

Em 2024, a campanha de distribuição de cal dinamizada pela Câmara Municipal de Sesimbra, decorre de 13 de maio a 28 de junho. À semelhança dos anos anteriores, cada município pode solicitar até dez quilos de cal e um pincel.

A distribuição dos materiais é feita nas Instalações da Freguesia de Quinta do Conde, de segunda a sexta-feira das 9 às 12.30 e das 14 às 17 horas; Instalações da Junta de Freguesia de Santiago, de segunda a sexta-feira das 14.30 às 16.30 horas; Instalações da Junta de Freguesia do Castelo, de terça a sexta-feira das 14.30 às 17 horas.



## DIA MUNICIPAL DO BOMBEIRO

Homenagear os Soldados da Paz é o grande propósito do Dia Municipal do Bombeiro, instituído em 2012 pela Câmara Municipal, em colaboração com a Real Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sesimbra.

A data é comemorada no segundo domingo de maio, durante a manhã, de forma alternada, nas freguesias de Santiago e Castelo e na Quinta do Conde. Este ano, a cerimónia acontece no dia 12 de maio, no Parque Augusto Pólvora, e é constituída por dois grandes momentos: a receção às entidades oficiais e a sessão solene, que inclui os desfiles do corpo ativo, composto por 64 elementos e 20 estagiários, e da fanfarra, que neste momento se apresenta com 30 elementos, e os discursos de várias entidades.



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

## TEATRO POLITEAMA

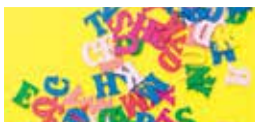
★★★★★  
**O MELHOR ESPETÁCULO DO ANO**

*La Fozia* apresenta  
**Laura**  
 O MUSICAL

A história e a vida apaixonante de **Laura Alves** a maior atriz do sec. XX

4ª a sábado às 21h e sábado e domingo às 17h  
**Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - politeama.bol.pt**  
 (Chamada para rede fixa nacional - Chamada para rede móvel nacional)





sopa de letras

DANÇA

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

ARTE - BAILE - BALLET - CERIMÓNIA - COMPETIÇÃO - CONTEMPORÂNEA  
COREOGRAFIA - CORPO - DANÇAR - DIVERTIMENTO - EXPRESSÃO  
GRUPO - IMPROVISAR - MODERNA - MOVIMENTO - MÚSICA - PARES  
PASSOS - RITMO - SOLO

SUDOKU

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

SOLUÇÃO

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

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

**PIMPOLHO** DESENHO E TEXTO DE: José Sarmento - 1112

Na época de futebol ... o leão... ... libertou-se da jaula???!...!

filme

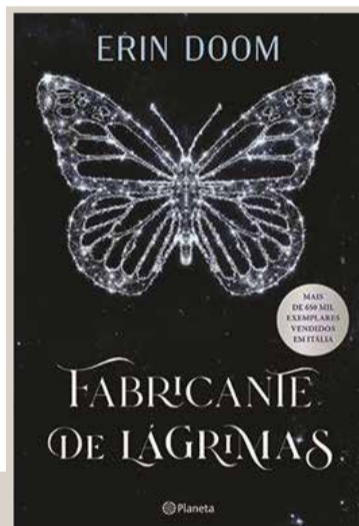
PROFISSÃO: PERIGO



Ele é duplo e, como todos os duplos, é explodido, baleado, envolvido em acidentes, arremessado por janelas e lançado das maiores alturas, tudo pela nossa diversão. E agora, recém-saído de um acidente que quase pôs fim à sua carreira, este herói da classe trabalhadora tem que encontrar uma estrela de cinema desaparecida, desvendar uma conspiração e tentar reconquistar o amor da sua vida, enquanto ainda faz o seu trabalho. O que pode dar certo?

livro

FABRICANTE DE LÁGRIMAS



O livro mais viral dos últimos tempos chega a Portugal. Mais de 650 mil exemplares vendidos em Itália. Intenso e apaixonante.

Entre as paredes do orfanato onde Nica cresceu, histórias e lendas sempre foram contadas à luz das velas. A mais famosa de todas é a do Fabricante de Lágrimas, um misterioso artesão, com olhos claros como vidro, uma figura aterradora que forja todos os medos que habitam no coração das pessoas.

Quando, aos dezassete anos, Nica é adotada pelo casal Milligan, pensa que está a deixar para trás este mundo de contos de fadas sombrios, mas os Milligan também adotam Rigel, um órfão inquieto e misterioso, e ele é a última pessoa que Nica desejaria como irmão adotivo.

Rigel é inteligente, incrivelmente bonito, mas a sua aparência angelical esconde um temperamento problemático e sombrio. Embora os dois partilhem um passado comum, viver juntos parece impossível. Especialmente quando a lenda reaparece nas suas vidas e o Fabricante de Lágrimas se torna subitamente cada vez mais real.

Nica, doce e corajosa, está disposta a tudo para defender o seu sonho, porque só se tiver a coragem de enfrentar os pesadelos que a atormentam é que poderá finalmente voar livremente como a borboleta que leva o seu nome.

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE

Agora mais perto de si!

Receba em qualquer parte do mundo amuletos de proteção contra a inveja, mau olho e energias negativas.

210 929 030

10 a 16 de maio



Carneiro

21-03 a 20-04

**Amor:** Ouça o que o coração tem para lhe dizer.  
**Saúde:** Poderá pensar em fazer uma dieta.  
**Dinheiro:** Faça uma análise aos seus rendimentos.  
**Números da Sorte:** 15, 20, 24, 36, 45, 49



Touro

21-04 a 20-05

**Amor:** Para que se sinta melhor não deve dar tanta importância ao seu passado.  
**Saúde:** Deve repousar mais horas e ter atenção ao que o seu organismo lhe pede.  
**Dinheiro:** Deve prestar mais atenção à sua vida profissional.  
**Números da Sorte:** 01, 04, 13, 24, 28, 29



Gêmeos

21-05 a 20-06

**Amor:** Não dê importância a boatos que possam pôr em causa o seu relacionamento.  
**Saúde:** Cuide mais de si e faça uma visita ao seu médico de família.  
**Dinheiro:** Valorize-se mais e confie nas suas capacidades.  
**Números da Sorte:** 05, 09, 17, 20, 39, 49



Caranguejo

21-06 a 23-07

**Amor:** A afeição e o carinho dos seus amigos estão em destaque.  
**Saúde:** Faça uma dieta equilibrada para que não sofra de problemas de colesterol ou cardiovasculares.  
**Dinheiro:** Será uma fase mais instável, uma vez que sentirá algumas dificuldades no cumprimento das suas tarefas.  
**Números da Sorte:** 10, 20, 24, 27, 29, 36



Leão

24-07 a 23-08

**Amor:** Dê a conhecer o seu amor ao seu parceiro com demonstrações de afeto.  
**Saúde:** Deve concentrar-se e ter força de vontade.  
**Dinheiro:** Irá sentir-se numa situação um pouco difícil, já que terá de fazer uma escolha a nível profissional.  
**Números da Sorte:** 5, 15, 26, 29, 38, 39



Virgem

24-08 a 23-09

**Amor:** Será um momento favorável para estar junto da sua família.  
**Saúde:** Tome atenção às correntes de ar, pode sofrer uma constipação.  
**Dinheiro:** Pode receber uma nova proposta profissional. Aproveite-a!  
**Números da Sorte:** 17, 18, 19, 26, 29, 38



Balança

24-09 a 23-10

**Amor:** Sentir-se-á um pouco desligado da vida amorosa.  
**Saúde:** A energia tomará conta do seu corpo. Aproveite para praticar um desporto de que goste.  
**Dinheiro:** Poderá vir a receber um incentivo financeiro do seu superior, pelo seu empenho e capacidade de iniciativa.  
**Números da Sorte:** 4, 9, 15, 19, 36, 48



Escorpião

24-10 a 22-11

**Amor:** O amor pode voltar a entrar no seu coração, esteja atento.  
**Saúde:** Cuide mais de si. Poderá sentir-se cansado e sem energia.  
**Dinheiro:** Embora esta seja uma fase favorável, não arrisque mais do que deve.  
**Números da Sorte:** 25, 31, 32, 39, 42, 43



Sagitário

23-11 a 21-12

**Amor:** Procure conversar de forma objetiva e calma para que não haja desentendimentos que provoquem uma rutura.  
**Saúde:** Consulte o seu médico.  
**Dinheiro:** Tome cuidado com um colega de trabalho.  
**Números da Sorte:** 5, 6, 18, 22, 31, 34



Capricórnio

22-12 a 20-01

**Amor:** Deve ser mais compreensivo com as atitudes do seu parceiro.  
**Saúde:** Coma de forma moderada e em porções menores, pois pode sentir-se indisposto ou com digestões difíceis.  
**Dinheiro:** Valorize-se e invista mais na sua formação.  
**Números da Sorte:** 08, 19, 22, 26, 31, 39



Aquário

21-01 a 19-02

**Amor:** Evite magoar a pessoa que ama por razões pouco fundamentadas. Deve apelar ao diálogo e à compreensão.  
**Saúde:** Poderá sentir-se melancólico e triste, o que deve combater.  
**Dinheiro:** Pode sentir dificuldade em ser ouvido pelos seus superiores.  
**Números da Sorte:** 07, 22, 23, 28, 33, 39



Peixes

20-02 a 20-03

**Amor:** Pode ser chamado para apoiar alguém que faz parte do seu círculo íntimo de amigos.  
**Saúde:** Repouse mais para evitar que o seu corpo se sinta cansado e com pouca energia.  
**Dinheiro:** A sua situação financeira encontra-se numa fase muito positiva.  
**Números da Sorte:** 08, 09, 20, 24, 26, 33



## Seixal 1925 Formação para novos atletas, técnicos e diretores

O Seixal Clube 1925, é um clube desportivo com certificado para formação, que segue o caminho que foi delineado na sua génese, faz no próximo ano um século desde do início do percurso, promoção do desporto. O clube abre as portas a quem gosta

de futebol e basquete, é de registar que aceitam todos os níveis de habilidade, desde iniciantes até aos mais experientes e capacitados. A formação é aposta consistente do clube, para que o trabalho seja desenvolvido dentro dos níveis padronizados e

delineados pela estrutura, para além de atletas o clube está a recrutar técnicos e diretores desportivos.

A formação seixalense está de parabéns, no futebol os atletas Sub12, tendo um desempenho brilhante, venceram o campeonato

complementar no escalão superior e no basquetebol carregaram de alegria o encontro de mini-basquete em Reguengos de Monsaraz, organizado pela Federação Portuguesa de Basquetebol, onde foi o clube com mais atletas envolvidos.



## Paio Pires Futebol Clube Rodrigo Ventura recebeu cartão branco



O Rodrigo Ventura no jogo entre VGSines e Paio Pires FC no escalão de benjamins recebeu o cartão branco numa atitude de Fairplay.

O Cartão branco/fairplay é um recurso pedagógico que visa enaltecer e reconhecer, destacar e recompensar as atitudes e comportamentos eticamente relevantes, praticadas por atletas, treinadores, dirigentes, público e outros agentes desportivos.

Ao Cartão Branco aderem entidades interessadas em promover valores e ética no âmbito da prática desportiva

O Cartão Branco resulta de uma parceria entre o PNED-Plano Nacional de Ética no Desporto (Instituto Português do Desporto e Juventude, IP), a CAJAP-Confederação das Associações de Juizes e Árbitros de Portugal e a Coca-Cola.

É da competência do árbitro/juiz a atribuição do cartão branco/fairplay sempre que durante o jogo observe uma ação ou comportamento merecedor do mesmo, podendo ser mostrado a diversos intervenientes envolvidos. O Paio Pires FC orgulha-se da atitude e postura do seu jogador, realçando o trabalho no seio do

clube não só na formação desportiva, mas também na ajuda na educação, respeito e princípios morais. Não sendo esta época o primeiro jogador do Paio Pires FC a receber o cartão branco, ajuda na obtenção da bandeira de ética que irá ser entregue nos próximos tempos. Segundo os árbitros, a argumentação para a atribuição do cartão branco está cada vez mais difícil e rigoroso, sendo que os atletas vão receber um prémio quando for o encerramento da época desportiva.

Tem sido um sucesso a inscrição de jogadores estrangeiros, sendo que esta semana foi possível inscrever mais três jovens atletas, tratando-se de um processo burocrático que tem a ver com a documentação exigida pela AFS e pela FPF. O Paio Pires FC terá a sua secretaria aberta para inscrições de segunda a sexta entre as 19h00 e as 21h00.



cm-seixal.pt



# FEIRA DE PROJETOS EDUCATIVOS



A LIBERDADE QUE NOS UNE



## 14 a 18 maio 2024

PARQUE MUNICIPAL DO SERRADO — AMORA



25 DE ABRIL SEMPRE!

