

PUBLICIDADE

FÁBRICA DE ÓCULOS

ESTA FÁBRICA SÓ EXISTE NO CACÉM E NO CHIADO



OS SEUS ÓCULOS
PRONTOS EM

20 MINUTOS

CONSULTA GRATUITA TODOS OS DIAS

CACÉM

Av. dos Bons Amigos, N.º 38 A

CACÉM 219 180 122

CHIADO

Rua Garrett, N.º 33

CHIADO 213 420 996

E-mail: fabricadosoculos@sapo.pt

WWW.FABRICADEOCULOSONLINE.PT

VALE 30€

Na Compra de Óculos Graduados. Campanha válida até dia 31/12/2025.
Vale não acumulável com outras campanhas em vigor.

FÁBRICA DE ÓCULOS

ESTA FÁBRICA SÓ EXISTE NO CACÉM E NO CHIADO

**TODA A COLEÇÃO
NANO VISTA**

RECOMENDADO PELOS
MÉDICOS OFTALMOLOGISTAS



**EXAME VISUAL
+ ARMAÇÃO
+ LENTES DE LONGE**

EXAME VISUAL **GRATUITO
TODOS OS DIAS**

79€

CACÉM

Av. dos Bons Amigos, Nº 38 A

CACÉM 219 180 122

CHIADO

Rua Garrett, Nº 33

CHIADO 213 420 996

E-mail: fabricadosoculos@sapo.pt

WWW.FABRICADEOCULOSONLINE.PT

VALE 30€

Na Compra de Óculos Graduados. Campanha válida até dia 31/12/2025.

Vale não acumulável com outras campanhas em vigor.

Lentes brancas orgânicas com Anti-Risco e Anti-Reflexo. *Até 3 Dioptrias de Esfera e 2 de Astigmatismo.

Saúde

Suspensão de atividade de Urgência Básica de Algueirão -Mem Martins

pág. 3

NOTA INFORMATIVA

Algueirão - Mem Martins
Serviço de Urgência Básica
suspensão temporariamente
a partir de 10 julho.

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA

Cultura

Óperas na Rua voltam a animar vários locais de Sintra

pág. 13



Largo D. Fernando II em S. Pedro de Sintra

Feira Medieval até domingo, 13



É a 2.ª Edição sob a égide da União de Freguesias de Sintra. Começa 5.ª feira, dia 10, e termina no domingo, dia 13, no Largo D. Fernando II, vulgo largo da feira, em S. Pedro de Sintra.

A exemplo da edição de 2024, com organização da empresa RZEventos, a entrada é livre, e durante os 3 dias do fim-de-semana, das 11h00 à meia-noite, o espaço volta a transformar-se num autêntico cenário da Idade Média, com animação de rua, espetáculos de fogo, mercadores, combates, teatro, jogos tradicionais, aves de rapina, répteis, e póneis.

Muitos artesãos também marcam presença, recriando os ofícios e o quotidiano dessas épocas medievais, assim como o artesanato de inspiração árabe. Não vão faltar também os produtos alimentares, como a doçaria, mel, fumeiros, queijos, numa oferta variada nas várias tavernas e tascas com bebidas.

Na animação de rua, não vão faltar curandeiros, malabaristas, feiticeiros, e outras figuras típicas deste imaginário medieval.

Este evento promovido pela União das Freguesias de Sintra conta ainda com os apoios institucionais da Câmara Municipal e dos SMAS de Sintra.

pág. 3



fotos - cortesia: ufs

Sociedade

Construção do novo Polo Escolar Ferreira Dias

pág. 5

Sociedade

Sintra quer reciclar Vidro + Vidro

pág. 7

Sociedade

Convento dos Capuchos abriu ao público

pág. 9

Cultura

“Retratos da Vida Saloia” de Guilherme Gairifo

pág. 12

Desporto/Europeu OCR

Gonçalo Prudêncio conquista Ouro e Prata

pág. 10

HISTÓRIA LOCAL

Águas saloias

Marília Abel

Desde os mais remotos tempos que o homem se tem preocupado com essa fonte da vida que é a água. Muito antes de criar processos de captação ele instalou-se perto desse veio líquido que nascendo nem sempre nas montanhas, atravessa os vales e vem morrer tranquilo no seio do mundo marítimo. Aos maiores rios devem as civilizações antigas a sua história, aos mais pequenos deve o homem a própria existência. Às fontes e lagos está ligada a capacidade do homem de criar divindades e lendas instrumentos dos seus cultos. Eles vão crescendo à medida que aumenta a mancha azul das águas. Não há mostreiros nas ribeiras de águas límpidas e cristalinas. Assim, física e espiritualmente o homem da água depende, da água se alimenta, da água vive.

O rio começa simples nascente, depressa passa a ribeiro galgando pedras e pedrinhas que servem de passagem segura entre margens. No seu percurso vai aumentando o caudal a que improvisados passadiços acabam por dar lugar a pontes suspensas para desequilíbrios dos caminhantes. Mais perto da foz aí estão as grandes pontes como arcos de triunfo a saudarem a chegada das águas. Recordando Norberto de Araújo;

“E por Xabregas, Beato e Grilo – alfobre de mosteiros – sítios onde as fábricas os cais e as pontes se sucedem e confundem gritando trabalho”. Em Portugal são longínquas as notícias sobre a vida perto das águas e dos cultos a ela ligados. José Leite de Vasconcelos dedicou parte da sua obra “Religiões de Lusitânia” a investigar os deuses das fontes do período lusitano-romano.

No entanto as estruturas mais evoluídas e remotas que se conhecem de captação e distribuição de águas são do período da romanização. Aproveitando umas estruturas já existentes, os romanos implantaram novos processos que constituíram, só por si uma autêntica revolução técnica já que, entre outras novidades constroem monumentais aquedutos.

Temos assim a responsabilidade da água como um grande espaço panóptico na natureza, seja salgada ou doce, donde se pode ver tudo ou quase tudo, quer seja visível ou não, como um centro e em lugar de destaque, outras, mostrando-se timidamente, em lugar mais recatado e discreto. Tendo como exemplo átrios antigos como Pompeia ou Herculano, estes evoluíram para claustros onde a água é parceira funcional, lúdica e decorativa e serve como inspiração à arquitetura moderna. Nesta evolução arquitectónica vem juntar-se a água que irá refrescar as diversas tipologias construtivas acompanhando arcos, colunas, escadarias, jardins delimitando a área como qualquer escadaria ou buxo. Os espaços religiosos também se socorrem da água para as abluções rituais ou no batismo. Estes espaços complementados pela presença da água jogaram, ao longo dos tempos, um papel fundamental na História da Humanidade.

Entre os registos literários portugueses há que ter em consideração o estudo de Francisco de Holanda “Da fábrica que falece...”, onde o autor desperta D. Sebastião para o problema da água em Lisboa salientando e necessidade de aquedutos. Mas, só D. João III se decide em retomar as condutas de água romanas de Évora, Elvas e Lisboa.

Todos os projectos diziam respeito à capital pois Francisco de Holanda compara Lisboa

às grandes capitais e defende uma rede de águas livres:

“As cidades antigas, depois dos templos e fortalezas e dos muros e dos poços, as coisas em que mais se esmeravam foi em trazer as fontes das águas por grandes arcos e condutas e canos às suas cidades, como se vê na cidade onde foi Cartago e Roma.”

Reis e demais responsáveis afadigaram-se em tentar resolver um problema que chegou a provocar aflitivos momentos de grandes crises de “sedes”. Muitas vezes a água foi desviada do seu caminho por particulares para a rega das suas hortas e jardins. Era uma função importante na demarcação da propriedade com as consequentes regras de utilização para uma melhor gestão e chegar para todos. Nem o real de água criado pelos Filipes resolveu a situação. Este imposto recaía sobre os géneros alimentícios, como vinho e carne, para suportar as obras públicas. Filipe III prevê a construção de um aqueduto que seguiria o percurso do romano desde Vila Chã até S. Roque.

Enquanto arquitectos e engenheiros traçavam linhas e percursos em mapas ou idealizavam os mais belos chafarizes o povo continuava em escaramuças, dentro ou fora da cidade, tentando captar a maior quantidade de água possível já que esta era o ouro da época. Espaço que serviu de palco a muitas quezílias e desvios foi o chafariz d’el-rei.

Foram os chafarizes, na ausência de água canalizada, ponto de encontro de gentes e ainda hoje se vai ao rio ou ao tanque das lavadeiras, ou por não haver ainda água canalizada em casa ou por uma questão económica de poupança. Outrora esse ponto de encontro é recordado por Victor Serrão em “Imagens da Lisboa na pintura quinhentista – Uma visita do Chafariz d’El-Rei no fim do século XVI” apresentada a Ciclo do Gótico em Lisboa, no Grupo Amigos de Lisboa, em 1998, reportando-se a Irisalva Moita:

Na zona portuária (Ribeira Velha ou Praça do Pelourinho) concentravam-se: flamengos, castelhanos, galegos, andaluzes, alemães, genoveses, florentinos, empregados nas artes da marinharia, nas operações cambiais e “ofícios” mecânicos, a par de escravos africanos, berberes e índios de diversas origens”. Mais à frente acrescenta “mancha exótica, constituída por negros da Guiné, semi-nus, andrajosos, índios, chineses, berberescos, lado a lado com as regateiras brigonas e os marítimos de linguagem afiada, labutando em perfeita promiscuidade, na Ribeira das Naus, nas Fundições,...” Na Pode-se ainda acrescentar a opinião de Luiz Moita da palestra que decorreu na Emissora Nacional, em 1936 intitulada “Fado canção de vencidos” referindo-se a tempo muito anterior a 1936:

“Afama, bairro que foi velha-couto de negros e de mulatos, de pobres mulheres e de vadios; que mais tarde albergou fadistas e rufiões e foi teatro de desordens e cenas pouco edificantes; ausente hoje, suprimida, toda essa fauna suspeita, ficou um simpático burgo de trabalhadores, que sabe bem percorrer nas tardes de domingo, para lhe decorar o pitoresco.

Na Lisboa seiscentista Fernando Castelo Branco revela: “Os roubos de água deviam ser frequentes, a ponto de se tornar necessário estabelecer pena de açoites e degredo para aqueles que o faziam.” No século XVII como exemplo ficou o tomarense Mendo Foyos Pereira, morador na Graça, que foi preso por desviar a água do chafariz do Rossio para rega dos seus jardins e que por isso

sofreu pena de prisão. Isto em Lisboa onde havia água conduzida, que dizer das zonas rurais? Até muito tarde era normal as pessoas irem de bilha à cabeça até à fonte ou à bica, lavar roupa no rio e outras situações afins, com grandes discussões de primazia levarem os animais domésticos e não só a beberem nas mesmas fontes e das mesmas águas que a população. E, quando havia maus cheiros ou a água sabia mal? Que fazer? Tudo isso foi passado eu as pessoas ainda contam peripécias da ida à fonte. Aliás, andando pelos campos não é anormal ver passar a redonda camionete da água, não muito longe de Lisboa ou de outra cidade.

Quem não se lembra das lavadeiras, muito famosas as de Caneças, e das suas canções que ritmavam ao compasso das batidas de roupa na pedra ou na água. Amália Rodrigues escreveu e cantava:

“Lavava no rio lavava/ Gelava-me o frio galava/ Quando ia ao rio lavar.”

Ela que passava férias bem pero da Ericeira, ao rio Lizandro. Quanto deste rio não estaria no poema?

No concelho de Sintra também correram ou correm as águas para o mar, aqui tão perto, levando as mágoas de Manuel da Fonseca, cantadas por Adriano Correia de Oliveira. Não há Tejo, mas aí estão nos campos as brancas formas líticas debruadas de azul, em sinal de águas.

As marcas de água na paisagem rural não estão apenas nos tanques ou chafarizes estão também nos bojudos recipientes de água que se espalham pelos campos, sinal de agricultura ou de animais. Nas zonas rurais essas marcas permanecem, mesmo as já desativadas. Constituem, no entanto, património e memórias de vida rural. Quantas rezas e canções não se fizeram por uma gota de água como na canção: “Dá-me uma gotinha de água/ dessa que eu quero beber/Entre pedras e pedrinhas/ algumas coisa há-de ser”. Poema numa zona onde as secas foram um problema. Secas nos campos e secas na vida.

Entre o diverso património que desponta nas aldeias estão os singulares relógios de sol tão essenciais ao calendário agrícola. Sempre colocados em lugares bem visíveis, nomeadamente junto às igrejas, local garantido da presença humana e da proteção divina. Tão singulares com o seu gnómon altivo, mais parecem esculturas populares, de dedo apontado aos céus, que é de lá que dependem as regas. Grande responsabilidade vem das alturas, depressa as águas se entranham que a espera foi longa e as gargantas terrestres estão sedentas.

Quantos rios hoje são apenas topónimos, secos, a funcionarem como memórias. O problema é que há mais memórias que rios. Às vezes o topónimo é uma redundância do passado que já não existe. “Ribeira do rio de Cões”. Nem um nem outro servem Cões. Donde virá topónimo tão estranho? Foi coisa de mouros.

Como é que um produto da natureza que é incolor, inodoro e insípido consegue cobrir três quartos da superfície terrestre, autodepurar-se e corresponder a cerca de dois terços do peso do corpo humano para além de ser um meio de comunicação (através de rios e mares) e ainda uma força motriz? Poder-se-á pedir mais? Mas tão importante para a vida é o sol. Assim se define o essencial da vida – sol e água. Tudo o resto pode ser substituível, mas sol e água, não. Com o sol se mede o tempo para as colheitas com os relógios

heólicos que as protegem sob o signo de Saimão. Numa região tão rica em pedra, esta era aproveitada para desenhar estrelas, espirais, hexágonos protetores das fainas agrícolas.

Olhando a imensidão do oceano aqui ao lado, ou as estradas líquidas (embora poucas) que serpenteiam as terras era inevitável a existência de vida. Pelo caminho, da nascente à foz, vão crescendo povoados na sua arquitectura popular em íntima ligação com as actividades produtivas. Esta arte popular, a um tempo sócio-económica, a outro, telúrica-funcional, está na tradição dos povos e tanto refletem o meio como o clima e a cor, numa função lúdica inseparável da actividade laboral. “A luta pela natureza entrelaça-se com a luta pela sociedade.” Mário Sacramento. Mas não são apenas pequenos povoados, as grandes cidades também foram egoístas das águas fluviais, mesmo as que se encontram perto da foz junto ao mar. Na verdade devem a existência aos rios.

Com estas características como era possível a água não se ter tornado num bem essencial à vida, seja humana, animal ou vegetal? Os rios ainda nos oferecem grande diversidade paisagística consoante o lugar desde os fiozinhos de água das nascentes até à foz dos grandes rios que se confundem com o mar. A questão é que ambas as situações podem acontecer dependendo da dimensão e força das águas. Com a paisagem vem a arquitectura, que o digam os jardins mais famoso com exemplos em Portugal. Jardins que também foram representados em magníficos azulejos em especial os azuis e brancos, que proliferam de norte a sul e que se refletem as águas salobras do Samouco verdadeiro encontro de líquidos que dão uma curiosa paisagem ao ver os pássaros de molho. na frase “Ouro sobre azul”. Porque não noutra côr qualquer?

Na região de Lisboa temos as águas salobras do Samouco, verdadeiro encontro de líquidos que dão uma paisagem curiosa ao ver os pássaros de molho, sejam grandes ou pequenos que os pilritos também têm direito à vida. Parece que há uma grande profundidade e afinal na maré vazia transforma-se num charco. O Tejo de uma imensa riqueza faunística onde entre o sapais voejam águias, corujas, pernilongos, pardais com destaque para o elegante flamingo, que o céu é infinito e não falta espaço para voar. É um mundo de aves migratórias, uma fauna voadora que enche os montados e escolhe as águas do Tejo para se mostrarem vaidosas.

Região saloia. Região de feiras e romarias às Senhoras e aos Jesuses de cada terra, que a superestrutura mística tem os seus locais de devoção. Ou porque alguém ia ficando no mar, ou porque ia sendo esmagado por carro de bois, ou por doença de maus ares, que nem sempre foram bons, apesar dos benefícios que trazem à saúde, ou porque se salvou por milagre. Os ex-votos aí estão a comprovarem as vicissitudes por que cada um passou. Ex-votos de grande ingenuidade estilística mas de forte mensagem de vida embora surjam mais pelo medo da morte. São livros abertos, simples, mas com forte carácter sentimental onde se podem ler os receios e os medos por que cada um passou ao longo da vida e a imagem da fé, em grande maioria Cristo ou Nossa Senhora. O curioso é que normalmente os que sofrem na hora dos “apertos” são os mesmos que fazem a festa das feiras e romarias já que a vida são dois dias e a festa e a alegria

(Continuação da pág. anterior)

também fazem parte dela.

A contradição faz andar o mundo, no branco face ao preto, na saúde face à doença, na fome face ao alimento, na alegria face à tristeza. É a vida nos ex-votos e na sua simplicidade. A água está representada nesses desenhos ingénios pela falta dela, pelo perigo uma tempestade, porque ia morrendo afogado ou sob a pata dum boi, enfim os exemplos são muitos, basta percorrer igrejas e capelas. Até que ponto um cruzeiro não é um ex-voto? Até um monumento como o Mosteiro dos Jerónimos construído para cumprimento de D. Manuel num acto de exaltação aos Descobrimentos.

Em zona por excelência rural não faltam os relógios de sol, muitos em pedra Lioz e datados, com o seu gnómon que projeta a sombra e marca o tempo solar. Relógios que foram marcos agrícolas em espaços exteriores mas hoje muitos decoram espaços interiores, mesmo em casas que foram em seu tempo rurais e atualmente já não cumparam a função para que foram criados mantêm a beleza pétrea nas casas de campo brancas, geométricas, singelas. Em muitos casos já não há ponteiro virado aos céus para marcar as horas, sobretudo as de trabalho que durava do nascer ao pôr do sol.

Objetos singelos, que vieram com os romanos esse povo cheio de rigores e que ao longo dos séculos foram-se instalando essencialmente em zonas agrícolas que era dos mais importantes modos de produção, já que é de pão que vive o homem e nasce nos trigais. Há quem diga “Nem só de pão vive o homem”. É uma expressão mais abrangente e que dá espaço a outras vivências essenciais ao homem, não só as físicas como as espirituais, que também comem. Ambas indiciam a base alimentar – o pão.

Ora, estar a pão e água não era muito animador, mas em muitas ocasiões foram reis à mesa fazendo-os soberanos ainda que em tempos de fome ou de castigo. A água, uma verdadeira rainha sob a forma líquida ou participando na confeção de alimentos tem lugar de destaque, em sopas, em gelados saborosos, em sumos, em refrescos, em momentos desportivos e clínicos. Que fariamos sem ela?

O tempo inspirador de trava-línguas: “O tempo perguntou ao tempo, quanto tempo o tempo tem. O tempo respondeu ao tempo que o tempo tem tanto tempo quanto tempo o tempo tem”; tema de letras de canções “Oh tempo volta para trás”; desabafo “Estou sem tempo”; referência climática “Está mau tempo”; uma finalidade “Cheguei a tempo”; programa radiofónico “Tempo de jazz”; historietas infantis “No tempo em que os animais falavam”; período histórico “No tempo dos Descobrimentos”; título de obra “O tempo esse grande escultor” de Margarite Yorcenar e os exemplos continuam.

A arte não ficou indiferente ao seu azul límpido. Cambiantes de céu e mar, contornos de flores, período azul de Picasso, aplicações diversas que tiveram nesta cor a sua preferência. Como seria o manto da virgem se não fosse a pureza do azul? Noites de breu que cobrem o azul infinito do céu onde ressalta o piscar de olhos das estrelas? Brancas casas sulistas debruadas de azul. E quantos olhos azuis não mataram de ciúme? Quantas vestes de santos? Ou asas de anjos?

A propósito da água foram recordadas outras realidades de não menos importância. Estas realidades fazem sentido quando se interligam num laço que envolve o homem para sua satisfação e deleite. Vale a pena afirmar como Almada Negreiros em relação a Dantas.

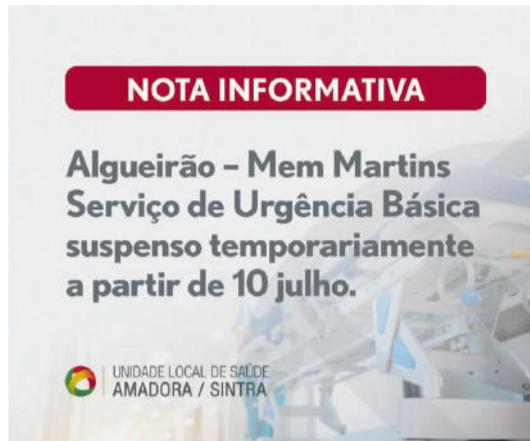
Viva a água!

Suspensão de atividade da Urgência Básica de Algueirão – Mem Martins

No âmbito da abertura do novo Hospital de Sintra, o Serviço de Urgência Básica de Algueirão – Mem Martins suspenderá temporariamente a sua atividade a partir da 01h00 do dia 10 de julho.

Esta suspensão tem como objetivo garantir uma transição segura, eficaz e coordenada de todos os serviços e equipas para as novas instalações, assegurando a continuidade dos cuidados de saúde

com qualidade e segurança. Durante este período, os utentes poderão recorrer, em situações de urgência, ao Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca (HFF),



que assegurará a resposta assistencial necessária.

Antes de se deslocar a qualquer unidade de saúde, contacte o SNS 24 (808 24 24 24). Este contacto permite que seja corretamente encaminhado e evita deslocações e tempos de espera desnecessários. A abertura do novo Serviço de Urgência do Hospital de Sintra representa um marco fundamental na melhoria dos cuidados de saúde na região. Estamos a trabalhar para o (a) continuar a servir com melhores condições, garantindo a segurança do serviço prestado. Agradecemos a compreensão e colaboração de todos nesta fase de mudança histórica para o concelho de Sintra. Info: HFF



Praça D. Fernando II, em São Pedro de Sintra

Feira Medieval regressa em 2.ª edição

Entre os dias 10 e 13 de julho, a Praça D. Fernando II, em São Pedro de Sintra, volta a recuar no tempo para receber mais uma edição da Feira Medieval de Sintra, recriando com autenticidade o ambiente, os costumes e as tradições da Idade Média.

A Feira Medieval, com entrada gratuita, oferece uma experiência na vida da Idade Média, com a recriação de antigos ofícios, a presença de talentosos artesãos e mercadores que trazem consigo produtos alimentares típicos da época. O ambiente ganha ainda mais vida com espetáculos de fogo, teatro de rua, jogos tradicionais e animação constante para todas as idades.

Também pode encontrar tabernas com refeições, opções de comidas ligeiras, irresistível doçaria tradicional e tascas onde não faltam bebidas para todos os gostos.

A Feira Medieval de Sintra é uma iniciativa da União das Freguesias de Sintra, com o apoio da Câmara Municipal de Sintra e dos SMAS de Sintra.

A Feira Medieval de Sintra realiza-se de 10 a 13 de julho, abrindo portas na quinta-feira das 15h00 às 00h00, e de sexta a domingo, das 11h00 às 00h00.

JORNAL DE SINTRA

DIRETORA
Idalina Grácio de Andrade (TE 596)
direcao@jornaldesintra.pt

REDAÇÃO
Paulo Aído (CPJ n.º 1613)
Bernardo de Brito e Cunha (CPJ n.º 1425)
Graça Pedrosa

Ambiente
Fernanda Botelho

Cultura
António Lourenço, João Cachado, Liberto Cruz, Sérgio Luís de Carvalho

Desporto
Ventura Saraiva
desporto@jornaldesintra.pt

História e História Local
F. Hermínio Santos, Jorge Leão, Miguel Boim, Nuno Miguel Jesus, Teresa Caetano (Sintra Monumenta Histórica: património histórico-artístico)

Opinião
João Cachado, Manuel Mogo

SEDE REDAÇÃO E SEDE EDITOR
Av. Heliodoro Salgado, n.º 6, 2710-572 SINTRA
Telef. 21 910 68 31 / 30 - Telem. 96 243 14 18
redacao@jornaldesintra.pt

GRAFISMO
José Manuel Figueiredo

PAGINAÇÃO
Paula Silva
paginacao@jornaldesintra.pt

LOJA / COMERCIAL / PUBLICIDADE
Cristina Amaral e Ana Jardim
loja@jornaldesintra.pt
gestao@jornaldesintra.pt
info@jornaldesintra.pt
Telef. 21 910 68 30 (Loja)

ASSINATURAS
Cristina Amaral - Telef. 21 910 68 30
loja@jornaldesintra.pt
EDIÇÕES SÓ EM PAPEL VIA CTT
Portugal – 17,50/ano; Estrangeiro – 25,00/ano
EDIÇÕES SÓ ON-LINE DA EDIÇÃO EM PAPEL
Portugal e Estrangeiro/ano – 17,50
(com senha de acesso)
EDIÇÕES SÓ DIGITAL
Acesso sem necessidade de password
APOIO AO JORNAL DE SINTRA
25,00 – Assinatura anual
– Edições em papel e on-line
Preço avulso (0,70)

DISTRIBUIÇÃO
Translista / CTT
Distribuição Local: Loja do Jornal de Sintra

JORNAL DE SINTRA
TIPOGRAFIA MEDINA SA
Av. Heliodoro Salgado, n.º 6, 2710-572 SINTRA
www.jornaldesintra.com

Impressão na Empresa Gráfica Funchalense, SA
Rua da Capela Nossa Sra. da Conceição, 50
- Morelena - 2715-028 Pero Pinheiro
Telef. 21 967 74 50

PROPRIETÁRIO E EDITOR
TIPOGRAFIA MEDINA, S.A.
COM O CAPITAL SOCIAL DE 50.000,35 €
NIPC - 501087036 - Conselho de Administração:
Idalina Grácio de Andrade, Maria Madalena Alegre Miguel, Maria da Graça da Costa Pedrosa

Mesa da Assembleia Geral – Francisco Hermínio Pires dos Santos e Vanessa Alexandra Lopes Silvestre

Detentores de mais de 10% do capital da empresa – Idalina Grácio de Andrade, Maria Madalena Alegre Miguel, Maria da Graça da Costa Pedrosa

ESTATUTO EDITORIAL
O Estatuto Editorial do Jornal de Sintra foi publicado em 7 de Janeiro de 1934, mantendo-se inalterável. Encontra-se disponível para conhecimento público na página www.jornaldesintra.com http://www.jornaldesintra.com/2021/12/estatuto-editorial-do-jornal-de-sintra/

REGISTO N.º 100128
Tiragem média: 6.000 exemplares
Depósito Legal n.º 371272/14

Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores. As opiniões expressas nos mesmos não são, necessariamente, a opinião da direção e da redação.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DA IMPRENSA REGIONAL



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA

OPINIÃO

144 câmaras para vigiar,
ninguém para debater

Daniel Souza

Na última sessão da Assembleia Municipal, o Bloco de Esquerda, pela voz do seu eleito André Beja, apelava à necessidade de se debater a videovigilância no concelho. Um tema que, apesar de altamente controverso e com posições políticas tão distintas — da defesa entusiasta à rejeição total, passando pela promessa eleitoral de “mais câmaras ainda” — nunca mereceu um verdadeiro debate público e político no Município de Sintra. A instalação das 144 câmaras foi finalmente aprovada, depois de um percurso atribulado. Mas não seria saudável um debate aprofundado, que ultrapassasse a simples contagem de dispositivos e olhasse para a segurança de forma mais abrangente? Por exemplo, começando pelo Relatório Anual de Segurança Interna, com dados concretos do concelho de Sintra. Discutir as causas da criminalidade, as diferenças entre o que se passa na cidade e nas freguesias rurais, ou entre o que é vivido e o que é percebido. Há camadas por explorar e ângulos por aprofundar. Recordemos que o próprio Presidente da Câmara de Sintra discorda do sistema de videovigilância que foi aprovado. Ao longo dos últimos anos, manifestou publicamente reservas quanto à eficácia e necessidade deste tipo de medidas. Quando até o líder do executivo municipal está contra, como se justifica que a Assembleia Municipal nunca tenha organizado um debate sobre o assunto? Mas talvez o problema esteja mesmo aí: na falta de vontade para debater.

Voltemos a 10 de Março de 2022. Nessa data foi aprovado o atual Regimento da Assembleia, com os votos favoráveis de PS, PSD, Chega, CDS e Nós, Cidadãos, a abstenção do PAN, e os votos contra do Bloco e da CDU. O eleito André Beja foi o único a intervir: criticou os cortes nos tempos de intervenção e defendeu que “a Assembleia é o espaço indicado para o debate”. Já aí se tornava clara a preocupação com o espaço democrático disponível para o confronto de ideias. No entanto, o próprio regimento prevê mecanismos para contrariar esse encolhimento. O artigo 33 permite aos Grupos Municipais proporem, semestralmente, debates sobre matérias específicas. Em quatro anos, houve oito semestres. Quantas vezes foi usado este instrumento? Nenhuma. Nem pelo Bloco, nem por qualquer outro partido. Nunca houve debate específico sobre videovigilância. Nem sobre resíduos. Nem sobre saúde. Nem sobre mobilidade.

Na sessão de 27 de maio, a Mesa da Assembleia foi confrontada com a pergunta: “Algum grupo político tentou realizar um debate específico?” Silêncio. Nenhuma resposta. Nenhuma reivindicação de iniciativa. Sintra tem um regimento ambicioso, mas falta-lhe iniciativa.

Há exemplos próximos. Em Oeiras, a 1 de Julho, realizou-se um debate municipal sobre o SATU — tema que também interessa a Sintra. No mesmo concelho, o Estado do Município foi debatido a 24 de Junho. Em Sintra, o artigo 34 prevê esse debate. Mas também aqui ninguém avançou: nem a Mesa da Assembleia, nem qualquer Grupo Municipal.

Se Sintra não se debate, Sintra não existe. E não merece Sintra e os seus munícipes serem olhados como mais do que um postal, em vez de andarmos sempre à procura de exemplos fora? Sintra merece mais. Mais exigência democrática. Mais iniciativa. Mais coragem para olhar de frente os seus próprios problemas. Não para seguir exemplos alheios, mas para nos tornarmos finalmente um.

DIGA DE SUA JUSTIÇA

Agrupamento de Escolas Alto dos Moinhos e Equipa de Coordenação Erasmus +
Agradecimento de apoio e colaboração

Exmos. Senhores,

Em nome da Direção do Agrupamento de Escolas Alto dos Moinhos e da Equipa de Coordenação Erasmus+, vimos por este meio expressar o nosso profundo agradecimento pelo apoio e colaboração prestados ao longo destes anos.

Tem sido um projeto marcado por inúmeros desafios, histórias, aventuras, viagens, cursos de formação, aprendizagens significativas, partilhas pedagógicas, prémios e um reconhecimento que reflete um trabalho intenso, exigente e profundamente enriquecedor.

Um percurso que apenas é possível graças ao envolvimento, disponibilidade e espírito de cooperação de todos vós.

Estas experiências têm envolvido não apenas docentes, mas também os nossos alunos, que regressam com relatos inesquecíveis, cheios de emoção, entusiasmo e orgulho. Relatos que demonstram o impacto profundo destas vivências, que os marcam para a vida e contribuem para o seu crescimento pessoal, académico e cívico. A vossa colaboração tem sido fundamental para o sucesso dos projetos desenvolvidos no âmbito do Erasmus+, permitindo alargar horizontes, promover o de-

envolvimento profissional dos nossos docentes, o enriquecimento dos nossos alunos e fortalecer práticas pedagógicas inovadoras, num contexto europeu em constante evolução.

No próximo ano letivo, continuaremos esta caminhada com o mesmo empenho e entusiasmo, levando o nome do Agrupamento de Escolas Alto dos Moinhos e da nossa Sintra além-fronteiras, reforçando o nosso compromisso com uma educação de qualidade, internacionalizada e profundamente humana.

Assim, temos a honra de convidar V.^a Ex.^a a estar presente na apresentação pública dos Projetos e Mobilidades Erasmus+, que

terá lugar no próximo dia 15 de julho, pelas 14h30, no refeitório da Escola Básica e Secundária Alto dos Moinhos, na Terrugem, Sintra. Acreditamos que este percurso conjunto continuará a honrar o ensino, a valorizar a Europa como espaço de partilha e crescimento, e a promover experiências transformadoras para todos os envolvidos.

Com elevada consideração e estima,

*A Direção do Agrupamento de Escolas Alto dos Moinhos
A Equipa de Coordenação Erasmus*

O Jornal de Sintra reserva-se o direito não publicar quaisquer “Diga de Sua Justiça” sempre que o respectivo envio seja feito de forma anónima, embora a coberto de um e-mail de um suposto grupo.

Combate à pobreza, um desígnio nacional
Declaração conjunta das comissões Justiça e Paz

A Comissão Nacional Justiça e Paz, a Comissão Justiça, Paz e Ecologia dos Institutos Religiosos, as Comissões Arquidiocesanas Justiça e Paz de Braga e Évora e as Comissões Diocesanas Justiça e Paz do Algarve, de Aveiro, de Lamego, de Santarém, de Setúbal, de Viana do Castelo, de Vila Real e de Viseu querem declarar conjuntamente o seguinte:

Os dados revelados pelo recente estudo da Caritas Portuguesa “Pobreza e Exclusão Social em Portugal” (https://caritas.pt/wp-content/uploads/2025/03/Estudo-da-Pobreza_2.pdf) assinalam que, embora nos últimos anos tenha havido alguma melhoria nos indicadores da privação material



foto: caritas

e social da população portuguesa, o ritmo do progresso é manifestamente insuficiente para atingir as metas estabelecidas na Estratégia Nacional de Combate à Pobreza. Particularmente preocupante é a deterioração do acesso à habitação e da garantia de condições mínimas de vida dignas, com o

aumento das pessoas sem-abrigo e de famílias a viver em condições claramente inadequadas.

Numa fase em que um novo governo inicia funções, as referidas Comissões Justiça e Paz querem afirmar que consideram as metas e objetivos de combate à pobreza um desígnio nacional prioritário que

deve mobilizar, com empenho, firmeza e determinação, o Estado como um todo, a sociedade civil e as Igrejas e comunidades religiosas.

8 de julho de 2025

*CNJP - Comissão Nacional Justiça e Paz
Conferência Episcopal Portuguesa*

aesintra

CONTINUAR A CRESCER,
APOIAR AS EMPRESAS

SERVIÇOS:

APOIO AO ASSOCIADO
APOIO JURÍDICO
APOIO PROJETOS DE INVESTIMENTO
CLÍNICA GERAL
COMUNICAÇÃO
CRIAÇÃO DO PRÓPRIO NEGÓCIO

ECONÓMICO-FINANCEIRO
FORMAÇÃO PROFISSIONAL
SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO
SEGURANÇA ALIMENTAR
PARCERIAS

Saiba mais em aesintra.pt

Construção do novo Polo Escolar Ferreira Dias

A Câmara Municipal de Sintra deu início à construção do novo Polo Escolar Ferreira Dias, em Agualva, com a assinatura do auto de consignação parcial da empreitada, num investimento superior a 27 milhões de euros.

A cerimónia, que decorreu na Escola Secundária Ferreira Dias, marcou o arranque da primeira fase da intervenção, que contempla a demolição do edifício existente e a construção de uma nova infraestrutura educativa, moderna e funcional.

Durante a sessão, o presidente da autarquia, Basílio Horta, destacou a importância estratégica deste investimento, num “momento que tem para nós um significado muito particular: representa o culminar de um grande esforço na área da educação e de um investimento expressivo, superior a 27 milhões de euros, que reflete a nossa aposta firme num futuro com mais oportunidades para os jovens de Sintra.”

O autarca sublinhou ainda que, com investimentos superiores a 57 milhões de euros investidos na requalificação



do parque escolar e 44 milhões destinados à construção de novos polos escolares, o município ultrapassou os 100 milhões de euros investidos na educação, num compromisso claro com o futuro das novas gerações. O novo Polo Escolar Ferreira Dias permitirá aumentar a capacidade da escola para 100 turmas e oferecer melhores condições de ensino e aprendizagem. O projeto inclui: 77 salas de aula, cinco salas de TIC e artes visuais, seis laboratórios de ciências, seis oficinas técnicas, auditório, biblioteca, sala de convívio, refeitório, cozinha, bar e papelaria.

A componente desportiva será igualmente reforçada com a construção de quatro

campos exteriores, pavilhão gimnodesportivo, ginásio, balneários para alunos e professores, e instalações de apoio.

Este investimento insere-se no reordenamento da rede escolar definido pela Carta Educativa de Sintra de 2.ª geração, que visa dotar o concelho de um parque escolar moderno, sustentável e adaptado às necessidades da população em idade escolar. A requalificação da histórica Escola Ferreira Dias será feita com base num modelo que valoriza a aprendizagem, a sustentabilidade, a integração com a comunidade e a preservação do património arquitetónico e cultural.

Recorde-se que o Plano de Investimentos nas Escolas de

Sintra já permitiu a requalificação de mais de 120 estabelecimentos de ensino, beneficiando mais de 30 mil alunos.

As obras de construção do novo Pólo Escolar Ferreira Dias iniciaram-se a 1 de julho, os trabalhos de demolição poderão causar constrangimentos. A Câmara Municipal de Sintra agradece desde já a compreensão de todos os munícipes pelos eventuais transtornos causados, garantindo que os trabalhos serão realizados com a maior brevidade possível e procurando sempre minimizar o seu impacto no quotidiano da população.

Fonte: CMS

Sintra recebeu o 20.º Encontro de Promoção da Saúde em Meio Escolar

O Centro Cultural Olga Cadaval foi palco, na quinta-feira, dia 3 de julho, do 20.º Encontro de Promoção da Saúde em Meio Escolar, um evento que reuniu profissionais da educação para partilhar boas práticas, refletir em conjunto e valorizar o papel da escola na promoção do bem-estar físico, mental e social.

Ao longo do dia, educadores de infância, professores do ensino básico, secundário e da educação especial debateram temas atuais e relevantes como “Obesidade Infantil”, “Prevenção do Abuso Sexual”, “Telemóveis na Escola” e “A Preguiça na Escola”. Estes tópicos refletem os desafios enfrentados no contexto educativo e a necessidade de promover estilos de vida saudáveis entre os jovens.



O principal objetivo do encontro foi reforçar a literacia em saúde, promovendo atitudes e valores que incentivem escolhas conscientes e sustentáveis. A organização do evento esteve a cargo do Agrupamento de Escolas Agualva-Mira Sintra, em parceria com a Câmara Municipal de Sintra.

Fonte: CMS

GNR – Atividade operacional semanal

O Comando Territorial de Lisboa, para além da sua atividade diária, levou a efeito um conjunto de operações no distrito de Lisboa, na semana de 30 de junho a 6 de julho, que visaram a prevenção e o combate à criminalidade violenta, fiscalização rodoviária, entre outras, registando-se os seguintes dados operacionais:

Detenções: 50 detidos em flagrante, destacando-se:

- 18 por condução sob o efeito do álcool;
- Oito por condução sem habilitação legal;
- Cinco por violência doméstica;
- Um por falsificação;
- Um por detenção/tráfico de arma proibida;
- Um abuso de cartão, dispositivo ou dados de pagamento;
- Um por tráfico de estupefacientes.

Apreensões:

- 66 doses de haxixe;
- 12 doses de cocaína (crack);
- Cinco doses de cocaína;
- Três doses de heroína;
- Duas gramas de anfetaminas em forma de cristais;
- 120 euros em numerário;
- Três telemóveis;
- Duas viaturas;
- Uma arma branca;
- Uma arma de fogo obsoleta.

Trânsito:

Fiscalização: 413 infrações detetadas, destacando-se:

- 138 por excesso de velocidade;
- 99 por falta de inspeção periódica obrigatória;
- 32 por falta de seguro de responsabilidade civil;

- 24 por condução com taxa de álcool no sangue superior ao permitido por lei;
- 19 por uso indevido do telemóvel no exercício da condução;
- 14 por excesso de peso;
- Nove relacionadas com anomalias nos sistemas de iluminação e sinalização;
- Nove por falta ou incorreta utilização do cinto de segurança e/ou sistema de retenção para crianças;
- Seis relacionadas com tacógrafos;
- Três relacionadas com pneumáticos.

Sinistralidade: 139 acidentes registados, dos quais resultaram:

- Três feridos graves;
- 47 feridos leves.

Fonte: GNR

PUBLICIDADE

COLOUR INVASION
DESIGN
DEVELOPMENT
DIGITAL STRATEGY



IDENTIDADE VISUAL
LOGÓTIPO E ESTACIONÁRIO



WEB MARKETING
VISIBILIDADE ONLINE
GESTÃO DE FACEBOOK



WEBSITE
CORPORATIVO OU LOJA ONLINE



GESTÃO E MANUTENÇÃO
DO WEBSITE

www.colourinvasion.pt
www.facebook.com/ColourInvasion

colourinvasion@colourinvasion.pt
Tel. 214 201 612 | 964 386 873

QUAL
É A SUA
COR?

JORNAL DE SINTRA

***Há 91 anos a divulgar a actividade comercial
e industrial do Concelho de Sintra***



foto: js/arquivo

ANUNCIE E DIVULGUE A SUA EMPRESA

SIGA-NOS TAMBÉM EM WWW.JORNALDESINTRA.COM

E NA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK

Av. Heliodoro Salgado, n.º 6 • 2710-572 SINTRA

Telef. 21 910 68 30

loja@jornaldesintra.pt

Campanha “De Patas Dadas com a Sustentabilidade” reconhecida pela Associação de Limpeza Urbana

Distinção no âmbito dos “Prémios Cidade +”

A campanha “De Patas Dadas com a Sustentabilidade” foi a vencedora da distinção especial “Campanha do Ano” da 2.ª edição dos “Prémios Cidade +”, promovidos pela Associação de Limpeza Urbana (ALU) e cujos resultados foram divulgados esta segunda-feira, por ocasião do jantar oficial do 7.º Encontro Nacional de Limpeza Urbana, que decorreu na Alfândega do Porto até quarta-feira. Desenvolvido pelos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra (SMAS de Sintra) e pela Câmara Municipal de Sintra (CMS), “De Patas Dadas com a Sustentabilidade” traduz-se na oferta de camas para animais, produzidas através da valorização de têxteis, a quem adotar um amigo de quatro patas. Esta campanha insere-se no âmbito do Projeto de Valorização e Reciclagem de Têxteis e assenta no conceito “Bem-estar animal e proteção do planeta: uma causa e um compromisso”.

A campanha “De Patas Dadas com a Sustentabilidade” foi concebida com o objetivo de inspirar ações concretas que conduzam a um futuro mais solidário e sustentável. Tendo em conta o Projeto de Valorização e Reciclagem de Têxteis, que resulta de uma parceria entre o Município de Sintra (CMS/SMAS de Sintra) e a To Be Green (Spin-Off da Universidade do Minho), os SMAS de Sintra lançaram o desafio para uma campanha que concilia os princípios da sustentabilidade e circularidade com uma causa solidária, fomentando, por um lado, a reutilização de têxteis e/ou a sua valorização para produção de novas fibras e, por outro, a adoção e o bem-estar animal. Através de uma abordagem emocional, a campanha sensibiliza os munícipes para a importância de adotar comportamentos mais conscientes e solidários, com a valorização e reutilização de têxteis a traduzir-se



Campanha “De Patas Dadas com a Sustentabilidade”

na produção de camas, aconchegantes e confortáveis, para presentear quem adote um amigo de quatro patas do Sítio dos Animais de Sintra (Centro Oficial de Recolha de Animais do Município). Por esta via, pretende-se, também, aumentar o número de adoções, no sentido de incrementar a quantidade de animais que encontram lares felizes e permanentes, assim como contribuir para combater o abandono animal. Após um projeto piloto na União das Freguesias de Agualva e Mira Sintra, Freguesias de Algueirão-Mem Martins e Rio de Mouro e União das Freguesias de Sintra, entretanto alargado a todo o concelho, o Projeto de Valorização e Reciclagem de Têxteis promove os princípios da circularidade e sustentabilidade ambiental, através da valorização e reciclagem de têxteis em fim-de-vida que, de outra forma, acabariam em aterro.

A campanha “De Patas Dadas com a Sustentabilidade” visou, assim, aliar o necessário e imperativo alerta de consciências sobre o impacto negativo do descarte desadequado de têxteis em fim-de-vida e o apoio a uma causa de cariz solidário. No âmbito desta causa, foram envolvidos alunos de 2.º e 3.º ano do curso de fotografia da Escola de Recu-

peração do Património de Sintra, cuja gestão cabe à Câmara Municipal de Sintra, que realizaram sessões fotográficas com os animais, os seus cuidadores e os embaixadores/padrinhos do Sítio dos Animais de Sintra e que, posteriormente, foram materializados numa exposição fotográfica, que decorreu no Museu da Água e Resíduos-MAR (entre 9 de abril e 26 de maio de 2024), onde foi possível evidenciar e captar a essência da harmonia entre seres humanos, animais e meio ambiente. Em simultâneo, foi promovido um Mercado de Trocas de Vestuário e uma Mostra dos Amigos de Quatro Patas para Adoção.

Esta campanha dos SMAS de Sintra integrou o prémio especial dedicado a “Campanha do Ano”, uma campanha de comunicação e/ou sensibilização para a limpeza urbana, no âmbito da atribuição dos “Prémios Cidade +”, uma iniciativa da ALU que visa reconhecer o trabalho desenvolvido por entidades ou personalidades na área da limpeza urbana, com impacto significativo na qualidade de vida das cidades. Além da “Campanha do Ano”, foram atribuídos prémios especiais nas categorias de “Personalidade do Ano” e “Equipamento/Tecnologia do Ano”, com os “Prémios Cidade +” a dividirem-se em quatro categorias: “Inovação & Conhecimento”, que distingue projetos pioneiros com impacto na melhoria da limpeza urbana; “Participação Pública & Cidadania”, que reconhece iniciativas que promovam o envolvimento da comunidade; “Estratégia Municipal para a Sustentabilidade”, para reconhecer ações que contribuam para a Economia Circular e para a descarbonização das cidades; e “Equipas Felizes”, que valoriza medidas que melhorem as condições de trabalho dos profissionais de limpeza urbana.



Exposição fotográfica no MAR

Fonte: SMAS

Sintra quer reciclar Vidro+ Vidro

SMAS de Sintra avançam com campanha de comunicação/ sensibilização e cedência de contentorização

Os Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra (SMAS de Sintra) vão desenvolver, até ao final do ano, a campanha “Sintra Vidro + Vidro”, que visa aumentar os indicadores de recolha seletiva de vidro. A campanha é composta por duas ações, “Sintra Sustentável: Juntos na Recolha do Vidro” e “Reciclar



com Tradição: Recolha de Vidro nas tradicionais Festas de São Pedro de Sintra”, e conta com financiamento da Sociedade Ponto Verde (SPV). Embora com enfoque no Canal HORECA (Hotelaria, Restauração e Cafeteria), com vista a fomentar a correta separação de embalagens de vidro, as ações de sensibilização vão abranger a população em geral e, em particular, a comunidade educativa, no sentido da disseminação da importância de encaminhar para reciclagem este material e os resíduos que não devem ser colocados no ecoponto verde (como loiças, cerâmicas, cristais e espelhos). A ação “Sintra Sustentável: Juntos na Recolha de Vidro” vai ser implementada na União das Freguesias de Sintra, com sensibilização da população, incluindo a escolar, mas com principal incidência na área da restauração, cafeteria e similares (Canal HORECA), prevendo abranger cerca de 200 estabelecimentos na zona da Estefânia e da Vila de Sintra. A sensibilização porta a porta vai ser complementada pela cedência de contentorização, para a valência de vidro, para que seja, efetivamente, incrementada a separação seletiva do material.

Para disseminar as boas práticas na área da recolha seletiva do vidro, serão realizadas ações de sensibilização nas escolas do Agrupamento Monte da Lua, num universo de 1.400 alunos, com a realização de sessões em que será abordada a importância da reciclagem do material e a problemática do atual desaproveitamento deste resíduo que se assume como infinitamente reciclável.

A campanha contempla, ainda, a realização de iniciativas de sensibilização em espaço público e comercial, com animação com recurso a uma mascote, a simbolizar “uma garrafa XXL”, que dá corpo à ação “Reciclar com Tradição: Recolha de Vidro nas tradicionais Festas de São Pedro de Sintra”, que estão a decorrer no Largo D. Fernando II até ao próximo domingo (dia 29 de junho). A sensibilização passa, ainda, pela divulgação da campanha em mupis e outdoors.

Perante uma descida acentuada da separação seletiva de vidro, assim como o incumprimento das metas nacionais e europeias de reciclagem deste material, a campanha “Sintra Vidro + Vidro” pretende mudar comportamentos em prol do ambiente, com o lema “Cada garrafa de vidro reciclada é um passo em direção a um planeta mais verde e azul”, visando fomentar a valorização dos resíduos, reduzir a deposição em aterro e aumentar a reciclagem de embalagens de vidro.

A campanha “Sintra Vidro + Vidro” é financiada pela Sociedade Ponto Verde, no âmbito do programa de financiamento “Juntos a Reciclar++”, com a ação I (“Sintra Sustentável: Juntos na Recolha do Vidro”) a receber um financiamento de 18.852,21 e a ação II (“Reciclar com Tradição: Recolha de vidro nas tradicionais Festas de São Pedro de Sintra”) a beneficiar de comparticipação no valor de 16.697,46.

Fonte: SMAS Sintra

JORNAL DE SINTRA

Uma presença desde 1934
nos acontecimentos que fazem história

SOCIEDADE

Iniciativa gratuita dedicada à ciência do espaço na Quinta da Ribafria de 18 a 20 julho



A Câmara Municipal de Sintra organiza o “Encontro com a Astronomia”, que decorrerá na Quinta da Ribafria, de 18 a 20 de julho. A iniciativa é de entrada gratuita e convida o público a explorar o universo num ambiente único e inspirador.

Conhecida como Monte da Lua, a Serra de Sintra sempre despertou uma aura de mistério e encanto, refletindo a influência dos astros que a rodeiam. Desde tempos pré-históricos, as suas populações escolheram este lugar singular, entre a Terra e o Mar, ambos iluminados por um céu único no qual sobressaía a Lua, conferindo-lhe uma magia inconfundível.

O “Encontro com a Astronomia” nasce dessa mesma ligação ancestral, com o objetivo de explorar o céu e desvendar os seus segredos. Num cenário idílico como a Quinta da Ribafria, e com a colaboração de várias associações profissionais e amadoras dedicadas à astronomia, serão promovidas atividades que vão desde a observação do cosmos a palestras, exposições e concertos.

Esta iniciativa promete oferecer experiências únicas e inspiradoras, dirigidas a todas as idades, proporcionando novas perspetivas sobre o universo fascinante que nos rodeia. O programa foi concebido para despertar o interesse de todos quantos desejem explorar e conhecer um espaço que desafia os espíritos mais inquietos e curiosos.

Arte, música e convívio intergeracional marcam o mês de julho na Casa da Cultura Lívio de Moraes

Ao longo do mês de julho, a Câmara Municipal de Sintra apresenta uma série de novas atividades gratuitas na Casa da Cultura Lívio de Moraes, em Mira Sintra. Estas iniciativas prometem envolver a comunidade com arte, música e momentos de convívio intergeracional.

O ciclo “A Música Sai à Rua”, destinado ao público em geral, contará com a participação da Banda da Sociedade Filarmónica “Os Aliados” e do Grupo de Cantares da Associação Cultural e Recreativa da Serra do Casal de Cambra.

Para celebrar o Dia Mundial dos Avós, será realizado um passeio cultural especialmente pensado para avós e netos. A atividade inclui visitas ao Parque Urbano de Mira Sintra e ao Parque Linear da Ribeira das Jardas, culminando com um piquenique no Parque das Merendas de Fitaes.

Além disso, a exposição coletiva de Pintura e Artes Decorativas, resultante dos workshops dinamizados na Casa da Cultura Lívio de Moraes, estará patente ao público até ao final do mês de agosto.

PROGRAMA

19.JUL, 16h00 | A Música sai à rua. Iniciativa inserida no ciclo de música da Câmara Municipal de Sintra realiza, com o objetivo de promover e incentivar a atividade cultural no concelho. Destinatários: Público em geral

26.JUL, 14h30 | Passeio cultural. No âmbito das comemorações do Dia Mundial dos Avós

O passeio cultural vai proporcionar a visita ao Parque Urbano de Mira Sintra e ao Parque Linear da Ribeira das Jardas e terminará com um piquenique no Parque das Merendas de Fitaes. Destinatários: Avós e netos, gratuito mediante inscrição prévia via telefone: 21 912 82 70

Até 30.AGO | Exposição temporária coletiva de Pintura e Artes Decorativas. Exposição coletiva dos workshops “Pontos Mágicos”, “Oficina de Croché”, “Pintura em Aquarela e Acrílico” e “Arte Sacra”, realizados na Casa da Cultura Lívio de Moraes. Destinatários: Público em geral *Fonte: CMS*

Conheça as atividades que as Bibliotecas de Sintra prepararam para o mês de julho

Durante o mês de julho, as Bibliotecas Municipais de Sintra dinamizam uma programação rica e abrangente, com iniciativas especialmente pensadas para crianças, jovens, a comunidade educativa e o público em geral.

As iniciativas, promovidas pela Câmara Municipal de Sintra, têm como objetivo fomentar o gosto pela leitura, estimular a criatividade e

reforçar o papel das bibliotecas como espaços dinâmicos de aprendizagem e convivência.

A Biblioteca Municipal de Sintra, continua a abrir portas em regime “Fora de Horas” até ao dia 19 de julho, proporcionando à comunidade educativa uma oportunidade única de usufruir do espaço da biblioteca em horários alargados, num ambiente acolhedor.

Destaca-se também a reali-

zação de uma nova sessão de Poetry Slam, na Biblioteca Municipal de Sintra – Casa Mantero. Esta atividade, que combina poesia e performance, é aberta a todos os que queiram partilhar os seus textos originais num ambiente descontraído e informal. As inscrições estão abertas a todos os interessados.

Não perca a oportunidade de visitar a exposição “Os Tesouros de Camilo: A Camiliana de Sintra”, patente na

Galeria Municipal – Casa Mantero, com entrada gratuita. A mostra convida os visitantes a descobrir o espólio camiliano existente em Sintra, num percurso literário e histórico de grande importância cultural.

A programação inclui ainda sessões de contos e ateliês destinados a famílias e à comunidade educativa, promovendo a criatividade, a expressão artística e o prazer da leitura desde a infância.

PROGRAMA

BIBLIOTECAMUNICIPALDESINTRA

Até 31.JUL | Exposição “Os Tesouros de Camilo: A Camiliana de Sintra”

Esta exposição tem como objetivo dar a conhecer documentos únicos da Camiliana, proporcionando uma oportunidade para explorar e aprofundar o universo de Camilo Castelo Branco. Serão apresentadas peças que documentam e ilustram a grandeza deste autor, cuja obra continua a influenciar e enriquecer a literatura portuguesa. Patente até dia 31 de julho.

Destinatários: Público em geral, gratuito.

Até 19.JUL | Biblioteca Fora de Horas

Serões estudantis com o horário alargado da Biblioteca Municipal de Sintra após encerramento dos serviços, através da abertura de uma sala como espaço de estudo durante a época de exames para os estudantes, entre as 20h00 e as 02h00, de segunda-feira a sábado.

Destinatários: Comunidade educativa, lugares limitados, gratuito, com marcação prévia pelos telefones 219 236 222/90.

Todo o mês, 10h30 e 14h30 | Conto/Ateliê “Cuidado com os monstros!”

“Num sábado aparentemente normal, dois irmãos vão ao mercado... e descobrem algo absolutamente inesperado! Entre bancas e vendedores, esconde-se um segredo monstruoso que vai pôr à prova tudo o que pensam saber. Uma história cheia de surpresas, humor e um aviso importante: cuidado, nem tudo é o que parece!”

Atividade baseada no livro “Uma história de monstros”, de Rocio Bonilla.

Destinatários: Comunidade escolar – ATLS, gratuito, mediante marcação prévia pelo telefone 219 236 171/90.

12.JUL, 10h00 | Café Memória

Café Memória é um local de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, bem como aos respetivos familiares e cuidadores, para partilha de experiências e suporte mútuo, com o acompanhamento de profissionais de saúde ou de ação social.

Projeto a nível nacional promovido pela Alzheimer Portugal, com apoio técnico e pedagógico do Instituto S. João de Deus – Hospital do Telhal.

Destinatários: Público em geral, entrada livre.

19.JUL, 16h30 | Poetry Slam

Diversidade na expressão poética, momentos de competição, desafios criativos e participação de convidados, juntando-se algumas vezes a palavra à música e à dança.

Destinatários: A participação na plateia é livre e não requer inscrição. No entanto, quem quiser competir deve inscrever-se previamente por e-mail.

BIBLIOTECAMUNICIPAL–PÓLO DAS MERCÊS

Todo o mês, 10h30 e 14h30 | Conto/Ateliê “Despertar ideias, letras e palavras”

Despertar ideias, letras e palavras, é uma atividade de escrita criativa em que se experimenta brincar com as letras, palavras e imagens, estimulando a imaginação e despertando ideias. Atividade baseada no livro “Amar à vista”, de Jorge Serafim. Destinatários: Comunidade escolar – ATLS, gratuito, mediante marcação prévia pelo telefone 219 236 880.

BIBLIOTECA MUNICIPAL – PÓLO DE AGUALVACACÉM

Todo o mês, 10h30 e 14h30 | Conto/Ateliê “O feijão fixe” “O feijão fixe é uma história que descreve como nos podemos sentir à margem, solitários e tímidos, tentando tudo para sermos notados e fixos, ser incluídos num grupo... às vezes sem sucesso...”

Atividade baseada no livro “O Feijão Fixe”, de Jory John. Destinatários: ATLS, gratuito, mediante marcação prévia pelo telefone 214 328 039.

12.JUL, 16h00 | Conto/Ateliê “Lar doce lar”

“Nina está sem casa há alguns meses e pensa: «Como vou sobreviver ao inverno sem abrigo?»

Então, pergunta às amigas: «Alguma de vocês me pode hospedar?» e as respostas não são o que ela esperava... Um livro que aborda o conceito da hospitalidade, perpassando a partilha, a solidariedade e a amizade.”

Atividade baseada no livro “Lar doce lar”, de Francesca Pirrone.

Destinatários: Famílias com crianças maiores de 4 anos, gratuito, com marcação prévia pelo telefone 21 4 328 039.

BIBLIOTECA MUNICIPAL – PÓLO DE QUELUZ

Todo o mês, 10h30 e 14h30 | Conto/Ateliê “Adivinha quanto eu gosto de ti”

“Às vezes, quando gostamos muito, muito de alguém, queremos encontrar uma maneira de descrever como os nossos sentimentos são grandes. Mas como descobrem a Pequena Lebre Castanha e Grande Lebre Castanha, o amor não é coisa fácil de medir!”

Atividade baseada no livro “Adivinha quanto eu gosto de ti”, de Sam McBratney.

Destinatários: ATLS, gratuito, mediante marcação prévia pelo telefone 219 236 876.

26.JUL, 16h00 | Conto/Ateliê “Como assustares um monstro”

“Era uma noite como outra qualquer quando a Mimi ouviu um estranho barulho vindo do seu armário. A menina não podia imaginar o que estava prestes a descobrir... os monstros também têm medos e através deles também os podemos assustar! Esta leitura mostra, de forma leve e divertida, como ao mergulharmos no imaginário da criança, ao invés de minorarmos, podemos criar respostas concretas para as ajudarmos a gerir os seus medos.”

Atividade baseada no livro “Como assustares um monstro”, de Tânia Correia.

Destinatários: Famílias com crianças maiores de 4 anos, gratuito, com marcação prévia pelo telefone 219 236 876.

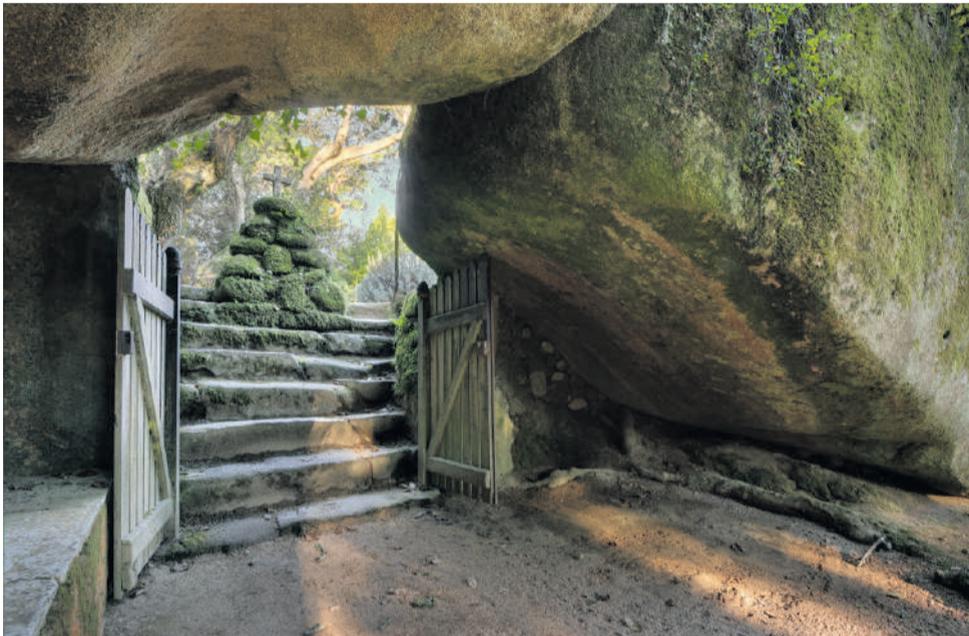
Convento dos Capuchos reabriu ao público

Espaço esteve encerrado na sequência da depressão Martinho, que ocorreu a 19 de março, e dos seus efeitos na Serra de Sintra.

O Convento dos Capuchos reabriu ao público esta semana. O monumento foi encerrado a 19 de março, na sequência da passagem da depressão Mar-

pela depressão Martinho. A empresa tem em curso o projeto de recuperação faseada das áreas florestais que sofreram estragos; um trabalho que vai prolongar-se durante os próximos dois anos e que

fundado em 1560 no coração da Serra de Sintra, volta, assim, a receber visitantes, que vêm à descoberta de um local que é a simbiose entre uma humilde construção humana e o esplendor natural.



Convento dos Capuchos – Pórtico das Fragas

créditos - PSML: EMIGUS

tinho, que provocou danos consideráveis na Serra de Sintra, nomeadamente ao longo das vias de circulação no Perímetro Florestal. A abertura à circulação da Estrada dos Capuchos e da estrada que liga o Pé da Serra ao cruzamento dos Capuchos permitiu a reabertura do monumento. As restantes vias e zonas no Perímetro Florestal continuam fortemente condicionadas e interditas, devido aos trabalhos que a Parques de Sintra e a Câmara Municipal de Sintra estão a levar a cabo. A Parques de Sintra já procedeu à recolha e retirada de 3 milhões e 200 mil quilos de madeira nas áreas afetadas

implica um investimento de cerca de 3 milhões de euros. Paralelamente, a Parques de Sintra está a desenvolver um plano que irá permitir mitigar os efeitos erosivos provocados por este fenómeno e a rearborização das áreas afetadas. Este plano prioriza a plantação de espécies autóctones, estratégias para manter a estabilização do solo, recuperação da cobertura vegetal, manutenção do equilíbrio hídrico e restabelecimento dos habitats naturais, assegurando, desta forma, maior sustentabilidade e resiliência da floresta face a futuros eventos extremos. O Convento dos Capuchos,

Completamente desprovido de luxo e de conforto, destaca-se pela sua simplicidade e respira devoção espiritual e ascetismo. Na noite de 19 para 20 de março, a passagem da depressão Martinho pela Serra de Sintra provocou a queda de cerca de 100 mil árvores, afetando 280 hectares do total dos cerca de mil hectares sob gestão da Parques de Sintra, que incluem o Convento dos Capuchos e o bosque que o rodeia. Este fenómeno climático extremo e inédito na região foi particularmente destrutivo devido à combinação excepcional de diversos fatores meteorológicos.

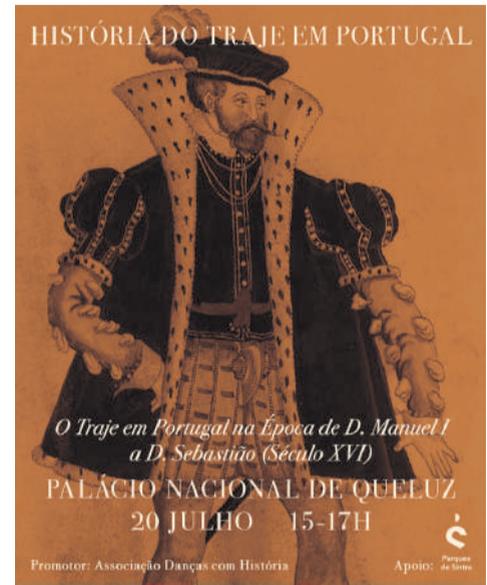
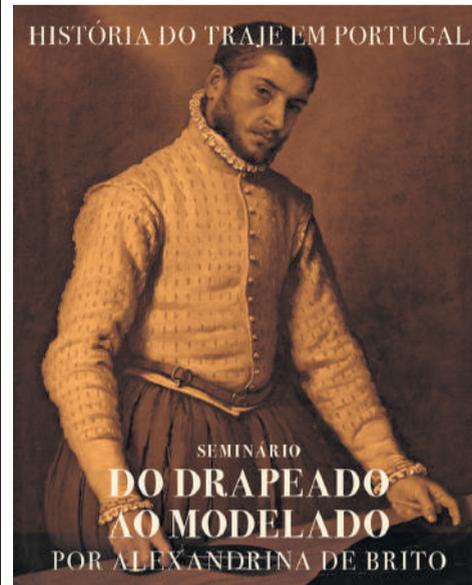
Fonte: PSML



Remoção de árvores caídas após depressão Martinho

créditos - PSML: José Marques Silva

Associação Danças com História Ciclo de Seminários sobre a História do Traje em Portugal



A Associação Danças com História (ADCH) está a promover um ciclo de Seminários sobre a História do Traje em Portugal, dinamizado pela figurinista Alexandrina de Brito. Irão decorrer com o apoio da Parques de Sintra, no Auditório do Palácio Nacional de Queluz. Estes Seminários desenvolvem-se numa estratégia virada para a recriação pedagógica do traje em Portugal. Todavia, e dada a inexistência de um estudo matriz sobre o tema, ainda hoje, e a especial questão da mutável influência europeia, propõe-se sempre um enquadramento histórico-político e uma contextualização quer no que toca às fontes, quer no que toca à sua interpretação. Em cada episódio, e como prelúdio, aborda-se um tema relevante para o estudo da história do traje.

Seminário 2: “Do Drapeado ao Modelado” – 20 julho

1. O olhar do hoje e o olhar do ontem. A problematização do historicismo versus historicidade. As concessões ao olhar
2. O Traje em Portugal da época de D. Manuel I a D. Sebastião (Século XVI)

Seminário 3: Entre dois mundos - 31 agosto

1. A importância da “boa reprodução” e a arqueologia experimental: a sabedoria do corpo

2. O Traje em Portugal da época de D. João IV a D. Pedro II (Século XVII)

Seminário 4: Á La Mode, a Hegemonia da Moda Francesa – 5 outubro

1. O figurino como roupa e não como traje: pistas para o animador histórico e problematização da postura face ao eu e face ao público. O realismo da personagem.

2. O Traje em Portugal da época de D. João V a D. Maria I (Século XVIII)

Seminário 5: Os ventos de mudança e a modernidade – 26 outubro

1. O momento da apresentação. “Conta-me como foi” (O Mito e o Rito: os tempos da História)

2. O Traje em Portugal na época de D. Maria II a D. Fernando II (Século XIX)

Inscrições através do link: <https://forms.gle/kD4wU5frdFDiu8No7>

O 2º Seminário terá lugar no Auditório do Palácio Nacional de Queluz, das 15h00 às 17h00.

A inscrição para o público em geral é de 20€. O prazo de inscrição será até 18 de julho. O número de participantes é limitado.

Qualquer dúvida poderá ser enviada para adch.direcao@gmail.com / TM: 918849355

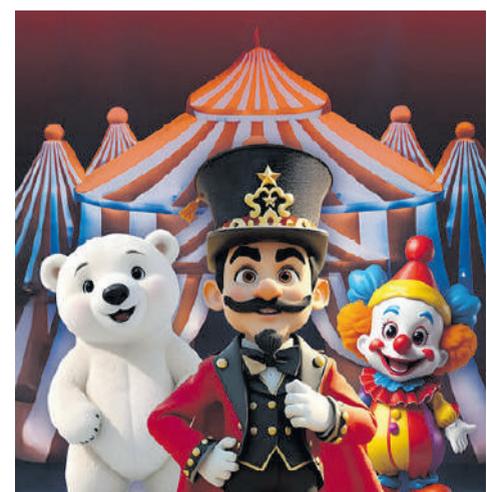
Fonte: ADCH

Uma Viagem Inesquecível ao Mundo do Circo no Centro Cultural Olga Cadaval dia 27 às 21h.

Uma viagem inacreditável ao mundo encantado do circo! Malabaristas habilidosos, cómicos hilariantes, equilibristas destemidos e acrobatas extraordinários entre outros artistas internacionais que irão surpreender e maravilhar o público com suas incríveis habilidades. Além disso, garantindo momentos de alegria e diversão para toda a família. Um Espetáculo para Todos. O Circo Mágico é mais do que apenas um espetáculo, é uma experiência interativa onde toda a audiência faz parte da diversão. Prepare-se para viver de perto a emoção deste que é considerado o maior espetáculo do mundo, onde cada momento é uma oportunidade para criar memórias inesquecíveis.

Ficha técnica e artística: Produção Cardinali Live Entertainment

Classificação Etária: > 3 anos
Duração: 90' s/ intervalo



DESPORTO

Campeonato da Europa de Corridas de Obstáculos 2025 (OCR)

Gonçalo Prudêncio arrebata duas medalhas; Ouro e Prata

Ventura Saraiva*

A Federação Portuguesa de Corridas de Obstáculos (FPOCR) presidida por Carlos César, teve a responsabilidade de organizar entre os dias 25 e 29 de Junho, no Vale do Jamor, concelho de Oeiras, e sob a alçada da European Obstacle Sports Federation (EOSF) o Campeonato da Europa de Corridas de Obstáculos 2025 (OCR).

Dos resultados finais, de relevar a grande conquista do sintrense, Gonçalo Prudêncio, conquistando o título de Campeão Europeu na prova de 3 km (Short Course), com um tempo de 23m53s, liderando com mais de 40 segundos de vantagem, e ainda título de Vice-Campeão na prova de 15 km (Standard Course), após liderar durante grande parte da corrida.

Numa edição que reuniu mais de 2.500 atletas de 22 países, Gonçalo Prudêncio escreveu uma das páginas mais brilhantes da história da modalidade em Portugal. Em declarações no local, sublinhou que “parti com o objetivo de ser campeão, treinei bastante para este momento. Nunca tinha alcançado um pódio em Europeus e conseguir assim uma vitória foi brutal. Correr em casa, com o apoio da família, amigos e toda



Gonçalo Prudêncio

foto arquivo: cortesia - gp



foto: créditos - fpocr

Equipa portuguesa no Europeu que teve lugar no Jamor (Oeiras)

a comunidade OCR, foi absolutamente especial.” Estes dois resultados com seguidos por Gonçalo Prudêncio, representam o melhor desempenho de sempre de um atleta português em competições europeias da modalidade. O Campeonato da Europa OCR 2025, sob a alçada da European Obstacle Sports Federation (EOSF) e com orga-

nização da FPOCR, marcou um ponto alto no crescimento da modalidade em Portugal, evidenciado também pela forte participação nacional e pelo apoio do público presente no Jamor. O Campeonato Europeu contou com mais de 2.500 participantes de 22 países e vários atletas portugueses brilharam nos respectivos escalões. Na

prova curta, e no que concerne aos portugueses, destacaram-se Mafalda Nogueira, Duarte Alves, Samuel Castela e Eugénia Martins, enquanto nos 15 quilómetros, Mafalda Nogueira, António Vilhena, Samuel Castela, Bruno Torres e Eugénia Martins subiram também ao lugar mais alto do pódio nos seus grupos etários. *Com FPOCR

Iron Trail 2025 – Albogas (3.ª Edição)

Afonso Simões (Montes Saloios) vence nos 30 K

Ventura Saraiva

Realizou-se no domingo, dia 6, com partida e chegada na aldeia de Albogas (Almargem do Bispo), a 3.ª Edição do Iron Trail, com três vertentes competitivas (30, 17, e 11 km), e Caminhada na distância de 10.

Afonso Simões, da equipa MTT Montes Saloios, derrotou em cima da linha de chegada, Luís Pereira (Monsanto Running Team), com apenas 1 segundo, a separá-los no registo final de 2h24m09s.

No sector feminino, Inês Jordão, foi a vencedora absoluta, e 1.ª F40. A *trailista*, do Monsanto Running Team, entrou no 9.º lugar da geral (terminaram 98), e gastou cerca de 25 minutos mais, que o vencedor; 2h48m41s.

A organização coube à Associação Desportiva Trilhos do Costume, sediada em Monsanto (Lisboa), com o apoio da Sociedade Recreativa “Os Bem-Entendidos” de Albogas, e empresa Trilho Perdido na obtenção de resultados. A

edição deste ano, teve como madrinha, a antiga internacional do Sporting Sandra Teixeira. Correu o “mini trail” de 11 km e naturalmente venceu (1,01,51”). No total inscreveram-se 453 participantes, divididos pelo “Trail Longo” (101), “Trail Curto” (208), e “Mini Trail”

(107). A caminhada teve a presença de três dezenas e meia. Nos 17 quilómetros do “Trail Curto”, o primeiro a chegar à meta, seria Carlos Carneiro, da equipa Cinfães a Correr, seguido de Francisco Lemos, da Casa Benfica Reguengos de Monsaraz, e Nuno Graça da SIME Cruz Quebradense.

Na mulheres, Rute Martins (Fátima Trail Team), em 8.º lugar venceu absolutamente, e seria a 1.ª F40, com a participação feminina de Sintra, a ficar somente na classificação de Márcia Aguiar, da Beloura Team que no escalão F50, ficaria em 9.º lugar. Na classificação colectiva,

CRC Marvila Jovem (Longo), Monsanto Running Team (Curto), foram as melhores. Já na categoria “Mista”, venceu a Associação Cinfães a Correr. Num olhar pela corrida de 11 km, o “Mini Trail”, domínio absoluto da equipa da Federação da Família para a Paz e

Unificação (FFPMU), com os atletas, Rito Moreira, Ailton Semedo, e Carlos Mota, com a curiosidade de serem os três, naturais de Cabo Verde. Bruno Carriço (Spald Ginásios), 7.º da geral, seria o melhor sintrense, classificando-se em 2.º lugar M35.

PUBLICIDADE



A FUNERÁRIA
SÃO JOÃO DAS LAMPAS
de Quintino e Morais

SEDE
Rua da Oliveira, 1 Aldeia Galega
2705-416 S. João das Lampas
SINTRA

geral@quintinoemorais.pt

www.funerariaquintinoemorais.pt



35 Anos de Serviço
com Competência
e Honestidade

ATENDIMENTO PERMANENTE

24 219 618 594 - 965 657 671

MEM MARTINS . MUCIFAL . SJ LAMPAS . SINTRA . TERRUGEM

5.ª Volta a Portugal Feminina Cofidis; Vitória para Jasmim Liechti

Beatriz Lopes resistiu e chegou ao final no 92.º lugar

Ventura Saraiva*

Jasmin Liechti foi a vencedora da 5.ª Volta a Portugal Feminina Cofidis que decorreu entre os dias 2 e 6 deste mês. A ciclista suíça da NEXETIS segurou a camisola amarela na derradeira etapa, entre Marvila (Lisboa), e Póvoa de Santa Iria) vencida por India Grangier (Team COOP-Repsol).

Raquel Queirós (Atum General-Tavira-SC Fareense) voltou a ser a melhor portuguesa, tanto na etapa como na classificação geral.

Destaque para a ciclista de Rio de Mouro, Beatriz Lopes, da equipa algarvia de Raquel que voltou à estrada (faz BTT), e foi resistindo, etapa-a-etapa, terminando no 92.º lugar entre as 103 que terminaram a competição.

A etapa de todas as decisões teve início em Marvila, no domingo, dia 6, de onde o pelotão partiu rumo a Póvoa de Santa Iria. O traçado de 89,1 quilómetros tinha duas contagens de montanha - Casal das Figueiras (3.ª cat, Km 33) e Cardosas (2.ª cat, Km 67,9) - que podiam agitar a luta pela classificação geral e um final em ligeira subida.

Após um início no qual o pelotão se manteve compacto e a um ritmo controlado – apenas 31 quilómetros percorridos na primeira hora –, Stina Kagevi (Team COOP-Repsol) mostrou as intenções da sua equipa com um primeiro ataque que a permitiu ganhar alguma margem e vencer o prémio de montanha de Casal das Figueiras. No entanto, seria alcançada antes da meta volante de Sobral de Montanha Agraço (km 38,9), que seria vencida por Heidi Franz (Cynisca Cycling).

O aumentar do ritmo, e o vento, levou a que o pelotão se partisse em dois grandes grupos, com a vantagem a aumentar rapidamente. Jasmin Liechti, camisola amarela, seguia no primeiro, e conseguiu também acompanhar o ataque de 16 corredoras na aproximação ao Prémio de Montanha de Cardosas, vencido por Natalie Quinn (Cynisca Cycling), que garantiu desde logo a vitória virtual da classificação da montanha, sendo que já envergava



créditos: fpc/uvp

Jasmin Liechti, ganha a edição de 2025, com 16 segundos de vantagem sobre a vencedora de 2024

a camisola azul Inatel.

India Grangier vence etapa mas falha revalidação do título de 2024

Do grupo de 16 corredoras, perseguido por outras sete, destacava-se India Grangier, vencedora da edição de 2024, que cortou a meta ao fim de 2h22m52s, juntamente com Océane Mahé (Arkéa - B&B Hotels Women), e repetiu o triunfo na Póvoa de Santa Iria. O pódio ficou completo com Kiara Lylyk (Winspace Orange Seal), que chegou 10 segundos depois, no mesmo grupo da camisola amarela, quinta, e de Raquel Queirós, sétima e mais uma

vez a melhor portuguesa na etapa. O quinto lugar de Jasmin Liechti foi suficiente para segurar a liderança da classificação geral da Volta a Portugal Feminina Cofidis e, consequentemente, a camisola amarela Placard. Já a vitória de India Grangier permitiu-lhe subir ao segundo lugar, a 16 segundos. Heidi Franz completou o pódio, também a 16 segundos.

Entre as atletas portuguesas, Raquel Queirós esteve novamente em plano de evidência na prova que venceu em 2021. O sétimo lugar permitiu-lhe garantir a quinta posição da geral, a 24 segundos da liderança.

Nas restantes classificações, Ama-



cortesia: agostinho lopes

Beatriz Lopes sempre apoiada pelos familiares. Foto no final da 3.ª etapa a que melhor correu em termos classificativos

lie Dideriksen (Cofidis Women Team) foi quem conquistou mais pontos, consumando a conquista da camisola vermelha Cofidis. Na juventude, por sua vez, Kiara Lylyk conseguiu roubar a camisola branca IPDJ a Jenaya Francis (Winspace Orange Seal). A Team Coop - Repsol venceu a classificação por equipas. Caiu assim o pano sobre a 5.ª edição da Volta a Portugal Feminina Cofidis, que percorreu quase 520 quilómetros ao longo de cinco dias de competição. Tudo começou no Porto, na quarta-feira (dia 2), e terminou na Póvoa de Santa Iria, concelho de Vila Franca de Xira. Na classificação por equipas, pontuaram 19 (venceu a Team COOP-

Repsol), nos Pontos, Amalie Dideriksen (CWT), na Montanha, Natalie Quinn (CYN), e na Juventude, Kiara Lylyk (Winspace Orange Seal). Quanto à prestação da corredora do concelho de Sintra, Beatriz Lopes ("Bia"), Licenciada em Enfermagem pela Escola Superior de Lisboa, aguentou firme em cada etapa, resistindo à pressão das profissionais do pelotão. Apesar de ser especialista em BTT na equipa de Rio de Mouro, AE BTT Rio, "Bia" sempre que pode integra uma das equipas portuguesas na Volta a Portugal Feminina. A melhor prestação foi na 3.ª Etapa entre Aveiro e Pombal, com a diferença para a vencedora, a ficar nos 4 minutos. *Com FPC Comunicação

Campeonatos Nacionais de Estrada em Alvaiázere e Ourém (Fundo e contra-relógio) Anabela Narciso e Andreia Lopes (BTT Rio) no pódio Master

Ventura Saraiva*

Alvaiázere e Ourém, receberam nos dias 27, 28, e 29 de Junho, os Campeonatos Nacionais de Ciclismo de Estrada, nas disciplinas de Fundo e Contra-relógio. No sector de Masters, duas representantes de Sintra, da equipa AEBTT Rio, Anabela Narciso (M60), e Andreia Lopes (M30), subiram ao pódio por duas vezes, conquistando duas medalhas cada uma.

No Contra-relógio Individual (10,6 km), disputado no sábado, dia 27, em Alvaiázere, Anabela Narciso sagrou-se vice-campeã nacional no escalão M60, a 2 minutos da vencedora, Leontina Palhas (Vertentability Cycling Team-JDC), enquanto Andreia Lopes garantiu o terceiro lugar, em M30, a 2,53" da campeã nacional, Patrícia Rosa (Atum General/Tavira/SC Fareense).

O segundo dia de competição teve lugar na Vila de Ourém, prova de Fundo na distância de 60 km., as ciclistas da AEBTT Rio repetiram os lugares conquistados no dia anterior, repetindo as medalhas de Prata e Bronze, assim como as vencedoras que fizeram a *dobradinha* nos títulos.

Na categoria de Elite, Daniela Campos sagrou-se campeã nacional. A corredora de 23 anos, natural de

Loulé, integrou um quarteto que se destacou na frente da corrida na última volta, vencendo ao *sprint*, com a marca de 2h33m59s., e após 90,8 quilómetros. Raquel Queirós (Atum General/Tavira/SC Fareense) e Maria Martins (Canyon/Sram/Zondacrypto), segunda e terceira, respectivamente, completaram o pódio. A sintense, Beatriz Lopes (Atum General/Tavira/Fareense) entrou em 6.º lugar, a 3,27" da



foto: créditos - fpc/uvp

Anabela Narciso, e Andreia Lopes na apresentação das equipas em Alvaiázere

vencedora. Na vertente do Contra-relógio individual, Beatriz Roxo (Cantabria Deporte-Rio Miera) foi a vencedora, com Ana caramelo (Matos Mobility-Flexaco), em 2.º, e Raquel Dias (Team Farto-Kiroot), em 3.º.

No sector masculino, António Morgado (UAE Team Emirates XRG), conquistou o título, à frente de Rafael Reis (Anicolor Tien 21), e Ivo Oliveira (UAE Team Emirates XRG) que venceu a prova de Fundo.

*Com FPC Comunicação

CULTURA

“Retratos da Vida Saloia”

Foi no salão de Festas da Petrosintra (disponibilizado por José Manuel Patrão) que, no sábado, 28 de junho, Guilherme Gairifo Santos lançou publicamente o seu livro “Retratos da Vida Saloia”. O prefácio é de Vera Sousa, que referiu, sobre o livro, este ser uma mais-valia histórica e literária para a freguesia (Terrugem) e concelho (Sintra). A apresentação ‘coube’ a Vasco Ramos que percorreu o conteúdo do livro de uma



Gairifo Santos e Vasco Ramos



Assistência



Retratos da Vida Saloia

forma sintética, mas apelativa. *Retratos da Vida Saloia*, no dizer do autor, transporta-nos para o período do Estado Novo na Terrugem e para um quotidiano rural marcado pela agricultura e pelos ofícios tradicionais do ferreiro e do moleiro. A sombra do Ultramar pairava sobre os jovens, enquanto o medo da PIDE silenciava qualquer debate

político. A esperança irrompe com o 25 de Abril, um marco que transformou a aldeia e abriu caminho para um futuro de incertezas e oportunidades. São 250 páginas com referência a personagens e locais reais, com amor, drama e esperança. Da leitura que já foi possível fazer, considero que este é mais um valioso contributo para se perpetuar memórias

relevantes da comunidade saloia da Freguesia da Terrugem (com destaque para Alpolentim) e com contributo também significativo para se refletir sobre o rumo que se pretende atingir no futuro próximo (e ainda mais em ano de eleições autárquicas).

Henrique Martins, colaborador local

“Alice no País das Revoluções”, de Wilton Fonseca e Gonçalo Pereira Rosa

O livro “Alice no País das Revoluções”, de Wilton Fonseca e Gonçalo Pereira Rosa será apresentado pelo professor António Lourenço, no dia 28 de Junho, Sábado, pelas 16h00, na Biblioteca Municipal de Sintra – Casa Mantero, Sintra.

Sinopse

Alice no País das Revoluções explora a fascinante e controversa vida de Alice Maud Lawrence Oram, uma jornalista portuguesa de origem inglesa. Com um papel singular nos bastidores das mudanças políticas em Portugal

no início do século XX, Alice destacou-se como correspondente de imprensa internacional e figura próxima dos meios monárquicos e republicanos. Dividida entre a lealdade aos valores monárquicos e a sua missão de noticiar os acontecimentos com rigor, foi acusada de espionagem e conspiração contra a República. Este relato reconstitui a sua trajetória desde a juventude rodeada de intelectuais até ao crepúsculo da sua vida, marcado pelo ostracismo e pelas dificuldades financeiras, oferecendo um olhar íntimo sobre uma



mulher bem à frente do seu tempo.

Fonte: Ancora Editora

PUB. JORNAL DE SINTRA

Encerra à Quinta-feira

Avenida Doutor Miguel Bombarda, 3 - R/C – 2710-590 SINTRA
Telef. 219 231 804

PUB.

COMPANHIA CHÃO DE OLIVA DE SINTRA
T. 2025 M/16 ANOS

17_JUL A 3_AGO
QUI A SÁB_21H30 | DOM_16H
CASA DE TEATRO DE SINTRA

TEORIA KING KONG

A partir da obra de Virginie Despentes
Tradução de Luís Leitão
Encenação de Paula Pedregal
Interpretação de Rita Loureiro

RESERVAS - 219 233 719
BILHETES À VENDA EM TICKETLINE.PT

EXPOSIÇÕES

Sintra – “O Humor é Fixe! – As Caricaturas de uma Vida”, exposição de 30 caricaturas de Mário Soares
Quando: até 20 julho
Onde: MU-SA – Museu das Artes de Sintra

Sintra – “Poderia vê-lo a trabalhar todo o dia”, exposição de Rui Miguel Leitão Ferreira
Quando: até 20 de julho
Onde: Sala Polivalente, MU-SA – Museu das Artes de Sintra

Sintra – “Os tesouros de Camilo: A Camiliana de Sintra”
Quando: até 31 julho
Onde: Galeria Municipal – Casa Mantero, com entrada gratuita.

Odrinhas – “A Memória das Pedras – O Conjunto Megalítico da Barreira”
Quando: até 20 de setembro
Onde: MASMO - Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas

TEATRO

Sintra – “Teoria King Kong”, pela Companhia de Teatro de Sintra
Quando: 17 jul. a 3 agosto; quinta a sáb., às 21h30 e dom. às 16h.
Onde: Casa de Teatro de Sintra
Reservas. 219 233 719

Sintra – Murta a Guardiã da Floresta
Quando: 20 jul., 16h.
Onde: Auditório Acácio Barreiros

Sintra – Ñaque ou sobre pio-

Ihos e atores, pelo Teatro Tapa Furos
Quando: Até 12 julho, quintas, sextas e sábados às 21h30
Onde: Quinta da Ribafria

Sintra – O Rei vai nu, Pelo Grupo Teatroesfera
Quando: Até 3 agosto, sábados e domingos às 16h00
Onde: Quinta da Ribafria

MÚSICA

Sintra – Sinfonia n.º 6 “Patética” de Tchaikovsky | Orquestra Municipal de Sintra D. Fernando II
Quando: 25 julho, 21h.
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Marta Ren
Quando: 26 julho, 21h.
Onde: Auditório Acácio Barreiros

Música na Quinta 2025 Domingos às 16h00 Quinta da Regaleira

13 Julho – Recital de Violino e Viola, por Alexander Stewart e Cecíliu Isfan

20 Julho – Recital de Flauta e Violoncelo, por Anabela Malarranha e Caroline Matos

27 Julho – Dia Mundial dos Avós – Recital de Violino e Viola de Arco, por Nuno Flores e Dulce Félix

Concertos Noturnos na Quinta da Regaleira, 22h00, Portal dos Guardiães

12 Julho – “Beethoven: para além do classicismo”
João Roiz Ensemble acompanhado por Alexandre Delgado

19 Julho – “Cancioneiro Camoniano”
Apresentação pelo Maestro João Paulo Santos. Sara

Braga Simões, soprano. André Baleiro, barítono. João Paulo Santos, piano

26 Julho – “Rei Trovador”
The Wandering Bard Ensemble. Esin Yardimli Alves Pereira, direção, vielle. Ricardo Alves Pereira, direção, oud. Jorge Luis Castro, canto. Rosário Tormenta, canto. Baltazar Molina, percussão. Orlando Trindade, instrumentos vários

Música no Paço 2025 Sábados às 16h00 Paço da Ribafria

05 Julho – Recital de Trompete e Percussão, por Luís Vicente e Paulo J. Ferreira Lopes

12 Julho – Danças Renascentistas no Paço da Ribafria, pelo Grupo Danças com História

19 Julho – Recital de Violino e Violoncelo, pelo Duo Esteves Coelho

26 Julho – Recital em Homenagem ao Centenário de Carlos Paredes, por Ricardo Gama e João Correia

DANÇA

Sintra – Ai!aDança - Dançar Sempre
Quando: 12 julho, 15h.
Onde: Auditório Jorge Sampaio

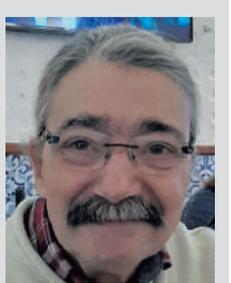
Sintra – Arcade Dance Center | Checkpoint
Quando: 18 julho, 21h
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Danças com História na Quinta da Ribafria
Quando: 20 julho, 11h
Onde: Quinta da Ribafria (Páteo do Lajedo)

O Jornal de Sintra apoia a Cultura

TELEVISÃO

Só faz falta quem está



Bernardo de Brito e Cunha

Já todos sabemos que as televisões são um lixo, de uma forma geral, umas mais do que outras, naturalmente: umas usando filtros, compostagens e reciclagens várias, mas quase todas elas recorrendo aos apelos mais básicos do género humano. Sobre a exploração da dor não há, que me lembre, queixas à Entidade Reguladora da Comunicação. Talvez porque, na verdade, são muitos os que gostam de ver e de ouvir (ou ler) os discursos da treta que apelam à lágrima. Voltou a acontecer na semana passada, com a morte do jogador do Liverpool e da selecção nacional Diogo Jota. E do irmão mais novo, André Silva, que o acompanhava no carro.

Eu, que estou habituado a pouco mais do que proferir impropérios a respeito dos jogadores do clube que acompanho, ignorava que Jota tivesse a legião de admiradores que na altura da revelação do acidente prontamente se manifestou. Não foi no seu bairro, na sua terra natal: foi, literalmente, de todo o mundo. Estou certo de que se houvesse um alpinista, naquele dia, no cume do Everest, ele próprio teria arranjado forma de mandar uma mensagem de pesar: que vieram da terra, como é natural, mas igualmente dos clubes em que jogou, e também da cidade de Liverpool (daí, então, vieram em peso jogadores e altos quadros do clube), de toda a Inglaterra, dos cantos mais esquecidos e improváveis do planeta. Até cidadãos anónimos, de férias em Portugal, rumaram a Gondomar. Colegas de profissão de outros clubes juntaram-se naquele momento, muitos vindos da América, onde se disputa um campeonato mundial, em voos nocturnos fretados. Nomes famosos da música interromperam os seus espectáculos para uma homenagem, a fazerem-nos perguntar “Mas toda esta gente conhecia o Jota e o admirava?!?” E aí percebemos que há mais na selecção do que apenas um. Muito mais.

Como é natural e a comunicação salientou isso, ausência muito notada foi a de Cristiano Ronaldo, capitão da selecção e colega de Diogo Jota na equipa nacional. O mais internacional jogador de sempre de Portugal expressou publicamente a sua tristeza pela morte de Jota no dia em que se soube do acontecimento, mas não foi avançada nenhuma explicação para a não presença de CR7 em Gondomar, sugerindo os mais conciliadores que o capitão não terá querido atrair sobre si as atenções naquele momento – o que acabou por acontecer. Não é importante: de facto, só faz falta quem está.

Diogo Jota tinha casado há pouco mais de uma semana com a paixão de adolescente e deixa mulher e três filhos. O clube para o qual jogava prontificou-se imediatamente a pagar o remanescente do contrato que tinha com o jogador à família. Chegou mesmo a constar, embora sem confirmação, que o Liverpool terá optado por “demitir” Diogo Jota, para assumir a multa rescisória por quebra de contrato com o jogador. A multa milionária seria paga mensalmente para que a família nunca passasse por dificuldades financeiras. Não interessa a forma, importa o gesto.

O país está mal, doente, e disso nos chegam notícias todos os dias. Os mortos sucedem-se, a assistência tarda, as medidas tomadas pelo Governo parecem não resolver coisa nenhuma – bem antes pelo contrário – e o país assiste, com estupefacção, à discussão do acessório e quase nunca do essencial. As preocupações dos portugueses de há muito a esta parte são o estado dos serviços de saúde, o preço e a falta de habitação, o custo de vida, a falta de professores para o ano lectivo que se aproxima a passos largos, as creches para os filhos, a ausência de transportes públicos adequados. E o Governo, recentemente eleito e que gritava com os governos anteriores por causa de todas estas razões, com que se preocupa agora? Com a imigração, a lei da nacionalidade e da greve e o uso de telemóveis nas escolas. Ora bolas, isto parece um governo de programa de televisão ou de série. Só que isto não é o “Sim, Senhor Ministro”, nem os Monty Python, nem os Contemporâneos, nem um *sketch* de Herman José, são pessoas reais...

Caso mais recente, certa e infelizmente ultrapassado quando este jornal vir a luz do dia, do homem com um traumatismo que andou em bolandas durante seis horas até ser tratado, foi prontamente desmentido pelo Governo, no site oficial: que não tinham sido seis, mas “apenas” duas horas e meia entre a Covilhã e o hospital em Coimbra – quando os registos do INEM e entidades envolvidas especificam mais de cinco horas.

Neste caso o problema foram os helicópteros: o Governo lançou um concurso, uma empresa ganhou e, no dia 1 deste mês não havia autorização, não havia helicópteros e não havia pilotos. Não há problema, diz o Governo: vai-se buscar os helis da Força Aérea – e o país suspirou, finalmente descansado, tranquilizado, subitamente aliviado com a solução. Só que não era bem assim, as contas tinham sido mal feitas: os helicópteros da Força Aérea são muito grandes, muito pesados e... não podem pousar nos heliportos dos hospitais. Caramba, parece um país de opereta!

E, perante a fuga de mais dois presos de Alcoentre, entretanto apanhados, uma graça ouvida no café: é mais fácil sair de uma prisão de alta segurança do que conseguir entrar numa urgência de hospital...

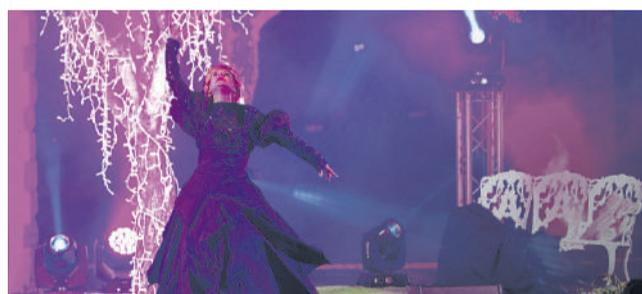
Óperas na Rua voltam a animar vários locais de Sintra

As Óperas na Rua regressam a Sintra, trazendo sete espetáculos gratuitos em locais surpreendentes por todo o concelho, de 11 de julho a 1 de agosto.

Esta iniciativa da Câmara Municipal de Sintra oferece ao público a oportunidade de apreciar grandes interpretações ao ar livre e gratuitamente.

Pensada para todos os gostos e idades, esta iniciativa irá envolver e surpreender tanto moradores, como visitantes, numa experiência única, na rua e próxima do público.

A emoção e o dramatismo da ópera invadem as ruas de Sintra ao encontro de quem vive ou visita Sintra, levando-a a novos públicos e cenários.



PROGRAMA
11.JUL, 21H00 | Lyric Queens
Largo do Palácio Nacional de Queluz

12.JUL, 21H00 | Ópera Spectacular
Praceta Sacadura Cabral, em Rio de Mouro

18.JUL, 21H00 | Maria Callas
Largo da Igreja Matriz de São João das Lampas

19.JUL, 21H00 | Lyric

Queens
Largo da Capela de Santa Marta, Casal de Cambra

25.JUL, 21H00 | Cantos Marotos - Ópera Cómica
Praça Duque de Saldanha, Cacém e São Marcos

26.JUL, 21H00 | Maria Callas
Largo da Igreja Matriz de Almargem do Bispo

01.AGO, 21H00 | Ópera Spectacular, Campo Multiusos da Praia das Maças

Gala do Desporto de Sintra

Trinta modalidades representadas por quatro centenas de atletas

Ventura Saraiva

A Câmara Municipal de Sintra promoveu esta noite de 30 de Junho, mais uma edição da “Gala do Desporto” no auditório principal do Centro Cultural Olga Cadaval (completamente lotado), homenageando atletas, alunos do Desporto Escolar e Agrupamentos, clubes, treinadores, professores, e demais entidades desportivas que, ao longo do ano de 2024, alcançaram resultados desportivos relevantes, a nível internacional, nacional, regional e distrital, no âmbito do Desporto Federado e do Desporto Universitário e Escolar. Além da valorização do mérito desportivo, a Gala prestou igualmente homenagem a outros agentes desportivos cujo percurso se distingue pela dedicação, profissionalismo e excelência.

Desportivamente falando, já caiu em desuso, a expressão “longa maratona” para uma cerimónia que dura mais de três horas, como foi o caso desta Gala do Desporto. É que a distância da Maratona já é feita em duas horas, e assim, será mais justo falar-se numa “Ultra Maratona”, essas sim com várias horas. Marcada para as 20h00, passava meia hora do horário indicado para o seu início. Viria a terminar perto da meia-noite, depois de distinguidos 458 agentes desportivos: 428 atletas, 21 treinadores, dois árbitros e quatro professores, segundo a nota da autarquia. No total, estiveram representadas 30 modalidades, entre as quais Atletismo, Basquetebol, Badminton, Bilhar, BTT, Ciclismo, Esgrima, Futsal, Ginástica, Judo, Luta Olímpica, Muay Thai, Natação, Orientação, Padbol, Patinagem Artis-

tica, Pentatlo Moderno, Karatê, Kempo, Kickboxing, Rope Skipping, Rugby, Skate, Taekwondo, Tênis de Mesa, Teqball, Triatlo, Tiro, Tiro com Arco e Voleibol. Com a presença de quase todos os presidentes de Junta

e União de Freguesias, a cerimónia teve início com os Vereadores, Pedro Ventura, Maurício Rodrigues, e Nuno Afonso que subiram ao palco para os primeiros homenageados. A patinagem Artística foi a que mais prémios recebeu,



Triatlo do GRD Manique de Cima com Tiago Cochicho e Beatriz Cruz a dar visibilidade ao clube da UF Sintra



fotos: ventura saraiva

Voleibol do Alto dos Moinhos destacou-se no voleibol feminino, com o treinador Carlos Pinto

quer individualmente, ou equipas, muito por culpa das prestações da Sociedade Recreativa da Várzea de Sintra, GRD “Os Lobinhos”, e SR Santa Susana e Pobral.

No Desporto Escolar, a GBV-Escola Gama Barros destacou-se no voleibol masculino, e Alto dos Moinhos, no feminino. Na Orientação, o Clube de Orientação de Sintra dominou no palco, com vários registos de sucesso competitivo, a contrastar – por exemplo –, com a modalidade de Skate, com apenas um premiado (Gonçalo Proença), ou do Triatlo, com apenas

dois; Tiago Cochicho, e Beatriz Cruz, ambos em representação do GRD Manique de Cima.

Paulo Guerra (Federação Portuguesa de Atletismo), e João Pereira (Associação de Atletismo de Lisboa), também marcaram presença em nome da modalidade, reconhecendo o contributo dos clubes de Sintra nas várias competições regionais e nacionais.

“Sintra orgulha-se dos seus desportistas”

Basílio Horta, presidente do Município, abriu a cerimónia, justificando a sua presença pela relevância do evento, e de todo o trabalho efectuado pelos clubes, autarquia, escolas e associações no desenvolvimento do desporto. “Sintra orgulha-se dos seus desportistas. O Desporto para além da vontade, unidade, espírito de colaboração, solidariedade para além disto tudo, também tem outra coisa; é Cultura, é formação cívica, porque a dedicação, a força que é necessária ter, supera várias contrariedades que a vida nos traz”.



Taebaek Triangulo Taekwondo, e o seu mentor Tarik El Jamri no palco dos campeões



Casa Benfica em Algueirão-Mem Martins no atletismo Master. Fernando Ferreira (5.º a contar da direita), campeão M85

FÁBRICA DE ÓCULOS

ESTA FÁBRICA SÓ EXISTE NO CACÉM E NO CHIADO



ÓCULOS  DESPORTO

QUAL O DESPORTO
QUE PRÁTICA?

AGORA JÁ PODE GRADUAR O SEU
ÓCULO DESPORTIVO

ESPECIALISTAS EM
ÓCULOS DESPORTIVOS



CACÉM

Av. dos Bons Amigos, Nº 38 A

CACÉM 219 180 122

CHIADO

Rua Garrett, Nº 33

CHIADO 213 420 996

E-mail: fabricadosoculos@sapo.pt

WWW.FABRICADEOCULOSONLINE.PT

VALE 30€

Na Compra de Óculos Graduados. Campanha válida até dia 31/12/2025.
Vale não acumulável com outras campanhas em vigor.

Lentes brancas orgânicas com Anti-Risco e Anti-Reflexo. *Até 3 Dioptrias de Esfera e 2 de Astigmatismo.

FÁBRICA DE ÓCULOS

ESTA FÁBRICA SÓ EXISTE NO CACÉM E NO CHIADO

É REFORMADO?

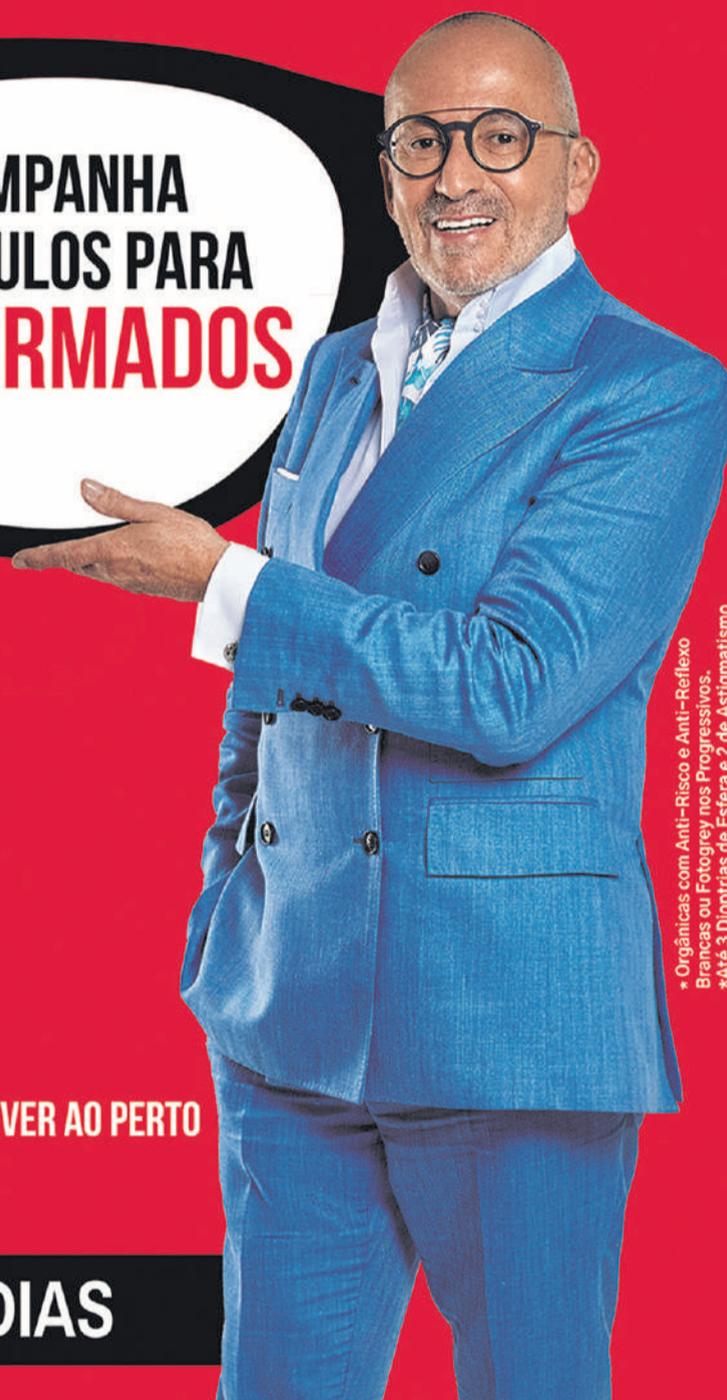
TEM UMA REFORMA PEQUENA E
NÃO CONSEGUE COMPRAR OS SEUS ÓCULOS??

VAMOS AJUDÁ-LO!

APRESENTE O SEU CARTÃO DE PENSIONISTA
E TERÁ DESCONTO IMEDIATO

- EXAME VISUAL GRATUITO
- + 10 MIL ARMAÇÕES GRATUITAS
- 2 ANOS DE GARANTIA NA ARMAÇÃO E NAS LENTES
- POSSIBILIDADE DE PAGAMENTO ATÉ 5 CHEQUES PRÉ-DATADOS
- NA COMPRA DAS LENTES PROGRESSIVAS OFERTA DE UM ÓCULO PARA VER AO PERTO
- OFERTA DE CAIXA, PANOS E SPRAY PARA LIMPEZA DOS ÓCULOS.

CAMPANHA
DE ÓCULOS PARA
REFORMADOS



* Orgânicas com Anti-Risco e Anti-Reflexo
Branças ou Fotogrey nos Progressivos.
*Até 3 Dioptrias de Esfera e 2 de Astigmatismo

CONSULTA GRATUITA TODOS OS DIAS

CACÉM

Av. dos Bons Amigos, N° 38 A

CACÉM 219 180 122

CHIADO

Rua Garrett, N° 33

CHIADO 213 420 996

E-mail: fabricadosoculos@sapo.pt

WWW.FABRICADEOCULOSONLINE.PT

VALE 30€

Na Compra de Óculos Graduados. Campanha válida até dia 31/12/2025.
Vale não acumulável com outras campanhas em vigor.