

Terrugem / Silva

**Sociedade Recreativa
“Os Progressistas”
promove Dia de Jogos
aberto à comunidade**

pág. 4

Cultura

**A ocupação Romana
em Vila Verde**
Habilite-se a ganhar o livro
“Vila Verde – Olhares no Tempo”

pág. 5

Opinião

**Libertar o potencial
dos jovens
para construir
um futuro melhor**

pág. 7

PR'26

Eleições Presidenciais 2026
Dia 8 fevereiro
decisão final
Votar é um dever cívico

Tempestade “Kristin” provoca inúmeros estragos em Portugal

Sintra não escapou à fúria do vento e da chuva



Foram três tempestades seguidas, a “Ingrid, Joseph, e Kristin” que entre os dias 23 e 29 de Janeiro assolaram Portugal Continental, provocando inúmeros estragos em muitas regiões.

Mas foi a “Kristin”, com os ventos ciclónicos que trouxeram mais destruição, incluindo seis mortes de cidadãos. O concelho de Sintra também foi fustigado, com o Centro Histórico a ser o mais atingido na madrugada de quarta-feira, dia 28, com a queda de inúmeras árvores, desde a Estefânia, e Volta do Duche.

A situação mobilizou as forças de segurança, incluindo Protecção Civil, Bombeiros, serviços da autarquia, e os próprios autarcas que saíram para o terreno para acompanhar toda a limpeza, e danos materiais e/ou patrimoniais.

pág. 9



fotos: dr

Sociedade

**PDM de Sintra
dá mais
um passo
na revisão**

pág. 2

Escola Segura

**“Violência? Não.
Obrigado”**
Campanha
Nacional da PSP

pág. 8

Sociedade

**Liga dos Amigos
de Covas de Ferro
celebra
55.º aniversário**

pág. 8

Desporto Fora da Caixa

– Histórias de vida e superação
Nesta edição
Anabela Luz Moreira
– Correr Queluz

pág. 13



Sintra investe em habitação social

A Câmara Municipal de Sintra vai avançar com vários projetos de criação e reabilitação de habitação social, bem como com intervenções de qualificação do espaço público, num investimento superior a 7 milhões de euros.

O executivo municipal, liderado por Marco Almeida, aprovou três concursos públicos destinados ao reforço da oferta de habitação a custos controlados e à requalificação de espaços públicos e áreas verdes do concelho. Foi igualmente adjudicada a empreitada para a reabilitação de 17 fogos habitacionais no Bairro 1.º de Maio, em Monte Abraão.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, afirmou que “este é um investimento pensado nas pessoas e para as pessoas”, sublinhando ainda que “o objetivo é garantir que mais Sintrenses tenham acesso a habitação digna e de qualidade”.

A primeira empreitada aprovada contempla a construção de um edifício habitacional a custos controlados na Idanha, freguesia de Belas. O projeto prevê seis fogos, distribuídos por quatro pisos, com tipologias T1 e T2 e estacionamento. A segunda empreitada destina-se à construção de um edifício habitacional no Cacém, com uma área total de 264 metros quadrados. Este edifício terá sete pisos e doze fogos de arrendamento, com tipologias T1, T2 e T3, estacionamento e áreas comuns.

A terceira empreitada corresponde à requalificação do espaço público envolvente ao Centro de Alojamento Temporário, aos Apartamentos de Transição e à creche em construção no Bairro do Pego Longo, na freguesia de Queluz. A intervenção inclui a criação de um Parque Verde Urbano que pretende valorizar e recuperar a paisagem existente.

Foi ainda aprovada a adjudicação da reabilitação de dezasseste fogos municipais no Bairro 1.º de Maio, na União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, num investimento da Câmara Municipal de Sintra de 530 mil euros. *Fonte: CMS*

PDM de Sintra dá mais um passo na revisão

ACâmara Municipal de Sintra deu mais um passo para a revisão do PDM – Plano Diretor Municipal, ao aprovar o Relatório sobre o Estado do Ordenamento do Território 2024 (REOT), bem como a respetiva Ponderação da Discussão Pública.

O REOT apresenta o balanço da execução dos instrumentos de gestão territorial em vigor e identifica necessidades de atualização ou correção, nomeadamente no âmbito do processo de revisão do PDM de Sintra.



Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, destaca que “a utilidade deste Relatório consiste na possibilidade de analisar o território de forma crítica, rigorosa e fundamentada, avaliando a execução dos pla-

nos em vigor e da sua adequação às dinâmicas territoriais observadas. Esta revisão irá permitir aos jovens e famílias Sintrenses ambicionar, e concretizar o objetivo de ter uma habitação, a que possam chamar de sua, no nosso

concelho”.

O documento, agora aprovado em reunião de Câmara, esteve em discussão pública, período durante o qual foram recolhidos contributos de cidadãos, entidades e organizações.

Enquanto instrumento de avaliação, o REOT permite aferir o grau de execução dos planos territoriais, tanto ao nível da concretização da estratégia municipal, visão, eixos e objetivos, como das ações previstas.

A proposta será ainda submetida à Assembleia Municipal.

Fonte: CMS

Sintra reforça resposta a famílias com novas creches

A Câmara de Sintra vai ceder imóveis municipais, destinados ao funcionamento de creches, localizados no Pego Longo, em Queluz, e no Sabugo, em Almargem do Bispo. Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, destaca que estas cedências vão “dar resposta a necessidades identificadas no

território, contribuindo para o bem-estar das famílias Sintrenses”. Marco Almeida informou ainda que “vamos fortalecer a rede de respostas sociais, ampliando a capacidade instalada e reforçando o apoio às famílias com este tipo de equipamento social”. Ainda no contexto desta decisão, foi aprovado o

contrato de cedência de utilização do imóvel municipal do Pego Longo à CERCITOP – Cooperativa de Empreendedorismo para o Desenvolvimento Económico e Social de Todo o País, CRL. Já o imóvel municipal do Sabugo será cedido à Associação Os Leóezinhos, reforçando a oferta de equipamentos so-

ciais dedicados à primeira infância.

Com esta medida, a Câmara Municipal de Sintra prossegue o seu compromisso de promover soluções de proximidade e de qualidade que acompanhem o crescimento do concelho e apoiem de forma direta todos os Sintrenses.

Fonte: CMS

PUB. JORNAL DE SINTRA, 6-2-2026

AVISO

Ao abrigo da competência constante da alínea t) do n.º 1 do artigo 35.º e para os efeitos do estatuto no artigo 56.º do Regime Jurídico aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, em articulação com os artigos 44.º, 47.º e 159.º do Código de Procedimento Administrativo (CPA), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, torna-se público que:

- Por decisão do Presidente da Câmara, através do Despacho n.º 49-P/2025, de 7 de novembro, fixar em três o número de Vereadores em regime de permanência, a tempo inteiro, procedendo à sua designação e designar, ainda, dois outros Vereadores, no mesmo regime, tudo ao abrigo do disposto no n.º 1 do artigo 68.º e no n.º 2 do artigo 68.º, ambos da Lei n.º 169/99, de setembro, de 18 de setembro, respetivamente;
- Por decisão do Presidente da Câmara, ao abrigo do artigo 174.º do Código de Procedimento Administrativo (CPA), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de janeiro, através do Despacho n.º 53-P/2025, de 10 de novembro, procedeu-se a retificações ao Despacho n.º 47-P/2025, relativo à Delegação e Subdelegação de competências nos respetivos Vereadores.

Os documentos suprareferidos e que se dão como reproduzidos encontram-se integralmente disponíveis para consulta através do Edital n.º 888/2025, afixado nos locais de estilo, no Departamento de Atendimento e Desenvolvimento Organizacional e na página da Câmara Municipal de Sintra na Internet em www.cm-sintra.pt.

Os atos supra são ainda objeto de Aviso (extrato) publicado em II Série de Diário da República.

Paços do Concelho de Sintra, 16 de 12 de 2025.

O PRESIDENTE DA CÂMARA

(Marco Almeida)

PUB. JORNAL DE SINTRA, 6-2-2026



SINTRA

CÂMARA MUNICIPAL

PRESIDÊNCIA

MUNICÍPIO DE SINTRA

AVISO

Marco Almeida, Presidente da Câmara Municipal de Sintra, vem ao abrigo dos n.º 1 do artigo 35.º e artigo 56.º do Regime Jurídico das Autarquias Locais (RJAL), Lei n.º 75/2013 de 12 de setembro, com última atualização decorrente da Lei n.º 42/2016, de 28 de dezembro, e nos termos dos artigos 4.º ao 7.º do Regulamento do PAMACS, tornar público que por despacho do signatário de 26 de janeiro de 2026, se encontra aberto o procedimento de candidaturas e condições das mesmas, para o ano de 2026, estando previsto para o efeito no Orçamento Municipal o valor de 450.000€, cujos termos e formulários se encontram disponíveis para consulta, através da afixação nos locais de estilo, bem como na página da Câmara Municipal de Sintra, em www.cm-sintra.pt.

Paços do Município de Sintra, em 26 de 1 de 2026.

O Presidente da Câmara Municipal de Sintra

(Marco Almeida)

API defende intervenção do Governo e da ANACOM face aos novos aumentos tarifários dos CTT

Preços 2026



Atualização tarifária prevista para fevereiro de 2026 volta a penalizar a imprensa em papel, com aumentos superiores à inflação, contrariando compromissos públicos de defesa do jornal impresso.

A Associação Portuguesa de Imprensa (API) tomou conhecimento da atualização dos preços dos serviços postais dos CTT – Correios de Portugal, com entrada em vigor a 3 de fevereiro de 2026, abrangendo quer o Serviço Postal Universal quer os restantes serviços postais, incluindo serviços complementares e de correio publicitário.

De acordo com a informação transmitida pelos CTT, esta atualização decorre do Convénio de Preços para o triénio 2026-2028, celebrado entre a Autoridade Nacional de Comunicações (ANACOM), a Direção-Geral do Consumidor e os CTT, e assenta na necessidade de mitigar os efeitos da inflação e da queda continuada do tráfego postal. A variação média global do cabaz de serviços abrangidos pelo Convénio é fixada em +6,20% para 2026, com aumentos diferenciados nas várias linhas do serviço universal.

No que respeita ao Correio Editorial, os CTT indicam **aumentos de +5,5% para Jornais e Publicações Periódicas de âmbito nacional e de +5,7% para envios internacionais**, valores que, apesar de inferiores à média global do cabaz, representam um agravamento significativo dos custos de distribuição da imprensa em papel.

A API considera que esta atualização tarifária é particularmente preocupante no atual contexto do setor. Nos últimos anos, os preços postais praticados pelos CTT têm registado aumentos sucessivos que, de forma consistente, superam a taxa de inflação registada em Portugal no mesmo período, agravando estruturalmente os encargos das empresas de comunicação social.

Ano	Aumento médio dos preços CTT – Jornais, Publicações Periódicas - Diários e Semanários	Inflação média anual em Portugal (IPC)
2024	~5,57% (fevereiro de 2024)	~2,4%
2025	~4,15% (fevereiro de 2025)	~2,3%
2026	~5,5% (aumento previsto para fevereiro de 2026)	~proj. 2,0-2,2% (inflação prevista/estimada)

A Associação sublinha a incongruência entre, por um lado, a defesa pública da imprensa em papel e, por outro, a aplicação de aumentos tarifários desta magnitude, que fragilizam ainda mais a sustentabilidade económica dos editores.

Sem prejuízo do reconhecimento da importância do programa promocional Pack Editorial e do apoio concedido no âmbito do Acordo Editorial, a API entende que estas medidas não compensam o impacto acumulado das sucessivas atualizações dos preços postais.

Neste contexto, a Associação Portuguesa de Imprensa informa que irá expor esta situação junto do Ministro da Presidência Dr. António Leitão Amaro, bem como junto da ANACOM, defendendo a necessidade de uma abordagem regulatória e política que assegure condições efetivas para a sobrevivência e continuidade da imprensa em papel em Portugal.

Lisboa, 30 de janeiro de 2026
Comunicado API

Ataque à liberdade de imprensa no Parlamento é inaceitável

A Direção do Sindicato dos Jornalistas condena e repudia as limitações, a pressão e a suspeição lançada sobre um jornalista da revista Sábado durante uma reportagem na Assembleia da República, onde os jornalistas estão autorizados a trabalhar e a abordar deputados.

É intolerável e inaceitável a forma como um jornalista foi abordado por elementos da segurança da Assembleia da República, instado a identificar-se e impedido de prosseguir com o trabalho que estava a fazer no Parlamento. No entender do SJ, a situação configura um atentado à liberdade de imprensa e roça o abuso de poder, ao ponto de o GNR no local ter questionado o jornalista sobre as questões que estaria a colocar, como se lê no relato feito pela revista Sábado. Os serviços de segurança da AR existem para garantir a segurança de todos os que trabalham ou passam, devidamente autorizados e identificados, pela “casa do povo”, não para estar ao serviço de queixas de uns quantos eleitos que querem evitar a todo o custo o escrutínio, recorrendo até a serviços policiais pagos por todos nós.

O SJ não entende e não aceita a coação e a exibição de autoridade para limitar direitos dos jornalistas que estão consagrados nas Leis produzidas dentro das paredes da Assembleia. Os deputados são adultos e livres para dizer, com a urbanidade devida a quem frequenta aquela casa, que não querem responder a perguntas, embora, no entendimento do SJ, enquanto eleitos pelo povo não devam furtar-se às questões legítimas de



quem faz jornalismo. Não precisam de quem os defendam com queixas anónimas a atiçar os serviços de segurança, que deviam, eles próprios, ter noção da incorreção da sua conduta, e recusar participar nestes ataques à liberdade de imprensa.

A justificação, dada pela Secretaria da AR, de que os serviços de segurança foram ativados para garantir a “segurança de pessoas e bens” é, no mínimo, tão ofensiva como a atuação das forças de segurança. Quando os eleitos do povo olham para os jornalistas como uma ameaça à segurança de pessoas e bens, pelo simples facto de terem uma caneta e um bloco de notas, algo está errado, muito errado, merecendo profunda reflexão.

O Sindicato dos Jornalistas não pode pactuar com situações que ameaçam a liberdade de informar e ser informado em qualquer cenário, muito menos num espaço vital para a vida dos cidadãos como é a Assembleia da República. O Parlamento encerra vários dos valores e liberdades que nos guiam como sociedade: de reunião, de expressão, de busca de consensos, de circulação, mas também o direito ao trabalho de todos que ali se encontram.

Sintra apoia Bombeiros do concelho



A Câmara Municipal de Sintra aprovou um apoio financeiro superior a 1,4 milhões de euros a todas as corporações de bombeiros do concelho, reforçando as ações de proteção e socorro. A decisão contempla a celebração de um protocolo com a Autoridade Nacional de Emergência e as Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários, destinado à criação de Equipas de Intervenção Permanente e Grupos de Intervenção Permanente. Estas equipas garantirão

serviços contínuos de proteção civil e socorro, contribuindo para um reforço significativo da capacidade de resposta no concelho e para uma maior eficiência dos serviços de emergência prestados aos Sintrenses. Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, destaca a importância de dotar as corporações de meios adequados para o desempenho das suas funções e sublinha o empenho da autarquia em assegurar que os bombeiros dispon-

ham das condições necessárias para socorrer a população e proteger o território.

Esta cooperação entre a Câmara Municipal de Sintra e as Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários pretende reparar falhas existentes e reforça a eficácia na resposta a diferentes situações de emergência. Este investimento contribui para que os bombeiros exerçam a sua missão com excelência, garantindo maior segurança para todos os Sintrenses.

Fonte: CMS

JORNAL DE SINTRA

DIRETORA

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

REDAÇÃO

Paulo Aido (CPJ n.º 1613)
Bernardo de Brito e Cunha (CPJ n.º 1425)

Graca Pedroso

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, Teresa Caetano (Sintra Monumenta Historica: 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
paginação@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 EM PAPEL VIA CTT

Portugal – 20 euros/ano

Estrangeiro – 45 euros/ano

Apoio – 50 euros/ano

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
- Morelaria - 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 Pedroso

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 Pedroso

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



Desfile Carnaval Pêro Pinheiro e Montelavar

15 e 17 fevereiro, 15h.

O tradicional Desfile de Carnaval de Pêro Pinheiro e Montelavar regressa nos dias 15 e 17 de fevereiro, a partir das 15h, celebrando a alegria, a criatividade e a forte tradição carnavalesca que une as nossas terras.

Com a participação das localidades de: Almargem do Bispo; Almornos; Aruil; Negrais; Sabugo.

Serão dois dias de cor, música, sátira e convívio, onde o Carnaval acontece na rua, junto das pessoas, mantendo viva uma das tradições mais marcantes da identidade local.

Carnaval MTBA “O Mundo dos Trolls”

14, 15, 16 e 17 de fevereiro

Quatro dias de muita animação, música, cor e diversão para toda a família.

Sábado (14) – 20h00 – Abertura do bar com petiscos típicos
22h00 – Espetáculo com a Escola de Dança de Sintra e estreia do Espetáculo Carnaval MTBA 2026

Domingo (15) – 15h30 – Mini Corso do Campo de Futebol MTBA ao Pavilhão
Arraial de Carnaval e atuação da Movement Academy no Pavilhão MTBA

Segunda (16) – 20h00 – Abertura do bar com petiscos típicos
22h00 – Festa com os DJs – DJ Grabeat & DJ Marques (hosted by Fankila)

Terça (17) – 15h00 – CORSO pelas 4 aldeias: Arneiro dos Marinheiros, Bolembre, Tojeira e Magoito
18h00 – Espetáculo Carnaval MTBA 2026 no pavilhão

11 fevereiro / 10h00 / AESintra

Sintra a Crescer no Digital

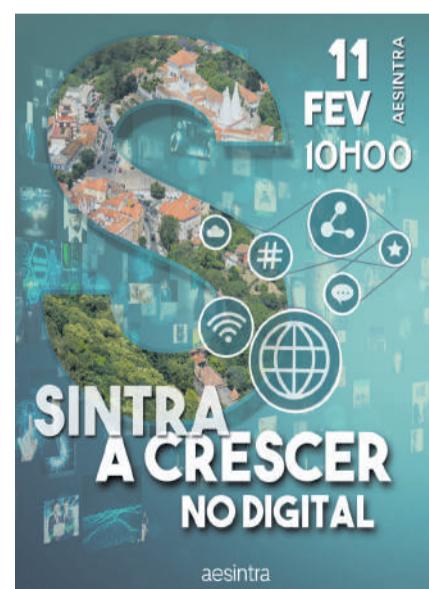
Participe na iniciativa Sintra a Crescer no Digital, um encontro pensado para comerciantes locais que querem modernizar, valorizar e tornar o seu negócio online mais competitivo, através de soluções práticas, integradas e de acesso gratuito.

O Bairro Sintra Vila Digital, já em plena implementação e com mais de 60 comerciantes aderentes, será um dos projetos apresentados, juntamente com os serviços da AESINTRA e o projeto Aceleradoras de Comércio Digital.

Se ainda não integra o Marketplace SIntra Vila Digital, esta iniciativa é mais uma oportunidade para aderir à plataforma, com o apoio individualizado da Gestora de Bairro.

AESINTRA - Associação Empresarial de Sintra

Rua Capitão Mário Alberto Soares Pimentel, 17B
(Junto ao Mercado da Estefânia)



Assembleia Geral da Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Sintra – ADASSINTRA

Decorreu na tarde do sábado, dia 31 de janeiro, nas novas instalações da sede da Associação, na Rua da Juventude, em Vila Verde (antiga sede do SCVV), a 1.ª sessão Ordinária de 2026 da Assembleia Geral da Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Sintra – ADASSINTRA.

No primeiro ponto da ordem de trabalhos, foi apreciado e votado favoravelmente, por unanimidade, o Relatório de Atividades e Contas, assim como o parecer do Conselho Fiscal, relativos ao exercício de 2025. Os vários comentários que se fizeram incidiram, principalmente, sobre a estatística das colheitas realizadas no ano de 2025, que este ano foram inferiores aos dos anos anteriores, mostraram alguma preocupação com a dificuldade do IPST em dar resposta positiva às colheitas agendadas e ao facto de o número de novos dadores ser inferior ao número daqueles que, por várias razões, não podem continuar a dar sangue.

No segundo ponto da ordem de trabalhos foi apreciado e votado favoravelmente, tam-



bém por unanimidade, o Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2026. No último ponto da ordem de trabalhos, sobre outros assuntos de interesse para a Associação, o presidente da Direção, Lourenço Azenha, entre alguns esclarecimentos que entendeu prestar, agradeceu aos elementos dos órgãos da ADASSintra o seu empenho e esforço, que têm sido determinantes para o bom resultado do trabalho desenvolvido e realçou que a associação passou a ter uma página da internet (<https://adassintra.pt>), com a orientação da colega Sónia Ferreira, onde se podem obter muitas informações, nomeadamente as datas agendadas

das próximas colheitas. Referiu também que há a intenção em reunir brevemente com os novos responsáveis autárquicos da Câmara Municipal de Sintra para solicitar o envolvimento da autarquia sintrense na organização de eventos da responsabilidade da FAS – Federação das Associações de Dadores de Sangue – Portugal, como por exemplo a Assembleia Geral desta Federação, o Convívio Nacional e Convívio Internacional dos Dadores de Sangue ou a apresentação da revista dos ‘Dadores de Sangue’.

A finalizar, José António do Paço, o presidente da mesa da Assembleia Geral, agradeceu aos membros da

direção e dos outros órgãos sociais da associação, assim como aos voluntários, empresas e instituições que colaboraram com a ADASSintra, o contributo que têm prestado para que a ADASSintra atinja os seus objetivos e destacou que todos fazem ‘Um trabalho para o bem de todos’. AADASSintra para continuar o seu trabalho precisa da ajuda de todos para: Dar Sangue; Colaborar nos Núcleos; Colaborar na Associação.

O lema da ADASSintra é: **Dê Sangue para que nunca falte!**

*Henrique Martins,
colaborador local*

Terrugem / Silva

Sociedade Recreativa “Os Progressistas” promove Dia de Jogos aberto à comunidade

A Sociedade Recreativa “Os Progressistas” vai realizar, no próximo dia 7 de fevereiro, a iniciativa “Dia de Jogos na Sociedade”, a partir das 15h00, nas suas instalações, em Silva, Terrugem, concelho de Sintra.

O evento é aberto a sócios, familiares, amigos e população em geral, com o objetivo de promover o convívio comunitário e a utilização do espaço associativo através de jogos tradicionais e atividades recreativas, procurando recriar o espírito de convivência de outros tempos. Ao longo da tarde estarão disponíveis vários jogos, nomeadamente matraquilhos, snooker, ping-pong, sueca, bisca, dominó e dardos. A iniciativa inclui também mini-torneios, desafios entre participantes e prémios simbólicos. O ambiente será familiar e acolhedor, sendo o evento dirigido a todas as idades.

Comida e bebidas estarão disponíveis no local.



Para participação nas atividades, e para apoio à atividade, estará disponível uma pulseira de jogos, com o valor simbólico de 2 euros.

A organização destaca que o Dia de Jogos pretende reforçar o papel da Sociedade Recreativa como espaço de encontro e participação cívica, mantendo vivas as tradições associativas locais.

Durante o evento estarão abertas inscrições para novos sócios, com vantagens especiais para adesões no próprio dia.

Informações principais:

Evento: Dia de Jogos na Sociedade

Data: 7 de fevereiro

Hora: A partir das 15h00

Local: Sociedade Recreativa “Os Progressistas”, Terrugem – Sintra

Organização: Sociedade Recreativa “Os Progressistas”

Apoio: Junta de Freguesia de Terrugem

Fonte: Sociedade Recreativa “Os Progressistas”

JORNAL DE SINTRA

Uma presença desde 1934 nos acontecimentos que fazem história

A ocupação Romana em Vila Verde

Antiga Villa Romana das Abóbodas desapareceu no tempo, no início da década de 80, com a construção dos pavilhões que atualmente constituem a "Europalco".

A designação da villa romana das Abóbodas deriva precisamente das coberturas em arco (abóbodas) identificadas na estrutura, que se estendiam por uma área de aproximadamente 500 m².

As escavações realizadas em 1914 pelo arqueólogo Virgílio Correia revelaram a existência de um sofisticado balneário privado. O elemento central desta estrutura era o hipocausto, um sistema de aquecimento subterrâneo onde o ar quente, gerado numa fornalha externa, circulava sob o pavimento e através de tijolos perfurados nas paredes. Este sistema assentava num "fundo falso" suportado por pilares de tijolo, criando uma câmara de calor que aquecia o solo e as divisões por convecção e radiação. Nas Abóbodas, o hipocausto apresentava 27 pilae dispostas regularmente, suportando um pavimento que atingia temperaturas tão elevadas que obrigava os utilizadores a calçar sandálias.

Organização do Balneário

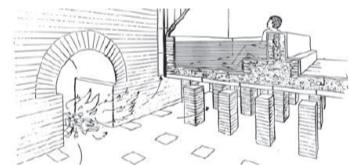


Imagen ilustrativa de um balneário doméstico, cumprindo o sistema de hipocausto



O complexo termal da villa seguia a organização clássica romana, permitindo o usufruto de diferentes temperaturas:

- **Caldarium:** Tanque ou piscina de água quente.
- **Tepidarium:** Zona de transição com temperatura amena.

• **Frigidarium:** Área destinada aos banhos de água fria.

A estrutura da habitação, de planta retangular com absides desiguais e muros robustos (60 a 70 cm de espessura), era decorada com lajes de mármore, detalhe que sublinha o estatuto social elevado dos seus proprietários. Embora as suas origens sejam anteriores, o século IV d.C. representou o período de maior transformação e consolidação destes balneários domésticos em contexto rural.

A estrada romana



Localização da villa romana das Abóbodas:
Linha 1 (azul) - Área onde foram descobertos os vestígios conhecidos até ao momento (atual parque de estacionamento da empresa "Europalco");
Linha 2 (vermelha) - Área por explorar;
Linha 3 - Estrada Nacional N.º 247 (Avenida General Humberto delgado);
Linha 4 (laranja) - A área total abrangida pela villa romana das Abóbodas.



Catribana, Bolelas, Casal de Pianos. Chegados à Terrugem, tomava-se o caminho de Vila Verde, passando pelo Casal do Ulmeiro e chegando à villa das Abóbodas. Lourel era a próxima paragem, tendo em conta as inúmeras descobertas de inscrições romanas em diferentes

locais dessa povoação. Em Sintra, os vestígios na Praça da República evidenciam também a presença da ocupação romana.

Bibliografia:

ALARCÃO, Jorge de, *O domínio romano em Portugal*, Lisboa, Publicações Europa-América, 1988;
 CORREIA, Virgílio, "O hipocausto de Vila Verde (Sintra)", in *Archeologo Português XIX*;
 GORGES, *Les villas hispano-romaines: Inventaire et Problématique Archéologiques* (Publications du Centre Pierre Paris IV). Paris: de Boccard, 1979;
 MORA, G., "As Termas romanas en Hispania". *Archivo Español de Arqueología*. Madrid, 1981.
 SOUSA, Vera, (2026) *Vila Verde - Olhares no Tempo*, Chiado Editora.
<https://viasromanas.pt/>

Vera Sousa,
colaboradora local

PASSATEMPO

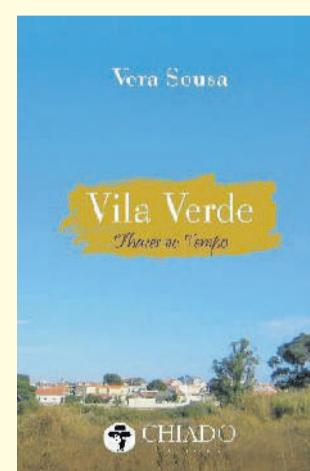
Habilite-se a ganhar o livro: "Vila Verde-Olhares no Tempo"

Como participar?

Para se habilitar a ganhar um dos três exemplares do livro *Vila Verde - Olhares no Tempo*, da autoria de Vera Sousa, basta dar largas à imaginação. Para participar, envie uma frase criativa que integre obrigatoriamente as palavras "história", "memória" e "Vila Verde".

As participações devem ser enviadas para direcao@jornaldesintra.pt até ao próximo domingo. As cinco frases mais originais serão as vencedoras.

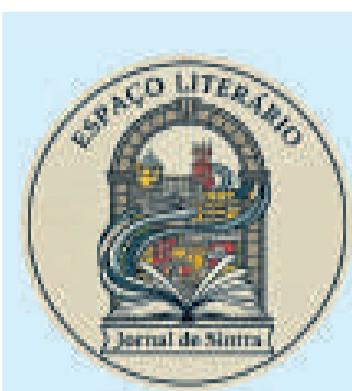
NOTA: A informação sobre os leitores premiados será disponibilizada na próxima edição do nosso jornal. Os vencedores poderão recolher o seu livro nas instalações do Jornal de Sintra (Av. Heliodoro Salgado, n.º 6 - 2710-572 SINTRA).



Vera Sousa

Vila Verde
Olhares no Tempo

CHIADO



Promover a descoberta de autores sintrenses é um dos nossos compromissos. Esta semana, o destaque recai sobre a obra *A Estrada da Ilusão*, de Vera Sousa.



Dos cenários belos e rudes do Portugal salazarista brota uma bela paixão que se perde num labirinto de desencontros e desilusões, salpicados por momentos de grande ternura e sonhos. Para decifrar o mistério do avô, Nina vai precisar de enfrentar o passado.

Com episódios que se entrelaçam paralelamente ao longo de quase um século, avô e neta percorrem uma estrada de ilusão e realidade. Uma história única que nos proporciona viajar até às prisões do Estado Novo, ao pós-25 de Abril e aos meandros da atualidade, onde se destaca igualmente o papel do Ensino neste percurso de transformação da sociedade portuguesa.

A Estrada da Ilusão é um farol de esperança na batalha perante a adversidade. Nesta estrada da vida, Nina descobre que o que o destino rouba com uma mão devolve com a outra...

Autor: Vera Sousa

Editora: Prolepsys

Género: Romance

1.ª edição: dezembro 2020

Nº de páginas: 151

PVP: 12.



Sintra aumenta recolha de restos alimentares de 1.500 para 4.500 toneladas

Total de biorresíduos (incluindo resíduos verdes) ronda as 20 mil toneladas

Os Serviços Municipais de Água e Saneamento de Sintra (SMAS de Sintra) recolheram, em 2025, cerca de 4.500 toneladas de restos alimentares, o triplo da quantidade recolhida ao longo do ano anterior (2024), o que demonstra o incremento da separação seletiva de biorresíduos no concelho de Sintra. Os resíduos orgânicos recolhidos são provenientes, por um lado, da deposição de sacos verdes, que já mobiliza quase 85 mil pessoas no setor doméstico e 450 estabelecimentos do Canal Horeca (Hotelaria, Restauração e Cafetaria) e, por outro, do circuito exclusivo de recolha dedicada, que abrange mais de uma centena de entidades públicas e privadas de maior dimensão. O total de biorresíduos recolhidos em 2025, contemplando os restos alimentares e os resíduos verdes, atingiu as 19.930 toneladas.

Para além do significativo incremento de biorresíduos recolhidos por via dos sacos verdes, de 536 toneladas em 2024 para 3.000 toneladas em 2025, também os restos alimentares recolhidos junto dos grandes produtores, como empresas e escolas, registou um aumento de 965 para 1.459 toneladas, para o qual contribuiu o reforço da frota de recolha com a aquisição de uma viatura 100% elétrica, que representou um investimento de 400 mil euros, financiado pelo Fundo Ambiental (Programa Recolha Bio). O novo veículo permite, no corrente ano, aumentar o número de entidades que integram o circuito, em particular em relação aos estabelecimentos de ensino.

A viatura adquirida, Renault Trucks D WIDE E-TECH P4X2, está dotada de uma superestrutura de recolha de biorresíduos com capacidade de 16 m³, com equipamento para elevação e basculamento de contentores na parte traseira, e assume-se como um veículo mais amigo do ambiente, com emissões zero, reduzindo, assim, a pegada ecológica da operação de recolha de resíduos orgânicos. O custo de aquisição do veículo, acrescido em relação às via-

turas tradicionais a combustão, é compensado pela economia resultante em cada circuito de recolha. Para além da redução das emissões de CO₂, os camiões elétricos são silenciosos, com benefícios para a população aquando das operações de recolha,

Salvador, a Mercedes-Benz e a Wurth, integram este circuito, que abrange ainda o Hotel Pestana Sintra Golf (Beloura), o Hotel Vila Galé Sintra, os supermercados Aldi e estabelecimentos McDonald's.

No setor doméstico, por seu turno, os SMAS de Sintra



Recolha junto de grandes produtores

Foto: SMAS Sintra

assim como para a respetiva equipa operacional.

Para o setor não doméstico, recorde-se, os SMAS de Sintra estão a adotar dois modelos: por um lado, em regime de co-coleção (recolha conjunta de duas ou mais frações de materiais), para os estabelecimentos de restauração e similares, com a cedência de contentores e sacos verdes com capacidade de 20 litros, e, por outro, o recurso ao circuito exclusivo com recolha dedicada, destinado a grandes produtores de restos alimentares, como empresas de maior dimensão, estabelecimentos de ensino, mercados municipais e IPSS (Instituições Particulares de Solidariedade Social), em que foi atribuída contentorização que varia dos 40 aos 660 litros.

Este circuito dedicado, a par das escolas, contempla diversas entidades públicas, como os estabelecimentos prisionais de Sintra e da Carregueira, os regimentos de Artilharia Antiaérea (Queluz) e de Comandos (Belas) e a Escola da Guarda (Queluz), para além de outras instituições de cariz social e educativo como a Associação de Pais e Amigos de Deficientes Profundos, Aldeia de Santa Isabel, Casa de Saúde da Idanha, Casa de Saúde do Telhal, CERCITOP, Colégio do Ramalhão e Fundação Cardeal Cerejeira. Também empresas de maior dimensão, como a Adreta Plásticos, a Essilor, a Estêvão Luís

procedem à atribuição gratuita de pequenos contentores, com capacidade de 7 litros, e sacos verdes, para deposição dos restos alimentares no contentor de resíduos indiferenciados. A separação dos biorresíduos, devidamente acondicionados nos sacos verdes, é efetuada nas instalações da Tratolixo (empresa intermunicipal responsável pelo tratamento nos concelhos de Sintra, Cascais, Oeiras e Mafra), desviando esses resíduos do encaminhamento para aterro e permitindo a sua valorização para a produção de energia e composto para a fertilização de solos agrícolas.

Já com um universo de cerca de 85 mil pessoas mobilizadas para a separação na origem dos restos alimentares, os SMAS de Sintra mantêm, em 2026, a atribuição de desconto de 20% aos aderentes ao sistema, no âmbito do tarifário dos serviços de água, sendo renovado através do pedido de reforço de sacos verdes a cada seis meses. Um desconto que se assume como um incentivo à adesão ao Sistema de Recolha Seletiva de Biorresíduos que, em Sintra, foi alargado à totalidade do território do concelho em Outubro de 2022, após um projeto piloto realizado na freguesia de Rio de Mouro, em final de 2020, então sob o lema "Bio-Recursos-Demasiado bons para desperdiçar!".

Fonte: SMAS Sintra

Bloco Esquerda questiona degradação da estação CP de Algueirão-Mem Martins

No prosseguimento dos alertas que o Jornal de Sintra tem difundido com artigos sobre a Estação de Algueirão-Mem Martins, tomamos a liberdade de reproduzir na íntegra a pergunta que o deputado Fabian Figueiredo (BE) levou ao Parlamento sobre a situação da Estação Ferroviária de Algueirão-Mem Martins.



Assunto: Situação de degradação severa, graves falhas de acessibilidade e plano de reabilitação da Estação Ferroviária de Algueirão-Mem Martins, concelho de Sintra

Destinatário: Ministro das Infraestruturas e Habitação

Exmo. Senhor Presidente da Assembleia da República

A Estação Ferroviária de Algueirão-Mem Martins constitui um interface estratégico e de elevada procura na Linha de Sintra, servindo a freguesia mais populosa do país, com uma população superior a 68.000 habitantes e servindo diretamente mais de 80.000 pessoas.

De acordo com os dados mais recentes relativos ao ano de 2024, esta infraestrutura registou um fluxo anual de aproximadamente oito milhões de passageiros. Todavia, apesar desta relevância estatística e social, a estação apresenta um estado de conservação profundamente deficitário, sendo classificada pelos seus utentes como a pior de toda a Linha de Sintra,

A realidade quotidiana dos passageiros é marcada pela manifesta escassez de abrigos nas plataformas, existindo apenas duas estruturas reduzidas na linha com sentido a Lisboa, as quais se revelam totalmente insuficientes nos períodos de precipitação e nas horas de maior afluência.

Esta carência infraestrutural obriga frequentemente os cidadãos a permanecerem expostos às intempéries ou a procurarem refúgio em estabelecimentos comerciais adjacentes, que se veem forçados a adaptar os seus espaços para acomodar os utentes. Complementarmente, a estação falha gravemente no cumprimento das normas de acessibilidade, verificando-se uma ausência de rampas grandes dificuldades de circulação para cidadãos com mobilidade condicionada ou carrinhos de bebé, o que compromete o acesso universal ao transporte público ferroviário.

A segurança e o conforto dos utilizadores são igualmente prejudicados pelo estado da passagem pedonal subterrânea, que apresenta paredes degradadas e uma iluminação manifestamente insuficiente. Acresce a esta situação o encerramento sistemático de várias entradas de acesso e a manutenção de equipamentos fora de serviço. Embora a Infraestruturas de Portugal (IP)

afirme realizar intervenções regulares de conservação, as evidências no local demonstram que tais medidas são meramente paliativas e incapazes de inverter a degradação estrutural acumulada.

Recentemente, a Infraestruturas de Portugal anunciou para o próximo ano uma intervenção de reabilitação mais profunda, que deverá incluir a renovação de abrigos e sistemas de informação. Paralelamente, a Câmara Municipal de Sintra confirmou ter abordado esta estação como uma prioridade em reunião recente com o Ministério das Infraestruturas, aguardando-se com urgência uma avaliação técnica por parte da IP. Face ao exposto, torna-se imperativo que o Governo clarifique o calendário e a abrangência das intervenções previstas para garantir a dignidade e a segurança de quem utiliza diariamente este serviço público. Assim, ao abrigo das disposições constitucionais e regimentais aplicáveis, a Representação Parlamentar do Bloco de Esquerda, vem dirigir ao Governo, através do Ministério das Infraestruturas e Habitação, as seguintes perguntas:

1) Tem o Governo conhecimento das graves falhas de acessibilidade na Estação de Algueirão-Mem Martins e como justifica o incumprimento das obrigações legais de eliminação de barreiras arquitetónicas numa estação com este volume de passageiros?

2) Qual é o cronograma detalhado e o orçamento previsto para a "intervenção de reabilitação profunda" anunciada pela Infraestruturas de Portugal para o próximo ano?

3) Estão previstas intervenções urgentes de curto prazo para colmatar a falta de iluminação na passagem subterrânea e a insuficiência de abrigos nas plataformas, de modo a garantir a segurança e proteção dos utentes antes da execução das obras estruturais?

4) Após a reunião entre a Câmara Municipal de Sintra e o Ministério das Infraestruturas e Habitação, que diligências concretas foram instruídas à Infraestruturas de Portugal para responder à situação de "urgência" solicitada pela autarquia?

Palácio de São Bento, 27 de Janeiro de 2026

Deputado(a)s

FABIAN FIGUEIREDO(BE)

Contra a apropriação política dos valores cristãos

Nota da Comissão Nacional Justiça e Paz



Comissão Nacional
Justiça e Paz

Considerando o atual momento em Portugal, a Comissão Nacional Justiça e Paz alerta para os riscos da instrumentalização dos valores cristãos para fins políticos.

Esta instrumentalização não é inédita. Tem-se assistido, nos últimos tempos, à colagem de partidos e movimentos aos valores das comunidades cristãs, através do aproveitamento de causas como a defesa do direito à vida intrauterina ou da defesa da exposição do presépio em espaços públicos, promovendo simultaneamente a discriminação e discursos de ódio. Esta estratégia visa captar eleitores que priorizam esses temas e que, por essa razão, tendem a relativizar outras posições políticas, mesmo quando estas contradizem as verdades do Evangelho.

As Igrejas cristãs e os seus fiéis devem tomar consciência do seu importante papel numa denúncia corajosa e num afastamento claro de

tudo aquilo que perverte o valor fundamental de amor ao próximo.

A política, enquanto forma mais elevada da caridade e com vista à construção do bem comum, não deve promover ódio nem divisão. Nem mesmo a luta a favor da vida ou a defesa da identidade cristã podem implicar, para um cristão, prescindir das verdades do Evangelho e da doutrina social que dele brota. Uma vez que a fé cristã se funda na dignidade inviolável da pessoa e na fraternidade universal, a defesa dessas causas não pode estar dissociada dos ideais de solidariedade, verdade, justiça e paz, sem ficar corrompida.

É neste horizonte que deve situar-se o compromisso

cristão na vida pública. É imperioso manter espírito crítico e rejeitar políticas que destruam os laços sociais e gerem injustiças. A Comissão exorta a um compromisso sério e empenhado com os valores democráticos, a defesa intransigente dos direitos humanos, a proteção dos mais pobres, a coesão social, a cooperação entre povos e políticas orientadas para o desenvolvimento integral de todos. É nisso que deve assentar a verdadeira radicalidade daqueles que estão comprometidos com o Evangelho.

Lisboa, 27 de janeiro de 2026

A Comissão Nacional
Justiça e Paz

Pesar da SPA pela morte de António Chainho

A Sociedade Portuguesa de Autores manifesta o seu profundo pesar pela morte de António Chainho, mestre da guitarra portuguesa, cuja vida e obra marcaram de forma indelével a música portuguesa e a projecção internacional deste instrumento maior da nossa identidade cultural. Manteve ao longo dos anos uma relação de proximidade, diálogo e partilha com a SPA, da qual foi Beneficiário desde 1972 e Cooperador desde 1981, acompanhando e apoiando activamente a vida cultural e musical portuguesa. A SPA atribuiu-lhe a 19 de Maio de 2022 o prémio Consagração de Carreira homenageando, desta forma, o conjunto da sua obra. Natural de Santiago do Cacém, António Chainho iniciou muito cedo o seu percurso musical, desenvolvendo de forma autodidacta uma linguagem própria num instrumento de grande exigência técnica. Ao longo de várias décadas construiu uma carreira ímpar,



afirmando-se como um dos mais importantes intérpretes e compositores da guitarra portuguesa, levando-a a palcos nacionais e internacionais e despertando a admiração de músicos de referência de diferentes geografias e universos musicais. Colaborou e partilhou o palco com alguns dos mais relevantes nomes da música nacional e internacional, entre os quais Maria Bethânia, Adriana Calcanhotto, José Carreras, John Williams, Jaques Morelenbaum, Paco de Lucía, bem como com numerosos intérpretes portugueses de diferentes gerações. Recentemente, consciente das exigências físicas do instrumento e

fiel a um rigor artístico que sempre o caracterizou, decidiu encerrar o seu ciclo profissional com serenidade e dignidade, mantendo, contudo, uma relação diária e íntima com a guitarra, que nunca abandonou. Homenageando o seu talento singular, o seu percurso exemplar e o contributo decisivo para a afirmação da guitarra portuguesa, a SPA presta a António Chainho a sua sentida homenagem, endereçando à sua família uma solidária mensagem de pesar, recordando com gratidão a importância da sua obra para a cultura musical portuguesa.

Lisboa, 27 de Janeiro de 2026

Fonte: SPA

Libertar o potencial dos jovens para construir um futuro melhor

No mundo acelerado e interligado de hoje, os desafios com que os jovens se confrontam são exigentes. A pressão das redes sociais, as alterações climáticas, a dificuldade no acesso ao primeiro emprego, à primeira habitação, para nomear apenas alguns exemplos de instabilidade e desafios.

Para além destas camadas transversais existem, como em outros grupos, camadas que acrescentam mais vulnerabilidades: contexto socioeconómico desfavorecido, discriminação racial, perturbações psicológicas, entre outros fatores.

Projetos artísticos continuam a ser uma chave importante para contribuir para a gestão desses desafios e para uma sensação de pertença e sentimento de comunidade. É o exemplo do projeto PARTEJ - práticas artísticas para o empoderamento juvenil, promovido pelo Chão de Oliva, que procura ser útil no desenvolvimento pessoal de jovens residentes em algumas das freguesias do concelho de Sintra.

Ao combinar o poder transformador das práticas artísticas com a educação, a participação cívica e a diversidade, é possível observar a expansão do potencial dos jovens. Através da sua expressão criativa, não só cultivam o crescimento pessoal, como também refletem sobre o seu coletivo, impulsionando novas reflexões que ajudam a mobilizar para a ação coletiva. Um dos aspetos mais notáveis do "empoderamento pessoal" é a capacidade para libertar o poder das ideias. Os jovens possuem novas perspetivas, energia ilimitada e um desejo inato de desafiar o *status quo*.

Ao encorajar a sua participação ativa nos pro-



cessos de tomada de decisão, assistimos à expansão da sua criatividade, aprendizagem a partir da experiência e, a partir daí, a criação de novos caminhos para o seu futuro.

Temos assistido a mudanças transformadoras em vários domínios, através de iniciativas lideradas por jovens. Do ativismo climático aos avanços tecnológicos, os jovens têm estado na linha da frente, a exigir e a criar um futuro melhor – e é assim que deve continuar.

Entre vários meios para este empoderamento, a relação com as práticas artísticas proporciona uma via única

para os jovens descobrirem e expressarem o seu "eu" autêntico. Por via da arte, podem explicar as suas emoções, pensamentos e experiências, fomentando a auto-descoberta e aumentando a sua autoestima. Ao ouvirmos as suas vozes individualmente e em conjunto, ficamos mais próximos de conseguir uma cidadania mais ativa nas suas comunidades e no mundo em geral.

O envolvimento em práticas artísticas cultiva competências como a resolução de problemas, o pensamento crítico, a capacidade de imaginar novas possibilidades, incentiva a experimentação e a coragem de desafiar as normas

convencionais. Posso ser suspeita, mas já observei bem de perto: a arte é uma ferramenta poderosa para o crescimento pessoal, permitindo que novas gerações naveguem pelas complexidades do mundo moderno com criatividade e adaptabilidade.

Ao combinar a expressão artística com o interesse cívico, os jovens artistas tornam-se agentes transformadores, defendendo a justiça social, a igualdade e a sustentabilidade. Os jovens têm de ser os "líderes de amanhã", podem ser os líderes de hoje.

Têm a sua própria voz e são capazes de criar os seus próprios espaços, apenas precisam ser ouvidos e incluídos em processos de decisão. Contudo, mais facilmente encontram críticas à sua geração, do que respeito. Todos fomos jovens um dia. Falta-nos o exercício de imaginar como seria sermos jovens, hoje, e a importância de nos sentirmos ouvidos. Que exista visão política para (continuar) a apoiar os projetos que o têm feito no concelho de Sintra.

Susana C. Gaspar,
Codiretora artística do Chão de Oliva e responsável pelo projeto PARTEJ (Práticas Artísticas para o Empoderamento Juvenil)

PUB. JORNAL DE SINTRA



Encerra à Quinta-feira

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

Campanha da PSP “Violência? Não, Obrigado” no Cacém - Escola António Sérgio

Entre os dias 19 e 30 de Janeiro, as equipas do “Programa Escola Segura” da Polícia de Segurança Pública (PSP), percorreu o país de Norte a Sul, com a campanha “Violência? Não Obrigado”. O objectivo foi sensibilizar para comportamentos violentos e para o uso de armas entre os mais jovens, nomeada-

mente no universo escolar. Dirigida a alunos do 3.º ciclo do ensino básico e secundário, a Escola EB 2/3 António Sérgio, no Cacém, recebeu no dia 26 de Janeiro, a equipa da Escola Segura da Divisão de Sintra da PSP “para uma manhã de diálogo e prevenção”. As agentes, foram claras na mensagem que quiseram passar: “capacitar os jovens para a resolução pacífica de

conflitos”. No ano letivo 2024/2025, registou-se um decréscimo de 5,3% de ocorrências criminais face ao ano anterior, ainda assim foram contabilizados mais de 2.000 crimes dentro do recinto escolar, como ofensas corporais, ameaças, ou injúrias.

As autoridades alertam para um aumento de 36,8% de crimes com recurso a armas

pelos mais jovens, um comportamento que muitas vezes é incitado pelas redes sociais. A ação promovida pela PSP, através das Equipas do Programa Escola Segura, sensibilizou ainda para a prevenção de comportamentos de risco Online.

Fonte e foto: PSP-Comando Metropolitano de Lisboa/VS



Liga dos Amigos de Covas de Ferro celebra 55.º Aniversário

Foi no sábado, dia 31 de Janeiro que a Liga dos Amigos de Covas de Ferro, celebrou o 55.º Aniversário.

Fundada a 31 de Janeiro de 1971, mercê da necessidade de apoiar a população local face ao envelhecimento e declínio das actividades agrícolas da região – Almargem do Bispo, uma das principais abastecedoras da

Grande Lisboa.

As celebrações do aniversário começaram ao final da tarde com a Sessão Solene, e entrega de emblemas de ouro e prata aos sócios do clube que completaram 25 e 50 anos de filiação, o corte do bolo de aniversário, e uma sessão de fogo-de-artifício.

Durante a noite, com início a pelas 22h00, deu-se início a



uma tradição que a Colectividade preserva, o “Assalto ao Carnaval”, com muita música e diversão. VS

Sintra revisita rituais romanos em conferência no Museu de Odrinhas

O MASMO – Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas recebe, no dia 21 de fevereiro, às 16h00, a conferência “Pão, vinho e violetas: o culto dos mortos em Roma”, dedicada ao festival romano Parentália. A sessão será conduzida por André Simões, investigador especializado em História e Cultura Romana, que apre-

sentará os principais rituais associados à homenagem aos antepassados, bem como o simbolismo das oferendas tradicionais: pão, vinho e violetas.

A conferência propõe uma viagem pelo significado destes rituais e pela forma como moldaram a relação dos romanos com a morte, a memória e o espaço familiar.

Beneficia ainda do enquadramento do MASMO, museu dedicado ao património romano, que permite relacionar o tema com testemunhos arqueológicos preservados no local.

A participação é gratuita, mas carece de inscrição prévia através do 219 238 608 ou por e-mail.

Fonte: CMS

PUB. JORNAL DE SINTRA, 6-2-2026

HASTA PÚBLICA

ALIENAÇÃO, REMOÇÃO
E DESTRUÇÃO DE VEÍCULOS
EM FIM DE VIDA (VFV)

12.MAR.2026 | 10h00
Palácio Valenças, Sintra

EDITAL N.º 42/2026

Anúncio do procedimento de Hasta Pública para alienação, remoção e destruição de veículos em fim de vida (VFV) do Município de Sintra.

Disponível em www.cm-sintra.pt.

LOTE 1

25 veículos ligeiros de passageiros, mercadorias e reboques | Complexo Municipal de Vila Verde
base de licitação 8.482,00€

LOTE 2

387 veículos ligeiros (sucata), motociclos e reboque
Parque de Vale Mourão
base de licitação 33.570,00€

LOTE 3

30 veículos ligeiros (sucata) e motociclos
Parque de Alcolombal
base de licitação 2.430,00€

+ INFO:

Divisão de Polícia Municipal
Edifício Municipal Quinta do Recanto | 2725-234 Mem Martins
219 236 165 | policiamunicipal.sarv@cm-sintra.pt

Sintra não escapou à fúria da tempestade “Kristin”

Ventura Saraiva

Foram três tempestades seguidas, a “Ingrid, Joseph, e Kristin” que entre os dias 23 e 29 de Janeiro assolararam Portugal Continental, provocando inúmeros estragos em muitas regiões.

Mas foi a “Kristin”, com os ventos ciclónicos que trouxeram mais destruição, incluindo seis mortes de cidadãos. O concelho de Sintra também foi fustigado, com o Centro Histórico a ser o mais atingido na madrugada de quarta-feira, dia 28, com a queda de inúmeras árvores, desde a Estefânia, e Volta do Duche.

A situação mobilizou as forças de segurança, incluindo Protecção Civil, Bombeiros, serviços da autarquia, e os próprios autarcas que saíram para o terreno para acompanhar toda a limpeza, e danos materiais e/ou patrimoniais.

Foram três tempestades seguidas, a “Ingrid, Joseph, e Kristin” que entre os dias 23 e 29 de Janeiro assolararam Portugal Continental, provocando inúmeros estragos em muitas regiões.

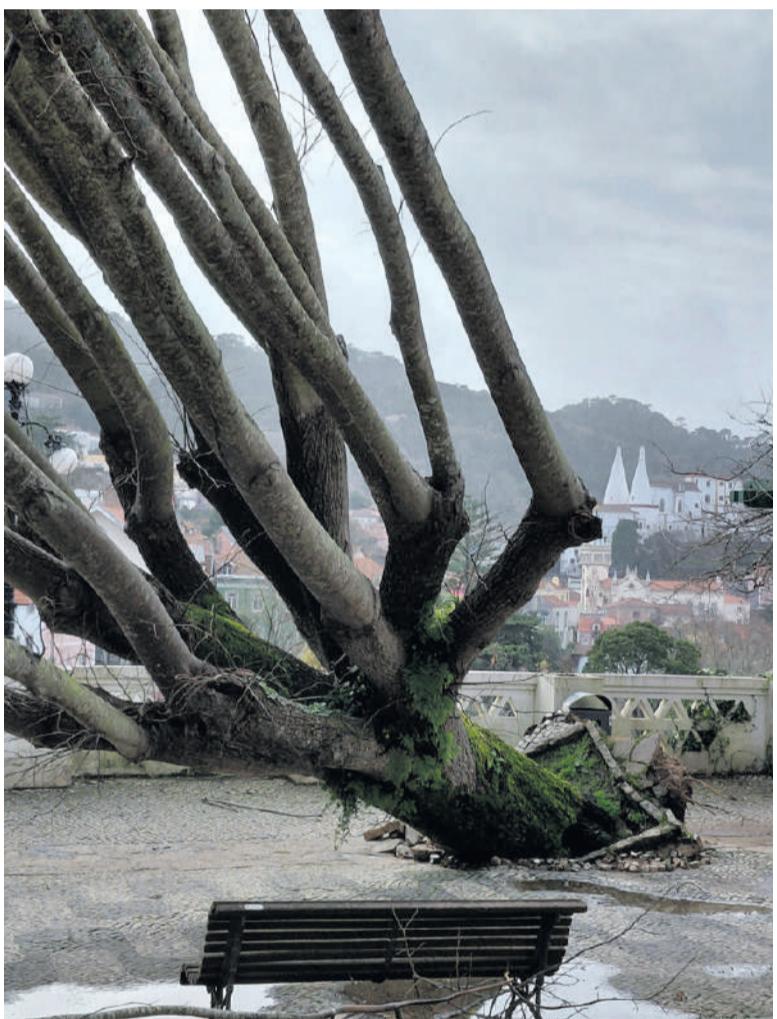
Mas foi a “Kristin”, com os ventos ciclónicos que trouxeram mais destruição, incluindo seis mortes de cidadãos, quatro no concelho de Leiria, o mais atingido pela tempestade.

O concelho de Sintra também foi fustigado, com o Centro Histórico a ser o mais atingido na madrugada de quarta-feira, dia 28, com a queda de inúmeras árvores, desde a Estefânia, e Volta do Duche.

A situação mobilizou as forças de segurança, incluindo Protecção Civil, Bombeiros, serviços da autarquia, e os próprios autarcas que saíram para o terreno para acompanhar toda a limpeza, e danos materiais e/ou patrimoniais.

Sintra, Colares, e Agualva-Mira Sintra, as freguesias mais afectadas

Rompa a madrugada, e ainda sob forte ventania, e condições difíceis, funcionários da autarquia, empresa Eco ambiente, Protecção Civil, Bombeiros, Polícias Municipal, GNR, PSP, Sapadores foram convocados para responder às várias situações, dando prioridade ao corte



Árvore de grande porte na Alameda dos Combatentes da Grande Guerra, Jardim da ‘Correnteza’

das árvores caídas para a estrada, permitindo a circulação automóvel, e o acesso a estabelecimentos de ensino, e a empresas.

A Volta do Duche, Alameda dos Combatentes da Grande Guerra (“Correnteza”), e Rua Gago Couti-

nho, junto à antiga sede do Parque Natural Sintra-Cascais, foram as mais afectadas com a queda de árvores.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, também acompanhou a situação

bem cedo desde o litoral até ao interior do concelho. Enquanto responsável máximo da Protecção Municipal, o presidente da Câmara começou o périplo com uma visita à Praia Grande acompanhado pelo Arquitecto Pedro Flores, Coordenador de Sustentabilidade Ambiental e Transição Energética da Câmara Municipal de Sintra, o presidente da Junta de Freguesia de Colares, Pedro Fili-pe e o Chefe de Gabinete, Paulo Veríssimo. Na União de Freguesias de Sintra, juntou-se o presidente Paulo Parracho. Na parte urbana do concelho, a comitiva onde já se incluía Andreia Bernardo, vice-presidente, e o vereador Francisco Duarte, deslocou-se à freguesia de Agualva Mira Sintra, presidida por Helena Cardoso (que também se juntou), e onde se verificou a queda de uma árvore volumosa, e que tombou sobre uma viatura deixando-a inoperacional. Relativamente aos danos da viatura, o Edil garantiu que a Câmara “estará envolvida na resolução do problema, uma vez que o veículo estava bem estacionado e não teve qualquer responsabilidade na ocorrência”.

Os monumentos situados na Serra de Sintra, Parque e Palácio da Pena, Castelo dos Mouros, Parque e Palácio de Monserrate e Convento dos Capuchos foram também encerrados, não se conhecendo ocorrências, incluindo a Serra do lado de Sintra.

Resposta imediata às consequências da Tempestade Kristin

Cruz Vermelha Portuguesa reforça apoio às populações afetadas



Cruz Vermelha Portuguesa

A Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) prestou apoio imediato às populações afetadas pela tempestade Kristin, que provocou vítimas mortais, desalojou famílias, causou cortes prolongados de energia e interrompeu acessos, dificultando a intervenção de meios de socorro em várias regiões do país.

De forma a prestar um apoio mais eficaz, a CVP ativou um dispositivo nacional de resposta, mobilizando estruturas e delegações locais para garantir intervenção imediata no terreno, em especial nas zonas onde foi decretada situação de calamidade.

A operação combina apoio médico, com dezenas de ambulâncias mobilizadas em articulação com o INEM, e apoio logístico, com a disponibilização de geradores de energia para Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas e corpos de bombeiros, comunicações por satélite (Starlink) e equipas especializadas, incluindo a projeção da viatura de comunicações da CVP para reforço do apoio nas zonas mais afetadas.

Paralelamente, a CVP iniciou uma avaliação aprofundada das necessidades das comunidades mais impactadas, com foco nos meios de subsistência e nas necessidades básicas de sobrevivência.

Gonçalo Orfão, Coordenador Nacional de Emergência da CVP, reforça “Desde o primeiro momento que a Cruz Vermelha Portuguesa ativou a sua resposta, reforçando meios humanos, médicos e logísticos nas zonas mais afetadas. As dificuldades de acesso e a extensão dos danos exigem uma resposta contínua e coordenada, sempre com o foco nas pessoas e nas comunidades mais vulneráveis. Continuamos no terreno, a adaptar a nossa intervenção às necessidades reais que vão sendo identificadas.”

A CVP está também a preparar o envio de apoio para Moçambique, prestando assistência às comunidades afetadas pelas fortes chuvas e inundações que têm provocado graves danos e deslocação de populações neste país.

Fonte: CV – Comunicado de Imprensa



Depressão Kristin

Parques de Sintra ativou equipas de resposta que permitiram reabertura de monumentos



foto: PSML - José Marques Silva

Na sequência da reorganização interna recentemente implementada, a Parques de Sintra criou piquetes de resposta rápida e, perante a previsão meteorológica associada à passagem da depressão Kristin, ativou de imediato as equipas no terreno, com prioridade à segurança de pessoas e ao restabelecimento das condições de circulação.

As operações avançaram assim que as condições meteorológicas o permitiram, com trabalhos de limpeza de estradas e caminhos em toda a área afetada e uma avaliação preliminar dos danos, possível dentro das circunstâncias, tendo sido repostas as condições essenciais de segurança nos monumentos e parques nas primeiras 24 horas após a passagem da depressão Kristin. No registo preliminar, contabiliza-se a queda de 92 árvores no Parque da Pena, 52 no Parque de Monserrate e cinco nos Jardins do Palácio Nacional de Sintra. João Sousa Rego, Presidente do Conselho de Administração da Parques de Sintra, refere que “tínhamos equipas já preparadas, que saíram imediatamente para o terreno, intervindo de forma célere e coordenada na limpeza de estradas e caminhos, na desmontagem controlada de árvores em risco e na remoção de detritos após a passagem da depressão Kristin”.

O responsável acrescenta que “foi também realizada uma avaliação aos monumentos e edifícios sob gestão da Parques de Sintra, não tendo sido identificados danos graves ou estruturais, estando a ser finalizadas as últimas operações de limpeza nos acessos rodoviários ao Parque e Palácio de Monserrate e ao Convento dos Capuchos em colaboração com a Proteção Civil”. João Sousa Rego sublinha ainda que “a Parques de Sintra está a avaliar o impacto deste novo fenómeno extremo no perímetro florestal sob sua gestão, que inclui mais de mil hectares de floresta, com recurso a equipas no terreno e a drones em toda a área, prevendo-se a consolidação dos resultados nos próximos dias”.

O Presidente do Conselho de Administração destaca ainda “o profissionalismo e a dedicação de todos os trabalhadores da Parques de Sintra e a colaboração ativa entre parceiros institucionais, em particular da Câmara Municipal de Sintra, num momento particularmente complexo após a madrugada da depressão Kristin”.

Os números agora divulgados têm carácter preliminar e poderão ser atualizados à medida que a avaliação técnica e operacional avance.



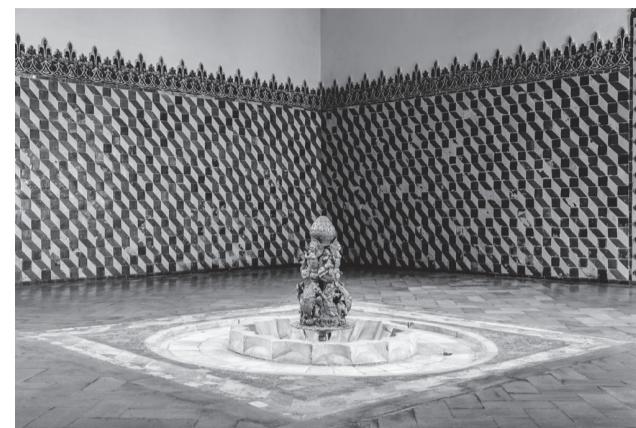
foto: PSML

Restauro inovador dos azulejos do Palácio Nacional de Sintra

A Parques de Sintra e a World Monuments Fund – Portugal deram início no dia 26 de janeiro, à primeira fase das obras de conservação e restauro dos revestimentos azulejares do Palácio Nacional de Sintra, um projeto que reforça a preservação de um dos conjuntos de azulejaria mais relevantes do património português e europeu e que se distingue pela apostila na inovação metodológica, na produção de conhecimento e na mobilização de parceiros técnico-científicos.

Com conclusão prevista para julho de 2026, esta primeira fase, com duração estimada de seis meses, incide sobre o revestimento azulejar das paredes e do pavimento da Sala Árabe, incluindo a sua fonte central, e sobre o pavimento em azulejo da Câmara de D. Afonso VI. A seleção destes espaços permite trabalhar, em simultâneo, sobre diferentes tipologias, cronologias e origens, criando um campo de ensaio para respostas técnicas distintas, com a ambição de estabelecer referências sólidas para futuras intervenções no Palácio e outros contextos de carácter semelhante.

“Este projeto traduz, de forma muito concreta, a ambição do nosso Plano de Desenvol-



Sala Árabe

foto: PSML - José Marques Silva

vimento Estratégico em investir na conservação com rigor científico, qualificar equipas e abrir ao público o trabalho invisível que garante que o património chega às próximas gerações em melhores condições”, afirma João Sousa Rego, Presidente do Conselho de Administração da Parques de Sintra.

Um dos aspectos centrais do projeto é o envolvimento de especialistas nacionais e internacionais, dedicados à conservação e restauro de azulejos, com vista à definição de guidelines para intervenções de conservação e restauro de azulejos realizadas *in situ*.

Deste modo, pretende-se que

liação crítica das opções de intervenção em função do comportamento real dos materiais.

Neste contexto, destaca-se também a participação de entidades da sociedade civil e do sistema científico, nomeadamente o Laboratório Nacional de Engenharia Civil (LNEC), que irá colaborar na realização de estudos laboratoriais, nomeadamente no comportamento futuro dos materiais, permitindo antecipar variações de desempenho ao longo do tempo, incluindo alterações ao nível da tonalização. A Escola Profissional de Recuperação do Património de Sintra será outro dos parceiros envolvidos e levará a cabo três ações de formação profissional com alunos, para além do Plano Nacional das Artes, que irá desenvolver um Programa Educativo, com eventos aber-

tos ao público e atividades com a comunidade escolar do Concelho de Sintra.

A intervenção decorre *in situ*, permitindo ao público acompanhar os trabalhos, em linha com a política “Aberto para Obras” da Parques de Sintra, que aproxima os visitantes dos processos de conservação e torna visível o trabalho especializado que garante a continuidade do património. Numa segunda fase, com duração também estimada de seis meses e com conclusão prevista para janeiro de 2027, os trabalhos estender-se-ão à Gruta dos Banhos, abrangendo revestimentos azulejares, tetos em estuque e arquadas em pedra. A primeira fase foi adjudicada pelo valor de 146.719,82 •, estando a segunda fase estimada em cerca de 90.000 •. Os valores das obras acrescem os custos associados à investigação, supervisão científica, formação profissional e comunicação. Os custos globais do projeto serão assegurados em partes iguais pela Parques de Sintra e pela World Monuments Fund – Portugal.

Este projeto conta com o apoio filantrópico de The Robert W. Wilson Charitable Trust, Friends of Heritage Preservation e Fundação Millennium bcp.

Fonte: PSML

Recital de celebração do Dia de São Valentim dia 14 na Ribafria

Pelo Duo D’Improviso

14 FEV | 16h00

Paço da Ribafria

Inês Margaça e Ricardo Folhento unem-se neste recital intimista para explorar os múltiplos caminhos do amor no Dia de São Valentim / Dia dos Namorados.

**“LES CHEMINS DE L’AMOUR”
GIACOMO PUCCINI (1858 - 1924)**

Quando m’ en vo (Ópera La Bohème, 1896) - Arranjo da autoria dos D’Improviso (2025)

O mio babbino caro (Ópera Gianni Schicchi, 1918)

Lucevan le stelle (Ópera Tosca, 1900)

Nessun dorma (Ópera Turandot, 1926) - Arranjo da autoria dos D’Improviso (2025)

FRANCIS POULANC (1899 - 1963)

Les chemins de l’amour (1940) - Arranjo da autoria dos D’Improviso (2025)

GANRIEL FAURÉ (1845 - 1924)

Après un rêve (1878)

FRANZ SCHUBERT (1797 - 1828)

Stäncchen (Serenade) D 889 (1826)

REYNALDO HAHN (1874 - 1947)



**Duo D’Improviso. Ricardo Folhento, guitarra;
Inês Margaça, voz**

À Chloris (1913) - Arranjo da autoria dos D’Improviso (2025)

AGUSTIN BARRIOS MANGORE (1885 - 1944)

Julia Florida (1938)

ANÓNIMO (SÉC. XIX)

Romanza

Francisco Tárrega (1852 - 1909)

“Adelita” (1890)

Fonte: Cultursintra

Campeonato Distrital de Iniciados (Sub 15) I.ª Divisão AFL

1.º Dezembro ganha em Vila Verde (3-4), e mantém-se líder

Ventura Saraiva

Os extremos tocaram-se na 16.ª Jornada que teve lugar na manhã de domingo, dia 1. No campo Araújo Afonso Sommer, o Sporting Vila Verde (último) defrontava o líder, 1.º Dezembro, com os jovens leões a baterem-se muito bem, respondendo sempre com energia à vantagem do conjunto de S. Pedro de Sintra. Com a vitória de 3-4, o 1.º Dezembro manteve a liderança, com 2 pontos de vantagem sobre o Sacavenense que destronou o Oriental (agora, 3.º) ao vencer por 2-1.

No próximo domingo, dia 8, há jogo grande no campo Conde Sucena, com “Primeiro”, e Sacavenense, a defrontarem-se, e com Oriental à espreita se vencer o Sintrense.

Manhã chuvosa, e fria, e muitos adeptos nas bancadas em Vila Verde, para apoiar as duas equipas, com a maioria afecta ao emblema de São Pedro, a equipar de azul. Os “leõesinhos” marcaram primeiro, aos 15 minutos por Mauro Silva, respondendo a turma visitante com golos de Pedro Benito (26'), Rúben Aires (34'), e de novo Pedro Benito, aos 38'. No reatamento, aos 42 minutos, Tomás Dias, elevou para

1-4, e quem pensou em goleada, enganou-se dada a resposta do Sporting Vila Verde, com golos de Gonçalo Almeida (48'), de penalti, e de Luís Dias, aos 60', colocando a incerteza no resultado final. Uma nota para a excelente actuação de Sérgio Gonçalves, na baliza do “Vila”, a manter o suspense sobre a eventual vitória do 1.º Dezembro. No ataque visitante, o espanhol Pedro Benito (ex-Estoril Praia) que bisou nos golos, um dos melhores marcadores da equipa.

Ficha do jogo

Árbitro: Tito Mendonça, auxiliado por Diogo Silva, e Gonçalo Barroso. Ao intervalo: 1-3. Final: 3-4. Marcadores: Mauro Silva, Gonçalo Almeida, e Luís Dias (SCVV), e Pedro Benito (2), Rúben Aires, e Tomás Dias (SU1.ºD). **SC Vila Verde:** Sérgio Gonçalves, Gonçalo Lima, Eduardo Saramago, Afonso Pinto, João Modesto, e Tomás Rua; Mauro Silva, Luís Dias, Gonçalo Silva, Gonçalo Almeida, e Daniel Trindade (11 inicial;



Equipa de Vila Verde bateu-se muito bem frente ao líder 1.º Dezembro, foto: ventura saraiva

Diogo Tiago, Lielson Monteiro, Francisco Ligeiro, Kelvin Marques, Hardik Bhatt, e Lucas Perpétuo (gr). Treinador: Diogo Lamelas **SU 1.º Dezembro:** Francisco Lopes; Martim Machado, José Panão, Dinis Almeida, Rodrigo Daniel, e Pedro Lampeira; Tomás Dias, Martim Santos, Rodrigo Martins, Diogo Rodrigues, Rafael

Martins, Pedro Benito, e Vicente Aires (11 inicial); Vicente Murteira, Tomás Dias, Dennis Martins, Santiago Pedro, Pedro Benito, Martins Colaço, e Fábio Malhado (gr). Treinador: Bernardo Sá **Resultados:** Sintrense, 2- Benfica”C”, 2; SC Vila Verde, 3-1.º Dezembro, 4; Sacavenense, 2- Oriental, 1; Atlético, 3-Unidos, 2; Alta de Lisboa,

2-Algés, 1; UDR Santa Maria, 1-Estrela Amadora, 2; Oeiras, 2-Sporting “C”, 6.

Próxima jornada (dia 7): Mafra-Oeiras. Dia 8: 1.º Dezembro-Sacavenense (10h 00); Sporting”C”-SC Vila Verde; Oriental-Sintrense; Unidos-UDR Santa Maria; Estrela Amadora-Alta Lisboa; Atlético-Benfica”C”, Algés-Alverca”B”. Jogos às 11h00.

Campeonato Distrital I Divisão da AFL – Jornada 17

Pêro Pinheiro perde (3-2) na estreia de João Fitas

Na estreia de João Fitas, como treinador principal, o Pêro Pinheiro saiu derrotado (3-2), no campo José Ramos, pela equipa do Palmense, adversário directo na fuga à despromoção.

A jornada 17, realizada no domingo, dia 1, confirmou o Real SC como líder (vitória 4-1, ante a Associação Murteirense). No campo Sargento Arménio, houve festival de golos, com o resultado de 5-4, a favor do Sporting de Lourel sobre a UDR Santa Maria.

João Fitas, deixou o CD Oliva e Moscavide devido aos maus resultados, e como estava livre passou a treinador principal do Pêro Pinheiro, substituindo

Fábio Ramos que havia assumido o lugar depois da saída de Pedro Domingos.

Na estreia acabaria por não ser feliz, apesar da boa resposta da equipa no segundo tempo, depois da desvantagem de 3-0, ao intervalo. A turma de Palma de Baixo entrou de forma fulgurante, com golos aos 4

minutos (Vítor Cruz), aos 15' (Nuno Simão), e aos 17', por João Ferreira. O Atlético de Pêro Pinheiro, marcou aos 52, por Bernardo Santos, e 86', por Bernardo Martins.

Numa luta directa pelos lugares de despromoção, o Palmense passou a somar 15 pontos, e o Pêro Pinheiro, 10 (antepenúltimo). Já o CD Oliva e Moscavide somou o terceiro jogo sem perder (e-v-v), e sob o comando de Tó-Pê, deixou os últimos lugares da tabela, e é 12º, com 20 pontos. No topo da classificação, o Real SC mantém

a liderança (38 pontos), e o Sacavenense (2.º), com 37. O SC Lourinhanense, é 3º, com 32 (-1 jogo), e o Sporting de Lourel, 4º, com 31.

A próxima jornada será no dia 14, e o Pêro Pinheiro recebe o CD Oliva e Moscavide. O SC Lourel viaja até ao campo do GS Loures, o Real SC defronta o último, “Os Belenenses B”. Já o 1.º Dezembro B, em casa joga com o Palmense.

Ventura Saraiva

Campeonato Nacional Feminino IV Divisão – Apuramento do Campeão

Sintrense bate (2-1) FC Ferreiras e lidera isolado-Zona Sul

A 2.ª Jornada da Fase de Apuramento do Campeão Nacional Feminino IV Divisão que teve lugar no domingo, dia 1, confirmou o Sintrense como favorito a vencer na Zona Sul, ao conquistar a segunda vitória na prova.

No campo de jogos da Carreirinha, em

Lameiras, defrontou as algarvias do FC Ferreiras, e ganhou por 2-1, virando a desvantagem inicial de 0-1 (golo, aos 3 minutos, da irlandesa Isabella Rozier). Leonor Portela, marcou aos 9' (1-1), e aos 70 minutos, bisou no jogo, garantindo a vitória do Sintrense, e a soma de mais três

pontos.

Amanhã, sábado (7), jogam Académica-Académico Viseu. No domingo (8), Clube de Albergaria”B”-FC Ferreiras; Estrela da Amadora- Leões de Porto Salvo; ADRC Vasco da Gama- Sintrense.

VS

Campeonato Distrital II Divisão AFL

– Série 1 e 2

Mucifalense encurta distância para o líder Vialonga

Das oito equipas do topo da tabela na Série 1, só duas venceram na ronda 17, disputada no domingo, dia 1.

A União Mucifalense (2-1, ao Ponterrolense), e AD Carregado (3-0, com Jerumelo. O líder, Vialonga empatou em casa (0-0), com Arneiros, e tem vindo a perder a vantagem confortável que detinha sobre a concorrência. Tem apenas dois pontos sobre a União Mucifalense, e na próxima jornada tem uma viagem difícil ao terreno do Atlético do Tojal. A turma do Mucifal desloca-se ao reduto da AD Coutada.

No campo do Vimal, “Os Montelavarenses” impôs um empate (1-1), à UD Alta de Lisboa, com os golos a aparecerem na parte final. Rodolfo Belchior, aos 82', de penalti, e nos descontos (90+2'), por Filipe Santos. MTBA empatou em casa (1-1), com Os Bucelenses, e Mem Martins SC na Quinta do Recanto com a AD Bobadense, também a uma bola.

No domingo, dia 8-Jornada 18-, “Os Montelavarenses joga em Ponte Frielas, o MTBA em Jerumelo, Mem Martins SC, nos Arneiros, e Mucifalense, em Coutada.

Na Série 2, o Atlético do Cacém empatou no campo Joaquim Vieira (1-1), com o CD Santo António de Lisboa, e já deixou os lugares de descida. É o 13º, com 15 pontos. Na próxima jornada defronta, fora, a AD Oeiras (2.º).

Cascais, Sad lidera com 43 pontos, mais 5 que AD Oeiras (2.º), e 7 que UDR Algés (3.º).

VS

Montepio Meia Maratona de Cascais/10k

Nuno Silva (CPA CHESMAS) o melhor sintrense à Geral

Ventura Saraiva

Com 4.160 participantes a terminar os 21.0975 metros da Meia Maratona, Cascais viveu na manhã do passado domingo, dia 1, mais uma festa da corrida, acolhendo ainda os concorrentes da Caminhada/Corrida-5k, e dos 10 k., competição. No total, e segundo a organização-HMS Sports, inscreveram-se 12.500, sendo 39% do sector feminino. No plano internacional estiveram representadas 78 nacionalidades.

Na distância da Meia Maratona (10.ª Edição), o melhor representante sintrense, seria Nuno Silva, do CPA CHESMAS (Vet. 50) que cortou a meta, em 453.º, com o registo de 1h33m56s. João Cardoso (CCD Sintrense), também Vt. 50, entraria em 482.º, com 1h34m 22s, e Nuno Marques

(Run Lovers Portugal), Vet. 55, com 1h44m49s, 1.128.º.

Na classificação por escalões, destaque para Fernando Andrade (CCD Generali Tranquilidade) que fechou o “top 10” dos Vet. 70, com 2h03m58s.

Roberto Ladeiras (GDF Running), foi o vencedor absoluto, com o registo de 1h07m 47s. No sector feminino, Rita

Ribeiro (Individual), foi a maia rápida com 1h22m23s.

Rui Grazina (CCD Sintrense)**é 1.º (Vet.65) nos 10k**

Na corrida de 10 km, com 3.540, a cortar a meta frente à Baía de Cascais, Rui Grazina, do CCD Sintrense, com 39,31’



foto (créditos Pedro Melim)

Roberto Ladeiras- o militar do Exército e residente no concelho de Mafra repetiu a vitória de 2024, na Meia Maratona de Cascais. Em 2025, seria 3.º classificado

não só seria o melhor representante de Sintra, como seria o 1.º classificado no escalão V65. Augusto Aguilar, da mesma equipa fechou o “top

10” do escalão, com 51,00” Rute Pereira (CCD Sintrense), classificou-se em 9.º lugar, VF60, com 1h10m42s.

Individualmente, as vitórias

foram conquistadas por Hermano Ferreira (Individual), com 31,23”, e Joana Fonseca (GDF Running), com 37,50”.

Alto da Piedade- Sabugo

J.O.M.A. celebra 53.º Aniversário

A Juventude Operária do Monte Abraão, fundada em 28 de Janeiro de 1973 em Queluz Ocidental, vindo mais tarde a ficar conhecida pela sigla J.O.M.A., devido ao atletismo, celebrou no dia 31 de Janeiro, o 35.º Aniversário. O evento aconteceu na Quinta Pinhal das Confrerias, Alto da Piedade (Sabugo), e na ocasião foram homenageados atletas do clube nas várias modalidades, e patrocinadores. A cerimónia terminou com o bolo de aniversário, e os tradicionais “parabéns a você”. VS



Troféu Sintra a Correr 2024-25

AD Palmeiros vence nas Equipas

A Câmara Municipal de Sintra distinguiu atletas e equipas pelo seu desempenho em mais uma edição do “Troféu Sintra a Correr 2024/2025”, numa cerimónia realizada no Centro Cultural Olga Cadaval no dia 27 de Janeiro.

Foram distinguidos 85 atletas (os três melhores) nas categorias Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Seniores, Veteranos, e Desporto Adaptado.

No plano colectivo, foram premiadas as 10 equipas mais pontuadas, e 5 “Extra Concelho”.

As 14 provas do Troféu Sintra a Correr decorreram em seis freguesias do concelho, registando um total de 4.270 participações (cerca de 300 por prova), em representação

de clubes ou a título individual.

Palmeiros, Correr Queluz, e Casa Benfica em Algueirão-Mem Martins no pódio

Colectivamente, a equipa da Associação Desportiva de Palmeiros, sagrou-se campeã, com Correr Queluz, vice-campeã, e Casa do Benfica de Algueirão – Mem Martins, a fechar o pódio.

C.C.D. Sintrense (4.º), Juventude Operária de Monte Abraão (5.º), U.S.C. Mira Sintra (6.º), G.D.R. de Manique de Cima (7.º), Agualva

Runners (8.º), “Os Caracóis do Asfalto” (9.º) e Sport União Colarense (10.º), fecharam o “top 10” concelho de Sintra.

“Extra-concelho”, a vitória foi para o G.R.C.D. de Leirão (Oeiras), Federação das Famílias para a Paz Mundial e a Unificação (Oeiras), Linda-a-Pastora Sporting Clube (Oeiras), Ingleses Futebol Clube (Lisboa) e C.F. “Os Belenenses” (Lisboa).

Ao que o Jornal de Sintra apurou, a edição de 2026 do “Troféu Sintra a Correr” está prevista ter o seu início no próximo mês de Março, ainda de acordo com o Regulamento existente.

Ventura Saraiva

PUBLICIDADE

Aberto todos os dias

xtaza

CAFÉ PASTELARIA PIZZARIA

O Seu café junto ao apeadeiro da Portela de Sintra

HORÁRIO: Das 07H00 às 24H00

R. Dr. António José Soares, 12 – 2710 SINTRA
Telef. 21 923 14 59

*Leia, assine e divulgue
o Jornal de Sintra*

QM®

A FUNERÁRIA SÃO JOÃO DAS LAMPAS
de Quintino e Moraes

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

geral@quintinoemoraes.pt

www.funerariaquintinoemoraes.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

Desporto Fora da Caixa (2) – Histórias de vida e superação

Anabela Luz Moreira – A Farmacêutica que um dia se apaixonou pela Corrida

Ventura Saraiva

Conciliar a exigência da carreira profissional com o desporto amador, e resultados de mérito, é uma tarefa que só os mais corajosos conseguem.

Anabela Luz Moreira, Licenciada em Ciências Farmacêuticas, é Directora Técnica numa farmácia em Agualva-Cacém, desde o ano 2015, e para onde entrou em 2011.

Nasceu em Lisboa, na antiga enfermaria de Santa Bárbara do Hospital de S. José, e com um ano de idade deixou Valejas, para morar em Queluz, onde concluiu os estudos até ao Ensino Secundário.

E foi aos 49 anos de idade que descobriu a Corrida depois da iniciação em grupos de Caminhada. É uma das atletas de referência da equipa “Correr Queluz”, e nos anos recentes tem conseguido resultados de relevo no seu escalão. Do palmarés, constam inúmeros pódios, destacando-se o 3.º lugar (F50), no Troféu Sintra a Correr em 2023, e o lugar de vice-campeã em 2025, já no escalão F55.

“Para conciliar a profissão com o atletismo, tenho de agradecer muito à minha família – marido e filhos –, que são a minha âncora e os meus maiores apoiantes. Nunca me deixam desistir...” confessa de coração cheio.



Conciliar a Direcção Técnica da Farmácia com a corrida e chegar ao 1.º lugar

Reside no concelho de Sintra há 55 anos, actualmente em Massamá. Passou pela Escola Básica do Pendão, e terminou o Secundário (12.º Ano), na actual Escola Padre Alberto Neto (antigo Liceu de Queluz). Ingressou na Faculdade de Lisboa no ano 1987, tendo concluído a Licenciatura em 1993, em Ciências Farmacêuticas, num percurso exigente de seis anos.

Seguiu-se o Estágio na Farmácia Pinto Leal em Massamá, e nos serviços farmacêuticos do Hospital de S. José, em Lisboa. Neste início de percurso profissional, Anabela Luz Moreira, confessa que estava no caminho certo: “senti que o meu rumo profissional era mesmo a farmácia. A proximidade com os clientes, poder ajudar, dar conselhos, criar empatia. Ser feliz, e tornar os outros felizes”.

Oeiras, foi o concelho do seu primeiro emprego, na Farmácia Leal, tendo mais tarde regressado ao Cacém (Araújo e Sá), onde esteve 4 anos. Mas foi em Sintra, no Bairro da Estefânia que desenvolveu durante mais tempo as

“Foco, disciplina, e organização” – Um lema de vida

Anabela Luz Moreira, nunca sentiu atracção pelo atletismo, nomeadamente a corrida pedestre. Praticou judo no Clube Atlético de Queluz entre os 11 e 16 anos, e já adulta, natação em Chão de Meninos (Sintra). Até que em Maio de 2018, descobriu com uma vizinha que um grupo informal promovia caminhadas activas

em Queluz, actividade muito em voga, impulsionada pelos Centros de Marcha e Corrida, do Instituto Português do Desporto (IPDJ). E aos 46 anos de idade, aconteceu a revolução na vida de Anabela, com o grupo Correr Queluz. Num curto espaço de tempo, passou das caminhadas à corrida. “Lembro-me que numa das sessões só estava eu, porque não apareceu mais ninguém. Incentivaram-me a integrar o conjunto de atletas do modo mais lento, tipo a correr e caminhar. ‘E lá fui na onda. E até gostei. Julgo que pela camaradagem, pela alegria, pela entreajuda. E foi o princípio para me apaixonar pela Corrida, um grupo fantástico, e que contribuiu – e muito – para a minha auto-estima”, recorda.

Dos primeiros 10 km ao total de duas dezenas de Meias Maratonas

Em pouco mais de 6 meses,



“Tenho de agradecer muito à minha família que são a minha âncora e os meus maiores apoiantes”, confessa Anabela Luz Moreira

Anabela Moreira estreia-se numa competição; os “10K dos Descobrimentos” e corta a meta com o tempo de 1h05m32, deixando atrás de si cerca de três centenas de corredores. Um ano depois, e no mesmo local – Lisboa –, vai sem medo à Meia Maratona (21k), e termina com 02h18m36s. Foi o lançamento para repetir por mais 19x a distância, enriquecendo o seu currículo com 20 (!) “meias” tornando-se numas suas provas favoritas. Sempre empenhada, e disciplinada na equipa Correr Queluz, tem somado inúmeros pódios, com o ano de 2025 a ser o de mais sucesso, com 7, no Troféu Sintra a Correr,

terminando como vice-campeã F55.

Fora de portas, outros tantos, relevando-se as vitórias por escalão, na S. Silvestre de Alcochete, Corrida da Praia de Monte Gordo, e Corrida INCM (Casa da Moeda). Fez parte da equipa que venceu as “24 Horas de Mem Martins”.

“A corrida agora é uma paixão. Eu via as provas e ficava a sonhar em ser corredora, tipo gazela, passadas gigantes. À minha dimensão de atleta amadora, sinto-me privilegiada. Um obrigado a todos que me dão estímulos para continuar apaixonada”, remata Anabela, com aquele enorme sorriso.

Fala quem sabe...

“Anabela, é uma pessoa por quem nutro uma estima profunda e genuína. Trabalhou comigo durante vários anos enquanto directora adjunta, período no qual deixou uma marca indelével na nossa equipa e na comunidade que servimos.

Ao longo desse percurso, destacou-se não apenas pelo rigor profissional, mas sobretudo pelo seu empenho no desenvolvimento de projectos de educação para a saúde, sempre com uma preocupação constante pela literacia em saúde dos nossos utentes. É com orgulho e admiração que acompanho o seu caminho, reconhecendo nela uma profissional ímpar e uma pessoa inspiradora, cujo exemplo continua a motivar todos aqueles que com ela se cruzam”.

Dra. Célia Casinhas, Directora Técnica e Proprietária da Farmácia Marrazes

“A Dra. Anabela Moreira é Técnica Responsável pela Farmácia Araújo e Sá, no Cacém.

É uma pessoa muito humana, muito carinhosa e muito profissional.

Humana, porque se interessa muito pelo bem-estar dos seus clientes.

Carinhosa, porque tem sempre uma palavra amiga e um sorriso para os clientes desta Farmácia.

Profissional, pois está sempre a aconselhar o melhor, e quando não sabe informa as pessoas para se dirigirem a um profissional de saúde.

Eu tenho uma grande consideração, por esta profissional”.

Sílvio Paiva, atleta amador veterano, e residente no Cacém

MÚSICA

MÚSICA NA QUINTA

Quinta da Regaleira

8 FEV | Domingo 16h00

DUO DE VIOLINOS, por

Marta Conceição e Inês Belchior

15 FEV | Domingo 16h00

RECITAL DE CARNAVAL, por Raúl Pinto

22 FEV | Domingo 16h00

RECITAL DE VIOLA DE ARCO E GUITARRA CLÁSSICA, pelo Duo Tessitor - Isabel Pereira, viola de arco, João Loureiro, guitarra

Sintra - Masha e o Urso: "Missão no Circo"

Quando: 21 março

Onde: Auditório Jorge Sampaio,

Centro Cultural Olga Cadaval

EXPOSIÇÕES

Sintra - "Pappus Collective",

Vera Fonseka e Sejin Cho

Quando: até 15 de fevereiro

Onde: Galeria Municipal do MU.SA - Museu das Artes de Sintra

Sintra - "Reflections", exposição de Mónica Capucho

Quando: até 15 de fevereiro

Onde: Sala Polivalente - MU.SA

- Museu das Artes de Sintra

Sintra - Exposição "Entre o

Egeu e o Mar Jônico, as marcas

de uma Nova Civilização"

Quando: até 15 fevereiro

Onde: MU.SA - Museu das

Artes de Sintra

Rio de Mouro - Exposição Temporária "Escritores Portugueses por Leal da Câmara"

Quando: até 9 maio

Onde: CMLC - Casa-Museu

Leal da Câmara

TEATRO

Sintra - "Bridezilla"

Quando: 7 fevereiro - 21h00

Onde: Auditório Jorge Sampaio,

Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra - ETC...

S.A. Marionetas

Quando: 22 fevereiro, 11h.

Onde: Casa de Teatro de Sintra

Sintra - Duelo Improvisado - Instantâneos, teatro de Improviso

Quando: 20 fev. 21h30

Onde: Auditório Acácio Barreiros

Sintra - Ladrões de Palavras - Instantâneos, teatro de Improviso

Quando: 21 fev., 15h30

Onde: Auditório Acácio Barreiros

OUTROS

Sintra - EVENTO MUNICIPAL - Entre Danças contam-se Estórias "Desvio"

Quando: 27 fev, 20:00

Onde: Auditório Acácio Barreiros

Sintra - EVENTO MUNICIPAL - Orquestra Jovem e Curso Dança Contemporânea

Quando: 28 fev. 21h00

Onde: Auditório Jorge Sampaio

Festival de Cinema *Um Filme Em Cada Esquina* leva curtas-metragens às escolas e à população da vila de Terrugem dia 13

O festival internacional de cinema *Um Filme Em Cada Esquina* - UFECE International Film Festival chega à vila de Terrugem, em Sintra, com duas sessões, uma das exclusiva para escolas, com a exibição de três curtas-metragens internacionais, no dia 13 de fevereiro.

O festival, uma criação da RUGAS associação cultural em parceria com a produtora Cidades Irrequietas Filmes, e com o apoio da Câmara Municipal de Sintra, da Junta de Freguesia de Terrugem, da plataforma online FilmFreeway e do ICA - Instituto do Cinema e do Audiovisual, continua a quebrar barreiras entre o público e os filmes, transformando locais quotidianos em salas de cinema.

O festival ocorre ao longo de todo o ano com exibições mensais de curtas-metragens nacionais e internacionais, de animação, documentário e ficção. Após a sessão, o público é convidado a ficar para uma conversa com os realizadores dos filmes, presentes na sessão.

Com estreia em maio de 2025, o festival conta já com 18 sessões realizadas, das 22 que a organização prevê realizar até abril de 2026. O festival irá passar ainda pela Freguesia de Colares e pela União das Freguesias de Sintra (Santa Maria e São Miguel, São Martinho e São Pedro de Penaferrim) nos próximos meses.

As curtas-metragens em exibição nesta sessão são:

- Uma Crosta de Ferro, de Vasco Barbedo (Portugal, 2024)
- Morna Lúa, de Juan Lorenzo Loureiro (Espanha, 2024)
- Quando o Comboio não passa, de Nuno Mina (Portugal, 2025)

Sessão 9

13 de fevereiro às 17h15

[exclusiva para a comunidade escolar]

13 de fevereiro às 21h00

[público geral - entrada livre, sujeita à lotação do espaço]

Não é permitido filmar nem fotografar durante a sessão.

Programação completa em ufeceiff.com

LOCAL

SALA DA ASSEMBLEIA DA JUNTA DE FREGUESIA DE TERRUGEM

Largo Francisco Duarte Prego, n.º 4-1

2705-885 Terrugem

RESERVAS E MAIS INFORMAÇÕES

rugasproducao@gmail.com

(+351) 96 785 97 41 (chamada para a rede móvel nacional)

RECOMENDAÇÕES AO PÚBLICO

Entrada gratuita, limitada à lotação do espaço, recomenda-se reservar.

Sobre Um Filme em Cada Esquina - UFECE International Film Festival

Um Filme em Cada Esquina é uma celebração do cinema. O Festival procura quebrar barreiras entre o público e os filmes, transformando locais quotidianos em salas de cinema. A edição inaugural conta com 11 sessões em diferentes Freguesias de Sintra, cada uma das delas concebida para tornar o cinema mais



Uma Crosta de Ferro, de Vasco Barbedo



Morna Lúa, de Juan Lorenzo Loureiro



Quando o Comboio não passa, de Nuno Mina

acessível e envolvente para todos os membros da comunidade.

DIREÇÃO E PROGRAMAÇÃO DO FESTIVAL
PATRÍCIA CAIRRÃO e RICARDO G. SANTOS

DIREÇÃO DE PRODUÇÃO E COMUNICAÇÃO
ANDREIA LOLA LOURENÇO

PRODUÇÃO EXECUTIVA E GESTÃO DE REDES SOCIAIS ARTUR DINIS

ASSISTÊNCIA DE PRODUÇÃO ANA FELÍCIO

OPERAÇÃO TÉCNICA FERNANDO GUERREIRO

ORGANIZAÇÃO RUGAS ASSOCIAÇÃO CULTURAL

PARCEIRO INSTITUCIONAL CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA, ICA - INSTITUTO DO CINEMA E DO AUDIOVISUAL

CO-PRODUÇÃO CIDADES IRREQUIETAS FILMES e FORNO ESPAÇO CULTURAL

APOIOS COFFEEPASTE, FILMFREEWAY, GERADOR, MA3COR - ATELIER DE IMPRESSÃO E PUBLICIDADE, MORTINHOS POR SAIR DE CASA - ANTENA 1

PARCEIROS DE PROGRAMAÇÃO JUNTA DE FREGUESIA DE CASAL DE CAMBRA, JUNTA DE FREGUESIA DE ALGUEIRÃO MEM-MARTINS, UNIÃO DE FREGUESIAS QUELUZ E BELAS, UNIÃO DE FREGUESIAS AGUALVA E MIRA SINTRA, UNIÃO DE FREGUESIAS DE MASSAMÁ E MONTE ABRAÃO, JUNTA DE FREGUESIA DE RIO DE MOURO, UNIÃO DE FREGUESIA ALMARGEM DO BISPO, PÉRO PINHEIRO E MONTELAVAR, UNIÃO DE FREGUESIAS SÃO JÓÃO DAS LAMPAS E TERRUGEM, JUNTA DE FREGUESIA DE COLARES, UNIÃO DE FREGUESIAS DE SINTRA (SANTA MARIA E SÃO MIGUEL, SÃO MARTINHO E SÃO PEDRO DE PENAFERRIM), UNIÃO DE FREGUESIAS CACÉM E SÃO MARCOS

AGRADECIMENTOS CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA, JUNTA DE FREGUESIA DE CASAL DE CAMBRA

TEATRO POLITEAMA
Terça-feira
17 Fevereiro 15h

apresenta

ESPECIAL CARNAVAL
HERCULES MUSICAL HEROICO

GRANDE CONCURSO DE MÁSCARAS
Prémios Especiais do El Corte Inglés

Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - politeama.bol.pt

Fonte: Rugas Associação Cultural

TELEVISÃO

Anda comigo ver os aviões

Tudo começou assim: numa noite medonha, daquelas em que a chuva impiedosa e o frio trespassante parecem querer fazer expiar todos os pecados do mundo aos raros que os sam aventurem-se fora de telha, numa noite em que o país tiritava e estava encharcado com uma chuva ininterrupta de dias, e procurava, com sofreguidão, o calor saboroso de uma lareira, uma peregrina bateu sem humildade à porta de quase toda a nossa zona costeira. De seu nome próprio Kristin, seu apelido Ciclogénese, surgia depois do "comboio de tempestades" composto pelos progenitores Ingrid e Joseph e que, apesar de todos os avisos e previsões da meteorologia, vão deixar cicatrizes, marcas e memórias profundas durante muito tempo. Bem como mais de uma mão-cheia de mortos, quem sabe se evitáveis...

O primeiro-ministro Luís Montenegro saiu do seu gabinete 30 horas depois de anunciados os estragos, a falta de electricidade, de água e de comunicações: foi contactar as populações? Não: dirigiu-se, com uma caravana de sete-carros-sete, todos oriundos das prestigiadas ganadarias germânicas, em cortejo até ao Aeródromo Municipal Bissaya Barreto, em Coimbra, onde Kristin tinha destruído várias aeronaves e o hangar da empresa de manutenção, causando prejuízos superiores a um milhão de euros, e registados danos acentuados em sete a nove aeronaves, ficando algumas delas irrecuperáveis. Foi ter com a presidente da Câmara de Coimbra que o aguardava, Ana Abrunhosa — a mais activa e visível autarca do país desde o início desta crise — certamente para lhe dizer "anda comigo ver os aviões"… Os jornalistas, presentes no local, foram impedidos de se aproximar de sua excelência o chefe do Governo, pelos seguranças da primo-ministerial figura. E mais ou menos ao mesmo tempo, o laborioso e ladino ministro da Presidência, Leitão Amaro, produzia, para as redes sociais, um pequeno vídeo em que, sentado a uma mesa do seu gabinete, rodeado de telefones e mapas, pretendia fazer crer que estava em cima da situação… Népia. E para que não houvesse dúvidas ou alguém pensasse que era mais uma sátira do Volksvargas, lá está, no cantinho, o nome do ministro… Acabou por ser apagado. Só que a internet não deixa esquecer...

Onde esteve a ajuda? Durante dias ouvi muita, muita gente a dizer "não tenho água, não tenho electricidade, não tenho casa, não tenho comida". E fiz, inocente, as perguntas: e as forças armadas?, o exército?, Nuno Melo? O exército já não tem cozinhas de campanha, nem unidades de logística de saúde e de engenharia? Ele apareceu mas, como diria uma habitante local, para "fazer filmes". Deve ser como dizia Bruno Gomes, autarca de Ferreira do Zêzere: "Ou gritamos e pedimos ajuda ou ninguém passa por aqui". Já Gonçalo Lopes, presidente da Câmara de Leiria, condenava o aproveitamento político e descreveu a sucessão de visitas oficiais como um "jardim zoológico"… O que é isto? Estamos, como diz o povo, entregues aos bichos? Parece que estamos a brincar ou é mera incompetência?

Todos os que temos um telemóvel recebêramos, na véspera, uma mensagem lacónica da Protecção Civil a avisar-nos que podiam ocorrer ventos fortes e chuva. Sem mais. Sem "faça isto, faça aquilo". Mas, valha-nos a internet, no antigo Twitter, um utilizador e observador meteorológico (@WXWatcher07) publicava, antes disso, coisas mais úteis. Por exemplo esta: "Leiria está prestes a ser atingida pelo jacto de vento cortante e implacável da #Kristin. Este é um fenômeno raro em Portugal e estaremos a assistir a uma demonstração incrivelmente grandiosa esta noite, uma das mais impressionantes que já vi. Os ventos poderão atingir os 200 km/h no jacto de vento, prevendo-se danos generalizados. Que tempestade absolutamente monstruosa!". Aconselho-os a que o sigam e o adicionem aos vossos favoritos — e o conselho é extensivo à Protecção Civil… Como é que nenhum alerta dos serviços oficiais se referiu assim a esta gravidade que, infelizmente, acabou por ocorrer? E reparem como na imagem da esquerda (publicado às quatro e tal da manhã) o "jacto de vento" está apontado (e não muito longe, para quem se desloca àquela velocidade) a Leiria...

Irrita-me solenemente aquele anúncio de um supermercado em que um rapaz vai visitar a mãe e esta lhe diz, com ar pesaroso: "Ah, meu filho! Desde que casaste, nunca mais passaste cartão à família…". E ele, ufano e exibindo o saco desse super, responde: "Oh mãe! Acabei de passar!!" É triste, para pais e filhos, que se brinque com a confusão entre o "passar cartão" de "ligar à família", com o passar cartão bancário… E se se procurar na net a expressão passar cartão, as respostas são todas referentes a pagamentos com cartão...

Momento televisivo lamentável: Luís Montenegro no seu discurso ao País - "Aqueles que não evitaram a trágica consequência de perderem a vida."



Bernardo de Brito e Cunha



A group of people standing in front of a large aircraft, likely a Boeing 737, which has been damaged by the storm.



(Esta crónica, por desejo expresso do seu autor, não respeita o novo Acordo Ortográfico.)

ALMANAQUE

TELEF. URGÊNCIAS

Urgência	112
Centro de Saúde de Sintra	21 924 77 70
Hospital Amadora/Sintra	21 434 82 00
G.N.R. (Sintra)	21 325 26 20
PSP	21 765 42 42
Pólicia Municipal	21 910 72 10
SMAS	800 204 781
E.D.P	805 506 506
Turismo - Est. de Sintra	21 924 16 23
Câmara Municipal de Sintra	21 923 85 00
Centro Regional Seg. Social	808 266 266
Tribunal Judicial de Sintra	21 910 48 00
Protecção Civil de Sintra	800 211 113
Bombeiros Voluntários	
Aguavá-Cacém	21 914 00 45
Algueirão-M. Martins	21 922 85 00
Almoçageme	21 928 81 71
Belas	21 431 17 15
Colares	21 929 00 27
Montelavar	21 927 10 90
Queluz	21 434 69 90
São Pedro de Sintra	21 924 96 00
Sintra	21 923 62 00

Espaço Cidadão de Sintra

Edifício Municipal da Portela
Praça D. Afonso Henriques, n.º 1 R/C, Portela de Sintra, 2710-590 Sintra
Tel.: 21 923 85 50 - Fax: 21 923 85 51
Linha Azul: 21 924 16 86
Email: datm.sats@cm-sintra.pt
Horário: 2º a 6º feira das 9h00 às 16h30 (aberto à hora do almoço) ** Em situações de grande afluência de público, poderá verificar-se o encerramento antecipado do acesso às senhas.

FARMÁCIAS SERVIÇO PERMANENTE

Farmácia Cristina

Avenida Vitorino Nemésio, 14-A
Algueirão-Mem Martins
Telef. 219214820

Farmácia Mem Martins

Rua António Feijó, 109 A
Algueirão-Mem Martins
Telef. 214027347

Farmácia Azeredo

Urbanização Quinta do Mirante, LOTE 47, Queluz
Telef. 214350879

Farmácia Sintra ICI9

Rua Francisco Lyon de Castro, 27
Algueirão-Mem Martins
Telef. 219105223

FEIRAS

Feira de Almoçageme (Freguesia de Colares)

3.º Domingo de cada mês

Feira de Levante de Agualva

Todas as quartas-feiras

Feira de Monte Abraão

Todos os Sábados

Feira de S. João das Lampas

1.º Domingo de cada mês

Feira de S. Pedro de Penaferrim

2.º e 4.º Domingos de cada mês

Feira da Terrugem

3.º e 5.º Domingo de cada mês

Mercado de Montelavar

3.ª a 6.ª de cada mês. Todos Sábados.

Mercado da Tapada das Mercês

Todos os Sábados

ANIVERSÁRIOS

Os assinantes são parte importante nesta e em qualquer publicação periódica. Desde sempre, vêm assumindo não só a expressão de apoiantes como de fiéis leitores, a quem, naturalmente, estamos gratos.

Por ocasião de mais um aniversário natalício e porque as relações de cooperação têm base afectiva, o JS apresenta, aos assinantes abaixo mencionados, sinceros parabéns e solicita a sua actualização.

Sexta-feira, 6 de Fevereiro — Inês de Deus Conde, de Odivelas, Maria Rosa Vistas, de Morelona, Cátia Susana da Silva Lourenço, de Lourel, Leopoldina Amélia da Silva, de Pero Pinheiro, Josefina Jacinta Janota, de Pero Pinheiro, Dália Heloísa Faria Parracho, de Morelona, Rita Maria Pereira Mancarenhas, do Cacém; José Duarte de Carvalho, da Praia das Maçãs, João Pais Gomes, de Pero Pinheiro, Veríssimo Moraes Tomás, de Vila Verde, Francisco Oriol Pena, Jorge Manuel Torres Pimenta, da Praia da Adraga.

Sábado, 7 — Maria de Lurdes de Almeida Tomás Fernandes, de Lisboa, Laura da Conceição Fernandes, de Pero Pinheiro, Lúcia Maria Tafula, da Terrugem, Constança Nunes Coelho, Ana Isabel Cardador, Fernanda Baptista dos Reis Vasconcelos, Maria dos Anjos Fernandes Falcão, de Sintra, Rita da Cruz Oliveira, de Oeiras, Maria das Prazeres Agostinho Fontes, da Macieira - Vimeiro; Henrique Manuel da Conceição Vitor, Carlos Alberto Antunes Pinheiro, João Carlos Ferreira da Costa, do Linhó, Manuel João Romão, de Cortegaca.

Domingo, 8 — Ana Maria Gaspar de Sousa, do Linhó, Ivone Gomes Ferreira Ramos, de Lisboa, Lídia Ferreira Pires Fernandes, de Mem Martins, Maria Teresa Carrera Montes, Carolina Maria Chança, de Almoçageme, Maria Madalena da Costa Faria, do Mucifal, Zulmira Gomes Coelho, de Mem Martins; Carlos Rosa de Almeida, do Algueirão, Armando Inácio Quirino, de Cortegaca, António Moraes Tomás, de Vila Verde, Joaquim Tomás, do Mucifal, Albino dos Santos Rodrigues, do Cacém, António Henrique Anastácio da Silva, de Lourel, eng. José Avelino Gonçalves Martins, de Queluz, André Filipe Neves Costa, de Nafarros, Martinho Dinis Ligeiro.

Segunda-feira, 9 — Maria José dos Santos Miranda, Florinda Maria Fernandes, de Pero Pinheiro, Maria Augusta Godinho Ferraz Carvalho, de Lisboa, Madalena Maria Duarte Vida Larga, de Alpoentim, Maria Teresa Bonifácio Matos Almeida Ribeiro, Alda Moreira Pinto, de Colares, Joaquina Rosa Monteiro Poldo, de Odrinhas, Maria Antónia Anjos Marcos Guimarães, de Colares; Armando Rodrigues Grilo, Natal Pais Capucho, de Montelavar, Francisco Mendes Garcia, de S. Pedro de Sintra, Arnaldo Rodrigues Grilo, Pascoal Forestier, João António L. Tavares Velez de Lima, de Mem Martins, Joaquim Luis Custódio dos Santos, de Mem Martins, Arq. Marco Ligeiro.

Terça-feira, 10 — Henriqueta da Conceição Oliveira, Maria de Lurdes Dinis, de Almoçageme, Maria Rosa da Luz Jalles, Maria da Conceição Vieira, Maria Rosa Dinis da Silva; Joaquim Ventura Goia, Arlindo Sarava de Almeida, de Nafarros.

Quarta-feira, 11 — Maria de Lurdes Guerreiro Guimarães Cruz, de Sintra, Maria Joaquina Casinhas, Maria do Rosário Serra Falcão, Idalina Carvalho Feliciano Martins, de Albgas, Manuela Jesuína da Silva Pedroso, Ana Maria Valadas Almeida Garrett, Ana Margarida Figueiredo Rodrigues, da Terrugem, Deolinda Martinho, Rita Tomé Feteira da Costa e Silva, de Coimbra, Idalina Carvalho Feliciano Martins, de Albgas, Maria Matilde Miranda Casmarrinha; srs. Orlando Leitão, de Lisboa, Manuel Duarte Matias Rato, do Ral, Fernando Maria Tiago Meira, do Algueirão, José Dias Leitão, de Lisboa, José Severino C. Marques, das Lameiras.

Quinta-feira, 12 — Ana Maria Duarte Santos, Isabel Maria Tavares de Freitas, Virgínia Rodrigues da Silva Vicente, de Lourel, Ana Cristina Valentim Fernandes, Márzia Ribeiro da Costa Faria, do Mucifal, Beatriz Neves do Nascimento Romão, do Fundão; Armando José Vicente, Casimiro Jordão, Fernando da Silva Dias, do Cacém, João Branco Pedroso, da Várzea de Sintra, Ventura José da Silva Germano, de Albgas, António Faria de Lima Simões Candeias, Carlos Alberto Ferreira Soares, de Vila Verde, António Faustino Martins, de Nafarros, Paulo Jorge Rodrigues dos Santos, de Fontanelas.

Sexta-feira, 13 — Marta Peralta de Oliveira, de Bolembre, Alice Vieira Ricardo, Maria de Lurdes Duarte Carreira, de Alpoentim, Maria Adelina da Luz Aleixo, de Vila Verde, D. Éma Berta Valente Sena dos Santos Gouveia, Dina Maria Ferraz, de Termas do Vimeiro - Macieira, Maria da Luz Martins Tomás Félix, de Mucifal, Domingas Abegoanista Mourato, Margarida da Piedade Pimenta dos Santos, Maria Helena Monteiro Rebelo de Sousa Marques; António Duarte Jerónimo, José António Simões Capote, da Praia das Maçãs, Manuel Pedro Cardoso, Joaquim Manuel Pinheiro Duarte, de Mem Martins.

Sábado, 14 — Deolinda Duarte Silvestre do Contíngulo, Noémia da Conceição Veríssimo, do Algueirão, Mafalda Dias Gameiro, do Montijo, Maria Francisca Vicente Alqueidão Barbosa, de Mem Martins, Sofia Sequeira Grego, João Pedro da Silva Miranda, da Ribeira de Sintra, António Barreto Júnior, da Califórnia, Renato Lima Azenha, da Assafora, Carlos Batista, de França, Manuel Carvalho Félix.

Domingo, 15 — Maria Luísa Bastos Ferreira, de Sintra, Emilia Rosa Ramalho, de Carne Assada, Célia de Jesus Horta de Oliveira, de Rio de Mouro, Maria Augusta Trindade da Silva, de Melbourne-Austrália, Ivone Maria Vicente Costa; Vitor Ruivo, Domingos Venâncio Corredoura, de Pero Pinheiro, Rui Manuel Sílodo Resende, de Lisboa, António Duarte Resina, José Eduardo Nunes Sequeira, do Mucifal, Fernando Jorge dos Santos Ferreira Guerra, de Mem Martins, Dylan da Silva Batista, da Suíça.

Segunda-feira, 16 — Catarina Esteves Ferreira, da Várzea de Sintra, Eufrásia de Jesus Faria Lopes Alves, Maria da Nazaré Rodrigues, do Algueirão, Fernanda Pedroso Grilo, de Pero Pinheiro, Idalina Mateus Tojeira, da Terrugem, Florinda Machado da Silva, de Almargem do Bispo, Albina da Costa Alves da Cunha, Laura Guedes de Carvalho Belo, do Algueirão, Soledade Castro do Carmo e Silva, de Lisboa, Maria Teresa Gomes Penaforte, Maria Adelaide Pereira Real, Maria do Rosário Amaral, de Mem Martins, Virginia Pedroso Dias Casulo Fonseca, de Colares, Maria da Luz Cosme Dias Duarte Talento, de Cabriz; Francisco dos Anjos Martins, José Miguel Cristóvão, da Chilreira, António Luís de Sousa Marques da Silva, do Rio de Janeiro, José Sérgio P. Gomes, Manuel Adérito Bulário, Bruno Ricardo Patrício Amorim, de Paiões.

Terça-feira, 17 — Adriana Madeira Almeida Carneiro, do Funchal, Clementina Ferreira da Silva, Vitória da Conceição Clemente, Margarida Bento Miguel Ministro, de Pero Pinheiro, Elvira Maria Branco Bento, da Godigana, Maria Emilia de Oliveira Santos, Adelaide Maria, Helena Maria Andrade Capote, Maria Luisa de Oliveira Santos, Lígia Duarte dos Santos Rodrigues, do Cacém, Maria Júlia Tojeira Pedroso Micael, Maria dos Prazeres Claro Gomes, de Vila Verde, Maria do Rosário Francisco, do Algueirão, Ilida Barata Domingues Rodrigues, Carlos Manuel Pereira Real, Francisco Faustino, da Rinchoa, Gonçalo João Rodrigues da Silveira Dinis, de S. Pedro de Sintra.

Quarta-feira, 18 — Maria José da Conceição Pardal, de Pero Pinheiro, Maria Isabel Menezes Ferreira Ribeiro, de Massamá, Jesuína Emilia Caetano, de Gouveia, Gertrudes da Costa Duarte, de Cortegaca, Salete Maria Raio Vicente, da Várzea de Sintra, Maria Lucília dos Santos Ramos, Isabel Maria Silvério de Sousa Coelho, de Morelona, Letícia Maria Raio Ribeiro Vicente, Manuela Lopes dos Santos, de Monte Abraão; António Gomes Prudêncio, José da Silva, de Alhos Vedros, Álvaro Simões Marques, de Pero Pinheiro, Álvaro Machado da Silva, de Almargem do Bispo, Manuel Vicente, de Alpoentim, Francisco Poim, de Vila Verde, Carlos Manuel Inácio Pantana, de Nafarros, José Eduardo Batista, Fernando Jacinto Figueiredo, de Godigana.

Quinta-feira, 19 — Fernanda Jordão da Fonseca de Sousa, Guilhermina Maria Cavalheiro Casinhas, Fernanda Souto Rodrigues, Clarisse Adelaida Marques, de Pero Pinheiro, Maria da Ascensão Vieira Homem, do Cacém, Maria Carolina da Conceição Nunes Tavares, Maria Filomena Almeida Garrett, Maria Emilia Martins Saraiva, de Nafarros, Silvye Batista; António José Moreira dos Santos, de Santos-Brasil, Rogério Caetano Martins, de Nafarros, Agostinho da Luz, de Benfica, José Monteiro Garcia, de Almoçageme, Manuel Ferreira Diogo, José Henrique Pereira da Silva, de Vichy, Caetano José Bento Torre Hipácio, de Almoçageme, Aníbal Joaquim Jesus Vicente, de Janas, Caetano Bento Torres Hipácio, José Manuel da Silva Querido, António Francisco do Contíngulo, de Nafarros.



A ULS Amadora/Sintra efetuou pela primeira vez uma Cirurgia Bariátrica (de Obesidade) com recurso ao Robô Cirúrgico

Pela primeira vez, o robô cirúrgico do Hospital Fernando Fonseca (HFF), integrado na ULS Amadora/Sintra, foi utilizado numa intervenção de cirurgia bariátrica (obesidade). A operação realizou-se, dia 26 de janeiro, numa doente com obesidade e necessidade de correção cirúrgica.

A intervenção integra o plano alargado de utilização do robô cirúrgico do HFF, numa altura em que a cirurgia robótica tem vindo a assumir crescente relevância no tratamento cirúrgico da obesidade e da síndrome metabólica. De acordo com Wilma Dias, cirurgiã responsável pela intervenção, “esta tecnologia inovadora acrescenta maior precisão, segurança e capacidade de tratar casos complexos e exigentes por via minimamente invasiva, com aplicação crescente na cirurgia bariátrica e metabólica.” A médica acrescenta que a robótica em cirurgia é aplicada em “procedimentos de bypass gástrico e gastrectomia vertical (sleeve), que se tornam cada vez mais seguros e reproduzíveis, o que é importante numa área em constante

crescimento como a cirurgia da obesidade e metabólica”. Relativamente às vantagens, Wilma Dias sublinha que, na cirurgia metabólica, “o sistema robótico oferece visão tridimensional em alta definição e instrumentos com maior amplitude de movimentos do que a mão humana. Permite dissecções mais finas, suturas mais precisas e melhor controlo em áreas anatómicas difíceis, o que é particularmente útil em doentes obesos, onde o campo operatório é mais profundo e complexo”. Estas vantagens traduzem-se em menor risco de complicações, como fugas anastomóticas, hemorragias e lesões de estruturas adjacentes.

“Menos dor pós-operatória, menor tempo de internamento...”

O sistema robótico da Vinci



Cirurgia Bariátrica – Dra. Wilma Dias e equipa

Xi proporciona ainda excelência ergonómica ao cirurgião, refletindo-se em maior conforto e estabilidade durante a operação, reduzindo a fadiga e aumentando a consistência dos gestos ao longo de procedimentos longos, frequentes na cirurgia bariátrica. Este fator contribui indiretamente para melhores resultados. A cirurgia robótica é atual-

mente utilizada em complemento às abordagens laparoscópicas convencionais, sobretudo em doentes com índice de massa corporal (IMC) elevado (45–50 kg/m²), em procedimentos revisoriais, em doentes com múltiplas cirurgias abdominais prévias ou com anatomias alteradas, por se tratarem de intervenções mais complexas.

Sendo uma técnica minimamente invasiva, a cirurgia robótica oferece as mesmas vantagens da via laparoscópica: e retorno mais rápido às atividades, quando comparada com a cirurgia aberta.

O Hospital Fernando Fonseca é reconhecido pela Direção-Geral da Saúde (DGS) como Centro de Tratamento Cirúrgico da Obesidade desde 2009. Conta com uma equipa multidisciplinar que integra Cirurgia, Nutrição, Psiquiatria, Endocrinologia, Pneumologia, Medicina Interna, Anestesiologia, Medicina Física e de Reabilitação e Cirurgia Plástica e Reconstrutiva.

Os doentes seguem um programa pré-operatório estruturado, com consultas de avaliação, realização de exames complementares e decisão terapêutica cirúrgica. Entre os principais objetivos estão a

preparação do doente antes da cirurgia, a promoção da perda de peso e a prática de exercício físico. No pós-operatório, os doentes mantêm acompanhamento em consultas multidisciplinares durante um período mínimo de três anos.

A boa relação entre o doente e a equipa é considerada essencial, baseando-se na adesão ao programa e no compromisso conjunto do centro e do HFF no tratamento da obesidade mórbida e da síndrome metabólica. Com esta cirurgia, passam a ser quatro as especialidades que beneficiam da utilização do robô cirúrgico no HFF: Urologia, pioneira na instituição, Cirurgia Geral, Ginecologia e, agora, Cirurgia de Obesidade.

Fonte e foto: Unidade Comunicação e Informação

Estratégia Local de Habitação

CONSULTA AO MERCADO AQUISIÇÃO DE HABITAÇÕES NO CONCELHO DE SINTRA

A Câmara Municipal de Sintra realiza uma consulta ao mercado para aquisição de habitações com tipologia T1, T2 e T3, com as seguintes condições:

Tipologia – Áreas

T1 – 52m² a 73m² | T2 – 72m² a 95m² | T3 – 91m² a 117m²

Estado de conservação

Prontas a habitar ou com ligeiras obras de reabilitação.

Localização

Área geográfica do concelho de Sintra, em zonas dotadas de bons acessos e servidas por uma rede de transportes públicos.

Apresentações de propostas

16.fevereiro a 13.março

Mais informações

cm-sintra.pt ou dgpa@cm-sintra.pt

