

2.º sufrágio — Eleições Presidenciais 2026

António José Seguro eleito Presidente da República Portuguesa

A 2.ª Volta das eleições presidenciais que começou com o voto antecipado em Mobilidade, no dia 1 deste mês, teve no dia 8 (domingo), a chamada às urnas da maioria dos eleitores, para escolher entre os dois candidatos mais votados na primeira ronda das eleições; António José Seguro, e André Ventura.

Contados os votos, António José Seguro sucede a Marcelo Rebelo de Sousa, dado que recolheu 66,82% dos votos, contra 33,18% de André Ventura.

O concelho de Sintra seguiu a mesma tendência do País, votando em larga maioria no candidato eleito em quase todas as freguesias.

pág. 3



Cabrela — Casais da Cabrela — Silva — Faião

“Os Progressistas” agitam a Comunidade de Terrugem



Foto: cortesia sociedade cabrela

“A Sociedade vive, quando há pessoas dentro dela”, foi o mote para convocar a Comunidade local, na freguesia de Terrugem, para o “Dia dos Jogos” que decorreu no sábado, dia 7.

A direcção da Sociedade Recreativa “Os Progressistas” voltou assim a agitar a população, sócios e familiares, para

manter vivas as tradições associativas. Matraquilhos, Snooker, Ping-Pong, Dardos, Dominó, e jogos de cartas de mesa, como a sueca, ou bisca.

Durante o dia não faltou animação, comes-e-bebes, incluindo a doçaria caseira, desafios entre amigos, e mini-torneios. O evento teve o apoio da Junta

de Freguesia de Terrugem, com elementos do Executivo a marcar presença com a presidente, Cláudia Rolo que também participaram nos jogos.

A organização sublinhou 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.

De referir que a Sociedade Recreativa “Os Progressistas” foi fundada no dia 16 de Abril de 1948, preparando-se para celebrar o 78.º Aniversário.

Sintra/Estefânia
**1.º Evento
de Artesanato
2026**
dias 13 e 14

pág. 2

História Local
**A Terrugem
no séc. XVIII
Os Escravos**

pág. 5

Escola Básica N.º 2
de Queluz
**Os mediadores
linguísticos
e culturais**

pág. 7

S. João das Lampas
e Colares
**Centros
de deposição
temporária**

pág. 8

Desporto/Karaté
**Vasco Mateus
campeão
Europeu
de Juniores**

pág. 11

SOCIEDADE

Sintra recupera
parque habitacional

A Câmara Municipal de Sintra está a realizar um investimento superior a 4 milhões de euros na recuperação e valorização do seu parque habitacional municipal, numa intervenção que abrange mais de 150 fogos dos quais 85 fogos já em obra e fase de conclusão.

Estes 85 fogos representam a fase mais avançada do plano da Câmara Municipal de Sintra para a reabilitação do parque habitacional existente e deverão estar concluídos já neste primeiro semestre.

Também no decorrer do primeiro semestre, vão avançar mais três novas empreitadas para 17 fogos municipais no Bairro 1.º de Maio, em Massamá e Monte Abraão, e 55 fogos dispersos por diversas freguesias, num investimento que ultrapassa 1,7 milhões de euros.

Andreia Bernardo, vice-presidente da autarquia e responsável pelo pelouro da Habitação, visitou vários fogos em reabilitação, sublinhando que “a Câmara de Sintra está a reforçar o investimento na melhoria do parque habitacional. O objetivo é garantir melhores condições de habitabilidade, segurança e conforto às famílias Sintrenses”.

Estas intervenções reforçam o compromisso da Câmara Municipal de Sintra com a inclusão social, a qualidade da habitação e a coesão do território.

Fonte: CMS

Sintra aposta na modernização
do parque escolar

A Câmara Municipal de Sintra aprovou a requalificação do logradouro, ampliação do refeitório e beneficiação dos edifícios da Escola Básica n.º 1 e Jardim de Infância de Monte Abraão, num investimento de 1 milhão e 754 mil euros.

Este investimento vai melhorar as condições de segurança, conforto e funcionalidade da escola, beneficiando a comunidade escolar Sintrense.

Para Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, “a educação é uma prioridade estratégica para o Município de Sintra, e este investimento representa um passo importante na valorização da escola pública em Sintra, assegurando melhores condições para alunos, docentes e profissionais”. As obras a realizar no logradouro incluem a substituição de pavimentos, a instalação de equipamentos lúdicos, a criação de zonas de ensombramento e a colocação de mobiliário urbano. Nos edifícios, estão previstos trabalhos de pintura, substituição de pavimentos e caixilharias, bem como a renovação das instalações sanitárias. Também o refeitório escolar será alvo de ampliação.

A Câmara Municipal de Sintra investe na melhoria das condições das escolas Sintrenses, assumindo o seu compromisso com a modernização dos estabelecimentos de ensino e o bem-estar de toda a comunidade educativa.

Fonte: CMS

Hospital Amadora Amadora/Sintra – Fernando Fonseca
apresenta “Percurso Assistencial Integrado”

Foi apresentado na sessão da ULS realizada na quinta-feira, dia 5 de Fevereiro, no Auditório do Hospital Fernando Fonseca, o Percurso Assistencial Integrado (PAI) de Prevenção e Risco Vascular (PRV) que constitui uma resposta estruturada e multidisciplinar dirigida à avaliação, prevenção e controlo dos fatores de risco cardiovascular, desenvolvida no Hospital de Sintra. Este PAI tem como objetivo



principal reduzir a morbilidade e mortalidade cardiovascular, através de uma abordagem integrada, centrada na pessoa e baseada na melhor evidência científica. O percurso destina-se tanto a indivíduos sem doença cardiovascular estabelecida, mas com fatores de risco relevantes (prevenção primária), como a doentes com patologia vascular conhecida (prevenção secundária).

Fonte e foto: USL de Amadora/Sintra

Sintra / Estefânia

1.º Evento de Artesanato
2026 dias 13 e 14

Vai realizar-se, nos dias 13 e 14 de Fevereiro, das 9 h às 22 h, no piso -1 do Mercado Municipal da Estefânia, em Sintra, o 1.º Evento de Artesanato de 2026.

Neste Evento irão estar presentes artesãos e criativos das mais diversas áreas, tais como: costura criativa e decorativa, crochê, bijuteria de autor, artes em cabaças, artes em vidro, reciclagem de têxteis, entre outras.

Um dos objetivos principais que move à realização deste Evento é a promoção e valorização do trabalho artesanal e a criatividade dos seus participantes, mostrando também assim os benefícios para a Saúde mental e física, que proporciona o planear e “criar com as mãos” peças originais, as quais proporcionam plena satisfação e Alegria após a sua concretização aus seus criadores.

Outro dos objetivos, é ajudar á dinamização do espaço -1 do Mercado Municipal da Estefânia, espaço que após intervenções e remodelações apresenta-se aos Municípes, com os serviços de restauração e iniciativas que acolhe, como um espaço agradável de comércio, convívio e de lazer.

Visitem

1º Evento de Artesanato 2026

13 e 14 de Fevereiro

Mercado Municipal Estefânia

Sintra

Abertura às 9 h
Encerra às 22 h

Evento comunitário
Emotions Talks dia 1 março
em Casal de Cambra

Evento comunitário dedicado às crianças e às suas famílias, que terá lugar na Associação SOLAMI, situada na Rua de Cádiz, em Casal de Cambra, no dia 01 de março de 2026, entre as 9h30 e as 17h30.

O Emotions Talks nasce com o propósito de criar um espaço seguro onde pais e filhos possam identificar, expressar e comunicar emoções, promovendo relações familiares mais conscientes, saudáveis e próximas. O evento contará com momentos de partilha, intervenções de oradores convidados durante a manhã e atividades lúdicas em família durante a tarde.

Para além da sua vertente educativa, o evento integra uma componente de responsabilidade social, envolvendo a comunidade na recolha de bens alimentares a favor da Associação SOLAMI – Casal de Cambra, uma IPSS com mais de 30 anos de trabalho no apoio a famílias em situação de vulnerabilidade em todo o concelho de Sintra.

Trata-se de um evento gratuito, com inscrições obrigatórias via link disponível no instagram, e também de carácter solidário, pedindo aos participantes que doem a esta associação bens de primeira necessidade.

emotions talk.

A PARENTALIDADE SENTE-SE. VIVE-SE. PARTILHA-SE.

01/03/2026 | 9:00 - 17:00

SOLAMI
Centro Comunitário de Casal de Cambra

Participação gratuita

@emotionstalks

UM ENCONTRO PARA SENTIR, ESCUTAR E CRESCER EM FAMÍLIA.

2.º sufrágio — Eleições Presidenciais 2026

António José Seguro eleito
Presidente da República Portuguesa

A 2.ª Volta das eleições presidenciais que começou com o voto antecipado em Mobilidade, no dia 1 deste mês, teve no dia 8 (domingo), a chamada às urnas da maioria dos eleitores, para escolher entre os dois candidatos mais votados na primeira ronda das eleições; António José Seguro, e André Ventura. Contados os votos, António José Seguro sucede a Marce-

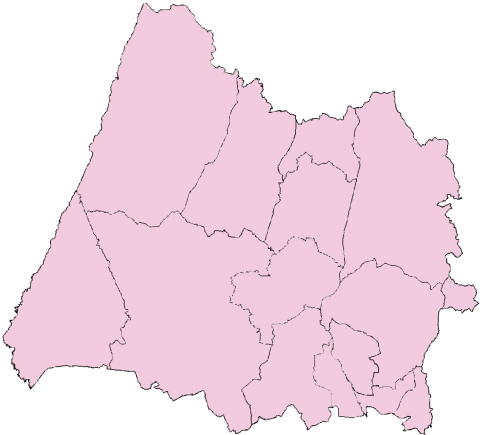
lo Rebelo de Sousa, dado que recolheu 66,82% dos votos, contra 33,18% de André Ventura. O concelho de Sintra seguiu a mesma tendência do País, votando em larga maioria no candidato eleito em quase todas as freguesias. As exceções foram Almargem do Bispo (548 votos), Pêro Pinheiro (284). A vantagem mais folgada foi em Massamá-Monte Abraão (9.863) equivalente a 72,3%.

“Como futuro Presidente da República, acrescento que a partir desta noite deixámos de ser adversários, e temos agora o dever partilhado de trabalhar por um Portugal mais desenvolvido e mais justo. A maioria que me elegeu extingue-se esta noite”, sublinhou António José Seguro na primeira intervenção junto da Imprensa.



foto: <https://www.facebook.com/antonioseguero/>

VS António José Seguro no dia da vitória



António Seguro venceu em todas as freguesias do concelho de Sintra

Resultados Concelho Sintra

Votantes – 56,58%
182.995 votantes
323.436 inscritos
15 freguesias apuradas

EM BRANCO – 2,82%,
5.158 votos
NULOS – 1,89%,
3.467 votos



António José Seguro
com 66,01%,
que representa
115.106 votos



André Ventura
com 33,99%,
que representa
59.264 votos

ELEIÇÕES PRESIDENCIAIS 2025 – 2.ª VOLTA (8-02-2026) – CONCELHO DE SINTRA

| FREGUESIAS | Inscritos | Votantes | António José Seguro | André Ventura | Votos em Branco | Votos Nulos |
|---|-----------|----------|---------------------|---------------|-----------------|-------------|
| Agualva e Mira Sintra | 34.986 | 17.799 | 11.520 | 5.615 | 373 | 291 |
| Algueirão-Mem Martins | 56.602 | 31.599 | 19.614 | 10.555 | 797 | 633 |
| Almargem do Bispo | 8.028 | 5.281 | 2.791 | 2.243 | 131 | 116 |
| Belas | 22.598 | 13.761 | 8.496 | 4.571 | 427 | 267 |
| Cacém e São Marcos | 31.843 | 17.265 | 10.709 | 5.813 | 468 | 275 |
| Casal de Cambra | 10.675 | 6.017 | 3.385 | 2.300 | 187 | 145 |
| Colares | 6.563 | 4.133 | 2.591 | 1.269 | 172 | 101 |
| Massamá e Monte Abraão | 41.927 | 23.120 | 15.988 | 6.125 | 602 | 405 |
| Montelavar | 3.206 | 1.972 | 1.188 | 684 | 66 | 34 |
| Pêro Pinheiro | 3.685 | 2.214 | 1.193 | 909 | 75 | 37 |
| Queluz | 22.042 | 10.797 | 7.241 | 3.177 | 221 | 158 |
| Rio de Mouro | 41.595 | 23.173 | 14.496 | 7.595 | 634 | 448 |
| São João das Lampas | 10.724 | 6.989 | 4.069 | 2.498 | 261 | 161 |
| Sintra (Sta. M.ª e S. Miguel, S. Martinho e São Pedro Penaferrim) | 24.530 | 16.114 | 10.248 | 4.870 | 646 | 350 |
| Terrugem | 4.432 | 2.761 | 1.577 | 1.040 | 98 | 46 |

Fonte: <https://www.presidenciais2026.mai.gov.pt/resultados/territorio-nacional?local=67528>

JORNAL DE SINTRA

O SEMANÁRIO DO CONCELHO
Há 92 anos a Informar e a Partilhar

ASSINE E APOIE

- EDIÇÕES VIA CTT
- Portugal – 20 euros/ano • Apoio – 25 Euros/ano
 - Estrangeiro – 45 euros/ano • Apoio – 50 Euros/ano

Para assinar favor enviar valor para o NIB
0036 0050 9910032656560 (Banco Montepio)
(Com a indicação do nome do assinante e respectivo e-mail/contacto)

Contacto: 219106830 • loja@jornaldesintra.pt • WWW.JORNALDESINTRA.COM

Av. Heliodoro Salgado, n.º 6 – 2710-572 Sintra

JORNAL DE SINTRA

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

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

Ambiente
Fernanda Botelho

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

Desporto
Ventura Saraiva
desporto@jornaldesintra.pt

História e História Local
F. Hermínio Santos, Jorge Leão, Miguel Boim,
Teresa Caetano (Sintria 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
paginacao@jornaldesintra.pt

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

ASSINATURAS
Cristina Amaral - Telef. 21 910 68 30
loja@jornaldesintra.pt
EDIÇÕES EM PAPEL VIA CTT
Portugal – 20 euros/ano
Apoio – 25 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
- Morelena - 2715-028 Pero Pinheiro
Telef. 21 967 74 50

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

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

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

ESTATUTO EDITORIAL
O Estatuto Editorial do Jornal de Sintra foi
publicado em 7 de Janeiro de 1934, mantendo-se
inalterável. Encontra-se disponível para conhe-
cimento 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

SOCIEDADE

Tribunal Constitucional dá razão a 8 professores da Zona de Sintra

O SIPE - Sindicato Independente de Professores e Educadores – obteve uma importante vitória jurídica.

O Tribunal Constitucional reconheceu o direito de oito docentes da zona de Sintra à manutenção da qualidade de beneficiários da Caixa Geral de Aposentações (CGA).

Esta decisão representa a primeira grande vitória do SIPE em matéria do chamado direito à reinscrição na CGA, tendo um impacto relevante na defesa dos direitos adquiridos dos docentes da Administração Pública.

Por decisão de 22 de janeiro de 2026, o Tribunal Constitucional negou provimento ao recurso apresentado pelo Ministério Público e julgou inconstitucional a norma constante do artigo 2.º da Lei n.º 45/2024, de 27 de dezembro, na parte em que fazia aplicar os requisitos de reinscrição na CGA a trabalhadores cujo vínculo de emprego público tivesse cessado após 1 de janeiro de 2006 e sido restabelecido antes de 27 de dezembro de 2024.

Segundo o Tribunal Constitucional, tal norma viola o princípio da proteção da confiança, consagrado constitucionalmente, ao afetar de forma injustificada expectativas legítimas dos trabalhadores relativamente ao seu regime de aposentação.

O processo teve origem numa ação judicial interposta no Tribunal Administrativo e Fiscal (TAF) de Sintra, em 31 de maio de 2025, com o apoio do Departamento Jurídico do SIPE, que representou oito professores associados do sindicato.

Na sua sentença, o TAF de Sintra condenou a Caixa Geral de Aposentações e o Ministério da Educação, Ciência e Inovação a reconhecerem o direito dos autores a manterem-se como beneficiários da CGA, com efeitos retroativos à data em que haviam sido indevidamente transferidos para o regime da Segurança Social.

Nessa mesma decisão, o TAF de Sintra optou por desaplicar a norma do artigo 2.º da Lei n.º 45/2024, o que obrigou o Ministério Público a interpor recurso para o Tribunal Constitucional, nos termos da Lei Orgânica do Tribunal Constitucional.

Com a decisão agora conhecida, o SIPE congratula-se por uma vitória de grande alcance, que abre caminho a muitos outros processos semelhantes, alguns dos quais se encontram igualmente a aguardar decisão do Tribunal Constitucional.

O SIPE reafirma, assim, o seu compromisso firme na defesa dos direitos dos docentes, recorrendo a todas as vias legais para garantir justiça, segurança jurídica e respeito pelos princípios constitucionais.

Fonte: Comunicado de Imprensa do SIPE



Sindicato Independente de Professores e Educadores

SAÚDE

Como Recuperar Emocionalmente de Situações de Tempestade e Inundações?

Ordem dos Psicólogos Portugueses lança guia prático para a população

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) lançou em conjunto com a Direção-Geral da Saúde e a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), o guia prático para a população “Como Recuperar Emocionalmente de Situações de Tempestade e Inundações?”.

Quando somos ameaçados podemos sentir medo e ter todas as nossas forças direcionadas para tentar sobreviver ou para salvar os nossos pertencentes. Numa fase posterior, “após o período de maior chuva, vento ou inundações, é natural sentirmos medo do que o futuro nos reserva, ficarmos em choque e sentirmo-nos incapazes de reagir. Podemos, também, sentir tristeza ou raiva e um sentimento de injustiça de vermos a nossa segurança e aquilo que construímos ao longo do tempo ter sido danificado ou levado pela água e/ou pela força do vento”.

As inundações e as tempestades podem deixar marcas físicas e danificar os nossos pertencentes. De imediato, é natural sentirmos urgência em reparar rapidamente o que ficou destruído para evitar novas perdas. Essa urgência é compreensível, mas pode colocar a nossa segurança em risco, empurrando-nos para decisões arriscadas, como subir a telhados, mexer em estruturas instáveis ou em sistemas elétricos. É importante lembrar que proteger a vida (a nossa e a dos outros) deve vir sempre primeiro. Só depois será tempo de recuperar e reconstruir. Estas

situações também podem deixar marcas emocionais. O Guia Prático para a População frisa ainda que “cada pessoa reage à sua maneira e ao seu ritmo – não há o certo e o errado. São reações naturais as que vimos manifestarem-se”.

Recomendações Gerais

• **Aceitar o impacto emocional de inundações e tempestades.** Sentir emoções intensas é uma parte da resposta natural a tempestades e inundações. Por muito dolorosas que sejam, para que diminuam, é preferível expressá-las, em vez de as ignorar ou evitar.

• **Falar sobre o que sentimos.** Mesmo que não nos sintamos completamente preparados para falar sobre o que aconteceu, pode ser útil partilhar aquilo que estamos a sentir. Falar ajuda. Contudo, também é válido ficarmos em silêncio com alguém em quem confiamos.

• **Resistir à vontade de resolver tudo sozinhos e de uma vez.** É compreensível querer “voltar ao normal”, mas esse sentimento de urgência pode aumentar o risco de acidentes. Foque-se em pequenas coisas de menor risco.

• **Gerir a visualização de notícias sobre inundações e tempestades.** É importante mantermo-nos informados, mas estar sempre exposto às notícias ou imagens dos danos, destruição e sofrimento das pessoas pode causar-nos ainda mais sofrimento.

Dê sempre preferência a fontes oficiais e, se a informação a que acede está a deixá-lo mais ansioso, reduza a visualização de notícias.

• **(Re)estabelecer comportamentos de autocuidado.** Retomar ou investir no autocuidado permite-nos recuperar alguma normalidade, bem como a perceção de controlo e alguma sensação de segurança.

Recomendações para Crianças

• **Manter a segurança depois das inundações ou tempestades.** Os perigos podem continuar depois da chuva e do vento passarem. As crianças podem estar mais vulneráveis a acidentes quando há detritos, buracos escondidos por água, árvores caídas, cabos elétricos, vidros, lama, entre outros riscos.

• **Estar física e emocionalmente disponíveis.** As crianças mais novas podem “precisar de colo” e contacto físico adicional. Outras crianças/jovens podem preferir dialogar, ou necessitar de mais tempo em família. A nossa atenção, conforto e encorajamento oferece-lhes segurança. Olhar diretamente nos olhos da criança/jovem e dizer-lhe que estamos com ela/e, pode ser suficiente para a acalmar.

• **Validar o que estão a sentir.** Podemos incentivar as crianças e jovens a expressar como se sentem. Assegurar à criança/jovem que aquilo que sente é compreensível e na-

tural. É importante lembrar que a culpa de tempestades/inundações não é da criança. Devemos evitar responder “não te preocupes” ou “já viste a sorte que tens?”, pois estas respostas podem fazer com que se sinta desvalorizada ou criticada.

• **Responder a dúvidas.** Muitas crianças precisam de organizar a “história” do que aconteceu (antes, durante e depois). Pode ser útil oferecermo-nos para responder às suas questões sobre as inundações ou tempestades.

• **Manter a previsibilidade e as rotinas habituais.** Manter ou desenvolver novas rotinas para as refeições, as atividades e a hora de dormir pode ser muito securizante para a criança/jovem.

A recuperação emocional tem o ritmo e o tempo de cada pessoa – pode ser mais rápida ou mais demorada. Procure apoio, cuide de si para poder cuidar dos outros. Se não estiver bem, ou se identificar sinais de alerta em si ou nos outros, peça ajuda!

Se sente que precisa de ajuda psicológica, ligue para o Serviço de Aconselhamento Psicológico SNS24: 808 24 24 24

Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar: [encontreumasaida.pt](https://www.encontreumasaida.pt)

Fonte: Ordem Psicólogos

JORNAL DE SINTRA

O SEMANÁRIO DO CONCELHO
Há 92 anos a Informar e a Partilhar

ASSINE E APOIE

Contacto: 219106830
loja@jornaldesintra.pt

WWW.JORNALDESINTR.COM

Av. Heliodoro Salgado, n.º 6 – 2710-572 Sintra

PUB. JORNAL DE SINTRA



Encerra à Quinta-feira



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

ESPECIALIDADES

- Açorda de camarão
- Arroz de tamboril
- Bacalhau à Apeadeiro
- Bife à café
- Carne de porco à alentejana
- Escalopes à archiduk
- Filetes de espada
- Gambas fritas
- Vitela assada à mirandesa
- Posta mirandesa

SOBREMESAS

- Arroz doce
- Mousse de morango
- Natas do céu
- Pudim flan
- Taça belinha
- Taça do chefe
- Tarte gelada

A Terrugem no Século XVIII: Os Escravos

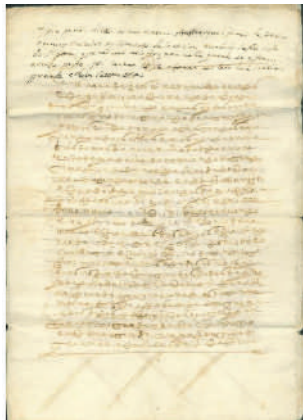
A época dos Descobrimentos foi responsável pela vinda de muitos escravos para Portugal. O comércio, a exploração de minas e plantações necessitaram de milhões de trabalhadores que, trocados como se fossem objetos e vindos de África, serviram de mão-de-obra escrava nas colónias e em território nacional. Foi em 1441 que os primeiros escravos negros chegaram ao nosso país, perfazendo a totalidade de 10 mil. Antes de falecer, o Padre Diogo Birrano deixou em testamento a distribuição dos seus bens, alguns dos quais dirigidos a figuras ilustres como “*Baltazar Sinel de Cordes, filho do senhor Luís de Cordes, moradores na cidade de Lisboa, umas cazas que estão no Arrabalde da Villa de Cintra que partem com Calsada junto ao adro da Igreja de Santa Maria com dois quentaís (...)*”, um serrado que tinha defronte da Igreja de Santa Maria, que herdou de Brazia Bento. Além de bens ofertados à Igreja, o Padre Diogo Birrano deixou aos escravos que lhe prestaram serviço boas parcelas de terrenos e casas na freguesia da Terrugem e arredores, passando estes a deter vastas propriedades.

Relativamente aos escravos que pertenceram ao Padre Diogo Birrano, nos quais se incluíram António da Silva e os seus irmãos Maria e José, estes eram considerados “pretos forro”. Teriam recebido carta de alforria passada pelo Padre, obtida de forma gratuita, acordada sem almejar nada em troca do escravo. É possível que tenha sido desta forma, uma vez que os escravos que mais obtinham vantagem diante deste modelo eram os escravos domésticos, os que eram mais próximos dos seus senhores, trabalhavam junto deles e, logo, os mais suscetíveis a serem honrados com uma



carta deste tipo.

Os escravos do Padre Birrano já tinham sido libertos em meados dos anos Seiscentos, muito antes de ter sido decretada a abolição da escravatura, em 1774, por intermédio do Marquês de Pombal. Ao seu escravo livre, João, o Padre Birrano deixou em 1642 um pomar na Portela, foreiro do Convento da Santíssima Trindade.



Testamento do prior da igreja de São João Degolado da Terrugem, Diogo Birrano, no qual deixou um prazo foreiro ao convento do Santíssimo Trindade, imposto num pomar da Portela, ao seu escravo João que obteve carta de alforria. Arquivo Municipal de Sintra.

A Maria da Silva, António Silva e José da Silva, foi-lhes deixado irmanamente uma morada de casas com palheiros, arribanas e quintais na Terrugem com “árvores de várias castas”; o serrado das cortes “que está defronte das ditas casas”; a norte com o caminho que vai para Alcolombal, que “leva de sementeira sinco alqueires”; o serrado da vaqueira, a sul com o dito caminho e leva de sementeira

um alqueire; “uma terra nos Quinhoens parte do norte com cal de Albernaz, e do

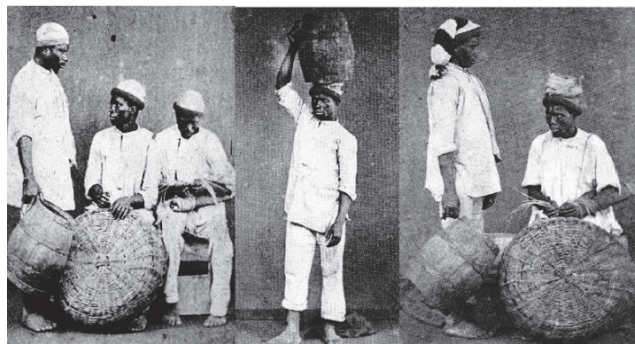


Imagem ilustrativa. in Escravos Brasileiros do Século XIX na Fotografia de Christiano J, organização Paulo Cesar de Azevedo e Mauricio Lisovsky.

sul com Manuel Francisco do foro (...); a terra da figueirinha branca assim chamada; (...) o serrado do Meas que chega ao caminho que vai de Alcolombal para os tojais velhos da banda do sul e do norte chega a azinhaga do Palma e leva de sementeira dous alqueires; em um serrado pegado aos seloens de Alcolombal que está em campo e com os ditos seloens da parte Nascente; (...) uma vinha que leva um homem de cava, parte do Nascente com vinha dos priores e do poente com caminho que vai para a igreja (...), entre outras. O futuro destes três irmãos, antigos escravos, ficou assim facilitado, abrindo portas à constituição de família, fator importante para a sua aceitação social. De referir que António da Silva recebia do prior da freguesia, João Ribeiro Teixeira, a quantia de 480 réis que este último foi obrigado a pagar anualmente pelo foro do serrado do

Pombal, o qual lhe pertencia a si e à sua irmã Maria da Silva. No recibo passado por António Silva a João Ribeiro comprova-se o dito:

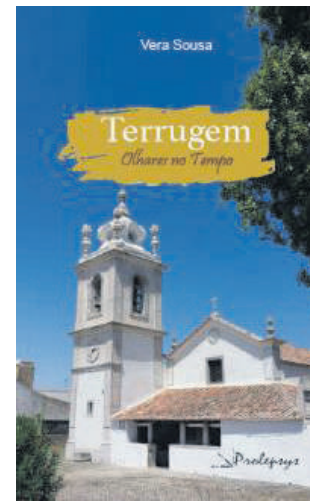
“*Por este a meu logo feito e assinado, digo eu, António da Sylva, preto forro, que eu recebi do V. Prior João Ribeyro da Sylva três mil réis por conta do que me cabe das rendas destes annos passados, do que me cabe das casas, terras e vinha, que em seu testamento me deixou o Ben.º Diogo Birrano; e por*

não saber escrever pedi ao Sr. João Sinel de Cordes que este por mim fizesse (...) Terrugem, vinte e seis de junho de mil sete centos e doze.”

Também Maria da Silva, escrava do Padre Diogo Birrano, a habitar em Lisboa, recebia o pagamento de rendas que lhe eram pagas pelo prior de S. João Degolado: “Por este meu rogo digo eu Maria da Silva preta, moradora no Arco do Ouro em casa de Mamede Fernandes, que eu recebi do Prior da Terrugem João Ribeiro Teixeira quatro mil réis por conta do que me cabe da renda que o beneficiado Diogo Birrano me deixou na sua fazenda e por não saber escrever pedi a André da Costa que este por mim fizesse e assinasse e fosse testemunha e o foram também André Correa Coadros e Francisco Roiz. Lisboa, dezasseis de abril de setecentos e doze.” A título de curiosidade, os corpos de alguns dos escrava-

vos dos irmãos Birrano, entre eles Jacinto Rodrigues (desde 20-02-1692), encontram-se sepultados no adro e alpendre da Igreja de S. João Degolado. “Quando morriam, os escravos eram sepultados dentro ou no adro das igrejas de que eram paroquianos, tal como as pessoas livres. Muitos recebiam a confissão, a comunhão e a extrema-unção. São também mencionadas pelas fontes missas, rezadas e cantadas, pelas suas almas. Essa atitude contrastava profundamente com aquela que, ainda no começo do século XVI, era corrente quanto aos escravos não batizados, como o sepultamento em valas comuns.”

Para mais informações, ler:



Bibliografia:

Arquivo Municipal de Sintra; Arquivo Nacional da Torre do Tombo; Enciclopédia Larousse; FONSECA, Jorge, “De Escravos a Negros livres no Sul de Portugal”, in *Desigualdades*, Biblioteca - Estudos & Colóquios | 21; SOUSA, Vera (2024) *Terrugem – Olhares no Tempo*, Prolepsys, pp. 78-82.

1 Arquivo Municipal de Sintra. | Código de referência PT/AMSNT/PRQ/PSNT13/B/001/0001

Vera Sousa,
Colaboradora local



Promover a descoberta de autores sintrenses é um dos nossos compromissos. Esta semana, o destaque recai sobre a obra *Instituições de Sintra*, de F. Hermínio Santos.



Esta obra reúne informação escrita e iconográfica sobre instituições extintas no território da União das Freguesias de Sintra, constituindo um corpus de valor excecional para o resgate da memória coletiva local. Simultaneamente, afirma-se como um instrumento de trabalho fundamental para a historiografia sintrense. *Instituições de Sintra – Abordagem Sobre Instituições Extintas* disponibiliza conteúdos históricos que surgem na Idade Média e se estendem aos séculos XIX e XX.

Autor: F. Hermínio Santos
Obra editada com o apoio da União das Freguesias de Sintra
1.ª edição: 2017

Vera Sousa

SOCIEDADE

Dia Internacional da Síndrome de Angelman 2026

O Dia Internacional da Síndrome de Angelman (DISA), celebrado a 15 de fevereiro, é marcado este ano por um importante avanço na investigação científica desta condição genética rara.

Pela primeira vez, um ensaio clínico de referência dedicado à Síndrome de Angelman (SA) — o **AURORA** (Fase 1/2) da farmacêutica Ultragenyx — vai decorrer em Portugal, em paralelo com outros sete países, abrindo novas perspetivas para compreender e futuramente tratar esta condição que atualmente não tem cura.

O ensaio clínico AURORA (GTX-102) visa avaliar a segurança, a tolerabilidade e os efeitos desta terapia em diferentes genótipos e faixas etárias de pessoas com Síndrome de Angelman.

Este ensaio encontra-se registado em plataformas internacionais de investigação clínica e foi também divulgado pelo Infarmed, prevendo a sua realização em Portugal, no Porto (Hospital de São João) e em Lisboa (Hospital de Santa Maria).

Este é um marco particularmente relevante no contexto do DISA, reforçando a ideia de que investigar hoje é investir numa melhor qualidade de vida amanhã para todos os “Anjos”. Apesar de não existir ainda cura para a Síndrome de Angelman, os desafios e oportunidades da investigação científica são muitos e promissores.

A ANGEL Portugal tem vindo a colocar a investigação como um dos pilares centrais da sua missão, não só para contribuir para avanços clínicos como também para sensibilizar o público, instituições e decisores para a importância de apoiar projetos científicos que possam transformar vidas. Dos quinhentos casos estimados para a população de Portugal, apenas noventa e oito estão identificados, pelo que urge mais divulgação e investigação. Este ano, no contexto do DISA, a campanha escolhida — **“O sorriso é genético”** — sublinha que, tal como o sorriso marcante de tantas pessoas com SA, a esperança gerada pela investigação científica tem um impacto coletivo e duradouro.

A ANGEL Portugal convida a sociedade a apoiar esta causa, através de contributos para os projetos da Associação e partilhando informação sobre o papel da investigação como um investimento num presente e futuro com mais respostas e qualidade de vida para as famílias afetadas.

Principais iniciativas do Dia Internacional da Síndrome de Angelman

A par desta mensagem central de foco na investigação, a ANGEL Portugal mantém também um programa de iniciativas de sensibilização e mobilização no âmbito do DISA:

Walk'INANGEL

Caminhada de sensibilização gratuita no dia **15 de fevereiro**, às **10h15**.

Pontos de encontro em:

Lisboa — Passeio Carlos do Carmo (ao lado da Estação Fluvial de Belém).

Leça da Palmeira — Rua José Vilaça (em frente ao Grupo Desportivo Aldeia Nova).

Participantes são convidados a usar **uma peça de roupa azul** — a cor símbolo da Síndrome de Angelman.

Light it Blue

Durante a **noite de 15 de fevereiro**, municípios e entidades estão a ser convidados a iluminar um edifício ou monumento icónico em **azul**, reforçando visualmente o impacto coletivo da causa. Alguns municípios prolongam essa iluminação durante o fim-de-semana.

Campanha de consciencialização multimédia

Vídeos informativos sobre a Síndrome de Angelman serão difundidos em espaços como **balcões de inclusão nacionais, ginásios, edifícios empresariais e Unidades Locais de Saúde**, ampliando o alcance da mensagem de sensibilização em todo o país.

Ações educativas locais

Ações promovidas por Associados em escolas, colégios e CACIs, com leitura do livro **“O Planeta dos Sorrisos”** e atividades pedagógicas, reforçando a inclusão e o conhecimento desde a infância.

Angariação de fundos (SIBS – Ser Solidário)

A decorrer, mediante confirmação de datas e logística, campanha de angariação de fundos em ATMs no âmbito do programa **Ser Solidário (SIBS)**, com parte do valor recolhido para apoiar os projetos da ANGEL Portugal.

Para saber mais: Website: www.angel.pt



Comunicado de Imprensa

Empresas reforçam resposta humanitária da Cruz Vermelha Portuguesa à população

A Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) está a reforçar a sua resposta no terreno junto das populações afetadas pelas recentes tempestades. Esta intervenção humanitária tem sido possível graças a uma mobilização solidária alargada, que junta o contributo do tecido empresarial nacional ao apoio de milhares de portugueses. Este envolvimento coletivo tem sido determinante para assegurar maior rapidez, capacidade de atuação e continuidade no apoio às comunidades.

Num contexto marcado por danos significativos em habitações, deslocações de famílias e forte pressão sobre os meios de socorro, várias empresas mobilizaram recursos logísticos, viaturas, campanhas de angariação e apoios operacionais, que estão a ser aplicados diretamente no apoio às comunidades. Entre os contributos em curso, destacamos o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, cujo donativo permitiu a aquisição de cerca de 3 mil lonas para proteção de habitações danificadas, bem como a compra de uma viatura logística e de equipamento de apoio à movimentação de cargas e limpeza de vias, reforçando a capacidade operacional no terreno. Também a Fundação Ageas contribuiu com um apoio financeiro destinado à aquisição de cerca de 1250 lonas, reforçando a resposta na proteção de habitações afetadas.

Sublinhamos também o apoio da Galp, que está a assegurar o abastecimento de combustível às



Cruz Vermelha Portuguesa

viaturas da CVP. Este apoio é essencial para garantir a mobilidade das equipas e a continuidade das operações de emergência, incluindo o transporte de pessoas, bens e equipamentos.

A área de bens essenciais para apoio à população foi reforçada com o contributo da Missão Continente, através da disponibilização de bens de necessidade básica, fundamentais em contextos de acolhimento temporário e no apoio às famílias desalojadas.

Para reforço da capacidade operacional no terreno, a CVP conta com a colaboração da Santogal e da Fly Rent-a-Car, que disponibilizaram viaturas adicionais, bem como da Auchan, Bricomarché, Worten e Zurich, que contribuíram com materiais e artigos indispensáveis para as operações e apoio direto à população.

A resposta humanitária da CVP é ainda fortalecida por diversas empresas e fundações que se associaram ao esforço de emergência e lançaram iniciativas de mobilização solidária, entre as quais Brisa, FNAC, Darty, Zurich Foundation, Amazon, BP, Central de Cervejas, CGITI Portugal, Coverflex, Cork Supply Portugal SA, Deloitte, Driscoll's, Fundação Calouste Gulbenkian, Fujitsu, Glovo, Procter

& Gamble Portugal e Tabaqueira. Para a CVP, o envolvimento empresarial é um pilar essencial da resposta, permitindo transformar rapidamente solidariedade em apoio concreto: combustível que mantém viaturas a circular, equipas que chegam a zonas afetadas, bens que garantem dignidade em contexto de emergência e campanhas que mobilizam toda a sociedade.

A instituição mantém ativa a sua operação no terreno, em articulação com as autoridades e estruturas de proteção civil, e continuará a reforçar a resposta enquanto persistirem necessidades, com o apoio dos seus parceiros e da sociedade civil.

Através da plataforma “Portugal Precisa de Si”, disponível no website da CVP, estão a ser centralizados os apoios, assegurando a transparência na utilização dos recursos e garantido o direcionamento rápido e flexível dos donativos para as necessidades mais urgentes identificadas no terreno, nomeadamente apoio humanitário imediato, recuperação de meios essenciais e reforço da capacidade operacional. A plataforma de apoio está disponível em:

<https://apoiar.cruzvermelha.pt/portugalprecisadesi>

Fonte: Comunicado de Imprensa

Apresentação de Instrumentos – Descobre o teu som



No próximo dia **18 de fevereiro de 2026**, entre as **17h15 e as 18h30**, o **Conservatório de Música de Sintra abre as portas a uma viagem musical para crianças dos 5 aos 12 anos, acompanhadas por um adulto.**

Ao longo da atividade “Descobre o teu Som”, as crianças terão a oportunidade de explorar diferentes instrumentos e conhecer de perto aqueles que mais despertarem a sua curiosidade.



A participação é gratuita para alunos do Conservatório de Música de Sintra e tem o valor de 8,00 para participantes externos (uma criança + um adulto) Inscrições

As vagas são limitadas e as inscrições requerem o preenchimento do formulário.

Mais informações:

geral@conservatoriodemusicadesintra.org.

Escola Básica N.º 2 de Queluz

Os mediadores linguísticos e culturais querem que os alunos imigrantes se sintam “em casa”

Mostafa Anwar avança com um passo decidido. O seu trabalho, como mediador linguístico e cultural, começou apenas no final de setembro, mas a forma como anda pela escola mostra que já é parte da equipa. No caminho até à sala onde trabalha, cumprimenta duas crianças, que o olham com curiosidade. “Muito bom trabalho!”, diz-lhes, com um grande sorriso. As auxiliares de educação acenam-lhe.

A Escola Básica N.º 2 de Queluz, onde trabalha Mostafa, está coberta de cartazes e desenhos. Quase todas as paredes são coloridas. Quem sobe as escadas até ao segundo piso do edifício D, o primeiro à direita da entrada, vê um arco-íris perfeito. Em cima, está uma inscrição: “Dá asas aos teus sonhos”, lê-se. Outro, muito perto das salas de aula, diz que “todos somos únicos e especiais”.

Mostafa Anwar nasceu no Bangladesh. Tem 58 anos, e veio para Portugal em 2013. A sua formação, na NOVA IMS, é em análise de dados, e no país de origem em física nuclear. O seu percurso na área da ciência e como académico fê-lo

entender que “o melhor é trabalhar com crianças”. É apaixonado pela educação. “Se conseguirmos moldar as crianças, dar-lhes um bom ambiente para crescer, elas tornam-se no melhor recurso humano”, diz, quase em jeito de exclamação. Foi por este motivo que aceitou o trabalho como mediador, para a língua bengali, no Agrupamento de Escolas Padre Alberto Neto, em Queluz, no concelho de Sintra.

A contratação de mediadores culturais é uma medida do Ministério da Educação, Ciência e Inovação para responder ao aumento do número de alunos estrangeiros. Nos últimos cinco anos letivos, desde 2018/2019, as escolas receberam 90 mil alunos imigrantes. Representam já 14% do total do ensino básico e secundário, revela o Ministério, numa nota informativa enviada às escolas em janeiro de 2025.

O diretor do Agrupamento de Escolas Padre Alberto Neto, António Duarte, de que faz parte a Escola Básica N.º 2 de Queluz, confessa que este fenómeno pode trazer desafios. “Traz-nos o problema de vencermos a grande barreira à aprendizagem, que é o desconhecimento da língua”,

afirma. Muitos dos alunos não falam português nem inglês. Torna-se difícil, por vezes, comunicar com as famílias. “O mediador procura fazer de tradutor para desbloquear situações”.

Nos últimos quatro anos, desde a pandemia, houve um grande aumento de alunos vindos da Ásia, do subcontinente indiano. O agrupamento teve de contratar mediadores que falassem bengali, urdu e panjabi, línguas de países como a Índia, Paquistão e Bangladesh.

“Às vezes, as crianças faltam um, dois, três dias... Talvez estejam doentes. Tenho de falar com os pais e perceber o que se passa”, conta Mostafa.

Às três da tarde, ouve-se o toque da campainha. Terminou mais um dia de escola. O barulho dos gritos das crianças tornou-se som de fundo. Mostafa saiu da sala, e no momento em que colocou um pé na rua, três crianças abraçaram-lhe a cintura e dirigiram-lhe um olhar carinhoso.

“A minha missão é ajudá-los a crescer, para que estejam conscientes dos seus direitos, da Constituição portuguesa, da multicul-

turalidade. Para que saibam o que é a xenofobia, a islamofobia”, afirma. “Para que possam sentir-se iguais aos outros”.

António Duarte refere que os alunos e as famílias devem conhecer “os valores da cultura portuguesa”, expressos na Constituição. “Liberdade, igualdade, tolerância, respeito”, diz o diretor. “Não no sentido de substituir os valores e a cultura de origem pela nossa. A ideia não é anular nada”, declara.

O agrupamento, em conjunto com os mediadores linguísticos e culturais, quer organizar eventos de partilha cultural. “Queremos aprender. Se os compreendermos melhor, a nossa interação será melhor. Todos viveremos melhor no agrupamento”, conta o diretor.

O concelho de Sintra é o segundo do país com maior número de população estrangeira residente, indica o Relatório de Migrações e Asilo 2024, publicado em outubro deste ano pela AIMA. São 97 mil migrantes nesta área.

No Agrupamento de Escolas Padre Alberto Neto, os alunos imigrantes representam 33%, diz António Duarte. O diretor afirma que aposta

na integração dos alunos, na “adaptação à cultura, à língua, na aquisição de conhecimento”. “É este o nosso papel”, conclui.

À saída da escola, um menino paquistanês aborda Mostafa Anwar. Quase que chora. Quer sair da escola mais cedo, porque o pai está atrasado para o ir buscar. Ao mesmo tempo que o acalma, outra coisa desperta a atenção do mediador. É uma outra criança que se aproxima. Toca no ombro de Mostafa e foge, a rir. “Eles estão sempre a gozar comigo”, conta, a sorrir.

“Estes professores são muito dedicados. Olho para a forma como eles tratam as crianças e quase choro. Nunca vi isto no meu país”. No Bangladesh, os professores estavam, quando andava na escola, autorizados a bater nas crianças. “Eles dão-lhes a sopa à boca!”, exclama, emocionado.

Marta Santos Loureiro,
Estudante de Mestrado em
Jornalismo NOVA-FCSH



1. GAZA

Os idosos em Gaza estão a sofrer uma crise de saúde física e mental, negligenciada devido ao bloqueio contínuo de auxílio e medicamentos essenciais por parte de Israel e à recente proibição da presença de organizações humanitárias no terreno, revelou uma nova pesquisa da HelpAge International e da Amnistia Internacional. A grave escassez de alimentos nutritivos, medicamentos e abrigo contribui para condições desumanas.

2. VENEZUELA

O controlo sobre os recursos e o poder geopolítico na região foram os principais motivos do ataque de 3 de janeiro. Desde então, Trump reivindicou autoridade para dirigir a política na Venezuela, mesmo com a presidente interina Delcy Rodríguez a manter uma retórica desafiadora enquanto coopera efetivamente com os EUA. Entretanto, os crimes contra a humanidade perpetrados pelo governo Maduro contra o povo venezuelano continuam sem justiça ou garantias de não repetição, alertou a Amnistia Internacional.

3. ISRAEL

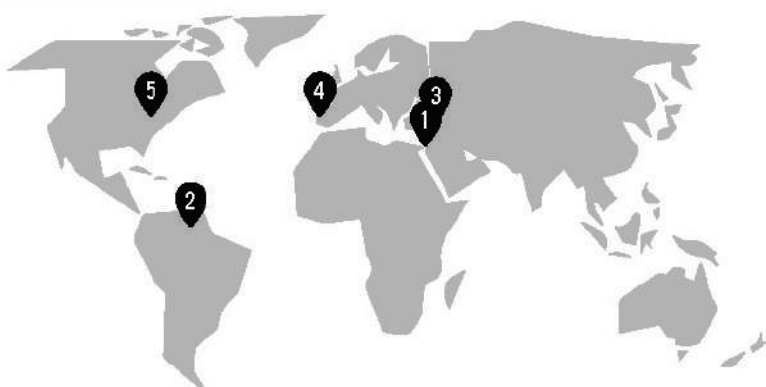
Os membros do Knesset (parlamento) israelita devem votar contra uma série de projetos de lei que introduzem emendas controversas que permitiriam aos tribunais israelitas expandir o uso de sentenças de morte com aplicação discriminatória contra palestinianos, afirmou a Amnistia Internacional, antes da votação prevista de um dos principais projetos de lei pelo Comité de Segurança Nacional do Knesset.

4. PORTUGAL

A Amnistia Internacional – Portugal e outras dez das instituições de solidariedade social mais reconhecidas do país juntaram-se para sensibilizar os contribuintes portugueses a consignar 1% do seu IRS. A iniciativa, denominada “Assino de Cruz. Sem custos para si com vantagem para todos” teve início a 22 de janeiro, incentivando os contribuintes a consignarem o seu IRS de forma simples e sem custos, num gesto que tem um impacto significativo para as instituições.

5. EUA

Em vez de apoiar uma eliminação rápida e justa dos combustíveis fósseis, o presidente dos EUA, Donald Trump, está a atacar de forma imprudente os esforços globais para combater as alterações climáticas. A administração Trump desmantelou os esforços domésticos de ação climática e envolveu-se numa reversão, sem precedentes, das regulamentações que protegem as pessoas nos EUA da poluição por combustíveis fósseis e das alterações climáticas.



SOCIEDADE

Em São João das Lampas e Colares (concelho de Sintra)

Centros de deposição temporária de resíduos com horário alargado até às 20h00

Os centros de deposição temporária de resíduos de Sintra, que se situam em São João das Lampas e na Estação de Tratamento de Águas Residuais (ETAR) de Colares, estão a funcionar em horário alargado até às 20h00. Os dois centros estão abertos, de segunda-feira a sábado, até às 20h00, funcionando de forma ininterrupta desde as 8h30 e sem intervalo para almoço, no sentido de aumentar a resposta de deposição aos munícipes sintrenses. Destinado apenas a resíduos verdes, o centro de deposição temporária de resíduos situado na ETAR de Colares, localizada no Caminho do Reconco, na Várzea de Colares, está aberto ainda aos domingos, entre as 8h00 e as 12h00 e das 13h00 às 16h00. O horário alargado dos dois espaços, que anteriormente encerravam às 18h30, procura responder ao contínuo crescimento de produção de resíduos, com os volumosos, os chamados “monos”, a registarem um aumento de 18,6% ao longo de 2025, quando comparado com o ano anterior, e os resíduos verdes com um acréscimo de 10% no mesmo período. O Centro de Deposição Tem-



CDT São João das Lampas

porária de Resíduos de São João das Lampas, localizado junto ao cemitério local e gerido pelos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra (SMAS de Sintra) e pela Junta de Freguesia, destina-se a receber “monos”, como móveis, colchões e resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos, sejam frigoríficos, máquinas de lavar e televisores, mas também pode receber os resíduos de construção e demolição (RCD), resíduos verdes, as tradicionais fileiras de recolha seletiva (plástico/metal, vidro e papel/cartão) e óleos alimentares usados. Este centro conta agora com um ecocentro móvel, onde podem ser depositados outros resíduos, como embalagens contaminadas, cápsulas de café, toners e tinteiros, pe-

quenos elétricos e eletrónicos, lâmpadas e pilhas e baterias. Em Colares, nas instalações dos SMAS de Sintra, o centro apenas recebe resíduos verdes, os provenientes da limpeza e manutenção de jardins ou zonas de cultivo e das habitações, nomeadamente aparas, troncos, ramos, cortes de relva e ervas, mas agora com um horário alargado e todos os dias da semana. A criação destes centros de deposição, como ponto intermédio e temporário antes do encaminhamento dos resíduos para as instalações da Tratalixo (empresa intermunicipal responsável pelo tratamento nos concelhos de Sintra, Cascais, Mafra e Oeiras), pretende minimizar o flagelo do descarte ilegal no espaço público de “verdes”



CDT Colares

e “monos”, cuja recolha, neste último caso, aumentou de duas mil toneladas em 2016 para 12,3 mil toneladas em 2025 (acréscimo de 616,5 por cento). Recorde-se que a deposição ilegal na via pública, inclusivamente junto de contentores de recolha de resíduos urbanos, resulta numa infração que poderá implicar o pagamento de coimas entre os 250 e os 22.000 euros, de acordo com o Regulamento de Recolha e Transporte de Resíduos Urbanos do Município de Sintra. A recolha gratuita de resíduos volumosos, de 10 unidades/mês, pode ser solicitada diretamente à Junta de Freguesia ou União das Freguesias da respetiva localidade (<https://www.smas-sintra.pt/residuos/rede-de-recolha-de->

resíduos-urbanos/monos/ ou através da Linha de Resíduos Urbanos: 800 210 020 no caso da União das Freguesias de Sintra. Também a recolha de “verdes” é gratuita até 5 m³ por semana. Os resíduos de construção e demolição (oriundos de obras de construção, reconstrução, ampliação, conservação e demolições de edifícios e da derrocada de edificações) também são recolhidos gratuitamente pelos SMAS de Sintra até 1 m³ por utilizador/obra, quando são provenientes de obras particulares isentas de licenciamento e não sujeitas a comunicação prévia, sendo disponibilizado um Big Bag (saco de 1m3). A requisição destes sacos deve ser efetuada através da Linha de Resíduos (número gratuito 800 210 020)

ou do endereço de correio eletrónico geral@smas-sintra.pt, sendo a sua recolha assegurada gratuitamente em data, hora e local a definir com o requerente. O Município de Sintra, através dos SMAS de Sintra, estabeleceu ainda uma parceria com o Electrão a fim de prestar um serviço diferenciado aos munícipes, que passaram a usufruir da recolha porta-a-porta de grandes equipamentos elétricos usados. Para usufruir deste serviço, o cidadão só tem que efetuar o pedido à Junta de Freguesia/União de Freguesias, aos SMAS de Sintra ou diretamente ao Electrão, pelo 800 262 333. Para solicitar esta recolha ao domicílio é necessário ter um eletrodoméstico volumoso para entrega, como um frigorífico, uma arca congeladora ou uma máquina de lavar ou secar. Adicionalmente, no momento da recolha, a equipa do Electrão poderá levar pilhas, baterias usadas e pequenos equipamentos elétricos avariados ou fora de uso, normalmente esquecidos nas gavetas, como telemóveis ou lâmpadas.

Fonte: SMAS Sintra

SU Colarense apresenta equipas para 2025-26

O Sport União Colarense (SUC) informa que, em Assembleia Geral Extraordinária de 31 de janeiro de 2026, foram aprovados por unanimidade os novos Estatutos do Clube, numa atualização alinhada com a legislação em vigor e com a dinâmica desportiva e comunitária do SUC. No âmbito deste impulso de modernização, o SUC realizou também, a 7 de fevereiro de 2026, a Apresentação das Equipas para 2025/26, destacando as secções de Atletismo, Triatlo e BTT, a continuidade da Escola de Triatlo e o lançamento da Escola de Ciclismo. No total, foram apresentados: 3 Diretores Desportivos, 9 Diretores Adjuntos/Membros de secções, 9 Treinadores e 88 Atletas.

Info e foto: suc

leia, assine
e divulgueJORNAL
DE
SINTRA

Campeonato Nacional de Atletismo Sub 18 Pista Coberta Shelsea Oliveira (J.O.M.A.) vice campeã 60 metros planos

Ventura Saraiva

Decorreram nos dias 7, e 8 no Fórum Braga, os nacionais de Pista Curta de Juniores (sub 18), competição que apurou os campeões nacionais das várias disciplinas em Pista Curta, individual e colectivamente.

Do concelho de Sintra, marcou presença a Juventude Operária de Monte Abraão (J.O.M.A.) que classificou seis atletas no “top 10”, destacando-se a velocista Shelsea Oliveira, que nos 60 metros planos conquistou o título de vice-campeã (medalha de prata), com recorde pessoal, 07,66’

Foi logo na abertura dos campeonatos, sábado, dia 7, que o clube de Monte Abraão começou por fazer a festa com a vitória de Shelsea Oliveira na sua série, um registo que lhe garantiria o apuramento para a final, 07,75.

Na final, melhorou a marca, ficando com recorde pessoal de 07,66, batendo por centésimos, Laura Agostinho, da Academia Susana Estriga, de Santarém que fez 07,71. Carolina Ventura, do Benfica, a grande favorita, confirmou esse estatuto, garantindo o título de campeã nacional, com 07,55.

No sector feminino, a J.O.M.A. classificou mais 4 atletas no “top 10” das classificações: Aminata Baldé, 6.º, e Alice Pessoa, 7.º, ambas no Salto em Comprimento. Dádiva Pedro, 10.º nos 300 metros.

No sector masculino, Keyle Opara, foi 5.º nos 800 metros (2.00.50), e Manuel Arco, 10.º nos 60 metros planos.

O Sporting Clube de Portugal



foto (fpa)

Shelsea Oliveira (J.O.M.A.) vice-campeã nos 60 metros planos

fez a “dobradinha”, vencendo nos dois sectores sem qualquer oposição.

Classificações colectivas

Femininos: 1.º Sporting Clube Portugal, 100 Pontos
2.º Juventude Vidigalense, 62,5

3.º Vitória SC (Guimarães), 49 (...)
11.º Associação Desportiva NucleOeiras, 25
12.º Juventude Operária Monte Abraão, 23
14.º Fundação Salesianos, 22
Masculinos: 1.º Sporting Clube Portugal, 101 Pontos
2.º Sport Lisboa e Benfica, 59
3.º Clube Desportivo Areias S. João, 53

Inscrições para a Corrida Fim da Europa (re)abertas Dia 1 de março às 10h00

As inscrições para a 35.ª Corrida Fim da Europa continuam abertas, permitindo a todos os interessados a oportunidade de garantir presença nesta prova emblemática, agendada para o próximo dia 1 de março.

Todas as inscrições já efetuadas mantêm-se válidas, assim como os dorsais que já foram levantados.

A emblemática corrida pelas mais icónicas estradas Sintrenses levará centenas de atletas do centro histórico de Sintra até ao Cabo da Roca, com partida na Vila de Sintra, junto à Fonte Mourisca, pelas 10h00.

O percurso, com uma extensão total de 17 km, passará pelo Largo Rainha Dona Amélia, seguindo pela Rampa da Pena e pela zona florestal da Peninha, serpenteando a Serra de Sintra. O final da corrida decorre com o Oceano Atlântico como pano de fundo, terminando junto ao Farol do Cabo da Roca, local da meta da prova e mundialmente conhecido como o ponto mais ocidental do continente europeu.

As características da Corrida Fim da Europa, de inigualável beleza, conferem-lhe a distinção de figurar entre os 10 primeiros lugares do livro *World's Ultimate Running Races*, da Harper Collins Publishers, que destaca as 500 provas mais emblemáticas a nível mundial. *Fonte: Imprensa CMS*

Troféu Sintra a Correr 2026

Inscrições abertas para participação

Estão abertas as inscrições para o Troféu “Sintra a Correr”, que regressa em 2026 com um conjunto de provas a decorrer entre os meses de março e junho.

Na época desportiva 2025/2026, o Troféu passa a integrar dois novos escalões de veteranos - F65 e M75 - reforçando a aposta da Câmara Municipal de Sintra na inclusão e na valorização da participação de atletas de todas as idades.

Para participar, os atletas deverão realizar o seu registo na aplicação Sintra a Correr, disponível para Android e iOS, no início da época ou, em alternativa, na semana que antecede a sua primeira prova. O calendário oficial das provas será divulgado oportunamente nos canais habituais.

O Troféu Sintra a Correr, organizado pela Câmara Municipal de Sintra, tem como principal objetivo promover a prática de atividade física regular no âmbito do atletismo popular, incentivando a participação da comunidade num quadro competitivo acessível e dinamizador. *Info: CMS*

Associação Cultural Social e Recreativa de Cabriz Órgãos Sociais tomaram posse

Os novos Órgãos Sociais da Associação Cultural Social e Recreativa de Cabriz, na União das Freguesias de Sintra, tomaram posse no sábado, 7, assinalando o início de um novo mandato, dando continuidade ao trabalho desenvolvido pelas anteriores direcções.

Mesa de Assembleia Geral: Presidente – Manuel Luís Correia Raposo; Secretário – Luís Miguel Pereira Homem; 2.º Secretário – José António Pereira Borges

Conselho Fiscal: Presidente – António Ernesto Marques Mota; Vice-presidente – Nelson José Paulo Pinto; Secretária – Ivone Aldina Ferreira Rebelo dos Santos

Direção: Presidente – Jorge Manuel Caetano Catalino; Vice-presidente – Paula Cristina Calhau; Tesoureiro – Alberto Gonçalves Gomes de Almeida; Secretária – Marlisa Santos Silva Vogal – José Joaquim Pereira Gomes

Vogais Auxiliares da Direção: Ana Catarina Almeida Catalino; António Gabriel Vinagre Calhau; Carla Alexandra Lourenço Alves; Gonçalo Filipe Pacheco Raposo; Isabel da Luz Carreiro Rodrigues Borges; Sílvia Maria Gil Carvalho de Almeida; Sónia Marina Pereira Claro; Soraia Filipa Alves Gomes



**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

219 618 594 - 965 657 671

MEM MARTINS . MUCIFAL . SJ LAMPAS . SINTRA . TERRUGEM

DESPORTO

Taça Nacional Feminina Sub 19 — Série F (1.ª Fase)

Sintrense empata em casa (1-1) com Calipolense

Ventura Saraiva

Na 3.ª Jornada da competição, que se realizou no sábado, dia 7, o Sintrense recebeu no campo da Carreirinha, em Lameiras, o 1.º classificado, e com 3 pontos a separar as duas equipas. O Calipolense- Clube Desportivo de Vila Viçosa saiu com um ponto, e manteve o lugar na classificação, muito por conta do Real SC que também não fez melhor na visita ao Sacavenense.

A decisão da liderança, e passagem a 2.ª Fase do campeonato ir-se-á decidir- muito provavelmente-, entre o emblema da Linha de Sintra, e o de Vila Viçosa, e o embate entre ambos no dia 21, última jornada, em Porto Salvo (Oeiras).

Uma vitória da equipa do Sintrense deixava tudo em aberto no topo da classificação, juntando-se assim ao Real SC, e O Calipolense na luta pelo 1.º lugar e passagem à 2.ª Fase, onde só têm lugar os vencedores de cada Série.

A equipa de Sintra, orientada por Miguel Gomes até começou bem, com um golo aos 2 minutos por intermédio de Luísa Ferreira, uma jogadora da linha defensiva que se estreou a marcar esta temporada. Respondeu a turma de Vila Viçosa que nos encontros anteriores para o nacional da II Divisão, venceu os dois, acabou por empatar aos 15 minutos de jogo, por Maria Balsante (ainda Sub 17), que nesta fase tem sido uma das marcadoras de serviço, totalizando 3 golos na prova, dada a ausência da goleadora, Matilde Alfaiate. Até ao intervalo, as oportunidades seriam poucas, assim como no

segundo tempo, apesar das alterações efectuadas por Miguel Gomes, usando as três opções no banco, assim como José Claréu com apenas duas. Porém, a existir um vencedor (embora o empate se aceite), seria sem dúvida o SU Sintrense.

Ficha do jogo:

Campo da Carreirinha- Lameiras
Árbitro: Emanuel Cardoso (AF Leiria), auxiliado por Francelim Silva, e João Cardoso
Ao intervalo: 1-1. Final: 1-1
Marcadoras: Luísa Ferreira (SUS); Maria Balsante (OCCVV)
SU Sintrense: Blenda Conceição; Mariana Filipe, Rita Feiteira, Margarida Feliz (Eva Machadinho, 75'), e Luísa Ferreira; Lara Ferreira, Bárbara Pássaro (Beatriz Santos, 57'), Maria Ferreira, e Filipa Ricardo; Flôr Lopes, e Mariana Costa (Leonor Fonseca, 66').
Treinador: Miguel Gomes

O Calipolense: Beatriz Maltinha; Ana Talhinhos, Matilde Dias, Joana Rocha (Mariana Ribeiro, 85'), Leonor Carneiro, e Iara Abelho; Matilde Fialho, Maria Veladas (Tânia Gonçalves, 67'), e Margarida Mole, Maria Balsante, e Maria Aleixo.
Treinador: José Claréu
Resultados: Sacavenense, 1-Real SC, 1; Sintrense, 1-O Calipolense, 1. Adiado: Loures-Samora Correia (dia 17).

Classificação: 1.º O Calipolense-CD Vila Viçosa, 7 Pontos; 2.º Real SC, 7, 3.º Sintrense, 4, 4.º Sacavenense, 4, 5.º Samora Correia, 0, 6.º Loures, 0.

Próxima jornada (dia 14): Samora Correia-Sintrense; Loures-Real SC; O Calipolense-Sacavenense. Gil Vicente (Série A), FC Famalicão (B), CD Feirense (C), Académico Viseu (D), ADRC Vasco da Gama (E), AD Pastéis da Bola (G), CD Beja (H), lideram as respectivas Séries.



foto (cortesia sus-ff)

Sintrense bateu-se bem com uma das favoritas à passagem para a 2.ª fase, para onde poderia entrar nessa equação se tivesse vencido a equipa de Vila Viçosa.

Real SC deixa fugir 3 pontos

No Complexo Desportivo Elias Pereira, o Real SC deixou fugir aos 3 pontos no derradeiro segundo do período de descontos (90+5), perdendo a vantagem do golo apontado aos 23 minutos por Luana Sanches.

Joana Simões viria assim a ser a figura do jogo, ela que havia entrado ao intervalo, numa opção estratégica do treinador Diogo Malhão, com duas substituições.

O Real SC que tem a liderança partilhada com O Calipolense na diferença de um golo, pode na próxima ronda passara para frente, e na derradeira jornada até empatar com a turma alentejana.

Campeonato Nacional Feminino IV Divisão

— Série Sul; Apuramento do Campeão

Sintrense defronta

Académica de Coimbra no dia 15

À 4.ª Jornada da prova, Sintrense, e Académica de Coimbra são as únicas equipas que ainda não perderam pontos, com a turma coimbrã, com um jogo em atraso, e a de Sintra, com três vitórias, e apenas um golo sofrido.

Perante as estatísticas, e a entrada das equipas nesta fase de apuramento do campeão da IV Divisão, e o direito à subida, ganha enorme expectativa, o jogo do próximo domingo, dia 15 no campo de jogos da Carreirinha, em Lameiras, entre o Sintrense (1.º), e Académica (2.º).

Da ronda disputada no passado dia 8, destaca-se a vitória do Sintrense no reduto da ADRC Vasco da Gama (Fátima) por 0-3, com os golos a serem apontados no seguindo tempo, por Leonor Portela (46'), Mariana Penha (49'), e Sofia Espanhol (90+4').

Quanto à Académica, derrotou em Coimbra, o Académico de Viseu, por 1-0, golo de Ana Raquel Varajão de penalti. Foi o 8.º golo desta atleta, defesa central, com larga carreira no futebol feminino, apesar da sua juventude (20 anos).

A jornada 4, completa-se com os jogos; Académico Viseu- Estrela Amadora; FC Ferreiras- ADRC Vasco da Gama; Leões de Porto Salvo- Clube Albergaria “B”.

Ventura Saraiva

Campeonato Distrital I Divisão AFL — Jornada 18

Pêro Pinheiro-Olivais e

Moscavide no regresso do futebol

Suspensa a jornada, assim como todas as competições da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), devido às condições meteorológicas adversas no passado fim-de-semana (7 e 8), o futebol, distrital está de regresso, destacando-se o quadro de jogos da 1.ª Divisão, com a prova ao rubro, quer no topo, para a subida, quer nos lugares de despromoção.

No fundo da tabela, os olhares estarão virados para o campo Pardal Monteiro, com o Clube Atlético de Pêro Pinheiro a receber o CD Olivais e Moscavide, no reencontro do novo treinador do emblema da capital do mármore, João Fitas, com a sua anterior equipa.

No topo da tabela classificativa, prevê-se tarde calma em Monte Abraão, com o Real SC a defrontar o *lanterna-vermelha* “Os Belenenses”.

Em S. Pedro de Sintra, o 1.º Dezembro”B” na sua melhor fase da temporada, defronta o SF Palmense. Quanto ao Sporting de Lourel desloca-se ao reduto do GS Loures.

A jornada completa-se com os seguintes encontros: Ericeirense-SC Lourinhanense; UDR Santa Maria- Sacavenense; Associação Murteirense- CF Santa Iria; Futebol Benfica-Povoense.

Na II Divisão, os clubes do concelho de Sintra (MTBA; Mucifalense; “Os Montelavarenses”; Mem Martins, e AC Cacém) jogam todos fora de casa.

Ventura Saraiva

Campeonato Nacional Futsal

3.ª Divisão — Série C

SC Vila Verde

alcança 1.º lugar

A 15.ª Jornada do nacional de futsal da 3.ª Divisão- Série C, foi perfeita para o Sporting Vila Verde, com o contributo do vizinho MTBA que foi vencer o 2.º classificado, CF Sassoeiros, por 0-2.

No pavilhão António Mateus, o “Vila” defrontou a formação lisboeta, Sociedade 3 de Agosto 1885, e ganhou por 4-1 (1-1, ao intervalo). André Rodrigues (2), e Nuno Coimbra (2), marcaram para os leões, e Flávio Afonso para os forasteiros. Em Sassoeiros, o MTBA, venceu por 0-2, com golos de Samuel Lopes, e Frederico Lopes (“Fredy”).

Na classificação, O SC Vila Verde passou para o 1.º lugar com 35 pontos, igualando o CF Sassoeiros. CDR “Os Vinhais” é 3.º, com 34. No 4.º lugar está o MTBA, com 27.

O campeonato regressa no dia 21, com Sporting Vila Verde a rumar até Sassoeiros, e o MTBA a defrontar em casa, “Os Vinhais”.

VS

Taça de Portugal BCR — 1.ª Eliminatória

APD Sintra vence APD Lisboa (71-32) e está na Final 4

Jogou-se nos dias 7 e 8, a 1.ª Eliminatória da Taça de Portugal BCR (Cadeira de Rodas), com apuramento para a Final 4, da competição que tem data marcada, em local a definir a 21 e 22 de Março.

No pavilhão municipal da Abelheira (Aqualva), a equipa da APD Sintra defrontou no sábado, dia 7, a APD Lisboa, tendo ganho por 71-32. Ricardo Pires, com 21 pontos, e Rui Lourenço, com 18, foram os mais produtivos nos lançamentos ao cesto.

A formação sedeadada em Mem Martins, garante uma das vagas para a Final 4, defrontando o Futebol Clube do Porto que bateu a APD Paredes (76-18).

O outro semifinalista é APD Braga (detentora do troféu) que derrotou (54-44), APD Leiria, e que fica à espera do seu adversário que sairá do encontro entre GDD Alcoitão, e CD “Os Especiais” da Ilha da Madeira (Funchal) que foi adiado devido ao mau tempo.

Feitas as contas da Taça de Portugal, regressa a Liga BCR 2025-26 no próximo dia 21, sem a presença da APD Sintra que só entra em jogo no dia 28. No pavilhão municipal da Abelheira defronta a APD Paredes.

O Futebol Clube do Porto lidera com 16 pontos (9 jogos). GDD Alcoitão, é 2.º, com 14 (7 jogos). APD Sintra, com 9 jogos realizados, ocupa o 5.º lugar com 12 pontos.

Ventura Saraiva



Finalista vencido em 2025, APD Sintra volta a estar presente na Final 4 da competição

foto (cortesia apd-delegação sintra)

Campeonato da Europa de Karaté em Chipre

Vasco Mateus, campeão Júnior. Inês Oliveira convocada

Decorreu entre os dias 5 e 8 deste mês, em Chipre, o 53.º Campeonato da Europa de Cadetes, Juniores e Sub-21, com a presença da Selecção Nacional.

Os atletas Vasco Mateus e Inês Oliveira, do Clube Tokui Dojo, de Sintra, foram convocados pela Federação Nacional reconhecendo o percurso competitivo e os resultados de relevo alcançados pelos atletas a nível nacional e internacional.

Vasco Mateus, de Rio de Mouro, já havia conquistado em 2025 o título europeu de Cadetes, e agora o da categoria de Juniores. Registe-se que em Dezembro de 2025, o Clube

Tokui Dojo destacou-se na Karate 1- Youth League, realizada em Veneza, onde Vasco Mateus conquistou a medalha de ouro em Kata Júnior Masculino, enquanto Inês Oliveira garantiu o bronze em Kata Sub-21 Feminino, sob orientação do treinador Jorge Peixeiro. Na Taça de Portugal, também realizada no mês de Dezembro, do ano passado, Vasco Mateus e Inês Oliveira sagraram-se campeões nas respectivas categorias.



foto: DR/CMS

Vasco Mateus e Inês Oliveira na Selecção Nacional

De relevar também a conquista da medalha de bronze da atleta do Tokui Dojo, Sara Costa.

VS

Campeonato nacional de Hóquei em Patins da 3.ª Divisão — Sul B

E a surpresa aconteceu em Nafarros com a derrota (2-1) do GD Sesimbra

A 14.ª Jornada do nacional da 3.ª Divisão-Série Sul B foi fortemente afectada pelas condições meteorológicas do fim-de-semana (6 a 8), seguindo as recomendações da Protecção Civil.

No concelho de Sintra, os três clubes foram a jogo, e a surpresa veio mesmo de Nafarros, com o GD de Sesimbra (4.º), a perder com a turma nafarense (12.º), por 2-1, a primeira vitória da era Pedro Ferreira ao comando da equipa.

Os golos só apareceram nos 8 minutos finais, cabendo a Gil Domingues, em apenas 10 segundos bisar, e colocando a sua equipa a ganhar por 2-0. A um minuto do final, André Lopes marcaria para os sesimbrenses, elevando as emoções quanto ao resultado final que acabaria por se manter até ao apito final. No pavilhão de Monte Santos, o Hockey Club de Sintra/Planta Livre goleou o HC Vasco da Gama/J Ascensão, por 8-1 (golos de Diogo Morais (2), Afonso Pereira (2), Tiago Fran-

cisco (2), Miguel Joaquim, Simão Lage. Em Massamá, o A Stuart HCM foi derrotado pela equipa da F Salesianos/AJ Salesiana (1-3). O campeonato prossegue nos dias 21, e 22, com os jogos: Juventude Azeitonense-Nafarros; GD Sesimbra- HC Sintra/Planta Livre, e CD Paço de Arcos”B”- A Stuart HCM. A jornada conta com o jogo-cartaz do campeonato, no dia 21, às 18h00. A Juventude Salesiana (2.º) recebe o HCP Grândola (1.º).

Ventura Saraiva

Basquetebol — Campeonato Nacional da 1.ª Divisão Feminina — 14.ª Jornada

Clube Basket Queluz perde em casa das líderes (95-62)

A fechar a jornada 14, do nacional da 1.ª Divisão, o Clube Basket Queluz deslocou-se no domingo, dia 8, ao pavilhão do Caniçal, na Ilha da Madeira para defrontar a 1.ª classificada, o CDEFF- HPM (Clube Desportivo Escola Francisco Franco), e perdeu por 95-62, com os parciais de 22-11; 27-15; 20-19; 26-17.

Alice Martins foi a mais produtiva na formação madeirense, com 27 pontos. Do lado da formação da Linha de Sintra, Nevaeh Parkinson foi a melhor, com 22. Constança Almeida (13), e Inês Almeida (12), também estiveram em evidência, nomeadamente nos “triplos”.

Na passada 4.ª feira (11), a turma de Queluz defrontou em Casal de Cambra, o CRC Quinta dos Lombos, e no domingo, dia 15, recebe no municipal de Casal de Cambra, o CF “Os Belenenses”.

Na classificação, o CDEFF- HPM, lidera com 32 pontos, seguido do GDRAR REMAX Évora, com 32, e ACD Ferragudo, com 31.

O Clube Basket Queluz, é 4.º com 27, mas tem um jogo em atraso.

VS

Basquetebol — Liga Betclic

Masculina; 14.ª Jornada

Queluz O Nosso Prego derrotado em Guimarães

Depois de na semana anterior ter batido o Sporting de Braga (3-82), no pavilhão Henrique Miranda, a equipa do Queluz O Nosso Prego rumou ao Minho no sábado, dia 7 para defrontar o Vitória Sport Clube, e saiu derrotado do pavilhão Unidade Vimaranesse, por 103-96.

Ao intervalo, a turma da casa vencia por 52-45, uma vantagem adquirida no P1, com uma entrada muito forte (33-26).

No P3, o Queluz conseguiu maior equilíbrio, mas sem anular a desvantagem, conseguindo apenas diminuir com a pequena vantagem no P4 (31-34).

Nos marcadores, destacou-se Julius Dixon, com 30 pontos, seguido por Jelani Simmons, com 17, e Michael Bradely, com 15.

A próxima ronda realiza-se durante o dia de amanhã, sábado, dia 14. O Queluz O Nosso Prego recebe no pavilhão Henrique Miranda, o Esgueira Aveiro Oli. Jogo às 18h45.

O Benfica lidera a tabela classificativa, com o total de 27 pontos. O Sporting, é 2.º, com 25, Ovarense Gavex, também com 25, no 3.º lugar. Queluz O Nosso Prego baixou para o 8.º lugar (19 pontos), numa troca com o Vitória que passou a somar também 19 (7.º lugar).

VS

CULTURA

Marina Mota traz humor para seniores ao Olga Cadaval



O programa municipal Os Dias da Idade, apresenta no Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra, o espetáculo Radojka, interpretado por Marina Mota, no dia 25 de fevereiro, às 14h30.

Trata-se de um espetáculo que combina humor e reflexão, proporcionando momentos de diversão ao mesmo tempo que convida o público a pensar sobre a vida e as relações humanas. Com um elenco de peso, que inclui Marina Mota, uma das caras mais conhecidas do humor nacional, Rosa Villa e Diogo Chamorra, a comédia promete arrancar risos e emoções ao público.

Os Dias da Idade são um programa da autarquia que pretende estimular a participação dos seniores Sintrenses, promover o envelhecimento ativo e saudável e combater o isolamento e a solidão.

A entrada é gratuita, mediante reserva obrigatória, efetuada nas Juntas e Uniões de Freguesia e nas Associações de Idosos do concelho.

Fonte: CMS

Recital “A Vida em Poesia”

Informamos que a Sociedade Portuguesa de Autores, no próximo dia 13 de Fevereiro, pelas 18h, realiza o Recital “A Vida em Poesia” no Auditório Maestro Frederico de Freitas, sito na Av. Duque de Loulé, 31, em Lisboa.



Quando a poesia ganha corpo, a vida revela-se Sofia da Mar & Barqueiro de Oz

Instantâneos apresentam “Ladrões de Palavras” para toda a família

Para comemorar 15 anos de história, o grupo Sintrense de improvisação, Instantâneos, sobe ao palco do Centro Cultural Olga Cadaval com um espetáculo para toda a família. No dia 21 de fevereiro, pelas 15h30, será apresentada a sessão “Ladrões de Palavras”, uma proposta única e divertida para os mais jovens e para as famílias.

Este espetáculo de improviso traz à cena um grupo de ladrões, mas não são ladrões comuns... Estes são “os ladrões mais inexperientes da história do crime” e o seu plano consiste em roubar palavras de livros e transformá-las em histórias completamente novas e criativas, tudo ao vivo e à vista do público.

A interação com o público é parte essencial do espetáculo, criando um ambiente dinâmico onde a imaginação será o principal tesouro a ser “roubado”.

Ladrões de Palavras é uma oportunidade única para os mais novos experienciarem o mundo do teatro de improviso, enquanto os mais experientes revivem a magia da criatividade e do humor num formato único e envolvente. Os bilhetes podem ser adquiridos na Ticketline.

Sintra apresenta programação da Casa da Cultura Lívio de Moraes

A Casa da Cultura Lívio de Moraes, em Mira Sintra, propõe para fevereiro uma programação dedicada ao carnaval e à valorização do património local, com atividades para todos os Sintrenses.

Este equipamento cultural assinala os festejos carnavalescos com duas iniciativas: a Discoteca de Mascarados, dirigida à comunidade escolar, e o Baile de Máscaras, destinado às Associações de Reformados, Pensionistas e Idosos. Decorre ainda a atividade lúdico-pedagógica do Dia do Amigo, inspirada no livro “Apaixonados”, de Rébecca Dautremer, que convida as crianças a explorar temas como a amizade, os afetos e o prazer da leitura.

A programação municipal neste espaço integra ainda o passeio cultural “Mirando. Caminhos com Cultura” Arrabaldes da Quinta de Molha Pão dando a conhecer a paisagem, a floresta e elementos do património material e imaterial

A Casa da Cultura Lívio de Moraes dinamiza semanalmente diversos ateliês, nomeadamente: Costura Criativa, Croché, Pintura em Aquarela, Pastel e Acrílico, e Artes Decorativas, que promovem a aprendizagem artística e o convívio.

PROGRAMA

13.FEV | Carnaval

10h00 – Discoteca de mascarados, para a comunidade escolar
14h00 – Baile de máscaras para as Associações de Reformados, Pensionistas e Idosos.
Destinatários: Comunidade escolar e associações de idosos, gratuito mediante marcação para: 21 912 82 70.

14.FEV, 16h00 | Dia do Amigo

Atividade lúdico-pedagógica baseada no livro “Apaixonados” de Rébecca Dautremer, no âmbito da promoção do livro e da leitura. Ler é importante! Quando tu lês ou alguém lê para ti, ajuda-te a aprender e a conhecer coisas novas.

“Ernesto está apaixonado pela Salomé, mas não sabe como dizer-lhe. Todos querem dar a sua opinião. Apaixonar-se é... Um livro fascinante para entrar nos mistérios e segredos do amor”.

Destinatários: Comunidade escolar gratuito, mediante marcação para: 21 912 82 70.

28.FEV, 14h30 | Mirando. Caminhos com Cultura – Passeio aos Arrabaldes da Quinta de Molha Pão

Esta iniciativa convida o público a um passeio cultural pelos arrabaldes da Quinta de Molha Pão, explorando temas ligados à paisagem, à floresta e ao património material e imaterial. O percurso destaca elementos como um ramal do Aqueduto das Águas Livres, o troço da Estrada Romana do Monte Suímo e o Moinho do Telhal, conhecido localmente como “Moinho do Berto”, revelando histórias e memórias que permanecem vivas na identidade coletiva.

Destinatários: público em geral, gratuito mediante marcação para: 21 912 82 70.

ATELIÊS/WORKSHOPS

Com estas Iniciativas pretende-se dinamizar os tempos livres dos munícipes, proporcionando a aquisição de novos conhecimentos e técnicas artísticas em diferentes áreas. Estas iniciativas visam ainda incentivar o convívio, a criatividade e a interação entre a comunidade.

Costura Criativa

Terças e quintas-feiras, das 14h00 às 17h00;

Croché

Quartas-feiras, das 09h30 às 12h00;

Pintura em Aquarela, Pastel e Acrílico

Quartas-feiras, das 14h00 às 17h00;

Artes Decorativas

Sextas-feiras, das 14h30 às 17h30.

Destinatários: público em geral, gratuito, com inscrições limitadas, mediante marcação para: 21 912 82 70.

Fonte: CMS

“Desvio” leva dança inclusiva ao Centro Cultural Olga Cadaval

O Centro Cultural Olga Cadaval recebe, no dia 27 de fevereiro, às 19h30, o espetáculo de dança “Desvio”, integrado no projeto municipal “Entre Danças Contam-se Histórias”.

Esta apresentação reúne jovens Sintrenses em situa-

ção de vulnerabilidade social e/ou com deficiência, que, através da dança e do relato de experiências pessoais, partilham vivências que promovem a inclusão, o respeito pela diversidade e o fortalecimento de laços de empatia dentro da comunidade.

O projeto “Entre Danças Contam-se Histórias”, promovido pela Câmara Municipal de Sintra e dinamizado pelo Atelier3, tem como missão garantir o acesso à cultura, estimular a expressão artística e favorecer a integração social através da dança.

A entrada é gratuita, mediante reserva obrigatória por e-mail. Toda a programação do Centro Cultural Olga Cadaval pode ser consultada em ccolgacadaval.pt.

Sintra celebra música e mitologia nas “Noites de Orfeu”

O Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas volta a ser palco das “Noites de Orfeu”, um ciclo de concertos que une música, mitologia e património, numa proposta cultural gratuita aberta a todos os Sintrenses e visitantes.

Em 2026, o ciclo apresenta quatro concertos nos dias 28 de fevereiro, 11 de abril, 18 de julho e 17 de outubro, sempre às 21h00, seguindo a tradição



de marcar o início de cada estação do ano. Interpretados pela Sintra Estúdio Ópera, os espetáculos contam com repertório

inspirado no imaginário clássico e são organizados em torno de quatro grandes temas mitológicos:

“Júpiter, Rei dos Deuses”

“Mitologia e Música em Diálogo”

“Mitos e Marés”

“Morte e Transcendência”

Este ciclo propõe uma viagem sensorial que combina música, história e espaços emblemáticos do MASMO, valorizando o património cultural e arqueológico do concelho. A participação é gratuita, mas requer inscrição prévia através do telefone 219 238 608 ou por e-mail. Fonte: CMS

CULTURA

SOCIEDADE

EXPOSIÇÕES

Sintra – “Pappus Collective”,
Vera Fonseca e Sejin Cho
Quando: até 15 de fevereiro
Onde: Galeria Municipal do MU.SA – Museu das Artes de Sintra

Sintra – “Reflections”, expo-
sição 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 Jónico,** as marcas
de uma Nova Civilização”
Quando: até 15 fevereiro
Onde: MU.SA – Museu das
Artes de Sintra

**Rio de Mouro – Exposição
Temporária “Escritores Portu-
gueses por Leal da Câmara”**
Quando: até 9 maio
Onde: CMLC – Casa-Museu
Leal da Câmara

MÚSICA

MÚSICANA QUINTA
Quinta da Regaleira

15 FEV | Domingo 16h00
RECITAL DE CARNAVAL, por
Raúl Pinto
22 FEV | Domingo 16h00
RECITAL DE VIOLA DE
ARCO E GUITARRA CLÁS-
SICA, pelo Duo Tessitori - 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

TEATRO

Sintra – ETC...
S.A. Marionetas
Quando: 22 fevereiro, 11h.
Onde: Casa de Teatro de Sintra

**Sintra – Duelo Improvisado –
Instantâneos,** teatro de Impro-
viso
Quando: 20 fev. 21h30
Onde: Auditório Acácio Bar-
reiros

**Sintra – Ladrões de Palavras
– Instantâneos,** teatro de
Improviso
Quando: 21 fev., 15h30
Onde: Auditório Acácio Bar-
reiros

DANÇA

Sintra – “Grease”
Quando: 6 março - 21h00; 7 de
março - 16h00 e 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

OUTROS

**Sintra – Entre Danças
contam-se Estórias “Desvio”**
Quando: 27 fev, 20:00
Onde: Auditório Acácio Bar-
reiros

**Sintra – Orquestra Jovem e
Curso Dança Contemporânea**
Quando: 28 fev. 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Palavras de Amor, com
Inês Castel-Branco e o fadista
Jorge Baptista da Silva
Quando: 8 março, 16h00
Onde: Auditório Acácio Bar-
reiros

Sintra – Palavras de Amor, com
Inês Castel-Branco e o fadista
Jorge Baptista da Silva
Quando: 8 março, 16h00
Onde: Auditório Acácio Bar-
reiros

TELEVISÃO

Uma sucessão de canalhices mestras

Houve eleições, no domingo passado e houve vencedores e vencidos, como é normal em eleições em países civilizados. E assim aconteceu. O curioso nestas eleições para um cargo que é uninominal, é que houve vários derrotados. A começar por Ventura, que era candidato ao cargo e perdeu — e a uma bela distância. Mas isso era esperado e as canalhices vieram depois. Uma das canalhices de Ventura que já se tornou famosa é a da missa das sete: pelo menos em dia de eleições, o homem vai à missa das sete — embora já fossem sete e meia. Ninguém percebe porquê, mas estas coisas da fê são muito pessoais e não vamos por aí: agora um fulano que vai à missa das sete e, por causa disso, remete comentários sobre as previsões (conhecidas às oito) para depois da missa é uma coisa que deixa dúvidas que me parecem legítimas. Porque 1) ou vai à missa para ouvir o sermão e ouvir com atenção o que o senhor padre da igreja de S. Nicolau entender dizer-lhe; ou, 2) vai à missa das sete para ser informado, por SMS e outros meios, do andar da carruagem. Inclino-me para a 2): porque à saída da missa, vinha informadíssimo... Já dizia Abraham Lincoln: é possível enganar uns tantos durante algum tempo, mas é impossível enganar toda a gente o tempo todo...

Outro mestre da canalhice, aposto que já esperavam, é Luís Montenegro. O raio do homem nunca perde uma ocasião para exibir a sua falta de asseio político e pessoal. Já estamos habituados a “o Governo vai fazer”, “o Governo vai dar”, “o Governo vai preparar uma comissão para estudar...” Mas no domingo, quando pensávamos que já tínhamos ouvido tudo, eis que o homem se transcende. É que fazer um discurso no Porto quando o candidato vencedor das presidenciais está mesmo a entrar no recinto onde irá ser entronizado pelos seus como Presidente da República, é mais uma da longa série de canalhices de um avençado medíocre. O pior é que está a alargar a sua área de influência ao resto do governo...

PSD, partido político do governo que classificou a sátira do Volksvargas como desinformação, falámos disso a semana passada, manipulou imagens do Chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas para fazer desinformação. Mas este termo diz pouco, por isso traduzamos: para enganar os portugueses... Tudo começou com uma reportagem sobre a ida de Nuno Melo e alguns militares à zona de Leiria, e a queixa “vêm para aqui fazer filmes”. Nuno ou alguém se sentiu incomodado e a TVI, pela voz e presença de Sandra Felgueiras, decidiu entrevistar o chefe etc. etc. acima referido. Só que alguém decidiu tirar isto a limpo e, uns dias depois, André Carvalho Ramos, da CNN Portugal, surgiu no ecrã e disse:

ACR – Hoje revelamos um caso de desinformação promovido pelo PSD. O grupo parlamentar publicou um vídeo da TVI com declarações manipuladas e retiradas do contexto. Foi este vídeo, a propósito da visita do ministro Nuno Melo a Vieira de Leiria, publicado no Instagram do Grupo Parlamentar do PSD e fazem-no da seguinte forma: usam um excerto da reportagem colado a um excerto da entrevista. Só que a reportagem refere-se a uma coisa e a entrevista a outra. Juntas parece um desmentido, mas não é. Nem a pergunta, nem a resposta eram sobre a visita do ministro. Nem, em momento algum, é negado que o ministro só lá tenha estado uma hora. A edição que o PSD fez é que dá a entender isso. Mas há pior. Vamos ver o final do vídeo.

Vídeo mostra um excerto da entrevista de Sandra Felgueiras a José Nunes da Fonseca. José Nunes da Fonseca – O trabalho foi feito, era a desobstrução de uma via, fizemos e estamos orgulhosos de o ter feito.

Sandra Felgueiras – General José Nunes de Fonseca, chefe de Estado-Maior General das Forças Armadas, muito obrigada por estas boas notícias que nos traz aqui ao *Jornal Nacional*. Boa noite para si.

Voltamos a André:

ACR – Com esta edição, parece que a jornalista estava a referir-se à visita de Nuno Melo, mas a realidade é que já estavam a falar de um assunto completamente diferente.

De novo o vídeo:

JNF – Eu recebi também o apoio do meu homólogo romeno e do meu homólogo eslovaco. E, portanto, estamos todos juntos para cumprir esta missão, que é uma missão que a todos impele.

SF – General José Nunes da Fonseca, chefe de Estado-Maior General das Forças Armadas, muito obrigada por estas boas notícias que nos traz aqui ao *Jornal Nacional*. Boa noite para si.

Fim do vídeo. Voltamos a André:

JCR – Como se pode ver, as boas notícias a que se referia Sandra Felgueiras eram sobre a disponibilidade das forças armadas de outros países a ajudar em Portugal. O que o PSD fez tem um nome, desinformação.

Entra o vídeo da comunicação de António Leitão Amaro referente ao post de Volksvargas, aqui referido a semana passada:

António Leitão Amaro – Teve um alcance de centenas de milhares de visualizações e de pessoas que viram uma mensagem falsa. Não é uma mensagem que diga... que é satírica, irónica ou uma brincadeira: foi uma falsidade. E no mundo digital e no mundo das redes também há limite para a desinformação.

JCR – O que o PSD fez tem nome: desinformação.

ALA – Este Governo, aliás, tem tido várias outras iniciativas em que, em alguns momentos críticos, alerta para a existência de desinformação.

Conclusão: de aldrabões o país está bem servido. Pior é o resto, o que importa mesmo.

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



Bernardo
de Brito e Cunha

Parceria Jornal de Sintra e Teatro Politeama de Filipe La Féria

Atribuição de bilhetes aos assinantes com pagamento em dia.
Peça no Jornal de Sintra o seu voucher para duas pessoas e reserve a sua presença directamente no teatro. Entregas limitadas.
Apoie o Jornal de Sintra com a sua assinatura e receba bilhetes gratuitos.

PUB. JORNAL DE SINTRA

TEATRO POLITEAMA

Terça-feira
17 Fevereiro 15h

La Féria
apresenta

ESPECIAL
CARNAVAL

HERCULE

MUSICAL HEROICO

GRANDE CONCURSO DE MÁSCARAS
Prémios Especiais do El Corte Inglés

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



foto: psmi - luis duarte

Viver a experiência de um Carnaval do século XVIII no Palácio Nacional de Queluz “Viagem à Corte — Especial Carnaval” nos dias 15 e 17 de fevereiro às 10h30



O Palácio Nacional de Queluz vai transformar-se no cenário de uma animada celebração de Carnaval, que transporta os participantes para o século XVIII. “Viagem à Corte – Especial Carnaval”, com sessões nos dias 15 (Domingo Gordo) e 17 (terça-feira de Carnaval) de fevereiro, às 10h30, é uma experiência única de criatividade e fantasia, que leva à descoberta de um dos mais belos palácios nacionais e do tempo em que foi habitado pela Família Real. À chegada, os convidados são recebidos por elegantes personagens de época que os conduzem ao ateliê de máscaras, onde cada um poderá conceber a sua própria peça inspirada nos costumes do século XVIII. Usando as suas criações, e sempre na companhia dos anfitriões, seguem para os salões do Palácio, onde a festa continua com momentos de música e dança setecentista pensados para envolver todos os participantes. “Viagem à Corte – Especial Carnaval” tem a duração de 2 horas e destina-se a famílias com crianças maiores de 5 anos. Os bilhetes à venda no site da Parques de Sintra custam 14• para adultos e 12,5• para crianças dos 5 aos 12 anos. As crianças com idade inferior a 5 anos participam gratuitamente.

Fonte: PSML

Grupo Musical “EXTRAVAGÂNCIA” anima Baile da Rainha em S. Pedro de Sintra

É já esta sexta-feira, dia 13 que a Sociedade Filarmónica “Os Aliados” de São Pedro de Sintra organiza o tradicional Baile da Rainha para eleição dos “Reis Caracolinós 2026”. É a 98.ª Edição, e este ano com a novidade “ O Júri, é Você”. Também já é conhecido o conjunto musical que fará o baile, e a escolha recaiu sobre o “Extravagância”, grupo de quatro elementos, com Saxofone, Teclados, Trompete, Guitarra, e Vozes.

Desfile começa pelas 21 horas com saída do Motoclube

Inserida no “Carnaval Caracolino”, com tradição centenária, o Baile da Rainha começou em 1926, e procura celebrar a História local, desde os tempos da Monarquia, elegendo toda a Corte que se apresenta a concurso com desfile carnavalesco, sendo um marco cultural que une a comunidade através da música,

ca, da dança, e da actividade recreativa das populações. O evento de amanhã, dia 13, tem início às 21 horas com o Baile de Salão. No antigo edifício dos Bombeiros, agora Sede do Motoclube de Sintra é feita a concentração dos pares participantes no concurso, que pelas 22horas entram no Desfile Carnavalesco apeado com fatos alusivos, desde o Séc. XVI, XVII, XVIII e XIX, entrando no Paço Real Caracolino, com a guarda de honra, à entrada da Centenária Colectividade “Os Aliados”. Pelas 23 horas acontece o momento alto da noite com a eleição dos novos Reis Caracolinós, sendo nomeado um júri para o efeito. Para a Sociedade Filarmónica “Os Aliados”, a iniciativa é mais que um baile: “este é um marco histórico, onde elegância, memória, identidade e comunidade se unem numa noite única, que atravessa gerações e honra o legado cultural que nos define desde sempre” adianta a Direcção numa mensagem dirigida aos



seguidores nas redes sociais. A iniciativa tem o apoio Institucional da Câmara Municipal de Sintra e União das Fregue-

sias de Sintra, e patrocinadores locais.

Ventura Saraiva

Carnaval Sintrense está de volta

O Carnaval Sintrense decorre de 13 a 17 de fevereiro e vai animar o concelho com bailes, desfiles e espetáculos que mobilizam centenas de participantes.

O programa carnavalesco arranca a 13 de fevereiro com o tradicional Baile da Rainha, que celebra a sua 98.ª edição na Sociedade Filarmónica Os Aliados, em São Pedro de Penaferrim. Em São João das Lampas, as festividades arrancam no dia



14, com o Pavilhão do MTBA a acolher a abertura oficial com um espetáculo da Escola de Dança de Sintra. No dia seguinte, domingo, realiza-se o Mini Corso, seguido de arraial. A noite de segunda-feira é dedicada à música, com

DJ Marques, no Pavilhão. O encerramento acontece a 17 de fevereiro, com o Mega Corso que percorre várias aldeias de Arneiro dos Marinheiros, Bolembre, Tojeira e Magoito e termina no Pavilhão MTBA.

Em Pêro Pinheiro, os desfiles ganham especial destaque nos dias 15 e 17 de fevereiro, reunindo as coletividades e freguesias vizinhas, com animação nas principais avenidas com o tradicional corso carnavalesco. Estas iniciativas contam com o apoio da Câmara Municipal de Sintra e têm como principal objetivo dinamizar e preservar a cultura popular Sintrense.

Fonte: CMS

PUBLICIDADE



IDENTIDADE VISUAL
LOGÓTIPO E ESTACIONÁRIO



WEBSITE
CORPORATIVO OU LOJA ONLINE



WEB MARKETING
VISIBILIDADE ONLINE
GESTÃO DE FACEBOOK



GESTÃO E MANUTENÇÃO
DO WEBSITE

www.colourinvasion.pt
www.facebook.com/ColourInvasion
colourinvasion@colourinvasion.pt
Tel. 214 201 612 | 964 386 873

QUAL
É A SUA
COR?