

Sociedade

Sintra reforça apoio à inclusão de crianças com necessidades de saúde especiais

pág. 2

Sociedade

Cascais, Mafra e Sintra avançam para fase científica crucial com vista a futura Área Marinha Protegida

pág. 3

Diga de Sua Justiça

Pedido de classificação de arvoredo à CM Sintra (Comunicado de Imprensa)

pág. 6

Sintra celebra o Dia Internacional da Mulher



fotos: ventura saraiva

A exemplo de muitos municípios em todo o País, também o concelho de Sintra, celebrou no passado dia 8 (domingo), o Dia Internacional da Mulher. Os dois programas mais divulgados foram da responsabilidade da Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins, e União de Freguesias de Sintra. Muita animação, actividades culturais, recreativas e desportivas, mobilizaram algumas centenas de munícipes, e apesar da celebração ter origem na luta operária, tendo como bandeira as mulheres americanas em 1908, e as russas em 1917, o dia foi mais de divertimento que de reivindicação por melhores condições de vida...

Já a Câmara Municipal de Sintra assinalou o Dia Internacional da Mulher no Centro Cultural Olga Cadaval com o recital “Palavras de Amor”, um espectáculo que celebrou a poesia feminina e a tradição do fado, com Jorge Batista da Silva, e Inês Castel-Branco.

pág. 8

UF Massamá e Monte Abraão
Mês da Juventude 2026

pág. 5

Sociedade
Freguesias recebem Concertos de Primavera

pág. 9

Mem Martins
Revista à Portuguesa “Adeus ó vai-te embora”

pág. 10

Belas e Casal de Cambra
Orquestra Municipal de Sintra leva música

pág. 15

Desporto
“Sintra a Correr” Casa Benfica em Algueirão vence em São Marcos

pág. 16

PRÓXIMA EDIÇÃO EM PAPEL, DIA 20 DE MARÇO • www.jornaldesintra.com

JORNAL DE SINTRA

O SEMANÁRIO DO CONCELHO

Desde 1934 a Informar e a Partilhar

Jornal de Sintra apoia o desenvolvimento do concelho

FAÇA-SE ASSINANTE – DIÇÕES EM PAPEL E DIGITAL

INFORMAÇÃO NA LOJA DO JORNAL DE SINTRA: Av. Heliodoro Salgado, N.º 6 – 2710-572 Sintra • E-mail: loja@jornaldesintra.pt • Telef. 21 910 68 30



SOCIEDADE

A força feminina na emeis Portugal – 14 das 15 residências é dirigida por Mulheres



No âmbito das comemorações do Dia Internacional da Mulher (8 de Março), a *emeis* Portugal destaca o papel determinante das mulheres na liderança organizacional, particularmente no setor dos cuidados de saúde e apoio a seniores. Em Portugal, apesar dos avanços registados nas últimas décadas, a presença feminina em cargos de chefia continua a refletir um caminho em construção. De acordo com dados recentes do Instituto Nacional de Estatística (INE) e da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG), as mulheres representam cerca de 40% dos cargos de direção e gestão, embora constituam mais de metade da população ativa com ensino superior. A disparidade é ainda mais evidente nos cargos de topo das grandes organizações.

Neste contexto, a realidade da *emeis* Portugal assume particular relevância: das suas 15 residências assistidas em território nacional, 14 são dirigidas por mulheres, evidenciando um compromisso claro com a valorização da liderança feminina e com a promoção da igualdade de oportunidades. Empresa de referência na área dos cuidados a seniores, pessoas dependentes e no setor da saúde mental, a *emeis* está atualmente presente em Portugal com: 15 residências assistidas, onde foi pioneira na implementação da primeira UPAD – Unidade Protegida para Alzheimer e outras Demências em Portugal na cidade de Viseu; o Hospital Nossa Senhora da Arrábida e o Centro de Reabilitação da Giesta. Esta forte presença feminina na direção das unidades reflete não apenas a realidade de um setor tradicionalmente composto maioritariamente por mulheres, mas também uma política ativa de reconhecimento do mérito, competência técnica e capacidade de liderança.

No Dia Internacional da Mulher, a *emeis* reforça o seu compromisso com a promoção da igualdade, com o desenvolvimento de talento feminino e com a construção de uma cultura organizacional inclusiva, onde a liderança se mede pela competência, dedicação e impacto positivo na vida das pessoas.

Porque cuidar é, também, liderar.

Fonte e foto: Comunicado de Imprensa

Sintra reforça apoio à inclusão de crianças com necessidades de saúde especiais

A Câmara Municipal de Sintra reforça o apoio financeiro aos parceiros pela implementação da Componente de Apoio à Família e das Atividades de Animação, garantindo melhores condições de acompanhamento às crianças com Necessidades de Saúde Especiais.

Tendo sido identificado um aumento significativo de alunos com necessidades especiais a frequentar estas atividades, totalizando mais 75 crianças distribuídas por 17 entidades parceiras, e dada diversidade e complexidade das situações, bem como a necessidade de recursos humanos especializados,

justificam este reforço de apoio que ascende aos 192 mil euros.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, sublinha que “é nosso dever assegurar uma escola verdadeiramente inclusiva, onde cada criança tenha condições para aprender, desenvolver-se e participar plenamente”. Acrescenta que “este apoio representa um investimento direto na equidade e no bem-estar das famílias, garantindo que as entidades parceiras possam responder às necessidades específicas destes alunos Sintrenses”.

Marco Almeida reforça ainda a posição da autarquia, destacando que “a inclusão



não se faz apenas de boas intenções, faz-se com recursos, com equipas preparadas e com respostas sólidas que acompanhem a realidade das nossas escolas. Este apoio é mais um passo nesse caminho”.

A Câmara Municipal de Sintra afirma assim o seu compro-

misso em garantir que todas as crianças tenham acesso a um ambiente educativo seguro, inclusivo e ajustado às suas necessidades, promovendo a igualdade de oportunidades no concelho.

Fonte: CMS

Mercados Municipais com programa cultural

A Câmara Municipal de Sintra vai dar início a um programa cultural dedicado à dinamização dos Mercados Municipais, “Cultura nos Mercados” reforça o papel destes espaços enquanto pontos de encontro para os Sintrenses.

A iniciativa arranca no Mercado Municipal de Pero Pinheiro, no dia 14 de março, pelas 11h00, com a atuação da Orquestra Ligeira da Sociedade Filarmónica e Recreativa de Pero Pinheiro. Este será o primeiro de vários



momentos culturais que irão decorrer nos mercados do concelho ao longo do ano, com a participação de grupos Sintrenses.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de

Sintra, destaca que “os mercados são espaços vivos e identitários das nossas freguesias. Recuperar a sua centralidade através da cultura é uma forma de aproximar a comunidade,

valorizar os produtores e comerciantes e criar razões para visitar estes equipamentos”. Marco Almeida sublinha ainda que “estas iniciativas reforçam a ligação entre o comércio local e a vida cultural do concelho, promovendo experiências que unem tradição, participação e dinamismo”.

A Câmara Municipal de Sintra convida todos a participar neste primeiro momento e a acompanhar a programação que será divulgada ao longo do ano.

Sintra apela à proteção das linhas de água do concelho

A Câmara Municipal de Sintra reforça a importância da proteção e vigilância ativa das linhas de água do concelho. Estes ecossistemas desempenham um papel fundamental no equilíbrio ambiental, no suporte à biodiversidade e na regulação natural dos recursos hídricos, contribuindo igualmente para a segurança de todos.

Enquanto corredores ecológicos essenciais, as ribeiras de Sintra são determinantes para a qualidade ambiental do território e para a sua resiliência perante fenómenos meteorológicos extremos. A



sua preservação exige monitorização contínua e uma resposta célere sempre que surjam indícios de poluição ou alterações anómalas que possam comprometer o meio ambiente.

Neste sentido, o município apela ao contributo de todos

os Sintrenses. Sempre que seja identificada uma situação suspeita, descarga irregular ou foco de poluição numa linha de água, deve ser contactado de imediato o piquete de urgência dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra

(SMAS), através do número 800 204 781.

A ativação rápida deste mecanismo permite uma intervenção rápida, contribuindo para a identificação da origem do problema, a mitigação de danos ambientais e a defesa da qualidade de vida em Sintra.

A Câmara Municipal de Sintra continuará a promover ações orientadas para a sustentabilidade e preservação dos recursos naturais, reforçando o compromisso de proteção do território e do bem-estar da comunidade Sintrense.

PUBLICIDADE

“R. Bordalo - Pinta Sintra”

Está à venda no Jornal de Sintra.



Tapada das Mercês fortalece rede de apoio social Sintrense

A Câmara Municipal de Sintra inaugurou a nova Cozinha Social e Refeitório da Tapada das Mercês, um equipamento social construído pela Fundação Islâmica de Palmela para reforçar a resposta de apoio alimentar no território. Este novo equipamento social integra uma estratégia de regeneração de territórios socialmente desfavorecidos, reforçando a coesão, disponibilizando apoio alimentar à



população em situação de fragilidade socioeconómica e respostas de proximidade que valorizam e fortalecem a comunidade local. Andreia Bernardo, vice-presidente da autarquia, esteve

na cerimónia de inauguração e sublinhou que “este equipamento representa um passo decisivo na consolidação de respostas sociais sólidas e próximas dos Sintrenses, ao reforçar a capacidade de

apoiar quem mais precisa e de promover a coesão social no concelho”.

A criação deste equipamento social integra-se na Operação Integrada Local (OIL) de Algueirão-Mem Martins, financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), no âmbito do programa Comunidades em Ação, sendo a Câmara Municipal de Sintra a entidade promotora deste plano, em articulação com 18 entidades parceiras.

Info: CMS

UF Massamá e Monte Abraão Mês da Juventude 2026



Com a chegada do mês de março, regressa o Mês da Juventude 2026, promovido pela União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, com um programa diversificado de atividades gratuitas dedicadas aos jovens da freguesia. Este ano, a madrinha do evento será a artista Noua Wong, que se junta à iniciativa para inspirar e celebrar o talento e o bem-estar da juventude local.

A programação de 2026 aposta fortemente na consciencialização, saúde, cultura e expressão artística, envolvendo escolas, associações e parceiros locais.

Programação do Mês da Juventude 2026

12 a 19 de março

“Bora Mexer!” – Artes Marciais e Bem-Estar

O programa “Bora Mexer!” levará às escolas básicas da freguesia aulas de artes marciais e sessões dedicadas ao bem-estar e movimento, com o apoio da Higgs Academy e do Ginásio Viva Helness, estabelecimentos da Rede Freguês. Esta iniciativa pretende incentivar hábitos de vida saudáveis, disciplina e autoconfiança desde cedo.

14 de março

Noite de Bandas

No dia 14 de março, a Associação Bicartes dinamiza a iniciativa “Noite de Bandas”, que terá lugar no Mercado de Massamá, entre as 17h00 e as 23h30.

O evento contará com atuações ao vivo e entrada livre, proporcionando uma oportunidade para descobrir e apoiar talentos musicais emergentes.

28 de março

Show Time Jovem

O tradicional Show Time Jovem regressa no dia 28 de março, às 18h00, ao Pavilhão João Carlos Cifuentes, em Monte Abraão. Este espetáculo reúne jovens, associações e grupos locais do concelho numa celebração de talento, com performances nas áreas da dança, desporto e expressão artística.

O Mês da Juventude continua a afirmar-se como um momento especial de participação, aprendizagem e convívio, reforçando o compromisso da união de freguesias com o desenvolvimento pessoal e social dos seus jovens.

Fonte: UFMMA

Sintra apresenta oferta educativa e formativa a alunos

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, e Andreia Bernardo, vice-presidente da autarquia, visitaram a Mostra da Oferta Formativa do Concelho, que decorre até 6 de março no Complexo Desportivo Municipal de Ouessá.

Durante a visita, Marco Almeida contactou com alunos, docentes e técnicos e visitou os espaços expositivos onde foram apresentadas as diferentes ofertas educativas e formativas das escolas.

“Esta mostra é um compro-



misso com o futuro dos jovens Sintrenses, garantindo que cada um tem acesso à informação, às oportunidades e às ferramentas de que precisa para construir o seu percurso educativo com

confiança”, destacou Marco Almeida.

Dirigido a alunos do 3.º ciclo, docentes, técnicos, famílias e encarregados de educação, este evento apresenta a oferta formativa existente na rede

escolar pública e privada Sintrense, ajudando os jovens a tomar decisões informadas sobre o seu futuro pessoal e profissional.

A iniciativa integra o Projeto Educativo Local de Sintra, que valoriza os recursos do território, promove a formação cívica e cultural dos cidadãos e desenvolve conteúdos em rede, permitindo disponibilizar informação acessível e útil a todos os intervenientes da comunidade educativa.

Fonte: CMS

Jardim de Infância das Lopas requalificado

A Câmara Municipal de Sintra já iniciou os trabalhos de beneficiação do Jardim de Infância das Lopas, na freguesia de Agualva e Mira Sintra, num investimento de cerca de 100 mil euros.

Esta intervenção vai assegurar o conforto de crianças, educadores e técnicos, melhorando as condições de salubridade e a estanquidade do edifício.

Os trabalhos incluem a

substituição da impermeabilização de caleiras e juntas de dilatação nas coberturas, a renovação das caixilharias, a execução de pinturas interiores e a requalificação dos pavimentos exteriores.

Com esta ação, a autarquia Sintrense reforça o compromisso com a modernização dos espaços educativos, promovendo o bem-estar toda a comunidade escolar.

Fonte: CMS

Sintra requalifica EB do Mucifal

A Câmara Municipal de Sintra já iniciou os trabalhos de conservação e beneficiação da Escola Básica do Mucifal, na freguesia de Colares, num investimento estimado superior a 100 mil euros.

Esta intervenção vai garantir melhores condições de funcionamento do estabeleci-

mento de ensino, através da adoção de medidas que visam a melhoria das condições térmicas e higrométricas, bem como o reforço da estanquidade dos edifícios e a requalificação do logradouro. Os trabalhos contemplam a substituição de caixilharias, a remodelação das instalações

sanitárias, pinturas interiores e instalação de estores de rolo. Está ainda prevista a limpeza e beneficiação da cobertura, com novos remates para assegurar a estanquidade do edifício, bem como a substituição da lona que estabelece a ligação entre os três blocos.

A Câmara Municipal de Sintra reforça o investimento na melhoria das condições das escolas, promovendo a modernização dos espaços educativos e o bem-estar dos alunos, professores e de toda a comunidade escolar Sintrense.

Fonte: CMS

PUB.



Encerra à Quinta-feira



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

Comunicado de imprensa

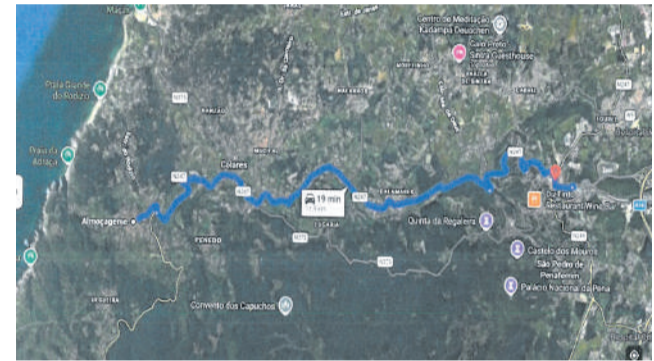
- Pedido de classificação de arvoredo à CM Sintra

Associações e grupos cívicos propõem à Câmara Municipal de Sintra a classificação de Arvoredo de Interesse Municipal da Estrada Nacional 247 entre o Largo José de Almeida, em Sintra, até Almoçageme. Trata-se dum conjunto arbóreo de grande valor patrimonial e paisagístico constituído maioritariamente por plátanos.

As associações patrimoniais, culturais e ambientais assim como os grupos cívicos de Sintra uniram-se e trabalharam em conjunto para propor a classificação de cerca de 650 árvores, na esmagadora maioria plátanos centenários e de grande porte, mas também cedros, choupos e lódãos. Esta decisão decorre do facto do património natural de Sintra ter sido alvo de destruição por causas naturais, assim como impostas por abates e podas drásticas, descaracterizando a Paisagem Cultural classificada como Património Mundial pela UNESCO.

Esta herança patrimonial natural, de flora resiliente e por vezes de outras geografias, foi aprimorada por mãos humanas, resultando na paisagem romântica e bucólica de Sintra celebrada por séculos e gerações de pintores, escritores e artistas, simultaneamente amada pelos sintenses e cidadãos do mundo. Mas tem sido colocada em perigo pela circulação de veículos pesados, para os quais a vegetação será um estorvo, e têm existido interesses difusos ditos de segurança, saúde pública e até mero egoísmo de terceiros para o corte e podas drásticas, proibidas por lei, mas executadas sem explicação técnica, sem a audiência prévia dos cidadãos e sem a reposição de arvoredo.

Os signatários consideram que a preservação deste arvoredo só será garantida pela classificação de Árvores



Planta de localização

de Interesse Municipal pela Câmara Municipal de Sintra, aprovada pela Assembleia Municipal e pelas forças políticas nela representadas.

Assinaram: Associação de Defesa do Património de Sintra (ADPS), Alagares – Associação Cultural, Collares

Viva - Associação, Finis Terrae – Associação para a Defesa do Parque Natural Sintra Cascais, Fórum Cidadania Lx - Associação, Grupo dos Amigos das Árvores de Sintra (GAAS), Grupo Ecológico de Cascais (GEC), Movimento de União em Defesa das Árvores (MUDA), QSINTRA – Em Defesa dum sítio único.

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

© Mahsa / Middle East Images / AFP via Getty Images

DOIS MINUTOS PARA OS DIREITOS HUMANOS

1. MÉDIO ORIENTE

A Amnistia Internacional apelou a todas as partes envolvidas no conflito do Médio Oriente para que protejam os civis e respeitem o direito internacional humanitário, pondo fim a ataques ilegais, tais como ataques deliberados, indiscriminados ou desproporcionados contra civis e infraestruturas civis. As operações militares espalharam-se por toda a região e agora envolvem mais de dez países.

2. BRASIL

Em reação às condenações dos autores morais no caso dos assassinatos de Marielle Franco e Anderson Gomes, a Amnistia Internacional defendeu que o julgamento dos autores morais de um crime contra uma defensora de direitos humanos é um marco no combate à impunidade política. É preciso que este resultado seja convertido em proteção para todos os defensores de direitos humanos no Brasil, alertou a organização.

3. PALESTINA

Desde dezembro de 2025, as autoridades israelitas lançaram várias medidas ilegais deliberadamente concebidas para desapropriar os palestinos na Cisjordânia ocupada, incluindo Jerusalém Oriental, e tornar a anexação do território uma realidade irreversível, afirmou a Amnistia Internacional. Estas decisões representam uma escalada sem precedentes – em escala e velocidade – no projeto de Israel de expandir os colonatos ilegais.

4. UCRÂNIA

A assinalar o quarto aniversário da invasão em grande escala da Ucrânia pela Rússia, Erika Guevara-Rosas, diretora sénior da Amnistia Internacional, defendeu que “o povo da Ucrânia suportou mais um ano de agressão em grande escala, o mais devastador até agora em termos de consequências humanitárias e o mais mortífero em termos de vítimas civis desde 2022”.

5. IRÃO

As autoridades iranianas devem suspender todos os planos para executar oito indivíduos condenados à morte após terem sido considerados culpados de crimes cometidos durante os protestos nacionais de janeiro de 2026, afirmou a Amnistia Internacional. A organização insta as autoridades a anularem as condenações e sentenças de morte e a terminarem com os julgamentos apressados, injustos e marcados por tortura contra, pelo menos, outras 22 pessoas envolvidas na revolta.



AMNISTIA
INTERNACIONAL



13 de março — Dia Mundial do Sono

Associação Portuguesa de Sono, alerta: Portugueses continuam a dormir pouco e mal

Défice de sono afeta mais de 50% dos portugueses, que ficam aquém das horas recomendadas

N o âmbito do Dia Mundial do Sono, que se assinala no dia 13 de março, a Associação Portuguesa de Sono (APS) associa-se à campanha global da World Sleep Society, “Sleep Well, Live Better”, com o mote nacional “Dormir bem para viver melhor”. O objetivo é reforçar uma realidade já conhecida, mas que tarda em inverter-se: o sono de qualidade não é um luxo, mas sim o pilar fundamental para uma vida plena e equilibrada.

A estatística permanece alarmante e confirma uma tendência preocupante: mais de metade da população portuguesa dorme menos do que o aconselhado, ficando sistematicamente abaixo da meta recomendada de 7 a 9 horas para adultos e 7 a 8 horas para idosos.

Nas crianças as recomendações situam-se entre as 9 e 11 horas diárias. Embora a consciência sobre a importância de um sono de qualidade tenha aumentado, as horas de sono efetivo ainda não acompanham essa perceção.

A convergência entre o ruído urbano, o stress ocupacional e os horários desregulados tornou-se parte do quotidiano, resultando numa degradação progressiva da qualidade do sono. O mercado tem respondido com o aumento da procura por soluções alternativas — desde cobertores pesados e suplementação natural até ao investimento em almofadas de memória de forma e têxteis

termorreguladores que visam o máximo conforto biológico. Contudo, o maior destaque vai para a tecnologia vestível, como os smartwatches e os smart rings, utilizados na tentativa de monitorizar e “controlar” o sono. Sobre esta tendência, a Dr.ª Daniela Sá Ferreira, Presidente da Direção da APS, deixa um alerta importante: embora estes dispositivos forneçam dados úteis e ajudem a criar

entende melhor o processo, permitindo adormecer mais rapidamente e reduzir o número de despertares noturnos”, explica Daniela Sá Ferreira.

Para interromper o ciclo de cansaço crónico, a pneumologista na Unidade Local de Saúde Gaia e Espinho defende a adoção de medidas práticas de higiene do sono, sublinhando que pequenos ajustes no ambiente produ-

conjunto de atividades diversificadas que unem a educação à mobilização nacional. No plano educativo, destaca-se o concurso de desenho infantil “Boas noites começam com boas rotinas”, em parceria com a European Sleep Research Society (ESRS), cujos vencedores serão anunciados durante a efeméride. As restantes comemorações, desenvolvidas em colaboração com o



uma consciência sobre a necessidade de dormir mais e melhor, “não têm validade científica e não substituem exames médicos”. A especialista salienta que a solução para um sono reparador reside, primordialmente, na biologia e no comportamento. Para a APS, o rigor nos horários é tão vital para a saúde como a alimentação ou o exercício físico. É durante o repouso que o corpo atravessa ciclos essenciais de recuperação física e cognitiva. “A rotina é fundamental; o nosso corpo precisa de saber a que horas vamos dormir. Se mantivermos uma rotina adequada, com horários fixos para deitar e acordar, o corpo

zem resultados biológicos imediatos. “É crucial preparar o corpo para o desligamento. Recomendamos que o quarto seja um santuário: escuro, silencioso e com temperatura amena”, afirma. Daniela Sá Ferreira acrescenta ainda que a “regra de ouro” para o sucesso destas rotinas é a desconexão: “A luz azul dos ecrãs deve ser evitada pelo menos uma hora antes de deitar, substituindo-a por rituais de relaxamento, como a leitura, um banho morno ou meditação. Estas ações sinalizam ao cérebro que é tempo de abrandar e entrar em modo de repouso.”

Para celebrar o Dia Mundial do Sono, a APS preparou um

Centro de Inovação em Biomedicina e Biotecnologia (CiBB) — que integra o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra (CNC-UC) —, têm uma abrangência nacional, com eventos presenciais nas zonas norte, centro e sul. Paralelamente, a APS reforça a sua presença online com a campanha “Dormir bem para viver melhor”. Esta iniciativa inclui o lançamento de um vídeo pedagógico e conta, também, com o apoio de várias figuras influentes do mundo digital, que partilharão os seus testemunhos sobre o sono.

Fonte: APS

Declaração da Co-Presidência da Justiça e Paz Europa sobre a espiral de violência em curso no Irão e no Médio Oriente

Como Co-Presidentes da *Justiça e Paz Europa*, desejamos expressar a nossa profunda preocupação a respeito da espiral de violência que atualmente afeta o Irão e toda a região do Médio Oriente.

Temos particularmente no coração as populações afetadas no Irão e em toda a região, que agora passam por mais uma provação, após anos de tribulação e angústia.

Nenhum país, por mais poderoso que seja, deve colocar-se acima dos princípios fundamentais do direito internacional e da Carta das Nações Unidas. As ameaças mútuas e o uso de armas nunca podem constituir uma solução duradoura para os conflitos. Pelo contrário, apenas os amplificam: aprofundam o ressentimento e o ódio, desestabilizam regiões inteiras e corroem os próprios alicerces da paz e da segurança globais.

Perante uma tragédia de proporções imensas, a atual escalada reflete uma lógica de confronto que domina cada vez mais a política global, em vez da adesão aos princípios da legítima defesa, que exigem que todos os meios pacíficos possíveis sejam esgotados antes de se recorrer à força como último recurso.

Juntamo-nos ao Papa Leão XIV no seu apelo sincero a «todas as partes envolvidas para que assumam a responsabilidade moral de travar a espiral de violência» e regressem ao caminho do «diálogo razoável, sincero e responsável». Só a diplomacia que salvaguarda o «bem-estar dos povos que anseiam por uma existência pacífica baseada na justiça» pode sustentar a esperança num futuro alicerçado no respeito mútuo, na cooperação e na estabilidade.

Apelamos à União Europeia e à comunidade internacional para que envidem esforços incansáveis e conjuntos no sentido da desescalada e do pleno respeito pelo direito internacional, incluindo o direito internacional humanitário. O respeito pela dignidade inerente a cada pessoa humana e a preocupação particular com os mais pobres e vulneráveis devem permanecer no centro destes esforços. O bem das pessoas — aquelas que vivem no Médio Oriente, aquelas que lá se encontram temporariamente e todas as que sofrem as consequências mais amplas deste conflito — deve prevalecer sobre todas as considerações políticas, estratégicas ou económicas.

Neste tempo da Quaresma, rezemos especialmente pela paz: uma paz que seja simultaneamente «desarmada e desarmante», capaz de tocar os corações daqueles a quem foi confiada a responsabilidade pelo bem comum. Que o Médio Oriente, e, na verdade, o mundo inteiro, embarquem finalmente no caminho que conduz à justiça, à reconciliação e à paz duradoura.

Dijon/Copenhaga, 2 de março de 2026

+Antoine Hérouard
(Copresidente)

Maria Hammershoy
(Copresidente)

Fonte: CNJP - Comissão Nacional
Justiça e Paz

PUB.

AESINTRA – ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE SINTRA

Somos a peça que a sua empresa precisa.

FORMAÇÃO | JURÍDICO | SEGURANÇA ALIMENTAR | SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO | CRIAÇÃO DO PRÓPRIO EMPREGO



www.aesintra.pt

SOCIEDADE

Dia Internacional da Mulher celebrado em Sintra

Ventura Saraiva

A exemplo de muitos municípios em todo o País, também o concelho de Sintra, celebrou no passado dia 8 (domingo), o Dia Internacional da Mulher. Os dois programas mais divulgados foram da responsabilidade da Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins, e União de Freguesias de Sintra. Muita animação, actividades culturais, recreativas e desportivas, mobilizaram algumas centenas de munícipes, e apesar da celebração ter origem na luta operária, tendo como bandeira as mulheres americanas em 1908, e as russas em 1917, o dia foi mais de divertimento que de reivindicação por melhores condições de vida...

Já a Câmara Municipal de Sintra assinalou o Dia Internacional da Mulher no Centro Cultural Olga Cadaval com o recital “Palavras de Amor”, um espectáculo que celebrou a poesia feminina e a tradição do fado, com Jorge Batista da Silva, e Inês Castel-Branco.

A “Feira Rosa 2026” marcou a celebração da Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins no Parque de Santa Teresinha, e Caminho do Rio, um dia especial de celebração, convívio e partilha.

A manhã de domingo acordou meio farrusca, mas aos poucos, o sol foi brilhando entre as nuvens, apesar do vento Norte, a trazer alguma temperatura por vezes menos agradável. Pelas 10h00, começaram as actividades com aulas de Zumba, elevando a temperatura e entusiasmo das mulheres adeptas do estilo. Uma hora mais tarde, houve dança oriental, seguida da actividade desportiva de Judo, e Pilates. A manhã encerrou com demonstração de Zumba pela ACTIS- Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra.

Rogério Charraz encerra com o Concerto “O Coreto”

“A Feira Rosa 2026” não se



Coral Allegro de Sintra numa das intervenções musicais

tratou apenas de uma sigla, porque reuniu no espaço do Parque, um conjunto de actividades direccionadas aos visitantes, desde os comes-e-bebes, doçaria caseira, artesanato, e produtos da terra.

O período da tarde, começou

em grande animação com a presença do Grupo de Danças e Cantares da ACTIS, cuja actuação mereceu fortes elogios e muitos aplausos. Foi assim lançado o aperitivo para o final do programa que teve ainda a presença do Diamond Dance, e do Coral

Allegro- Associação Coral de Sintra.

E já o Sol se escondia para além dos telhados de Mem Martins, e o Bairro era alertado pelos acordes debitados no palco, onde Rogério Charraz encerrava o programa dedicado ao Dia Interna-

cional da Mulher da Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins. O Concerto “O Coreto” com 13 músicas originais, com letras de José Fialho Gouveia, e Luísa Sobral, mistura sonoridades tradicionais, o cante alentejano, vira minhoto, e



Muito alegria no Parque de Sta. Teresinha, em Mem Martins

fotos: ventura saraiva

pop urbano.

União de Freguesias de Sintra encerra na URCA com Ténis Bar

Com muita oferta de flores às mulheres da sua área de jurisdição, a União de freguesias de Sintra marcou presença no Complexo Desportivo Sargento Arménio em Lourel, antes do jogo entre a equipa da casa, e a da Murteira (Cadaval), a contar para a 1.ª Divisão da AFL. Num gesto de cortesia, foram oferecidas flores ao público feminino.

Na localidade de Abrunheira, houve festa pela noite adentro na Sede da U.R.C.A, um evento que começou pelas 22h00, e teve a presença do presidente Paulo Parracho. Uma noite especial de celebração do Dia Internacional da Mulher, com um Concerto a cargo do Conjunto Ténis Bar, e animação do DJ 1976. Uma noite que reuniu a comunidade local, e a valorização do papel da Mulher na nossa sociedade.



Feira Rosa 2026 com excelente adesão

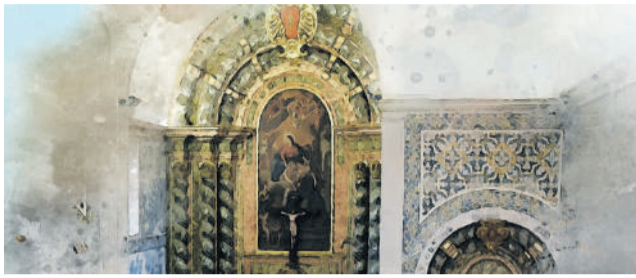


Conjunto Ténis-Bar preencheu a noite na URCA (Abrunheira)

Freguesias do concelho recebem Concertos de Primavera

A Câmara Municipal de Sintra e a Fundação CulturSintra apresentam, de 13 de março a 30 de maio, um ciclo de concertos que leva a música a todas as freguesias Sintrenses, sempre com entrada gratuita.

Concertos de Primavera, sob o título “Entre Altares - Música e Património em Concerto”, é um ciclo gratuito que une música e património nas mais emblemáticas igrejas Sintrenses e que arranca já no dia 13 de março, pelas 21h30, na Igreja Matriz de Montelavar, com o concerto “Cores e ornamentações”, pelos Duo Senza Misura. O programa propõe uma viagem pela música europeia dos séculos XVII e XVIII, destacando o diálogo expressivo entre flauta e harpa. A programação reúne 15 ensembles de relevo nacional e internacional, envolvendo cerca de 135 intérpretes e solistas especializados na música dos períodos barroco e clássico, com incursões



pontuais por repertórios posteriores. O ciclo destaca ainda a valorização de artistas Sintrenses, promovendo ligações com músicos internacionais e incentivando dinâmicas de intercâmbio que enriquecem o projeto. Com o objetivo de aproximar novos públicos da música erudita, todos os concertos serão comentados pelos próprios intérpretes, oferecendo uma contextualização histórica e musical das obras apresentadas. “Entre Altares”, é uma ini-

ciativa da Câmara Municipal de Sintra e da Fundação CulturSintra, que propõe uma experiência marcada pela proximidade, pela contemplação e pela valorização do património. A realização destes concertos nas 15 freguesias do concelho reforça a identidade cultural do território, promove a fruição artística em espaços patrimoniais de exceção de forma abrangente e contribui para a descentralização e democratização do acesso à oferta cultural.

PROGRAMA

13.MAR | “CORES E ORNAMENTAÇÕES” - Duo Senza Misura
Igreja de **Montelavar**

20.MAR | “CRUX FIDELIS” - Polyphonia - Schola Cantorum
Igreja Paroquial N.ª Senhora da Assunção, **Colares**

21.MAR | “METAMORFOSES DOS AFETOS” - Compendium Ensemble
Salão da Junta de Freguesia de **Casal de Cambra**

27.MAR | “DA CONTEMPLAÇÃO À GLÓRIA” - Círculo Música de Câmara
Igreja Paroquial do Coração Imaculado de Maria, **Cacém**

10.ABR | “MELODIAS EM DIÁLOGO” - Quel Fior Ensemble
Complexo Paroquial de S. Bento, **Massamá**

11.ABR | “O ESPLendor DO BARROCO SACRO” - Solistas Melleo Harmonia
Igreja de Santa Maria, **Agualva**

17.ABR | “ENTRE CÉU E PALCO: BACH, HANDEL E CALDARA” - D’Aquém Mar
Igreja de Nossa Senhora da Paz, **Rio de Mouro**

8.MAI | “A CORTE DE D. JOÃO IV DE

VOLTA A LISBOA” - Americantiga Ensemble e Nova Era Vocal Ensemble
Igreja de São Martinho, **Vila de Sintra**

9.MAI | “THE SPIRIT OF GAMBO” - Sofia Diniz (Viola da Gamba Solo)
Capela do Regimento de Infantaria Antiaérea n.º 1, **Queluz**

15.MAI | “CRAVOS EM DUO” - Tadeu Filipe e Daniel Oliveira
Igreja Matriz de S. João Baptista, **São João das Lampas**

16.MAI | “SONATAS E TOCCATAS DO SEICENTO” - Stylus Phantasticus
Igreja de S. Pedro, **Almargem do Bispo**

23.MAI | “PONER OBRAS” - Joana Bagulho (Cravo) e Maria Bayley (Canto e Harpa)
Igreja de S. José, **Vila Verde**

29.MAI | “AO ENCONTRO DE ITÁLIA” - Itinerário Ensemble
Igreja Paroquial de S. José, **Algueirão**

30.MAI | “ENTRE LEIPZIG E PARIS: OBRAS PARA VIOLINO E CRAVO OBRIGADO DO INÍCIO DO SÉCULO XVIII” - Ágnes Sarosi (Violino Barroco) e Fernando Miguel Jalôto (Cravo)
Igreja Paroquial de S. Pedro, **Pêro Pinheiro**

Dia 13 de março a Freguesia de Colares recebe a penúltima sessão do Festival de Cinema Um Filme Em Cada Esquina

No próximo dia 13 de março às 21h00, *Um Filme Em Cada Esquina – UFECE International Film Festival* regressa para a sua sessão mensal, levando quatro curtas-metragens internacionais à Junta de Freguesia de Colares. A entrada é livre.

Entre duas colinas da Serra de Sintra, a vila de Colares transforma-se, por uma noite, numa sala de cinema aberta ao mundo. Depois de ter percorrido várias freguesias do concelho, aproximando o ecrã de novos públicos e geografias, o festival traz quatro curtas-metragens, oriundas de diferentes países. A exibição será seguida de uma conversa com a presença das realizadoras e realizadores convidados, num momento de proximidade, onde o cinema se expande para lá da tela e os filmes se aproximam do público. O festival tem vindo a afirmar-se como um projeto cultural de proximidade, criando dispositivos de encontro e salas de cinema em locais do quotidiano. Decorre até abril de 2026 com exibições mensais, e é 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 Colares, da plataforma online FilmFreeway e do ICA - Instituto do Cinema e do Audiovisual.

Curtas-metragens em exibição:

- *Bleeding*, de Dany Horiuch (Reino Unido, 2025)
 - *Acho Que Vivo Uma Constante Saudade*, de Bruna Simões (Brasil, 2025)
 - *Quero que continue tudo como estava*, de Carlos Moreira (Portugal, 2025)
 - *Submerso*, de Catarina Silva (Portugal, 2025)
- Alguma alteração relativamente ao local da exibição desta sessão, será avisado atempadamente pelos canais oficiais da RUGAS associação cultural e do UFECE.



Sessão 10

13 de março às 15h00

[exclusiva para a comunidade escolar]

13 de março às 21h00

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

Programação e mais informações em ufeceiff.com

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 delas concebida para tornar o cinema mais 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

PARCEIROS INSTITUCIONAIS CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA, ICA - INSTITUTO DO CINEMA E DO AUDIOVISUAL

CO-PRODUÇÃO CIDADES IRREQUIETAS FILMES, 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 COLARES, JUNTA DE FREGUESIA DE TERRUGEM, 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, PÊRO PINHEIRO E MONTELAVAR, JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO JOÃO DAS LAMPAS, 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 COLARES

LOCAL JUNTA DE FREGUESIA DE COLARES

Avenida dos Bombeiros Voluntários, 77

2705-180 Colares, Sintra

RESERVAS E MAIS INFORMAÇÕES rugasproducao@gmail.com

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

RECOMENDAÇÕES AO PÚBLICO Entrada livre, limitada à lotação do espaço, recomenda-se reservar.

Não é permitido filmar nem fotografar durante a sessão.

CULTURA

**Artistas de Sintra
Chamadas abertas
para Artes Performativas
e Feira de Artistas**

Candidaturas até 17 maio

Bicartes Associação Cultural, uma associação cultural sem fins lucrativos que promove eventos culturais frequentes no concelho de Sintra.

Esta Associação encontra-se em fase de preparação para uma segunda edição do DEPOIS DAS CINCO, festival multidisciplinar que decorrerá durante o mês de agosto em Rio de Mouro e está à procura de artistas locais para integrar a programação artística.

- Música;
- Dança;
- Teatro;
- Literatura;
- Cinema
- Artes Performativas;
- Artistas Visuais e plásticos



Fonte: Bicartes
@depoisdascincofestival

**Sociedade Portuguesa de Autores
Prémio José da Ponte 2026
dia 17 Março**



A Sociedade Portuguesa de Autores, no próximo dia 17 de Março, pelas 17h30, realiza a entrega do Prémio José da Ponte 2026 a Milhanas, no Auditório Maestro Frederico de Freitas, sito na Av. Duque de Loulé, 31, em Lisboa.

A Revista à Portuguesa regressa a Mem Martins com a estreia de “Adeus ó vai-te embora”

O palco do Mem Martins Sport Clube prepara-se para voltar a erguer o pano para um dos géneros mais amados do público português. No dia 28 de Março, pelas 21h30, estreia “Adeus ó vai-te embora”, a nova aposta da Tragicómico Produções que promete devolver a sátira, o brilho e a gargalhada à freguesia. Com texto e autoria de Rafael Silva, o espetáculo marca o regresso da Revista à Portuguesa a Mem Martins, reafirmando a freguesia como um ponto de resistência e vitalidade cultural fora do eixo central de Lisboa.

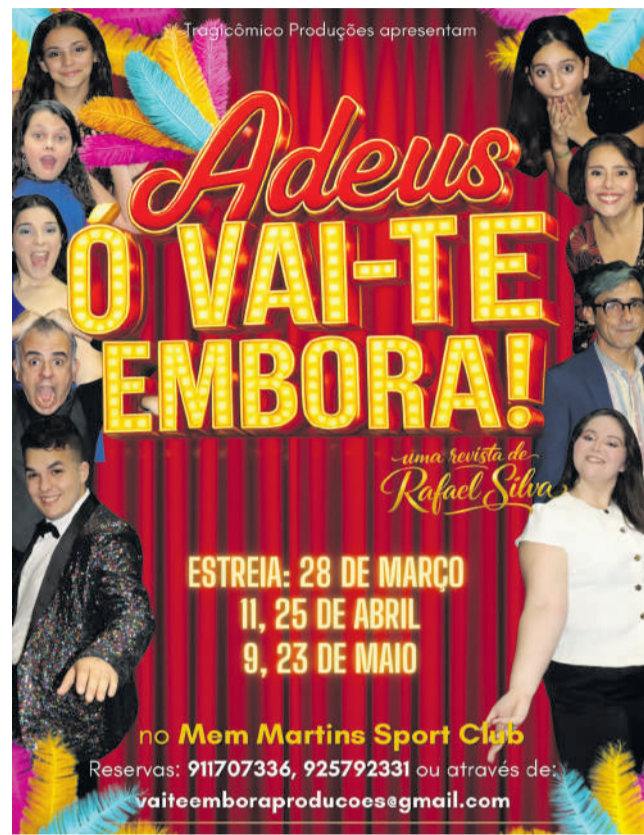
Juventude ao serviço da tradição

Um dos grandes destaques

de “Adeus ó vai-te embora” é o seu elenco. Composto por uma nova geração de talentos, a produção aposta em jovens artistas que decidiram abraçar e defender este género teatral único no mundo. Entre rábulas de crítica social, momentos musicais e o tradicional brilho e glamour dos figurinos, a peça prova que a Revista não é apenas um género do passado, mas um espetáculo vivo e regenerado.

Temporada e Bilheteira

As sessões decorrerão nas seguintes datas:
Estreia: 28 de Março (21h30)
Outras Sessões: 11 e 25 de Abril | 9 e 23 de Maio (21h30)
Local: Mem Martins Sport Clube
Reservas: 911707336, 925 792 331; vaiteemboraproducoes@gmail.com



Espectáculo inspirado em José Saramago no Centro Cultural Olga Cadaval

O espetáculo “A Maior Flor do Mundo e As Pequenas Memórias”, da companhia Leirena Teatro, será apresentado no dia 14 de março, às 16h00, no Centro Cultural Olga Cadaval, integrado no Festival Periferias. A peça baseia-se em dois textos do escritor português José Saramago: o conto infantil “A Maior Flor do Mundo” e o livro autobiográfico “As Pequenas Memórias”. A dramaturgia combina a imaginação do menino protagonista com as recordações da infância do autor, criando uma viagem poética sobre a descoberta do mundo, a memória e a relação com a natureza. Destinado a crianças a partir dos 3 anos, o espetáculo utiliza uma linguagem visual inspirada nos livros pop-up, com movimento, voz e música ao vivo, proporcionando uma experiência cénica pensada para as famílias Sintrenses. A apresentação integra a 15.ª edição do Festival Periferias, que decorre até 15 de março em vários espaços do concelho de Sintra. O festival reúne teatro, dança, música, cinema e outras expressões artísticas, com uma programação voltada para públicos de todas as idades. Bilhetes disponíveis na Ticketline.

Fonte: CMS

**Música
SemprAeste, originários da Assafora lançam videoclipe**

Os SemprAeste, originários da Aldeia de Assafora, Freguesia de São João das Lampas, Concelho de Sintra, em parceria com a “Farol Música”, anunciaram para o próximo dia 20 de Março, o lançamento do videoclipe do seu novo single, “Parabéns a quem te fez”, protagonizado por Inês Aires Pereira.



Segundo Beatriz Berlinghieri, RP da banda, “a teatralidade e sátira, entre cores vibrantes e saturadas, não são apenas uma escolha estética, mas uma declaração de identidade!”.

PUBLICIDADE



IDENTIDADE VISUAL
LOGÓTIPO E ESTACIONÁRIO



WEB MARKETING
VISIBILIDADE ONLINE
GESTÃO DE FACEBOOK



WEBSITE
CORPORATIVO OU LOJA ONLINE



GESTÃO E MANUTENÇÃO
DO WEBSITE

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

QUAL
É A SUA
COR?

Campeonato Distrital da III Divisão da AFL – Série 2; Algueirão, I-Arsenal72, I

Até empataram para não desempatar...

Ventura Saraiva

Na jornada 21, disputada no domingo, dia 8, Recreios Desportivos do Algueirão, e Arsenal 72, tinham a oportunidade, de em caso de vitória, desempatarem na tabela classificativa, dado que a carreira de ambos, é semelhante: 16 pontos de 5v1e14d. O curioso é que o empate (1-1) deixou as equipas na mesma posição, somando mais um ponto, mantendo-se empatadas; 17 pontos, 5v2e14d.



Miguel Matos (9) marcou antes da meia hora e deixou tudo empatado



Ângelo Curado – um golo no minuto inicial do encontro a dar vantagem aos arsenalistas

Uma tarde primaveril, o dérbi entre as equipas da Freguesia de Algueirão-Mem Martins levou ao campo Raúl Neves, no Algueirão, um número significativo de adeptos da bola, embora o recinto já albergasse número superior de espectadores esta temporada.

A equipa do Bairro de S. José, entrou forte, e colocou-se em vantagem no minuto inicial por intermédio do defesa, capitão de equipa, Ângelo Curado, um bom prenúncio para os seus adeptos quanto a uma eventual vitória.

Todavia, o Algueirão conseguiu manter o nível do seu jogo, e antes da meia hora chegou ao empate (1-1), depois de falhar duas clamorosas oportunidades de golo.

Ao intervalo, o técnico Nuno Oliveira operou duas substituições com o intuito de melhorar o rendimento da equipa, mas seria o Al-

gueirão a ter a melhor oportunidade já perto do fim, com Carlos Pinto a enviar a bola à base do poste da baliza defendida por Lucas Gomes. De registar a excelente actuação da equipa de arbitragem chefiada por Jorciley Lucas. Um árbitro jovem que mostrou muito potencial para chegar longe na arbitragem.

Ficha do jogo

Campo Raúl Neves em Algueirão Velho

Árbitro: Jorciley Lucas, auxiliado por Nélson Henriques, e Alexandre Silva

Ao intervalo: 1-1. Final: 1-1.

Marcadores: Ângelo Curado (2'), e Miguel Matos (27').

RD Algueirão: Fernando Souza; Saliu Gomes, Fábio Seixas (Simão Costa, 28'), Cláudio Cunha, e António Souza (Daniel Tchuda, 90'); Aruna Baldé (Cláudio Salgado, 65'), Miguel Correia, Romeu Cadjona

(Rúben Silva, 90') e Miguel Matos; Sana Sambú e Carlos Pinto (Luís Bilro, 90').

No banco: Jerry Gomes, e Rúben Abreu.

Treinador: Paulo Junqueiro

Arsenal 72 CD: Lucas Gomes; Diogo Ferreira, Gonçalo Silva, Ângelo Curado, e Rafael Soares (Diogo Gomes, 45'); Afonso Francisco (Valdano Gregório, 45'), João Mendes; Fandim Sambú (João Cravo, 55'), e João Fonseca (Martim Rodrigues, 55'), Sousa Alexandre, e Orlando Seródio (James Makalo, 85').

No banco: Nuno Jarra, e Gonçalo Conceição.

Treinador: Nuno Oliveira

Resultados – Série 2: UR Mercês, 0- O Despertar, 4; Musgueira, 4 SC Vila Verde, 1; Sanjoanense, 1-Sintrense”B”, 1; 1.º Dezembro”C”, 0-Rio de Mouro, 4; CD Belas, 0-SC Frielas, 2; Catujalense, 3-Bragadense, 1; RA

Camarate, 5-CD Aigualva, 1.

Classificação: 1.º Catujalense, 61 pontos; 2.º Recreativo Águias da Musgueira, 48, 3.º SC Sanjoanense, 41, 4.º Rio de Mouro RM, 40, 5.º O Despertar, 40, 6.º Sintrense”B”, 40, 7.º Águias de Camarate, 37, 8.º SC Frielas, 35, 9.º Bragadense, 29, 10.º 1.º Dezembro”C”, 23, 11.º Arsenal72, 17, 12.º RD Algueirão, 17, 13.º CD

Belas, 14, 14.º CD Aigualva, 14, 15.º SC Vila Verde, 11, 16.º UR Mercês, 4.

Próxima jornada (dia 15): Rio de Mouro RM-Algueirão; O Despertar-SC Vila Verde; Sintren se”B”-UR Mercês; SC Frielas-SC Sanjoanense; Arsenal72-RA Camarate; Bragadense-CD Belas; CD Aigualva-Catujalense.

Série I

Igreja Nova mantém 1.º lugar

Com o empate do CF São Pedro, em Vila Franca de Xira (2-2), frente à UD Vilafranquense, na troca da ordem de jogos, Igreja Nova, e Venda do Pinheiro ficaram mais folgados na frente da classificação, ambos com 51 pontos. A equipa de S. Pedro da Cadeira (Torres Vedras), é 3.º com 47.

Na ronda do dia 8, a SRD Negrais defrontou em casa, o SC Freiria, e ganhou por 2-0, e está em 4.º lugar com 46 pontos.

Na próxima jornada, dia 15, a turma de Negrais desloca-se ao campo de A dos Cunhados. O GD Igreja Nova vai a Monte Agraço, enquanto CD Venda do Pinheiro joga em casa com Sobreirense.

Campeonato Distrital da I.ª Divisão AFL – 21.ª Jornada

Real SC perde na Lourinhã.

Pêro Pinheiro conquista vitória

A ronda número 21, do distrital da 1.ª Divisão da AFL, que se disputou no passado domingo, dia 8, ficou marcada pela quarta derrota do Real SC na prova, e a terceira vitória do Atlético de Pêro Pinheiro, quatro meses depois de ter somado os 3 pontos (19-10-2025), curiosamente com a mesma equipa, a UDR Santa Maria.

Destaque também para o Sporting de Lourel que bateu a Associação Murteirense, por 3-1, e segue no 3.º lugar da classificação.

No Estádio Municipal da Lourinhã defrontaram-se duas equipas de expressão nacional, o Sporting Clube Lourinhanense (4.º), e Real Sport Clube (1.º). Na luta pelo topo da classificação,

o Real SC perdeu por 1-0 (golo de Nélson Landim, aos 65'), mas os estragos não foram maiores dado que o Sacavenense (2.º), não foi além de um empate (1-1), na recepção ao Futebol Benfica.

Resultados: Sacavenense, 1-Futebol Benfica, 1; Pêro Pinheiro, 2-UDR Santa Maria, 0; SC Lourel, 3-Associação Murteirense, 1; Olivais e Moscavide, 1-GS Loures, 0; Belenense”B”, 1-1.º Dezembro”B”, 1; Povoense, 0-Santa Iria, 2; Palmense, 1-Ericeirense, 0; SC Lourinhanense, 1-Real SC, 0; Palmense, 1-Ericeirense, 0.

Classificação: 1.º Real SC, 47 pontos; 2.º Sacavenense, 45, 3.º SC Lourel, 38, 4.º Lourinhanense, 37, 5.º Futebol

Benfica, 34, 6.º GS Loures, 30, 7.º Povoense, 28, 8.º Olivais e Moscavide, 28, 9.º 1.º Dezembro”B”, 26, 10.º Murteirense, 26, 11.º UDR Santa Maria, 25, 12.º CF Santa Iria, 24, 13.º GU Ericeirense, 22, 14.º Palmense, 20, 15.º Belenenses”B”, 16, 16.º AC Pêro Pinheiro, 11.

Próxima jornada (dia 15): Real SC-Sporting Lourel; GS Loures-Pêro Pinheiro; Futebol Benfica- Palmense; Santa Iria-Lourinhanense; Ericeirense-Olivais e Moscavide; Povoense-Belenenses”B”; UDR Santa Maria-1.º Dezembro”B”; Associação Murteirense- Sacavenense.

Ventura Saraiva

Campeonato Distrital da II Divisão – Série I e 2

Mucifalense reforça 2.º lugar com desaires dos rivais

Ao vencer o C.F. Jerumelo, por 1-0, a União Mucifalense voltou a reforçar a classificação do 2.º lugar, devido aos desaires dos rivais, nomeadamente AD Carregado, e UD Alta de Lisboa que empataram no confronto directo, a uma bola.

Quanto aos restantes emblemas concelhios, “Os Montelavarenses” perdeu, 2-0, em Vila Franca do Rosário (um dos últimos da classificação), e o MTBA não fez melhor na condição de visitado, ao baquear em casa (2-3) com Atlético do Tojal.

Na Quinta do Recanto, o Mem Martins SC também perdeu (0-2), com a UD Ponte Frielas.

A equipa do GD Vialonga derrotou por 3-2, a AD Coutada e segue na frente (45 pontos), seguido da U. Mucifalense (39), AD Carregado (37), e UD Alta de Lisboa (36).

Na Série 2, o AC Cacém ganhou ao Estoril Praia”A” por 3-1, e é 12.º, com 22 pontos.

No dia 15, “Os Montelavarenses” recebe o GD Vialonga. Em Vila Franca do Rosário joga a U. Mucifalense, e o Mem Martins em Coutada. No Lumiar, o MTBA defronta a UD Alta de Lisboa. VS

DESPORTO

Liga BCR – 11.ª Jornada

APD Sintra vence fora APD Lisboa por 37-87

Ventura Saraiva*

Depois de um interregno de uma semana devido ao estágio da Selecção Nacional, regressou no fim-de-semana (7 e 8), a Liga BCR com apenas dois jogos. Um deles, a APD Sintra derrotou no pavilhão Susana Barroso (Pontinha), a APD Lisboa, por 37-87.

Com arbitragem de Inês Bagulha e Gustavo Costa, a formação de Mem Martins não teve dificuldade em vencer a lisboeta por números folgados, ficando agora a aguardar os resultados do Futebol Clube do Porto para garantir uma das vagas para o Playoff, com duas já com dono; GDD Alcoitão, e APD Leiria. De resto, a equipa leiriense assinou uma grande exibição, no Lagarteiro, diante do Futebol Clube do Porto, que ultrapassou por expressivos 59-86, resultado que assegura a presença no playoff. A primeira parte pautou-se por maior nivelamento, ainda que com ascendente leiriense, que valeu

vantagem por oito pontos antes do intervalo – 29-37. No terceiro quarto, residiu a chave do encontro: a transição leiriense pôs termo às pretensões azuis e brancas de procurar a reviravolta, construindo um parcial de 11-29. Iderlindo Gomes – 4.0 – (32 pontos), Marco Francisco – 4.5 – (20 pontos) e Diego Mota – 4.0 – (18 pontos) constituíram o trio em evidência nos comandados de Luís Ramos. Pelo Futebol Clube do Porto, sobressaíram Pedro Bártolo – 2.5 – (23 pontos) e Marco Almeida – 4.0 – (15 pontos). Também a norte, a APD Lisboa levou de vencida a APD Paredes 45-49. A turma da casa até



foto: cortesia fpb

APD Sintra tem jogo decisivo em Braga, dia 28 quanto ao apuramento para o Playoff

parecia bem encaminhada para selar a primeira vitória na prova, com vantagem de dez pontos ao intervalo – 27-17 –, mas a segunda parte trouxe os lisboetas em plano mais assertivo e a encurtar a diferença para apenas um ponto à entrada do último quarto – 35-34. Nos derradeiros dez minutos, a turma da capital alcançou

mesmo a reviravolta e amealhou assim a segunda vitória na época – 10-15. Emanuel Soares – 3.0 – (22 pontos) e Bruno Lopes – 3.0 – (12 pontos) foram os principais obreiros do triunfo da equipa orientada por Daniel Pereira. Amanhã (sábado), dia 14, os jogos são os seguintes: APD Leiria-APD

Lisboa; GDD Alcoitão-APD Paredes. No domingo, dia 15: APD Leiria-GDD Alcoitão; FC Porto-APD Braga. Esta fase encerra no dia 28, com o jogo entre APD Braga, e APD Sintra.

*Com FPB Comunicação

Hóquei em Patins – Campeonato Nacional da 3.ª Divisão Sul B

Nafarros empata em Massamá (1-1) à boleia de Pantana

17.ª Jornada do nacional da 3.ª Divisão- Sul B. Domingo, dia 8, com um dérbi concelhio no pavilhão João Campelo, da Escola Secundária Stuart Carvalhais, em Massamá, com a equipa local a receber a UDC Nafarros. Com o favoritismo a pender para o A Stuart, o golo de João Teixeira aos 10 minutos de jogo era um bom prenúncio para os adeptos da formação de Massamá. Todavia, a turma visi-

tante reagiu com coragem, e conseguiu manter a desvantagem mínima até ao intervalo. No reatamento para a segunda parte, a UDC Nafarros teve o ensejo de empatar na marcação de um penalti, porém Rodrigo Pratas foi eficaz na defesa do remate de David Reis. A 8 minutos do final seria a vez do “Stuart” beneficiar da oportunidade de aumentar a

vantagem, todavia Eduardo Monginho falharia o livre directo. E seria já na contagem decrescente para o tempo final que Tomás Pantana na marcação de um livre directo, empataria o jogo, evitando assim a derrota da turma nafarrens.

Ficha do jogo
Pavilhão Prof. João Campelo
Escola Secundária Stuart Carvalhais
Árbitro: Cláudio dos Reis

(CRAHP Lisboa)
Ao intervalo: 1-0. Final: 1-1
Marcadores: João Teixeira (ASHCM), e Tomás Pantana (UDCN)
A Stuart HCM: Rodrigo Pratas; Martim Dias, Diogo Lourenço, João Teixeira, e Afonso Lourenço (5 inicial); Cláudio Esteves, Eduardo Monginho, André Raposo, André Bernardes, e Pedro Abreu (gr).
Treinador: Carlos Pires
UDC Nafarros: Henrique

Caeiro; Simão Fonseca, Tomás Pantana, Gil Domingues, e David Reis (5 inicial); Dinis Amaral, André Ferreira, Rodrigo Rocha, Cláudio Venâncio, e Daniel Rombo (gr).
Treinador: Pedro Santos Ferreira.
Classificação: 1.º F. Salesianos/AJ Salesiana, 44 pontos; 2.º HCP Grândola, 42, 3.º HC Sintra/Planta Livre, 36, 4.º GD Sesimbra, 35, 5.º Paço de Arcos “B”, 27, 6.º HC Ponta Delgada, 26, 7.º A Stuart HCM, 25, 8.º HC Santiago, 20, 9.º GDS Cascais, 17, 10.º CD

Boliqueime, 16, 11.º UDC Nafarros, 16, 12.º HC Vasco da Gama/J Ascensão, 14, 13.º Juventude Azeitonense, 13, 14.º CP Beja, 3.
Próxima jornada (dia 21 e 22):
UDC Nafarros-HCP Grândola; HC Sintra/Planta Livre-A Stuart HCM; CD Boliqueime-GD Sesimbra; GSD Cascais-HC Vasco da Gama/J Ascensão; HC Santiago-Paço de Arcos “B”, HC Ponta Delgada-F. Salesianos/AJ Salesiana; CP Beja-Juv. Azeitonense.

PUB.



A FUNERÁRIA
SÃO JOÃO DAS LAMPAS
de Quintino e Morais



35 Anos de Serviço
com Competência
e Honestidade

ATENDIMENTO PERMANENTE

24 219 618 594 - 965 657 671

MEM MARTINS . MUCIFAL . SJ LAMPAS . SINTRA . TERRUGEM

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

geral@quintinoemoraes.pt

www.funerariaquintinoemoraes.pt

HC Sintra/Planta Livre perde no Estoril

Na ronda do dia 8, o Hockey Club de Sintra/Planta Livre deslocou-se ao reduto do 2.º classificado- F Salesianos/AJ Salesana, mas não teve argumentos para discutir o resultado, sendo goleado por 8-2

Com 2-0, ao intervalo, o Sintra chegou ao empate (2-2) no início do segundo tempo, e ficou-se poer aí. A formação estorilista *cavalgou* na marcação dos golos, chegando ao 8-2, a dois minutos do final.

Marcaram para a Salesiana, Diogo Gouveia (3), Diogo Serrano (2), Francisco Figueiredo (2), e Vasco Teixeira. No HC Sintra/Planta Livre, marcou, Miguel Joaquim (2)

Campeonato de Portugal de Karting

Vicente Capela mostra talento e resiliência

A primeira ronda do Campeonato de Portugal de Karting 2026 representou um verdadeiro teste de aprendizagem e resiliência para o piloto português Vicente Capela (Patrocinador: Interkrarn / Equipa: Júnior Racing Team / Mecânico: Adrian Vaz / Chassi: Tony Kart).

A competição realizou-se no fim-de-semana de 7 e 8, no traçado do Kartódromo de Viana do Castelo, reunindo alguns dos principais talentos do karting nacional. No seu primeiro ano na categoria X30 Júnior, Capela evidenciou evolução ao longo do evento e terminou a etapa com sinais de progresso.

Vicente Capela enfrenta nesta temporada um novo desafio na carreira, competindo contra adversários mais experientes e a adaptar-se ao ritmo desta categoria. Apesar de reconhecer que o caminho ainda é longo, o piloto destaca que cada sessão em pista tem sido importante para acumular experiência e ganhar confiança ao volante. *“Estou a aprender muito de cada vez que entro em pista. Ainda há alguns segredos do kart e da categoria que preciso descobrir, mas sinto que estou no caminho certo e a evoluir passo a passo”*, comentou Capela.

Após as sessões de treinos livres, a sessão de qualificação não trouxe o resultado esperado. O tempo registado ficou aquém das expectativas do piloto e da equipa, obrigando-o a partir da sétima fila da grelha. A posição de partida, no entanto, não diminuiu a determinação do piloto em procurar recuperar lugares nas mangas de qualificação. Na primeira corrida, Vicente Capela protagonizou uma das grandes exibições do Heat.



Com um ritmo forte, o piloto realizou nada menos do que 11 ultrapassagens ao longo das 13 voltas da corrida, recuperando várias posições no pelotão até cortar a meta na segunda posição. A segunda qualificação exigiu ainda mais trabalho em

na volta um o fez cair para a última posição. A partir daí, veio a iniciar uma reação espetacular, para recuperar o tempo perdido, sair do fim do pelotão e terminar na 11ª posição. Uma corrida que serviu como parâmetro da capacidade de Vicente

evolução demonstrada ao longo do fim-de-semana.

“Faz parte do processo. Estou focado em chegar ao topo e em trabalhar muito para isso, mas ainda não foi desta vez. É apenas a primeira ronda do campeonato. Agradeço muito ao meu mecânico, Adrian, à minha equipa e a todos os que me apoiam e que estão ao meu lado em cada momento, nos altos e nos baixos”, declarou o piloto no final da prova.

Sem muito tempo para descanso, Vicente Capela já tem o foco nos próximos compromissos da temporada. O próximo desafio será o Campeonato de Espanha de Karting, ainda durante este mês de março. Logo depois,



pista. O nível de disputa foi intenso e as posições alteraram-se volta após volta, mas Capela manteve consistência e terminou entre os dez primeiros do Heat, mantendo-se competitivo para as corridas decisivas do fim-de-semana.

No domingo (8), o programa da etapa seguiu com a Pré-final e a grande Final. Na primeira decisão, um acidente

Capela. Na Final, Capela voltou a demonstrar capacidade de reação e realizou uma corrida sólida. Em alguns momentos da prova chegou a ocupar o terceiro lugar, a evidenciar ritmo para lutar por melhores posições. Após disputas intensas ao longo das voltas, terminou a corrida no sexto lugar, resultado que não era o desejado, mas confirmou a

regressa a Portugal para disputar, nos dias 28 e 29, a primeira etapa do Rotax Max Challenge Portugal 2026, marcada para o Kartódromo Internacional de Braga, onde pretende buscar um novo título Rotax.

Texto por Kako Marques / KMCCom Press Office
Fotos: (KMCCom / Filipe Cairão)

Mistérios de Cintra. Trilho das Camélias em flor

Dia 21 (sábado) às 09h30 na Vila Velha



Primavera é sinónimo de flores. Este ano de 2026 traz-nos uma novidade: o Trilho das Camélias, num dos momentos mais importantes do ano: a chegada do Equinócio.

Sabiam que o nome da Villa de Sintra deriva do nome de uma Deusa Celta? Sabiam que existe um hotel que não tem números nas portas dos seus quartos? Sabiam que existe uma Casa Assombrada, onde já foi realizado um filme com o famoso actor Johnny Depp? Sabiam que os Vikings, durante as suas viagens marítimas, chegaram a Portugal e desembarcaram numa praia em Sintra? Estes mistérios e muitas outras curiosidades irão ser reveladas durante o nosso passeio pela Villa e Serra de Sintra.

Descrição da actividade: partindo das escadinhas do Palácio Nacional de Sintra, vamos caminhar por trilhos ao encontro da mais famosa flor de Cintra: as Camélias. No final do percurso regressamos ao ponto de início, junto ao Palácio Nacional de Sintra.

Iremos passar por grandes monumentos (não está incluída a entrada em nenhum dos lugares referidos):

- Palácio Nacional de Sintra;
- Igreja de S. Martinho;
- Lawrence Hotel;
- Quinta da Regaleira;
- Quinta do Relógio;
- Palácio de Seteais;
- Chalet Biester

Preço: 10 euros / pessoa (1 adulto=10 euros)

Mínimo: 10 participantes – Inscrições limitadas

Crianças: 5 euros (6 até aos 12 anos).

A inscrição só fica garantida com a respectiva transf. Bancária NIB: 0033 0000 0010 7863 2250 5

Mbway: 915 539 149

Inscrições/reservas até dia 20 Março 2026.

enviar comprovativo via SMS ou e-mail:

lynxtravel11@gmail.com

Como inscrever: enviar por e-mail nome completo, Número do Cartão de Cidadão e Data de Nascimento (para efeitos de seguros) depois basta comparecer na hora e no local indicados.

Falta de comparência ou desistência não confere o direito ao reembolso do valor.

Nota importante: só serão válidas, para efeitos de seguros, as inscrições solicitadas via e-mail.

Nota importante: Trazer calçado outdoor ou botas caminhada, água, reforço alimentar (sandes; barras energéticas, água) e Máq. fotográfica, frontal ou lanterna. Roupas confortáveis e adequadas para a época.

Lynx Travel® (marca registada)

RNAAT n° 221 / 2016

Contacto: José Dias Pereira

Telefone – 915 539 149

Email – lynxtravel11@gmail.com

Inclui: Seguro de Acidentes Pessoais

Guias e Acompanhamento

Animação Cultural

Fonte: Info Lynx Travel

JORNAL DE SINTRA

O SEMANÁRIO DO CONCELHO

Há 92 anos a Informar e a Partilhar

ASSINE E APOIE

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)

EDIÇÕES VIA CTT

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

Contacto: 219106830 • loja@jornaldesintra.pt

WWW.JORNALDESINTRA.COM

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

CULTURA

ROTEIRO

EXPOSIÇÕES

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

Sintra – “Matter of Choice”, exposição de Luísa Ramires
Quando: até 12 de abril
Onde: Sala Polivalente – MU.SA - Museu das Artes de Sintra

Sintra – “Uma Borboleta nos Escombros”, inserido no Periferias 2026 – 15º Festival Internacional de Artes Performativa Chão de Oliveira
Quando: 5 de março a 12 de abril
Onde: Galeria Municipal – MU.SA - Museu das Artes de Sintra

MÚSICA

Sintra – Masha e o Urso: “Missão no Circo”
Quando: 21 março
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Concerto para Famílias - D. Quixote de Telemann |Orquestra Municipal de Sintra
Quando: 13 março, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Concertos para Bebés – E quando o bebé escorrega?
Quando: 15 março, 10h00 e 11h30
Onde: Palco do Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Cartas de Amor – Fátinha Moura com convidados
Quando: 28 março, 21h00
Onde: Auditório Acácio Barreiros, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Orquestra Municipal de Sintra
Quando: 2 abril, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – OS VIZINHOS | Comemorações do 25 de abril de 1974
Quando: 24 abril, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Carmina Burana - Orquestra Filarmónica Portuguesa
Quando: 10 maio, 18h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Luís Represas – 50 anos de Carreira
Quando: 15 maio, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio,

Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Dias da Idade - Encontro de Coros – Câmara Municipal de Sintra

Quando: Dia 19 e dia 21 maio, 15h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Orquestra Europeia Jovem – Câmara Municipal de Sintra

Quando: 23 maio, 18h30
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Orquestra Filarmónica Portuguesa – Mário Laginha – Camané

Quando: 4 junho, 18h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Mário Laginha e Camané

Quando: 7 junho, 18h00
Onde: Auditório Acácio Barreiros, Centro Cultural Olga Cadaval

TEATRO

Sintra – “A Maior Flor do Mundo e As Pequenas Memórias” de Leirena Teatro –
Quando: 14 março, 16h00
Onde: Auditório Acácio Barreiros, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Uma Brancura Luminosa, com Ricardo Pereira e Sandra Barata Belo
Quando: 12 abril, 18:00
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – “O Coro dos Maus Alunos” de Tiago Rodrigues, pelo coletivo Lordes dos Caos
Quando: dias 17, 18, 24, 25 e 30 de abril, 1 e 2 de maio
Onde: AnexXo, S. Pedro de Sintra

Sintra – Se acreditares muito – Teatro INATEL
Quando: 18 abril, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

OUTROS

Sintra – Dias da Idade, com José Alberto Reis
Quando: 19 março
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Dias da Idade, Sempre que a Revista Canta
Quando: 22 abril
Onde: Auditório Jorge Sampaio

O Jornal de Sintra apoia a Cultura

Ribeira de Sintra

Museu da Água e Resíduos promove economia circular

Atividades de fim de semana e oficina de cestaria

Ao longo do mês de março, aos sábados e domingos, os visitantes são convidados a participar num jogo de chão, em formato grande, que desvenda tudo sobre a economia circular, a qual fomenta o uso eficiente dos recursos, procurando extrair valor económico e utilidade dos materiais, equipamentos e bens pelo maior tempo possível.

Situado na Ribeira de Sintra, o MAR afirma-se como um polo de excelência ao nível da sensibilização, educação ambiental e divulgação científica e tecnológica, no âmbito do ciclo urbano da água e dos resíduos. Assumindo-se como um polo museológico único em Portugal, por aliar os setores da água e dos resíduos, o MAR promove os princípios da economia circular e da sustentabilidade, proporcionando “conhecimento para toda a família”.

No dia 14, entre as 10h00 e as 12h30, destaque ainda para mais uma oficina de cestaria do projeto “Re.ver.de.cer”, que pretende dar uma nova vida aos resíduos verdes no concelho de Sintra. Destinada a famílias, com crianças a partir dos 6 anos, a oficina “Paisagens que se tecem” vai permitir mergulhar no mundo



Jogo da Economia Circular



Projeto Re.ver.de.cer

da cestaria, explorando técnicas ancestrais com fibras vegetais: a cordinha, a trança de três ramais e o trançado torcido. Durante a atividade, será possível ainda identificar diferentes plantas e resíduos verdes da Serra de Sintra e colaborar na criação de uma pequena tapeçaria inspirada na paisagem cultural local,

tecida num tear artesanal de fibra vegetal. A cargo da artista e artesã Milena Kaite, o projeto arrancou no último trimestre de 2025 e, desde então, tem assistido à realização de várias oficinas, seja para famílias, seja para a população sénior, em que se propõe a reutilização de resíduos verdes

recolhidos pelos SMAS de Sintra para a criação de objetos de cestaria, como vassouras; cestas; individuais; esteiras; bolsas, etc. O projeto vai culminar em maio/junho após a criação de um objeto artístico colaborativo, que ficará em exposição no MAR, fomentando a ligação da comunidade ao território e valores patrimoniais ao transmitir técnicas ancestrais de cestaria.

O projeto “Re.ver.de.cer” Tecer um novo significado para os resíduos verdes de Sintra” demonstra o compromisso dos SMAS de Sintra e do Museu da Água e Resíduos-MAR com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável-ODS n.º 11 e 12, respetivamente “Cidades e Comunidades Sustentáveis” e “Produção e Consumos Sustentáveis”, na medida em que evidencia como fechar o ciclo dos resíduos verdes, reintegrando resíduos produzidos pela comunidade para criar objetos úteis e funcionais.

A participação na oficina carece de marcação prévia, através do 21 924 77 30 ou do e-mail reservas@smas-sintra.pt.

Fonte: SMAS Sintra

Programa de Férias Criativas do Conservatório de Música de Sintra convida à descoberta do Teatro

As Férias Criativas na Páscoa estão de volta de 30 de março a 02 de abril de 2026, das 14h às 17h30, com o ateliê “Era uma vez... o Teatro”, dirigido a crianças dos 6 aos 12 anos.

Nesta oficina de teatro intensiva, orientada pela atriz Sofia Pessoa Pádua, as crianças vão descobrir o corpo, a voz, o movimento e a imaginação, culminando numa apresentação final do processo criativo vivido durante estes quatro dias.

Nos primeiros dias, o trabalho centra-se em dinâmicas de expressão corporal e imaginação, como jogos de imitação, espelho, criação de imagens em grupo e pequenas



sequências de movimento. Estas atividades ajudam as crianças a ganhar confiança e a desenvolver uma lingua-

gem corporal comum. Nos dias seguintes, o foco passa para a improvisação e criação coletiva, onde os par-

ticipantes constroem pequenas situações, personagens e histórias simples, que darão corpo à apresentação final para os pais, na quinta-feira, 02 de abril, às 17h15.

As Férias Criativas proporcionam uma abordagem descontraída e lúdica sobre diferentes vertentes das Artes Visuais e Performativas, sob a orientação de colaboradores do Conservatório e outros convidados.

As inscrições têm um custo de 30,00 para alunos do Conservatório, e de 45,00 para participantes externos. Mais informações em: <https://www.conservatorio-demusicadesintra.org/ferias-criativas-pascoa.html>

Orquestra Municipal de Sintra leva música a Belas e Casal de Cambra

A Câmara Municipal de Sintra inicia um novo ciclo de concertos descentralizados da Orquestra Municipal de Sintra nos dias 14 e 15 de março, em Belas e Casal de Cambra.

Sob direção do maestro Cesário Costa, a Orquestra Municipal de Sintra realiza a sua apresentação regular no Centro Cultural Olga Cadaval, no dia 13 de março, às 21h00. A música sai então do Auditório do Centro Cultural Olga Cadaval para dois concertos descentralizados, cuja programação pretende chegar aos diversos pontos do território Sintrense.

No dia 14 de março, às 16h00, a Orquestra Municipal de Sintra atua no Jardim Escola João de Deus de Belas, na freguesia de Belas, e, no dia 15 de março, também às



16h00, apresenta-se no salão da Junta de Freguesia de Casal de Cambra. A entrada em ambos os casos é gratuita mas limitada à lotação dos espaços.

O programa destes concertos propõe uma viagem pela música barroca, num percurso que destaca a elegância de Telemann, o lirismo do Concerto para oboé de J. S. Bach interpretado pelo solista Filipe Freitas, o barroco português de Pereira da Costa e o célebre concerto para oboé de Alessandro Marcello.

O espetáculo encerra com a

Burlesque de D. Quixote, com narração do ator Sintrense Sérgio Moura Afonso, peça onde Telemann retrata, em forma musical, as aventuras do cavaleiro andante e do seu fiel escudeiro Sancho Pança. A Orquestra Municipal de Sintra D. Fernando II é um projeto único no panorama nacional e integra a estratégia cultural da autarquia, cujo objetivo é garantir que a música clássica chegue a todo o concelho, contribuindo para a valorização cultural, educativa e comunitária dos Sintrenses.

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

SAMBA! RITMO! ALEGRIA!

Habilite-se a ganhar uma viagem de 1 semana ao Rio de Janeiro num Hotel 5 estrelas com a **OASIS** (Travel)

La Féria
APRESENTA

Carmen Miranda

O Grande Musical

De Quarta a Sábado às 21h e Sábado e Domingo às 17h

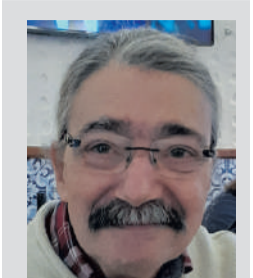
Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - politeama.bol.pt

(Chamada para rede fixa nacional - Chamada para rede móvel nacional)

M12

TELEVISÃO

Quem cante seus males espante!



**Bernardo
de Brito e Cunha**

Fernando Pessoa, a 25 de Fevereiro de 1928 (era um visionário, o homem), previu a 60.ª edição do Festival RTP da Canção, ocorrido no último sábado: com o título *Escrito num Livro Abandonado em Viagem*, grafou as palavras: “Venho dos lados de Beja. Vou para o meio de Lisboa. Não trago nada e não acharei nada. Tenho o cansaço antecipado do que não acharei, e a saudade que sinto não é nem no passado nem no futuro.” Acabou por ser nos estúdios Valentim de Carvalho, ali em Paço de Arcos, mas não sejamos assim picuinhas.

Foi, como em quase todas as 59 edições que a antecederam, uma estufa sem nome, tal como a conhecida espada de D. Afonso Henriques, chata e comprida. Muito raramente a RTP aproveita o aniversário e o festival para homenagear quem devia e aposta quase sempre num espectáculo pindérico, de profundo mau gosto e (é um clássico) pobre qualidade musical e poética.

O evento, que durante muitos anos representou a única possibilidade de dar emprego, por menos de uma mão cheia de noites, a uma orquestra a tocar ao vivo, já há muito que se deixou disso. Impera o plástico, a fotocópia, o mau gosto da cassete gravada. A maior parte daquela gente veste mal. Melhor: veste para chocar, para ser diferente, julgando estar a ser *práfrontex* e inovador e muito moderno... e não está. Recordam-se da Dora, que ganhou o festival em 86? Ficou célebre pelo *Não Sejas Mau para Mim*, mas principalmente pelas botinhas que calçava. Bem fizeram os vencedores, que levaram os seus fatinhos-de-ver-a-deus e escaparam àquela onda pseudo-modernista.

Foram mais de quatro horas de emissão, o que tem custos, e depois sobra pouco para o resto. Tanto quanto sei o prémio para o vencedor/autor da canção são 1.500 euros — e, claro está, a “possibilidade de representar a RTP no Festival da Eurovisão”: por aqui se confirma que o crime não compensa. E nem essa “honra” estava garantida: antes de começar o festival, sete dos 10 finalistas já tinham declarado que não iriam a Viena por a União Europeia de Radiodifusão ter confirmado que Israel se manteria na 70.ª edição da Eurovisão, o que fizera com que Espanha, Irlanda, Eslovénia, Países Baixos e Islândia anunciassem que iriam boicotar o evento. Mas o grupo de Beja *Bandidos do Cante* já tinha indicado que, caso ganhasse, iria mesmo a Viena, em Maio.

Tenho uma pena imensa de não viver o suficiente para, no futuro, poder ver como a História tratará estes nossos tempos. Será certamente chamado de “Era da Estupidez” ou coisa muitíssimo semelhante, o período da história em que tínhamos tudo, os recursos, a tecnologia, o conhecimento e o *know how*, e deitámos tudo isso fora, preferindo continuar a matar-nos uns aos outros, não por perigo mas em busca de lucro e hegemonia. Continuando em Pessoa: *Raios partam a vida e quem lá ande!...*

Lembram-se do dia 9 de Março de 2016, em que Marcelo Rebelo de Sousa ainda não tinha tomado posse e já baralhava o protocolo? O então Presidente eleito surgiu de manhã pela Calçada da Estrela, em passo rápido, surpreendendo os repórteres, seguranças e funcionários do Parlamento e que, 10 anos depois repetiu, mais ou menos, o mesmo trajeto e foi às compras... O gesto, que deixava antecipar um estilo marcado pela informalidade, proximidade e exposição mediática — e que se consubstanciou numa utilização intensa dos poderes constitucionais — viria a marcar grande parte destes dez anos e será essa falta de cerimonial, esse que-se-lixo-o-protocolo, esse deixem vir a mim o povo, que esse mesmíssimo povo vai estranhar e de que irá sentir falta. O presidente que se ria com ele, que chorava com ele, que lhe abria os braços e o peito às mágoas, aos desgostos e às desgraças que lhe traziam. Para muito desse povo desaparece o “pai” que já não tinham, mas que o ouvia. Não resolvia as questões práticas (isso era função de outros) mas dava-lhes os ouvidos que mais ninguém parecia ter vontade (ou coragem) de dar. Que os ouvia sem lhes perguntar se tinham seguro...

Esperemos que António José Seguro, que lhe sucede, garanta a necessidade de ambição, de exigência e vontade para levantar Portugal. Que este seja “o momento para derrotarmos o medo e erguermos a esperança.” Recordemos que António José Seguro, que tem insistido na resolução dos conflitos internacionais através da “via pacífica”, sugeriu até que a situação na Gronelândia, que foi alvo de ameaças de invasão por parte dos EUA, se resolvesse no âmbito da Aliança Atlântica, através de uma reunião entre os líderes dessa aliança.

Carlos Moedas, esse prodígio de assertividade e coerência que é presidente da Câmara de Lisboa, anunciou pelas televisões que vai criar uma (hipotética) biblioteca em homenagem ao maquinista do elevador da Glória falecido no acidente de que ainda não há relatório, seis ou sete meses depois — nem parece vir a haver... Não seria mais útil garantir uma ajuda ao órfão do maquinista para que este possa vir a ter as condições para estudar e ter uma vida?

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

17.ª Milha Urbana S. Marcos — Troféu Sintra a Correr 2026

Casa Benfica em Algueirão-MM entra com vitória colectiva

Ventura Saraiva

Começou finalmente a edição 2026 do Troféu Sintra a Correr, com um conjunto de 11 provas em várias freguesias, terminando no mês de Junho, em Queluz (Monte Abraão). A corrida de abertura deu-se no sábado, dia 7, com a Milha Urbana de S. Marcos, que apesar de muito específica (1.609 metros) foi bastante participada, com meia centena de clubes a inscrever o seu nome na pauta classificativa. A Casa Benfica em Algueirão-Mem Martins apareceu renovada, nomeadamente no sector feminino, e venceu com o total de 325 pontos, seguida por Correr Queluz (314), e J.O.M.A. (298).

Com ligeiras alterações ao traçado relativamente aos anos anteriores, e que não desagradou aos repetentes em São Marcos, como se foi ouvindo nas conversas, antes e depois da cada corrida, o principal adversário foi o vento quando soprava forte, e frio, nomeadamente nas séries ao final da tarde.

Sendo véspera de comemorar o “Dia Internacional da Mulher”, a data foi lembrada pela organização, e subscrita pela Vice-presidente da Câmara Municipal de Sintra, Andreia Bernardo que marcou presença na fase inicial da competição. Nas principais corridas, envolvendo os especialistas da velocidade, e meio-fundo, destaque para Afonso Antunes, “Os Belenenses”, uma presença regular nas provas concelhias, assim como Sandra Protásio, da Académica de Coimbra, que apesar do escalão (+35), fizeram os melhores registos quer do sector masculino, quer do sector feminino. Uma nota final para destacar a excelente organização do sector do desporto da União de Freguesias do Cacém e São Marcos, e da Câmara Municipal de Sintra, com o mérito de premiar todos os participantes

com uma bonita camisola alusiva à prova, e o habitual “pack” de fruta, na embalagem original. Uma medida a ser seguida por outras juntas de freguesia, parcas em prémios, se consideramos o exemplo de anos anteriores.



fotos: ventura saraiva

Milha de São Marcos dedicada (por antecipação) do Dia Internacional da Mulher

Vencedores de escalão

Benjamins

Ana Sofia Sol, S.L. Benfica
Gabriel Ferreira, Caracóis do Asfalto

Infantis

Maria Serrano, Os Caracóis do Asfalto
Guilherme Aguiar, AE Miguel Torga

Iniciados

Ariela Pedro, Os Caracóis do Asfalto
Simão Silva, SU Colarense

Juvenis

Matilde Ruela, SFRA Amadora
Salvador Gonçalves, Trisintra-Clube de Triatlo

Juniors

Inês Francisco, Ingleses FC
Alexandre Carvalho, Trisintra-Clube de Triatlo

Seniores

Mariana Grilo, Trisintra-Clube Triatlo
Afonso Antunes, “Os Belenenses”

Vet. +35

Sandra Protásio- AA Coimbra
Leonel Fonte, Linda-a-Pastora SC

Vet. +40

Emiberta Silva, ASC Vale Grande
Bruno Costa, SU Colarense

Vet.+45

Patrícia Rivoti, SU Colarense
Nélson Fonseca, J.O.M.A

Vet.+50

Paula Cardoso, Taebaek Triângulo Taekwondo
Nuno Ruela, Os Galgos Audazes

Vet. +55

Raquel Alves, Agualva Runners
Júlio Finote, CCD Sintrense

Vet. +60

Lúcia Silva, GRD Ribeira da Lage
João Ginja, Linda-a-Pastora SC

Vet. +65

Maria Gonçalves, Correr Queluz

Rui Grazina, CCD Sintrense

Vet. M70

João Soares, Casa Benfica AMM

Vet. M75

José Alves, Casa Benfica AMM

Desporto Adaptado

Carlos Rocha, Correr Queluz
Beatriz Pires, UA Povoense

Classificação colectiva – “Top 10”

- 1.º Casa Benfica AMM, 325 pontos
- 2.º Correr Queluz, 314
- 3.º J.O.M.A, 298
- 4.º SU Colarense, 246
- 5.º Os caracóis do Asfalto, 131
- 6.º U.S.C. Mira Sintra, 116
- 7.º C.C.D. Sintrense, 115
- 8.º Trisintra-Clube Triatlo, 115
- 9.º FFPM Unificação, 114
- 10.º GDC Leião, 40.



Vento com alguma intensidade, e frio, no retorno para a meta, a exigir um esforço suplementar aos concorrentes



Cristina Carvalho (0333), Carla Serrano (0044), e Elisabete Fonseca (0336), o quadro perfeito na luta colectiva entre Correr Queluz e Casa Benfica Algueirão-MM

VII Algueirão-Mem Martins a Correr e Caminhar

Domingo, dia 15

É já no domingo, dia 15 que avança a VII Edição de Mem Martins a Correr e Caminhar, com a Bacia de Retenção de Ouressa como palco da entrega de prémios, e zona de meta. Já as partidas de todas as provas, é feita na Avenida Henrique de Barros que liga à Rotunda de acesso às superfícies comerciais do Bairro da Cavaleira.

A corrida principal de 10.000 metros destinada de Juniores a Veteranos M60, e F40, tem início pelas 08h30. A prova dos restantes escalões (4.000 metros) começa pelas 10h30, e envolve as veteranas de F45 a 65, e veteranos 70 e 75, assim como Desporto Adaptado.