

Cultura
**Mercado Municipal
da Estefânia
recebeu “Concerto
nos Mercados”**

pág. 8



**Votos de uma Feliz
e Santa Páscoa
a todos os leitores,
assinantes, colaboradores,
fornecedores e amigos**

Associação de Moradores da Quinta da Cavaleira

“Caça aos Ovos” junta 125 crianças no Parque Urbano



fotos: ventura saraiva

Com dois grupos de idades (4/6, e 7/12), a Associação de Moradores da Quinta da Cavaleira, na freguesia de Algueirão-Mem Martins, promoveu durante a tarde de domingo, dia 29 de Março a “Caça aos Ovos” no Parque Urbano do Bairro, e que reuniu cerca de três centenas de participantes, contando com os Encarregados de Educação de 125 crianças dos 6 aos 12 anos, e familiares que também se divertiram na actividade dedicada à Quadra Pascal, e uma tradição que se renova depois da edição de 2024, já marcada pela adesão dos moradores.

Resistindo ao tempo, em que as Associações de Moradores surgiram com o 25 de Abril, sendo importantes na democratização dos bairros e lugares, foram perdendo capacidade de intervenção social, como se tem constatado. Esta, a da Cavaleira continua no terreno com 14 elementos dos Órgãos Sociais, ajudando quem precisa, e mobilizando a população para um bairro mais feliz.

pág. 9

Sociedade
**Bombeiros
de Montelavar
celebram
43.º aniversário**

pág. 2

Sociedade
**XIX Compasso
Pascal Motard,
Domingo
de Páscoa, dia 5**

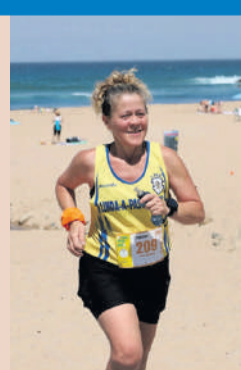
pág. 4

Opinião
**“Fonte Largo
Rossio da Fonte,
Mem Martins”**

pág. 5

Desporto Fora da Caixa (4)
— Histórias de vida e superação
**Sónia Julião Sequeira
– A Cabeleireira que deixa
as rivais de cabelos em pé**

pág. 13



SOCIEDADE

Sintra cede viatura
ao Hospital Amadora/Sintra

A Câmara de Sintra vai entregar uma viatura à Unidade Local de Saúde Amadora-Sintra (ULSAS), para reforçar a capacidade de resposta das equipas de cuidados domiciliários aos Sintrenses.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra sublinha que “os cuidados de saúde domiciliários são hoje uma resposta essencial para garantir dignidade, autonomia e qualidade de vida a quem mais precisa, e, por isso, assumimos este compromisso para reforço dos meios que permitem levar cuidados de saúde a quem deles precisa com maior eficácia e proximidade”.

A ULSAS tem vindo a consolidar um modelo de prestação de cuidados de proximidade, centrado no utente e na articulação entre equipas de saúde. Neste contexto, o apoio domiciliário assume-se como um pilar estratégico para garantir autonomia, dignidade e continuidade de cuidados a idosos e doentes crónicos.

A viatura a ceder pela autarquia Sintrense vai aumentar o número de visitas diárias, reduzir tempos de deslocação e melhorar a capacidade de resposta das equipas no terreno. Com esta decisão, Sintra reforça o seu compromisso com a saúde local, garantindo que os cuidados chegam ao domicílio de quem mais precisa, com qualidade e dignidade.

PUB. JORNAL DE SINTRA, 3-4-2026



Mem Martins Sport Clube

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA
Convocatória

Nos termos do art.º 30.º dos Estatutos do Clube convoco a Assembleia Geral Ordinária para o dia 17 de abril de 2026, pelas 20:30 horas, com a seguinte

ORDEM DE TRABALHOS

1. Discussão e votação do Relatório e Contas relativo ao exercício de 2025 e do competente parecer do Conselho Fiscal.
2. Apresentação do Plano de Atividades e Orçamento para 2026.

Se à hora designada não estiver presente a maioria absoluta dos sócios, a Assembleia funcionará em 2.ª convocatória a partir das 21:00 horas, seja qual for o número de sócios presentes.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Fernando Filipe C. Morgado

Mem Martins, 20 de março de 2026.

Mem Martins Sport Clube, Largo Rossio da Fonte, 6
2725-002 Mem Martins

e-mail: mmscgeral@sapo.pt • Contactos: 219 210 532 - 934 387 212

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários
de Montelavar celebra 43.º Aniversário

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Montelavar assinalou na passada terça-feira, dia 30 de Março, “43 anos de entrega e serviço à comunidade, sempre prontos a responder, a proteger e a ajudar, em qualquer hora e em qualquer circunstância. Continuaremos firmes, com o mesmo espírito de sempre: servir, proteger e honrar Montelavar” pode ler-se numa mensagem transmitida nas redes sociais da Associação.

Também o Comandante Mário Louro aproveitou para deixar uma mensagem nas suas redes sociais para agradecer à comunidade local o “apoio e confiança ao longo



dos anos” mas também aos sócios pelo “contributo essencial” e aos bombeiros que diariamente “vestem esta farda com coragem e sentido de missão e profissionalismo”.

Um agradecimento profundo é ainda dirigido às famílias dos bombeiros “pelo apoio silencioso e compreensão”, numa homenagem onde são também lembrados os operacionais e dirigentes já fale-

cidos que sublinha; “jamais serão esquecidos”.

“Servir, proteger e honrar Montelavar” é o compromisso assumido com a população para o futuro.

Uso de bicicleta chega a mais escolas de Sintra

A Câmara Municipal de Sintra está a alargar o Plano Municipal de Promoção da Utilização da Bicicleta a 35 escolas, envolvendo alunos do 1.º ciclo.

O projeto, dirigido aos 3.º e 4.º anos, inclui 15 sessões de aprendizagem, bicicletas adaptadas e equipamento disponibilizado pela autarquia. No primeiro semestre participaram 2452 alunos com uma taxa de sucesso de 85%.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, sublinha que “ensinar as nossas crianças a andar de bicicleta é investir na sua autonomia e na mobilidade do futuro. Queremos Sintren-



ses mais ativos, seguros e confiantes” e reforça que “este é um projeto inclusivo, pensado para que todos os alunos, sem exceção, possam aprender e participar.”

O projeto continua agora em

mais 14 escolas, incluindo Várzea de Sintra, Mira Sintra, Monte Abraão 2, Rinchoa, Vale Mourão, Luna de Carvalho, Mem Martins, entre outras.

O objetivo final é que este

programa da Câmara de Sintra chegue a todos os Agrupamentos de Escola, promovendo hábitos saudáveis e a utilização da bicicleta como meio de transporte ativo entre os jovens Sintrenses.

Polícia Municipal de Sintra
com formação apoiada pela GNR

A Polícia Municipal de Sintra vai ter formação contínua e especializada por parte da GNR após a assinatura do protocolo agora aprovado.

Esta parceria vai permitir à GNR disponibilizar formação certificada em áreas estratégicas para a atuação dos agentes municipais, nomeadamente segurança rodoviária, proteção da natureza, do ambiente e do bem-estar animal, defesa pessoal policial, intervenção policial e primeiros socorros em contexto policial, sendo estas ações mi-



nistradas por instrutores qualificados da Escola da Guarda.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, considera que “o reforço da formação contínua

da Polícia Municipal é essencial para modernizarmos o serviço público de proximidade e fortalecermos a confiança dos Sintrenses nas instituições. Este protocolo com a GNR permite-nos elevar os

padrões de preparação, segurança e eficácia dos nossos agentes de Polícia Municipal, garantindo uma resposta cada vez mais articulada e eficaz às necessidades do nosso concelho”.

Ao apostar na especialização dos agentes, o Município de Sintra fortalece a sua política de segurança e consolida um modelo de atuação mais preparado e eficaz, promovendo maior profissionalismo, prevenção e proximidade com os Sintrenses.

Novo Conselho Municipal da Juventude de Sintra é realidade

Os novos responsáveis pelo Conselho Municipal da Juventude Sintrense para o período 2025 – 2029 tomaram posse.

Uma tomada de posse que contou com a presença de Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, e Andreia Bernardo, vice-presidente e responsável pelo pelouro da Juventude, bem como representantes de associações juvenis, associações de estudantes, escotistas, escutistas, guias, forças partidárias e



A mesa que presidiu à tomada de posse

dirigentes municipais das áreas da Juventude e Educação. Na abertura, Marco Almeida

destacou o papel central dos jovens no desenvolvimento do concelho, sublinhando que estes são “uma fonte es-

sencial de inovação, energia e capacidade transformadora”. Já Andreia Bernardo apresentou as prioridades

para o ciclo 2025-2029, focadas no reforço da participação cívica, do associativismo juvenil e do envolvimento dos jovens na construção das políticas municipais. O Conselho Municipal da Juventude é um órgão consultivo que promove a participação das entidades representativas da comunidade jovem na análise e discussão das políticas locais de juventude, contribuindo para um concelho mais participativo e alinhado com as necessidades das novas gerações.

Fonte: CMS

Três médicos internos terminam formação específica no Amadora/Sintra com nota elevada

Três médicos internos de formação específica em Pneumologia – Carolina Alves, Manuel Osório e Mariana Silva – concluíram o seu internato, tendo obtido classificações de grande destaque, posicionando-se entre os melhores da sua área.

Destaca-se o facto de Carolina Alves ter alcançado a melhor classificação a nível nacional, um feito de grande relevância que reflete não só



o seu empenho individual, mas também a qualidade da formação proporcionada pela ULS Amadora/Sintra, instituição onde realizou, juntamente com os seus colegas, o respetivo internato.

A conclusão do internato médico representa uma etapa fundamental na carreira destes jovens médicos, que agora iniciam uma nova fase enquanto especialistas, preparados para enfrentar os

desafios do sistema de saúde e contribuir ativamente para a melhoria dos cuidados prestados à população. O Serviço de Pneumologia e o Hospital Fernando Fonseca congratulam-se com estes resultados, sublinhando o orgulho no percurso dos três profissionais e desejando-lhes as maiores felicidades para o futuro.

Fonte e foto: ULS Amadora/Sintra HFF

ULS Amadora/Sintra participa no programa STOP Infecção Hospitalar 2.0

A ULS Amadora/Sintra integrou o Programa STOP Infecção Hospitalar 2.0, uma iniciativa da Direção-Geral da Saúde (DGS), sob coordenação da UL-PPCIRA. A participação envolveu os serviços de Medicina 4 e de Medicina Intensiva, contribuindo ativamente para os resultados alcançados a nível nacional.

Ao longo de três anos, o programa, que abrangeu 21 Unidades Locais de Saúde em

todo o país, permitiu evitar 1.628 infeções adquiridas em meio hospitalar, 376 mortes e 27.530 dias de internamento. Estes resultados traduziram-se numa poupança estimada de mais de 11 milhões de euros.

Para assinalar a conclusão desta iniciativa, a DGS promoveu uma cerimónia comemorativa no passado dia 19 de fevereiro de 2026, no Centro de Congressos da Alfândega do Porto.

O Programa STOP Infecção Hospitalar 2.0 contou com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian e do Institute for Healthcare Improvement, tendo como principal objetivo reforçar a segurança e a qualidade dos cuidados de saúde. Entre as áreas de intervenção destacam-se a prevenção de infeções associadas a cateteres venosos centrais e urinários, à intubação orotraqueal e a procedimentos cirúrgicos.



A participação da ULS Amadora/Sintra neste projeto reforça o seu compromisso com a melhoria contínua dos

cuidados de saúde e com a segurança dos doentes.

Fonte e foto: USL Amadora/Sintra HFF

Sintra requalifica rede de água e saneamento nas Mercês

A Câmara de Sintra aprovou o concurso público para a remodelação das condutas de abastecimento de água e construção de um coletor de drenagem de águas residuais domésticas na Estrada das Mercês, na freguesia de Algueirão-Mem Martins,

num investimento de 675 mil euros.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, sublinha que “esta intervenção é fundamental para modernizar a rede de abastecimento de água e aumentar a eficiência do sis-

tema de saneamento, beneficiando os Sintrenses”.

A intervenção contempla a instalação de coletores na Calçada da Rinchoa, assegurando o serviço aos lotes iniciais da Rua das Papoilas, bem como a todas as edificações ao longo da Estrada das

Mercês e da Calçada da Rinchoa, até à Casa-Museu Leal da Câmara. O projeto inclui ainda a remodelação das condutas de abastecimento de água, integrada na requalificação da rede de distribuição nas Mercês e zonas envolventes.

Com esta intervenção, o município reafirma o seu compromisso com a melhoria contínua das infraestruturas e com a qualidade de vida dos Sintrenses.

Fonte: CMS

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 conhecimento público na página www.jornaldesintra.com http://www.jornaldesintra.com/2021/12/estatuto-editorial-do-jornal-de-sintra/

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

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

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DA IMPRENSA REGIONAL



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA

SOCIEDADE

Palácio Nacional de Queluz celebra a Páscoa com ateliê de decoração de ovos

Atividade inspirada na sumptuosidade das artes decorativas do Palácio decorre no dia 4 de abril, sábado de Aleluia, às 14h30



créditos: PSML - José Marques Silva

Nesta Páscoa, o Palácio Nacional de Queluz convida as famílias a recuarem no tempo e a decorarem ovos para oferecer, como fazia Luís XIV, o “Rei Sol”, no século XVII. “Ovos dourados, ovos coloridos e as artes decorativas no Palácio”, programa agendado para as 14h30, de 4 de abril, sábado de Aleluia, dá a conhecer algumas técnicas decorativas amplamente usadas no século XVIII, como a talha dourada, a pintura de fíngidos ou a pintura “a fresco”, que são o ponto de partida para um ateliê criativo no qual os participantes terão oportunidade de trabalhar com folha de ouro na decoração de ovos da Páscoa, inspirando-se no esplendor e elegância do Palácio e Jardins de Queluz.

O ovo decorado, hoje associado à Páscoa, a festa da morte e ressurreição de Jesus Cristo, tem origem em cultos pagãos ancestrais. No equinócio da primavera, trocavam-se ovos para comemorar o fim do inverno e o início da estação das colheitas, da fertilidade e do renascimento na natureza.

Ao longo dos séculos, o costume de oferecer ovos na Páscoa perpetuou-se nas cortes europeias. No século XIII, Eduardo I de Inglaterra presenteava os seus súbditos preferidos com ovos banhados a ouro. No século XVII, Luís XIV, o “Rei Sol”, mantinha esta tradição pascal e oferecia ovos pintados e decorados.

A tradição sobreviveu até aos nossos dias sob a forma de ovos de chocolate, mas, no Palácio Nacional de Queluz, é possível viver uma experiência diferente: criar ovos dourados e coloridos para surpreender os convidados na Páscoa, como faziam os monarcas de outrora.

O ateliê “Ovos dourados, ovos coloridos e as artes decorativas no Palácio” dirige-se a famílias com crianças a partir dos 5 anos e tem a duração de 2 horas. Os bilhetes à venda no site da Parques de Sintra custam 14• para adultos e 12,5• para jovens dos 5 aos 17 anos.

Fonte: PSML

XIX Compasso Pascal Motard de Sintra, domingo de Páscoa, dia 5

No domingo de Páscoa, 05 de abril, realiza-se o XIX Compasso Pascal Motard de Sintra, à semelhança dos anos anteriores.

Evento único que transposta para o mundo motard uma manifestação de cultura e fé.

ITINERÁRIO E HORÁRIO

10H00: Pêro Pinheiro
10H05: Fação, Arcos, Falimas
10H15: Morelena
10H25: Cortegaça, Coutinho Afonso, Raposeiras, Quarteiras, Sabugo

10H45: Junta Freguesia de Almargem do Bispo

11H00: Aruil

11H15: Covas de Ferro,

11H25: Negrals

11H30: Anços

11H45: Maceira, Rua Frutuoso Gaio, Avenida Lapiás

12H00: Pêro Pinheiro – Rua 5 Outubro (GNR), Avenida da Liberdade (Ex-Junta de Freguesia)

12H05: Montelavar: Bombeiros, Junta de Freguesia e Rotunda, Armês, Lameiras, Fação



12H40: Terragem

13H00: Sintra – Câmara Municipal, Volta do Duche, Palácio Nacional

Eleitos os órgãos sociais da Alagares

Realizou-se no dia 27 de março a eleição dos órgãos sociais da Alagares para o triénio 2026-2029, pelo que vimos apresentar a nova equipa, que apresenta alguma renovação

MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

Presidente – Luís Martins (Miguel Real), associado n.º 304

Vice-Presidente – João Aguiar, associado n.º 270

Secretário – Ofélia Cabaço, associada n.º 331

DIREÇÃO

Presidente – Fernando Moraes Gomes, associado n.º 1

Vice-Presidente – João Rodil, associado n.º 301

Tesoureiro – João Faria, associado n.º 87

Secretário – Daniel André, associado n.º 306

Vogal – David Cabral, associado n.º 327

Voga – André Azinheira, associado n.º 344

Vogal – Nuno Miguel Gaspar,



associado n.º 334

Vogal – Raquel Ochoa, associada n.º 339

Vogal – Paulo Lawson, associado n.º 342

Suplente – Cláudio Pires, associado n.º 341

CONSELHO FISCAL

Presidente – António Rangel Lopes, associado n.º 336

Vogal – António Jorge Este-

ves, associado n.º 280

Vogal – Miguel Fontan, associado n.º 68

Suplente – Tiago Aleixo, associado n.º 340

Na prossecução das suas atividades, a Alagares está a organizar um colóquio sobre os 50 anos da Constituição, que terá lugar dia 14 de abril no M.U.S.A. (mais informação em breve) uma

visita guiada nos jardins do Palácio da Pena, no dia 17 de maio, um pequeno curso dedicado aos escritores sintrenses, orientado por Miguel Real e João Rodil, a apresentação de um livro sobre o Pão, da autoria de Sérgio Luís Carvalho, e diversas tertúlias tendo como tema os saloios ou a literatura de viagens, por exemplo.

visita guiada nos jardins do Palácio da Pena, no dia 17 de maio, um pequeno curso dedicado aos escritores sintrenses, orientado por Miguel Real e João Rodil, a apresentação de um livro sobre o Pão, da autoria de Sérgio Luís Carvalho, e diversas tertúlias tendo como tema os saloios ou a literatura de viagens, por exemplo.

PUBLICIDADE

Aberto todos os dias

Sitaca

CAFÉ
PASTELARIA
PIZZARIA

O Seu café junto ao apeadeiro da Portela de Sintra

HORÁRIO: Das 07H00 às 24H00

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

Leia, assine e divulgue o Jornal de Sintra

A FUNERÁRIA SÃO JOÃO DAS LAMPAS
de Quintino e Morais

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

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade

ATENDIMENTO PERMANENTE

24 219 618 594 - 965 657 671

MEM MARTINS . MUCIFAL . SJ LAMPAS . SINTRA . TERRUGEM

“Fonte Largo Rossio da Fonte, Mem Martins”

“No coração do Rossio da Fonte, junto à capela de Mem Martins, decorrem obras que prometem requalificar o espaço público. No entanto, essa promessa chega acompanhada de uma perda difícil de ignorar: a destruição da antiga fonte, onde a água corria continuamente e que, para muitos, era mais do que um simples elemento urbano — era memória viva da identidade local.

Mais do que a obra em si, causa estranheza a ausência de uma apresentação clara do projeto à população. Num tempo em que tanto se fala de participação cívica e valorização do património, é difícil compreender como decisões com impacto simbólico tão forte possam avançar sem o envolvimento da



comunidade.

Essa insatisfação não é apenas sentida — começa também a ganhar forma. Já circula um abaixo-assinado entre a população, refletindo o descontentamento de muitos moradores face às alterações em curso e à falta de diálogo. Também os azulejos que revestiam a antiga fonte foram retirados. Poderão não ter grande valor monetário, mas

tinham um valor coletivo inestimável — eram parte da história, da estética e da vivência daquele espaço. São esses elementos, muitas vezes simples e discretos, que constroem o sentimento de pertença e identidade de uma comunidade.

Entre os moradores mais antigos, sente-se um desagrado silencioso, feito de nostalgia e de alguma revolta

contida. Cada pedra retirada, cada traço apagado, parece levar consigo parte da história de Mem Martins. Requalificar não deve significar apagar — e talvez ainda vamos a tempo de refletir sobre o equilíbrio entre modernização e preservação da nossa memória coletiva.”

*Hugo Nicolau,
Mem Martins*

Proteção Civil em tempo de bonança

É fora dos momentos críticos que se avalia a capacidade de prevenir, comunicar e proteger

Agora que já não há tempestades nem avisos, fui à última reunião pública da Câmara falar de Proteção Civil com o Presidente. E é precisamente nestes momentos de aparente tranquilidade que se impõe olhar para trás e preparar o futuro.

Em primeiro lugar, importa referir que o talude no Monte Tapada, na Freguesia de Aqualva e Mira-Sintra, será alvo de intervenção, já com custo estimado. As preocupações dos munícipes, despertadas pelo que aconteceu em Almada, com cerca de 500 pessoas desalojadas, não eram alarmismo. Eram prevenção. E, neste caso, a Câmara demonstra estar atenta.

Em segundo lugar, merece destaque o trabalho do Observador, publicado a 15 de março, sobre a inexistência de pontos de emergência em Sintra. Confrontada com o tema, a Câmara Municipal respondeu que, para já, não tenciona debruçar-se sobre esta matéria. Uma resposta que, mais do que encerrar o assunto, deveria abri-lo.

Por fim, importa refletir sobre a forma como a Proteção Civil comunica em Sintra. Há municípios que disponibilizam um sistema simples: um “semáforo” na página principal, com ligação direta para avisos ativos. Mesmo quando não há alertas, essa ligação mantém-se, permitindo ao cidadão familiarizar-se com os riscos e os procedimentos. Mais do que a ferramenta, é a lógica que precisa de mudar: avisos atualizados ao longo do fenómeno, indicação clara do seu término, informação sobre impactos no território e instruções concretas para cenários de falha de comunicações. De que serve recomendar um rádio portátil num kit de emergência se não se indica a frequência, o horário ou sequer quem falará? A comunicação não pode depender da tragédia. É igualmente essencial articular os diferentes níveis institucionais: Câmara Municipal, Proteção Civil e Juntas de Freguesia para que a informação seja coerente e territorialmente relevante. A emergência não se pode gerir em silos.

Fora dos momentos críticos, subsiste outro problema: o acesso à informação. O site da Proteção Civil deveria incluir dados sobre simulacros e versões acessíveis do Plano Municipal. Hoje, o que encontramos em busca livre são documentos com 100 a 400 páginas. A quem servem? Ao cidadão comum ou apenas a quem já tem tempo e vocação para os estudar?

Sobre estas questões, não obtive resposta na reunião pública, apesar de as ter já colocado por escrito. Entendi, por isso, partilhar essa resposta com os partidos representados na Assembleia Municipal. É que depois da tempestade vem a bonança, e já sabemos como o calor nos últimos anos tem sido demais. O Livre informou-me que requereu uma sessão da Assembleia Municipal dedicada ao tema. A iniciativa é pertinente. Não apenas pelo tema, mas pelo precedente. O Livre estreia-se neste mandato e recorre a um instrumento regimental que já existia, mas que nenhum partido utilizou no mandato anterior.

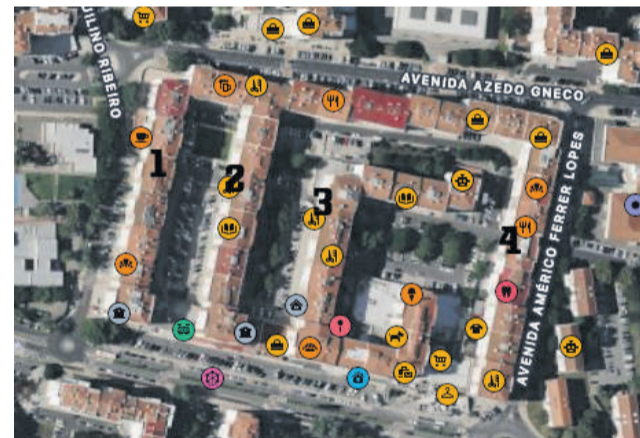
Se esse pedido servir para abrir um debate mais aprofundado, então estaremos finalmente a dar um passo no sentido certo com as forças vivas do nosso Município.

Daniel Souza

DIGA DE SUA JUSTIÇA

Freguesia de Massamá

Túneis sem luz – Colaborador do Jornal de Sintra alerta



Na zona da Escola Básica EB1 N.º 2, nas União de Freguesias de Massamá e Monte Abraão, a passagem entre as Avenidas Aquilino Ribeiro e a Américo Ferrer Lopes faz-se por túneis (assinalados com 1, 2, 3 e 4) que ligam a primeira à Praceta Gomes Eanes de Azurara, desta para a Praceta João de Deus e desta para a Praceta Francisco Martins e, finalmente, o túnel 4, que conduz à avenida da igreja, Américo Ferrer Lopes.

Quando o dia começa a escurecer, os quatro túneis, que têm luz, mantêm-se às escuras. A foto que ilustra esta queixa, foi tirada junto ao túnel 3, no dia 20 março, às

21h31, e a luz acendera-se cerca de um minuto antes. É visível que os túneis 2 e 1 se encontram às escuras. Aconteceu nesse dia: porque é uma espécie de lotaria saber qual o túnel que terá luz e a que horas.

Esta situação, que ficará mais aliviada com a mudança da hora, faz-se sentir predominantemente durante o inverno e, consequentemente, durante o período de actividades lectivas da escola, com muitos alunos a dirigirem-se para o centro de Massamá... às escuras.

António Cunha, Massamá

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.

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

ANSR e Lusoponte assinam Compromisso Visão Zero 2030

A Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária (ANSR) e a Lusoponte, S.A. assinaram no passado dia 24 de março, o Compromisso «Mais Cidadania para as Estradas de Portugal», no âmbito da *Estratégia Nacional de Segurança Rodoviária Visão Zero 2030*. O ato foi presidido pelo Secretário de Estado da Proteção Civil, Rui Rocha, tendo sido subscrito pelos Presidentes da ANSR e da Lusoponte.

Protocolo prevê 2,65M€ de investimento da ANSR e medidas tecnológicas inovadoras nas Pontes 25 de Abril e Vasco da Gama no biénio 2026-2027.



O Compromisso «Mais Cidadania para as Estradas de Portugal» alinha-se com o objetivo nacional de diminuir em 50% as vítimas mortais e os feridos graves até 2030 — o que significa a redução de 313 mortos e 1 044 feridos graves nas estradas portuguesas até esse ano. Em 2019, os acidentes rodoviários custaram à sociedade portuguesa 6,42 milhões de euros, o equivalente a 3% do PIB.

Com uma política clara de prevenção para a sinistralidade rodoviária, no biénio 2026-2027, a ANSR investe 2,65 milhões de euros em campanhas de sensibilização (1 M euros), inspeções de segurança às infraestruturas da Lusoponte (1,5 M euros), elaboração do *Plano Nacional de Zonas de Acumulação de Acidentes* e revisão do *Regulamento de Sinalização de Trânsito*.

Rui Rocha, Secretário de Estado da Proteção Civil, afirmou durante a cerimónia, que «Os acidentes rodoviários custaram 6 423 milhões de euros à sociedade portuguesa em 2019. Temos a obrigação de inverter esta realidade, assim a Estratégia Nacional de Segurança Ro-

doviária Visão Zero 2030 afirma-se como um designio nacional! A tecnologia de deteção de incidentes por IA, o controlo de velocidade média nas pontes e a identificação sistemática dos pontos negros são medidas concretas que vão salvar vidas. O Governo acompanhará de perto este Compromisso.» Pedro Clemente, Presidente da ANSR, garantiu que «este Compromisso não é uma declaração de intenções — é um contrato com metas, investimentos e prestação de contas. As Pontes 25 de Abril e Vasco da Gama são percorridas diariamente por centenas de milhares de utentes. Cada medida acordada hoje tem um impacto direto na redução da sinistralidade e na proteção de vidas.»

Do lado da Lusoponte, os compromissos hoje assumidos incluem a instalação de radares controlo de velocidade média na Ponte 25 de Abril, um sistema de deteção automática de incidentes por vídeo com inteligência artificial, um projeto-piloto para controlo do uso de cinto de segurança e telemóvel ao volante, e a promoção do sistema de sinalização luminosa de afetação de vias (SLAV) na Ponte Vasco da Gama.

A execução será monitorizada semestralmente e integrada no *Relatório Anual da Visão Zero*.

O Compromisso «Mais Cidadania para as Estradas de Portugal» é o instrumento operacional da Estratégia Nacional de Segurança Rodoviária Visão Zero 2030, com planos de ação bianuais e monitorização semestral, assente na abordagem do Sistema Seguro da ONU.

Sobre a ANSR:

A Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária (ANSR) é o organismo da Administração Pública portuguesa responsável pelo planeamento, coordenação e execução da política de segurança rodoviária em Portugal. No âmbito da sua missão, a ANSR desenvolve programas de sensibilização, fiscalização e educação rodoviária, dirigidos a todos os grupos etários, com especial enfoque nos públicos mais jovens e vulneráveis.

A ANSR trabalha diariamente para reduzir a sinistralidade nas estradas portuguesas, promovendo uma cultura de mobilidade segura, responsável e sustentável.

Comunicado de Imprensa e foto: ANSR

Primeira sessão das Jornadas Técnicas da Imprensa Regional com foco na inovação e inteligência artificial

A cidade do Fundão acolhe, no próximo dia 17 de abril, a partir das 09h30, a primeira sessão das Jornadas Técnicas da Imprensa Regional 2026, promovidas pela Associação Portuguesa de Imprensa (API), reunindo especialistas e profissionais do setor para debater o impacto da inteligência artificial, os direitos de autor e as novas práticas digitais no jornalismo.

A Escola Profissional do Fundão será o ponto de arranque da segunda edição das Jornadas Técnicas da Imprensa Regional, acolhendo a primeira de três sessões previstas para 2026, numa sessão centrada na transformação das redações e nos desafios que a inovação tecnológica coloca aos media regionais.

O programa contará com a participação de cinco oradores, que trarão uma abordagem prática e complementar às principais mudanças que o setor enfrenta.

Ana Santos Gomes, jornalista há quase três décadas e atualmente responsável pela área de Digital Media da DECO PROteste, irá abordar as novas formas de produção e distribuição de conteúdos, com foco na captação de audiência em ambientes digitais cada vez mais exigentes. A sua experiência em formatos como vídeo, podcast e webinar permitirá identificar práticas concretas para responder simultaneamente às exigências dos leitores, dos motores de pesquisa e das plataformas de inteligência artificial.

Nuno Costa, Business Development Manager na Den-



gun e fundador da plataforma Wizpress, apresentará soluções ligadas à inovação nas redações. Com experiência na interseção entre jornalismo e tecnologia, trará exemplos de aplicação da inteligência artificial na otimização de fluxos de trabalho, com impacto direto na eficiência das equipas editoriais.

Adriana Gonçalves, investigadora no LabCom da Universidade da Beira Interior, centrará a sua intervenção na produção semiautomática de notícias. Com base no seu trabalho académico sobre o caso Prosebot/ZeroZero, abordará de que forma a inteligência artificial pode ser integrada na produção jornalística, mantendo critérios editoriais e qualidade informativa.

A sessão contará ainda com a participação de Carlos Eugénio, Diretor Executivo da Visapress, que trará ao debate o tema dos direitos de autor no contexto digital. Com um percurso ligado à defesa da propriedade intelectual e à gestão coletiva de direitos da imprensa, abordará os desafios associados à utilização e distribuição de conteúdos

jornalísticos em ambiente digital.

A componente prática será reforçada com a presença de Nuno Francisco, diretor do Jornal do Fundão, que apresentará um estudo de caso do seu jornal, partilhando as boas práticas implementadas num dos títulos regionais mais relevantes do país, com foco na adaptação às novas exigências digitais e na valorização do jornalismo de proximidade.

Esta primeira sessão assume-se como um momento de partilha de conhecimento aplicado, alinhado com as necessidades concretas dos media regionais, onde a capacidade de adaptação tecnológica e a proteção dos conteúdos são fatores determinantes para a sustentabilidade do setor.

A participação é gratuita, mediante inscrição obrigatória, disponível através de formulário.

As Jornadas Técnicas da Imprensa Regional 2026 contam com o apoio do Fundo Cultural da Visapress e irão decorrer também em Lisboa, a 8 de maio, e em Vila Real, a 19 de junho.

Fonte: API

Exposições Caninas em São João das Lampas 2026

No passado dia 28, a direcção do Jornal de Sintra, em diálogo com o Dr. Hermínio Santos (em convalescença de uma crise de hipertensão), foi confidenciado, que as tradicio-

nais Exposições Caninas de Sintra 2026 estão previstas para Julho, no Largo da Feira, em São João das Lampas.

Esta iniciativa, tem a chancela da Comissão de Festas de Vila

Velha. Esperamos a recepção de mais informação por parte da Câmara Municipal de Sintra, que desde sempre tem apoiado esta iniciativa.

Idalina Grácio

JORNAL DE SINTRA

O SEMANÁRIO DO CONCELHO
Desde 1934 a Informar e a Partilhar

Saúde

GECP lança campanha de sensibilização para a prevenção do cancro do pulmão no Dia Mundial do Teatro

Recorrendo à metáfora do palco para lembrar que a prevenção, a atenção aos sintomas e o diagnóstico precoce são fundamentais no combate à doença. “A vida é o espetáculo mais importante: Previna o cancro do pulmão” é o alerta do Grupo de Estudos do Cancro do Pulmão (GECP) a propósito do Dia Mundial do Teatro, assinalado anualmente a 27 de março. A campanha digital pretende aproveitar o simbolismo desta data para colocar o tema do cancro do pulmão na ordem do dia, reforçando a importância da prevenção, do reconhecimento de sinais de alerta e do diagnóstico precoce.

“A escolha do Dia Mundial do Teatro não é por acaso. Tal como num espetáculo, a vida é feita de atos, e cada decisão que tomamos pode influenciar o desenrolar da história. A diferença é que, na saúde, não há ensaios gerais nem segundas oportunidades”, afirma a Doutora Daniela Madama, membro da Comissão Científica do GECP. “Com esta campanha queremos lembrar que a prevenção é a melhor forma de garantir que o espetáculo da vida continue em cena”, explica.

A especialista alerta para a dimensão do problema em Portugal: “Estamos a falar do tipo de cancro que mais mata no nosso país. Em 2023 foram registadas 4.490 mortes por cancro do pulmão, o valor mais elevado em pelo menos

duas décadas.” A pneumologista da ULS Coimbra destaca ainda uma tendência particularmente preocupante: “Nas mulheres, a mortalidade por cancro do pulmão duplicou nas últimas duas décadas, o que revela uma alteração significativa no perfil da doença e reforça a necessi-



dade de intensificar a sensibilização.”

No que diz respeito à incidência, Daniela Madama refere que “todos os anos são identificados entre 4.000 e 6.000 novos casos de cancro do pulmão em Portugal”. Infelizmente, cerca de 75% dos doentes são diagnosticados numa fase avançada ou metastática, quando as opções terapêuticas são mais limitadas e o prognóstico menos favorável.

O tabagismo continua a ser o principal fator de risco, sendo responsável por cerca de 73% dos casos da doença. No entanto, os especialistas alertam para outras causas relevantes, como a poluição do ar, determinadas exposições ocupacionais e a exposição passiva ao fumo do tabaco. Paralelamente, tem-se verificado um aumento de diagnós-

ticos em pessoas que nunca fumaram, o que reforça a importância de manter o tema na agenda pública.

Nesse sentido, a prevenção assume um papel determinante. Não começar a fumar ou abandonar o consumo de tabaco é a medida mais eficaz para reduzir o risco de cancro

do pulmão. A adoção de hábitos de vida saudáveis — que incluem uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico —, bem como a realização de consultas médicas regulares e a atenção a possíveis sinais de alerta, são igualmente fundamentais para promover a saúde e favorecer um diagnóstico atempado.

O cancro do pulmão é muitas vezes descrito como um “assassino silencioso”, porque nas fases iniciais pode não provocar sintomas evidentes. Existem sinais que não devem ser ignorados, como tosse persistente ou com sangue, dor torácica ou no ombro e braço, dificuldade respiratória, pieira ou chiadeira no peito, dificuldade em engolir, fadiga, perda de apetite ou emagrecimento, rouquidão ou alteração da voz e dor óssea.

Perante estes sintomas, é fundamental procurar avaliação médica.

Com esta iniciativa, o GECP pretende reforçar que, tal como no teatro, cada ato contribui para a história final. Na vida real, cuidar da saúde é a melhor forma de garantir que o espetáculo continua, com mais qualidade e por muito mais tempo.

Sobre o cancro do pulmão:

O cancro do pulmão é dos cancros mais frequentes no Mundo, sendo o principal fator causal o tabaco. Em 2022, em Portugal, foram diagnosticados mais de 5 mil novos casos de cancro do pulmão, representando a terceira neoplasia mais frequente. É a principal causa de morte por doença oncológica e estima-se que, em Portugal, tenha sido responsável por 5.077 mortes em 2022.

Sobre o GECP:

O Grupo de Estudos do Cancro do Pulmão surgiu no ano 2000 como resultado de uma ampla necessidade de juntar esforços na promoção do conhecimento em Oncologia Pulmonar. Reúne um grupo multidisciplinar de profissionais de saúde que têm como foco o doente com cancro do pulmão, mantendo estreitas ligações com outros grupos e sociedades científicas, universidades e organizações da sociedade civil.

Comunicado de Imprensa e imagem GECP

Espetáculo “Sempre que a Revista Canta” chega ao Centro Cultural Olga Cadaval



O Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra, recebe no próximo dia 22 de abril, às 14h30, o espetáculo “Sempre que a Revista Canta!”, integrado no programa municipal Os Dias da Idade.

Produzido pela Sonhos em Cena, com estreia no início de 2026, o espetáculo propõe uma viagem pelo universo do teatro de revista à portuguesa, cruzando tradição e atualidade através de momentos de humor, música e crítica social.

Com encenação de Ricardo Miguel, a produção tem vindo a percorrer várias cidades do país, destacando-se pela sua abordagem contemporânea a um género clássico do panorama cultural português.

Em palco estarão Cidália Moreira, Vítor Emanuel, Maria Tavares e Raquel Caneca, num elenco que promete conquistar o público com energia, talento e proximidade.

A iniciativa integra a programação dirigida à população sénior Sintrense, reforçando o compromisso do município com a promoção cultural e o envelhecimento ativo.

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

Para conhecer toda a programação do Centro Cultural Olga Cadaval, consulte ccolgacadaval.pt.

Instantâneos regressam com Duelo Improvisa

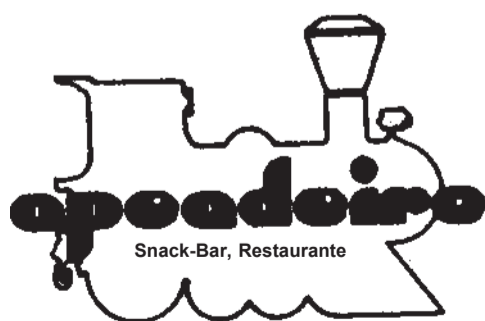


O grupo de improvisação Instantâneos, de Sintra, regressa ao palco do Centro Cultural Olga Cadaval com uma nova edição do espetáculo “Duelo Improvisado”, marcada para o próximo dia 11 de abril, às 21h30, depois de ter esgotado a sessão anterior.

A iniciativa integra também as comemorações do 15.º aniversário do grupo, assinalado com um espetáculo especial realizado a 20 de fevereiro, no Centro Cultural Olga Cadaval. Com mais de uma década de atividade, os Instantâneos continuam a apostar num formato dinâmico e interativo que coloca frente a frente duas equipas de improvisadores, desafiadas a criar cenas no momento. Sob a arbitragem da personagem Comodoro Condor, os participantes enfrentam provas criativas e inesperadas, cabendo ao público decidir o desfecho da “batalha”.

O espetáculo destaca-se pela forte interação com a plateia e pela componente imprevisível, proporcionando uma experiência marcada pelo humor, pela criatividade e pela participação ativa dos espectadores.

PUB. JORNAL DE SINTRA



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

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

SOCIEDADE

Mercado Municipal da Estefânia recebeu “Concerto nos Mercados”

Dando seguimento à programação “Cultura nos Mercados” da Câmara Municipal de Sintra e que teve início no dia 14 de Março, no Multiusos de Pêro Pinheiro, com a actuação da Orquestra Ligeira da Sociedade Filarmónica e Recreativa de Pero Pinheiro, foi a vez do Mercado Municipal da Estefânia, quiçá, o mais emblemático de todo o concelho a receber o “Concerto nos Mercados”, um segundo momento cultural com actuação do Conservatório de Música e Teatro Sons e Compassos, que apresentou um concerto de



Intervenção performativa de marimba fechou o Concerto e foi aplaudida de pé



Ensemble de quarteto de cordas e piano

fotos: ventura saraiva



Mercado da Estefânia o mais emblemático do concelho

música de câmara. O concerto realizado no 1.º andar, na zona de restauração, foi interpretado por um ensemble de quarteto de cordas e piano, que ofereceu (gratuitamente) ao público uma experiência musical de elevada qualidade num ambiente informal e até familiar.

Um dos momentos altos do programa foi a intervenção

performativa de marimba (instrumento de toque de origem angolana semelhante ao xilofone) e que pretendeu estimular a descoberta de novas sonoridades, reforçando a ligação entre cultura, comunidade e comércio local, e aproximando a arte dos cidadãos, contribuindo para a vitalidade dos Mercados Municipais.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, foi um dos espectadores presentes no evento, e na apresentação da iniciativa destacou 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 da cultural do concelho, promovendo experiências que unem tradição, participação e dinamismo”.

Ventura Saraiva

Aqualva-Cacém

Workshop de dança contemporânea e movimento dias 4, 11 e 18 abril

Nos dias 4, 11 e 18 de abril de 2026, a Bicartes irá realizar o workshop de dança contemporânea e movimento “A MOVING CONNECTION”, uma atividade que pretende aproximar a dança da comunidade, apresentando-a como um meio de expressão e comunicação que pode ser usado por todos!

Esta atividade baseia-se no Contact Improvisation, uma técnica de dança e movimento cujo objetivo é trabalhar o movimento de uma forma espontânea e natural para o corpo, dando foco às infinitas relações que cada um cria nesta ação, consigo próprio, com os outros e com o espaço à sua

volta. É trabalhado, portanto, o movimento orgânico de um corpo sozinho e em relação com outro, explorando as diferentes conexões que constantemente são criadas, transformadas e interrompidas nesta forma de dança. Esta atividade será dividida em 3 sessões, cada uma com a duração de 3 horas (das 15h às 18h), organizadas de acordo com os conceitos propostos e através de exercícios de improvisação e exploração, orientados pela formadora e bailarina Inês Pereira.

É aberto a tod@s, com idade superior a 11 anos, independentemente da sua experiência em dança ou nesta técnica.

O objetivo é dar a conhecer uma nova

consciencialização da mente, do corpo e da sua forma de se mover, promovendo um espaço livre para uso do corpo como um meio natural de expressão e comunicação.

O evento terá lugar nos estúdios da Feel It Dance Company (Bela Vista Retail Park, Estr. de Paço de Arcos 39, 2735-308 Aqualva-Cacém) e a entrada é GRATUITA (donativo recomendado de 2€ por sessão).

Prometemos uma tarde cheia de movimento, conexão e muito convívio!

Fonte: Bicartes
Associação Cultural

Workshop de Dança
“A MOVING CONNECTION”
FORMADORA: INÊS PEREIRA

4, 11, 18 DE ABRIL
INÍCIO: 15H

LOCAL: FEEL IT DANCE COMPANY, CACÉM
ENTRADA LIVRE!

PRODUÇÃO: FEEL IT DANCE COMPANY

PUBLICIDADE

COLOUR INVASION
DESIGN
DEVELOPMENT
DIGITAL STRATEGY



IDENTIDADE VISUAL
LOGÓTIPO E ESTACIONÁRIO



WEB MARKETING
VISIBILIDADE ONLINE
GESTÃO DE FACEBOOK



WEBSITE
CORPORATIVO OU LOJA ONLINE



GESTÃO E MANUTENÇÃO
DO WEBSITE

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

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

QUAL
É A SUA
COR?



Carmen Chorincas (à direita), presidente da Associação e os momentos de festa no bairro

fotos: ventura saraiva

“Caça aos Ovos” junta 125 crianças no Parque Urbano da Cavaleira

Ventura Saraiva

A ideia nasceu em 2024, e foi concretizada. A “caça aos ovos” foi um ensaio para futuras edições, todavia, as condições meteorológicas não permitiram a realização desta actividade no ano passado (2025), apesar de estar programada.

No passado domingo, 29 de Março, a tarde primaveril e soalheira compensou a desilusão, e juntou mais de duas centenas de pessoas no Parque Urbano da Cavaleira, um espaço de lazer, bem cuidado, muito pela acção da Associação de Moradores da Quinta da Cavaleira que para além de muitas outras actividades, como as solidárias, cuida do bairro para uma melhor qualidade de vida dos seus residentes.



A “caça ao ovo” foi novidade para muitas crianças que participaram pela primeira vez na iniciativa

“As nossas melhores expectativas foram superadas, mesmo sabendo dos números atempadamente conhecidos devido às inscrições obrigatórias de todos os participantes” começou por sublinhar á nossa reportagem, Carmem Chorincas, presidente da Direcção da AMOQC já no final, e em jeito de balanço de uma tarde magnífica, quer em termos de temperatura, de ambiente divertido, e muito familiar. Com dois grupos de idades (4/6, e 7/12), foi mais de uma centena de crianças que participaram na “Caça aos Ovos” que somando os Encarregados de Educação, e familiares que também se divertiram na actividade dedicada à Quadra Pascal, uma tradição que assim se renova depois da edição de 2024, já marcada pela adesão dos moradores.

Os ovos encontrados “a fingir”, eram depois substituídos por ovos de chocolate.

Não faltaram as pinturas em ovos especiais para o efeito, a mascote do “coelho da Páscoa”, imagem de marca da quadra, e até o “pirata,

A iniciativa teve o apoio logístico da Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins e da Câmara Municipal de Sintra, nomeadamente ao nível das questões burocráticas, como licenças, taxas, e corte da via rodoviária por questões de segu-

na “caça aos ovos”, contando com a colaboração de voluntários que se associaram ao evento.

Uma Associação que resiste ao tempo num bairro que ganha qualidade de vida

Resistindo ao tempo, em que as Associações de Moradores surgiram com o 25 de Abril, sendo importantes na democratização dos bairros e lugares, foram perdendo capacidade de intervenção social, como se tem constatado. Esta, a da Cavaleira continua no terreno com 14 elementos dos Órgãos Sociais, ajudando quem precisa, e mobilizando a população para um bairro mais feliz. Conta com mais de uma centena de associados, com quotas em dia, e

desenvolve acções de fiscalização, reportando-as às Entidades competentes. A vertente solidária, é a mais intensa, e faz parte das tarefas dos seus dirigentes, como adianta Carmem Chorincas; “fazemos doações de roupa, calçado, alimentação quando temos conhecimento de alguém que necessita, e procuramos ajudar quem mais necessita. Aliás as pessoas sabem que podem contar connosco, e estamos sempre disponíveis aos sábados, das 09h00 às 12h30, na nossa casinha no Parque Urbano, na Rua Cidade de Évora, cedida pela Junta de Freguesia. Todos queremos contribuir para uma Cavaleira sem problemas, e mais feliz”.

De resto, o lema da Associação é claro “Grupo de pessoas que trabalham pro bono defendendo os interesses da comunidade”.

“Saímos daqui hoje com o coração cheio, muito satisfeitos. Vale sempre a pena trabalhar para a comunidade, e ver os sorrisos das crianças, oferecendo-lhes uma actividade diferente. Agradeço aos nossos colaboradores, voluntários, e Entidades por todo o apoio, porque só a nossa carolice não chegava”

*Carmem Chorincas,
Presidente da Direcção da AMQC*

dono da arca do tesouro” que continha guloseimas, e brindes para os participantes. Todos receberam um Diploma da actividade, para mais tarde recordar.

rança, envolvendo a Polícia Municipal. Palmira de Sousa, Vogal da Junta de Freguesia acompanhou com interesse toda a acção desencadeada

CULTURA

Iniciativas gratuitas para as férias da páscoa

A Câmara Municipal de Sintra apresenta um conjunto de atividades culturais e educativas destinadas a crianças, jovens, famílias e comunidade escolar, a decorrer entre 30 de março e 10 de abril, durante a interrupção letiva.

Com entrada gratuita e distribuídas pelos museus e bibliotecas do concelho, as iniciativas incluem ateliês criativos, visitas-jogo, sessões de contos, jogos de pistas e atividades de mediação cultural, promovendo momentos de lazer, aprendizagem e contacto com o património cultural Sintrense.



PROGRAMA

MASMO - Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas**Visita-descoberta | Ludi Cereales – Vem decorar ovos para Ceres!**

Na Antiga Roma e nesta precisa época do ano, ofereciam-se a Ceres – a principal deusa que tutelava o «renascimento» da Natureza por ocasião do despontar da Primavera – ovos, símbolo de fecundidade, de fertilidade e do próprio mundo, que a deusa tinha de novo enriquecido com a germinação dos cereais. No final desta atividade, todos vão compreender que muitos dos costumes atuais têm a sua origem nos festivais pagãos da Antiguidade Greco-Romana, e como esta velha prática passou a fazer parte de uma das mais importantes celebrações do Ano Cristão.

Sessões: dia 31 de março, 1, 7, 8, 9 e 10 de abril, das 10h00 às 12h00 ou das 14h00 às 16h00. Sessão única para Famílias: dia 29 de março, das 15h00 às 17h00.

MU.SA – Museu das Artes de Sintra**Ateliê Livre | “Ovos com Arte”**

Atividade para visitantes de todas as idades inspirada na exposição Ponto de Inflexão – Novos olhares sobre a coleção J. Eduardo Lima Cascada, patente no museu. A proposta consiste em decorar ovos da Páscoa tomando como referência algumas das obras mais marcantes da exposição. No Espaço de Mediação Cultural estarão disponíveis imagens de obras selecionadas, bem como materiais de pintura e colagem. A partir da observação das cores, formas, padrões ou composições presentes nas obras, cada participante poderá reinterpretá-las e aplicá-las na decoração do seu ovo. Ao longo dos dias da atividade, os ovos realizados pelos participantes poderão integrar uma pequena instalação coletiva, criando um conjunto inspirado nas obras do museu. Sessões para famílias, crianças, jovens e visitantes individuais, nos dias 28, 29 e 31 de março e 1 e 4 de abril, durante o horário de funcionamento do Museu.

Visita-jogo | Ovos com Arte

Nesta visita-jogo os alunos são desafiados a descobrir os mais encantadores recantos do Museu e algumas das obras da exposição Ponto de Inflexão – Novos olhares sobre a coleção J. Eduardo Lima Cascada a partir de pistas escondidas em ovos da Páscoa. Ao longo do percurso guiado pelo museu, os alunos procuram nas salas de exposição que correspondem às pistas, exercitando a observação e a interpretação, assim como o sentido estético e crítico. No final da visita, cada participante é convidado a decorar o seu próprio ovo, inspirado na obra mistério a descobrir durante o percurso. Sessões para escolas (pré-escolar, 1.º e 2.º CEB), nos dias 24 e 26 de março, às 10h30 e 14h30.

MAT – Museu Anjos Teixeira**Ateliê | “Férias no MAT”**

Durante as férias da Páscoa, o Museu Anjos Teixeira disponibiliza ateliês criativos para crianças e jovens, especificamente dedicados à criação de decorações temáticas de Páscoa, como a pintura de ovos e de coelhos ou decoração de velas. Sessões: 31 de março, 1, 7, 8, 9 e 10 de abril, das 10h00 às 12h00 ou das 14h00 às 16h00.

CMLC – Casa-Museu de Leal da Câmara**Jogo de pistas | CARICATOVO – Jogo da caça ao ovo**

Consiste num Jogo de Pistas, em que, por cada pista ou adivinha decifrada, cada equipa ganha um ‘ovo’ que, no conjunto de 10, contém um enigma. Estes enigmas são referentes à Caricatura de Leal da Câmara e ao Mobiliário

desenhado pelo Mestre. A conquista de todos os ‘ovos’ permitirá a cada equipa tentar decifrar as palavras encriptadas nos enigmas, sempre relacionados com a vida e a obra do Patrono da Casa-Museu de Leal da Câmara. O Jogo da Caça ao Ovo não dispensa uma prévia visita guiada à CMLC e, posteriormente, um ateliê de pintura.

Sessões: 31 de março, 1, 7, 8, 9 e 10 de abril, das 10h00 às 12h00 ou das 14h00 às 16h00.

MHNS - Museu de História Natural de Sintra**Jogo | Quem nasceu primeiro, o ovo ou o dinossauro?**

Depois da visita atenta ao Museu os visitantes mais novos são desafiados a tirar o ovo da sorte e a responder às perguntas. Sessões: 31 de março e 1 de abril, das 10h00 às 17h00 e 4 de abril, das 12h00 às 17h00.

MFC – Museu Ferreira de Castro**Ateliê | A Lã e as Histórias**

Partindo da emblemática obra de Ferreira de Castro, A Lã e a Neve, e da Páscoa da infância do escritor, em Oliveira de Azeméis, onde a figura da ovelha ganha significado religioso, o Museu Ferreira de Castro convida as crianças a, através de recortes, colagens e pinturas, recriar uma imagem do dócil animal, que terminará como um marcador de livros, para as acompanhar nas leituras das suas histórias favoritas. Sessões: 31 de março e 1 de abril, às 14h30 e de 7 a 10 de abril às 10h30.

Biblioteca Municipal de Sintra**Conto/Ateliê | Uma História de Monstros**

Uma história divertida que ensina como as aparências iludem através de uma aventura misteriosa e cómica. Uma simples ida às compras de dois irmãos que rapidamente se transforma na descoberta de um segredo... monstruoso. O que pode ser tão assustador numa banca de mercado?

Destinatários: Comunidade Educativa - Alunos do pré-escolar e 1º ciclo. De terça a sexta, de 1 a 10 de abril, às 10h30 e 14h30.

Sessão de contos | Palavra de livro!

Narração oral dos livros Estes é que são os contos, estes contos é que são, e Dois contos maravilhosos e uma macacada, com pezinho no cancionero popular. Os livros reúnem a adaptação de contos tradicionais, colhidos por Jaime Lopes Dias entre a população beirão.

Destinatários: Famílias com crianças e comunidade em geral, dia 10 de abril, às 15h00.

Sessão da Hora do Conto | O duende que caiu da lua

O duende que caiu da lua, é uma história que coloca à prova a imaginação, a determinação e a amizade do personagem principal, numa missão com um final pouco provável, mas que acaba por acontecer. Uma história que encantará todas as crianças, mesmo aquelas que nunca imaginaram poder ir à Lua ou conhecer um duende de verdade. Destinatários: famílias com crianças maiores de 4 anos, dia 11 de abril, às 16h00.

Biblioteca Polo da Tapada das Mercês**Conto/Ateliê | A Coruja que não sabia ouvir**

A Coruja Branca estava sempre ocupada nos seus estudos e era como que a rainha dos penhascos e de todas as aves que habitavam na montanha. Habitada a mandar em tudo e em todos, qualquer interrupção, ordem não cumprida, ou a mais pequena contrariedade a fazia impacientar-se e perder a cabeça... Mas o que se teria passado para arrelhar tanto a Coruja Branca? Saber liderar não é tarefa fácil, exige conhecimento e experiência. Mas, acima de tudo, temos de aprender

a ouvir e a estarmos atentos a tudo o que se passa à nossa volta. Foi o que descobriu a Coruja Branca que, com a ajuda dos seus conselheiros competentes, conseguiu salvar o seu povo.

Destinatários: Comunidade Educativa - Alunos do pré-escolar e 1º ciclo. De terça a sexta, de 1 a 10 de abril, às 10h30 e 14h30.

Leituras em família - Sessão de contos | Eram Tantas Vezes – Histórias do mundo para miúdos e graúdos

Atenção, nem tudo o que parece é, e nem tudo é o que parece. E mais não dizemos...

Destinatários: famílias com crianças maiores de 4 anos, dia 4 de abril, às 16h00.

Teatro | O incrível rapaz que comia livros

No quintal das histórias há um livro madurinho e pronto a ler. Um livro sobre o Henrique, o incrível rapaz que comia livros. Um conto delicioso e cheio de surpresas que nos ensina a importância da leitura e dos livros na nossa aprendizagem. Quem quer trincar esta história? - Uma peça muito divertida, cheia de cor e música! Destinatários: Comunidade educativa, dia 7 de abril, às 15h00.

Biblioteca Polo de Aqualva- Cacém**Conto/Ateliê | Ouvir é Divertido com o Tagarelossauro**

O Tagarelossauro é um dinossauro muito especial... porque adora falar! Fala sem parar, quando acorda, enquanto come, durante as aulas e quando os outros querem descansar. Mas um dia ao percebe que os amigos se afastam e que nem sempre é ouvido o pequeno dinossauro descobre algo importante: saber ouvir é tão valioso como saber falar. Com ternura e humor esta história mostra às crianças a importância de falar e escutar os outros.

Destinatários: Comunidade Educativa - Alunos do 1º ciclo. De terça a sexta, de 1 a 10 de abril, às 10h30 e 14h30.

Leituras em família - Sessão de contos | Estórias que o Coração Conta - As Pequenas Grandes Mentiras

Tudo começou com um simples “Não fui eu!”. Mas essa frase desencadeia algo estranho à volta do Martim - sensações que não deveriam estar ali e bolas coloridas estranhas! À medida que a mentira cresce, também cresce a sensação de que algo a está a acompanhar. Será imaginação... ou haverá coisas que ganham vida quando não dizemos a verdade? Destinatários: famílias com crianças maiores de 4 anos, dia 11 de abril, às 16h00.

Biblioteca Ruy Belo – Polo de Queluz**Conto/Ateliê | A Girafa que comia Estrelas**

A Girafa que comia Estrelas é uma história sobre a amizade entre uma girafa, Olímpia, que andava sempre com a cabeça nas nuvens a tentar ver anjos e a comer estrelas, e Dona Margarida, uma galinha do mato com a cabeça cheia de frase feitas. As duas queriam resolver o problema da seca que tanto prejudicava a sua terra. Será que conseguiram? Destinatários: Comunidade Educativa - Alunos do pré-escolar e 1º ciclo. De terça a sexta, de 1 a 10 de abril (terça a sexta), às 10h30 e 14h30.

Sessão de contos | Contar a Natureza

Na imaginação descobrem-se passarinhos corajosos, tartarugas bondosas, ribeiras alegres e árvores sábias que cantam a amizade e que ensinam a cuidar a natureza. Destinatários: Famílias com crianças e comunidade em geral, dia 8 de abril, às 15h00.

Fonte: CMS

Campeonato Distrital de Juniores A — II Divisão da AFL; SC Lourel, 3-SC Vila Verde, I

De vitória em vitória até à subida de divisão

Ventura Saraiva

Com a conquista dos três pontos no dérbi de sábado, dia 28 de Março frente ao rival Sporting de Vila Verde, referente à 23.ª Jornada da II Divisão-Série I, a equipa dos leões de Lourel, somou o 11.º jogo sem perder (9v2e), e já vê a *janela* da promoção ao escalão principal, dado que ficou a um ponto do Atlético da Malveira, com quem irá medir forças na penúltima jornada do campeonato.

A surpresa da jornada foi mesmo a derrota caseira da equipa da Malveira frente ao vizinho, Mafra”B”, e logo por 1-3.

O SU Sintrense “B” caminha a passos largos para Campeão da Série (não pode subir), e soma 9 pontos de avanço sobre a UDR Santa Maria, 2.º classificado. Venceu em Rio de Mouro por 1-2, com golos de Rafael Caçador, e Santiago Alves.

No Complexo Desportivo Sargento Arménio, em Lourel, o Sporting Clube Vila Verde deu excelente réplica à formação da casa, apesar de ter sofrido um golo *a frio*, quando estavam decorridos pouco mais de dois minutos de jogo. À medida que o tempo foi decorrendo foi acertando as *agulhas* e foi criando barreiras ao processo ofensivo dos leões de Lourel, a equipar com modelo alternativo de cor roxa. Ainda assim, acabaria por sofrer o segundo golo aos 23 minutos, um parcial de 2-0 que seguiu para o intervalo.

No segundo tempo, a pressão ofensiva da turma da casa foi aumentando, mas teve na baliza, a atenção de Diogo Graça que foi evitando que o

marcador voltasse a funcionar. E seria mesmo, o Vila Verde, a marcar, reduzindo para 2-1, e ameaçando chegar ao empate. E seria já nos descontos que através da marcação de um penálti que arrumaria a questão dos 3 pontos. Tidjane Baldé chamado a cobrar do ponto de 11 metros não falharia, fechando a partida em 3-1, resultado que acaba por se ajustar ao desenrolar do jogo, nomeadamente no segundo tempo, com melhores e mais oportunidades para a formação de Lourel.

Arbitragem com altos e baixos de Rafael Pinto, bem auxiliado pelos assistentes.

Ficha do jogo

Complexo Desportivo Sargento Arménio – Lourel
Árbitro: Rafael Pinto, auxilia-

do por Flávio Freitas, e Margarida Pinheiro
Ao intervalo: 2-0. Final: 3-1
Marcadores: Saico Baldé (3’), Gonçalo Peres (23’), e Tidjane Baldé (90+3’) -SCL; Guilherme Pires (72’) -SCVV.

Sporting C. Lourel: Rodrigo Raposo; Gonçalo Peres, Sana Baldé, Lassana Cassama, e Marcelo Júnior; Leonardo Vieira, João Carvalho (Lourenço Viegas, 72’), Feliz Moura (Ismael Franco, 46’) e Edson Santos; Tidjane Baldé, e Saico Baldé.

No banco: Rodrigo Lopes (gr), Enzo Pascoal, Sene Baldé, Rodrigo Marques, e Alexandru Puha.

Treinador: Daniel Fernandes
Sporting C. Vila Verde: Diogo Graça; Guilherme Pires, José Silva, Renato Guerra, e Rafael Neves (Gerson Oularé, 60’); Erickson Costa, Djibril,



Muita entrega ao jogo das duas equipas. Os leões de Vila Verde deixaram boa imagem no campo de Lourel apesar da dorrota

foto: ventura saraiva

Baldé, Gonçalo Dinis (Henrique Martinho, 70’), e Elizandro Rocha (Martim Rodrigues, 55’); Pedro Caleiro (Gonçalo Barbeiro, 70’), e Bernardo Fernandes (Fabien Correia, 70’).
No banco: Gionavi Cardoso.
Treinador: Diogo Lamelas

Resultados: Rio de Mouro, 1-Sintrense”B”, 2; UDR Santa Maria, 2-GD Vialonga, 0; Carregado, 3-Pêro Pinheiro, 0; AC Malveira, 1-CD Maфра”B”, 3; RA Musgueira, 2-1.º Dezembro”B”, 1; Venda do Pinheiro, 3-CS Pedra, 1; Pontorrolense, 2-GD Igreja Nova, 0; Sc Lourel, 3-SC Vila Verde, 1.

Classificação: 1.º SU Sintrense”B”, 61 Pontos; 2.º UDR Santa Maria, 53, 3.º AC Malveira, 49; 4.º SC Lourel, 48, 5.º AD Carregado, 41, 6.º CD

Maфра”B”, 41, 7.º Pontorrolense, 40, 8.º 1.º Dezembro”B”, 38, 9.º CD Venda do Pinheiro, 30, 10.º RA Musgueira, 27, 11.º CS Pedra, 20, 12.º SC Vila Verde, 19, 13.º Rio de Mouro, 15, 14.º GD Igreja Nova, 15, 15.º GD Vialonga, 13, 16.º AC Pêro Pinheiro, 13.

Próxima jornada (dia 11): Pêro Pinheiro- RA Musgueira;

1.º Dezembro”B”-AC Malveira; SC Vila Verde-Carregado; GD Vialonga-SC Lourel; CS Pedra-Rio de Mouro; UDR Santa Maria-Pontorrolense.

Antecipado: Dia 1 de Abril-Sintrense”B”-Igreja Nova (resultado desconhecido já com esta edição fechada).

Adiado: 29-04- CD Maфра”B”- CD Venda do Pinheiro

Cacém em zona de descida

Na Série 2, o Atlético do Cacém perdeu no campo do Damaiense, por 3-1, e mantêm-se nos lugares de despromoção, numa luta de sobrevivência com a EFBO que foi goleada (7-0) pelo Estrela da Amadora”B”.

Na próxima jornada (dia 11), o Cacém defronta em casa, o CD Olivais e Moscavide. A EFBO recebe o GIM Abóboda. O GSD Cascais, é 1.º com 50 pontos, Estrela da Amadora”B”, 2.º, com 49, e no 3.º lugar, o SF Damaiense, 48.

GSD Cascais, e Damaiense defrontam-se às 19h00, no Estádio Municipal, o jogo-cartaz da jornada e que pode deixar a turma da Damaia de fora da luta em caso de derrota.

Campeonato Nacional Feminino IV Divisão

— Apuramento do Campeão — Zona Sul

Académica de Coimbra termina invencibilidade do SU Sintrense

Realizou-se na 4.ª feira dia 25 de Março, o jogo em atraso da 4.ª Jornada entre o SU Sintrense, e Académica de Coimbra, tendo terminado com a vitória das forasteiras por 0-2.

O jogo que teve lugar no campo da Carreirinha, em Lameiras juntou as duas equipas que ainda se mantinham invencíveis nesta fase de apuramento do campeão nacional. Com a vitória, apenas a Académica se mantém sem

desaires, contando na classificação, com 6 vitórias, e 3 empates.

Ainda assim, o Sintrense lidera a Zona Sul, com o total de 24 pontos, com a Académica, em 2.º, com 21, e FC Ferreiras, com 17.

Quanto ao jogo, a turma visitante chegou ao golo já nos descontos para o intervalo, por intermédio de Raquel Varajão.

No segundo tempo, aos 75’, Sónia Costa fez 0-2, resultado

com que terminaria o jogo.

O campeonato faz uma pausa, e retorna no dia 12, com o Sintrense a receber em Lameiras, a ADCR Vasco da Gama, e a Académica a jogar em Viseu com o Académico. No dia 19 (jornada 21), o Sintrense desloca-se a Coimbra, naquele que poderá ser o jogo de todas as decisões quanto ao clube apurado para discutir o título nacional com o FC Porto “B”.

Ventura Saraiva

Campeonato Distrital da II Divisão AFL — Jornada 24 (Série I)

Mucifalense não treme em Vialonga e ganha duelo

O jogo entre os dois melhores classificados da Série I, da II Divisão da AFL que teve lugar no domingo, dia 29 de Março, terminou favorável à União Mucifalense que assim ficou apenas um ponto do GD Vialonga que continua líder da prova.

Nesta ronda, nota positiva para o MTBA que derrotou fora (0-1), a AD Coutada, com golo de Guilherme Grilo.

No campo do Vimal, “Os Montelavarenses” venceu por 2-0, a AD Carregado, com golos de André Carvalho, aos 62’, e Diogo Nascimento, aos

68’. Já o Mem Martins SC perdeu (3-1) no campo do CD Vila Franca do Rosário.

Na ronda do dia 12, há dérbi, com o MTBA-“Os Montelavarenses”. A U. Mucifalense recebe Arneiros, e Mem Martins SC, o GD Vialonga.

VS

Distrital da I Divisão

Real SC ganha (5-0) ao Palmense

Na ronda 24, da I Divisão, realizada no dia 29 de Março, o Real SC derrotou o SF

Palmense por 5-0, e manteve a vantagem de 4 pontos sobre o Sacavenense que foi a

Santa Iria vencer por 1-4. O campeonato regressa no dia 12.

VS

DESPORTO

Campeonato Nacional Master 2026/Regional em Pista Curta

Sai meia dúzia de medalhas para Anabela Ferreira. J.O.M.A em destaque no medalheiro

Ventura Saraiva

Realizou-se nos dias 7 e 8, no Centro de Alto Rendimento (CAR) do Jamor-Cruz Quebrada, o Campeonato Nacional Master em Pista Curta (Coberta), simultaneamente Regional da Associação de Atletismo de Lisboa.

Dos destaques individuais, nota elevada para a atleta sintrense Anabela Ferreira, do Clube Futebol “Os Belenenses” que conquistou seis medalhas, três no nacional (60, 400 m e Estafeta 4x200m) e outras três no regional.

A Juventude Operária Monte Abraão (J.O.M.A.) foi a equipa mais representada nas duas competições, arrecadando número elevado de medalhas (15) nas várias disciplinas.

Individualmente, e para além de Anabela Ferreira, de relevar a prestação de Paulo Coelho (J.O. M.A.) que conquistou dois títulos nacionais (Peso e Salto em Altura), e Orlando Alves, campeão dos 60 metros barreiras, e vice-campeão no Salto em Comprimento, e Triplo Salto.

Classificações Nacional

Medalhados

Salto em Altura

- 1.º Paulo Coelho, JOMA, M50
- 3.º José Veríssimo, JOMA M60

Salto em Comprimento

- 2.º Orlando Alves, JOMA M50
- 2.º José Veríssimo, JOMA M60
- 2.º Jaime Pinto, JOMA M65
- 3.º Marla Carvalho JOMA F45

400 metros

- 1.º Carlos Marques, Linda-a-Pastora SC, M85
- 2.ª Anabela Ferreira, CF “Os Belenenses”, F55

Lançamento do Peso

- 1.º Paulo Coelho, JOMA M50
- 2.º José Teixeira, JOMA M55

1.500 metros

- 3.º Elsa Oliveira, JOMA, F60
- 3.º José Bordalo, UA Povoense, M70

60 m barreiras

- 1.º Orlando Alves, JOMA M50

60 metros

- 3.ª Anabela Ferreira, CF “Os Belenenses” F55

Peso (4kg)

- 3.º Alfredo Sousa, JOMA M70

3.000 metros

- 1.º Bernardino Pereira, “Os Belenenses” M90
- 2.º João Soares, Casa Benfica AMM, M70

Triplo Salto

- 1.º Paulo Coelho, JOMA M50
- 2.º Orlando Alves, JOMA, M50

800 metros

- 1.º Carlos Marques, Linda-a-Pastora SC, M85
- 3.º Isidro Simões, JOMA, M50
- 3.º Paula Sousa, JOMA F60



Anabela Ferreira continua a conquistar títulos com o emblema do Restelo

foto (DR)

Palácio Nacional de Queluz

CDP entrega Prémios “Voz do Desporto”



Presidente da Confederação Desporto Portugal Daniel Monteiro

A Confederação do Desporto de Portugal (CDP) organizou na segunda-feira, dia 23 de Março, no Palácio Nacional de Queluz, Sintra, a primeira edição dos Prémios “Voz do Desporto”, uma iniciativa que visou homenagear as personalidades, entidades e parceiros distinguidos por cada federação desportiva em 2025, pelo papel determinante no desenvolvimento da respetiva modalidade. Numa cerimónia que contou com a presença da Ministra da Cultura, Juventude e Desporto, Margarida Balseiro Lopes, a Vice-Presidente da Câmara de Sintra, Andreia Bernardo e representantes de

59 Federações Desportivas, o Presidente da CDP, Daniel Monteiro, destacou o papel central das federações desportivas e de todos aqueles que, no terreno, garantem o funcionamento regular das modalidades em Portugal. “Hoje celebramos a gratidão. Porque cada federação que hoje distingue uma personalidade ou uma entidade está a dizer algo muito importante ao país: que o desporto português não se constrói sozinho, não se sustenta sozinho e, acima de tudo, também não sobrevive sozinho”, afirmou o Presidente da CDP. Ao longo da sua intervenção, Daniel Monteiro sublinhou que o desporto nacional assenta num esforço conjunto



Andreia Bernardo na sua intervenção

de múltiplos agentes, muitas vezes fora do foco mediático, mas absolutamente essenciais à sua continuidade, apontando baterias para o topo da cadeia: “Há uma verdade que importa afirmar com frontalidade: quando o Estado central falha – e tem falhado demasiadas vezes – são estas instituições, empresas, autarquias e agentes desportivos que seguram o dia a dia das federações e das modalidades. São eles que evitam que o sistema pare”, destacou. No seu discurso, Daniel Monteiro frisou o trabalho crucial feito pelas autarquias na promoção do desporto e entregou o prémio de Personalidade/Entidade do Ano 2025 à Associação Nacional

de Municípios Portugueses, destacando o trabalho do poder local como “parceiro mais próximo de toda a realidade envolvente das federações” e expressando uma homenagem a quem ajuda a “manter viva a prática desportiva organizada e compreende que “apoiar o desporto não é um luxo”. Os Prémios “Voz do Desporto” afirmam-se, assim, como um momento de reconhecimento institucional e público daqueles que, diariamente, contribuem para a valorização do desporto português, reforçando o papel da CDP enquanto representante das federações e voz ativa na defesa do setor.

Texto e foto: CDP

Correr Queluz destaca-se nos 12 Kms Salvaterra de Magos – Prova Professor António Lopes Anabela Moreira (F55) e Clara Augusto (F60) vencem escalões

Realizou-se no dia 22 de Março, a 24.ª Edição dos 12 Kms de Salvaterra de Magos – Prova Professor António Lopes que reuniu na linha de chegada 390 participantes. Entre os vários vencedores dos escalões masculinos, e femininos, há a destacar as vitórias de Anabela Luz Moreira (F55), e Clara Augusto



Anabela Luz Moreira – mais uma vitória fora de portas

foto (DR)

(F60), ambas da equipa Correr Queluz, a única do concelho de Sintra que se apresentou na linha de partida. Artur Carvalho seria o melhor da equipa na classificação geral, ao posicionar-se no 140.º lugar (13.º Vet.V), com o registo de 58,45”. Clara Augusto (59,51), seria 156.º, e Anabela Luz Moreira (01.03.18”), no lugar 203.º. Em termos absolutos, as vitórias foram para Rúben Amaral, do Sporting, com o tempo de 36,28”, e Francisca Raposo (Individual) que completou os 12 km, em 48,42”. De registar ainda, o 4.º lugar de Duarte José Brito, do Núcleo de Atletismo Zona da Abóboda (N.A.Z.A.), com 41,52”, 3.º do escalão de seniores.

Ventura Saraiva

Desporto Fora da Caixa (4) — Histórias de vida e superação

Sónia Julião Sequeira – A Cabeleireira que deixa as rivais de cabelos em pé

Ventura Saraiva

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

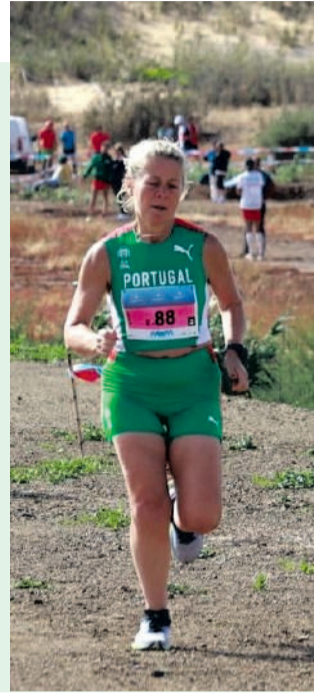
Sónia Julião Sequeira nasceu como centenas de sintrenses na Maternidade Dr. Alfredo da Costa, em Lisboa, no ano de 1975, embora os seus pais residissem em Galamares.

Começou a trabalhar profissionalmente aos 16 anos como aprendiz de cabeleireiro no salão propriedade da mãe, e só descobriu o desporto, nomeadamente o atletismo há cerca de 10 anos, já no escalão F40, por influência da filha Matilde, quando se iniciou nos corta-matos escolares.

Representa desde sempre, o Linda-a-Pastora Sporting Clube, e conquistou o primeiro título nacional, integrando a equipa feminina nos “10 kms. Estrada” realizados na Cruz Quebrada.

Dedicou-se aos Concursos (Pentatlo) em Pista Coberta e Ar Livre, e na temporada de 2024/25, conquistou seis (!) títulos nacionais, sendo premiada pela Câmara Municipal de Oeiras, no passado dia 25 de Março, na “Gala dos Campeões”.

Cabeleireira certificada, concilia a profissão com o Desporto, com o lema “Corre na direcção do que te faz feliz”...



Com uma família natural de Galamares, Sónia Julião Sequeira, fez a chamada Escola Primária, na localidade, passando para a EB da Sarrazola, em Colares, no 2.º Ciclo. Na constante mudança de programas do Ministério da Educação, entrou para a Secundária de Alcabideche (Cascais) no Curso de Programação Informática, ficando-se pelo 10.º Ano, vindo a concluir o Ensino Secundário na Portela de Sintra, em Santa Maria.

Como aos 16 anos, e na qualidade de aprendiz no salão de cabeleireiro da mãe, em Galamares, Sónia Sequeira investiu na profissão, tendo concluído o Curso, e Certificação em Lisboa, e ainda o de Formação para Formadores, e foi nessa qualidade que mais tarde em Monte Abraão, na ESCA – Escola de Cabeleireiros certificou a irmã, Nídia Simões, actualmente sócia do salão em Galamares, e que considera a sua “âncora familiar e profissional”.



Momento de trabalho profissional com a irmã Nídia, e mais uma cliente satisfeita

Reside actualmente, na aldeia de Tojeira (uma da sigla MT-BA) na freguesia de S. João das Lampas

Do “Projecto Sintra a Correr”, ao Europeu em Porto Santo

O atletismo só surgiu no ano

de 2017, por influência da filha Matilde, com a participação nos corta-matos escolares. Decidiu então toda a família, Sónia, o marido Miguel, e as filhas Matilde, e Francisca (esta nos “extras”), inscrever-se no então “Projecto Sintra a Correr” da Divisão de Desporto da C.M. Sintra de

forma “a moldar o espírito desportivo de Matilde, que apresentava excelentes aptidões para a corrida, confessa”. Estrearam-se em Covas de Ferro, sem pretensões competitivas. “O meu objectivo, era não ser a última do pelotão”, graceja Sónia.

Na condição “Individual”, não tardou muito a serem apanhados pelo Linda-a-Pastora Sporting Clube, por sugestão de um amigo, atleta do emblema oeirense. Participaram em várias corridas pedestres, até que um dia, o presidente do clube, José Manuel Isidro, a convocou para o Campeonato Nacional de Estrada – 10 Km que se realizava no Jamor-Cruz Quebrada. “Sinceramente nem sabia o que era o campeonato, mas levada pelo entusiasmo, e vontade de ser útil à equipa, lá me apresentei”, recorda. “Como era sábado, terminei a prova e voltei para o trabalho. Recebi um telefonema do presidente, todo eufórico a informar que tínhamos sido campeãs nacionais por equipas. Eu nem sabia bem o que isso representava. Mas fiquei orgulhosa, e acreditei que era possível ir mais longe” diz com um brilhozinho nos olhos.

E foi mais longe. Evoluiu na pista, com os Concursos, dedicando-se ao Pentatlo, onde tem somado títulos nacionais e medalhas.

Em 2024, fez parte da representação portuguesa ao Europeu de Masters em Porto Santo (Madeira), e veio com 3 Medalhas de Prata, vice campeãs da Europa, na Meia maratona, 10 Km., e Cross Country.

Em 2025, arrecadou 6 medalhas, ao sagrar-se campeã nacional (F50), no Pentatlo, Pista Coberta, e Ar Livre, e equipas.

Foi ainda Medalha de Ouro nas disciplinas do Lançamento do Disco, Martelo, e Mar-

telão, e perante estes resultados, subiu ao palco da Gala do Desporto 2026” da Câmara Municipal de Oeiras, no passado dia 25 de Março, recebendo o troféu correspondente.

Fala quem sabe...

A atleta Sónia Sequeira é um verdadeiro exemplo de dedicação, versatilidade, e excelência no desporto nacional. Representando o LAPSC desde a época 2017/2018, tem vindo a construir um percurso notável, marcado por conquistas consistentes e uma impressionante capacidade de superação.

Tem-se destacado tanto nas provas de corrida – em várias distâncias – como nas exigentes disciplinas de lançamentos, incluindo dardo, disco, martelo, martelão e peso. Esta polivalência rara reflete não só o seu talento natural, mas também um compromisso inabalável com o treino e a evolução contínua.

Mais do que as medalhas, Sónia inspira todos aqueles que acompanham o seu percurso, mostrando que a determinação e o espírito competitivo são fundamentais para alcançar o sucesso.

Cada título conquistado é reflexo de um trabalho rigoroso e de uma determinação inabalável, que continuam a elevar o seu nome e o do clube que representa, o Linda-a-Pastora Sporting Clube!

José Manuel Isidro,
Presidente da Direcção

“Conheci a Sónia Sequeira em 2018 no Ginásio Spald e o convite que ela me fez para integrar um clube de atletismo em Oeiras, no caso, o Linda-a-Pastora SC tornou-nos mais próximas.

A Sónia revela, em tudo o que faz, resiliência, determinação e foco, servindo de exemplo e incentivo para quem a rodeia. Essas qualidades refletem-se no seu salão de cabeleireiro SONÍDIA em Galamares. Cada visita é marcada pela atenção, dedicação e boa energia que transforma um simples corte ou penteado numa experiência agradável. Como amiga e testemunha do seu percurso, posso dizer que confiar no trabalho da Sónia é tão natural como admirar a sua força e inspiração no desporto — e no SONÍDIA cada cliente sai sempre bonito e com o seu melhor sorriso”.

Anabela Santos, residente
em Monte Santos, cliente e atleta do clube



Sónia, com o marido Miguel, e as filhas Francisca e Matilde



Na recente Gala do Desporto da CMO

CULTURA

EXPOSIÇÕES

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 – 15.º Festival Internacional de Artes Performativa Chão de Oliva
Quando: até 12 de abril
Onde: MU.SA - Museu das Artes de Sintra

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

Sintra – “Ponto de Inflexão”, exposição dedicada à Coleção J. Eduardo Lima Cascada
Quando: até 14 de junho
Onde: MU.SA – Museu das Artes de Sintra

Sintra – DOR – Degrees of Resilience, José van Zeller
Quando: 17 de abril a 14 de junho
Onde: Galeria Municipal – MU.SA - Museu das Artes de Sintra

Sintra – Febre, Nadya Ismail
Quando: 17 de abril a 14 de junho
Onde: Sala Polivalente – MU.SA - Museu das Artes de Sintra

MÚSICA

Sintra – “TUDO & TODOS UHF TOUR 2026”
Quando: 10 abril, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

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

“Entre Altares - Música e Património em Concerto”
10.ABR | “MELODIAS EM DIÁLOGO” - Queluz 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**

Sintra – Peste & Sida – 40 Anos e eu ralado!
Quando: 30 abril, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Orquestra Municipal de Sintra - D. Fernando II
Quando: 3 maio, 16h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

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

Sintra – Orquestra Europeia Jovem – Câmara Municipal de Sintra
Quando: 23 maio, 18h30
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga

Cadaval

Sintra – Casa D’Amália
Quando: 3 junho, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Orquestra Filarmónica Portuguesa – Mário Laginha – Camané
Quando: 4 junho, 18h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Mário Laginha e Camané
Quando: 7 junho, 18h00
Onde: Auditório Acácio Barreiros, Centro Cultural Olga Cadaval

TEATRO

Sintra – Duelo Improvisado | Instantâneos
Teatro de Improviso
Quando: 11 abril, 21h30
Onde: Auditório Acácio Barreiros

Mem Martins – “Adeus ó vai-te embora”, da Tragicómico Produções
Quando: 11 e 25 de abril; 9 e 23 de Maio (21h30)
Onde: Mem Martins Sport Clube. Reservas: 911707336, 925 792 331

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.

OUTROS

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

Sintra – Mónica Vale de Gato - Próxima Paragem
Outros
2026-05-22 21:00
Auditório Acácio Barreiros, Centro Cultural Olga Cadaval

UHF levam “Tudo & Todos” ao Centro Cultural Olga Cadaval

A banda portuguesa UHF sobe ao palco do Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra, no dia 10 de abril, pelas 21h00, para um concerto que integra a digressão “Tudo & Todos UHF Tour 2026”.

O espetáculo faz parte da tour nacional que celebra a ligação única da banda com o público, construída ao longo de várias décadas.

Com uma carreira incontornável no panorama musical português, os UHF regressam aos palcos com um alinhamento que deverá revisitar alguns dos temas mais emblemáticos do seu repertório.

Assista a este concerto que promete uma noite marcada pela energia e pela nostalgia, reforçando o seu lugar na



história do rock português.

A atuação no auditório Sintrense marca uma das paragens desta digressão, que se propõe celebrar a música da

banda e o encontro com diferentes gerações de fãs.

Os bilhetes estão disponíveis na Ticketline e nos locais habituais.

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 **ASIS** (TAVEL)

La Féria APRESENTA

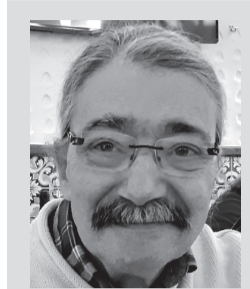
Carmen Miranda
O Grande Musical

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)

TELEVISÃO

A César o que é de César (ou rir é o melhor remédio)

Engana-se quem pensa que vos vou falar da mulher, daquela a quem não basta ser honesta — também tem de parecê-lo. Vamos por partes. Na década de 50 do século passado, nos Estados Unidos, o senador norte-americano Joseph McCarthy fez um discurso na Virgínia Ocidental, alegando ter uma lista com 205 nomes de comunistas ou simpatizantes que trabalhariam no Departamento de Estado dos EUA, embora nunca tenha apresentado provas concretas dessa lista. Mas deu origem ao *mccarthismo*, que se prolongaria durante anos e nos quais lançou suspeitas sobre milhares de pessoas, com grande incidência sobre autores e artistas em Hollywood, que foram impedidos de trabalhar. Um pivot de televisão americano, Edward Murrow, criou e apresentou o programa *See It Now* que misturava reportagem documental com análise editorial, usando imagens e áudio de forma inovadora para a época. A sua crónica diária terminava sempre com as palavras *Good night. And good luck.* (Boa noite. E boa sorte.) E, naquela altura, esta última era bem necessária.



**Bernardo
de Brito e Cunha**

No discurso que fez quando em 1958 foi homenageado, disse: “Às vezes, exaltamos a importância das ideias e da informação. Vamos sonhar com a possibilidade de, num domingo à noite, no horário ocupado por Ed Sullivan, se faça um estudo clínico da educação. E que, uma semana depois, o horário usado por Steve Allen sirva para uma análise da política americana no Médio Oriente. (...) Se o nosso veículo só servir para divertir e alienar, a televisão está em perigo, e logo veremos que a luta foi em vão. Esse veículo pode ensinar. Pode esclarecer e até inspirar. Mas só pode fazer isso se as pessoas o usarem com esse objectivo. Se não, será apenas um monte de cabos e luzes dentro de uma caixa. Boa noite, e boa sorte.”

Atrevemos um período em que as perturbações de uns tantos nos obrigam a estar atentos ao que se passa no Médio Oriente, na Ucrânia, na Venezuela e acompanhar o que a miríade de enviados especiais espalhados pelo mundo nos transmite sobre a frágil saúde deste planeta e, por vezes, temos mesmo necessidade de, nas palavras de Murrow, “nos divertir e alienar”. Foi para me divertir e desopilar (o alienar de Murrow seria exagero) ou, como Eugénio de Andrade escreveu em *Os Olhos Rasos de Água*, “Cansado de ser homem durante o dia inteiro/ chego à noite com os olhos rasos de água”, que no último sábado decidi ver o programa de César Mourão, *Tudo em Família*, que nunca tinha visto. O programa não é de cultura geral, não são duas famílias que tentam mostrar ser mais cultas ou conhecedoras do que a outra — isso se calhar era pedir de mais... — mas cada família tenta acertar no que, a uma pergunta feita a 100 pessoas, estas responderam maioritariamente. Não é cultura, é um jogo de fortuna ou azar. O suficiente, portanto, para mudar de canal, não fosse a circunstância de o concurso ser conduzido por César Mourão, de que gosto. O actor estreou-se em televisão em 1999, no programa das manhãs *SIC 10 Horas*, onde fez rábulas humorísticas até 2006, com especial qualidade nas personagens a que deu corpo, no programa de Fátima Lopes.

Acho-lhe graça e espanto-me como consegue fazer o programa *Terra Nossa*, que já deve ir perto das 10 temporadas. Este é um programa que, em cada episódio, visita uma terra portuguesa e termina num espectáculo de *stand-up* no teatro ou cinema local. E, no entanto, não deixou de me surpreender que a SIC, imediatamente após o *Tudo em Família* tenha ido buscar César Mourão e um episódio de *Terra Nossa*: mas a estação não tem mais nada para transmitir? Perdeu-se aquela coisa que, durante tanto tempo, alimentou as estações de televisão... um filme? E, se calhar, foi melhor assim: César é sempre garantido e os filmes nem por isso...

Os canais de televisão alimentam uma grande e indeterminada quantidade de comentadores (ia escrever “miríade” mas já tinha usado a palavra: e no entanto, o étimo grego da palavra, *myriados*, que significa «dez mil», deve ser bem representativa desse número) e, claro, entre eles há de tudo... E eu já espero de tudo (ou quase) de muitos deles. E embora esteja preparado para ouvir toda a casta de disparates, fui criando calo para isso, há uma coisa para a qual não estou (espero não estar nunca) preparado: a falta de educação e decoro. E aconteceu no programa *Contrapoder* da CNN: para além do jornalista da casa, estavam presentes Sérgio Sousa Pinto, o jornalista Mário Crespo, e o historiador e comentador João Marques de Almeida. Às tantas, Mário Crespo disse que “vai ser preciso, daqui a três ou quatro anos, um tribunal de Nuremberga para julgar esta gente”. O historiador desatou aos gritos: “Anh? Nuremberga não foi para isso!” Crespo respondeu calmamente: “Não? Foi para julgar conspiração para cometer crimes, crimes contra a paz e crimes contra a Humanidade, portanto...” Estava possesso e quase espumava, o historiador: e falou por cima de quem queria falar e estava na sua vez, Sousa Pinto não conseguiu responder, que o historiador não deixou. Talvez João Marques de Almeida possa tirar umas aulas de boas maneiras.

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

ALMANAQUE

TELEF. URGÊNCIAS

Urgência	112
Centro de Saúde de Sintra	21 924 77 70
Hospital Amadora/Sintra	21 434 82 00
G.N.R. (Sintra)	21 325 26 20
PSP	21 765 42 42
Polícia Municipal	21 910 72 10
SMAS	800 204 781
E.D.P	805 506 506
Turismo - Est. de Sintra	21 924 16 23
Câmara Municipal de Sintra	21 923 85 00
Centro Regional Seg. Social	808 266 266
Tribunal Judicial de Sintra	21 910 48 00
Protecção Civil de Sintra	800 211 113

Bombeiros Voluntários	
Aguilva-Cacém	21 914 00 45
Algueirão-M. Martins	21 922 85 00
Almoçageme	21 928 81 71
Belas	21 431 17 15
Colares	21 929 00 27
Montelavar	21 927 10 90
Queluz	21 434 69 90
São Pedro de Sintra	21 924 96 00
Sintra	21 923 62 00

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

FARMÁCIAS SERVIÇO PERMANENTE

- Farmácia Cristina**
Avenida Vitorino Nemésio, 14-A
Algueirão-Mem Martins
Telef. 219214820
- Farmácia Mem Martins**
Rua António Feijó, 109 A
Algueirão-Mem Martins
Telef. 214027347
- Farmácia Azeredo**
Urbanização Quinta do Mirante,
LOTE 47, Queluz
Telef. 214350879)
- Farmácia Sintra ICI9**
Rua Francisco Lyon de Castro, 27
Algueirão-Mem Martins
Telef. 219105223

FEIRAS

- Feira de Almoçageme (Freguesia de Colares)**
3.º Domingo de cada mês
Feira de Levante de Aguilva
Todas as quartas-feiras
Feira de Monte Abraão
Todos os Sábados
Feira de S. João das Lampas
1.º Domingo de cada mês
Feira de S. Pedro de Penaferrim
2.º e 4.º Domingos de cada mês
Feira da Terrugem
3.º e 5.º Domingo de cada mês
Mercado de Montelavar
3.ª a 6.ª de cada mês. Todos Sábados.
Mercado da Tapada das Mercês
Todos os Sábados

ANIVERSÁRIOS

Os assinantes são parte importante nesta e em qualquer publicação periódica. Desde sempre, vêm assumindo não só a expressão de apoiantes como de fiéis leitores, a quem, naturalmente, estamos gratos. Por ocasião de mais um aniversário natalício e porque as relações de cooperação têm base afectiva, o JS apresenta, aos assinantes abaixo mencionados, sinceros parabéns e solicita a sua actualização.



Sexta-feira, 3 de Abril — Libânia Maceira Clemente, Vanda Clara Figueiredo, de Lourel, Rosa Cassona Feliciano, dos Negrais, Maria Clara da Silva Rodrigues Silveira Dinis, de S. Pedro de Sintra, Filomena Tomás Correia; João Marques, Manuel Pires Albano, de Aljezur, Vitor Manuel d'Almeida Mota, de Colares, Manuel de Jesus Franco, de S. João do Estoril e Paulo José Tomás Correia, Pedro Alexandre Figueiras Pardal, de Pero Pinheiro e Miguel Ângelo Casmarrinha.

Sábado, 4 — Maria Carolina Alves, de Morelena, Suzette Conceição da Silva Baptista, Olinda da Silva Moreira, Maria Manuela Manso Martins, de Torres Vedras, Maria Emília da Silva Lourenço, de Lourel, Inês Miriam Casmarrinha; Júlio Simões Ventura, António Fernandes dos Santos Badajoz, do Mucifal, Carlos dos Santos Ferreira, de Rio de Mouro, José Carlos da Graça Rodrigues, de Queluz, Domingos José da Costa Duarte Condeço, de Cortegaça, Carlos Alberto Moreira da Costa, de Nafarros, Richard Batista; Marco Bruno Alves Martins Jaco, de Godigana.

Domingo, 5 — Maria Helena Baptista Silvério, de Morelena, Virgínia de Jesus Costa, de Ribeira de Sintra; João Rodrigues, Jaime Lemos Reis, Armando Gonçalves, de S. Pedro de Sintra.

Segunda-feira, 6 — Maria Teresa Pimenta Camocho Antunes, Josefina Silva Sousa Freire Curado, das Lameiras, Maria do Carmo Ferreira Morgado Regueira; Eugénio Martins, Francisco Manuel d'Oliveira Costa Júnior, Mário Simões, de Vale de Lobos, João Silveira Dinis, de S. Pedro de Sintra, Manuel Francisco da Silva Cavalheiro, de Godigana.

Terça-feira, 7 — Joana Isabel da Silva Esteves, Alda Irene Matias dos Santos, Margarida Amélia da Costa, Hortense Susana Alexandre, de Odrinhas, Maria Eugénia Duarte Colaço Gomes; cap-tenente Armando José Ferreira Marques, Eduardo Miranda Galrão, da Maceira, Frederico Almeida Garrett, João Manuel Almeida Garrett, Álvaro Arraias Neto, de Pexilgais, Abel Lopes, de Vila Verde, Paulo Jorge Inácio Pantana, de Nafarros.

Quarta-feira, 8 — Maria Margarida de Oliveira Mateus Franco, de Janas, Helena Maria Romão, de Lisboa, Isabel de Jesus de Sousa, de Sintra; Honorato Manuel Chilreira, de Pero Pinheiro, Manuel Augusto Costa, de Montelavar, José António Ribeiro e Cunha, António Loureiro, do Cacém e João Manuel Lopes Peres, do Algueirão Velho, Raul Alexandre Mechas Jacinto, de Vila Verde.

Quinta-feira, 9 — Violinda Garcia Medina Bravo, da Figueira da Foz, Celestina Ferreira da Silva, do Algueirão, Regina Vieira Cardoso Homem, Mercês Maria Basto de Sousa Pinto, de Lisboa, Maria de Fátima de Jesus Pereira Domingos, Ana Maria Lambula; Luís António Ribeiro Mesquita, Orlando Rodrigues Pires, David Tomáz Sequeira.

Sexta-feira, 10 — Rita Santana, de Lisboa, Juveniana Maria Guilherme Ventura; Fernanda Lino Campos Alcobia, do Algueirão; Ana Elisabeth Monteiro da Silva Ferreira, de Albugas, Helena Viseu França, de Almoçageme, D. Maria Luisa Costa Rodrigues, de Galamares, Maria da Luz Duarte Nunes de Carvalho, do Mucifal; Carlos José Conceição Nascimento, Abílio Grácio Vicente, Manuel Zanatti Aralla Pinto.

Sábado, 11 — Fiona E. Moraes Soares, Maria Augusta Moraes Ribeiro, Maria Augusta Henriques Vieira, de Sintra, Adelina Mendes da Silva Luz, Maria Leonor Martins Tomás Félix, Célia Maria Vivas Grilo, de Morelena, Rosália Maria Gairifo Dias, de Boalobre, Olinda Pereira Ribeiro; Manuel Vicente Jerónimo, de Pero Pinheiro, Domingos Miguel de Oliveira, de Fontanelas, Carlos Alberto de Jesus Pereira, do Algueirão e Mário Rui Gairifo Dias, de Boalobre.

Domingo, 12 — Sónia Cristina Gonçalves Saraiva, Ana Filipa Braz Costa, do Algueirão, Deolinda Maria Duarte, de Campo Raso, Maria Filomena Amaral da Silva, do Cacém, Oliva dos Santos Joaquim, de Almargem do Bispo, Dulce Luisete Henrique Gomes, de Pero Pinheiro, Maria Isabel Marques Monteiro, Maria Madalena de Almeida Fernandes, de Lisboa; arquitecto António João Medina Mouzinho, Armindo de Jesus Coelho, de Vila Verde, Luís António de Sousa Figueiredo, da Rinchoa e Nuno Miguel Inácio Pantana, de Nafarros.

Segunda-feira, 13 — Ângela Maria S. Nunes, de Almargem do Bispo, Joaquina Urmal Casinhas, de Montelavar, Josefina de Jesus Tomás, das Lameiras, Isabel Maria Pereira Forjaz, Alice Inês Basto Krohn de Baêre, do Porto, Maria Margarida Rodrigues Vicente, de Lourel, Maria Luísa de Almeida Fernandes, de Lisboa, Helena Rute Caetano Figueiredo, de Godigana; Virgílio José dos Santos Dâmaso, Joaquim de Oliveira Fernandes, do Mucifal e Paulo Rodrigo Pereira Goulart Gomes, de Carnaxide, Celestino Isidoro Pardal.

Terça-feira, 14 — Guilhermina Simões Pires, da Praia das Maças, Maria Augusta Duarte Dias, Maria de Lurdes Aleixo, de Vila Verde, Rosa dos Santos Simões, de Almargem do Bispo, Maria Ester Marques de Sousa Leite, de Mem Martins, Júlia Loureiro dos Santos, de Sintra, Maria Isabel Durães de Oliveira Fabião, de Lisboa, Leonor Neto Magalhães, de Sintra; Joaquim de Jesus Valentim, do Linhó, eng.º Miguel António Soares Casquilho, de Lisboa, Gonçalo José Ferreira Borges Mascarenhas Serra, do Mucifal.

Quarta-feira, 15 — Tânia Alexandra Caetana Cortegaça, da Terrugem, Maria Preciosa Rosa de Matos Pena, de Francos, Maria do Céu Alves Martins Jaco, de Godigana, Etevlina Nunes Pinto, de Almoçageme, Maria Constância Franco Ribeiro Lobo de Miranda, de Lagos, Isabel Maria Gomes Vicente, de Sintra; José da Conceição Pinto, João da Silva Antunes, de Rio de Mouro, Vicente Duarte Antunes, de Coutinho Afonso, Artur Joaquim Marques Frutuoso, da Várzea de Sintra, Rui Fernando Simões Barreira, de Oeiras, João Pedro Martins dos Santos, de Nafarros.

Quinta-feira, 16 — Rute Pedroso Valbordo, de Chão de Meninos, Susana Marques Neto, de Pexilgais, Alda Margarida Tafel, de Montelavar, Carla Alexandre F. Oliveira Luz Mano, Margarida Teresa Vivas Grilo, de Morelena, Alda Maria Figueiras Pardal, de Pero Pinheiro, Ana Paula Rodrigues Cabral, de Morelena; Álvaro Manuel Lopes, de Pero Pinheiro, Alberto Marques, de Vila Verde, Eurico de Sena Cardoso, Vasco Nuno Sequeira Feliciano Costa.



Depois de ter sido Mãe, Victória da Quintã procura regressar à melhor forma: Foi 3.ª F35



Tiago Simões soma segunda vitória consecutiva (à geral) e lidera nos Seniores



Sandra Protásio, não dá hipóteses à concorrência feminina

II Corrida Miguel Torga – Troféu Sintra a Correr 2026

Sandra Protásio, e Tiago Simões voltam a vencer na “prova rainha”

Ventura Saraiva

Decorreu no domingo, dia 29 de Março, em Monte Abraão, a II Corrida Miguel Torga, terceira prova do Troféu Sintra a Correr 2026. Na corrida principal com cerca de 6.000 metros, Tiago Simões, da J.O.M.A., voltou a vencer em termos absolutos, assim como Sandra Protásio, da Associação Académica de Coimbra.

Na segunda corrida (3.000 metros), Rui Grazina, do CCD Sintrense foi o mais rápido, somando mais 15 pontos à sua conta pessoal no escalão M65.

Nas equipas, venceu a colectividade de Monte Abraão.



fotos: ventura saraiva

Corrida principal de cerca de 6 kms, juntou na linha de partida, 193 atletas

Num fim-de-semana, com múltiplas ofertas competitivas, com provas no concelho de Oeiras, e Cascais, juntando ainda a tradicional Corrida dos Sinos, em Mafra, e a do Benfica, em Lisboa, a II Corrida Miguel Torga acabou por ser prejudicada em número de participantes, e até a Caminhada teve menos que outras já realizadas. Ainda assim, alguns dos melhores classificados nos vários escalões não faltaram para defender a sua posição no “ranking”, nomeadamente, Tiago Simões, e Sandra Protásio que continuam a dominar em termos absolutos, embora de escalões diferentes. Tiago pontua em seniores masculinos, e Sandra já no escalão F35.

rem, apresentado na linha de partida.

Percurso simpático – e rápido – para todos os participantes

Tendo em conta os problemas registados na edição de 2025, num dia chuvoso, e muita lama no interior, a organização a cargo do Agrupamento de Escola Miguel Torga, rectificou o traçado, e tornou-o mais seguro, e mais rápido, encurtando as distâncias nas duas principais corridas. A ideia de passar pelas duas escolas do Agrupamento, subindo a Massamá não deixa de ser emblemática, e causou muito boa impressão nos atletas que participaram pela primeira vez.

Trisinttra-Clube de Triatlo de Sintra, uma novidade na edição deste ano

Criado em 2 024, a partir do fecho da secção do Colégio Vasco da Gama, o Trisinttra-

Clube de Triatlo de Sintra que se dedica fundamentalmente ao Triatlo, Duetlo e Natação, tem-se apresentado no Troféu Sintra a Correr utilizando o segmento da corrida, com excelentes resultados. Na Corrida Miguel Torga, terminou no “top 10” das equipas com 91 pontos, e com duas vitórias individuais: Mariana Grilo, em Seniores, e Alexandre de Carvalho, nos Juniores.

Quanto a outros destaques, de relevar a terceira vitória de Paula Cardoso, esta temporada na equipa do Mestre Tarik, o Taebaek Triângulo Taekwondo, e de Rui Grazina, do CC Sintrense, sempre a liderar o escalão de veteranos na prova mais curta.

Vencedores dos escalões Benjamins

Martim Afonso, Individual Margarida Costa, SU Colarense

Infantis

Jorge Pantana, SU Colarense Daniela Valadas, Fundação

Salesianos

Iniciados

Simão Silva, SU Colarense Leticia Oliveira, CF “Os Belenenses”

Juvenis

Afonso Corvo, SU Colarense Beatriz Ferreira, Os Caracóis do Asfalto

Juniores

Alexandre de Carvalho-Trisinttra Clube T. Sintra Inês Francisco, Ingleses FC

Seniores

Tiago Simões, J.O.M.A. Mariana Grilo, Trisinttra-Clube T. Sintra

+35

António Pinto, J.O.M.A. Sandra Protásio, Académica Coimbra

+40

Bruno Pires, Individual Carina Castro, Casa Benfca AMM

+45

Nelson Fonseca, J.O.M.A. Ana Mendes, CF “Os Belenenses”

+50

Romário Almeida, Associação Walk and Run

Paula Cardoso, Taebaek Triângulo Taekwondo +55

Álvaro Oliveira, J.O.M.A. Raquel Alves, Agualva Runners

+60

Américo Pereira, J.O.M.A. Elsa Oliveira, J.O.M.A.

M65

Rui Grazina, CCD Sintrense

M70

João Soares, Casa Benfca AMM

M75

Silvio Paiva, GRD. Ribeira da Lage

Desporto Adaptado

Ricardo Jorge, AA Charneca Caparica

Isabel Gomes, Correr Queluz

Classificação colectiva (Top 10)

1.ª – J.O.M.A., 378 Pontos

2.ª – Correr Queluz, 339

3.ª – SU Colarense, 175

4.ª – Casa Benfca AMM, 163

5.ª – CCD Sintrense, 151

6.ª – USC Mira Sintra, 130

7.ª – Trisinttra – Clube T. Sintra, 91

8.ª – CF “Os Belenenses”, 90

9.ª – Agualva Runners, 78

10.ª – Os Caracóis do Asfalto, 61

Milha Urbana da URCA

12 de Abril

A próxima prova pontuável para o Troféu Sintra a Correr realiza-se no domingo, dia 12, em Abrunheira, a “X Milha Urbana da URCA”. A primeira corrida tem as 09h30 como referência e destina-se ao escalão de Benjamins, seguindo-se todas as outras pela ordem crescente de idades, terminando às 11h00 com veteranos M45/75, e Desporto Adaptado.