

Sociedade

**Ação de voluntariado
para reflorestação
da Serra de Sintra**

pág. 2



foto: PNS- EMIGUS

**Monte Abraão / De 24 abril a 10 maio
“A Boa Alma de Setsuan”,
texto de Bertolt Brecht
apresentada
pelo Teatrosfera**

pág. 12



Casa Seis – Associação para o Desenvolvimento Comunitário em Mira Sintra recebe visita da Ministra da Cultura, Juventude e Desporto



fotos: ipdj

No âmbito do programa *Férias em Movimento* promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), e ao qual a Casa Seis, em Mira Sintra, se candidatou com 20 dos 60 jovens que participam nas várias actividades, entre elas, o “Campo de Férias Raízes de Sintra”, recebeu no dia 1 (quarta-feira) a visita da Ministra da Cultura, Juventude e Desporto, Margarida Balseiro Lopes.

A governante, acompanhada pela Vogal do Conselho Directivo Carla Silva, e a Diretora Regional do Instituto Português do Desporto e da Juventude - IPDJ, de Lisboa e Vale do Tejo, Sandra Monteiro, foi recebida pela Vice-presidente da Câmara Municipal de Sintra, Andreia Bernardo, bem como André Caeiro, Vice-presidente da Casa Seis - Associação para o Desenvolvimento Comunitário, e Solange Aquino, Diretora Técnica e coordenadora do projeto.

Iniciado no dia 31 de Março, e com final previsto para esta sexta-feira, dia 10, o *Campo de Férias Raízes de Sintra* destinado a jovens entre os 11 e 17 anos, contou com o apoio do Instituto Português da Juventude (IPDJ), e ao qual a Casa Seis, de Mira Sintra se candidatou no âmbito do seu trabalho de integração dos jovens, assim como a dinamização da “Oficina Cultural”.

Durante a visita, a comitiva teve a oportunidade de registar vários momentos da actividade da Casa Seis, e até participar no Atelier de iniciação à expressão teatral, utilizando os “gigantones”, gentilmente cedidos pelo Chão de Oliva - Centro de Difusão Cultural, e dinamizado por Sandra Nunes.

pág. 3



Sociedade
**Autoridade
Marítima Nacional
– Segurança
Balnear**

pág. 2

Saúde
**7 de Abril
– Dia Mundial
da Saúde**

pág. 5

Cultura
**Massamá e
Aguilva recebem
concertos
de Primavera**

pág. 12

Patinagem Artística
**Endless Troopers
da SRSSP
campeões
de seniores**

pág. 9



SOCIEDADE

Autoridade Marítima Nacional – Segurança Balnear

Autoridade Marítima Nacional reforça a importância da adoção de comportamentos de segurança



Considerando a época de férias escolares e a afluência às praias nesta época, a Capitania do Porto de Cascais alerta que o mar ainda é um mar de inverno e apresenta um risco elevado devido aos efeitos da agitação marítima, apresentando também a sua morfologia alterada pelo efeito da ondulação forte que se verifica normalmente neste período do ano, criando nas praias zonas de fundões, declives acentuados, remoinhos e agueiros que não se encontram sinalizados nesta altura do ano.

Alerta-se para a adoção de comportamentos cuidadosos, pelo que a AMN recomenda:

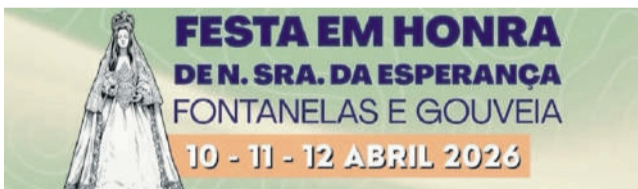
- Evitar comportamentos de risco, não se aproximando da água ou caminhar na areia molhada;
- Vigiar permanentemente as crianças e não permitir que se afastem, mantendo-as sempre próximas de um adulto;
- Não virar as costas ao mar e oferecer sempre uma distância de segurança em relação à linha de água, evitando ser surpreendido por uma onda;
- Respeitar a sinalização das bandeiras e das praias;
- Respeitar as indicações dos nadadores-salvadores, dos agentes da autoridade e dos elementos que reforçam a vigilância nas praias;
- Caso testemunhe uma situação de perigo dentro de água, não entre e peça ajuda através do 112.

Lembre-se: O final feliz também depende de si.

Fontanelas e Gouveia

Festas em Honra de N.ª Sra. da Esperança

10, 11, 12 abril



10 Abril

20h – Terço e Procissão de Velas
22h – Trotil
00h – Cláudia Arauz

11 Abril

09h – Passeio de Motas
16h – Aula de Zumba com Vânia Santos
17h – Peddy Papel
21h – Recitação do Terço do Rosário da Esperança pela Paz
22h – Farra Fanfarra
23h30 – Tatanka

12 Abril

12h – Festival de Sopas
16h – Eucaristia de Festa e Procissão em Honra de Nossa Senhora da Esperança
18h30 – Concerto pela banda Filarmónica União Mucifalense
22h – Mete Cá Sets

Parques de Sintra promove ação de voluntariado para reflorestação da Serra

Iniciativa decorre no dia 18 de abril, sábado, de manhã, com transporte assegurado pela organização. Participação requer inscrição prévia.

No próximo dia 18 de abril, a Parques de Sintra promove uma ação de voluntariado no Parque Natural de Sintra-Cascais, convidando a comunidade a participar ativamente na reflorestação da Serra de Sintra e na preservação do seu equilíbrio ecológico.

A iniciativa dá continuidade ao movimento de sensibilização lançado no passado Dia Mundial da Árvore, assinado a 21 de março no Palácio Nacional de Sintra, quando a comunidade respondeu de forma expressiva ao apelo da Parques de Sintra e contribuiu com a doação de mais de duas mil árvores destinadas à recuperação da Serra. Essa mobilização coletiva ganha agora uma nova expressão no terreno, através de uma ação que permitirá aos participantes acompanhar de perto o esforço de reflorestação em curso.

A participação é gratuita, mediante inscrição prévia através do link: <https://forms.gle/pN6qSnFvdcKXk4bf8>. O ponto de encontro será no parque de estacionamento do Lourel, em Sintra, às 10h00, de onde os voluntários serão transportados para o perímetro florestal da Serra de Sintra, onde decorrerá a ação, que terá a duração aproximada de 1h30. O regresso ao ponto de partida será às 12h00.

Nesse dia, a Parques de Sintra dará continuidade à plantação

de mais de duas mil árvores doadas pela comunidade, numa intervenção que se insere no trabalho de recuperação da paisagem florestal e de reforço da resiliência ecológica da Serra de Sintra, um território particularmente vulnerável aos efeitos das alterações climáticas e aos fenómenos meteorológicos extremos.

Para João Sousa Rego, presidente do Conselho de Administração da Parques de Sintra, “esta ação traduz, no terreno, um compromisso coletivo com o futuro da Serra de Sintra. Depois da forte adesão registada no Palácio Nacional de Sintra no Dia Mundial da Árvore, queremos agora dar às pessoas a oportunidade de participar diretamente num gesto concreto de recupera-



Fotos: PNS_EMIGUS

ção deste património natural único”.

O responsável sublinha ainda que “reflorestar a Serra de Sintra não é apenas plantar árvores. É contribuir para restaurar o equilíbrio ecológico, reforçar a biodiversidade e cuidar de uma paisagem cultural e natural que tem de ser protegida com visão de longo prazo, conhecimento técnico e envolvimento da comunidade”.

Com esta iniciativa, a Parques de Sintra reforça a ligação entre sensibilização ambiental e ação concreta, mobilizando

os cidadãos para um esforço participado de recuperação florestal, essencial para o futuro deste território e para a sua capacidade de regeneração.

As inscrições estarão disponíveis online, em número limitado. A organização assegurará o transporte dos participantes entre o parque de estacionamento do Lourel e o local da intervenção, recomendando-se a utilização de vestuário e calçado adequados às condições do terreno e à natureza da atividade.

Fonte: PSML



PUB. JORNAL DE SINTRA



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

Ministra da Cultura, Juventude e Desporto na Casa Seis, em Mira Sintra

Ventura Saraiva*

Esta terá sido a quinta vez que a Ministra da Cultura, Juventude e Desporto Margarida Balseiro Lopes marca presença em eventos no concelho de Sintra.

Aconteceu no passado dia 1 (4.ª feira), na Casas Seis- Associação Para o Desenvolvimento Comunitário, em Mira Sintra no âmbito do programa “Férias em Movimento” promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), e ao qual a Casa Seis se candidatou com 20, dos 60 jovens que participam nas várias actividades.

Iniciado no dia 31 de Março, e com final previsto para esta sexta-feira, dia 10, o Campo de Férias *Raízes de Sintra* destinado a jovens entre os 11 e 17 anos, contou com o apoio do Instituto Português da Juventude (IPDJ), e ao qual a Casa Seis, de Mira Sintra se candidatou no âmbito do seu trabalho de integração dos jovens, assim como a dinamização da “Oficina Cultural”. A Ministra, Margarida Balseiro Lopes, acompanhada pela Vogal do Conselho Directivo Carla Silva, e a Diretora Regional do Instituto Português do Desporto e da Juventude – IPDJ, de Lisboa e vale do Tejo, Sandra Monteiro, foi recebida pela Vice-presidente da Câmara Municipal de Sintra, Andreia Bernardo,



André Caeiro, Vice presidente Casa Seis, Margarida Balseiro Lopes, Carla Silva, e Sandra Monteiro

fotos (créditos ipdj)

teve a oportunidade de registar vários momentos da actividade da Casa Seis, e até participar no *atelier* de iniciação

tico trabalho de acordo com a opinião dos envolvidos. Participaram ainda no *atelier* de Batuko, dinamizado por Maria do Livramento e Edna, finalizando com um animado *atelier* de danças. Para os dirigentes da Instituição, “foi uma tarde dinâmica e cheia de energia, e onde os jovens da Casa Seis demonstraram o que de melhor sabem fazer”. Registe-se que a “Oficina Cultural” é uma iniciativa que, durante as férias da Páscoa, promove actividades criativas e educativas para jovens, incentivando o contacto com a cultura, o desporto e a expressão artística. O programa reforça o papel

do Instituto Português da Juventude e Desporto - IPD na educação não formal, promovendo o acesso à cultura e valorizando o desenvolvimento pessoal e social dos/as jovens.

“Com 38 campos de férias em 30 concelhos e cerca de 700 vagas, o *Férias em Movimento* afirma-se como uma resposta estruturada e inclusiva de ocupação de tempos livres”, sublinham os responsáveis do projecto governamental.

A Ministra passou também, por Viseu e Castelo Branco, no âmbito do programa do IPDJ.

* Com IPDJ/Casa Seis

“Ficámos com a certeza que a Senhora Ministra saiu da Casa Seis surpreendida pela nossa capacidade de integração dos jovens, e do trabalho a *todo o vapor* que encontrou na nossa Instituição nas várias valências, honrando-nos com a sua presença, e até participando nos vários *ateliers*”.

Solange Aquino, Coordenadora do Projecto, ao *Jornal de Sintra*

bem como André Caeiro, Vice-Presidente da Casa Seis, e Solange Aquino, Diretora Técnica e coordenadora do projecto. Durante a visita, a comitiva

à expressão teatral, utilizando os “gigantones”, gentilmente cedidos pelo Chão de Oliveira Centro de Difusão Cultural, e dinamizado por Sandra Nunes, que realizou um fantás-



Visita às instalações com Solange Aquino, Coordenadora do Projecto, e a Ministra Margarida Balseiro Lopes



Interação com os jovens e *atelier* de “gigantones”



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 Pedroso

Ambiente

Fernanda Botelho

Cultura

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

Desporto

Ventura Saraiva
desporto@jornaldesintra.pt

História e História Local

F. Hermínio Santos, Jorge Leão, Miguel Boim,
Teresa Caetano (Sintra Monumenta Historica:
património histórico-artístico)

Opinião

João Cachado, Manuel Mogo

SEDE REDAÇÃO E SEDE EDITOR

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

GRAFISMO

José Manuel Figueiredo

PAGINAÇÃO

Paula Silva
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 Pedroso

Mesa da Assembleia Geral – Francisco Hermínio

Pires dos Santos e Vanessa Alexandra Lopes

Silvestre

Detentores de mais de 10% do capital da

empresa – Idalina Grácio de Andrade, Maria

Madalena Alegre Miguel, Maria da Graça da

Costa Pedroso

ESTATUTO EDITORIAL

O Estatuto Editorial do Jornal de Sintra foi

publicado em 7 de Janeiro de 1934, mantendo-se

inalterável. Encontra-se disponível para conhe-

cimento público na página www.jornaldesintra.com

[http://www.jornaldesintra.com/2021/12/](http://www.jornaldesintra.com/2021/12/estatuto-editorial-do-jornal-de-sintra/)

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

Sintra requalifica escola em Belas



A Câmara Municipal de Sintra iniciou os trabalhos de conservação e beneficiação da Escola Básica N.º 3 de Belas, num investimento superior a 242 mil euros.

A requalificação a cargo da autarquia Sintrense vai garantir melhores condições de funcionamento do estabelecimento de ensino, através da adoção de medidas que visam a melhoria das condições térmicas e higrométricas, bem como o reforço da estanquidade do edifício.

A intervenção prevê a substituição dos painéis de cobertura e das caixilharias, a reabilitação das pinturas interiores nas zonas comuns e salas de aula, bem como a adaptação de uma instalação sanitária para utilização por pessoas com mobilidade condicionada.

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

Requalificação do Jardim de Infância do Ral



A Câmara Municipal de Sintra está a realizar obras de conservação e beneficiação no Jardim de Infância do Ral, União das Freguesias de Sintra, representando um investimento superior a 87 mil euros.

A intervenção, promovida pela Câmara Municipal de Sintra, presidida por Marco Almeida, contempla a substituição de caixilharias, instalação de vidros duplo e a pintura das fachadas com o objetivo de melhorar o conforto térmico e as condições de utilização do espaço escolar.

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

Sintra com novas viaturas para a recolha de resíduos

Investimento na aquisição de três veículos de recolha de resíduos volumosos e de lavagem de contentores

Com uma frota herdada que regista frequentes avarias, originando atrasos na recolha de resíduos, o município Sintrense, através dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra (SMAS de Sintra), começa agora a recuperar o tempo perdido nos últimos anos e investiu mais de 220 mil euros na aquisição de três viaturas para a melhoria da prestação do serviço.

Estas novas três viaturas vão reforçar os trabalhos de recolha de lixo de grandes dimensões (“monos”) e na lavagem de contentores, garantindo melhores condições de higiene urbana para todos. Apesar do apoio por parte das juntas e uniões de freguesia, que se revela imprescindível no sentido da melhoria da higiene urbana, os SMAS de Sintra são chamados, cada



Lavagem de contentores

vez mais, a responder a solicitações que, em muitos casos, resultam da deposição de “monos” na via pública, em particular junto aos contentores.

Esta deposição anárquica é punível com coimas que variam dos 250 aos 22.000 euros, de acordo com o Regulamento Municipal de Recolha e Transporte de Resíduos Urbanos, por constituírem verdadeiros atentados

ambientais. Em alternativa, recorde-se, é possível o agendamento da recolha, por parte das juntas de freguesia ou dos SMAS de Sintra (<https://www.smas-sintra.pt/residuos/rede-de-recolha-de-residuos-urbanos/monos/>), ou a deposição dos resíduos no Centro de Deposição Temporária de São João das Lampas (situado nas imediações do cemitério local) ou na Estação de Tratamento de

Águas Residuais (ETAR) de Colares, neste caso apenas para resíduos verdes.

A aquisição destas viaturas é o início de um vultoso programa de investimentos de renovação da frota operacional, que será revelado publicamente em breve, no sentido de garantir uma recolha mais atempada das diferentes valências de resíduos. Além da melhoria dos circuitos tradicionais de recolha indiferenciada (lixo comum), a aposta compreende o aumento da deposição seletiva, nas diferentes valências (papel/cartão, vidro e plástico/metal), para cumprir as metas nacionais e europeias de reciclagem. Pretende-se um sistema de recolha mais eficiente, equilibrado e sustentável e, acima de tudo, que sirva melhor as necessidades dos municípios Sintrenses.

Fonte: SMAS

Baloço panorâmico no Pendão

A Câmara Municipal de Sintra inaugurou um baloço panorâmico e requalificou a pérgola do jardim existente no Pendão, em Queluz, criando um ponto de encontro e lazer para a comunidade.

A intervenção resulta de um projeto desenvolvido no

âmbito do PRR - Comunidades em Ação, com participação ativa dos moradores e conceção da Cooperativa Muro Atelier. Contou ainda com o envolvimento de alunos da Escola Básica do Pendão, que contribuíram para embelezar a área.

Durante a inauguração, Andreia Bernardo, vice-presidente da autarquia, sublinhou que “este é um projeto que nasce da comunidade e para a comunidade, promovendo o convívio, o bem-estar e a valorização do espaço público.”

O novo baloço oferece uma vista privilegiada sobre a envolvente e reforça a aposta do município na criação de espaços acessíveis, atrativos e integrados na comunidade.

Ciclo “Conferências na Biblioteca”

A Câmara Municipal de Sintra volta a promover a iniciativa “Conferências na Biblioteca”, com o objetivo de incentivar a reflexão e a partilha de boas práticas nas áreas das bibliotecas, do livro e da leitura.

A edição deste ano centra-se no tema “Os Profissionais da Biblioteca”, destacando o papel fundamental das equipas na dinamização cultural, no

apoio às comunidades e no funcionamento das bibliotecas municipais.

O programa integra duas sessões, a primeira realiza-se online, no dia 16 de abril, às 18h30, integrada no mês do livro e dedicada aos desafios da profissão; a segunda decorre a 5 de dezembro, às 15h30, em formato híbrido, centrada nas boas práticas e assinalando o 23.º aniversário

da Biblioteca Municipal de Sintra – Casa Mantero.

Ambas as sessões contam com a participação de oradores da Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas, da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa – Centro de Estudos Clássicos e da Rede de Bibliotecas Escolares.

Com esta iniciativa, o Município Sintrense pretende for-

talegar a ligação entre profissionais da informação, mediadores de leitura e entidades parceiras, promovendo o diálogo e a valorização do papel das bibliotecas na sociedade.

A participação para a primeira sessão requer inscrição prévia através de e-mail ou pelo telefone 219 236 190.

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

Dia Mundial da Actividade Física – 6 de Abril

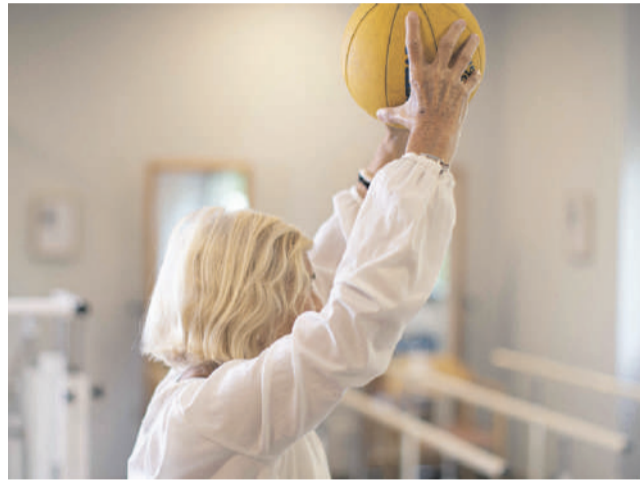
Residências para seniores assumem um papel fundamental no combate ao sedentarismo na população mais envelhecida. Nove em cada 10 seniores portugueses são fisicamente inativos: Quais as consequências da falta de exercício?

A inatividade física continua a ser um dos maiores desafios de saúde pública na Europa, com diferenças significativas entre países. Em Portugal, o problema é particularmente evidente entre a população mais envelhecida. De acordo com dados da Comissão Europeia, divulgados no Eurobarómetro Especial sobre Desporto e Atividade Física, cerca de 92% dos seniores portugueses não praticam exercício físico de forma regular, um valor bastante superior à média da população nacional, onde 73% dos portugueses referem nunca fazer exercício ou praticar desporto. Perante esta realidade, a promoção da atividade física, nas Residências Sénior, assume um papel essencial para prevenir doenças, manter a autonomia e melhorar a qualidade de vida. Este cenário torna-se ainda mais relevante num país que está a envelhecer rapidamente. Atualmente, Portugal conta com cerca de 2,5 milhões de pessoas com 65 ou mais anos, representando perto de um quarto da população.

Residências sénior: um aliado importante para promover estilos de vida ativos

As residências para seniores desempenham um papel cada vez mais importante na promoção da atividade física entre a população idosa. Estes espaços proporcionam ambientes seguros e estruturados que incentivam a mobilidade, o convívio e a adoção de rotinas mais ativas. Nas Residências *emeis* são desenvolvidos programas regulares de exercício físico

adaptados às capacidades dos residentes. Estas iniciativas são dinamizadas por equipas multidisciplinares, que incluem terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas,



enfermeiros e médicos, responsáveis por organizar atividades diárias que ajudam a combater o sedentarismo e a promover o bem-estar.

Os benefícios da atividade física na terceira idade

A prática regular de exercício físico traz inúmeros benefícios para a saúde física, mental e emocional dos seniores. O médico coordenador das Residências *emeis*, André Rodrigues, destaca alguns dos principais impactos positivos:

Benefícios físicos:

Melhoria da mobilidade e flexibilidade: os exercícios ajudam a preservar a amplitude de movimento das articulações; Fortalecimento muscular: contribui para reduzir o risco de quedas e facilita a realização das atividades do dia a dia; Saúde cardiovascular: melhora a circulação sanguínea e ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas e hipertensão;

Prevenção da osteoporose: atividades como a caminhada ajudam a fortalecer os ossos;

Gestão do peso: contribui para um melhor controlo do

peso corporal e do metabolismo.

Benefícios mentais e emocionais:

Melhoria da memória e da função cognitiva: a atividade física está associada a um menor risco de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer; Bem-estar emocional: o exercício promove a libertação de endorfinas, ajudando a reduzir o stress, a ansiedade e os sintomas depressivos; Melhoria do sono: contribui para um descanso mais profundo e reparador.

Benefícios sociais:

Maior socialização: atividades em grupo incentivam o convívio e ajudam a combater a solidão. Manutenção da independência: reforça a autonomia nas tarefas do quotidiano, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. Que atividades são mais recomendadas para os seniores? “As atividades que mais re-

comendo aos seniores incluem caminhadas, natação, yoga, dança, hidroginástica, exercícios de resistência moderada e treino de equilíbrio, sempre de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde. O mais importante é que a prática seja regular e adaptada às capacidades e preferências de cada pessoa”, sublinha André Rodrigues.

Promover a atividade física na terceira idade é, assim, um passo essencial para garantir um envelhecimento mais saudável, ativo e com maior qualidade de vida.

Info: *emeis*

Sobre a *emeis*:

emeis é uma empresa de referência na área dos cuidados a seniores e pessoas dependentes e no sector da saúde mental.

Atualmente em Portugal, a *emeis* está presente em 15 residências assistidas (onde foram pioneiros na implementação da primeira UPAD- Unidade Protegida para Alzheimer e outros Demências em Portugal), o Hospital Nossa Senhora da Arrábida (HNSA), e o Centro de Reabilitação da Giesta (C.R.G.).

A nível mundial, o Grupo *emeis* com mais de 30 anos de experiência, é líder na oferta de cuidados vastos para residências assistidas, clínicas de saúde mental, clínicas de cuidados médicos e de reabilitação, apartamentos assistidos e cuidados ao domicílio. A *emeis* conta com mais de 83 mil funcionários e uma rede de mais de 1.000 estabelecimentos que atendem mais de 260 mil residentes e pacientes por ano em 20 países.

SAÚDE

7 de Abril – Dia Mundial da Saúde

No dia 7 de abril assinalou-se o Dia Mundial da Saúde, uma data que convida à reflexão sobre o papel de cada cidadão na promoção do seu próprio bem-estar. Mais do que celebrar avanços na medicina, este dia deve ser encarado como uma oportunidade para reforçar a importância da literacia em saúde – a capacidade de aceder, compreender e utilizar informação para tomar decisões conscientes e informadas sobre a própria saúde.

Num contexto em que as doenças crónicas, como a diabetes, as doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro, continuam a aumentar, torna-se essencial mudar o paradigma: da doença para a prevenção. É aqui que ganha relevância a medicina do estilo de vida saudável, uma abordagem baseada em evidência científica que coloca os hábitos diários no centro da saúde.

Esta abordagem assenta em seis pilares fundamentais:

1. Alimentação saudável

Privilegiar alimentos naturais, como frutas, legumes, cereais integrais e leguminosas, reduzindo o consumo de produtos ultraprocessados (quase tudo o que se encontra embalado e pronto a comer), sal, açúcar e gorduras saturadas.

2. Atividade física regular

Movimentar o corpo diariamente, seja através de caminhadas, prática desportiva ou atividades do quotidiano, contribui para a saúde física e mental.

3. Sono de qualidade

Dormir bem é essencial para a regeneração do organismo, equilíbrio emocional e prevenção de diversas doenças.

4. Gestão do stress

Aprender a lidar com o stress através de técnicas como a meditação, respiração consciente ou momentos de lazer é fundamental para o equilíbrio global.

5. Relações sociais positivas

Manter ligações sociais saudáveis fortalece o bem-estar emocional e tem impacto direto na saúde física.

6. Evitar substâncias nocivas

A redução ou eliminação do consumo de tabaco, álcool e outras substâncias prejudiciais é um passo determinante para uma vida mais saudável.

Cada um de nós deve compreender a importância destes pilares e integrá-los no seu dia a dia. Mais do que seguir recomendações, trata-se de desenvolver autonomia, espírito crítico e responsabilidade individual.

Num concelho como Sintra, rico em diversidade cultural e social, investir em educação para a saúde é investir no futuro da comunidade. Escolas, famílias, profissionais de saúde e autarquias têm um papel conjunto na promoção de estilos de vida saudáveis. Neste Dia Mundial da Saúde, o desafio é claro: transformar conhecimento em ação.

Pequenas mudanças, quando consistentes, podem gerar grandes impactos.

Cuidar da saúde não é apenas uma necessidade – é um compromisso diário com a qualidade de vida.

M.^a do Rosário Gonçalves

Médica de Família, USF Monte da Lua, ULS Amadora-Sintra

Grupo de Orientadores e Internos de Medicina Geral e Familiar – USF Cynthia, Colares, Monte da Lua e Lapiás

JORNAL DE SINTRA

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

ASSINE E APOIE

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

Contacto: 219106830
loja@jornaldesintra.pt

WWW.JORNALDESINTRA.COM

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

SOCIEDADE

Rui Caetano (SMAS de Sintra) integra Órgãos Sociais da Associação de Limpeza Urbana (ALU)



Rui Caetano na tomada de posse

O presidente do Conselho de Administração dos SMAS de Sintra, Rui Caetano, integra os novos órgãos sociais da Associação de Limpeza Urbana (ALU), uma rede de autarquias, entidades municipais, empresas privadas e parceiros do setor que, atualmente, conta com cerca de 80 associados. Rui Caetano integra o Conselho Fiscal desta associação, na sequência do sufrágio realizado recentemente na Amadora, que elegeu a lista única liderada por Ana Raimundo, administradora executiva da Cascais Ambiente.

Ana Raimundo sucede a Luís Capão à frente dos destinos da ALU-Parceria para Cidades + Inteligentes e Sustentáveis, com a Direção a integrar ainda representantes dos municípios de Braga, Lagos, Lagoa (Açores) e Portimão. A Assembleia Geral é presidida pela Câmara de Viana do Castelo, incluindo ainda responsáveis da Porto Ambiente e da autarquia de Condeixa-a-Nova, enquanto o Conselho Fiscal, além dos SMAS de Sintra através do seu presidente Rui Caetano, inclui a Câmara de Águeda e a empresa municipal INOVA (Cantanhede).

Os novos órgãos sociais, eleitos por quatro anos, pretendem continuar a potenciar e promover a importância da limpeza urbana, valorizando os serviços e os respetivos trabalhadores, fomentando metodologias de inovação, investigação e desenvolvimento de soluções, criando sinergias e estabelecendo uma plataforma colaborativa que perspetive estratégias para cidades e concelhos mais inteligentes, circulares e sustentáveis.



Órgãos Sociais da ALU eleitos

A ALU pretende assumir-se, cada vez mais, como uma plataforma de referência na gestão urbana sustentável em Portugal, afirmando a limpeza urbana como um ativo estratégico de valorização territorial, um pilar da qualidade de vida nas cidades, mas alargando as suas preocupações a outras áreas como a organização do espaço público, as áreas verdes, as zonas balneares e a fiscalização ambiental.

Para o ano em curso, a associação pretende desenvolver o Índice Nacional de Limpeza Urbana, assim como elaborar um Guia/Manual de Boas Práticas, lançar um programa de formação de âmbito nacional e dinamizar um conjunto de eventos técnicos, com o ponto alto a residir na realização do 8.º Encontro Nacional de Limpeza Urbana, que vai decorrer de 8 a 10 de setembro, em Guimarães, no âmbito da programação da Capital Verde Europeia 2026.

Fonte e fotos: SMAS de Sintra

Ubuntu Fest reúne em Sintra mais de três centenas e meia de participantes

Ventura Saraiva

Realizou-se nos dias 31 de Março, e 1 de Abril, em Sintra, o “Ubuntu Fest” que reuniu cerca de 350 participantes, alunos, professores, e educadores de 16 agrupamentos escolares, nomeadamente, e por ordem alfabética, Agualva-Mira Sintra, Alfredo da Silva, Algueirão, Alto dos Moinhos, Aqua Alba, D. Carlos I, D. João II, Ferreira de Castro, Lapiás, Leal da Câmara, Miguel Torga, Monte da Lua, Professor Agostinho da Silva, Queluz-Belas, Ruy Belo e Visconde de Juromenha.



Foto: créditos: smas de sintra

O “Ubuntu Fest” é promovido pelo Instituto Padre António Vieira (IPAV), e foca-se na partilha, liderança e valores da filosofia Ubuntu (humanismo, solidariedade e interdependência).

A edição deste ano foi subordinada ao tema “Diálogo-somos no encontro com o outro”, e teve início no dia 31 de Março, com uma conferência no Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra no período da manhã. Durante a tarde, os participantes tiveram um contacto com a natureza, no futuro Parque Eco-

lógico de Adraga-Praia Grande (em construção) seguido de um arraial na Escola Básica D. Carlos I, Sede do Agrupamento, e um encontro na Quinta da Ribafria. Os participantes visitaram ainda o Museu do Ar, na Granja do Marquês – B.A.n.º1.

SMAS de Sintra foi parceiro no evento na Ribafria

Para além do reforço de contentorização de recolha de resíduos na envolvente da Quinta da Ribafria, os Serviços Municipalizados de

Água e Saneamento de Sintra associaram-se ao evento com a dinamização da actividade de educação e sensibilização ambiental “Viver a Água”, visando consciencializar para a importância da água e promover a utilização eficiente. Os participantes foram ainda sensibilizados para a sustentabilidade e para os impactos decorrentes das alterações climáticas à escala planetária.

”Eu Sou Porque Tu És”

Inspirado nos valores do humanismo, personificados por individualidades como Nel-

son Mandela, Martim Luther King e Malala Yousafzai, o *Ubuntu Fest* assinala um modelo pedagógico centrado nos participantes, em torno de uma filosofia de origem africana que se traduz na expressão “Eu Sou Porque Tu És”, que valoriza a interdependência e a solidariedade, sendo independente de qualquer país, cultura, religião ou filiação partidária.

Assume-se por isso como uma festa que aproxima pessoas, culturas e identidades na celebração da Humanidade e na promoção da dignidade humana.

Terrugem assinala 15 anos de elevação à categoria de Vila

Elevada à categoria de Vila no dia 6 de Abril de 2011, A Junta de Freguesia de Terrugem assinalou na passada segunda-feira, dia 6, o 15.º Aniversário.

Toda a freguesia ainda se destaca pela sua forte tradição rural, numa vasta área de pequenas povoações, mas também de alguma indústria, muito importante na economia local. A sua maior identidade é Igreja de São João Degolado – com festejos anuais –, e com raízes históricas documentadas no século XVI, e sendo reconstruída após o terramoto de 1755.

Presidida por Cláudia Rolo, eleita nas recentes eleições autárquicas e depois da separação com S. João das Lampas, a autarca destaca numa



nota emitida nas redes sociais da freguesia, um conjunto de critérios necessários para que uma povoação mantenha a classificação de Vila, nomeadamente um número mínimo de eleitores superior a três mil, actividade económica relevante, a existência de diver-

sos serviços e equipamentos colectivos, incluindo escolas, comércio e espaços culturais. A Junta de Freguesia sublinha também que “os lugares são o espelho dos seus habitantes”.

As celebrações decorreram ao final da tarde do dia 6, e

começaram pelas 17h30 junto ao Coreto, próximo da Igreja, incluindo momentos musicais pelo Conservatório de Música Sons & Compassos, a leitura de “Cartas de Amor à Minha Terra” e o tradicional bolo de aniversário para celebrar a efeméride. VS

A Constituição do silêncio local

Cinco décadas depois, o problema não está no texto, está na forma como (não) se cumpre, também em Sintra

Na última quinta-feira, a Deputada Isabel Moreira lembrava, nas suas redes sociais, que a Constituição é um livro sobre as nossas vidas: é ali que se define o nosso chão comum e se consagram princípios essenciais como a proteção do emprego, a existência de hospitais públicos ou o direito a um ambiente sadio. Nesse mesmo dia, na cerimónia no Parlamento, o Presidente da República sublinhava que “não é a Constituição que impede a resolução dos problemas concretos dos portugueses, mas sim o seu incumprimento”. Antes, já o Deputado Paulo Muecho tinha sido claro: se os políticos falham, mudam-se os políticos, não a Constituição.

Assinalaram-se, a 2 de abril, 50 anos da Constituição. É nela que

o artigo 250.º cria a Assembleia Municipal e a coloca, juntamente com a Câmara Municipal, como órgão representativo do município. Não será certamente casual que a Constituição enuncie primeiro a Assembleia Municipal. É no seu funcionamento, e na exigência com que exerce as suas competências, que reside o garante da democracia local. Quanto mais exigente for a Assembleia, melhor funciona a Câmara. E melhores ficam as nossas vidas. Talvez por isso haja ironias difíceis de ignorar. Basílio Horta, que teve como primeiro cargo político relevante o de Deputado Constituinte, votou contra a Constituição que criou a instituição que viria a presidir durante 12 anos, liderando a lista de um Partido Socialista que hoje revela dificuldade em formar quadros no segundo maior município do país.

As Assembleias Municipais funcio-

nam com base em regras aprovadas pelos eleitos, reunidas no Regimento. Em Sintra, neste mandato, foi aprovado por unanimidade, o que lhe confere elevada legitimidade política. Mas legitimidade não é sinónimo de ambição. E muito menos de exigência. Basta olhar para regras que continuam por cumprir do mandato anterior: o agendamento anual dos Debates do Estado do Município ou o registo público de faltas. Este último é um mecanismo básico, ainda que limitado, de responsabilização. O primeiro é essencial para discutir, com profundidade, as opções políticas que moldam o território: mobilidade, habitação, resíduos entre outros. Sem esses momentos, encolhe-se o espaço democrático. E convém lembrar: na política, os problemas estruturais não se resolvem de um dia para o outro: resolvem-se com persistência, consistência e tempo.

A própria unanimidade do Regimento diz-nos mais do que parece: revela uma ambição política curta. Em Sintra, os eleitos prescindem de se pronunciar sobre intervenções dos munícipes. Não se prevê participação online para quem tem mobilidade reduzida. Não existe uma Assembleia de Crianças, como em Lisboa. Não há newsletter, como no Porto. A divulgação do trabalho das comissões permanece residual. E mesmo as sessões descentralizadas, agora anunciadas como novidade, surgem no Regimento com formulações tão vagas que levantam dúvidas sobre a sua concretização. Nem sequer o básico está assegurado. No catálogo das Bibliotecas de Sintra não consta a obra coordenada por Paulo Trigo Pereira, A Valorização do Papel e da Eficácia das Assembleias Municipais: Um regimento-tipo, um contributo relevante para quem queira pensar, a sério, o papel dos

órgãos autárquicos..

Mas talvez nada disto devesse surpreender. Em Sintra, os representantes eleitos continuam a dar-se pouco a conhecer: quem são, o que defendem, como exercem o mandato. E, mais grave, como respondem, ou não, aos cidadãos. Pode o leitora, a leitora indignar-se, claro. Mas não conte com muito mais. Se tentar contactar os grupos municipais de forma séria e construtiva, encontrará um obstáculo básico: seis meses depois, o site da Assembleia Municipal continua sem disponibilizar qualquer forma de contacto dos grupos municipais.

Cinquenta anos depois, a Constituição continua a definir o nosso chão comum. O problema não está no texto. Está, também aqui, no silêncio.

Daniel Souza,
Aqualva e Mira Sintra

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.



© Clema 12

DOIS MINUTOS PARA OS DIREITOS HUMANOS

1. PALESTINA

As autoridades israelitas devem revogar urgentemente as alterações legislativas que alargam o uso da pena de morte em Israel e no Território Palestino Ocupado, aprovadas com a maioria de 62 membros do Knesset, afirmou a Amnistia Internacional. A comunidade internacional deve exercer a máxima pressão sobre as autoridades israelitas para que revoguem imediatamente esta lei.

2. AMÉRICA

Milhões de adeptos que assistirão ao Mundial de Futebol Masculino 2026 no Canadá, México e EUA correm o risco de se deparar com graves violações dos direitos humanos, nomeadamente as decorrentes das políticas de imigração abusivas dos EUA. A Amnistia Internacional alertou que restrições severas à liberdade de expressão e ao protesto pacífico ameaçam o torneio “seguro, acolhedor e inclusivo” prometido pela FIFA.

3. EUROPA

O Parlamento Europeu votou a favor da expansão dos planos punitivos e restritivos de detenção e deportação da UE, o que “marca uma tendência crescente para políticas de migração cada vez mais prejudiciais e excludentes, com repercussões preocupantes para o devido processo legal e a elaboração de políticas baseadas em dados concretos”, alertou Eve Geddie, da Amnistia Internacional.

4. ISRAEL

A FIFA anunciou que não serão tomadas medidas contra a Federação Israelita de Futebol face à participação de clubes de colonatos ilegais nas ligas israelitas. Em resposta a esta decisão, Steve Cockburn, da Amnistia Internacional, afirmou que, “ao recusar tomar medidas contra clubes sediados em colonatos israelitas, a FIFA falhou na aplicação das suas próprias regras e está a violar o direito internacional”.

5. IRÃO

Perante a ameaça do Presidente dos EUA, Donald Trump, de que adiará por dias os ataques às centrais elétricas e infraestruturas energéticas do Irão, enquanto se aguarda o resultado das discussões sobre a “resolução das hostilidades”, a Amnistia Internacional defendeu que Trump “deve retirar as ameaças profundamente irresponsáveis de atos que causariam danos catastróficos a milhões de civis”.

AMNISTIA
INTERNACIONAL



Junte-se a nós. Torne-se nosso apoiante www.amnistia.pt/apoiar-amnistia-internacional/

SOCIEDADE

Amnistia Internacional lança campanha para consignar 1% do IRS à defesa dos Direitos Humanos

- Consignação de 1% do IRS pode ser feita a partir de hoje e não tem quaisquer custos para o contribuinte
- Os atores Ana Varela, Albano Jerónimo, Benedita Pereira e Jorge Corrua associam-se à campanha da Amnistia
- Basta que o contribuinte insira o NIF da Amnistia Internacional Portugal - 501 223 738 – quando estiver a preencher a sua declaração de IRS

A Amnistia Internacional lançou uma campanha a apelar aos contribuintes portugueses que, a partir de 1 de abril – data em que se inicia a entrega da declaração do IRS – e até 30 de junho, consignem 1% do seu IRS à defesa dos Direitos Humanos.

Quatro nomes bem conhecidos do grande público associam-se à campanha da Amnistia: Ana Varela, Albano Jerónimo, Benedita Pereira e Jorge Corrua.

“O mundo está a mudar e não é para melhor. Por todo o mundo, vemos crescer o poder sem limites, o ataque a quem pensa diferente, a normalização do ódio e da exclusão. Esta mudança não acontece automaticamente, está a acontecer aos poucos. O medo substitui a tolerância, a desinformação substitui a verdade. E quando começamos a achar que ‘não é assim tão grave’, o silêncio substitui a ação”, alerta João Godinho Martins, diretor executivo da Amnistia Internacional (AI) Portugal.

“Apesar de tudo isto, ainda está nas nossas mãos defender os direitos humanos. Podemos fazer a diferença agora, sem esforço, escolhendo consignar 1% do IRS à AI - Portugal, de forma rápida, simples e sem custos adicionais”, acrescenta o responsável.

Importa sublinhar que a consignação deste valor não altera o reembolso dos contribuintes nem aumenta o imposto a pagar. A consignação refere-se a uma parte do imposto que iria para o Estado. Basta que o contribuinte insira o NIF da AI - Portugal - 501 223 738 – quando estiver a preencher a sua declaração de IRS no Portal das Finanças.

“A Amnistia Internacional sabe como a situação se tem deteriorado. Em todo o mundo, há quem arrisque — e perca — tudo para defender direitos humanos: liberdade, segurança, até a própria vida. Num momento em que o autoritarismo cresce e o discurso de ódio ganha espaço, há uma escolha que ainda está nas nossas mãos”, sublinha João Godinho Martins.

Com a consignação de 1% do IRS à AI - Portugal, cada contribuinte pode fazer a diferença diretamente, ajudando a tornar públicos os abusos de direitos humanos; estando ao lado de ativistas, jornalistas e cidadãos em perigo; mobilizando a sociedade; apelando ao cumprimento das leis internacionais e à tomada de decisões políticas justas e corajosas e participando no apoio de emergência às violações de direitos humanos e aos ataques aos defensores.

Comunicado Amnistia Internacional



PARA ELES, RESISTIR TEVE UM PREÇO
PARA SI, NÃO TEM QUALQUER CUSTO

AJUDE A AMNISTIA INTERNACIONAL COM 1% DO SEU IRS, SEM CUSTOS!

501 223 738

MODELO 3 QUADRO 11 CAMPO 1101

SABIA MAIS EM WWW.AMNISTIA.PT/IRS

AMNISTIA INTERNACIONAL

Concurso de ilustração da Amnistia Internacional para assinalar 50 anos da Constituição já tem vencedores



- Desafio tem como objetivo assinalar os 50 anos da aprovação da Constituição da República Portuguesa
- Duarte Carolino, Margarida Sampaio e Fedra Pereira dos Santos são os três autores premiados
- Júri contou com personalidades ligadas ao mundo da ilustração e do design, como Catarina Sobral, Jaime Ferraz e Jorge Silva, bem como do administrador da Viarco, José Vieira, empresa que deu o seu apoio ao concurso, e Paula Perez, da Direção da Amnistia Internacional

Já são conhecidos os vencedores do concurso “Os Direitos Humanos e a Constituição da República Portuguesa”, lançado pela Amnistia Internacional (AI) Portugal para assinalar os 50 anos da aprovação da Constituição da República Portuguesa.

Duarte Carolino, com o trabalho “Artigo 59º”, sobre o direito ao repouso, arrecadou o primeiro lugar, Margarida Sampaio, com a ilustração “Livre para ser”, sobre a

liberdade de meninas e mulheres para serem quem são, ficou na segunda posição, e “Palestina livre”, de Fedra Pereira dos Santos sobre o direito à liberdade de expressão e informação, completou o “pódio” de autores premiados.

Os três trabalhos integrarão, juntamente com outras 27 ilustrações selecionadas, a exposição final, cujo local e data serão divulgados oportunamente pela Amnistia Internacional PT.

O concurso destinou-se a

todos os que utilizam a ilustração como expressão da sua criatividade, para que criassem cartazes ilustrados que retratassem e discursassem sobre a forma como os artigos da Constituição da República Portuguesa promovem e protegem os direitos humanos consagrados na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Os três melhores trabalhos serão agora premiados com valores monetários de 450•, 300• e 150• respetivamente. Além dos valores em dinhei-

ro, os autores receberão ainda material da Viarco, marca que se associou à iniciativa.

O júri contou com personalidades ligadas ao mundo da ilustração e do design, como Catarina Sobral, Jaime Ferraz e Jorge Silva, bem como do administrador da Viarco, José Vieira, empresa que deu o seu apoio ao concurso, e Paula Perez, da Direção da Amnistia Internacional.

Comunicado Amnistia Internacional

Pesar da SPA pela morte do Maestro Álvaro Cassuto

A SPA manifesta o seu pesar pela morte do maestro Álvaro Cassuto, de 87 anos, cooperador desde 1968 e sem dúvida o mais importante dos maestros portugueses, tanto em Portugal como no panorama musical internacional. A SPA atribuiu a Álvaro Cassuto, que entretanto publicou o seu livro de memórias com o apoio da cooperativa, o Prémio Vida e Obra em 2022. Nascido no Porto, Álvaro Cassuto licenciou-se em Direito na Universidade de Lisboa, tendo sido colega de curso do ex-Presidente Jorge Sampaio.

Depois diplomou-se em direção de orquestra pelo Conservatório de Viena. Em



Lisboa estudou com Fernando Lopes Graça e Artur Santos.

Tendo-se especializado na direção de orquestra, trabalhou durante anos nos Estados Unidos, designadamente em Nova York e em Filadélfia. Em Portugal dirigiu a Orquestra Gulbenkian e Nova

Filarmónica, que criou também a Orquestra Sinfónica Portuguesa.

Foi brilhante e notável o trabalho que realizou como maestro à frente de orquestras europeias, recuperando as obras sinfónicas de compositores como Joly Braga Santos e Fernando Lopes Graça. A SPA apoiou todas as gravações que Álvaro Cassuto realizou para editoras de grande prestígio internacional. Também foi director artístico da Orquestra Metropolitana de Lisboa e da Orquestra do Algarve em 2002. Foi assistente do maestro Leopold Stokowvsi, junto da American Sinfonia, em Nova York, onde recebeu o o prémio Koussevitzky, a mais importante distinção para jovens

maestros nos Estados Unidos. Ainda chegou a ser maestro da Symphony Orchestra de Israel e director da Orquestra Sinfónica de Bari entre 2009 e 2011.

Álvaro Cassuto, que sempre acompanhou de forma activa e solidária as transformações operadas na cooperativa de autores de que era membro, estudou regência com Pedro de Freitas Branco e com Herbert von Karajan.

A SPA recorda a sua extensa obra e o seu talento artístico, que serão sempre lembrados e saudados junto da grande comunidade dos autores portugueses, endereçando à sua família o testemunho do seu sentido pesar.

Lisboa, 6 de Abril de 2026
O Conselho de Administração

Campeonato Nacional de Patinagem Artística de Show e Precisão em Fafe

Endless Troopers da SRSSP campeões de seniores

Ventura Saraiva

Teve lugar em Fafe, no Pavilhão Multiusos, nos dias 27 a 29 de Março, o Campeonato Nacional de Patinagem Artística de Show e Precisão, e com resultados de mérito para o Grupo “Endless Troopers” da Sociedade Recreativa de Santa Susana e Pobral.

A colectividade da freguesia de São João das Lampas, participou na competição integrando atletas de diferentes escalões competitivos. Em destaque estiveram os quartetos cadete e sénior.

O escalão Cadete com Samuel Braz, Beatriz Lourenço, Leonor Noronha e Mariana Pais conquistou o 3.º lugar do



Quartetos Cadete



Quarteto Sénior

Fotos: cortesia srssp

pódio, e garantiram a presença no Campeonato da Europa que irá decorrer em Itália

O quarteto sénior, constituído por Leonor Lourenço, Leonor Castilho, Mariana Gonçalves, Sofia Rodrigues e Afonso Dias, sagrou-se campeão nacional, conquistando o 1.º lugar na respectiva categoria, ganhando também o passaporte para Itália.

Nesta, que é uma das competições mais esperada da época, participaram 939 atletas em Grupos Pequenos, Precisão Sénior, Grupos Juniores, Quartetos Cadetes, Grupos Grandes, Quartetos Juniores, Quartetos Seniores (Campeonato); e Quartetos Cadetes, Grupos Pequenos, Precisão Sénior, Grupos Grandes, Quartetos (Torneio).

Judo – Torneio Infantil do Lumiar

Jovens Judokinhas Sintrenses brilham

Os jovens atletas do Sport União Sintrense – Clube de Judo estiveram em grande destaque no Torneio Infantil do Lumiar, onde marcaram presença com sete Judokinhas e alcançaram resultados de elevado mérito, evidenciando talento, dedicação e um forte espírito de superação ao longo de toda a competição.

A participação ficou assinalada pela conquista de sete medalhas, distribuídas por cinco de ouro, uma de prata e uma de bronze, um desempenho notável que reflete o empenho, a disciplina e o trabalho desenvolvido diariamente no clube, tanto em contexto de treino como em competição.

Segundo o treinador Sintrense Fernando Vendas, “mais do que os resultados alcançados, este torneio representou uma importante oportunidade de aprendizagem e crescimento para os atletas, num escalão onde a formação pessoal e desportiva assume um papel central. A experiência competitiva contribuiu para o desenvolvimento de valores como a confiança, a superação e o respeito, fundamentais na prática do judo”.

Os jovens judocas estiveram acompanhados pelos treinadores Fernando Vendas e Guilherme Kobayashi, contando ainda com o apoio de



Beatriz Filipe e Rodrigo Anacleto, futuros treinadores que se encontram em estágio e desempenharam um papel importante no acompanhamento, motivação e apoio à equipa ao longo da prova. O clube manifestou, no final, o seu orgulho pelo desempenho de todos os participantes, sublinhando que, para além das medalhas, prevaleceram a alegria, a determinação e o espírito desportivo, valores essenciais na formação de futuros judocas e cidadãos.

Texto e foto: Sintrense-CJ

Programa Nacional do Desporto para Todos-IPDJ

Candidaturas aberta até 06 de Maio

Estão abertas as candidaturas ao Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) – Associativismo, entre as 9h00 do dia 8 de abril e as 17h00 do dia 6 de maio de 2026.

Destinado a entidades sem fins lucrativos, que tenham no seu objeto a promoção e o desenvolvimento da prática desportiva, designadamente: clubes desportivos, associações promotoras do desporto e clubes de praticantes

A edição de 2026 conta com uma dotação global de 1.500.000,00€ (um milhão e quinhentos mil euros).

Este programa tem como

objetivo incentivar a implementação de projetos desportivos em território continental, que contribuam para aumentar os índices de prática desportiva, formal e não formal em todas as faixas etárias e segmentos da população.

Enquadrado estrategicamente no Plano Nacional de Desenvolvimento Desportivo (PNDD), o PNDpT-Associativismo reforça o compromisso com o movimento associativo, numa lógica de desporto para todos, privile-

giando segmentos da população menos representativos, as crianças e jovens, e a população sénior com mais de 65 anos.

As candidaturas estão abertas e devem ser realizadas em formulário próprio, na Plataforma SIEC.

Fonte e imagem IPDJ



PUBLICIDADE



**A FUNERÁRIA
SÃO JOÃO DAS LAMPAS**
de Quintino e Morais

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

geral@quintinoemoraais.pt

www.funerariaquintinoemoraais.pt



**35 Anos de Serviço
com Competência
e Honestidade**

ATENDIMENTO PERMANENTE

24 219 618 594 - 965 657 671

MEM MARTINS . MUCIFAL . SJ LAMPAS . SINTRA . TERRUGEM

DESPORTO

Taça AFL de Futsal (Final 4) — Pavilhão Desportivo Municipal da Malveira

Troféu para Leões de Porto Salvo "B" (Feminino), e Oriental RC (Masculino)

Ventura Saraiva

Realizaram-se nos dias 3 e 4, no Pavilhão Desportivo Municipal da Malveira, no concelho de Mafra, as Finais 4, da Taça AFL em Futsal, Feminino e Masculino.

De registar a presença do clube da Linha de Sintra, o GSC Novos Talentos, e que seria afastado da final pela equipa da freguesia de S. Domingos de Rana, AGDR B.º Tojeira que venceu por 2-1. O troféu seria ganho pelos lisboetas do Oriental RC que venceram os de Cascais por 3-7, após prolongamento no jogo de atribuição do troféu.

No sector feminino, a discussão do troféu seria entre "Os Belenenses", e CR Leões de Porto Salvo "B", com a vitória a sorrir à formação do concelho de Oeiras por 4-0.

Grande ambiente de festa e "fair-play" no municipal da Malveira, duas finais a 4, bem preparadas pela Direcção da Associação de Futebol de Lisboa, e com o seu presidente Vítor Filipe, sempre presente, participando na entrega de medalhas e troféus aos finalistas. Os jogos das equipas femininas tiveram lugar no período da manhã, início da tarde, e as masculinas ao final da tarde e noite.

A cerimónia de abertura de sexta-feira (feriado), começou um pouco antes das 11h00, com o pontapé de saída a dar-se entre as equipas, Os Paulenses, de Torres Vedras, e Leões de Porto Salvo "B". A turma de Oeiras confirmaria o seu favoritismo, ao derrotar a sua opositora, por 4-7, com golos de Madalena Costa (2), Cátia Batista (2), Margarida Pereira, e Beatriz Sá. Do lado das torreenses, marcaram, Sandra Tavares (2), e Catarina Silvério. Houve ainda dois *auto golos*, um para cada lado.

No segundo jogo, entre o Sporting "B", e o CF "Os Belenenses", a vitória sorriu às azuis do Restelo, por 0-2, num "bis" de Beatriz Silveira.

No sábado, dia 4, pelas 14h00 entraram em campo para discutir a vitória, Leões de Porto Salvo "B", e "Os Belenenses". Matilde Almeida, entrou de *pé quente* e marcou aos 5, e 13 minutos, um parcial que foi para o intervalo.

No segundo tempo, Beatriz Monteiro (30'), e Mariana Rodrigues (33'), ajudaram a construir um resultado desnivelado, e uma vitória justa.



CR Leões de Porto Salvo "B", e Oriental RC vencedores da Taça AFL 2025-26

Com arbitragem de Cláudia Nunes, auxiliada por Beatriz Machado e Pedro Fragoso, sendo cronometrista, Ana Neri, a equipa vencedora, orientada por André Rodrigues, alinhou com: Catarina Teixeira; Matilde Almeida, Margarida Pereira, Mariana Rodrigues, e Beatriz Monteiro (equipa de entrada); Matilde Malebo, Diana Forte, Madalena Costa, Benedita Rocha, Beatriz Silva, e Beatriz Matos (gr).

Novos Talentos falha final. Oriental R.C. arrecada troféu

De favorita, a eliminada no jogo da meia-final. A equipa de Agualva-Cacém, Novos Talentos, entrou em campo às 17h00, para medir forças com a do concelho de Cascais, a Associação Grupo Desportivo Bairro da Tojeira, e acabaria surpreendida

ao perder por 2-1. O jogo até estava equilibrado, mas dois momentos de inspiração, em apenas um minuto – aos 14' –, José Varela, e Tomás Lopes, dariam vantagem por 2-0, ao B.º da Tojeira. No segundo tempo, os cascalenses viram dois jogadores expulsos (duplos amarelos), mas conseguiram segurar a vantagem, apesar do golo apontado por Fernando Correia, um dos nomes incontornáveis do futsal, o "Tuca" que aos 43 anos ainda sabe marcar golos.

O GSC Novos Talentos apresentou-se com os seguintes jogadores: Bruno Viegas (gr); Miguel Correia, Fábio Cunha, Diogo Cruz, e Fábio Almeida (equipa de entrada); Joel Amorim, Duarte Bernardino, Mário Carmo, Sandro Rodrigues, Santiago Magalhães, Wilson Silva, Fernando Correia ("Tuca", Ricardo Branco



fotos: créditos afl

(gr), e João Augusto (gr).

O jogo foi arbitrado por Edgar Mota e Sousa, António Lameira, e Rui Carrazedo.

No outro jogo da meia-final, o Juventude Castanheira perdeu 1-4, com Oriental RC.

Na discussão do troféu entre Bairro da Tojeira, e Oriental RC a vitória foi para a formação lisboeta por 3-7, após prolongamento, já que no final do tempo regulamentar, o resultado estava em 3-3.



GSC Novos Talentos depois de uma campanha de sucesso ficou-se pela meia-final da competição

Campeonato Distrital da II Divisão — Série I (Jornada 17)

Ponterrolense ganha (3-5) em Bucelas

Realizou-se no dia 3 (feriado), o jogo em atraso da jornada 17 da II Divisão, Série 1 entre Bucelenses, e Ponterrolense. O conjunto de Ponte de Rol ganhou por 3-5, com 3 penaltis a facilitar os números finais. Adirio Pinto, e Rodrigo Alves (Ponterrolense), e Henrique Ramalho (Bucelenses). André Correia (2), e Diogo Gonçalves, marcaram os restantes para a equipa do concelho de Torres Vedras. André Barroso, e Edson Aragão, para os de Loures.

Para acertar o calendário, fica a faltar a UD Ponte Frielas—"Os Montelavarenses" marcado para o dia 22 deste mês, às 20h45.

No regresso do campeonato, as atenções viram-se para o dérbi entre MTBA e "Os Montelavarenses", jogo dia 12, às 16h00.

vs

Campeonato Distrital da I.ª Divisão da AFL (acerto de calendário)

1.º Dezembro "B" vence (0-1) em Pêro Pinheiro

O jogo em atraso da 5.ª jornada referente a 12 Outubro 2025, entre o Atlético de Pêro Pinheiro, e 1.º Dezembro "B" realizou-se na sexta-feira, dia 3 (feriado), e terminou com a vitória por 0-1, da equipa de S. Pedro de Sintra. O golo foi apontado por André Afonso, aos 63 minutos.

Numa fase em que o Pêro Pinheiro parecia ser capaz de somar pontos para fugir dos lugares de despromoção, esta derrota veio *cavar* ainda mais a desvantagem para as equipas acima da chamada linha d'água

(são 8 pontos), agravada com as expulsões de David Cardoso, e Vando Dias.

Lourinhanense e Loures empatam (2-2)

Outro jogo em atraso, este da ronda 17 (1 Fevereiro) teve lugar no municipal da Lourinhã, entre o Sporting Lourinhense, e Sportivo de Loures, e terminou empatado a dois golos. Nélson Landim marcou aos 4 minutos para a equipa da casa, e Henrique Costa empataria aos 58'

de penalti. João Barbosa fez o 2-1, aos 88', e o golo do empate surgiria nos descontos (90+2') por Bruno Martins.

O campeonato regressa no domingo, dia 12, com os seguintes jogos: Pêro Pinheiro-Associação Murteirense; Real SC-Olivais e Moscavide; 1.º Dezembro "B"-Futebol Benfica; Palmense-CF Santa Iria; Sacavenense-Povoense; UDR Santa Maria-Ericeirense; Belenenses "B"-Loures; SC Lourel-SC Lourinhense.

Ventura Saraiva

Liga MEO Surf 2026 – 1.ª Etapa no Allianz Figueira Pro

Francisco Ordonhas e Maria Salgado entram a vencer

Começou no sábado, dia 4, na praia do Cabedelo (Figueira da Foz), a Liga MEO Surf 2026. Maria Salgado e Francisco Ordonhas conquistaram o triunfo no Allianz Figueira Pro, etapa inaugural da Liga MEO Surf 2026, com a praia do Cabedelo a proporcionar ondas de qualidade para os melhores surfistas nacionais. Salgado, de 19 anos, e Ordonhas, de 20 anos, saem, assim, da Figueira da Foz na frente dos respetivos rankings e, consequentemente, da luta pelos títulos nacionais, além de manterem a posse das *licras amarelas* Go Chill.

O dia final no Cabedelo assistiu a uma verdadeira maratona de surf, num dia de verão, que trouxe milhares de pessoas até à praia. Tudo começou com a realização da ronda 3 masculina, onde Guilherme Fonseca esteve em plano de destaque, após vencer o heat 1, com 13,35 pontos, naquela que foi a melhor performance da ronda. Na ronda 3 feminina, Maria Salgado deu sequência à performance da véspera e continuou a dar nas vistas e a destacar-se da concorrência, vencendo o heat 2 com um total de 15,25 pontos, que lhe garantiu logo aí o triunfo no troféu Waversby Round e também no Bom Petisco Girls Score.

Nos quartos-de-final masculinos, Guilherme Fonseca começou por eliminar o polaco Maksymilian Michalewski, seguindo-se um triunfo de Francisco Ordonhas frente a Martim Paulino. Na bateria seguinte aconteceu a grande surpresa do dia, com Frederico Morais a ser eliminado por Manuel Pirujinho, após ser-lhe assinalada uma interferência de remada.

A ronda fechou com um dos melhores heats do campeonato, onde João Mendonça conseguiu uma onda de 9,50, que lhe rendeu o prémio “Olha Que Onda Bem Sacada” by Pingo Doce, embora o score de 15,25 não tenha sido suficiente para bater os 15,75 de Guilherme Ribeiro.

As meias-finais femininas abriram com um triunfo de Lua Escudeiro frente a Constância Simões, que lhe renderam a presença na primeira final da carreira na Liga MEO Surf. Depois, Maria Salgado deu sequên-



Maria Salgado, e Francisco Ordonhas

cia ao seu domínio neste Allianz Figueira Pro, repetindo o score de 15,25 pontos e eliminando Gabriela Dinis.

Nas meias-finais masculinas, Francisco Ordonhas impôs-se de forma segura a Guilherme Fonseca, enquanto na outra disputa Guilherme Ribeiro teve de suar para levar de vencido Manuel Pirujinho. Um desfecho que colocou frente a frente na final os dois últimos campeões nacionais.

Maria Salgado entrou com tudo na final feminina e adiantou-se na disputa, mas viu Lua Escudeiro ter uma resposta forte a meio do heat. Após protagonizar a melhor onda da bateria, com 8,25 pontos, Lua lançou um ataque final à liderança e

a espera pela nota prolongou-se vários minutos após o toque da buzina. Com um clima de enorme tensão no areal e com um requisito de 5,75 pontos para operar a reviravolta, a nota acabou por ser de 5,70 pontos. Dessa forma, Maria Salgado foi a vencedora, com 14 pontos contra 13,95, numa das decisões mais emocionantes da história da Liga MEO Surf.

Na final masculina, Francisco Ordonhas saiu por cima no arranque da bateria e rapidamente assumiu a disputa, disparando a meio do heat, graças a uma onda excelente, premiada com 9,25 pontos. Com um total de 17,90 pontos, o campeão nacional terminou a etapa como começou, com uma performance

dominante, para levar de vencido Guilherme Ribeiro, que se ficou pelos 8,25 pontos.

Matosinhos recebe a segunda etapa de 24 a 26 deste mês

A Liga MEO Surf regressa à água ainda este mês, com o Go Chill Porto Pro, que se vai realizar de 24 a 26 de Abril, no Porto e Matosinhos. Os melhores surfistas nacionais rumam ao Norte do país, com Maria Salgado e Francisco Ordonhas a vestirem a licra amarela Go Chill, sinónimo da liderança dos respetivos rankings e, consequentemente, da luta pelos títulos nacionais.

Resultados finais do Allianz Figueira Pro:

Final masculina: Francisco Ordonhas, 17,90 pontos x Guilherme Ribeiro, 8,25 pontos

Final feminina: Maria Salgado, 14,00 pontos x Lua Escudeiro, 13,95 pontos

Olha que Onda Bem Sacada by Pingo Doce: João Mendonça, 9,50 pontos

Bom Petisco Girls Score: Maria Salgado, 15,25 pontos

Waversby Round: Maria Salgado, 15,25 pontos

Montebelo Expression Session: Afonso Antunes

Figueira da Foz Best Surfer: ADMS e ASFF

Todas as etapas poderão ser acompanhadas em direto na Sport TV, assim como nos restantes meios oficiais: Youtube do MEO, app do MEO – disponível na posição 810 da grelha de canais MEO, e em www.ansurfistas.com e redes sociais em @ansurfistas.

A Liga MEO Surf 2026 é uma organização da Associação Nacional de Surfistas, com o patrocínio do MEO, Allianz Seguros, Bom Petisco, Go Chill, Corona, Somersby, Montebelo, o parceiro de sustentabilidade Pingo Doce, Quiksilver, Move Centro Portugal, Visit Portugal, com o apoio local do Município da Figueira da Foz e o apoio técnico da Associação de Surf da Figueira da Foz e da Federação Portuguesa de Surf.

Fonte e foto: Associação Nacional de Surfistas

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?

CULTURA

Monte Abraão / Teatroesfera

A Boa Alma de Setsuan

24 abril a 10 maio — sextas e sábados às 21h; domingos às 16h.

A Boa Alma de Setsuan, texto de Bertolt Brecht, sobe à cena numa nova encenação de Rui Luís Brás, apresentada pelo Teatroesfera, companhia fundada em 1995 e que conta já com mais de 60 produções próprias.

O espetáculo estará em cena de 24 de abril a 10 de maio, às sextas-feiras e sábados às 21h e aos domingos às 16h, no Teatroesfera. Num contexto mundial marcado pelo agravamento das tensões sociais, pelo crescimento dos extre-

mos, das desigualdades e pela falta de empatia, esta nova criação propõe uma reflexão urgente sobre a possibilidade de agir com ética num sistema que muitas vezes penaliza a solidariedade.

Escrita na primeira metade do século XX, a obra mantém uma surpreendente atualidade ao abordar temas que continuam presentes na sociedade contemporânea, como a desigualdade económica, a exploração de pessoas vulneráveis, a injustiça social e a dificuldade de conciliar valores éticos com as exigên-

cias do mundo atual.

ABOALMADESETSUAN

Texto original Bertolt Brecht

Tradução Ilse Losa

Encenação Rui Luís Brás

Música e Sonoplastia Pedro Bargado

Interpretação Ana Landum, Ana Lúcia Palminha, David Mesquita, Filipa Chaves, Guilherme Brás, Isabel Ribas, Jorge Estreia, Paula Sousa, Pedro Bargado, Rui Luís Brás, Tiago Ribas

Assistência de encenação Adriana Ribas

Cenografia Marta Fernandes

da Silva

Figurinos Rafaela Mapril

Desenho de luz El Duplo

Operação luz e som Adriana Ribas

Design gráfico Alexandre Antunes

Execução cenário e adereços Marta Fernandes da Silva, Ricardo Trindade

Produção Leandro Rodrigues Gouveia, Hermínia Melo

Direção técnica Jorge Estreia

Direção de produção Ana Landum

Direção artística Paula Sousa

Contactos: 932 490 509

Fonte: teatroesfera



Parceria Jornal de Sintra e Teatro Politeama de Filipe La Féria

Atribuição de bilhetes aos assinantes com pagamento em dia.

Peça no Jornal de Sintra o seu voucher para duas pessoas e reserve a sua presença directamente no teatro. Entregas limitadas.

Apoie o Jornal de Sintra com a sua assinatura e receba bilhetes gratuitos.

PUB. JORNAL DE SINTRA

TEATRO POLITEAMA
SAMBA! RITMO! ALEGRIA!

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

La Féria APRESENTA

Carmen Miranda
O Grande Musical

De Quarta a Sábado às 21h e Sábado e Domingo às 17h
Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - politeama.bol.pt
(Chamada para rede fixa nacional - Chamada para rede móvel nacional)

Oficinas de Teatro para crianças no Conservatório de Música de Sintra

As Oficinas de Teatro estão de volta ao Conservatório de Música de Sintra nos sábados 18 de abril, 09 de maio e 13 de junho, das 10h00 às 12h00.

Dirigidas a crianças dos 6 aos 12 anos, nestas oficinas propõe-se um primeiro contacto com o teatro através de jogos simples, dinâmicos e divertidos, sob a orientação do ator e formador Miguel Moisés (Teatro Efémero).

Um encontro curto e envolvente, pensado para que cada criança experimente o teatro como um jogo, descubra o gosto de criar em conjunto e se sinta à vontade para se expressar.

Os participantes podem escolher participar apenas numa ou em todas as sessões.



A participação tem um custo de 15,00€ para alunos do Conservatório de Música de Sintra e 20,00€ para participantes externos.

Mais informações e inscrições em: <https://www.conservatoriodemusicadesintra.org/oficina-teatro-criancas.html>

Massamá e Agualva recebem Concertos de Primavera

A Câmara Municipal de Sintra e a Fundação CulturSintra apresentam mais dois Concertos de Primavera, que terão lugar em Massamá e em Agualva, nos dias 10 e 11 de abril, às 21h30, com entrada gratuita.

Sob o mote “Entre Altares: Música e Património em Concerto”, o ciclo de Concertos de Primavera reforça a ligação entre música erudita e património, sempre com entrada gratuita valorizando a identidade cultural do concelho e aproximando novos públicos da criação artística.

No dia 10 de abril, o Complexo Paroquial de S. Bento, em

Massamá, é palco para o concerto “Melodias em Diálogo”, por Quel Fior Ensemble. O programa propõe um percurso pela música europeia entre o Barroco e o Clássicismo, com obras de Vivaldi, Handel, Bach, Haydn, Mozart e Marcos Portugal, revelando a evolução dos estilos e a circulação de formas e práticas ao longo dos séculos XVIII e XIX.

Já no dia 11 de abril, é a vez da Igreja de Santa Maria, em Agualva, acolher o concerto “O Esplendor do Barroco Sacro”, pelos Solistas Mello Harmonia. Neste espetáculo, será explorado a relação entre

música e palavra na tradição monástica, destacando a meditação do Rosário a partir do século XIII. Inclui as Sonatas do Rosário de Heinrich Ignaz Franz von Biber e sonatas da chiesa de Tommaso Albinoni, mostrando como a música serve a expressividade espiritual e a transmissão de mensagens sagradas. Com o objetivo de aproximar novos públicos da música erudita, todos os concertos serão comentados pelos próprios intérpretes, oferecendo uma contextualização histórica e musical das obras apresentadas. Entrada livre.

CULTURA

SOCIEDADE

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 – 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” - Quel Fior Ensemble. Complexo Paroquial de S. Bento, **Massamá**
11.ABR | “O ESPLENDOR DO BARROCO SACRO” - Solistas Melleo Harmonia. Igreja de Santa Maria, **Agualva**
17.ABR | “ENTRE CÉU E PALCO: BACH, HANDEL E CALDARA” - D’Aquém Mar Igreja de Nossa Senhora da Paz, **Rio de Mouro**
8.MAI | “A CORTE DE D. JOÃO IV DE VOLTA A LISBOA” - Americantiga Ensemble e Nova Era Vocal Ensemble. Igreja de São Martinho, **Vila de Sintra**
9.MAI | “THE SPIRIT OF GAMBO” - Sofia Diniz (Viola

da Gamba Solo). Capela do Regimento de Infantaria Antiaérea n.º 1, **Queluz**

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

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

23.MAI | “PONER OBRAS” - Joana Bagulho (Cravo) e Maria Bayley (Canto e Harpa). Igreja de S. José, **Vila Verde**
29.MAI | “AO ENCONTRO DE ITÁLIA” - Itinerário Ensemble. Igreja Paroquial de S. José, **Algueirão**

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

Sintra – Recital de Celebração do Dia Internacional dos Monumentos e Sítios
Sérgio Gladkyy, acordeão
Diogo Pardal, clarinete
Quando: 18 abril, 16h00
Onde: Paço da Ribafria

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 Filarmó-

nica 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 acreditaes muito – Teatro INATEL
Quando: 18 abril, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio.

Monte Abraão – “A Boa Alma de Setsuan”, pelo Teatroesfera
Quando: 24 abril a 10 maio. Sextas e sábados às 21h; domingos às 16h.
Onde: Teatroesfera, Monte Abraão. 932490509

OUTROS

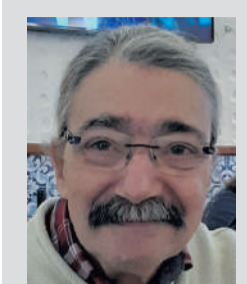
Sintra – Dias da Idade, Sempre que a Revista Canta
Quando: 22 abril
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – Mónica Vale de Gato - Próxima Paragem
Quando: 22 maio, 21h.
Onde: Auditório Acácio Barreiros, Centro Cultural Olga Cadaval

TELEVISÃO

Sessões contínuas. Mas pobres.

Depois de horas a olhar o ecrã do computador em branco dei comigo a pensar nos finais da década de 80 do século passado, em que escrevia uma crónica diária de televisão para o Diário Popular e a perguntar-me “Como é que fazias?” Não sei. Para mais, com apenas dois canais, os da RTP. A verdade é que, até ao fecho do jornal, em 1991, nunca falhei. Tinha duas televisões, uma para cada canal, lado a lado, e ora seguia uma, ora outra. Hoje poderia ter um video wall com 50 ecrãs e, de certezinha que não seria isso que me salvaria: porque todas as 50 (ou a maioria) me mostrariam o mesmo. Isto é, os ataques dos EUA ao Irão, entremeados, tipo sanduíche, com os ataques de Israel ao Líbano, que Gaza já deve estar mais do que em ruínas. Ou em pó, para ser mais exacto.



Bernardo de Brito e Cunha

Uma das coisas que nos devia preocupar e a ela me tenho referido aqui, é o papel de Portugal no ataque dos Estados Unidos, através da base das Lajes. O ministro dos Negócios Estrangeiros, Paulo Rangel, procurou, como soe dizer-se, fugir com o rabo à seringa e avançou (gaguejando) que estava tudo a correr segundo o acordo entre os dois países, sem adiantar pormenores e sem dizer o que está previsto nesse acordo de 1995. Há dias, Rangel, ouvido na Comissão de Assuntos Europeus da Assembleia da República, acrescentou (sempre gaguejando) que Portugal não está envolvido no conflito com o Irão e que a utilização da Base das Lajes pelos Estados Unidos da América cumpre os critérios do Direito internacional. E aí, na Assembleia, sabendo que não podia mentir descaradamente, lá foi dizendo que “a utilização da base só pode ser feita em resposta a um ataque sofrido, necessário e proporcional e que não vise alvos civis”. E acrescentou: “Se essas garantias nos forem dadas e puderem ser observadas, estamos tranquilos. Até agora foi isso que aconteceu”. E, para meu espanto, ninguém, na AR, lhe perguntou qual tinha sido “o ataque sofrido” a que os EUA respondiam com os MQ-9 Reaper que passaram pelas Lajes.

Acrescente-se, para que esta crónica não sirva para mais do que o auto-goço do seu autor, que os Estados Unidos, segundo o acordo de 95, se limitam a pagar os ordenados dos norte-americanos que lá trabalham e os dos portugueses contratados localmente. Mais nada. Zero. Os EUA pagam salários a centenas de trabalhadores civis portugueses contratados na base (cerca de 300–400, dependendo do período). Esses salários seguem o Acordo Laboral, mas já houve problemas recorrentes, como atrasos durante shutdowns do governo americano (em 2025, houve casos em que o Governo Regional dos Açores de José Manuel Bolieiro adiantou valores — cerca de 1,2 milhões de euros — para cobrir salários em atraso...)

Na ONU discutiu-se (e foi declarado) o tráfico de escravos como sendo o maior crime cometido pela Humanidade. Portugal, que teve e tem memória histórica sobre esse comércio (há quem diga que foi o seu inventor, mas não vamos assim tão longe) imagine-se o que fez quando chegou a hora da votação: pois absteve-se. Nós, que andámos a comerciar gente igual a nós, mas de outras cores, de um lado para o outro, quando chegou a altura de dizer o que achávamos disso, encolhemos os ombros e com um trejeito de boca dissemos que não tínhamos uma opinião formada. É por estas e por outras, por estes agachares perante os Estados Unidos e por causa destes encolher de ombros perante questões que nos poderiam distinguir dos símios de que dizem termos sido um passo em frente na escala da evolução, que não contamos para coisa nenhuma em termos de Humanidade.

Tem-se visto — e isso tornou-se óbvio, claro, perceptível, logo no primeiro dia da Presidência aberta de Seguro numa das regiões afectadas pela tempestade de Fevereiro e a quem ainda não chegaram ajudas... — que este Governo de Montenegro não vai por bom caminho.

Depois das aventuras videográficas de António Leitão Amaro, a que já me referi aqui, eis que Luís ele-mesmo Montenegro também decidiu entrar em cena. Um vídeo divulgado no último domingo, dia 5, nas redes sociais do Governo, mostra o primeiro-ministro, Luís Montenegro, a viajar sem cinto de segurança no banco traseiro de um carro em andamento, em Lisboa. As imagens, que foram captadas no interior da viatura, exibem o chefe do Executivo a conversar com o seu motorista durante o percurso, sem que seja visível o uso do dispositivo de segurança, também vulgarmente conhecido por “cinto”, em qualquer dos dois. E imagine-se: isto passava-se exactamente no dia em que Governo fazia um “forte apelo” à prudência nas estradas, que a operação Páscoa já tinha cerceado 18 vidas... Já Álvaro de Campos dizia: “Ah conheço-o! É o Esteves sem metafísica.”

Momento televisivo — Numa daquelas conferências de imprensa para as quais já não há paciência, Trump disse coisas espantosas, iguais a tanta outras que já disse no passado recente. Por exemplo: “Vamos destruir as pontes e as centrais eléctricas do Irão.” Ao que uma jornalista lhe perguntou: “Mas isso não é uma agressão a alvos civis e um ataque aos direitos humanos?” A resposta foi curta: “Eles não são humanos, são animais.”

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

Unidade Local de Saúde Amadora/Sintra promove sessão de agradecimento aos doadores de sangue

O Dia Nacional do Dador de Sangue foi assinalado, no dia 27 de março, na Unidade Local de Saúde Amadora/Sintra, Hospital Fernando Fonseca (HFF), através do Serviço de Sangue e Medicina Transfusional, com a realização de uma sessão comemorativa de reconhecimento e agradecimento aos seus doadores.

A iniciativa teve como objetivo agradecer publicamente aos doadores que, de forma voluntária e solidária, contribuem diariamente para a atividade clínica. Na ocasião foram também apresentados os números de dádivas e de transfusões da ULS Amadora/Sintra, nos últimos cinco anos.

Dádivas registam aumento, embora abaixo dos 50% das necessidades da ULS

Segundo os resultados apresentados, tem-se registado o crescimento do número de dádivas de sangue, passando de 2.987 no ano de 2021, para 3.636 em 2024. Em 2025, esse número reduziu para 3.102. O número de transfusões de concentrados eritrocitários manteve-se acima de 7 mil anualmente. Estes dados revelam que as dádivas representam menos de 50% das necessidades transfusionais da ULS.

O programa da sessão incluiu testemunhos de doadores de sangue, num momento de partilha e sensibilização, bem como a entrega de diplomas e galardões a doadores regulares que atingiram marcos



Dadores de Sangue foram alvo de reconhecimento e agradecimento pela Unidade Local de Saúde Amadora/Sintra

significativos, nomeadamente mais de 30 e 50 dádivas.

Amadora/Sintra que, com dedicação e motivação, coor-

contribuindo para a cultura da Dádiva de Sangue.

“Os doadores de sangue são aliados silenciosos do nosso trabalho. São parte invisível das equipas que salvam vidas. Sem eles, muitos dos tratamentos que realizamos, muitas das cirurgias que executamos, muitos dos momentos de esperança que testemunhamos simplesmente não seriam possíveis. A todos os doadores, o nosso mais profundo obrigado. A vossa dádiva corre nas veias deste hospital e nas vidas que aqui se transformam”.

Mensagem de Sandra Cavaca, Presidente do Conselho de Administração da ULS-HFF

Foi ainda prestada homenagem aos profissionais da ULS

denaram e dinamizam a iniciativa “Cada Gota Conta”,

Numa mensagem lida pela Enfermeira Diretora, Graça Nascimento, a Presidente do Conselho de Administração, Sandra Cavaca, destacou o papel essencial dos doadores no cumprimento da missão assistencial da instituição, su-

blinando que, numa unidade de saúde onde diariamente se luta pela vida, a dádiva de sangue representa um gesto absolutamente essencial. “Os doadores de sangue são aliados silenciosos do nosso trabalho. São parte invisível das equipas que salvam vidas. Sem eles, muitos dos tratamentos que realizamos, muitas das cirurgias que executamos, muitos dos momentos de esperança que testemunhamos simplesmente não seriam possíveis. A todos os doadores, o nosso mais pro-

fundo obrigado. A vossa dádiva corre nas veias deste hospital e nas vidas que aqui se transformam”, refere Sandra Cavaca. Com esta iniciativa, a ULS Amadora/Sintra reconheceu o gesto altruísta dos doadores de sangue, lembrando que uma única dádiva pode ajudar a salvar várias vidas. É fundamental a dádiva regular e a mobilização de novos doadores, em particular os mais jovens.

Fonte e fotos: ULS Amadora/Sintra



“Cada Gota Conta” dinamizada pelos profissionais da ULS

ADASSintra, Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Sintra

Agenda de Abril 2026

- 07/04 Alto do Forte, Alegro Sintra (loja) 15:00 - 19:00
- 10/04 Mem Martins, Igreja N. Sra Natividade 15:00-19:30
- 12/04 Terrugem, Edifício da Junta de Freguesia 09:00 - 13:00
- 21/04 Vila Verde, sede ADASSintra 15:00-19:30
- 25/04 Massamá, Pavilhão Real Sport Clube 09:00-13:00
- 30/04 Rio de Mouro, Unidade Móvel junto à CP 15:00-19:00



Dê sangue para que nunca falte!

