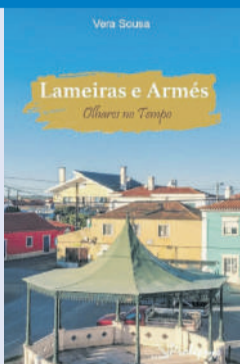


História Local
**Armés e a
ocupação
romana**

pág. 2



Sociedade
**Sintra
celebra
o 25 de Abril**

pág. 3

Sociedade
**Pegadas de Dinossauros
na Praia do Magoito
– Uma descoberta
recente**

pág. 5



A ULS Amadora/Sintra foi parte ativa na II Feira da Saúde e do Bem-Estar



Com um milhão de visitantes e a presença de 25 Entidades públicas e privadas, decorreu entre os dias 9 e 11, no Pavilhão Desportivo Escolar Municipal Rita Borralho, em Vila Chã (Amadora), a II Feira da Saúde e do Bem-estar. A inauguração esteve a cargo da presidente da Unidade Local de Saúde de Amadora/Sintra, Sandra Cavaca, e do presidente da Amadora Município, Vítor Ferreira. Ambos salientaram a importância de aproximar a saúde dos cidadãos e de lhes criar condições para uma vida mais saudável.

fotos: ULS Amadora/Sintra

pág. 7

Sociedade
**Praias sintrenses
candidatas ao
concurso “Praias
memoráveis”**

pág. 6

Cultura
**Património
Mundial
e mobilidade
local**

pág. 8

Cultura
**António Lobo
Antunes
e a Praia
das Maças**

pág. 9

Casa Teatro
**SILA: peça
de marionetas
sobre alterações
climáticas**

pág. 14

Patinagem Artística
**“Os Lobinhos”
campeões
em Quartetos
juniores**

pág. 13

PUB. JORNAL DE SINTRA, 17-04-2026

Dolfi
1920
OUTLET



A sua nova mala
ao melhor preço!

Av. 19 de Maio 6, 2715-001 Pêro Pinheiro dolfi1920.de



HISTÓRIA LOCAL

Armés e a ocupação romana

A Romanização impulsionou um significativo crescimento populacional em Armés e Lameiras. Com o desenvolvimento de grandes propriedades agrícolas, as *villae*, a região vivenciou um florescimento económico. Paralelamente, a descoberta e a exploração de jazidas de mármore na área impulsionaram ainda mais o desenvolvimento local, atraindo artesãos e comerciantes.

Estrategicamente situada, a estação arqueológica de Armés localiza-se numa colina com suave declive voltada para leste, próxima do curso de água que alimenta a ribeira de Cheleiros.

Fonte Romana de Armés

Construída por volta do ano 20 d.C., século I, durante o reinado de Tibério, a fonte romana de Armés era a principal fonte de água para a comunidade local. Localizada a cerca de três metros abaixo do nível do solo, apresenta uma estrutura imponente e bem preservada. É constituída por um largo poço de secção quadrangular, hoje coberto por uma placa de betão armado e para a qual se desce por uma escadaria. O presente fontanário era abastecido a partir de uma nascente vizinha. Cardim Ribeiro refere-nos que uma “*conduta subterrânea, que termina num orifício circular aberto perto da aresta direita da parede posterior do depósito e a cerca de 85 cm sobre o fundo*” canaliza essas águas, às quais, segundo o mesmo autor, teriam sido reconhecidas qualidades terapêuticas.



Deste monumento sobressai a inscrição latina: LIVLIVSMAELOCAVDICFLAMDIVLAVGDSF que significa “*Lucius Iulius Maelo Caudicus, flâmine do Divino Augusto, fez (este monumento) à sua custa*”. A inscrição na laje de mármore, datada de aproximadamente 20 d.C., menciona Lucius Iulius Maelo Caudicus, um sacerdote de Olisipo (Lisboa), que dedicou o fontanário ao imperador Augusto. Vergílio Correia considerou que esta epígrafe latina teria como função não só informar o povo do responsável pela construção deste fontanário (Iulius Maelo Caudicus), alguém com elevado estatuto económico, como também homenagear o próprio imperador Augusto (63 a.C a 14 d.C). Este monumento em Armés foi classificado imóvel de Interesse Público em 17-07-1990.

Villa e Necrópole romana

No vasto espólio de vestígios romanos identificados em Armés, assumem particular relevância duas cupas — monu-

mentos funerários de forma semicilíndrica — que atestam a existência de uma antiga necrópole romana nesta localidade. Os túmulos eram constituídos por dois elementos: uma tampa semicilíndrica (a cupa) e um bloco inferior que desempenhava a função de urna, na qual se depositavam os restos do defunto e oferendas ao mesmo.

A primeira cupa data de meados do século I. Apresenta o topo truncado e mede 45x60x113. A altura da moldura lateral é 13 e a altura das letras é 6,5. Proveniente de Armés, estaria à porta de um lavrador. Segundo o arqueólogo Ricardo Campos, uma destas peças foi trasladada para a Terrugem, onde viria a ser identificada em 1955. Ali, o antigo monumento romano conheceu um destino inusitado: foi reutilizado na oficina de um ferreiro, servindo durante anos como pia de arrefecimento para o metal incandescente.

Na epígrafe desta cupa consta a seguinte informação:

“*Apronia Maela, filha de Lucius, está aqui sepultada.*”



Cupa de meados do século I d.C.

Relativamente à segunda cupa, esta mede 54x70x98 e a altura da moldura lateral é 15. A proposta de datação é que possa pertencer a meados do século I d.C. Este exemplar foi descoberto no final do século XIX, enterrado junto a um poço numa propriedade situada na Terra do Pombal. Em 1912, foi deslocado para o lugar da Fação de Além para ser reutilizado com fins utilitários. Mais tarde, como manjedoura e bebedouro. Antes de ser levada para o Museu Arqueológico de S. Miguel de Odrinhas em 04-04-1979, esta cupa estava a ser usada como pia de água.

Possui a seguinte epígrafe:

“*Marcus Apronius, filho de Marcus, (inscrito na tribo) Galeria, de dez anos de idade, está aqui sepultado.*”



Cupa de meados do século I d.C., descoberta no final do século XIX.

Bibliografia:

CAMPOS, Ricardo (2019) – “A diversidade dos monumentos funerários no ager Olisiponensis. Lisboa Romana”; *Felicitas Iulia Olisipo, vol.1: Os monumentos epigráficos*, Lisboa, Caleidoscópio, p.106.
CAMPOS, Ricardo (2023), “Um tipo de

Monumento Funerário Romano: As Cupas líticas do Municipium Olisiponense”, *Onoba Monografias*, n.º15, pp.256-259.

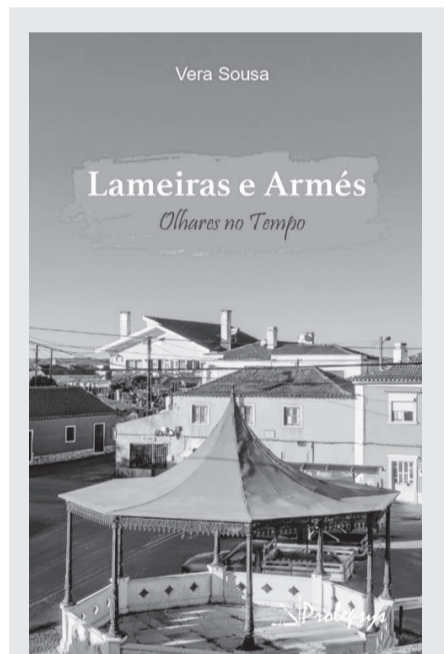
Relatório de Caracterização e Diagnóstico do Concelho de Sintra, p. 525.

RIBEIRO, José Cardim, *Sintra – Estudos histórico-epigráficos* – Tomo 1, 1982-1983, p.168.

RODIL, João (2009), *Freguesia da Terrugem – História e Tradição*, Junta de Freguesia da Terrugem, p.22.

Estas e outras informações podem ser lidas no novo livro da autora Vera Sousa, intitulado *Lameiras e Armés – Olhares no Tempo*.

De momento encontra-se disponível para venda física nos seguintes postos de venda: na loja do Jornal de Sintra, na loja da Petrosintra (Terrugem) e na Papelaria Olga Duarte (Terrugem).



Sinopse:

Lameiras e Armés – Olhares no Tempo é uma viagem histórica e cultural, mergulhando nas raízes de duas localidades singulares do concelho de Sintra.

Desde as remotas origens geológicas, passando pelos vestígios do Paleolítico, do Povoado pré-histórico, à imponente Ocupação Romana, este livro desvenda um passado rico e diversificado. Através dos séculos, acompanhamos também Armés como sede de vintena no século XIV, o trabalho árduo nas pedreiras à arte em pedra, a evolução social e económica, a influência do Marquês de Pombal e o impacto das guerras mundiais.

Descubra o apogeu e o declínio das indústrias locais, a arquitetura salaioia e o fervilhante associativismo — o Rancho Folclórico das Lameiras, os grupos musicais, a Banda Filarmónica, o Teatro, os grupos desportivos, as Marchas Populares — até à construção da igreja, sem esquecer a importante e secular comemoração do 1.º de Maio.

Vera Sousa

SOCIEDADE

NewsMuseum em Sintra encerra definitivamente

Após uma década de portas abertas, o NewsMuseum, museu dedicado à história da informação e dos média portugueses, em Sintra, vai encerrar definitivamente. A informação foi avançada na quarta-feira, 8 de abril, pelos responsáveis do espaço.

Situado no antigo Museu do Brinquedo, no centro histórico da vila, o espaço foi inaugurado a 25 de abril de 2016.

“O tempo, mais rápido do que poderíamos supor, veio testemunhar uma evolução sem precedentes, na rapidez e na profundidade, no modo como os cidadãos e as cidadãs deste mundo contemporâneo têm acesso à informação. Este sistema está a levar à desistência daqueles que investem na produção do facto e atrai uma nova indústria centrada nas perceções. E, em consequência desta nova paisagem mediática, o NewsMuseum está a ficar obsoleto, pelo menos na sua experiência física em Sintra”, lê-se numa nota publicada no Facebook.

A decisão foi também motivada pela condição do edifício onde o projeto se encontra instalado. Nos últimos anos, o imóvel tem sofrido “natural desgaste”, situação que se agravou com as tempestades que afetaram Portugal no início deste ano e que obrigaram a encerramentos temporários.

“Por este conjunto de razões entendemos que chegou o momento de encerrar a vertente física do NewsMuseum, mantendo uma presença digital que estamos agora mesmo a reforçar, por forma a atender sobretudo àqueles, professores e estudantes de escolas de todo o país, que a ela recorrem para efeitos didáticos”, acrescenta a publicação.

Na mesma nota, os responsáveis admitem que poderão vir a desenvolver uma nova experiência física, noutra local, “já adaptada às realidades do mundo mediático contemporâneo”.

Inaugurado a 25 de abril de 2016 pelo Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa — o primeiro de milhares de visitantes —, o NewsMuseum ocupava o antigo Museu do Brinquedo, no centro histórico de Sintra.

Distribuído por três andares (quatro, contando com o rés-do-chão), o museu contava a história de Portugal e do mundo através das notícias dos média. Destacavam-se debates, capas de revistas e jornais, e reportagens radiofónicas que marcaram o país.

O espaço apostou fortemente na tecnologia para se tornar o mais multimédia possível: contava com uma torre de 69 televisões a transmitir notícias em direto, um ecrã tátil com mais de 67 metros quadrados e óculos de realidade virtual que ofereciam uma experiência vertiginosa.

Fonte: Facebook, NIT

Cultura nos Mercados anima o Mercado de Rio de Mouro

A Câmara de Sintra promove, no próximo dia 18 de abril, às 11h00, no Mercado Municipal de Rio de Mouro, o terceiro momento cultural integrado na iniciativa de dinamização dos mercados municipais “Cultura nos Mercados”.

O público será surpreendido pela atuação do Grupo de Bombos das Mercês, formação dedicada à música popular tradicional, composta por bombos e caixas do tipo zés pereiras, acompanhados por um instrumento melódico, como a concertina.

Este momento pretende envolver Sintrenses e visitantes numa experiência sonora vibrante, estimulando a descoberta de diferentes espaços do mercado e reforçando a vivência comunitária.

Com esta iniciativa, a Câmara de Sintra reafirma o compromisso de promover a fruição cultural em espaços do quotidiano, aproximando a arte dos cidadãos e contribuindo para a vitalidade dos Mercados Municipais.

Sintra celebra o 25 de Abril em Massamá

A Câmara Municipal de Sintra assinala o aniversário do 25 de Abril, em Massamá, com um programa gratuito que inclui concertos, folclore, desfile de bandas filarmónicas e atividades dirigidas a Sintrensens e visitantes. As celebrações arrancam no dia 24 de abril, em parceria com a União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão,

no Parque Salgueiro Maia, em Massamá, a partir das 18h00. A programação musical da noite integra o concerto de Shakra, às 21h30, seguido da atuação da Dupla Mete Cá Sets, às 22h30. As comemorações prosseguem no dia 25 de abril, onde Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, participa na cerimónia do Hastear da Bandeira, pelas 10h30, na Estação CP de

Massamá. Segue-se, às 11h00, o Desfile das onze Bandas Filarmónicas do Concelho, ao longo da Avenida 25 de Abril, até ao Parque Salgueiro Maia. Durante a tarde, o parque recebe, às 15h00, o Festival de Folclore com a participação de nove Ranchos Folclóricos do Concelho, e as celebrações encerram com o concerto gratuito de Tatanka, às 21h30. Ao longo dos dois dias, o

recinto conta com stands de restauração, artesanato e animação infantil, incluindo mascotes e pinturas faciais. No dia 25 de abril, além das iniciativas comemorativas em Massamá, a Câmara de Sintra promove também o percurso pedestre “LxAquila em Odrinhas”, com início às 09h15, no MASMO – Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas.

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
- Morelela - 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

Recuperação da Igreja de S. Pedro de Almargem do Bispo

A Fundação Cultursintra e a Fábrica da Igreja Paroquial de São Pedro de Almargem do Bispo celebraram um protocolo de cooperação para a recuperação da Igreja de São Pedro, templo do século XVI classificado como Imóvel de Interesse Público.

O acordo enquadra-se na estratégia da Câmara Municipal de Sintra de valorização, salvaguarda e reabilitação do património histórico-cultural edificado do concelho, promovida através da Fundação



Cultursintra, enquanto instrumento fundamental de execução desta política municipal.

A intervenção agora apoiada resulta de fragilidades arquitetónicas identificadas em

parecer técnico especializado, cuja correção é considerada urgente, de forma a prevenir danos irreversíveis no edifício e garantir a sua preservação a médio e longo prazo. Ao abrigo do protocolo, a

Fundação Cultursintra atribuirá um apoio financeiro até ao montante máximo de 250 mil euros, sob a forma de financiamento público condicionado, sujeito a acompanhamento técnico e a mecanismos de controlo, assegurando a correta aplicação dos recursos públicos.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, destaca que “a proteção do património histórico é uma responsabilidade coletiva e um compromisso claro deste

executivo, que reconhece nestes edifícios não apenas o seu valor arquitetónico, mas também a sua dimensão identitária, cultural e comunitária”. A recuperação da Igreja de São Pedro de Almargem do Bispo permitirá salvaguardar um relevante exemplar do património edificado do século XVI, reforçando simultaneamente a sua fruição pela comunidade local, quer na sua função religiosa, quer enquanto espaço de valorização cultural e histórica.

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

A Câmara Municipal de Sintra assinala o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios com três iniciativas, nos dias 18 e 19 de abril, destinadas a aproximar a comunidade do património cultural Sintrense e valorizar a sua identidade histórica.

A primeira atividade acontece no dia 18 de abril, pelas 14h00, com a realização do Roteiro do Centro Histórico de Sintra. Neste percurso, os participantes irão percorrer e conhecer ruelas e becos da Vila

Velha, ao mesmo tempo em que serão apresentadas histórias, literárias e etnográficas, que vão desde a Idade Média à atualidade.

O ponto de encontro será no Museu Ferreira de Castro e a participação é gratuita, com inscrição prévia através do telefone 21936110 ou e-mail. No dia seguinte, 19 de abril, pelas 14h30, terá lugar uma visita guiada ao Centro Histórico de Belas. A iniciativa convida o público a descobrir, no terreno, a riqueza

cultural e identitária desta vila, detentora de um passado remoto e profundamente marcado pela história e pela arquitetura.

Mais tarde, pelas 16h30, o Edifício Multiusos Cultural de Belas acolhe a conferência “O lado invisível da obra. A intervenção arqueológica na Reabilitação do Edifício Multiusos Cultural de Belas”, por Eduardo Porfirio.

A reabilitação deste edifício integrou um conjunto de ações de salvaguarda patri-

monial que permitiram reconstruir a sua evolução arquitetónica e compreender a sua articulação com a malha urbana histórica de Belas.

Nesta apresentação serão revelados os bastidores da investigação arqueológica realizada, destacando-se as principais estruturas e materiais identificados, bem como a forma como estes vestígios dialogam com episódios da história local e com a memória da Quinta do Senhor da Serra. O Dia Internacional dos Mo-

numentos e Sítios comemorase a 18 de abril, este ano sob o tema “Património Vivo: Resposta de Emergência em Contextos de Conflitos e Desastres”. Esta celebração, proposta pelo ICOMOS e adotada pela UNESCO, visa promover os monumentos e sítios históricos e valorizar o património, enquanto tenta alertar para a necessidade da sua conservação e proteção.

Fonte: CMS

Sociedade Filarmónica “Os Aliados” celebra Dia do Sócio

É já no próximo domingo, dia 19, que a Sociedade Filarmónica “Os Aliados” de São Pedro de Sintra realiza o “Dia do Sócio”.

O programa começa pelas 10h00 com a abertura da Feira de Artesanato, seguindo-se várias actividades, nomeadamente jogos tradicionais, momento do folclore com o Grupo da Rinchoa e uma sessão de yoga do riso.

Segue-se o almoço convívio, que no final terá o lançamento do livro da autoria de Jozé Sabugo “Sintra Palavra Mágica”, encerrando pelas 15 horas com um Concerto da Banda da Sociedade Filarmónica “Os Aliados”, e o sorteio de um cabaz entre os sócios presentes.



VS

Festival Corpo na Quinta da Ribafria

O Festival Corpo - Festival Internacional de Dança está de regresso à Quinta da Ribafria, em Sintra, para mais uma edição, nos dias 25 e 26 de abril, com entrada gratuita.

Distribuído por cinco áreas de ação, o festival acolhe centenas de estruturas e cerca de 6 mil bailarinos nacionais e internacionais. Ao longo de dois dias, o espaço transforma-se num palco de partilha artística, com mostras de dança e workshops, complementados por uma área dedicada ao corpo e ao bem-estar. Sintrensens e visitantes poderão ainda desfrutar de momentos de Live Acts & Happenings, participar em workshops gratuitos, assistir a exposições, explorar o Espaço de Artesanato & Lazer, experimentar terapias holísticas e usufruir de uma zona de restauração.

O Festival Corpo tem como objetivo democratizar o acesso às artes e assinalar o Dia Mundial da Dança, celebrado a 29 de abril. Dirigido a famílias e ao público em geral, pretende reunir participantes e públicos ligados à dança, a nível nacional e internacional.

Organizado pela Companhia Ai!aDança, com o apoio da Câmara Municipal de Sintra, o festival tem transmissão online no canal oficial do festival.

NUCACE/EMPRESA



Revisão de declarações modelos 22 de IRC

As relações comerciais são cada vez mais internacionais, fazendo com que a legislação fiscal seja cada vez mais complexa, nomeadamente:

1. na eliminação da dupla tributação internacional na esfera do imposto sobre o rendimento pessoas coletivas (IRC), que é feita pelo Contabilista Certificado através do modelo 22;
2. na aplicação do Código do IRC e legislação avulsa deste imposto nas sociedades com sede no território do Continente, e nas Regiões autónomas dos Açores e da Madeira;
3. na aplicação de benefícios fiscais previstos no Estatuto dos Benefícios Fiscais e em legislação avulsa como por exemplo no Código Fiscal ao Investimento;
4. na identificação da necessidade da sociedade ser certificada como PME pelo IAPMEI ou haver um comprovativo de que se trata de uma empresa de pequena-média capitalização (Small Mid Cap);
5. na aplicação do Código das Sociedades Comerciais e legislação comercial avulsa;
6. na aplicação do normativo do SNC – Sistema de Normalização Contabilística e o seu impacto no IRC;
7. na aplicação do Estatuto e Código Deontológico e respetivas responsabilidades do Contabilista Certificado;
8. na aplicação das Convenções para Evitar a Dupla Tributação Internacional, quando tributar por meio do mecanismo da retenção na fonte ou através da modelo 22 e respetivos prazos de entrega;
9. na aplicação da Convenção Multilateral;
10. na obrigatoriedade ou não de haver dossiê de preços de transferência e o seu impacto da modelo 22;
11. na conveniência de haver ou não acordos prévios sobre os preços de transferência

(APPT) e os seus impactos na modelo 22;

12. na forma de funcionamento do Portal das Finanças e da própria AT.

Se acha, que algum destes temas possa ser-lhe aplicável e tem dúvidas como proceder, contacte os nossos serviços para ajuda-lo na revisão da sua declaração modelo 22, através do seguinte email: tax@nucase.pt

Maria Manuela Vieira Reynolds de Melo

Mestre em Gestão de Empresas e Contabilista Certificada

Departamento de Assessoria Técnica da NUCASE – Contabilidade e Fiscalidade, SA

Carcavelos, 31 de março de 2026

CALENDÁRIO FISCAL

MAIO 2026

DATA LIMITE	OBRIGAÇÃO FISCAL
Até o dia 5	Comunicação das faturas , dos documentos de conferência de entrega de mercadorias ou da prestação de serviços e dos recibos emitidos no regime de IVA de caixa. Comunicação da inexistência de faturação , caso não haja emissão de documentos.
Até o dia 11	SEGURANÇA SOCIAL – DMR – SS IRS – DMR – AT IVA – Declaração Mensal Global (DMGIVA) - Importação de Bens (operadores postais)
Até o dia 15	SISTEMA INTRASTAT – Envio ao INE SEG. SOCIAL – Independentes (Cat.B) - Alteração da declaração entregue em abril, se necessário (através de declaração de substituição). Modelo 11 – Notários e entidades que desempenhem funções notariais IVA – Opção no portal das finanças pelo pagamento do IVA das importações através da declaração periódica do IVA IVA – Pagamento do IVA da DMGIVA
Até o dia 20	Comunicação à CGA , IP dos montantes pagos nesse mês referentes a pensões IVA – Envio da declaração periódica do mês de março IVA – Envio da declaração periódica do 1.º trimestre IVA – Envio da Declaração Recapitulativa Pequenos Retalhistas – Confirmação da declaração periódica automática do IVA (após a classificação das faturas do período no Portal das Finanças, e-Fatura) IRS/IRC – Entrega das quantias retidas DMIS – Entrega da declaração e do imposto do selo
Até o dia 22	Banco de Portugal – COPE
Até o dia 25	SEGURANÇA SOCIAL – Pagamento das contribuições IVA – Pagamento do IVA de março IVA – Pagamento do IVA do 1º trimestre IVA – Pagamento do IVA dos Pequenos Retalhistas
Até o dia 31	Modelo 18 – Entrega pelas entidades emitentes de títulos de compensação extrassalarial Modelo 30 – Entrega da declaração de março Modelo 54 – Identificação da entidade reportante do grupo e do seu país ou jurisdição fiscal, referente ao ano de 2025 IRC – Modelo 22 – Referente ao exercício de 2025 IPSS – Entrega no sítio da segurança social das contas anuais referentes ao ano anterior IUC – Pagamento do Imposto Único de Circulação IMI – Pagamento da 1ª prestação AIMI – Entrega da “Declaração de Opção dos Sujeitos Passivos ou em União de Facto”. IVA – Balcão Único – IOSS – Declaração mensal IVA – Pedido de restituição de IVA suportado noutro Estado Membro ou país terceiro IVA – Pedido de restituição IVA pelas IPSS, por transmissão eletrónica de dados IPSS – Contas anuais referentes ao ano anterior - Aplicação OCIP - Sítio da Seg.Social Candidatura ao SIFIDE - Sistema de Incentivos Fiscais à I&D Empresarial




**A preparar o futuro juntos.
Inovação e confiança
para a sua eficiência.**

De pessoas para pessoas.

ESPECIALISTAS EM CONTABILIDADE, FISCALIDADE
E GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

NUCACE NEGÓCIOS
SOLUÇÕES INOVADORAS PARA UMA GESTÃO SIMPLES E SEGURA.

NUCACE CONSULTING
GESTÃO E ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO À SUA MEDIDA

ENTRE EM CONTACTO
CONNOSCO

A NOSSA EQUIPA ESTÁ PRONTA PARA O AJUDAR A
ENCONTRAR O APOIO ADEQUADO À SUA NECESSIDADE

☎ 214 585 700 ✉ geral@nucase.pt

nucase.pt

CARCAVELOS + ESTORIL + PAREDE + SINTRA + LISBOA

“O mar de Sintra está protegido?” – pergunta inusitada de uma criança de 8 anos

Área Marinha Protegida de Interesse Comunitário de Cascais, Mafra e Sintra

No início de março foi assinado o protocolo que dá início aos estudos científicos que irão apoiar a proposta de criação da Área Marinha Protegida de Interesse Comunitário (AMPIC) Cascais–Mafra–Sintra. A sessão de formalização decorreu na Ericeira e reuniu representantes do Governo, das autarquias de Cascais, Mafra e Sintra, da Fundação Oceano Azul e das instituições científicas envolvidas no projeto.



Assinatura do protocolo. Representantes autárquicos de Sintra, Mafra e Cascais

Os estudos científicos serão desenvolvidos ao longo de 2026 por equipas multidisciplinares e dão continuidade à investigação científica iniciada em 2022.

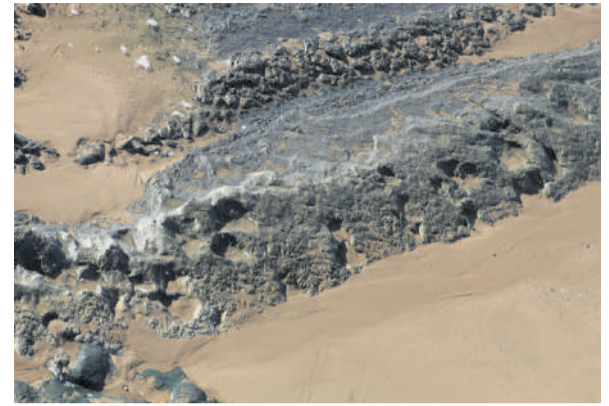
Durante a sessão de assinatura do protocolo, a ministra do Ambiente e Energia, Maria da Graça Carvalho, sublinhou o papel da ciência neste processo: “A proteção do oceano exige conhecimento científico sólido. Só com ciência conseguimos identificar as áreas que devem ser protegidas e garantir uma gestão sustentável dos nossos ecossistemas marinhos.” O Jornal de Sintra tem publicado, ao longo dos anos, vários artigos sobre esta temática, a última foi na sua edição de 13 de março.

O que ainda não foi publicado é como é que tudo isto começou. E o que sabemos, porque acompanhamos o processo desde o seu início, é que, de acordo com o arquiteto Pedro Flores (Coordenador do GSATE da CMS), “tudo começou com uma pergunta inusitada de uma criança de 8 anos, numa sala de aula, de uma escola de Casal de Cambra, no decurso de uma palestra sobre a importância dos oceanos, “O mar de Sintra está protegido?” E também sabemos que foi a Câmara Municipal de Sintra que, em 2020, iniciou este projeto, por sugestão, de acordo com as palavras de Basílio Horta, o ex-presidente da CMS, do arquiteto Pedro Flores e do Serviço de Ambiente da CMS, para a criação de uma Área Marinha Protegida em Sintra. Marco Almeida, o atual presidente da CMS, reforçou, na sua intervenção na Ericeira, o relevante papel do arquiteto Pedro Flores neste processo.

Na proposta inicial da CMS era referido que “este projeto de cariz ambiental pretende preservar o meio marinho e preservar os recursos naturais do concelho, indo ao encontro da Estratégia da União Europeia para a Biodiversidade traçada até 2030”. Posteriormente juntaram-se os municípios de Cascais e de Mafra para, em conjunto com a Fundação Oceano Azul, desenvolverem este projeto, alargado às áreas marinhas dos municípios de Cascais e Mafra.

O caminho do desenvolvimento sustentável parece ser este e Sintra, nesta temática, está na primeira linha.

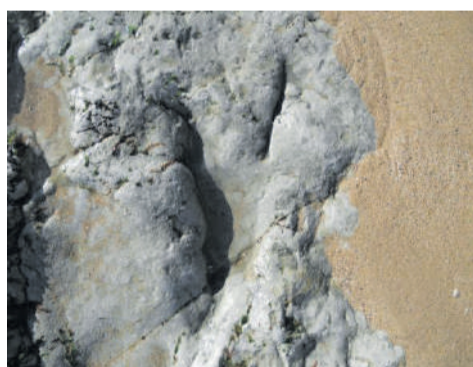
Henrique Martins, colaborador local



Pegadas de Dinossauros na Praia de Magoito – Uma descoberta recente

De acordo com o físico da atmosfera, Pedro Matos Soares, “Portugal testemunhou ao longo das últimas semanas (janeiro e fevereiro) uma combinação insólita de fatores que criou ‘as condições quase perfeitas’ para ‘o comboio de tempestades talvez mais longo’ de que se tem memória”. E estas tempestades fizeram com que muita areia das praias ‘desaparecesse’ e, no caso da praia de Magoito, pusesse a descoberto as desconhecidas, de quase toda a gente, pegadas de dinossauros (quase sempre cobertas e protegidas com algas e areia).

Foi há cerca de 12 anos que António Ferreira João Buzaco, um autodenominado não especialista, mas que se considera “um curioso nestas coisas”, começou a publicar na sua página de Facebook (desativada há poucos anos) muitas fotografias, com os respetivos comentários, de pegadas de dinossauros na Praia de Magoito (descobertas por si em janeiro de 2014). Inclusive há informação sobre uma jornada de trabalho com o reputado paleontólogo português Octávio Mateus. Exemplos do que foi publicado por António Ferreira Buzaco sobre as suas observações são:



8 novembro 2014 – “Pegada de um carnívoro, terópode, possivelmente andaria a caçar? quando o animal levantou a pata, a lama mole quase fechou a pegada...”



8 agosto 2015 – “Com Octávio Mateus um especialista em paleontologia no local em 2014”



8 agosto 2015 – “Pequena falha na rocha que deslocou o lado esquerdo da pegada. Pegada parecida com a de um anquilossauro? ...”

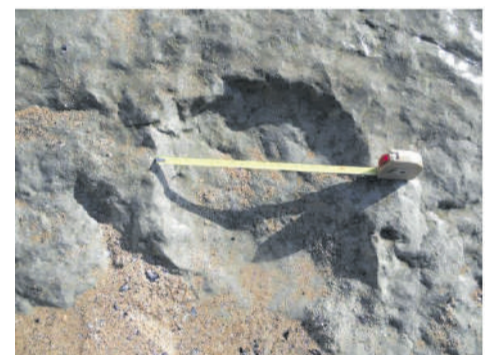


9 fevereiro 2017 – “Mão de um saurópode com 60 cm”

Há 2 anos (em maio de 2024), após minha indicação desta ‘descoberta’, uma equipa de técnicos superiores da C.M.S. e do I.C.N.F. esteve no local a verificar a veracidade da informação recolhida, pelo autor deste texto, na página de Facebook do senhor António Ferreira Buzaco, tendo sido confirmado o que já se tinha constatado. “Há efetivamente ali pegadas de dinossauro”. Aguarda-se que em breve seja publicado o estudo sobre este



30 agosto 2015 – “A estreita laje que entra pelo mar com as pegadas cobertas com algas e areia na época balnear”



9 fevereiro 2017 – “Pegada possível de um ornitópode? com 32cm”

terceiro local do concelho se Sintra com pegadas de dinossauro (os outros locais são a Praia Grande e Carenque). Com esta descoberta fica, obviamente, mais enriquecido o território do concelho de Sintra e da freguesia de São João das Lampas.

Henrique Martins, colaborador local



OPINIÃO

Quando ninguém está a ver
A Câmara faz. Os outros vão aparecendo.

Que a Câmara Municipal de Sintra comunica com regularidade é evidente. Ainda assim, importa refletir sobre como o faz: que canais utiliza (será apenas o digital?), o que comunica (apenas novos investimentos?), com que frequência (sobretudo após reuniões de Câmara?) e a que custo. A relevância desta comunicação prende-se com a necessidade de acompanharmos o destino do fruto do nosso trabalho. A Câmara recolhe impostos e redistribui-os no bem-estar de quem vive o Município, seja a estudar, trabalhar, cuidar da saúde, praticar desporto, usufruir da cultura, passear ou simplesmente residir. Não sendo uma lista exaustiva, são domínios onde a atividade autárquica tem impacto direto.

Neste mandato há duas novidades: o uso consistente da newsletter municipal e a comunicação frequente em vídeo pelo Presidente da Câmara. Ambos os formatos vêm acrescentar aos comunicados institucionais já existentes e são bem-vindos. Ainda assim, há espaço para melhorar. Os fundos visuais utilizados nesses vídeos poderiam valorizar elementos distintivos do Município: as camélias, os motivos da Fonte Mourisca ou os padrões do Palácio de Monserrate. Motivos não faltam; falta dar-lhes protagonismo, contribuindo também para a valorização do património e da identidade local. Num léxico mais comercial, diríamos tratar-se de elementos diferenciadores ou vantagens competitivas. É um caminho que merece ser aprofundado. Também ao nível técnico há margem de progressão: numa das últimas reuniões públicas, o Presidente surgiu em contraluz com o Palácio Nacional de Sintra em fundo, comprometendo a qualidade da imagem num formato que pretende ser de proximidade e clareza.

Mas comunicar não é suficiente. A Câmara tem meios e utiliza-os. Falta o contrapeso de quem foi eleito para escrutinar. Limitar esse papel aos momentos formais da Assembleia Municipal — as cinco reuniões ordinárias por ano — é manifestamente insuficiente. Uma autarquia com atividade diária exige acompanhamento regular. E esse acompanhamento também se faz no tempo presente. O comentário político sobre a atualidade local é praticamente inexistente. Na última semana, a imprensa deu destaque ao investimento de 12 milhões de euros na gestão de resíduos; na semana anterior, às alterações à mobilidade na vila. São temas estruturantes sobre os quais se esperaria posicionamento público das forças políticas. Do mesmo modo, importa questionar se não deveriam também incentivar à participação dos munícipes nas consultas públicas nomeadamente sobre novos empreendimentos no Algueirão, Albarraque e Rio de Mouro.

O panorama político local revela fragilidades profundas nesse acompanhamento. O PAN definitivamente prescindiu de assumir esse papel. A Iniciativa Liberal, apesar de ter um boletim informativo mensal, raramente se centra no essencial: o território, as suas Freguesias e os problemas concretos do dia a dia de Sintra. O PCP mantém proximidade através da distribuição de panfletos e da organização de almoços, o que demonstra presença no território. Porém, essa proximidade não se está a traduzir em propostas estruturadas para os desafios do Município. O Livre tem dado sinais de dinamismo, com debates e iniciativas públicas, trazendo inclusive deputados eleitos no Parlamento, como a deputada Isabel Mendes Lopes, para discutir temas como a mobilidade em Sintra. Ainda assim, permanece a questão: onde estão os seus eleitos em Sintra no acompanhamento contínuo da atividade municipal? Dos seus autarcas no terreno, pouco ou nada se vê. Já o PS, com presença no executivo através de quatro vereadores, participa diretamente nas decisões e apresenta propostas. Beneficia ainda da sua implantação em seis Juntas de Freguesia e de uma presença regular em eventos do Município, como o Festival do Mexilhão na Praia das Maças, a celebração dos 15 anos da elevação da Terrugem a vila ou a Festa da Primavera em Aigualva. Não obstante, no plano do acompanhamento crítico, cumpre os mínimos e os mínimos estão longe do desejável.

Sem contraditório, sem presença, a comunicação arrisca transformar-se em monólogo. Quando isso acontece, perde-se mais do que debate político: perde-se qualidade de governação. A riqueza de Sintra depende também da diversidade e profundidade do pensamento político. Quando esse pensamento é escasso, abre-se espaço ao abandono político, e o território acaba inevitavelmente por refletir essa limitação.

Daniel Souza

SOCIEDADE

Praias Sintrenses candidatas
ao concurso “Praias Memoráveis”

As praias Sintrenses estão em votação para o concurso “Praias Memoráveis – Vote na sua Praia”, promovido pela ABAAE – Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação, iniciativa que pretende valorizar a relação emocional, social e cultural dos portugueses com o litoral. As votações decorrem até 29 de maio. As praias são muito mais do que um destino de verão. São palco de primeiras férias, encontros de família, amizades que crescem ao sol, tradições locais e uma ligação profunda ao mar que atravessa gerações.

O concurso “Praias Memoráveis” pretende envolver a comunidade e motivar o sentimento de pertença, assim como impulsionar o perfil consciente, sustentável e responsável dos banhistas.



foto: jornal de sintra

Ao votar, os participantes ajudam a construir um verdadeiro mapa vivo de recordações, onde as praias se destacam não apenas pela sua beleza, mas pelo significado que têm para quem as frequenta.

As praias vencedoras serão distinguidas com a instalação de equipamentos BW, disponibilizados gratuitamente às respetivas autarquias, contribuindo para melhorar as condições de conforto, segurança e qualidade da expe-

riência balnear. Este concurso é dirigido a banhistas Sintrenses e visitantes, comunidades locais e associações, autarquias e entidades ligadas ao território litoral. Votação: <https://bandeiraazul.abaae.pt/> Fonte: CMS

Sintra reforça combate à vespa asiática

A Proteção Civil de Sintra desempenha missões essenciais na salvaguarda da população, sendo uma delas a inativação de ninhos de vespa asiática. Esta espécie invasora, representa um risco significativo para as pessoas e para o ecossistema, exigindo sempre a intervenção de técnicos especializados.

No mês de março, foram inativados 35 ninhos, alguns dos



quais com captura da fundadora, contribuindo de forma decisiva para o controlo da

sua propagação. Após um inverno longo e rigoroso e com a chegada da

primavera, começam a surgir os primeiros sinais de presença desta espécie. Assim, apela-se à população que, ao identificar um possível ninho, contacte de imediato a Proteção Civil.

Com dedicação e empenho, a Câmara Municipal de Sintra, através da Proteção Civil continua a trabalhar para garantir a segurança e o bem-estar dos Sintrenses.

Sintra investe mais de 12 milhões na recolha de resíduos

A Câmara Municipal de Sintra aprovou a abertura do concurso para a aquisição de 42 novas viaturas de recolha de resíduos urbanos, num investimento superior a 12 milhões de euros, destinado a reforçar a capacidade operacional dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento (SMAS) de Sintra. Este investimento pretende

reforçar a eficiência do serviço de recolha de resíduos, garantindo que a frota municipal responde às exigências do território e da população dando igualmente melhores condições de trabalho aos profissionais que diariamente participam nestas operações. O presidente da Câmara Municipal de Sintra, Marco Almeida, sublinha que “este inves-

timento garante que estejam disponíveis novas viaturas que assegurem a continuidade e eficiência do serviço público de recolha, prevenindo qualquer interrupção após o termo do atual contrato de aluguer operacional”. A abertura do procedimento contempla a aquisição de viaturas de diferentes tipologias, incluindo viaturas de

carga traseira com e sem grua, veículos bilaterais, carros satélite e veículos pesados de apoio. As soluções previstas foram definidas de acordo com as necessidades técnicas da operação e com as características específicas do concelho de Sintra, permitindo uma maior eficácia na recolha e transporte de resíduos. Fonte: CMS

PUB. JORNAL DE SINTRA



Encerra à Quinta-feira



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

A ULS Amadora/Sintra foi parte ativa na II Feira da Saúde e do Bem-Estar

Com 25 Entidades públicas e privadas, decorreu entre os dias 9 e 11, no Pavilhão Desportivo Escolar Municipal Rita Borralho, em Vila Chã (Amadora), a II Feira da Saúde e do Bem-estar. A inauguração esteve a cargo da presidente da Unidade Local de Saúde de Amadora/Sintra, Sandra Cavaca, e do presidente da Amadora Município, Vítor Ferreira. Ambos salientaram a importância de aproximar a saúde dos cidadãos e de lhes criar condições para uma vida mais saudável.

Na sua intervenção, Sandra Cavaca salientou que esta “feira traduz aquilo que hoje entendemos como uma abordagem moderna e eficaz à Saúde... construída em proximidade, centrada na prevenção, na literacia e na participação ativa das pessoas”. Porque “a saúde não é tudo, mas sem saúde tudo é nada”, Sandra Cavaca destacou ainda a importância de iniciativas desta natureza para promover um melhor conhecimento de estilos de vida saudáveis. Dinamizada pela Câmara Municipal da Amadora, passaram pelo certame cerca de um milhar de visitantes. A iniciativa teve como objetivo sensibilizar a comunidade para a promoção da saúde ao longo do ciclo de vida, envolvendo o movimento associa-



ção”. Neste contexto, o Serviço de Nutrição da ULS Amadora/Sintra participou na feira com a realização de rastreios nutricionais, aconselhamento personalizado aos participantes interessados e atividades dirigidas aos mais pequenos, nomeadamente a promoção de princípios de alimentação saudável através do “Bingo dos Alimentos”. Por sua vez, o Serviço de Sangue e Medicina Transfusional esteve presente na Feira

através da equipa de Serviço Social da Amadora. A presença do Serviço Social propôs-se dar a conhecer aos visitantes da feira a existência de um Serviço Social próximo da população, da comunidade e, sobretudo a identificação da presença dos Assistentes Sociais em todas as unidades de saúde do Concelho da Amadora. A equipa de Serviço Social participou através da presença no local durante os dias

através da equipa de Serviço Social da Amadora. A presença do Serviço Social propôs-se dar a conhecer aos visitantes da feira a existência de um Serviço Social próximo da população, da comunidade e, sobretudo a identificação da presença dos Assistentes Sociais em todas as unidades de saúde do Concelho da Amadora. A equipa de Serviço Social participou através da presença no local durante os dias



tivo da cidade e outras entidades na dinamização de atividades dirigidas a diferentes grupos etários da população. Presente em dois stands, a ULS Amadora/Sintra partilhou conhecimento em diversas áreas, desde a dádiva de sangue à nutrição, tendo ainda realizado demonstrações de primeiros socorros e de manobras de reanimação em situações de paragem cardiorrespiratória. Na perspetiva do Serviço de Nutrição e Dietética, “a educação alimentar é um pilar fundamental da saúde pública e estarmos próximos de quem cuidamos faz toda a diferen-

da Saúde e Bem-Estar da Amadora, promovendo, de forma proativa e humanizada, a cultura da dádiva de sangue, com especial enfoque na sensibilização das camadas mais jovens, sob a mensagem “Dê amor, dê vida, dê sangue”. A intervenção incluiu a divulgação de folhetos informativos, o esclarecimento de dúvidas e a promoção da literacia em saúde, incentivando uma adesão consciente, solidária e informada. Também este ano, pela primeira vez, os Cuidados de Saúde Primários estiveram também representados na II Feira da Saúde e Bem-Estar



de quinta e sexta-feira à tarde, em que foi exibido um Cartaz e flyers para apresentação das suas características. A informação foi distribuída aos visitantes durante os dois dias da participação, tendo havido interesse e interação com diferentes faixas etárias, com destaque da população sénior que foi circulando pelo recinto. Igualmente, a UCC Amadora+ participou uma vez mais na Feira da Saúde com iniciativas de promoção da saúde e divulgação dos principais projetos e atividades que desenvolve no âmbito das suas competências na ULS Amadora Sintra, abrangendo vá-

rias faixas etárias e Programas de Saúde. Importa referir que a comunidade visitante mostrou-se receptiva a estas iniciativas, que são uma mais-valia na aproximação da população às instituições de saúde do Concelho. Por fim, a USF Alma Mater marcou presença com alguns dos seus profissionais que, sob o tema “Primeiros socorros a feridas”, demonstraram a forma correta de atuar

Fonte e fotos: ULS Amadora/Sintra/VS

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

CULTURA

Património Mundial e mobilidade local

João Cachado

Há dezenas de anos, um dos assuntos que maior envolvimento pessoal me tem suscitado é a manifesta e evidente preocupação relativa às questões da mobilidade urbana em Sintra, tanto na sua vertente pedonal como através dos transportes pessoais e públicos colectivos.

É neste contexto que, ao iniciar as considerações que hoje pretendo partilhar, me cumpre pôr em comum a pessoal satisfação relativamente a algumas recentes disposições da autarquia, tanto as inerentes ao problema do estacionamento de veículos como à sua articulação com as deslocações ao centro histórico e destinos vários do nosso excepcional património monumental, incluindo o dos pontos altos da Serra.

Acerca desta decisão, com a qual não poderia estar mais de acordo, muito naturalmente, será possível e absolutamente recomendável a implementação de algumas medidas enquadáveis pelo respeito que nos merece o verdadeiro santuário que é a nossa querida Serra de Sintra.

Muito a propósito, um pequeno parêntesis para recordar uma reunião nas instalações da Parques de Sintra, ainda sob a presidência do Prof. António Lamas, em que três técnicos da UNESCO evidenciaram a maior perplexidade pela circunstância de, a caminho dos Capuchos, se terem cruzado com veículos particulares, circunstância que, segundo eles, nos deveria envergonhar...

Se, por um lado, de todo em todo, deve vigorar na Serra a total proibição da circulação de veículos automóveis particulares de qualquer espécie, por outro deverá considerar-se tudo dever promover no sentido de que as condições ecológicas desta nossa Paisagem Cultural da Humanidade não sofram o mínimo atentado.

É com tal objectivo que, pelo menos, no referente à circulação dos transportes públicos colectivos afectos às diferentes entidades sintrenses enquadráveis neste segmento de preocupação, seja considerada a sua motorização eléctrica. No caso da utilização de combustíveis, estes deverão pressupor alternativas energéticas sustentáveis,

como hidrogénio verde e biocombustíveis produzidos a partir de fontes renováveis (solar, eólica, biomassa) para substituir combustíveis fósseis, com pegada de carbono reduzida ou nula, sendo cruciais na descarbonização. Felizmente, mesmo em Portugal, não faltam os exemplos de comunidades onde já vigoram estes dispositivos tão respeitadores do equilíbrio ambiental.



Património Mundial no alto da Serra. Só transportes públicos colectivos. Funicular em destaque

O conceito de mobilidade urbana define a facilidade e eficiência com que pessoas e bens circulam nas comunidades. Essa circulação pode envolver meios de transporte como automóveis, autocarros, bicicletas, trotinetes ou, muito simplesmente, andar a pé. As políticas de mobilidade procuram incrementar a acessibilidade geográfica a custos acessíveis e reduzir congestionamentos de trânsito e negativos impactos ambientais, contribuindo para melhor qualidade de vida. Na formulação dessas políticas, devem considerar-se não só factores técnicos – como a viabilidade de novos meios de transporte em relação à morfologia urbana – mas também aspetos culturais.

O inevitável funicular

Em Sintra, perfeitamente articuláveis com estes assuntos, se evidenciam dois casos de sofisticada mobilidade em relação aos quais

também tenho considerado o meu dever cívico de empenho acerca de questões cuja resolução me desafia com muita acuidade. E, mais uma vez, se os trago à colação, isso se deve ao facto de se articularem com matéria do maior interesse, já ao tempo em que Marco Almeida partilhava a liderança do executivo autárquico com Fernando Seara.

Relativamente ao acesso aos acima aludidos

quem coube a concretização daquela tarefa. Adriana Jones, Presidente da Associação de Defesa do Património de Sintra e também eu o acompanhámos num dia de trabalho em deslocações várias.

De acordo com aquela inicial abordagem e, neste momento, ainda sem mais detalhes, duas seriam as linhas do funicular a instalar, uma para a ligação entre as zonas da Ribeira de Sintra e da Pena e a outra, partindo de Chão de Meninos em direcção a Santa Eufémia, com estações devidamente dotadas dos respectivos parques de estacionamento.

Cumpra ainda acrescentar que, não esquecendo a existência de vestígios arqueológicos nos itinerários a estudar, de acordo com disponibilidade anteriormente anunciada, será possível contar com a melhor colaboração.

Eléctrico de Sintra, desejo do circuito integral

No que respeita à recuperação do percurso entre o Oceano Atlântico e a Praça da República, ângulo do centro histórico de Sintra, hoje apenas confirmando impressões registadas no meu artigo publicado em recente edição do Jornal de Sintra. ⁽¹⁾

Não poucos, felizmente, são os indícios de algumas positivas mudanças em curso que me levam a concluir quanto ao interesse do actual executivo autárquico, coincidente com o objectivo que vezes sem conta tenho expressado acerca deste assunto. Importa, isso sim, que os sintrenses sejam reintegrados na posse de algo que lhes foi subtraído, de tal modo que também os visitantes possam usufruir de opção tão cativante. Nem mais nem menos do que um eléctrico chamado desejo...

Ao finalizar, a confirmação da inequívoca importância de dois casos tão significativos, a solicitarem a competente intervenção, com razões bastantes para que nela confiemos dentro dos prazos mais conformes aos interesses envolvidos.

⁽¹⁾ Av. Heliodoro Salgado, Intervenção inadiável, Jornal de Sintra, ed. 20.03.26

[João Cachado escreve de acordo com a antiga ortografia]

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?

António Lobo Antunes e a Praia das Maças

António Lourenço

“Há coisas que me chateiam na ideia da morte: não tornar a ver o mar na Praia das Maças às sete horas da tarde, por exemplo...”

António Lobo Antunes,
Quinto Livro de Crónicas

Uma praia é uma sociedade secreta. Esconde muito mais do que aparentemente revelam a indumentária negligente, as conversas indiferentes aos circunstâncias, a forçada sem cerimónia dos pirolitos. Sobretudo uma praia a que se regressa ao longo da vida, num ritual que atravessa gerações. Quando calha uma praia assim encontrar um grande escritor que lhe capte o pitoresco, entra no território da mitologia.

A Praia das Maças encontrou desde cedo o seu pintor. E não me refiro ao grande Alfredo Keil, um dos fundadores do povoado, juntamente com António Matias del Campo e Manuel Dias Prego (isto parece o começo duma anedota: uma vez, um pintor, um padre e um taberneiro fundaram uma praia...) Penso antes em Malhoa, que em 1918, no quadro justamente intitulado *Praia das Maças*, lhe fixou irresistivelmente a atmosfera a um tempo contemplativa e mundana de pequena Biarritz lusitana, ou de “bidé de marqueses”,¹ como lhe chamou, com muita graça, Rita Ferro.

Volvidos uns bons oitenta anos sobre o quadro de Malhoa, seria António Lobo Antunes a retratá-la em referências esparsas e mais ou menos veladas em vários dos seus romances e sobretudo nas crónicas, logo com grande destaque para as do primeiro *Livro de Crónicas*, de 1998. Aí encontramos pérolas como as vicissitudes fellinianas de “O nadador olímpico e o amendoim”,² um *chiaroscuro* rocambolésco que se desenrola entre as aulas de natação na piscina e o “paraíso de sombras e luzes veladas”³ da boate Concha. Ou a tão citada crónica, talvez a mais conhecida, em que descreve a partida da família de Benfica, rumo às Maças, levando mobília e bagagem “em sobressalto de fuga, de aristocratas russos a seguir à revolução de dezassete”.⁴ De volumes mais recentes, não resisto a evocar “O Má Cara”,⁵ crónica dedicada a certo conquistador local cuja motocicleta sacudia triunfalmente a pacatez das noites de vilegiatura.

Criou-se entre os frequentadores das Maças um culto loboantuniano cuja manifestação mais frequente era uma espécie de contrabando cúmplice de alusões à praia espalhadas pelos seus escritos, partilhadas à boca pequena (“Conheces esta?”), apontando na página certas palavras rituais: rinque, Tomadia, ronca, Alto da Vigia... E no fim, o comentário:

— Grande Lobo Antunes, pá!
Que era outra maneira de dizer:



O mar da Praia das Maças. Março de 2026. Foto: António Lourenço

— *One of us!*

O mesmo fenómeno, cumpre dizê-lo, sucedeu mais tarde com Miguel Esteves Cardoso, quando este se mudou de armas e bagagens para Colares e passou a inundar as crónicas do *Público* com o relato circunstanciado da sua descoberta das idiossincrasias das Maças. Apeetece perguntar que outra praia se ufana de contar com dois cronistas de tal craveira.

Quando soube do desaparecimento de António Lobo Antunes, embalado pela polifonia dos habituais e merecidos panegíricos que marcam estas ocasiões, ocorreu-me coligir, aqui no *Jornal de Sintra*, umas quantas passagens das suas inúmeras referências à Praia das Maças, em jeito de homenagem. Mas pensei depois que tal compilação seria redundante e fastidiosa para os leitores já familiarizados com as coordenadas da sua obra, ou castradora para outros que, pretendendo lançar-se nessa demanda, ficariam condicionados na sua descoberta dos muitos caminhos de tantos romances e crónicas que vêm desembocar a esta praia a que insistimos em voltar — a esta praia não se volta, teimase em voltar —, afrontando o frio e a neblina.

Não sei se a Praia das Maças homenageará um dia António Lobo Antunes. Sei, sim, que será nos seus textos que a continuaremos a procurar quando a nostalgia do elétrico a ranger nos carris e da bandeira “muitas vezes vermelha, muitas vezes amarela, quase nunca verde”⁶ bater mais forte no nosso coração sempre menino.

Notas

¹ Rita Ferro, *A menina é filha de quem?*, Alfragide, D. Quixote, 2011, p. 19.

² António Lobo Antunes, *Livro de Crónicas*, 8.ª ed., Alfragide, D. Quixote, 2012, pp. 35-37.

³ *Ibidem*, p. 36.

⁴ Idem, *As Crónicas*, Alfragide, D. Quixote, 2021, p. 59.

⁵ Idem, *As Outras Crónicas*, Alfragide, D. Quixote, 2023, pp. 597-599.

⁶ *Ibidem*, p. 597.

Conservatório de Música de Sintra Concerto para famílias: ABC dos Clássicos – 18 de abril e 09 de maio

Nos sábados 18 de abril e 09 de maio de 2026, às 11h00, o Conservatório de Música de Sintra promove o concerto ABC dos Clássicos, para famílias com crianças a partir dos 4 anos.

No dia 18 de abril, a sessão terá lugar na Escola de Recuperação do Património de Sintra - Edifício Melka, no Cacém, e no dia 09 de maio, nas instalações do Conservatório, em Vale Mourão.

Na música, um “clássico” pode ser um género musical, um período histórico ou uma obra musical notável que resistiu à passagem do tempo. Neste divertido concerto comentado, vamos escutar clássicos de diferentes géneros, descobrir curiosidades extraordinárias e convidar o público a participar como verdadeiros músicos, num concerto de A a Z... ou quase! Os concertos têm entrada livre, mediante reserva de bilhetes no site Eventbrite.



Ficha Técnica e Artística:

Intérpretes: Catarina Anacleto (violoncelo); João Guimas (piano); Tiago Cordeiro (saxofone).

Duração: 45 minutos

Idade recomendada: a partir dos 4 anos. As crianças têm que ser acompanhadas por um adulto.

Organização: Conservatório de Música de Sintra

Apoio: Câmara Municipal de Sintra (programa PAMACS)

Fonte: Conservatório de Música de Sintra

“As Criadas” sobem ao palco do Centro Cultural Olga Cadaval



O Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra, apresenta a criação teatral “As Criadas”, de Jean Genet, encenada a partir da obra homónima de Paula Rego, no dia 23 de abril, às 21h30.

Este espetáculo aborda temas como o poder, a (in)submissão e a identidade feminina, através de personagens fortes e cheias de intensidade. A partir do texto de Genet, a inspiração de Paula Rego dá vida a figuras complexas e surpreendentes, que desafiam o público a refletir sobre as relações humanas e os seus limites.

O resultado, desta produção da Musgo Produção Cultural, apoiada pela Câmara Municipal de Sintra, é uma criação envolvente, que junta teatro e artes visuais, proporcionando uma experiência marcante e acessível a todos os espetadores. As reservas são feitas através de e-mail, mediante lotação da sala.

Fonte: CMS



Para além da edição habitual do nosso jornal, disponível na Av. Heliodoro Salgado, n.º 6, convidamo-lo a explorar a Livraria do Jornal de Sintra. Este é um espaço dedicado à preservação da identidade local, com uma seleção criteriosamente curada

de autores sintrenses e obras fundamentais sobre a história do nosso concelho e das suas freguesias. Visite-nos e descubra o património literário da nossa região.

Vera Sousa



Novidades que
entraram esta
semana

EMES alarga sistema PARK&RIDE a Massamá-Barcarena e Agualva-Cacém

A partir de 1 de maio, a EMES vai alargar o sistema PARK&RIDE aos parques de estacionamento afetos às estações ferroviárias de Massamá-Barcarena e Agualva-Cacém, disponibilizando 200 lugares, em exclusivo, para os utilizadores do título combinado de estacionamento e transporte.

Este alargamento possibilita aos titulares de assinatura CP ou cartão navegante que, mediante a aquisição de um complemento de estacionamento por 12,00 mensais, 0,40/dia, estacionem, de forma rápida e cómoda, os seus veículos e prossigam viagem utilizando um meio de transporte mais sustentável e eficiente.

Como funciona o PARK&RIDE?

O PARK & RIDE tem um cartão próprio, que deverá ser pedido mediante o preenchimento do formulário de subscrição de avença, em <https://www.emes.pt/pages/476>, juntamente com o comprovativo da aquisição da assinatura CP ou cartão navegante e os dados para faturação (nome, nif e morada).

À semelhança do que já acontece nos Parques de estacionamento das estações ferroviárias da Portela e Queluz-Belas, a venda desta avença efetua-se entre os dias 26 e 30/31 de cada mês, sendo válido para o mês seguinte ao da compra. Na primeira aquisição será entregue um cartão de acesso ao parque, que poderá ser enviado via CTT ou entregue

presencialmente na EMES (sita na Rua Dr. Alfredo da Costa, n.º 37, em Sintra, e que funciona de segunda a sexta-feira das 9h00 às 18h00).

A cada mês de utilização, e após o envio do comprovativo de compra da assinatura CP ou cartão navegante, é enviada uma referência para pagamento do PARK&RIDE e validado o cartão de acesso ao parque de forma automática, mediante as vagas disponíveis.

O número de acessos ao parque de estacionamento escolhido, durante a validade do título, é ilimitado.

Fonte: EMES

PUB. JORNAL DE SINTRA, 17-04-2026



SINTRA

CÂMARA MUNICIPAL

VEREAÇÃO

AVISO

ANDREIA FILIPA NEVES BERNARDO, VEREADORA DA CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA, COM COMPETÊNCIAS DELEGADAS NOS TERMOS DO DESPACHO N.º 47-P/2025, DE 07 DE NOVEMBRO.

FAZ PÚBLICO que, para efeitos do disposto nos artigos n.ºs 33.º e 34.º do Decreto-Lei n.º 156/78, de 30 de junho, **durante o mês de abril estão abertas as inscrições para Juízes Sociais** que hão-de intervir nas causas da competência dos tribunais de menores. Os Juízes Sociais são nomeados de entre cidadãos residentes na área do município da sede do respetivo tribunal, e que satisfaçam as seguintes condições:

- Ter mais de 25 e menos de 65 anos de idade;
- Saber ler e escrever português;
- Estar no pleno gozo dos direitos civis e políticos;
- Não estar pronunciado nem ter sofrido condenação por crime doloso.

A nomeação dos juízes sociais faz-se por período de dois anos.

Os Juízes Sociais têm direito a ajudas de custo bem como a ser indemnizados pelas despesas de transporte e perdas de remuneração que resultem das suas funções. O montante das ajudas de custo é fixado por despacho do Ministro da Justiça.

A inscrição é feita, mediante o preenchimento de formulário, na plataforma Sintra online, no portal do município, em www.sintraonline.pt, ou presencialmente nas delegações da Divisão de Atendimento Municipal:

Em Sintra, Edifício Municipal da Portela, na Praça D. Afonso Henriques, n.º 1- R/C, Portela de Sintra;

No Cacém, na Praceta Duque de Saldanha, n.º 17;

Em Queluz, no Largo do Mercado 1.º;

Em Pero Pinheiro, Edifício Multiusos, na Rua Casal dos Ossos, n.º 30, Loja 17 – 1.º andar;

Em Rio de Mouro, na Estrada Marquês de Pombal, n.º 29-A, Rinchoa;

Em Massamá, no Shopping de Massamá, na Avenida Vinte e Cinco de Abril, n.ºs 60 a 78, loja 45;

Para constar se lavrou este edital que vai ser afixado nos locais públicos do costume, e na página oficial da Câmara Municipal, em www.cm-sintra.pt.

E eu, *Alexandra de Sousa Rebelo*, Chefe da Divisão de Assuntos Administrativos e Contratualização da Câmara Municipal de Sintra, o subscrevo.

Paços do Município de Sintra, 20 de março de 2026.

A VEREADORA,
Andreia Bernardo



PATRIMOINE MONDIAL
WORLD HERITAGE
PATRIMONIO MUNDIAL

PUB. JORNAL DE SINTRA, 17-04-2026

RAQUEL GAMA SIMÕES
NOTÁRIA

Notariado Português

Notária Ana Raquel Gama Simões Monteiro Brás

Certifico, para efeitos de publicação, que neste Cartório Notarial, no dia vinte e seis de Março de dois mil e vinte e seis, no livro de notas para escrituras diversas número oitenta e três, iniciada a folhas setenta e um, se encontra exarada uma escritura de JUSTIFICAÇÃO, em que por AMADEU COELHO, NIF 126 374 244, natural da freguesia de São Martinho de Mouros, concelho de Resende, e mulher, MARIA DE FÁTIMA PINTO, NIF 128 856 971, natural da freguesia de São João de Fontoura, concelho de Resende, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, residentes na Rua Camilo Castelo Branco, número 2, terceiro andar esquerdo, Lourel, Sintra, foi declarado, que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, da fracção autónoma designada pela letra "I", que corresponde ao terceiro andar esquerdo, do prédio urbano, em regime de propriedade horizontal, sito na Rua Camilo Castelo Branco, número 2, Lourel, na União das Freguesias de Sintra (S. Maria e S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro de Penaferrim), concelho de Sintra, descrito na Segunda Conservatória do Registo Predial de Sintra sob o número cento e trinta e sete, da freguesia de S. Maria e S. Miguel, e inscrito na matriz na União das Freguesias de Sintra (S. Maria e S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro de Penaferrim) sob o artigo 2956. Que o prédio se encontra registado na Segunda Conservatória do Registo Predial de Sintra sob o número cento e trinta e sete, da freguesia de S. Maria e S. Miguel, o qual provém da descrição em livro número 13100 do livro número trinta e oito.

Que se encontra registada a aquisição a favor de Félix & Santos, Lda pela inscrição apresentação onze de doze de Maio de mil novecentos e setenta e sete.

Que a fracção se encontra inscrita na matriz a favor da sociedade comercial por quotas com a firma Félix & Santos, Lda, NIPC 500 349 843.

Que, a fracção autónoma atrás mencionada veio à posse dos justificantes por volta do ano de mil novecentos e oitenta e dois, em dia que não sabem precisar, mas por volta do mês de Maio, através de uma compra e venda meramente verbal, por isso de forma não titulada, feita pela sociedade Félix & Santos Lda, NIPC 500 349 843, com sede na Rua António Nobre, lote 10-A, primeiro superior, Pampilheira, Cascais, desconhecendo-se o título dessa aquisição.

Que desde a referida data e sem qualquer interrupção, entram na posse da referida fracção, pessoalmente e em nome próprio, tendo vindo desde então a gozar de todas as utilidades por ela proporcionadas, nela praticando os actos materiais de fruição e conservação correspondentes ao exercício do direito de propriedade, nomeadamente, pintando o interior, custeando o pagamento da pintura exterior do prédio, substituição do telhado, reparando instalação elétrica e canalização, pagando os respectivos impostos, e praticando os demais actos normais de defesa e conservação da propriedade, procedendo, assim, como seus donos e senhores, à vista e com o conhecimento de toda a gente e sem oposição de ninguém, pelo que exerceu uma posse pacífica, contínua e pública.

Que esta posse conduziu à aquisição da dita fracção por USUCAPIÃO, que aqui expressamente invoca, justificando o seu direito de propriedade para o efeito de registo, não tendo, dado o modo de aquisição referido, documento que lhes permita fazer prova do seu direito de propriedade pelos meios extrajudiciais normais.

Está conforme o original, nada havendo na parte omitida que restrinja ou altere o conteúdo do presente extracto.

Carregado, vinte e seis de Março de dois mil e vinte e seis.

A Notária,

Ana Raquel Gama Simões Monteiro Brás

Conta registada sob o número 575.



Rua António Correia Baharém, n.º 7, loja 1 • 2580-468 Carregado • www.cartoriorgs.pt
Telefone: 263 852 192 (chamada para rede fixa nacional)

Campeonato Distrital de Juniores A II Divisão AFL — Série I (24.ª Jornada)

Malveira perde em S. Pedro e abre caminho ao Sporting de Lourel

Ventura Saraiva

No rescaldo da ronda 24, do distrital de juniores A (sub 19), a surpresa viria de S. Pedro de Sintra, com a derrota (5-2) do Atlético da Malveira frente ao 1.º Dezembro "B". A equipa do concelho de Mafra saiu dos lugares de promoção, por troca com o Sporting de Lourel que foi vencer a Vialonga (1-2). Os leões passaram a ter uma vantagem de 2 pontos sobre os da Malveira, e na próxima jornada recebem a UDR Santa Maria (2.º), que ocupa a primeira vaga da subida, dado que o Sintrense "B" que lidera a classificação está impedido de subir face aos regulamentos da prova.

Com duas derrotas consecutivas, o Atlético da Malveira saiu da zona de subida de divisão, onde andou de forma confortável na tabela classificativa. Já o Sporting de Lourel, corrigido o mau início de campeonato, entrou na senda das vitórias, mas as duas derrotas consecutivas, nas jornadas 11 e 12, fez soar os alarmes quanto à perda de pontos e descida na classificação.

A vitória no Lumiar frente ao Águias da Musgueira (1-3), e o empate caseiro (1-1), com o rival, Malveira, relançaram a equipa para encurtar distâncias, e tem acontecido. Já lá vão 12 jogos sem perder (10v2e), e finalmente a entrada numa das vagas da subida à 1.ª Divisão, a par com a UDR Santa Maria, com

quem medirá forças no próximo sábado, dia 18.

Volte face no campo Conde Sucena, com a remontada do 1.º Dezembro

No confronto com o Atlético da Malveira, e olhando a carreira das duas equipas no campeonato, não existia um claro favoritismo para qualquer lado. O 1.º Dezembro também andou várias jornadas no grupo da dianteira, perdendo algum fulgor, nas recentes jornadas, com quatro (!) derrotas seguidas.

No jogo de sábado, dia 11, e com o vento a soprar forte, prejudicando a qualidade do futebol, os golos só apareceram no segundo tempo, e com o Atlético da Malveira a

colocar-se na posição de vencedor (1-2), acreditando que seria possível levar os 3 pontos. Todavia, e para surpresa de muitos, seria a equipa de S. Pedro de Sintra a dar espetáculo, com golos de belo efeito, dois, pelo menos, dignos de correr mundo. Chegou ao empate (2-2), e os vinte minutos finais foram de enorme pressão atacante, chegando o 1.º Dezembro ao 5-2, com golos de João Mendes (2), Gabriel Moreira (2), e Daniel Brandão. Do lado visitante, marcaram Guilherme Beça, e Guilherme Santos.

Sporting de Lourel vence em Vialonga com golo nos descontos

Apesar de ser o último da classificação, o GD Vialonga é um adversário difícil quando



foto: ventura saraiva

Derradeiros vinte minutos de grande pressão ofensiva levaram o 1.º Dezembro a somar golos e chegar ao 5-2.

joga em sua casa, e nas recentes jornadas conquistou uma vitória, e um empate. E confirmou-se na recepção ao Sporting de Lourel que chegou à vantagem em cima do intervalo, com um golo do inevitável Tidjane Baldé.

No segundo tempo, o conjunto ribatejano chegou à igualdade por Daniel Santos (83'), e seria já nos descontos que Saico Baldé daria a vitória aos leões de Lourel, e a conquista dos 3 pontos.

No próximo sábado, dia 18, o jogo grande da ronda tem lugar no Complexo Desportivo Sargento Arménio, com

a UDR Santa Maria (2.º), a defrontar o SC Lourel (3.º).

Resultados: Sintrense "B", 6-Igreja Nova, 0 (jogo realizado a 1 de Abril); SC Vila Verde, 1-Carregado, 3; Santa Maria, 5-Ponterrolense, 2; Pedra, 0-Rio de Mouro, 2; Pêro Pinheiro, 0-RA Musgueira, 1; GD Vialonga, 1-SC Lourel, 2; 1.º Dezembro "B", 5-AC Malveira, 2.

Adiado para 29/4: CD Mafra "B" - Venda do Pinheiro. **Classificação:** 1.º Sintrense "B", 64 pontos; 2.º UDR Santa Maria, 56, 3.º SC Lourel, 51; 4.º AC Malveira, 49; 5.º AD Carregado, 44, 6.º CD Mafra

"B", 41 (-1j), 7.º 1.º Dezembro "B", 41, 8.º Ponterrolense, 40, 9.º CD Venda do Pinheiro, 30 (-1j), 10.º Águias da Musgueira, 30, 11.º CS Pedra, 20, 12.º SC Vila Verde, 19, 13.º Rio de Mouro, 18, 14.º SC Vila Verde, 15, 15.º GD Vialonga, 13, 16.º Pêro Pinheiro, 13.

Próxima jornada (dia 18): SC Lourel-UDR Santa Maria; Rio de Mouro-CD Mafra "B"; Carregado-GD Vialonga; Venda do Pinheiro-1.º Dezembro "B"; Ponterrolense-Sintrense "B"; Águias da Musgueira-SC Vila Verde; Igreja Nova-CS Pedra; AC Malveira-Pêro Pinheiro.

Campeonato Nacional feminino IV Divisão

— Apuramento do Campeão (Série Sul)

Sintrense ganha (4-3) à ADRC Vasco da Gama, e prepara ataque a Coimbra

Na 10.ª Jornada disputada no domingo, dia 12, o Sintrense defrontou no campo da Carreirinha, a agremiação leiriense, a ADRC Vasco da Gama, e encontrou inesperadas dificuldades para somar os três pontos. E foi já na entrada do período da compensação que Ana Madahil marcou o 4-3, depois de estar a perder por 1-3, mantendo a diferença pontual para a Académica que foi a Viseu derrotar o Académico por 0-2. Na jornada do próximo domingo, dia 19, as duas equipas defrontam-se em Coimbra, estando em causa o 1.º lugar, quando ficará a faltar 3 jornadas para o final desta fase do campeonato.

Quando ao jogo do passado domingo, marcaram para o Sintrense, Iva Vieira (2), Sofia Nunes, e Ana Madahil. Do lado visitante, Sara Nunes, Mariana Santos, e Juliana Santo foram as autoras dos golos.

De referir que a Série Norte é liderada pelo FC Porto "B" que soma por vitórias (10), os jogos disputados.

Ventura Saraiva

Campeonato Distrital II Divisão AFL — Série I

Mucifalense volta a ganhar pontos aos rivais

Na 25.ª Jornada que teve lugar no dia 12, a U. Mucifalense derrotou em casa a ACDR Arneiros por 3-2, beneficiando assim do empate (1-1), do 3.º classificado, Alta de Lisboa no campo de Jeromelo.

O líder da classificação-

Vialonga-, venceu por 0-1, o Mem Martins SC, mantendo a diferença de 1 ponto sobre a equipa do Mucifal (2.º). Nas contas da jornada, o saldo para a UD Alta de Lisboa (3.º) piorou, ficando a 8 pontos da U. Mucifalense.

De relevar ainda a vitória

contundente por 3-0, do MTBA frente ao CF "Os Montelavarenses".

Na próxima jornada, dia 19, o quadro de jogos conta com mais um dérbi concelhio. O Mem Martins SC volta a jogar em casa e recebe a U. Mucifalense.

"Os Montelavarenses" recebe o GD Ponterrolense, e o MTBA joga em Vila Franca do Rosário.

Nota ainda para o dérbi ribatejano entre Vialonga (1.º) e Carregado (4.º).

VS

Campeonato Distrital I Divisão AFL — Jornada 25

Real SC soma e segue para o título de campeão

A cinco jornadas para o final do campeonato, o Real SC tem a via aberta para a subida directa aos nacionais, e festejar o título de campeão.

Na ronda 25, realizada no domingo, dia 12, foi ao campo do Olivais e Moscavide ga-

nhar por 0-2, mantendo a vantagem de 4 pontos sobre o Sacavenense que derrotou em casa o Povoense, por 2-0. Dos resultados da jornada, destaque também para o SC Lourel que derrotou o Lourinhanense por 2-1, que com a

derrota ficou mais afastado da luta pelo 2.º lugar, e eventual promoção ao Campeonato de Portugal.

A jornada do próximo domingo, dia 19 tem o seguinte quadro de jogos: Real SC-Pêro Pinheiro; SC Lourel-"Os

Belenenses "B"; Ericeirense-Loures; Lourinhanense-Sacavenense; Povoense-Palmenense; Associação Murteirense-1.º Dezembro "B"; Futebol Benfica-UDR Santa Maria; Santa Iria-Olivais e Moscavide.

VS

DESPORTO

Inter Regional de Escolas de BTT (Guarda)

Duarte Neves (AEBTT Rio) vence na categoria Sub 15

Ventura Saraiva*

O Parque Urbano do Rio Diz, na cidade da Guarda, acolheu no passado 28 de Março, o Encontro Inter-Regional de Escolas de Ciclismo BTT – Zona B, iniciativa que reuniu cerca de 120 jovens atletas, masculinos e femininos, distribuídos pelos escalões de Sub-7 a Sub-15.

Dos resultados individuais, destaca-se a vitória do ciclista da AEBTT Rio na categoria sub 15, e o 3.º lugar colectivo entre as 15 equipas que pontuaram no Encontro Inter Regional de BTT.

João Patrício, do SUC Mtb Racing Team classificou-se no 2.º lugar.

A segunda edição do encontro confirmou o sucesso da aposta na cidade da Guarda como palco deste tipo de eventos, destacando as condições da região para a prática do BTT e para a promoção da formação desportiva. A organização esteve a cargo do Município da Guarda, do Clube de Montanhismo, Clube de Ciclismo da Guarda e da ADC Alfazazes, contando com o apoio da Associação de Ciclismo da Beira Interior e da Federação Portuguesa de Ciclismo

(FPC). A prova voltou assim a afirmar-se como um momento relevante no calendário das escolas de ciclismo, contribuindo para o crescimento da modalidade e para o desenvolvimento das futuras gerações de atletas. O evento contou com a participação de escolas de ciclismo provenientes de vários distritos da Zona B, abrangendo os distritos da Guarda, Castelo Branco, Lisboa, Leiria, Portalegre, Santarém, Setúbal, Évora, Beja e Faro, afirmando-se como um importante momento de competição,

formação e convívio entre os mais jovens praticantes da modalidade. Duarte Neves, que em Janeiro deste ano, arrecadou o título de vice-campeão nacional Sub 15 em ciclo-crosse, continua a somar pontos nas várias etapas de formação. Agora, na cidade da Guarda venceu categoricamente a categoria Sub 15, ao terminar com o registo de 26.48.518”, deixando o 2.º classificado, João Patrício (SUC MTB Racing Team), a meio minuto (27.17.230”). Do conjunto de resultados, e relati-



Duarte Neves corta a meta no 1.º lugar, categoria sub 15

foto (cortesia aebtt rio)

vamente às equipas da Associação de Ciclismo de Lisboa, destaca-se também a vitória de Gonçalo Cipriano, da Escola de Ciclismo de Oeiras/Parracho, na categoria sub7/9. No “top 10”, entrou Martim Palhais (9.º) em Sub 11, e Diogo Rodrigues, Sub 15, em 3.º. Da AEBTT Rio, Diogo Silva (5.º), e Diogo Garcia (6.º), em Sub 11, foram

os melhores. Nas equipas, venceu a Triumtérmica-Águias de Alpiarça que totalizou 8 pontos. A BTT Loulé/Elvis, ficou em 2.º (13), e a fechar o pódio, AEBTT Rio, com 22. Em 4.º lugar ficou a Escola de Ciclismo de Oeiras/Parracho, com 26 pontos.

**Com FPC*

Karting – Troféu Easykart Portugal 202 – 1.ª Prova

“Rooki” Lourenço Antunes entra a vencer

Ventura Saraiva *

O Troféu Easykart Portugal 2026, que tem a chancela da Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting (FPAK), arrancou, no fim-de-semana (11 e 12), no KIRO-Kartódromo Internacional da Região Oeste, no Bombarral, com a realização da primeira prova, envolvendo quase três dezenas de pilotos, distribuídos por cinco categorias distintas. O jovem piloto de Aruil (Almargem do Bispo), Lourenço Antunes entrou a vencer na categoria 6/11 anos.

Raquel Ferrajão, também do concelho de Sintra, fez 2.º lugar categoria TaG Livre, apesar de não ter pontuado na Corrida 3, forçada a abandonar.

O Troféu Easykart Portugal arrancou bem mais concorrido em 2026, muito provavelmente pelas alterações introduzidas na época passada, pois também esta temporada, para além de ser igualmente disputado em cinco provas, também visitará quatro traçados distintos: Bombarral, Évora, Palmela e Leiria. A fórmula de competição torna igualmente o Troféu Easykart Portugal mais atrativo, assim como o sistema de pontuação, ou seja, cada jornada é composta por três corridas distintas, através das quais se obtém a classificação final da prova.

De resto, a competição mantém um regulamento que permite a prática do Karting a preços reduzidos, pois as afinações permitidas nos karts são muito limitadas, sendo, basicamente, uma competição de

‘arrive and drive’, ideal para quem se inicia na modalidade, bem como para quem já tem uma longa paixão por ela. E, por outro lado, mantém a ‘cereja no topo do bolo’, nomeadamente as Easykart International Finals, que este ano decorrerão em outubro, na pista italiana de Lonato.

Lourenço Antunes faz o pleno na categoria Easykart 60

Na categoria Easykart 60, destinada a pilotos dos 6 aos 11 anos, Lourenço Antunes foi o mais rápido nos treinos cronometrados com uma volta em 54,732s ao traçado da região oeste. O jovem piloto de Lisboa impôs-se depois nas três corridas, totalizando o máximo de pontos possíveis e, naturalmente, conquistou o lugar mais alto do pódio. Os ‘rookies’ Mathias Bartyan e Augusto Mo-



Foto: créditos fpak

raes completaram o pódio.

Na categoria Easykart 100 (11 aos 15 anos), Francisco Iglésias foi o mais rápido nos treinos cronometrados com a marca de 51,298s e venceu a Corrida 3, enquanto Martim Acúrcio triunfou nas Corridas 1 e 2, totalizando o maior número de pontos, colhendo os louros nesta primeira prova do Troféu Easykart Portugal. Francisco Iglésias foi 2.º classificado e Bwana Gesse subiu ao derradeiro

lugar do pódio.

Quanto à categoria Easykart 125 (a partir dos 14 anos) Vasco M. Simões foi o mais rápido nos treinos cronometrados com o tempo de 50.641s. Martin Pedrosa Jafarov venceu a Corridas 1, Artur Carreira triunfou na Corrida 2 e Vasco M. Simões impôs-se na Corrida 3.

Na soma de todos os resultados, Vasco M. Simões totalizou o maior número pontos e assegurou o 1.º lugar. Martim

Pedrosa foi um meritório segundo classificado e Afonso Zambujo completou o pódio Raquel Ferrajão termina no 2.º lugar em TaG Livre

Na categoria TaG Livre, destinada a karts em que o chassis é de escolha livre e com motores até 125cc equipados com embraiagem e motor de arranque elétrico, Davin Jafarov foi o mais rápido nos treinos cronometrados com uma volta em 49,734s e depois venceu as três corridas, asse-

gurando assim, a vitória na prova do Bombarral. Frederico Vasco garantiu a segunda posição e Kwenda Mateus completou o pódio.

Na categoria DD2, com karts equipados com duas velocidades, Manuel Martins foi o mais rápido nos treinos cronometrados com o registo de 49,732s e depois venceu as três corridas, conquistando assim, o lugar mais desejado do pódio. Raquel Ferrajão, que não teve sorte na Corrida 3, dado que foi forçada a abandonar, foi uma meritória segunda classificada, na frente de Helmut Bormann e de João Rodrigo Santos, que terminaram na 3.ª e 4.ª posição. A segunda jornada do Troféu Easykart Portugal está agendada para 17 de maio e será disputada no circuito 1B do KIRO-Kartódromo Internacional da Região Oeste, no Bombarral.

**Com FPAK Comunicação*

Campeonato Nacional de Patinagem Artística de Show e Precisão em Fafe “Os Lobinhos” campeões em Quartetos Juniores

Ventura Saraiva

Teve lugar em Fafe, no Pavilhão Multiusos, entre os dias 27 a 29 de Março, o Campeonato Nacional de Patinagem Artística de Show e Precisão, e com resultados de mérito para o Grupo Desportivo, e Recreativo “Os Lobinhos” da Freguesia de Almargem do Bispo que com o Quarteto Júnior (WOLFIES) arrecadou o título de Campeão nacional.

A formação do emblema de Vale de Lobos, composta pelas atletas Maria Barroso, Madalena Costa,

Rita Afonso e Sofia Teixeira, contando ainda com Matilde Ribeiro Peliano como suplente, alcançou o título com elevado mérito, confirmando o seu desempenho ao longo da prova. No total conseguiram 42.44 pontos, deixando a 2.ª classificada (ADPA SHOW), a 3.50 que somou 38.94.

Com este resultado, a equipa da Freguesia de Almargem do Bispo garantiu também a qualificação para o Campeonato Europeu de Show e Precisão (World Skate), que se realiza no próximo mês de maio, na cidade do Porto.

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).

Registe-se que na edição do passado dia 10, também se deu relevo à conquista do título de campeão, Quarteto de Seniores por parte da Sociedade Recreativa de Santa Susana e Pobral (SRSSP) com o grupo “Endless Tropers”, e o 3.º lugar no Quarteto Cadete.



Quarteto júnior (WOLFIES) campeão nacional 2026

foto (cortesia GDRL)

Campeonato Nacional de Hóquei em Patins III Divisão — Zona Sul B

Nafarros despede-se de Sintra com uma derrota (5-1)

Ventura Saraiva

Em partida a contar para a jornada 20 do nacional da III Divisão — Zona Sul B, Hockey Club de Sintra/Planta Livre, e União Desportiva e Cultural de Nafarros defrontaram-se ao final da tarde de domingo, dia 12, no pavilhão de Monte Santos. Venceu a anfitriã por 5-1, e tudo indica que deixará de haver dérbis entre as duas colectividades, visto que é pública a decisão de fechar a secção de hóquei em patins na localidade de Nafarros.

A confirmar-se, foi uma despedida amarga para os nafarrenses, não tanto pela derrota, mas pela nostalgia que irão sentir dos jogos com o Hockey Club de Sintra.

Embora matematicamente seja possível (faltam 6 jornadas para o final), restam poucas hipóteses à formação orientada por Nelson Chorincas de chegar a uma das vagas para o regresso ao escalão secundário dada a desvantagem para HCP Grândola, e Juventude Salesiana. Ainda assim, todos os pontos são necessários para alimentar a esperança, e a vitória sobre a UDC Nafarros entra nessa equação.

O Sintra entrou bem no jogo, e inaugurou o marcador à passagem dos 6,30' por intermédio de Miguel Joaquim a passe de Simão Lage. Aos 14', seria António Inglês, a marcar (2-0), numa combinação com Bernardo Trindade. Antes de terminar o primeiro tempo,

António Inglês bisa nos golos para o 3-0.

No reatamento, a formação de Nafarros entrou mais afoita, e aos 33 minutos, Cláudio Venâncio reduz para 3-1, numa assistência de David Reis. Porém, a partir do golo, o Hockey Club de Sintra acabaria por dominar chegando ao 5-1, com golos de Simão Lage de penalti (falhariá outro), e Miguel Joaquim, nos derradeiros segundos.

Ficha do jogo

Pavilhão em Monte Santos
Árbitro: Bruno Henriques (CRAHP Lisboa)

Ao intervalo: 3-0. Final: 5-1
Marcadores: Miguel Joaquim (2), António Inglês (2), e Simão Lage (HCS/PL); Cláudio Venâncio (UDCN).

HC Sintra/Planta Livre: Afonso Costa; Miguel Joa-

quim, Hugo Lopes, Simão Lage, e Tiago Francisco (5 inicial); Nuno Sousa, Diogo Morais, Bernardo Trindade, António Inglês, e Diogo Alves (gr).
Treinador: Nelson Chorincas

UDC Nafarros: Henrique Caeiro; André Ferreira, Tomás Pantana, Gil Domingues, e Davi Reis (5 inicial); Dinis Amaral, Simão Fonseca, Rodrigo Rocha, Cláudio Venâ-

cio, e João Martinho (gr).
Treinador: Pedro Santos Ferreira.

Resultados: CP Beja, 1-A Stuart HC Massamá, 5; CD Boliqeime, 2-F. Salesianos/AJ Salesiana, 8; HC Santiago, 2- GD Sesimbra, 2; HC Vasco da Gama/J Ascensão, 1-Paço de Arcos”B”, 2.

Adiados: HC Ponta Delgada-HCP Grândola (dia 25) GDS Cascais-Juv. Azeito-

nense (dia 26)

Classificação: 1.º F Salesianos/AJ Salesiana, 53 pontos; 2.º HCP Grândola, 51 (-1j); 3.º HC Sintra/Planta Livre, 42, 4.º GD Sesimbra, 42, 5.º Paço de Arcos”B”, 37, 6.º A Stuart HCM, 29, 7.º HC Ponta Delgada, 27, 8.º HC Santiago, 22, 9.º HC Vasco da Gama/J Ascensão, 20, 10.º Cascais, 20, 11.º Boliqeime, 19, 12.º Nafarros, 16, 13.º J. Azeito-

nense, 16, 14.º CP Beja, 3.

Próxima jornada (dia 18): UDC Nafarros-HC Ponta Delgada; A Stuart HC Massamá-CD Boliqeime.

Dia 19: HC Sintra/Planta Livre-Paço de Arcos”B”; HCP Grândola-CP Beja; F Salesianos/AJ Salesiana-GDS Cascais; Juventude Azeitonense-HC Santiago; GD Sesimbra-HC Vasco da Gama/J Ascensão.

PUB.



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



35 Anos de Serviço
com Competência
e Honestidade

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

geral@quintinoemoraais.pt

www.funerariaquintinoemoraais.pt

ATENDIMENTO PERMANENTE

24 219 618 594 - 965 657 671

MEM MARTINS . MUCIFAL . SJ LAMPAS . SINTRA . TERRUGEM

JORNAL DE SINTRA

Uma presença desde 1934
nos acontecimentos que fazem história

CULTURA

EXPOSIÇÕES

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: até 14 de junho
Onde: Galeria Municipal – MU.SA - Museu das Artes de Sintra

Sintra – Febre, Nadya Ismail
Quando: até 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”
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” - Americaniga 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

TEATRO

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

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.

Sintra – Sila – O Mundo precisa de respirar
Pelo Fio d’Azeite - Grupo de Marionetas do Chão de Oliva
Quando: até 3 maio. De quinta a sábado às 21h30 e aos domingos às 16h.
Onde: Casa de Teatro de Sintra Reservas 219233719

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

Casa de Teatro de Sintra recebe espetáculo de 16 de abril a 3 de maio

SILA: peça de marionetas sobre alterações climáticas no Ártico e cultura Inuit estreia em Portugal

A Casa de Teatro de Sintra acolhe a estreia nacional de *SILA*, encenada por Nuno Correia Pinto, a partir do texto da dramaturga Chantal Bilodeau, cuja obra se debruça sobre a relação entre a arte e a crise climática. Combinando marionetas, atores, máscaras e multimédia, a criação do Fio d’Azeite – Grupo de Marionetas do Chão de Oliva aborda o impacto das alterações climáticas no Ártico, em particular na cultura indígena Inuit.

A peça está integrada no ciclo temático “Ecogeografias”, a que o Chão de Oliva se está a dedicar em 2026 e no qual a associação cultural se propõe a um estudo da terra enquanto espaço físico, político e simbólico, onde a arte e a natureza se cruzam e se interrogam mutuamente.

Com tradução de Sónia Pinho, *SILA* conta com a interpretação de Inês Zaradzay, Miguel Moisés, Nuno Correia Pinto e Susana João. As marionetas estão a cargo do artista plástico Jorge Cerqueira e a música original é da autoria de Carlos Bastos. O desenho de luz e vídeo mapping está a cargo de Ton Bonassa, com videografia de Marlene Barreto e animação vídeo de Rui Cardoso.

“A encenação de *SILA*, um texto marcado pela sua sensibilidade e pela reflexão que suscita, é fundamental num momento em que o impacto das alterações climáticas se intensifica, particularmente nas comunidades indígenas



do Ártico. Com este espetáculo, e com o ciclo Ecogeografias, procuramos criar uma ligação entre essas realidades e o público, promovendo o debate sobre um tema cada

vez mais urgente na atualidade” afirma Nuno Correia Pinto, encenador da peça *SILA*. A peça estará em cena até 3 de maio, com apresentações de quinta a sábado às 21h30

e aos domingos às 16h. Os bilhetes podem ser adquiridos na Ticketline ou diretamente na bilheteira da Casa de Teatro de Sintra. É também possível reservar atempadamente através do telefone (21 923 37 19). Os bilhetes têm um custo de 8 euros (valor normal) e de 6 com desconto, para grupos de mais de 5 pessoas; menores de 25 anos; maiores de 65 anos; profissionais e estudantes de Artes Performativas.

SILA é uma criação apoiada pela Direção-Geral das Artes e Câmara Municipal de Sintra. Imagens em anexo.

Fonte: Chão de Oliva

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



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

O grande irmão está de volta?

No penúltimo *O Princípio da Incerteza* (CNN/TSF), Pacheco Pereira desmontou uma das mentiras que Ventura disse no seu discurso nas comemorações, no Parlamento, dos 50 anos da Constituição portuguesa. E desafiou o presidente do partido de direita radical para um debate sem “ataques pessoais” e “na base de documentação”. Foram estas as regras estabelecidas para um frente-a-frente sobre a violência política no pré e no pós-25 de Abril, a descolonização e a corrupção. E André Ventura, sem nenhuma eleição à vista e, consequentemente, sem aparições televisivas programadas, aceitou o repto.

Na minha opinião, José Pacheco Pereira, conhecendo de ginjeira a técnica do oponente, esqueceu uma outra regra: para não permitir a técnica “futebolística”, populista e amalgamada com que Ventura e as suas permanentes interrupções determinam, em favor próprio, os debates em que participa desde os tempos da CMTV, deveria ter imposto tempos de resposta e corte de microfone logo a seguir. Seria a única forma de impedir que Ventura continuasse a falar em cima das intervenções do oponente, ganhando-lhe em decibéis e tirando partido do traquejo que os futebolistas lhe deram. E transformando a CNN Portugal em CNNTV...

Pacheco Pereira esqueceu outra coisa: a frase geralmente atribuída a Mark Twain, mas que parece ser uma citação apócrifa e que diz “Nunca discutas com um idiota. Ele arrasta-te até ao nível dele e depois vence-te com a experiência que tem”. Há outras versões da frase, que metem porcos, lama e chiqueiros e onde apenas um se diverte com isso, mas não entremos por aí: fiquemos pela ideia original, que vem da Bíblia (Provérbios 26:4): “Não respondas ao insensato segundo a sua estultícia, para que não te façam semelhante a ele.”

Ventura agarrou-se ao *Relatório da Comissão de Averiguação de Violências Sobre Presos Sujeitos às Autoridades Militares* (que ambos levaram para o debate, embora o historiador tenha sinalizado a contestação feita na época ao documento), e criticou as “centenas de prisões arbitrárias” e “tortura sistemática” nos meses que se seguiram ao 25 de Abril. Mas quando Pacheco Pereira referiu a experiência pessoal na madrugada de 25 de Abril, em que viu uma carrinha da PSP a fugir, no Porto, André Ventura interrompeu mais uma vez para lhe perguntar “Também queriam prender os PSPs?”

Erão duas visões diferentes, como se eu falasse do 25 de Abril com o meu filho, nascido na década de 80: era impossível essa conversa? Não. Mas seria desigual: ele falaria daquilo que leu, que aprendeu ou que lhe ensinaram (mal ou bem) e eu falaria de experiência pessoal, no que fizera antes, durante e depois daquele dia. Mas nunca, por nunca ser, essa seria uma conversa equilibrada e haveria, certamente, pontos surpreendentes. Que o meu filho, julgo eu, aceitaria por virem de uma fonte credível — o que Ventura nunca faria, por virem de um perigoso maoísta como Pacheco Pereira, e ainda por cima com palas! Estava eu renitente em recorrer a imagens com suínos e vem Ventura com equídeos...

Quando António Leitão Amaro apagou, em plena tempestade política e climática, aquele vídeo promocional da sua própria imagem — o vídeo em preto e branco, mangas arregaçadas, roendo as unhas enquanto “resolvia” tudo a partir de um super gabinete —, foi ele próprio que carregou no “apagar”? Quem era, realmente, o autor daquele vídeo? Certamente não foi feito em casa. Quem o produziu? Quem pagou por aquele espectáculo? E os vídeos de propaganda do Luís a “trabalhar”, em que aparece a ser conduzido sem cinto de segurança, violando ostensivamente o Código da Estrada em modo “cool” e “sim, eu posso”?

Quem paga esses vídeos? Que empresa ou produtora os realiza? Quem financia este culto à imagem do líder? O dinheiro é dos contribuintes ou vem de fontes privadas? Soube-se agora a resposta: segundo o Correio da Manhã, o governo fez um investimento avultado num *software* de uma empresa irlandesa, a News Whip, que custou 39.999 euros mais IVA, portanto mais de 40 mil euros.

O que é que faz esse *software*? Basicamente é um *software* que faz uma monitorização do que se passa, tanto nos órgãos de comunicação social como nas redes sociais, e dá uns alertas e faz análises sobre aquilo que se está a passar. E, para além de sabermos que tem videógrafos, fotógrafos, *copywriters*, ou seja, gente a escrever textos para pequenos vídeos, sabemos que monitoriza jornalistas: detecta quem são as vozes mais influentes, quais os jornalistas que produzem mais conteúdos e conteúdos que produzem mais alcance, ou seja, que são mais vistos, mais ouvidos, mais comentados, partilhados. Sabe-se igualmente que o coordenador deste novo organismo é um ex-jornalista chamado Daniel do Rosário, que estava a trabalhar como porta-voz da Comissão Europeia, e que pediu uma licença sem vencimento para vir fazer este trabalho...

Informação complementar, talvez desnecessária: a primeira parte do nome da empresa, *news*, significa “notícias”. A segunda parte, *whip*, já é mais complicada: significa “chicote”. Devia pôr-nos de sobreaviso? 🍌

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



Bernardo de Brito e Cunha

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, 17 de abril — Brígida Rosa Jerónimo, de Pero Pinheiro, Maria Fernanda Parracho Bernardes, Carolina Luísa Morgado, do Ral, Maria Vitória Garcia do Anjo Claro, do Algueirão, Maria Cristina Antunes Vistas, de Morelena, Maria Alexandrina Baptista Vicente; José Joaquim Miguel, do Ral, Paulo Jorge Meira Real, Luís Filipe da Silva Constantino, de São Pedro de Sintra.

Sábado, 18 — Maria Augusta Pires Coelho, da Praia das Maças, Ana Margarida Gomes Penaforte, de Sintra, Rosa Maria Gonçalves Jorge, de Almargem, Arminda Júlia Duarte Jordão, da Várzea de Sintra, Palmira Neves, Maria Irene Raimundo de Jesus Rocha, do Algueirão, Margarida Bernardo Silvestre Clemente, de Arneiros dos Marinheiros; José dos Santos Parracho, José Fernando Dias Lourenço, de Nafarros, Nuno Miguel Barreiros Martins de Brito, de Coimbra, José Paulo Santana, de Lisboa, João Carlos Correia Romão, Michael Andrade Fajardo, de Londres, Evangelista Alexandre Ângelo.

Domingo, 19 — Ana Rita de Sousa Pereira de Andrade, do Linhão, Eunice Antunes da Silva Vistas, de Morelena, Ana Sofia Joaquim Martins, da Praia das Maças, Maria Emília Miranda Pereira, Ana Maria Ribeiro Gomes do Couto; João Marcelino, de Pero Pinheiro, António José Pereira de Oliveira, Mário Emanuel Gameiro Fernandes, da Praia das Maças, António Joaquim de Oliveira Ferraz, de Bucelas.

Segunda-feira, 20 — Fernanda Fonseca, D. Natália Gomes Coelho Ramos, Maria José Seródio da Silva, de Almoçageme, Leonor Lopes Pedro Durão, do Cacém, Maria Celeste Pimenta Antunes, Rosa Maria Soares, de Vila Verde, Ana Maria Parracho Feteira de Matos, de Vieira de Leiria; José Carvalho, Carlos da Conceição Clemente, Manuel Fernandes Gomes, António Bento Miguel Ministro, de Pero Pinheiro, José Cipriano Cortez, de Montelavar, Alberto Vieira, do Algueirão, dr. Luís de Azeredo Pereira, Domingos Jerónimo Pedro, da Pernigem, Carlos Alfredo Ramos Marques.

Terça-feira, 21 — Maria Suzy Galvão, de Fação, Maria Helena Matos da Silva, de Pero Pinheiro, Maria Roquelinda Alves Cordeiro, de Sintra, Maria Guilhermina Freire Ramalho, Maria José de Araújo, Maria Claudina Franco Alcaíça, de Lisboa, Maria da Conceição Ferreira, de Termas de Maceira, Ana Paula da Silva Félix; António Luiz Moreira Barra, de Pero Pinheiro, capitão José Luís Ramalho, Vítor Manuel Bandarra Costa, da Ribeira de Sintra, Salvador Dias Baptista, de Jersey, Rui Teles Dantas, Carlos Augusto Costa Luciano, Gustavo João Gonçalves Vieira, de Montelavar.

Quarta-feira, 22 — Suzana Paula Campos Alcobia, Maria Auzenda Lúcio Cordeiro, Amélia Assunção Pereira, Maria Augusta Pires dos Santos, Adelaide da Conceição Miranda Martins, Maria do Carmo Santos Bernardes, de Torres Vedras, Catarina Constância Assunção Carvalho, do Mucifal, Ana Maria Tavares de Freitas; José Sequeira Félix, do Mucifal e José Rodrigues Monteiro, de Almoçageme e António Bernardo Silvestre Clemente.

Quinta-feira, 23 — Ernestina Teixeira Soares, Patrícia Manuel de Sousa Vistas Adrião Rosa, das Lameiras, Matilde Rangel Gomes, Maria Helena Machado Vidal, Leonilde Maria Fernandes, da Várzea de Sintra, Regina Paraíso Antunes Baltazar, do Algueirão, Maria Rosa Guerra Mourato Maninha, Catarina Constância de Assunção Carvalho, Maria Cristina da Cruz Brito Pereira; Rodrigo César Gonçalves de Sá Nogueira, Jorge da Luz Mano, Pedro António de Sousa Carvalho, Jorge Pexilga Sequeira, Pedro Emanuel Rodrigues Vicente, de Lourel, Alcides Pereira Matias, André dos Santos Ângelo, Gonçalo Galvão Pedrosa Ferreira, de Odivelas.

Sexta-feira, 24 — Daniela Rodrigues Vicente, de Galameres, Maria Adelina Soares Jordão, de Morelino, Ana Cristina Casqueiro Colaço Dias, Laura Patriarca Coelho, de Lisboa; srs. engenheiro Caetano Dias, de Mem Martins, José Mateus Tojeira, da Terrugem, Miguel Reis Cortez, de Montelavar, José António Pereira Marques, de Fontanelas, Ricardo Manuel Costa Pedrosa, do Banzão.

Sábado, 25 — Carla Alexandra Antunes Franco, da Pernigem, Áurea Irene Passos de Mesquita Pena, de Leiria, Felismina Maria Amaral Canada, de Londres, Albertina Quaresma Pereira, Maria de Fátima da Silva Faria, Aida Pinto Barreto de Oliveira, Ana Paula Domingos Carioca, da Assafora, Maria Joaquina Baptista Silvério, de Morelena, Cristina Maria Rodrigues dos Santos Silvestre, de Lyon (França); Alberto Marcos de Vasconcelos, António Gomes Ferraz, Fernando Duarte Costa, do Carrascal, Francisco de Freitas Lopes, da Figueira da Foz, Humberto Cagigal Alves, de Sintra, Amadeu Marques Faria, da Várzea, Duarte Manuel Agostinho Fontes, da Maceira-Vimeiro, João Augusto Rosalino Barreiros da Costa, de Cortegaça, Rui Manuel Gomes Alegre, de Monte Arroio, João Pedro Martins Caetano, do Mucifal.

Domingo, 26 — Maria João Ferreira, Margarida Graça Nascimento, Domingas Tomás, do Mucifal, Maria do Carmo Sequeira Pinheiro Anastácio, Clara Sequeira Rebelo, do Mucifal, Maria da Ascensão S. S. Pereira, de Manique de Cima, Maria da Glória Silva Rodrigues Monteiro, de Almoçageme, Clotilde Reis Carvalho, de Olivais Sul, Carla Fonseca, de Vila Verde; Fernando Manuel Consolado Santos, António Maria de Carvalho da Rocha, de Rio de Mouro, João Manuel Pechilga Alcaíça, de Pero Pinheiro, Vítor Manuel Dias da Silva, José Pedro Gomes, do Vimeiro, José Miguel Bruno Gonçalves, de S. Pedro, Alexandre Manuel Ceia Brazete, Luís Manuel dos Santos Lopes, de Vila Verde.

Segunda-feira, 27 — Carla Sofia Marques Fontainha, de Vila Verde, Isabel Rosa Ramalho, de Carne Assada, Ana da Costa Vicente, de Queluz, Maria Isabel dos Santos Joaquim, de Almargem do Bispo, Maria José Reis, Júlia do Carmo de Jesus Dias, do Cacém, Maria da Conceição Santos Martins, do Vimeiro, Fernando Pardal Monteiro, de Pero Pinheiro, Joaquim Pedrosa Coelho, de Morelena, dr. Nuno José Cardoso da Silva Piçarra, de Sintra, António David Ferreira Urmal

Terça-feira, 28 — Leonor Dinis Ligeiro, de Pero Pinheiro; Felícia Pedrosa Coelho, de Morelena, Júlia Soares Nunes, Maria Adelaide de Jesus Ferreira, da Várzea de Sintra, Maria Alice da Piedade Duarte Dias, do Linhão; José Maria Lopez Rodriguez

Quarta-feira, 29 — Gertrudes Mata Martins, Celeste Lopes Dinis Ferreira, do Linhão, Rosa Baptista Finóte de Oliveira, do Algueirão, Helena Maria Tomásio Lopes, de Morelena, Hélia Cristina Marcelino Caneira, de Negrais Celeste Lopes Dinis Ferreira, do Linhão; Francisco Oliveira de Figueiredo, Manuel Luís Martins, de Almornos, dr. Américo António dos Santos, António Aniceto Silvério, de Morelena, Alexandre da Silva de Alves Ribeiro, da Beloura.

Quinta-feira, 30 — Leonor Freitas Duarte Santos Caetano, da Fachada, Maria da Luz Romão Correia, do Ral, Cremilda Mariana Cavalheiro Urmal Simões, de Pero Pinheiro, Lara Sofia Martins Esteves, Maria Lucília Amaral C. S. Martins; Augusto das Neves Caracol, de Bolembre, Artur Estevão Jorge Zeferino, de Pero Pinheiro, Jorge Manuel de Oliveira Santos, António Pedro Medina Capote, Alexandre da Silva de Alves Ribeiro, de Morelena.

Milha Urbana da U.R.C.A. - 10.ª Edição – Troféu Sintra a Correr

Correr Queluz brilha no plano colectivo e arrecada 1.º Lugar

Ventura Saraiva

Realizou-se no domingo, dia 12, a 10.ª Edição da Milha Urbana da U.R.C.A., quarta prova do calendário 2026 do Troféu Sintra a Correr. Numa manhã ventosa e fria, três centenas de atletas participaram na competição, envolvendo os escalões etários de Benjamins a Veteranos, e Desporto Adaptado. No plano colectivo a formação Correr Queluz voltou a subir ao lugar mais alto do pódio, e arrecadou o 1.º lugar com o total de 399 pontos, deixando a 2.ª classificada-JOMA-, a 21 pontos. A Casa Benfica em Algueirão-Mem Martins fechou o pódio das equipas mais pontuadas.

A prova da Milha (1.609 m), é odiada por muitos, mas amada por muito mais. Mesmo que a maioria não seja atleta da área da velocidade, ou meio fundo, nomeadamente no sector de veteranos, onde a idade já carrega, salvo algumas excepções, onde se destacam competidores com passado atlético de média/alta competição, ou actividades profissionais que *encaixam* no treino e na corrida. É caso, por exemplo de Sandra Protásio (F35) actualmente na Académica de Coimbra, e que passou (entre outros clubes) pelo Sporting Clube de Portugal e que tem como recorde pessoal nos 1.500 metros, pista, a marca de 04:42.05” registo feito em Lisboa (Lumiar) no ano 2017. Uma marca que lhe permitiu o 1.º lugar na disciplina. Os 3.000 metros também fazem parte do seu currículo, e no mesmo ano, venceu a disciplina com 10:00.88, a sua melhor marca na distância. No Troféu Sintra a Correr 2026, conta por vitórias as quatro provas já realizadas, e na Milha da URCA fez o melhor tempo do sector feminino, com 05:36”.

Ana Sofia Sol (Benfica), e Gabriel Ferreira (Caracóis do Asfalto) os primeiros na manhã desportiva

Por se tratar de uma corrida com características diferentes das restantes do calendário, os primeiros atletas a competir foram os Benjamins, que habitualmente competem no intervalo das provas mais longas, correndo a distância de 800 metros. Gabriel Ferreira, da equipa de Queluz, Os Caracóis do Asfalto, foi o mais rápido nos rapazes (02:44”), seguido de Martin Afonso, Individual, e Daniel Nogueira, da J.O.M.A. Nas raparigas, a mais rápida



Correr Queluz a equipa mais pontuada em Abrunheira. Venceu a classificação colectiva

foto - cortesia: correr queluz



Maria Serrano, Os Caracóis do Asfalto, ganha escalão de Infantis

fotos: ventura saraiva

seria Ana Sofia Sol, do SL Benfica que gastou 002:29”, seguida da sua colega de clube, Valentyna Dziuba, e Francisca Serrano, Os Caracóis do Asfalto. Nas restantes corridas, nota de destaque para Paula Cardoso, da equipa Tabæk Triângulo Taekwondo que venceu o seu escalão (F50), com o *bonito* registo de 00:06.10”, deixando atrás de si, as consagradas Helena Moreira, Correr Queluz, e Joana Caldeira, AM Atibá. Foi a 4.ª vitória de Paula Cardoso, em outras tantas provas do Troféu Sintra a Correr até ao momento disputadas. No sector masculino, nada de novo, com mais uma vitória em Seniores de Tiago Simões, do Clube J.O.M.A.

Vencedores de escalões:

Benjamins: Ana Sofia Sol, Benfica
Gabriel Ferreira, Os Caracóis do Asfalto
Infantis: Maria Serrano, Os Caracóis do Asfalto
Rodrigo Brandão, USC Mira Sintra
Iniciados: Leticia Oliveira, CF “Os Belenenses”
Simão Silva, SU Colarensense
Juvenis: Beatriz Ferreira, Os Caracóis do Asfalto
Salvador Gonçalves, Trisinttra- Clube Triatlo
Juniores: Inês Francisco, Ingleses FC
Ricardo Palma, J.O.M.A.
Seniores: Mariana Grilo, Trisinttra-Clube Triatlo
Tiago Simões, J.O.M.A.
F/M 35:



Luta pela vitória em Juvenis. Salvador Gonçalves (2806) do Trisinttra-CT ganharia o “triello” em cima da meta

Sandra Protásio, AA Coimbra
Leonel Fonte, Linda-a-Pastora SC
F/M 40: Carina Castro, Casa Benfica AMM
Bruno Costa, SU Colarensense
F/M 45: Ana Mendes, CF “Os Belenenses”
Nelson Fonseca, J.O.M.A.
F/M 50: Paula Cardoso, Taebæk Triângulo Taekwondo
Hugo Palmeiro, Linda-a-Pastora SC
F/M 55: Anabela Ferreira, CF “Os Belenenses”
Júlio Finote, CCD Sintrensense
F/M 60: Elsa Oliveira, J.O.M.A.
José Veríssimo, J.O.M.A.
F/M 65: Jacqueline Saffery, Individual
Armindo Sampaio, CCD



Corrida feminina (F40/65) com as candidatas à vitória já na frente do pelotão

com deficiência):

Isabel Gomes, Correr Queluz
Ricardo Jorge, AA Charneca Caparica

Classificação – Equipas (Top 10)

- 1.º Correr Queluz, 399 Pontos
- 2.º J.O.M.A., 378
- 3.º Casa Benfica em Algueirão-MM, 356
- 4.º SU Colarensense, 163
- 5.º Os Caracóis do Asfalto, 148
- 6.º USC Mira Sintra, 146
- 7.º CCD Sintrensense, 130
- 8.º Trisinttra-Clube de Triatlo, 125
- 9.º Federação PM Unificação, 78
- 10.º CF “Os Belenenses”, 74.

GP Almargem do Bispo

Domingo, 19, às 09h00

A quinta prova pontuável para o Troféu Sintra a Correr realiza-se em Almargem do Bispo no próximo domingo, dia 19, com início pelas 09h00, com a corrida principal de cerca de 10km.

A partida e chegada é feita no campo de futebol do GD Almargense, havendo também uma Caminhada com início pelas 10h35.

O programa encerra pelas 11h40 com a corrida do escalão de Infantis, seguindo-se a entrega de prémios aos melhores classificados.