

Opinião  
**Os muros  
e a segurança**

pág. 5



Dia Internacional  
dos Monumentos e Sítios  
**Caminhada  
pelo Património  
em São João das Lampas**

pág. 2

Hip Hop Internacional em Póvoa de Varzim

## **Pirilampo Sábio de Casal de Cambra, conquista Medalha de Prata**



A equipa “KD CREW”, da Pirilampo Sábio, Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Casal de Cambra participou no HHI International – Portugal, a maior competição de Hip Hop a nível nacional que teve lugar nos dias 1,2 e 3 do corrente mês no Póvoa Arena, em Póvoa do Varzim, conquistando a Medalha de Prata na Divisão “Starters”.

O conjunto foi constituído pelas bailarinas Carolina Lourinho, Filipa Marques, Íris Robalo, Lara Ribeiro, Maria Moreno, Matilde Regueiró e Sara Carneiro, sendo de relevar todo o trabalho da coreógrafa Daniela Lázaro, e do ex-coach David Gonçalves.

A organização do HHI Internacional é da responsabilidade da Associação Portuguesa de Hip Hop Dance Crews, que este ano celebrou a 12.ª Edição, contando com o apoio da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, e os parceiros institucionais.

A cerimónia de abertura deu-se pelas 14h00 do dia 1 (feriado nacional), seguindo-se as qualificações de Júnior, Varsit, Adulto, e as finais no domingo, dia 3.

De relevar que ao longo das suas 11 edições, mais de 300 Crews e 5.000 Bailarinos já pisaram o palco do HHI International tornando este evento, numa referência nacional e internacional na área da dança.

De registar que a Pirilampo Sábio, Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Casal foi constituída no ano 2017, e dedica-se à Dança e Ginástica. Tem a sua Sede frente à Escola Professor Agostinho da Silva, em Casal de Cambra.

pág. 8

Cultura

**Concertos de Primavera  
chegam a São João das Lampas  
e Almargem do Bispo**

pág. 8



Cultura

**Livro “O Pequeno Cavaleiro  
do Templo” apresentado  
em Sintra**

pág. 9

Cultura

**Exposição sobre combate  
a incêndios florestais  
no Museu do Ar até 29 de maio**

pág. 10

Cultura

**Mostra de Teatro  
das Escolas Sintrenses  
no Olga Cadaval**

pág. 10

Sociedade  
**Anjos Teixeira  
e o Monumento  
ao Trabalhador  
Rural**

pág. 3

Sociedade  
**Visita de Nossa  
Senhora  
do Cabo Espichel  
a Anços**

pág. 7

Desporto Fora da Caixa (5)  
— Histórias de vida e superação  
**Carlos José Caeiro  
— O especialista que também  
dá gás à “Minha Corrida”**

pág. 13



## SOCIEDADE



fotos: henrique martins

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

## Caminhada pelo Património em São João das Lampas

A Junta de Freguesia de São João das Lampas assinalou, pela primeira vez, por sugestão do autor do presente texto, o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios (DIMS) com uma Caminhada pelo seu riquíssimo Património Rural.



Junto ao monumento ao Trabalhador Rural, de Pedro Anjos Teixeira

O DIMS comemora-se, desde 1982, a 18 de abril, e pretende celebrar a diversidade patrimonial, bem como a solidariedade internacional em torno da salvaguarda e da valorização do

património de todo o mundo. “Património vivo: resposta de emergência em contextos de conflitos e desastres” foi o tema escolhido pelo International Council of Monuments and Sites – ICOMOS Internacional para o DIMS de 2026.

O Património Cultural, Instituto Público apelou à participação de todos os parceiros na comemoração desta data, através da realização de atividades que sensibilizem os públicos para a importância da preservação, salvaguarda

e valorização do Património Cultural.

E foi o que São João das Lampas fez. A partida de mais de 3 dezenas de participantes, após alguns esclarecimentos sobre a atividade, por parte de Fernando Andrade e Hen-

rique Martins (os dinamizadores), foi junto ao mais relevante monumento do concelho de Sintra do século XX, o Monumento ao Trabalhador Rural, de Pedro Anjos Teixeira, colocado nesta localidade faz este ano (em setembro) 40 anos. Depois, durante cerca de 5Km, passou-se, com algumas descidas e subidas, por vários trilhos ‘mágicos’ desta freguesia rural (e saloia). Passou-se e parou-se, para se dizerem algumas coisas, por exemplo, junto à ponte e à fonte de Bolembre, e junto a uma azenha e a um moinho, representativos do valioso património rural desta freguesia, que adquiriu recentemente a sua centenária autonomia administrativa. Fernando Andrade, da organização, destacou “Podemos não ter muitos monumentos, mas temos sítios. Muitos sítios verdejantes e floridos, e outros que nos transportam no tempo. É bom caminhar

assim e melhor ainda saber que as 3 dezenas que nos acompanharam, gostaram de participar. Fica um grande obrigado a todos, em especial ao Henrique Martins que apresentou a ideia e lhe deu substância nas suas breves dissertações nos momentos de pausa. Fica a promessa de que outras iniciativas idênticas virão. Afinal, para muitos, ainda temos muita coisa por descobrir.”

Os participantes ajudaram, e muito, a que o evento fosse bastante agradável. Teresa Chiolas referiu “E que passeio giro! Pode ser para continuar! Obrigada pela disponibilidade”.

Céu Perpétuo salientou “Foi muito bom. Venha a próxima”. A Junta de Freguesia de São João das Lampas, representada pelo Fernando, pela Ana Lino, pela Sandra e pelo António (membros do executivo), e também por vários dos seus colaboradores, ‘mimou’ os participantes com, além da água e fruta que disponibilizou, com algumas lembranças (e um diploma). Obrigado, também por isso.

Para quem não teve a oportunidade de usufruir do que foi proporcionado agora, é estar atento, pois brevemente haverá, certamente, novas oportunidades.

*Henrique Martins, colaborador local*



Encerra à Quinta-feira

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

## JORNAL DE SINTRA

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

ASSINE E APOIE  
EDIÇÕES VIA CTT

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

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

**Contacto: 219106830**  
**loja@jornaldesintra.pt**

## Paz e Segurança para o Norte de Moçambique Apelo da Comissão Nacional Justiça e Paz

O ataque terrorista recentemente perpetrado à Paróquia de São Luís de Monfort e à missão católica de Meza na diocese de Pemba, Moçambique, deixa-nos profundamente chocados e com receio do recrudescimento da violência contra a comunidade cristã. As imagens são devastadoras.

Foram raptados 20 jovens, profanada e destruída a igreja, construída em 1946, e todas as estruturas da missão católica, privando a população de cuidados de saúde e instrução.

Cristãos católicos e cristãos de outras denominações viram as suas casas destruídas num ataque de ostensiva intimidação e perseguição e continua desconhecido o paradeiro dos jovens levados pelos terroristas, motivo de grande aflição para todos, em particular para as suas famílias.

Refira-se que a Comunidade Islâmica de Moçambique [CIMO] já condenou o ataque terrorista e manifestou “a sua profunda preocupação” pelo que está a acontecer na província de Cabo Delgado.

Infelizmente, o apoio da União Europeia às Forças de Defesa do Ruanda (RDF) ao abrigo do Mecanismo Europeu de Apoio à Paz — cerca de 20 milhões de euros — parece terminar este mês, o que não deixa auspiciar nada de bom, sabendo que as ações armadas já fizeram perto de 7000 mortos nos últimos 10 anos.

A Comissão Nacional Justiça e Paz lança um apelo às autoridades portuguesas, em especial a Sua Excelência o Ministro de Estado e dos Negócios Estrangeiros, para que lance mão de todos os meios ao alcance de Portugal de modo a fazer respeitar a paz e a segurança destas comunidades com quem partilhamos a nossa História e a Língua Portuguesa.

Quando todas as atenções se concentram no Golfo Pérsico e no massacrado Líbano, estes atos da mais bárbara violência ficam sem voz nos noticiários, pelo que nos juntamos à Fundação AIS (Ajuda à Igreja que Sofre) neste apelo.

Lisboa, 11 de maio de 2026

A Comissão Nacional Justiça e Paz

## Anjos Teixeira e o Monumento ao Trabalhador Rural

Pedro Augusto dos Anjos Teixeira nasceu em Paris a 11 de maio de 1908 (há 118 anos).

Pedro Anjos Teixeira é, na minha opinião, o autor do monumento mais relevante do século XX no concelho de Sintra.

O Monumento ao Trabalhador Rural foi colocado em São João das Lampas em setembro de 1986. Faz este ano 40 anos.

Numa reunião recente com o executivo da Junta de Freguesia de São João das Lampas abordou-se a possibilidade de se realizar um evento digno de desse a conhecer e valorizasse este importante Monumento do concelho de Sintra (e da Freguesia de São João das Lampas).

É com expectativa que se aguarda os ‘resultados’ dos contatos da Junta de Freguesia de São João das Lampas com a Câmara Municipal de Sintra, que se espera serem positivos.

O Jornal de Sintra, ao longo da sua vasta existência, publicou inúmeros artigos



sobre Anjos Teixeira. E este foi também um colaborador assíduo deste jornal, tendo publicado vários artigos.

O primeiro artigo sobre a colocação em Sintra (sem local definido) do Monumento ao Trabalhador Rural (na altura designado ‘Cavadores’) foi escrito por José

Gutierrez e publicado a 1 de outubro de 1976 (faz 50 anos este ano).

O Jornal de Sintra tem sugerido que se coloque junto ao monumento uma placa alusiva e explicativa do mesmo. Será que vai ser agora?

Henrique Martins, colaborador local

## Dois militares da GNR de Colares recebem “Medalha de Mérito Militar”

O Terreiro Rainha D. Amélia, em frente ao Palácio Nacional de Sintra, foi o palco da celebração do 17.º Aniversário do Comando Territorial de Lisboa da Guarda Nacional Republicana (GNR).

A cerimónia que teve lugar no dia 8 (sexta-feira) foi marcada pela imposição de condecorações e distinções a militares da Guarda.

Entre os homenageados esti-

veram o Sargento-Ajudante Leonel Pires, comandante do Posto Territorial de Colares, e o Cabo-Chefe Emanuel Oliveira, ambos distinguidos durante a parada militar com a Medalha de Mérito Militar de 4.ª Classe, reconhecimento pelo serviço e dedicação no exercício das suas funções.

A cerimónia contou com a presença do Secretário de Estado da Administração

Interna, Telmo Correia, responsáveis da estrutura de comando da GNR, bem como de diversas entidades militares, civis e religiosas dos vários concelhos do distrito de Lisboa. A Câmara Municipal de Sintra esteve representada com o presidente Marco Almeida, e Vereadores, assim como muitas Juntas de Freguesia.

Ventura Saraiva



Cabo-chefe Emanuel Oliveira, e Sargento-ajudante Leonel Pires com as respectivas insígnias

foto - cortesia: jf colares

## Casal de Cambra promove “Sábados em Forma”

A iniciativa “Sábados em Forma” da Junta de Freguesia de Casal de Cambra regressou com uma programação dedicada à promoção do desporto e da saúde, convidando a população a participar em aulas gratuitas ao ar livre no Parque Urbano 25 de Abril.

A iniciativa teve início no passado 25 de Abril, integrada nas comemorações da “revolução” com uma sessão de Zumba, e já com duas realiza-



foto: jfrc

das este mês de Maio (2 e 9), prosseguindo nos dias 16,23, e 30). Em Junho, as datas são as de 6,13,20, e 27), existindo uma variedade de actividades físicas como Core Power, Strong Circuit, Turbo Fit e Performance 360, distribuídas ao longo da manhã, com início marcado para as 10h30. Todas as aulas são abertas a participantes de todas as idades e níveis de condição física.

A Junta de Freguesia Casal

de Cambra que promove a iniciativa, pretende assim, incentivar hábitos de vida saudáveis e promover o convívio comunitário através da actividade física e mental. A participação é gratuita, sendo necessária apenas a vontade de aderir e manter-se em actividade.

Para mais pormenores, ou dúvidas, os interessados devem contactar os serviços da autarquia de Casal de Cambra.

VS

## JORNAL DE SINTRA

### DIRETORA

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

### REDAÇÃO

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

### Ambiente

Fernanda Botelho

### Cultura

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

### Desporto

Ventura Saraiva

desporto@jornaldesintra.pt

### História e História Local

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

### Opinião

João Cachado, Manuel Mogo

### SEDE REDAÇÃO E SEDE EDITOR

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

### GRAFISMO

José Manuel Figueiredo

### PAGINAÇÃO

Paula Silva

paginacao@jornaldesintra.pt

### LOJA / COMERCIAL / PUBLICIDADE

Cristina Amaral e Ana Jardim

loja@jornaldesintra.pt

gestao@jornaldesintra.pt

info@jornaldesintra.pt

Telef. 21 910 68 30 (Loja)

### ASSINATURAS

Cristina Amaral - Telef. 21 910 68 30

loja@jornaldesintra.pt

EDIÇÕES EM PAPEL VIA CTT

Portugal — 20 euros/ano

Apoio — 25 euros/ano

Estrangeiro — 45 euros/ano

Apoio — 50 euros/ano

Preço avulso (0,70)

### DISTRIBUIÇÃO

Translista / CTT

Distribuição Local: Loja do Jornal de Sintra

### JORNAL DE SINTRA

### TIPOGRAFIA MEDINA SA

Av. Heliodoro Salgado, n.º 6, 2710-572 SINTRA  
www.jornaldesintra.com

### Impressão na Empresa Gráfica Funchalense, SA

Rua da Capela Nossa Sra. da Conceição, 50

- Morelena - 2715-028 Pero Pinheiro

Telef. 21 967 74 50

### PROPRIETÁRIO E EDITOR

### TIPOGRAFIA MEDINA, S.A.

COM O CAPITAL SOCIAL DE 50.000,35 €

NIPC - 501087036 - Conselho de Administração:

Idalina Grácio de Andrade, Maria Madalena

Alegre Miguel, Maria da Graça da Costa Pedrosa

Mesa da Assembleia Geral — Francisco Hermínio

Pires dos Santos e Vanessa Alexandra Lopes

Silvestre

Detentores de mais de 10% do capital da

empresa — Idalina Grácio de Andrade, Maria

Madalena Alegre Miguel, Maria da Graça da

Costa Pedrosa

### ESTATUTO EDITORIAL

O Estatuto Editorial do Jornal de Sintra foi

publicado em 7 de Janeiro de 1934, mantendo-se

inalterável. Encontra-se disponível para conhe-

cimento público na página www.jornaldesintra.com

http://www.jornaldesintra.com/2021/12/

estatuto-editorial-do-jornal-de-sintra/

### REGISTO N.º 100128

Tiragem média: 6.000 exemplares

Depósito Legal n.º 371272/14

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

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DA IMPRENSA REGIONAL



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA

## NUCACE/EMPRESA

NUCACE  
GRUPO

## Recuperação de IVA associado a créditos de clientes de cobrança duvidosa e o Contabilista Independente

O Código do IVA e legislação avulsa que regulamenta a apresentação do pedido de autorização prévia (PAP), no procedimento de regularização do IVA a favor do sujeito passivo associado a créditos considerados de cobrança duvidosa e vencidos a partir de 01.01.2013, aplica-se aos PAP apresentados:

a) Por sujeito passivo fornecedor de bens ou prestador de serviços que tenha liquidado o imposto associado a créditos considerados de cobrança duvidosa e o tenha inscrito na correspondente declaração periódica do IVA;

b) Por sujeito passivo adquirente que tenha procedido ao pagamento total ou parcial do crédito, relativamente ao imposto regularizado a favor do Estado.

O PAP a efetuar por FORNECEDOR/CREDOR é apresentado no Portal das Finanças, no prazo de 6 meses contados a partir da data em que os créditos sejam considerados de cobrança duvidosa, isto é, estejam em mora há mais de 12 meses desde a data do respetivo vencimento.

A identificação da fatura relativa a cada crédito de cobrança duvidosa, a identificação do adquirente, o valor da fatura e o imposto liquidado, a realização de diligências de cobrança por

parte do credor e o insucesso, total ou parcial, de tais diligências, bem como outros elementos que evidenciem a realização das operações em causa, devem encontrar-se documentalmente comprovados e ser certificados por contabilista certificado independente, nas situações em que a regularização do imposto não exceda 10.000 € por pedido de autorização prévia.

A certificação é efetuada para cada um dos documentos e períodos a que se refere a regularização e até à entrega do correspondente pedido, sob pena de o pedido de autorização prévia não se considerar apresentado.

O contabilista certificado independente deve, ainda, certificar que se encontram verificados os requisitos legais para a dedução do imposto respeitante a créditos considerados incobráveis.

Considera-se «**Contabilista certificado independente**» (CCI) o contabilista certificado que reúna os seguintes requisitos:

a) **Não seja** o contabilista certificado nomeado no Portal das Finanças, do sujeito passivo fornecedor de bens ou prestador de serviços ou do sujeito passivo adquirente, independentemente do exercício dessas funções a título dependente ou independente;

b) **Não seja** membro dos órgãos sociais, ou membro de quaisquer órgãos de administração, direção, gerência ou fiscalização do sujeito passivo fornecedor de bens ou prestador de serviços ou do sujeito passivo adquirente;

c) **Não seja** detentor de capital ou partes sociais, direta ou indiretamente, no sujeito passivo fornecedor de bens ou prestador de serviços ou no sujeito passivo adquirente;

d) **Não tenha** relações especiais com o sujeito passivo fornecedor de bens ou prestador de serviços, com o sujeito passivo adquirente ou com o respetivo contabilista certificado.

Se necessita de um CCI, contacte-nos através do seguinte email: [tax@nucase.pt](mailto: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, 04 de maio de 2026

NUCACE  
GRUPO

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](mailto:geral@nucase.pt)

nucase.pt

CARCAVELOS + ESTORIL + PAREDE + SINTRA + LISBOA

## CALENDÁRIO FISCAL

JUNHO 2026

DATA LIMITE	OBRIGAÇÃO FISCAL
Até o dia 5	<b>Comunicação das faturas</b> , dos documentos de conferência de entrega de mercadorias ou da prestação de serviços e dos recibos emitidos no regime de IVA de caixa. <b>Comunicação da inexistência de faturação</b> , caso não haja emissão de documentos.
Até o dia 11	<b>SEGURANÇA SOCIAL</b> – Envio da Declaração Mensal de Remunerações - SS <b>IRS – DMR</b> – Envio da Declaração Mensal de Remunerações - AT <b>IVA</b> – Declaração Mensal Global (DMGIVA) - Importação de Bens (operadores postais)
Até o dia 15	<b>SISTEMA INTRASTAT</b> – Envio ao Instituto Nacional de Estatística <b>Modelo 11</b> – Notários e entidades que desempenhem funções notariais <b>IVA</b> – Pagamento do IVA da DMGIVA <b>IVA</b> – Opção no portal das finanças pelo pagamento do IVA das importações através da declaração periódica do IVA
Até o dia 22	<b>Comunicação à CGA</b> , IP dos montantes pagos nesse mês referentes a pensões <b>IVA</b> – Envio da declaração periódica do mês de abril <b>IVA</b> – Envio da Declaração Recapitulativa <b>IRS/IRC</b> – Entrega das importâncias retidas <b>DMIS</b> – Entrega da declaração e do imposto do selo
Até o dia 23	<b>Banco de Portugal</b> – COPE
Até o dia 25	<b>IVA</b> – Pagamento do IVA do mês de abril <b>SEGURANÇA SOCIAL</b> – Pagamento das contribuições
Até o dia 30	<b>Relatório Anual</b> – Entidades inscritas no registo de pessoas coletivas religiosas <b>IUC</b> – Pagamento do Imposto Único de Circulação <b>IVA</b> – Balcão Único – IOSS – Declaração mensal <b>IVA</b> – Pedido de restituição de IVA suportado noutro Estado Membro ou país terceiro <b>IVA</b> – Pedido de restituição IVA pelas IPSS <b>SGPS</b> – Inventário das partes de capital <b>Modelo 19</b> – Benefícios dados a trabalhadores ou membros de órgãos sociais <b>Modelo 26</b> – Contribuição bancária <b>Modelo 30</b> – Entrega da declaração de abril <b>IRS</b> – Entrega da declaração modelo 3 de 2025 <b>Modelo 49</b> – Pedido de prorrogação do prazo de entrega da Modelo 3 de IRS <b>IMPIC, IP</b> – Comunicação Trimestral das Transações Imobiliárias Efetuadas

# Os muros e a segurança

Manuel Mogo

Existem na envolvente da zona histórica de Sintra vários muros caídos que não são reparados.

Recentemente o despacho do Sr.º Presidente da C.M.Sintra, datado de 09/02/2026, com o número 20-P/2026, faz uma chamada de atenção sobre o risco que os muros de suporte ou contenção e taludes podem constituir, bem como para a responsabilidade da sua manutenção/reparação, quer pelo Município, quer pelos proprietários privados. Creio que em abstrato, o princípio legal que vigorará na lei portuguesa sobre esta matéria, a responsabilidade da reparação ou manutenção do muro caberá ao proprietário privado se o mesmo estiver numa cota superior ao espaço público, ou seja, se o mesmo cair e invadir o espaço público e ao Município se o espaço público, cair ou invadir um espaço privado.

Em situações críticas, ainda que responsabilidade direta do Município possa não existir, desde que o risco para a segurança de pessoas em bens seja elevado (referência que também é feita no despacho acima indicado), parece-me sensato que a Câmara avance com as reparações e exerça posteriormente, o direito de regresso sobre quem tinha a responsabilidade de proceder à reparação. O Senhor Presidente no mesmo despacho, também alerta para a necessidade urgente de identificar locais com este tipo de problema ou que tenham sido sinalizadas pelos sintrenses.

Neste sentido, deixo aqui seis exemplos de quedas de muros que nalguns casos nem se encontram devidamente sinalizados.

Desconheço por completo as razões que impedem que estas situações tivessem sido resolvidas em tempo útil. Contudo, será que a resolução de nenhuma destas situações é da responsabilidade direta do Município?



**Exemplo 1:** Rua Dr José Neto Milheiro - Em 2015, no sítio da CMS, no espaço reservado às intervenções no espaço público, podia ler-se o seguinte; Reparação de muralha em S.Pedro, ver link (<https://cm-sintra.pt/territorial/intervencoes-no-espaco-publico/construcao-de-muralha-em-s-pedro-de-sintra>). Esta informação comprova que em 2015 a Câmara procedeu à reposição do muro nesta rua, assumindo como sua a responsabilidade da reparação. No entanto, a estrada abateu de novo em 2022 e o muro voltou a cair e assim se mantém. O local não está sinalizado, apenas está delimitado por alguns cones. Para agravar o problema, a rua está frequentemente sem iluminação pública, a última das quais de 26 de Fevereiro, até meados de Abril, o que constitui um risco acrescido em especial para peões.

**Exemplo 2:** Rua do Alto da Bonita – O muro abateu em 2024 e assim se mantém. Foi colocada sinalização que proíbe o trânsito excepto a residentes. (Não se entende que perante o mesmo problema porque não foi colocada a mesma restrição na rua indicada no Exemplo 1, uma vez que também tem dois sentidos e um fluxo de trânsito bem superior à rua do Alto da Bonita).



**Exemplo 3:** Estrada de Chão de Meninos, no sentido descendente, pouco depois da Casa do Preto das Queijadas. Ainda que sendo uma situação mais recente (janeiro do corrente ano), o local está mal sinalizado, para o fluxo intenso de trânsito que por aqui passa.



**Exemplo 4:** Rua do Casal da Mina – Parte da estrada abateu para dentro do terreno do Sport União e Sintrense, não sei em que altura mas, a avaliar para a foto percebe-se que já foi há bastante tempo. Sinalização não existe.



**Exemplo 5:** Estrada de Chão de Meninos, junto ao cruzamento com o Largo Fernando Formigal de Morais. No seguimento da Depressão Kristin a árvore que existia no local tomou, deixando o muro caído tendo o passeio abatido para dentro de terreno privado. Trata-se de um local onde existe uma paragem de autocarros e uma passadeira, os peões não conseguem circular no passeio. Não existe sinalização no local.

**Exemplo 6:** Chão de Meninos, junto à Casa do Preto das Queijadas – Este muro abateu na sequência de uma rutura de água que entretanto foi reparada. O Muro continua por reparar e não existe sinalização que previna o estreitamento da estrada. Na semana anterior uma pessoa foi atropelada neste local.



PUB.

AESINTRA – ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE SINTRA

Somos a peça que a sua empresa precisa.

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



www.aesintra.pt

## OPINIÃO

## Falemos de coisas boas

Reconhecer avanços não é suspender a crítica. É exigir decisões à altura do potencial de Sintra e lembrar que a responsabilidade pelo município também é partilhada.

À oposição compete apontar caminhos alternativos e explicar porque é que determinadas opções políticas ficam aquém do potencial de desenvolvimento do município. Aos apoiantes compete tornar mais robusta a política decidida por quem governa. Em Sintra, porém, as linhas cruzam-se todas: temos um PS brando com o Executivo e um Chega que, integrando o Governo Local, passa a Assembleia Municipal a apontar insuficiências de um executivo de que faz parte. Enfim, idiosincrasias da política aqui do nosso território.

Aos munícipes cabe-nos, talvez, o melhor dos dois mundos: reconhecer o que de bom existe e indicar os caminhos que continuam a precisar de atenção política. Como ao segundo me tenho dedicado nos últimos meses, tento agora dar uns passos no primeiro. Falo, naturalmente, da atividade da Câmara Municipal. Em Janeiro, referi nestas páginas a ausência de comunicação relativa ao intercâmbio dos jovens estudantes de Sintra que vão até Omura, no Japão. É um avanço que a Câmara tenha procedido à sua divulgação através dos canais institucionais: já o reconheci na reunião pública da Câmara Municipal, mas tal não isenta a crítica à inação da Assembleia Municipal, que continua sem se debruçar sobre o tema.

Continuemos com algo mais sólido: a reorganização da Câmara Municipal. De uma direção municipal, a Câmara passou a nove direções municipais, com um aumento de dois milhões de euros em remunerações. Dizia o eleito Ruben Bexiga, do PSD, na Assembleia Municipal, que Cascais tem dez. Uma busca rápida permite constatar que Oeiras tem cinco. Se estamos perplexos, há razão para isso. Em Sintra, olhamos muitas vezes para Cascais e Oeiras como territórios aspiracionais, fruto de decisões políticas e de modelos de organização que produziram resultados. A organização interna da Câmara não será alheia a esse desempenho. Mas a perplexidade aumenta quando fazemos uma viagem no tempo até 2021 e constatamos que as então eleitas na Assembleia Municipal, hoje Vereadoras com pelouro, Andreia Bernardo e Eunice Baeta, não apontaram a existência de apenas uma direção municipal como problema central. E se Andreia Bernardo, enquanto eleita na Assembleia Municipal, considerava notável a criação de 11 cargos dirigentes, agora que serão mais 29, a Vice-Presidente Andreia Bernardo considera isto solenemente notável ou notabilíssimo?

Outra dimensão positiva é a comunicação da Câmara Municipal. Antes parecia que não acontecia nada em Sintra. Agora vemos um município em construção, com presença assídua do Presidente da Câmara. Dentro deste plano comunicacional, assistimos também à valorização dos trabalhadores municipais, através de uma série publicada à segunda-feira, e a uma divulgação ativa de atividades que decorrem por todo o concelho. De um deserto comunicacional passámos para uma comunicação regular, que importa observar, estudar e analisar. Em especial porque há agora uma newsletter, que antes não existia, e porque teremos em breve uma revista municipal impressa.

A estes pontos acrescento ainda mais quatro. Fala-se hoje mais de cultura no município, com espetáculos vários, do teatro à música no Olga Cadaval, muitos deles a esgotarem rapidamente. Há uma preocupação ativa com o bem-estar animal, e o facto de o Presidente da Câmara ter surgido acompanhado por um cão na tomada de posse deu sinais disso mesmo. Mas não se trata apenas de cães e gatos: têm sido vários os cavalos salvos nos últimos meses. No espaço público, tem-se feito um esforço que, no final de maio, deverá superar a limpeza de 800 viaturas abandonadas. Claro que vale a pena perguntar: como assim tanta viatura no espaço público a precisar de atenção? O que se fazia antes?

Por fim, Sintra tem recebido vários ministros e foi inclusivamente anfitriã de um Conselho de Ministros. Para um Presidente de Câmara desconhecido do panorama nacional e enraizado na política do Município de Sintra, isto é politicamente relevante. E obriga a uma pergunta sobre o seu antecessor: de que serviu uma carreira inteira dedicada à política nacional se, no momento de a aplicar à escala municipal, Sintra ficou aquém desse capital político?

Enfim, respiremos fundo. Cá continuaremos a apreciar o que merece ser apreciado e a exigir as decisões políticas que possam fazer de Sintra um exemplo de desenvolvimento para o país. E tire o cavalinho da chuva quem tenciona deixar essa responsabilidade toda no Presidente da Câmara. Cada um de nós faz parte do município. Como diz o Presidente da Câmara: vamos a isso.

Daniel Souza

## DIGA DE SUA JUSTIÇA

## À atenção da Câmara Municipal de Sintra

Ex.ma. Senhora Diretora do Jornal de Sintra,

Na qualidade de munícipe e atento à realidade do nosso concelho, escrevo-vos para denunciar o crescente divórcio entre a gestão municipal e as necessidades reais de quem aqui vive, trabalha e paga impostos. Sintra não pode ser apenas uma montra turística; tem de ser uma casa funcional para os seus habitantes.

É inaceitável que, o nosso património escolar continue a ser negligenciado: crianças na EB/JI da Xutaria passaram o inverno sem aquecimento e o Infantário do Povo continua a aguardar proteção solar básica. Enquanto se anunciam multas pesadas para o lixo, a higiene pública falha: contentores de-

gradados e sem pedais funcionais obrigam os cidadãos ao contacto insalubre com os resíduos.

A incoerência estende-se à mobilidade. A decisão da EMES de acabar com a gratuidade no parque da estação de Massamá-Barcarena é um castigo para quem usa o transporte público, congestionando as ruas residenciais. Somamos a isto a ocupação abusiva de passeios e lugares de estacionamento para publicidade (JCDecaux), revelando que o interesse comercial parece sobrepôr-se ao bem-estar do residente.

Não faltam soluções, falta vontade política. Desde a revitalização do património hidráulico (como o Chafariz de Massamá) à criação de hortas comunitárias em terrenos baldios como no Casal da Barota, urge devolver o espaço público às pessoas. Precisamos de trabalhar

soluções descomplicadas, como concursos de ideias para revitalizarem espaços degradados. O abandono da interface de Meleças é o exemplo máximo de um espaço inóspito que urge transformar em espaços com vida, como zona de feira ou parque de caravanas.

Precisamos de uma “Presidência Aberta”. O executivo precisa de sair dos gabinetes e adotar o modelo de “Diretor de Hotel”, percorrendo as ruas a pé para identificar falhas operacionais imediatas.

Sintra tem potencial para ser uma referência de coesão social e eficiência. Muito pode ser feito com coragem e muitas das vezes, sem recurso a avultados investimentos.. Com os melhores cumprimentos,

Marco Candeias  
Residente na Freguesia de Belas

## Pedido de esclarecimento e divulgação de pareceres sobre intervenções no arvoredo na Primavera

Ex.mos Senhores, Presidente da Câmara Municipal de Sintra, Dr. Marco Almeida; Presidente das Infraestruturas de Portugal, Dr. Paulo Carmona; Presidente do Instituto de Conservação da Natureza e da Floresta, Eng. Nuno Banza

A Câmara Municipal de Sintra (CMS) informou em <https://share.google/mv1v3fT8zR8mwCZv> que a Infraestruturas de Portugal (IP) começou, no dia 7 de Maio, «os trabalhos de corte de vegetação herbácea e arbustiva, bem como a desramação de árvores até quatro metros de altura» nas estradas ER 247, EN 247-4 e EN 9-1, que, entre outras localidades, ligam Sintra a Colares (junto à linha do eléctrico), e a Lagoa Azul à Malveira da Serra. Segundo a CMS, esta intervenção enquadra-se nos procedimentos de manutenção da faixa de gestão de combustível.

Nestas estradas, em zonas dentro da dita faixa de gestão de combustível, encontram-se largas dezenas de árvores monumentais, de enorme porte, entre as quais plátanos centenários. Se a CMS e a IP avançarem com a desramação destas árvores até quatro metros de altura, destruirão as copas e a estrutura destes exemplares únicos, que são elementos marcantes na

paisagem de Sintra, Património da Humanidade protegido pela UNESCO, pondo em risco a saúde das árvores e a sua esperança de vida, e destruindo incontáveis ninhos, por estarmos em plena Primavera. Isto constituiria um atentado ambiental e paisagístico tremendo, descaracterizando a face de Sintra e prejudicando gravemente o meio ambiente.

Esta petição visa o repúdio desta acção da CMS e da IP, bem como solicitar à CMS informação mais pormenorizada sobre as árvores que serão podadas e como se fará essa intervenção, além da garantia de que estas dezenas de espécimes não serão alvo destas podas extremas e abusivas.

Além dos benefícios directos e indirectos que a presença destas árvores traz às localidades servidas por estas estradas, é fundamental reiterar que os plátanos e o arvoredo urbano e não urbano são símbolos culturais e naturais de Sintra e de Colares, além de espécimes fundamentais para gerar sombra, acolher ninhos e retirar dióxido de carbono da atmosfera, fixando-o na sua biomassa e, crucialmente, no solo, processo natural ajuda a mitigar as alterações climáticas.

Na Serra, e porque tudo parece ter de servir os propósitos humanos, as árvores saudáveis e a vegetação em geral, servem para reter a água no solo, evitando ou reduzindo enxurradas, contendo, também,

terras, reduzindo e impedindo derrocadas.

Há depois o aspecto estético: paisagens rústicas ou urbanas sem árvores ou, tendo-as, serem deformadas por podas, não contribui para a imagem de destino turístico de qualidade, nem dignifica ou melhora a vidas dos portugueses. Ao permitir-se que estas podas radicais aconteçam, a CMS estará a revelar que não se importa com a degradação ambiental, cultural e natural de Sintra e de Colares, e que em vez de proteger o património desta zona o ataca com o desprezo a que vota as árvores.

Gostariamos, portanto, que nos facultassem os pareceres, nomeadamente do ICNF e outros que se considerem pertinentes, onde se alicerçam as presentes tomadas de decisão, tão lesivas para o ambiente e para Sintra.

Assinam esta petição todas as associações e grupos de cidadãos preocupados com o meio ambiente, as árvores e o património natural de Sintra: Collares Viva; Fórum Cidadania Lx; Finis Terrae; Grupo Ecológico de Cascais; Grupo dos Amigos das Árvores de Sintra; Plataforma em Defesa das Árvores; QSintra; Muda; SOS Quinta dos Ingleses.

Grupo dos Amigos das Árvores de Sintra (GAAS)

# Dia das Águias: Trilhos Biodiversos “LxAquila em Odrinhas”

O sétimo Dia das Águias em Sintra, a 25 de abril, levou mais de 3 dezenas de participantes por um percurso em plena área rural (e saloia), que passou pelas aldeias, na recentemente reposta Freguesia de São João das Lampas, de Odrinhas e Alvarinhos. Foi um percurso circular, com cerca de 6 km e de dificuldade reduzida (apesar de alguns troços mais desafiantes), que se iniciou junto ao Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas (MASMO), em que se aliou a observação de aves e da Natureza, e se deu a conhecer, por parte da SPEA-Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves (com a equipa liderada pela bióloga Vanessa Oliveira), o projeto LIFE LxAquila. A implementação deste projeto pretende a conservação da águia-debonelli e dos ecossistemas



**Trilho biodiversos**

associados, e abordar o que cada um de nós pode fazer em prol da biodiversidade. Esta iniciativa foi organizada pela Câmara Municipal de Sintra, integrada no projeto “Trilhos Biodiversos”, em parceria com a SPEA, no âmbito do projeto LIFE LxAquila, e esteve relacionada com o Dia Mundial da Terra. O percurso visou também dar a conhecer a biodiversidade da região saloia do concelho de Sintra, com especial destaque



**Várias dezenas de participantes**

para as aves que sobrevoam as zonas naturais e agrícolas (algumas de rapina, como a Águia de Asa Redonda e o Falcão Peneireiro que apareceram e deliciaram os participantes). Antes do início do percurso, junto às ruínas da villa romana de São Miguel de Odrinhas, a Dr.ª Marta Ribeiro (do MASMO) agradeceu os participantes com o que explicou sobre este relevante lugar e a ligação entre o tema da atividade e as ‘Águias dos

Romanos’, tendo salientado que foi Caio Mário, no seu segundo consulado, a atribuir a águia às legiões romanas. Durante o percurso, a bióloga da CMS, Raquel Neves salientou e mostrou, entre vários outros aspetos relacionados com a natureza, a existência neste território de 7 diferentes orquídeas, como são a orquídea-abelha ou o satirião menor). Também a Dr.ª Cristina Correia, com o seu habitual saber sobre estas maté-



**Junto às ruínas da villa romana, Marta do MASMO**

rias (do ambiente e da natureza), salientou o papel que todos nós podemos ter na melhoria do planeta onde vivemos. Em Alvarinhos houve, por parte do autor deste texto, também a oportunidade de falar um pouco sobre a relevância dos bolembreanos (vértices geodésicos) e dos diversos existentes em todas as ruas desta aldeia (da autoria do ti Tomé). No final, pela satisfação das várias dezenas de participan-

tes, percebeu-se que esta foi mais uma atividade bem idealizada (o percurso foi surpreendente) e concretizada (os intervenientes explicaram bem os conteúdos que dominam). A próxima atividade do projeto “Trilhos Biodiversos” decorrerá a 23 de maio, e está relacionada com o Dia Internacional da Biodiversidade. Agora é estar atento às inscrições.

*Henrique Martin, colaborador local*



**Vanessa Oliveira e Equipa da SPEA**



**A bióloga da CMS, Raquel Neves**



**Cristina Correia**



**Satirião menor**



**Orquídea-abelha**

## Visita de Nossa Senhora do Cabo Espichel a Anços com a presença da Charanga da GNR



No dia 10 de junho a localidade de Anços recebe a visita da Venerada Imagem de Nossa Senhora do Cabo Espichel.

Programa

**14h00**

**Partida de Montelavar**

Formação do Círio Solene a cavalo, acompanhado pela Charanga da GNR

**14h45**

**Paragem na Pedra Furada**

Canto das Loas

**15h00**

**Chegada do Círio a Anços**

Entrada na Capela de Nossa Senhora da Assunção

**15h30**

**Missa e Procissão**

Missa Solene em Honra de N.ª Sra. do Cabo Espichel, seguida de majestosa procissão acompanhada pela Charanga da GNR e pela Banda Filarmónica Boa União Montelavarense

**Até às 21h00**

**Exposição na Capela**

Exposição de N.ª Sra. do Cabo Espichel para visita na Capela de N.ª Sra. da Assunção

**21h00**

**Partida de Anços**

Saída de N.ª Sra. do Cabo Espichel em carro dos Bombeiros, com destino a Montelavar

PUB. JORNAL DE SINTRA, 15-05-2026

### CARTÓRIO NOTARIAL DE CASTELO BRANCO

Maria de Jesus Folgado Leal Prudente, Notária do Cartório Notarial de Castelo Branco sito na Rua Mousinho Magro, n.º 8, 1.º andar, **certifico** para efeitos de publicação que, por escritura hoje outorgada neste Cartório e exarada a partir de folhas dezanove do livro notas número quatrocentos e dezoito-G, Maria dos Anjos Santiago Canhoto Cardoso, NIF 120 835 720 e seu marido, João Manuel Teixeira Cardoso, NIF 109 225 236, casados sob o regime de comunhão de adquiridos, ela natural da freguesia de Lourçal do Campo, concelho de Castelo Branco e ele natural de Moçambique, residentes na Rua Eduardo Frutuoso Gaio, n.º 12, rés do chão direito, Agualva, freguesia de Agualva e Mira Sintra, concelho de Sintra, titulares dos cartões de cidadão respetivamente, número 04415254 0ZX7, válido até 07/12/2030 e número 07873521 1ZX9, válido até 10/12/2029 emitidos pela República Portuguesa, justificaram a posse do direito de propriedade, invocando a usucapião sobre o prédio urbano, composto por um edifício de rés-do-chão, com logradouro, destinado a habitação, com a superfície coberta de trinta e cinco metros quadrados e descoberta de dez metros quadrados, sito na Rua Bom Jesus do Alto, n.º 17, União das Freguesias de Agualva e Mira-Sintra, extinta freguesia de Agualva, concelho de Sintra, a confrontar do norte, do nascente e do poente com Maria dos Anjos Santiago Canhoto Cardoso e do sul com Zulmira Santos, omissos na Conservatória do Registo Predial de Agualva-Cacém, pois não é nem faz parte dos prédios ali descritos sob os números quatro mil quatrocentos e cinquenta e oito e quatro mil setecentos e sessenta e um da freguesia de Agualva-Cacém, inscrito na matriz predial respectiva, em nome de herdeiros de Bartolomeu Canhoto sob o **artigo 2501**, da União das Freguesias de Agualva e Mira-Sintra, o qual provem do artigo 2247 da extinta freguesia de Agualva, com o valor patrimonial atual e atribuído de vinte e nove mil trezentos e noventa e sete euros e quarenta e sete cêntimos.

Está conforme o original.

Castelo Branco, oito de Maio de dois mil e vinte seis.

A Notária,

(a) *Maria de Jesus Folgado Leal Prudente*

Conta registada sob o n.º 749

## SOCIEDADE

## Concertos de Primavera chegam a São João das Lampas e Almargem do Bispo

A Câmara Municipal de Sintra e a Fundação CulturSintra apresentam, nos dias 15 e 16 de maio, pelas 21h30, dois novos concertos gratuitos do ciclo Concertos de Primavera, que continuam a levar música erudita a diferentes freguesias do concelho.

Desta vez, os Concertos de Primavera chegam a São João das Lampas e Almargem do Bispo, reforçando a ligação entre música erudita e património e valorizando a identidade cultural do concelho, sempre com entrada gratuita e com o objetivo de aproximar novos públicos da criação artística.

No dia 15 de maio, a Igreja Matriz de São João Baptista, em São João das Lampas, recebe o recital “Cravos em Duo”, com os cravistas Tadeu Filipe e Daniel Oliveira. O programa reúne um repertório eclético que percorre compositores ibéricos, italianos e culmina com Christian Bach, cuja escrita, embora de origem alemã, se aproxima do estilo clássico veneziano. Num verdadeiro “duelo” de cravos, o diálogo e o contraste entre os intérpretes evidenciam a energia e o virtuosismo deste instrumento, através de obras de Giovanni Luchinetti, Francisco Olivares, Piazza e Domenico Scarlatti, entre outros.

Já no dia 16 de maio, a Igreja de São Pedro, em Almargem do Bispo, acolhe o concerto “Sonatas e Toccatas do Seicento” por Stylus Phantasticus”, que propõe uma viagem pelo nascimento e consolidação da linguagem instrumental europeia entre o primeiro Barroco italiano e o pleno desenvolvimento da escrita para violino e instrumentos dedilhados no final do século XVII e início do XVIII.

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

Fonte: CMS

## Pirilampo Sábio de Casal de Cambra conquista Medalha de Prata no Hip Hop – HHI Internacional

Ventura Saraiva

A equipa “KD CREW”, da Pirilampo Sábio, Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Casal de Cambra participou no HHI International – Portugal, a maior competição de Hip Hop a nível nacional que teve lugar nos dias 1,2 e 3 no Póvoa Arena, em Póvoa do Varzim, conquistando a Medalha de Prata na Divisão “Starters”.

A organização do HHI Internacional é da responsabilidade da Associação Portuguesa de Hip Hop Dance Crews e que este ano celebrou a 12.ª Edição, contando com o apoio da Câmara Municipal da Póvoa do Varzim, e os parceiros institucionais.

A cerimónia de abertura deu-se pelas 14h00 do dia 1 (feriado nacional), seguindo-se as qualificações de Júnior, Varsit, Adulto, e as finais no domingo, dia 3.

De relevar que ao longo das suas 11 edições, mais de 300 crews e de 5.000 bailarinos já pisaram o palco do HHI, tornando este evento, numa referência nacional e internacional na área da dança.

### Medalha de Prata – dedicação e espírito de equipa

Com o 2.º lugar conquistado, a Pirilampo Sábio saiu de Póvoa do Varzim orgulhosa da conquista, e os seus responsáveis quiseram destacar o trabalho realizado ao longo do tempo na Associação: “Acreditamos que este feito representa com dignidade a nossa fre-



guesia, elevando o nome de Casal de Cambra a nível nacional. Destacamos igualmente o papel fundamental da nossa coreógrafa Daniela Lázaro, e do nosso ex-coach David Gonçalves, cujo contributo foi essencial para esta conquista”.

Para chegar à final e conquistar o pódio, foi preciso muito trabalho e dedicação de todos os envolvidos, nomeadamente das bailarinas: “Este resultado reflecte não só o talento das

nossas bailarinas- Carolina Lourinho, Filipa Marques, Íris Robalo, Lara Ribeiro, Maria Moreno, Matilde Regueiró e Sara Carneiro-, como também o trabalho, dedicação e espírito de equipa que têm vindo a desenvolver ao longo do tempo” sublinham os responsáveis da Pirilampo Sábio, constituída no ano 2017 e que se dedica à Dança e Ginástica. Tem a sua Sede frente à Escola Professor Agostinho da Silva, em Casal de Cambra.

## Dia 9 de maio, Dia da Europa

O Dia da Europa é comemorado anualmente a 9 de maio para festejar a paz e a unidade do continente europeu. O Luxemburgo é, atualmente, o único país da União Europeia onde este dia é feriado.

O Dia da EUROPA é um dos 5 os símbolos da U.E., sendo os outros a Bandeira, o Hino, o Lema e a Moeda.

Esta data assinala o aniversário da histórica «Declaração Schuman», que expôs a visão de Robert Schuman de uma nova forma de cooperação política na Europa, que tornaria impensável uma guerra entre os países



europeus.

Infelizmente os últimos tempos vêm demonstrar que ainda há muito a fazer, na

Europa (e no Mundo), para retomar aquilo que durante cerca de 70 anos foi conseguido (com alguns tropeços).

E o que é que cada um de nós pode fazer para tornar isto viável? Muito pode ser feito, mas o essencial é sermos efetivamente cidadãos europeus humanos, com respeito por qualquer outro cidadão. Não é por acaso que o lema da União Europeia é ‘Unida na Diversidade’.

Henrique Martins,  
colaborador local

## 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?

# Livro “O Pequeno Cavaleiro do Templo” apresentado em Sintra

Ventura Saraiva

O Átrio de entrada do Quinta da Maquia Hotel, em Sintra, foi transformado em auditório no passado dia 28 de Abril para o lançamento do livro “O Pequeno Cavaleiro do Templo”, de Manuel Matias. O evento reuniu algumas figuras do meio cultural, institucional e empresarial, um momento onde se destacou a importância da Cultura como motor de desenvolvimento, numa parceria com a Associação Empresarial de Sintra (AE Sintra), representada pelo seu presidente da Direcção, Joaquim Viegas Simão.

A obra, editada pela Diário de Bordo Editores pretende assim contribuir para o enriquecimento da leitura, valorizando a divulgação cultural em todas as áreas, especificamente a infanto-juvenil.



Mesa dos apresentadores do exemplar “O Pequeno Cavaleiro do Templo”

fotos: ventura saraiva

O evento contou com a presença do vereador na Câmara Municipal de Sintra Ricardo Aragão Pinto, bem como de empresários e representantes de diversas instituições sintrenses, destacando-se na assistência Manuel do Cabo, antigo presidente da Junta de Freguesia de S. Martinho, e de Algueirão-Mem Martins. Foi também presidente da Direcção

da Associação Empresarial de Sintra durante vários anos. A apresentação do livro, lançado em Março deste ano, esteve a cargo de Jorge Morais, Jornalista, investigador e ensaísta português de reconhecido mérito, cuja obra se tem centrado na História Social e Política dos séculos XIX e XX. Autor de referência, Jorge Morais é amplamente conhecido pelos seus estudos sobre a implantação da República, a Maçonaria e o Regicídio, com títulos como, *Com Permissão de Sua Majestade e Regicídio, a Contagem Decrescente*. Fez uma reflexão enriquecedora sobre o universo templário, numa aula desde a Idade Média. Já o autor – Manuel Matias –, partilhou a história real da criança que inspirou a obra e destacou quatro virtudes essenciais: “coragem, verdade, fé e serviço”, como princípios intemporais e relevantes na formação pessoal e na vivência

em sociedade

em sociedade

## “A Cultura é um pilar essencial”

Parceira na promoção e lançamento do livro no Quinta da Maquia Hotel, a Associação Empresarial de Sintra fez-se representar em peso, e o seu presidente da Direcção, Joaquim Viegas Simão, sublinhou que “a Cultura é um pilar essencial para o desenvolvi-

mento sustentável das Comunidades e desempenha um papel cada vez mais relevante no mundo empresarial. Empresas que valorizam a Cultura tornam-se mais inovadoras, mais humanas e mais ligadas ao território onde se inserem.” Os *Cavaleiros do Templo*, conhecidos como *Templários*, foram monges guerreiros conhecidos pela sua perseverança na oração, sede e interesse no estudo e pela desassombrosa coragem de defen-

der e lutar pela Verdade. Juravam proteger os inocentes e viver em humildade. O seu lema recorda que toda a luz e toda a vitória pertencem a Deus.

Quanto ao autor, Manuel Matias, foi agraciado Comendador da Ordem de Mérito em 2014. Desde cedo, participou em vários grupos juvenis que desenvolviam actividades de solidariedade nos vários Bairros Sociais da zona Metropolitana de Lisboa. Em 1994, termina a sua formação em Roma – FICT como Técnico de Aconselhamento em Comportamentos Aditivos. Foi formador na Escola do Projecto Homem Espanha. Desde o seu regresso a Portugal, desenvolveu o seu trabalho junto dos mais pobres e mais vulneráveis em várias ONG em múltiplos contextos. Foi membro da CPCJ e participou em vários projectos em parceria com a CIG. Foi fundador de várias organizações nomeadamente “Vale de Açor”, “Associação ABC”. Nasceu em Lisboa em Julho de 1967.



Convidados e representantes da área Empresarial e Cultural



Margarida Antunes, Directora do Hotel, Vereador Ricardo Pinto, e Viegas Simão

## Encontro de grupos corais seniores Sintrenses

A Câmara Municipal de Sintra volta a apostar na inclusão e no envelhecimento ativo com a realização do Encontro de Grupos Corais de Reformados e Idosos do concelho, que terá lugar entre 19 e 21 de maio, às 14h30, no Centro Cultural Olga Cadaval.



Mais do que um evento cultural, esta iniciativa assume-se como um momento de partilha, solidariedade e convívio entre gerações. Ao longo de três dias, cerca de 700 participantes sobem ao palco em 38 atuações, representando associações de

reformados pensionistas e idosos, instituições sociais e universidades seniores, num ambiente marcado pela entrega e pelo sentido de comunidade.

O programa integra também grupos convidados que reforçam a dimensão inclusiva do

encontro. No dia 19 de maio, a abertura fica a cargo do Conservatório de Música e Teatro Sons & Compassos, no dia 20, destaca-se o “Coro Inclusivo” do C.E.C.D – Centro de Educação para o Cidadão com Deficiência, e, no dia 21, o último dia do

encontro será feito pelo Coro Infantil do Jardim-Escola João de Deus de Albarraque, promovendo o diálogo entre diferentes idades.

Através desta iniciativa, o município procura não só valorizar o papel das instituições Sintrenses e dos seus grupos corais, mas também combater o isolamento social, fomentar o bem-estar emocional e reforçar os laços de solidariedade, mostrando como a cultura pode ser um instrumento poderoso de inclusão e qualidade de vida.

Fonte: CMS

## “Manda-me Amor Camões e Outros Afins”

A Sociedade Portuguesa de Autores, as Edições Cosmos e os autores Vítor Serrão e Mário Rui Silvestre, no próximo dia 19 de Maio, pelas 18h, realizam a apresentação do livro “Manda-me Amor Camões e Outros Afins”, no Auditório Maestro Frederico de Freitas, Av. Duque de Loulé 31, em Lisboa. A obra será apresentada pelo Doutor António Carlos Cortez.



CULTURA

De 14 a 29 maio  
**Exposição sobre combate a incêndios florestais no Museu do Ar**

O Museu do Ar, em Sintra, acolhe a exposição “Tecnologia Contra o Fogo – Invenções que nos ajudam a construir um Mundo Melhor”, de 15 a 29 de maio, dedicada ao contributo da inovação tecnológica na prevenção, combate e recuperação de áreas afetadas por incêndios florestais.

A mostra reúne um conjunto diversificado de soluções, desde materiais resistentes ao fogo até tecnologias mais avançadas, como drones e sensores integrados nos equipamentos utilizados pelos bombeiros. Ao longo do percurso, os visitantes poderão explorar patentes, dispositivos interativos e conteúdos multimédia, incluindo testemunhos de profissionais e especialistas, proporcionando uma experiência pedagógica e acessível a diferentes públicos.

Com especial foco na sensibilização dos mais jovens, a iniciativa pretende estimular o interesse pela ciência, pela inovação e pelo conhecimento, promovendo simultaneamente a importância da investigação e do desenvolvimento tecnológico na resposta aos incêndios florestais.

Organizada pelo Instituto Europeu de Patentes, em parceria com o Instituto Nacional da Propriedade Industrial, e com o apoio da Liga dos Bombeiros Portugueses, a exposição integra um circuito internacional e reforça a importância da cooperação na área da inovação aplicada à proteção dos territórios. O Museu do Ar encontra-se aberto de terça a domingo, entre as 10h00 e as 17h00, sendo que, no dia 16 de maio, o horário será alargado até às 22h00, no âmbito da Noite dos Museus, permitindo visitas em horário noturno.

Fonte: CMS

**Mostra de Teatro das Escolas Sintrenses no Olga Cadaval**

O Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra, será palco para a 34.ª Mostra de Teatro das Escolas de Sintra 2025/2026, no dia 17 de maio, às 14h30, como celebração do talento, criatividade e dedicação dos alunos.

Mais do que uma apresentação artística, este encontro afirma-se como um verdadeiro tributo ao trabalho desenvolvido nas escolas, onde o teatro tem vindo a afirmar-se como uma ferramenta essencial de expressão, descoberta e crescimento pessoal. Ao longo desta edição, 13 grupos de teatro de escolas do ensino básico, da rede pública e privada, vão subir ao palco para dar vida a histórias, emoções e interpretações construídas com empenho e sensibilidade.

A iniciativa valoriza igualmente o papel fundamental de professores, educadores, monitores de ATL e responsáveis pelos grupos, cujo



acompanhamento contínuo torna possível este percurso artístico, reforçando o teatro como espaço de aprendizagem, partilha e formação humana.

O encerramento irá reunir todos os participantes para a

cerimónia simbólica de reconhecimento, com a entrega de diplomas de participação celebrando o esforço coletivo e a entrega de cada grupo ao longo do projeto. O programa integra ainda o espetáculo de clown “Chou!”, de Catarina

Mota, um espetáculo de Clown e Teatro físico, que irá proporcionar um momento de proximidade genuína, emoção com o público.

Este trabalho resulta da parceria entre a Câmara Municipal de Sintra e o Chão de Oliva, numa aposta na promoção da expressão dramática e na valorização da cultura nas escolas do concelho.

A Câmara Municipal de Sintra reforça, assim, o seu compromisso com a promoção das artes e da educação, investindo em projetos que envolvem ativamente alunos, professores e agentes educativos, e que incentivam a criatividade, o trabalho colaborativo e a formação integral dos jovens Sintrenses.

Fonte: CMS



**SINTRA**  
CÂMARA MUNICIPAL  
PRESIDÊNCIA

Edital N.º 305/2026

Marco Almeida, Presidente da Câmara Municipal de Sintra, torna público que, nos termos do n.º 1 do artigo 11.º do Regulamento do Programa de Apoio ao Movimento Associativo Cultural do Concelho de Sintra (PAMACS), aprovado em reunião da Assembleia Municipal de Sintra de 23 de novembro de 2011, em articulação com o n.º 1 do artigo 35.º e artigo 56.º do Regime Jurídico das Autarquias Locais (RJAL), Lei n.º 75/2013 de 12 de setembro, com última atualização decorrente da Lei n.º 42/2016, de 28 de dezembro, foram homologados a 7 de abril, em sede de reunião de Executivo Camarário, os resultados das candidaturas ao referido Programa de Apoios para o ano de 2026, daí resultando a atribuição dos seguintes montantes:

- Academia de Música do Monte Abraão – 2.500,00€
- AEMSC – Sons e Compassos Associação – 13.917,79€
- Ardecoro, Associação Cultural – 1.400,00€
- Associação Coral de Sintra – 3.400,00€
- Associação Cultural e Rec. da Serra Casal de Cambra – 1.800,00€
- Associação Danças com História – 5.700,00€
- Assoc. Grupo Fol. Danças Cantares As Florinhas Alto Minho – 4.400,00€
- Associação Grupo de Bombos das Mercês – 3.000,00€
- Associação Cultural, Social e Recreativa de Cabriz – 6.187,81€
- Artload, Ass. Artesãos do Concelho de Sintra – 1.500,00€
- Associação Unidigrass – 5.500,00€
- Banda dos Bombeiros Voluntários de Colares – 10.233,17€
- Centro de Cultura e Desporto Sintrense – 1.000,00€

- Centro Cultural e Recreativo de Mem Martins – 6.606,88€
- Centro Cultural Recreativo e Desportivo de Belas – 7.228,32€
- Conservatório de Música de Sintra – 19.113,95€
- Centro de Recreio Pop. e Cult. Musical D. Maria – 6.143,82€
- Clube Recreativo Império de Anços – 2.000,00€
- Farra Fanfarra – Associação Cultural - 5.500,00€
- Filarmoniartes Assoc. Des. e Promoção Atividades Culturais – 13.218,21€
- Futebol Clube de Alvarinhos – 1.500,00€
- GAVE – Grupo de Artistas de Vale de Eureka – 2.500,00€
- Ginásio Clube de Queluz – 1.500,00€
- Grupo Coral Encontro de Queluz – 2.400,00€
- Grupo Bandolinista 22 de Maio de 1925 – 7.046,94€
- Grupo Coral Queluz – 1.400,00€
- Grupo Desportivo de Sacotes – 1.700,00€
- Grupo Folclórico e Cultural da Rinchoa – Sintra – 5.289,89€
- Grupo Folclórico “Os Camponeses” de Dona Maria – 5.700,00€
- Grupo União Recreativa e Desportiva M.T.B.A – 8.500,00€
- Hipópomatos na Lua, Associação Cultural – 6.000,00€
- Mem Martins Sport Clube – 1.500,00€
- Narrativa Aleatória – 3.000,00€
- Núcleo Inovartístico – 1.250,00€
- RJANIMAAssoc. Dinamização Ambiental, Social e Cultural – 7.100,00€
- Recreios Desportivos do Algueirão – 2.400,00€
- Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense – 43.446,20€
- Sociedade Filarm. Instrução e Recreio Familiar de Lameiras – 12.195,26€
- Sociedade Filarmónica de Mira Sintra – 10.700,00€
- Sociedade Filarmónica N. Sra. da Fé do Monte Abraão – 11.000,00€
- Sociedade Filarmónica “Os Aliados” – 23.020,67€
- Sociedade Filarmónica e Recreativa de Pêro Pinheiro – 16.307,97€
- Sociedade Rec. e Desportiva Familiar São João das Lampas – 4.300,00€
- Sociedade Filarmónica União Assaforense – 18.930,53€
- Soc. Rec. Desp. “Os Progressistas” Cabrela, Casais Cabrela, Silva e Faião – 14.370,20€
- Sociedade Recreativa e Musical de Almoçageme – 14.400,00€
- Sociedade União Sintrense – 19.937,59€
- União Desportiva e Recreativa Sabuguense – 15.111,25€

- União Mucifalense – 14.057,97€
- Voando em Cynthia – Associação Cultural – 20.000,00€

Os montantes em causa, totalizando **416.914,42€**, resultaram da análise pelos serviços municipais das candidaturas apresentadas pelos diferentes coletivos, de acordo com o disposto no artigo 10.º do referido Regulamento e à luz de critérios que procuraram garantir transparência, princípios de equidade e equilíbrio para uma justa atribuição dos valores disponíveis, sendo consensualmente reconhecido o seu papel na difusão da cultura local, na promoção dos valores artísticos, na preservação das tradições e dos saberes e na formação estética dos mais novos, contribuindo, assim, de forma inequívoca para o enriquecimento da oferta cultural do Município.

A despesa em causa encontra-se integrada nas Grandes Opções do Plano e orçamentalmente inscrita no Departamento de Identidade e Património, através da rubrica Coletividades de Cultura e Recreio – Transferências correntes – PAMACS, atenta a importância do apoio concedido ao tecido associativo para a concretização dos objetivos culturais que prosseguem.

O presente Edital encontra-se disponível ao público mediante afixação nos locais de estilo, no Departamento de Atendimento e Desenvolvimento Organizacional, suas Delegações, em dois jornais regionais, bem como na página da Câmara Municipal de Sintra em [www.cm-sintra.pt](http://www.cm-sintra.pt)

Paços do Município de Sintra, em 10 de 9 de 2026.

O Presidente da Câmara Municipal de Sintra

(Marco Almeida)



“Corrida de Belém” - 12.ª Edição

# Pedro Alves (“Os Belenenses”) vence Ladeiras e arrebatou 1.º Lugar

Ventura Saraiva

Realizou-se no domingo, dia 10, durante a manhã, a edição número 12 da “Corrida de Belém”, com chegada ao Estádio do Restelo. A competição com cerca de 2.000 inscritos na versão dos 10 Km., teve na linha de chegada, 1.740 atletas.

Interessante a luta pela vitória, com o sintrense Pedro Alves, do CF “Os Belenenses”, a vencer o militar mafrense, Roberto Ladeiras (GFD Running), com apenas 6 segundos a separá-los. O inevitável, Bruno Lourenço (GFD Running), rival de ambos e também candidato à vitória. Acabaria por claudicar nos metros finais terminando no 3.º lugar, a 13 segundos. Porém, seria o vencedor do escalão M35 (Vet.I).

A “Corrida de Belém” organizada pela empresa de eventos, Xistarca, tornou-se uma referência da Cidade de Lisboa, oferecendo um percurso fan-

tástico, sem grandes exigências físicas para a larga maioria do pelotão, com passagem pelos mais belos Monumentos históricos da capital lisboeta.

O programa teve ainda a corri-

da para os mais jovens até aos 13 anos, a “Kids Race”, e uma Caminhada de cerca de 5.000 metros.

Com o registo final de 31m 58s, Pedro Alves sucede assim a Ladeiras vencedor em



Pedro Alves (1.º), Roberto Ladeiras (2.º), e Bruno Lourenço (3.º), o pódio dos melhores a chegar à meta

foto: créditos - hm-homen da maratona

2025, que apesar de ser relegado para 2.º, melhorou o seu registo em quase dois minutos.

De registar a presença de Cláudio Paulinho no “top 5” da classificação, com o 4.º lugar (33,10”), e vencedor do escalão Vet II (+40). Antigo ciclista (passou como Master pela equipa de Sintra, Viveiros

Vítor Lourenço), tendo-se dedicado também ao Triatlo. Presentemente representa o SC Beira-mar.

Quanto à competição no sector feminino, vitória foi para Ilária Bruno, da equipa italiana Atlético Brugnera-Pordenone que gastou 38m 15s, deixando a favorita Joana Fonseca (GFD Running), a

quase um minuto (39,13”). A fechar o pódio “à Geral”, Ana Rebelo, da GFD Running, com 40,10”.

Ana Filipa Farinha (Running Club Holmes Place) venceu o escalão Vet. II (+40), com 44,54”, e Ana Gil, do Clube Millennium BCP, de Vet. VII (+60), com o excelente registo de 48,59”.

## Zumub 24h Run de Mem Martins Correr Queluz conquista 4 pódios

A Bacia de Retenção foi de novo palco da corrida de resistência 24h de Martins, competição que teve início às 12h00 de sábado, dia 9, terminando no domingo, dia 10, com a conclusão dos vários desafios; Maratona nocturna, 12h a Correr, e 24h individual e Equipas.

Ainda sem classificações disponíveis na hora do fecho desta edição, pode adiantar-se que a vitória no sector Equipas-24 h foi para o colectivo Correr Queluz, constituído por Anabela Luz Moreira, Varela São, Sónia Correia, e Célia Sousa. Em masculinos; Diamantino Serrano, Rui Maneta, Nuno Almeida, e Ricardo Pereira.

Em “Equipas Mistas” (2.º lugar), com Carla Serrano, Carolina Guedes, Justin Vos, e Artur Carvalho.

Equipas femininas, 3.º lugar; Susana Silva, Rute Marcelo, Patrícia Almeida, e Isabel Alves.

Ventura Saraiva



Equipa feminina – 1.º lugar

Foto: cortesia correr queluz

## 39.ª Meia Maratona de Cortegaça (Ovar)

# Helena Moreira ganha escalão F45



Ao ligar as praias do Furadouro e Cortegaça na região de Ovar, a Meia Maratona tornou-se numa das corridas mais emblemáticas do País, especialmente da Região Norte. A 39.ª Edição teve lugar no domingo, dia 10, e registou na linha de chegada 1.536 atletas.

Em destaque esteve a atleta sintrense Helena Moreira (HeCATEAM) que gastou o tempo de 01h36m58s, vencendo o seu escalão F45. A

segunda classificada, Rita Cruz ficaria a 1,12” (1h38m10s).

Venceu Bernardo Rocha (SC Salgueiros), com 01,04,46”, enquanto no sector feminino, Carla Rocha (Individual) foi a 1.ª, com 01,13,56”.

De registar também a presença de Nuno Silva (Carraça Street Runner) da equipa HecATEAM que cumpriu a distância em 01,23,31”, sendo 16.º nos Vet. M45

## Judo – Campeonato Nacional de Juvenis Sintrense fecha com título individual e colectivo

O Sport União Sintrense concluiu o Campeonato Nacional de Juvenis da melhor forma, somando mais um título de Campeã Nacional para Sintra e confirmando o excelente momento vivido pelo judo juvenil do clube.

Em grande destaque esteve Elisandra Martins, que, na categoria de -52 kg, conquistou de forma brilhante a medalha de ouro e o título de Campeã Nacional de juvenis, logo no seu primeiro ano neste escalão. Um resultado de enorme significado, que confirma o talento da atleta, a sua evolução competitiva e a maturidade demonstrada em contexto de alta exigência.

A prestação da judoca Sintrense não ficou, contudo, por aqui. Elisandra Martins integrou igualmente a equipa feminina juvenil do de Equipa DO Clube de Judo – CCD Construções Norte-Sul no Campeonato Nacional de Equipas, competição na qual esta formação se sagrou Campeã Nacional, reforçando o contributo decisivo da atleta para o sucesso coletivo desse clube.

Também em evidência esteve Pedro Costa, que competiu na categoria de -50 kg, alcançando um honroso 9.º lugar. A sua participação ficou marcada pela elevada entrega, determinação e forte espírito competitivo demonstrado ao longo da prova, refletindo o trabalho consistente que tem vindo a ser desen-



volvido.

Estes resultados traduzem o trabalho sustentado e de qualidade que o Sport União Sintrense tem vindo a desenvolver no escalão juvenil, fruto do empenho diário dos atletas e da dedicação da equipa técnica, consolidando o clube como uma referência do judo nacional.

O Sport União Sintrense encerra, assim, a participação na competição nacional com um balanço extremamente positivo, reforçando a sua presença ao mais alto nível do judo português. Parabéns a todos os atletas, treinadores e restante equipa por mais esta excelente conquista.

Texto e foto sus-cj

**DESPORTO**

Cross Run de Rio de Mouro — 11.º Prémio Carlos Correia (Troféu Sintra a Correr 2026)

# Estreia a vencer de Inês Gomes Diogo, e “show” de Júlio Finote

Ventura Saraiva

Realizou-se na tarde de sábado, dia 9, no Parque Urbano de Fitares (Rinchoa), o *Cross Run de Rio de Mouro- 11.º Prémio Carlos Correia*, competição pontuável para o Troféu Sintra a Correr 2026. Na prova principal, a novidade foi a estreia de Inês Diogo (Individual) que venceu no sector feminino, aproveitando também a ausência da habitual ganhadora, Sandra Protásio. No plano masculino, a vitória foi conquistada de forma categórica como vem sendo hábito por Tiago Simões, da J.O.M.A, sendo de realçar o “show” de Júlio Finote (CCD Sintrense) 2.º na corrida principal, apesar do “estatuto” de Veterano + 55 anos...



Inês Duarte Diogo vencedora folgada do sector feminino na corrida principal (5.500 m)

**T**alvez por ser sábado, previsões meteorológicas adversas, e um conjunto de competições em paralelo para além do concelho de Sintra, o número de participantes baixou para 258 no total de todos os escalões, destacando-se no entanto a participação dos atletas Benjamins, a melhor registada até agora, com 29 concorrentes (17+12). Para a história ficam os vencedores, Ana Sofia Sol (Benfica), e Gabriel Ferreira (Os Caracóis do Asfalto).

Quanto à principal corrida (5.500 m) e que abriu o programa das várias distâncias, a nota mais saliente foi a prestação de Júlio Finote, do CCD Sintrense que cortou a meta em 2.º lugar atrás de Tiago Simões, da Juventude Operária de Monte Abraão, crónico vencedor das etapas até agora realizadas, apesar de ainda pertencer ao escalão Sub 23, mas que no *Sintra a Correr* conta como Sénior.



Júlio Finote (M55) deu “show nos trilhos de Fitares ao concluir no 2.º lugar da Geral

fotos: ventura saraiva

Nelson Fonseca, também da colectividade de Monte Abraão, foi o terceiro a cortar a meta, vencendo o escalão M45.

## Inês Gomes Diogo com estreia vitoriosa no Parque de Fitares

Antiga praticante de hóquei em patins, passou nomeada-

mente pelas equipas do GRD “Os Lobinhos”, e UDC Nafarros, ingressando aos 18 anos na Marinha Portuguesa. Passou pela Escola Naval, e foi promovida a Oficial como Tenente (OF 2).

Esta sintrense, residente em Mem Martins, faz de vez em quando umas incursões pela corrida pedestre, testando os seus níveis de competitivida-

de. No mês de Abril fez a sua estreia no Triatlo Longo, e prepara uma participação em Itália. Apresentou-se no Parque Urbano de Fitares, e acabou por liderar o sector feminino da corrida principal sem concorrência. Finalizou com o tempo de 24m24s, deixando as duas atletas da Casa do Benfica em Algueirão-Mem Martins, a quase dois minu-

tos; Débora Monteiro, com 26m08s, e Carina Castro, a fechar o trio da frente com 26m58s.

### Vencedores dos escalões:

#### Benjamins:

Ana Sofia Sol (Benfica); Gabriel Ferreira (Os Caracóis do Asfalto)

#### Infantis:

Maria do Carmo Serrano (Os caracóis do Asfalto) Rodrigo Brandão (USC Mira Sintra)

#### Iniciados:

Ariela Pedro (Os Caracóis do Asfalto)

Simão Silva (SU Colarense)

#### Juvenis:

Afonso Corvo (SU Colarense)

#### Juniores:

Inês Francisco (Ingleses FC) Guilherme Demétrio (AE Massamá)

#### Seniores:

Inês Diogo (Individual) Tiago Simões (J.O.M.A.)

#### M/F 35

Maria Abreu (Taebaek T. Taekwondo)

André Mourato (Casa Ben-

fica AMM)

#### M/F40:

Carina Castro (Casa Benfica AMM)

Daniel Araújo (J.O.M.A.)

#### M/F 45:

Patrícia Rivotti (SU Colarense)

Nelson Fonseca (J.O.M.A.)

#### M/F 50:

Paula Cardoso (Taebaek T. Taekwondo)

Isidro Simões (J.O.M.A.)

#### M/F 55:

Raquel Alves (Aqualva Runners)

Júlio Finote (CCD Sintrense)

#### M/F 60:

Elsa Oliveira (J.O.M.A.)

José Veríssimo (J.O.M.A.)

#### M/F 65:

Lourdes Romero (FFPM Unificação)

Rui Grazina (CCD Sintrense)

#### M70

João Soares (Casa Benfica AMM)

#### M75:

José Fernandes (Casa Benfica AMM)

#### Desporto Adaptado:

Ricardo Jorge (AA Charneca Caparica)

PUB.



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

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

geral@quintinoemoraais.pt

www.funerariaquintinoemoraais.pt



35 Anos de Serviço  
com Competência  
e Honestidade

ATENDIMENTO PERMANENTE

24 219 618 594 - 965 657 671

MEM MARTINS . MUCIFAL . SJ LAMPAS . SINTRA . TERRUGEM

## 7.º Grande Prémio de Aqualva Mira Sintra Domingo, 17, às 09h30

A próxima prova pontuável para o Troféu Sintra a Correr 2026 realiza-se no próximo domingo, dia 17, com partidas e chegadas no Largo da República, perto dos Bombeiros Voluntários de Aqualva-Cacém.

Do programa de provas, destaca-se a corrida de 9.750 m., e que junta os escalões de Juniores masculinos, Seniores M/F, Veteranos 35 e 40, M/F, M45 a M60. O sinal de partida será dado pelas 09h30.

Pelas 12h00, a categoria de Infantis fecha o conjunto de corridas, com 1.750 metros de percurso.

A organização cabe à Câmara Municipal de Sintra, em conjunto com a União das Freguesias de Aqualva Mira Sintra.

VS

Desporto Fora da Caixa (5) — Histórias de vida e superação

# Carlos José Caeiro – O especialista que também dá gás à “Minha Corrida”

Ventura Saraiva

Conciliar a exigência da carreira profissional com o desporto amador, e resultados de mérito, é uma tarefa que só os mais audazes e disciplinados conseguem.

Carlos José Caeiro, é Técnico especialista em Licenciamentos numa empresa de gás no concelho de Sintra (DIGAL) para onde entrou em 2009, numa carreira profissional construída a partir dos 16 anos de idade na área da Metalomecânica, em Cacém, e Amadora.

Descobriu a corrida pedestre com um grupo de amigos, em 1991/92, nas provas da Ponte sobre o Tejo, nas distâncias inferiores à Meia maratona. Ingressou na Força Aérea Portuguesa, e foi na fase da recruta (1994) que conquistou o primeiro pódio, ao ser 3.º classificado, num crosse militar (12 km) de âmbito nacional realizado na Serra da Carregueira. Todavia, terminado o serviço militar, terminou também o atletismo. Regressou em 2016, já com 42 anos, e tornou-se uma referência do pelotão, dada a sua disciplina, resultados de relevo nos 10,15, e 21 Quilómetros.

É um dos dinamizadores da “Associação A Minha Corrida” desde 2020, a convite do seu mentor, Carlos Lopes, e que conta com cerca de duas dezenas de atletas, envolvendo milhares de seguidores através da promoção de provas, passatempos, e sorteios. Tem como lema, “A família sempre em primeiro, depois a saúde e o Desporto”.



Carlos Caeiro nasceu na Maternidade Alfredo da Costa, em Lisboa, no mês de Março de 1974, mas foi na Idanha (Belas) que cresceu e fez a escolaridade básica. Os anos seguintes à chamada “revolução de Abril” não foram fáceis no Ensino, dadas as constantes alterações de programas. Passou pela Escola D. Pedro IV (Massamá), EB 2,23 do Pendão, Liceu de Queluz, Secundária da Damaia, onde terminou o 12.º Ano, na condição de trabalhador-estudante. Ingressou na Universidade Atlântica, no Curso de Urbanização e Gestão do Território, mas teve de abandonar por variadas razões, entre elas, o serviço militar.

## Das corridas na Ponte, ao pódio efémero do Cross Militar

No ano 1991, o Maratona CP organiza a Meia Maratona de Lisboa, com a novidade da travessia da Ponte sobre o Rio Tejo. O movimento das corridas mobilizou-se em redor da iniciativa, e foi um sucesso com mais de 3.000 a ter-



Actividade profissional exigente na área do Gás

minar os 21 km, e muitos mais a participar na chamada “fun run”. E foi na Ponte, na versão curta que Carlos Caeiro, e alguns amigos se estreamam, ficando por aí a experiência, repetindo nas seguintes, até que chegou o serviço militar e o ingresso na Força Aérea. Na Instituição fez parte da equipa da BA1, e em 1995 completou a sua primeira meia maratona, uma distância que se tornaria moda, a partir da primeira edição da Meia da Nazaré, realizada em 1975, um ano depois do nascimento de Carlos José Caeiro.

“Com o fim do serviço militar,

a carreira profissional na Metalomecânica e o casamento, as prioridades mudaram. E o atletismo acabou”, confessa sem mágoas. Em 2008, a empresa onde trabalhava na Venda Nova (antiga Sorefame que deu lugar à Bombardier) encerrou as portas, e foi preciso seguir outro rumo. Ingressou na empresa DIGAL, perto do Algueirão, e residindo em Massamá, voltou a encontrar espaço para regressar ao atletismo em 2015, entusiasmado com o aparecimento dos vários grupos de corrida, caminhadas, e troféus concelhios. Nunca se sentiu atraído por equipas e/ou clubes, fazendo parte dos “Individuais”, entrando em provas de 10, 15 km, e mais até mais curtas. Em 2020, conheceu o Carlos Lopes, da Margem Sul, que a partir do “Blog A Minha Corrida”, passou a Associação, dinamizando grupos, atletas, eventos, e criando parcerias com Instituições. Carlos Lopes, “viu” em Caeiro, um bom parceiro para determinadas funções, nomeadamente na área dos passatempos com

oferta de dorsais, voucher’s, etc. alimentando a estrutura então criada, e em enorme desenvolvimento com milhares de seguidores, correndo para a marca dos 100.000.

Com uma força colectiva, “A Minha Corrida” tem vindo a tornar-se um veículo impor-

tante na dinamização e promoção da actividade física que vai para além da competição. Carlos Caeiro tornou-se uma peça importante na engrenagem, admirado por muitos pelas qualidades humanas e de amizade fácil. “Tudo na vida dá trabalho”

confessa. “Mas quando é feito com disciplina e organização, é mais fácil”, sublinha com entusiasmo.

Já, “na casa dos 50”, embala para a meta com determinação, mas sempre com o lema “Primeiro a família, a saúde e o Desporto”...



Carlos Caeiro e um grupo de atletas da Associação A Minha Corrida

## Fala quem sabe...

“Conheci o Carlos no início da pandemia através de uns desafios virtuais de corrida. No regresso à normalidade, conhecemo-nos pessoalmente e a amizade foi crescendo naturalmente. Hoje não é apenas um “amigo das corridas”, é verdadeiramente um amigo que sei que posso contar. O Carlos é provavelmente o atleta mais disciplinado que conheço, no que diz respeito a manter o foco nos treinos diários logo ao começar o dia. Fazemos parte um grupo de corrida e há algo que nunca falha, a partilha do treino dele, feito ainda de madrugada, seja em que altura do ano for. Hoje em dia é um amigo com quem faço questão de estar, não só antes e depois das provas em que participamos, mas também em encontros extra corridas”.

Nuno Silva (StreetRunner) atleta da equipa HECaTEAM), e Pacer “A Minha Corrida”)

“O Carlos Caeiro é aquele amigo super bem-disposto que a corrida me trouxe. As nossas primeiras trocas de palavras foram entusiastas nos post’s pela manhã nas redes sociais, sempre com palavras motivacionais, e com a alegria que o caracteriza.

Quando o conheci pessoalmente pude sentir que as palavras eram mesmo sentidas sem filtros da internet.

Tenho a sorte de o ter no meu círculo de amigos, pois é realmente amigo do seu amigo, e emana uma super energia. É aquela pessoa que está pronta para dar aquela corridinha antes das 06h da manhã e que defende que a corrida é para todos, desde o atleta mais experiente, ou aquele que está a dar os primeiros passos”.

Vanda Badé, Consultora Imobiliária, residente no Cacém e atleta Correr Queluz



A Família sempre em primeiro

CULTURA

EXPOSIÇÕES

**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

**“Entre Altares - Música e Património em Concerto”**

**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**

**Música na Quinta 2026**

Acesso incluído no bilhete de visita à **Quinta da Regaleira**. Todos os domingos e datas especiais às 16h00

**17 MAI** | RECITAL DE CLARINETE E GUITARRA, pela Lisbon Film Orchestra

**24 MAI** | RECITAL DE GUITARRA CLÁSSICA, por João Loureiro

**31 MAI** | TRIO DE FLAUTAS, por Helena Silva, Juliana Sousa e Inês Alves

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

**Sintra – Orquestra Europeia Jovem – Câmara Municipal de Sintra**

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

**Sintra – Orquestra Municipal de Sintra D. Fernando II**

Quando: 24 maio, 16:00  
Onde: Auditório Jorge Sampaio

**Sintra – Sara Correia - Tour Tempestade**

Quando: 29 maio, 21h.  
Onde: Centro Cultural Olga Cadaval

**Sintra – Em Casa D’Amália**

Quando: 3 junho, 21h00  
Onde: Auditório Jorge Sampaio

TEATRO

**Mem Martins – “Adeus ó vai-te embora”, da Tragicómico Produções**

Quando: 23 de maio (21h30)  
Onde: Mem Martins Sport Clube. Reservas: 911707336, 925 792 331

**Monte Abraão – “A Boa Alma de Setsuan”, pelo Teatroesfera**

Quando: até 17 maio. Sextas e sábados às 21h; domingos às 16h.  
Onde: Teatroesfera, Monte Abraão. 932490509

**Sintra – Alice no país das maravilhas | Teatro Reflexo**

Quando: 16 maio, 16:00  
Onde: Centro Cultural Olga Cadaval

**Sintra – 34.ª Mostra Teatro Sintra**

Quando: 17 maio, 14h30  
Onde: Auditório Acácio Barreiros, Centro Cultural Olga Cadaval

OUTROS

**Sintra – Mónica Vale de Gato - Próxima Paragem**

Quando: 22 maio, 21h.  
Onde: Auditório Acácio Barreiros, Centro Cultural Olga Cadaval



foto: psml - emigus



fotos: psml - jose marques silva

## Parques de Sintra restaura fachadas do Chalet da Condessa d’Edla

No Chalet da Condessa d’Edla, estão em curso trabalhos de conservação e restauro que incidem sobre os revestimentos decorativos das fachadas. A intervenção, que visa restituir autenticidade ao edifício, contempla o singular reboco tabuado policromado, que imita madeira, e os restantes elementos decorativos, com destaque para os que são elaborados em cortiça.

Reaberto ao público em 2011, após um minucioso projeto de reconstrução que devolveu à fruição pública este espaço de grande valor cultural, histórico e artístico, o Chalet da Condessa d’Edla situa-se na

zona ocidental do Parque da Pena. João Sousa Rego, presidente do Conselho de Administração da Parques de Sintra, sublinha que se trata de uma zona “onde o microclima particular e rigoroso da Serra de Sintra exerce o seu poder desgastante”. Assim, torna-se necessário proceder a esta intervenção “para mitigar os efeitos dos agentes de degradação, estabilizar os fenómenos de alteração subsequentes e substituir os elementos decorativos em cortiça que não sejam recuperáveis”, explica o responsável. “Respeitando integralmente a linguagem e o estilo arquitetónico do edifício, vamos adaptá-lo para ser mais resiliente num contexto marcado

pelos fenómenos extremos provocados pelas alterações climáticas”, acrescenta João Sousa Rego. Neste restauro, serão utilizados materiais mais resistentes e sistemas de fixação reforçados. Em linha com os valores da ecologia e da sustentabilidade que norteiam a ação da Parques de Sintra, e tendo em conta a envolvente natural do Chalet da Condessa d’Edla, procedeu-se a uma seleção criteriosa de materiais e metodologias de intervenção que salvaguardam a fauna e flora do Parque da Pena. Na presente intervenção, serão aplicados produtos biocidas à base de óleos essenciais que protegem o ecossistema. Prevê-se que a empreitada,

orçada em cerca de 230 mil euros, esteja concluída dentro de seis meses. Erigido na segunda metade do século XIX, por iniciativa do rei D. Fernando II e da sua segunda mulher, Elise Hensler, Condessa d’Edla, este chalet ao estilo alpino foi o refúgio do casal num dos recantos do Parque da Pena. O edifício foi desenhado pela própria Condessa d’Edla, refletindo a sua extrema sensibilidade romântica. O forte carácter cénico do espaço, reforçado pelo jardim de feição exótica que o rodeia, revela o gosto do casal pelas artes e pela botânica.

Fonte: PSML

PUB. JORNAL DE SINTRA

### Parceria Jornal de Sintra e Teatro Politeama de Filipe La Féria

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

### 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** (7 dias)

*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)

### “R. Bordalo - Pinta Sintra”

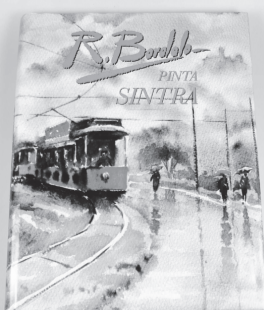
Está à venda no Jornal de Sintra.

(...)

O tema que este álbum expõe – Sintra –, demonstra, uma vez mais, o admirável domínio das técnicas e a exacta noção das cores de Real Bordalo. É uma reinterpretação dos lugares e, também, uma espécie particular de narrativa de situações. Exactamente porque todos os quadros do grande pintor contam uma história, fixam um assunto, captam um episódio. Alia-se a esta singularidade a minuciosa atenção que dedica às pessoas, figuradas em traços extremamente rápidos e determinantes que estabelecem o movimento e a acção.

(...)

Baptista-Bastos



# TELEVISÃO

## Regresso ao passado

O canal VinTV – o nome vem de *vintage television*, televisão antiga mas que, por diversas razões, deixou saudades — chegou às televisões nos primeiros dias deste mês de Maio, e acessível para quem não tem (nem quer ter) aqueles canais em *streaming*, pagos à parte, em que estão, em primeira mão, as grandes novidades de séries e filmes, mas disponível para quem tem um serviço por fibra ou por satélite. Trata-se de um canal dedicado ao melhor da cultura *vintage*, com a sua programação baseada em séries icónicas e filmes clássicos das décadas de 70, 80 e 90.

VinTV nasceu com o objectivo de recuperar conteúdos que marcaram as gerações que eram jovens naquelas décadas e que continuam a ocupar um lugar especial junto do público, acompanhando a evolução dos hábitos de consumo e reforçando a relevância da nostalgia no entretenimento actual. Dirigido a diferentes gerações, o canal cruza a nostalgia dos *millennials* com a curiosidade da Geração Z, explorando um território emocional culturalmente relevante, assente no conceito de *vintage cool*, que resgata personagens e momentos que fazem parte do imaginário colectivo. Basta ver uma pequena lista da séries que é possível ali encontrar: “O Justiceiro”, com David Hasselhoff e o famoso e “espertíssimo” carro, K.I.T.T. (que visitaram o Coliseu de Lisboa num espectáculo que deixou quase em transe a miudagem da época: eu que o diga, que lá levei o meu...), a série “Crime, Disse Ela”, com a escritora e detective Jessica Fletcher que vive em Cabot Cove, a série de médicos e hospital “Serviço de Urgência”, com George Clooney e muitos outros que vieram a ser famosos mais tarde. Temos também “ALF – Uma Coisa do Outro Mundo”, aquele extraterrestre que vai parar a um lar norte-americano e ali assenta arraiais. A sorte dele é saber falar inglês — aquela língua que, segundo Oscar Wilde, é a única coisa que britânicos e americanos não têm comum...

Mas podemos ainda assistir a conteúdos como “Beverly Hills 90210”, ou “Quem Sai aos Seus”, em que podemos ver Michael J. Fox muito antes de ser atacado pela doença de Parkinson, que o levou a abandonar oficialmente a carreira em 2020. E temos ainda “Morangos com Açúcar”, para dar um toque nacional à coisa — mas também porque há gostos para tudo. E gostos, já se sabe...

Informação complementar, que isto também é serviço público: o VinTV está disponibilizado na posição 38 da DIGI, na Nowo, na posição 48, na Vodafone na posição 65, no MEO na posição 78, e na NOS na posição 94. O canal tem o seu horário nobre às 21h30 e séries específicas para cada dia da semana: à 2.ª feira é dia de *O Justiceiro*, à 3.ª feira *ALF – Uma Coisa do Outro Mundo*, à 4.ª feira temos *Serviço de Urgência*, às 5.ª feira *Quem Sai aos Seus* e, à 6.ª feira temos um espaço reservado ao Cinema. Esta noite, por exemplo, poderemos ver *Footloose: A Música Está do Teu Lado*, onde (re)encontraremos Kevin Bacon, Lori Singer, John Lithgow, Dianne Wiest, Chris Penn e Sarah Jessica Parker.

Já que falamos de filmes, uma palavra também para aquela outra história interminável que foi a discussão do novo acordo laboral, que se encerrou ao fim de nove ou dez meses de discussões e encontros — sem que fosse possível chegar a um acordo entre os parceiros sociais. Bem sei que o Presidente da República colocara uma espada de Dámocles sobre as negociações: “Se os parceiros não chegarem a um acordo com a UGT, vetarei o diploma que vier da Assembleia da República.” A UGT sentiu-se aqui reforçada e, claro está, puxou a brasa à sua sardinha.

Mas o que me impressionou mais foi Armindo Monteiro, que é Vice-Presidente da CIP - Confederação da Indústria Portuguesa, foi Membro do CES - Conselho Económico e Social, creio que é ainda Presidente do Conselho Geral da Universidade de Évora, Membro da YPO - Young Presidents Organization, e foi Presidente da ANJE - Associação Nacional de Jovens Empresários. Pois este cavalheiro, na véspera da data marcada pela Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Maria do Rosário Palma Ramalho, para a última reunião entre UGT e patrões (porque a outra sindical, CGTP, se excluiu das negociações por aquele acordo ser uma afronta aos trabalhadores e avante, camarada, avante!), deu uma conferência de imprensa a prometer um 15.º mês aos trabalhadores e outras cedências... Coisa que não foi aceite pela UGT: porque, o prometido na véspera perante as televisões, não constava por escrito na proposta apresentada na reunião do dia seguinte.

Armindo, enxofrado, veio dizer no dia da reunião que sim senhor, que não fora posto por escrito, mas tinha sido dito perante as câmaras, e que valia a mesma coisa! Ele pode ser ou ter sido tudo aquilo que descrevi acima: mas há uma coisa que não pus lá. E essa, traduz-se muito simplesmente por uma interjeição: “O que tu sabes, Armindo, a mim já me esqueceu!”

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



**Bernardo 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

<b>Bombeiros Voluntários</b>	
Agalva-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 Agualva**  
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, 15 de Maio** — Maria Elisabete da Silva Miranda dos Santos Soares, Raquel dos Santos Lopes, Maria do Rosário Ferreira Nunes, da Terrugem, Ana Maria Alvim Leal Krusse Afflalo, Elsa Cristina da Silva Marcelino, dos Negrais, Benvidinha Jesus Vicente, Beatriz Caetano Palma, da Pernigem; Antero Marques da Cunha, Salvador Minorça Monteiro, de Almorçim, António Carlos Alvim Leal Krusse Afflalo, Ricardo Jorge Cristóvão Mendes, José Eduardo Mendes Teles, de Sintra, David Monteiro Polido, de Odrinhas, José Miguel Duarte Aniceto, de Godigana.

**Sábado, 16** — Maria Eugénia Lima, Antónia Maria Pires, da Terrugem, Eufémia Silva, Maria Paula da Silva Luz, Cecília de Jesus Correia Regalo, de Mem Martins, Lúcia Pereira de Jesus Simões, da Figueira da Foz; Carlos Nunes Correia, do Mucifal, José Antunes de Almeida, Boaventura Lopes da Costa, de Pero Pinheiro, Luís Miguel Antunes Baptista, de Torres Vedras, Arlindo Vicente Vistas Quirino, do Algueirão, Américo Vieira Machado, do Cacém, Boaventura Vicente da Costa, José Miguel Gualdino Vilar do Monte, de Casais de Mem Martins, Ricardo Alfredo Rodrigues Vicente, de Lourel, Dominique Georges Silvestre, de Lyon, França, Pedro Miguel Vinagre Pedroso, de Morelena.

**Domingo, 17** — Margarida Alexandra Silva Florência, de Almargem do Bispo, Sofia Margarida Silvério Serra, de Morelena, Catarina Vieira Bernardino, de Galameres, Piedade Correia Marques, Maria dos Anjos Marques Rodrigues, Zélia Maria da Costa Duarte, de Cortegaça, Maria Antónia da Costa Miguel Couto, da Assafora; José Rodrigo Valente Gomes da Silva, de Almoçageme, António Luís Marques da Cunha, José Manuel da Assunção Moreira, de Colares, José Acácio Figueiredo da Silva, de Vichy, Carlos Manuel Rodrigues Silvestre, de Santa Suzana, Rui Estevão dos Santos, do Vimeiro, Eurico Pedro de Andrade Alves, de S. João da Madeira, Rui Miguel Dinis Marcos, Domingos José, de Janas, José Morgado Ferreira, do Linhão, José Marcelino Veríssimo dos Santos, do Mucifal, José Morgado Ferreira, do Linhão.

**Segunda-feira, 18** — Patrícia Sofia Marques Borges, Maria do Carmo Pinto Duarte, de Rio de Mouro, Maria Suzana Filipe Fradique, do Sabugo, Maria de Fátima de Sousa Gomes, Dina Paula Gomes Félix, de Sintra; Arsenio Francisco Valentim, das Serradas-Rio de Mouro, Carlos Manuel Sequeira Duarte, de Mem Martins, Ângelo Manuel Júnior, de Mem Martins.

**Terça-feira, 19** — Maria Teresa Graça Veríssimo da Silva, Maria Emília do Rosário Duarte Costa, de Manique de Cima, Otilia Maria Antunes Franco, da Pernigem, Maria da Conceição Ramalho da Silva, de Cabriz; Manuel Fernandes Costa, de Pero Pinheiro, António Garcia, do Algueirão, Benedito Manuel Carrera Gonzalez, Manuel Orfo Colino, de Jersey (Inglaterra).

**Quarta-feira, 20** — Carolina Batalha da Silva, de Almargem do Bispo, Mónica Alexandra Meira Mota, de Vila Verde, Sofia Campos Oliveira, de Vale de Lobos, Isabel Alexandra Ferreira Gonçalves, Eugénia da Luz Aleixo, de Vila Verde, Georgina Rosa Simões, da Várzea de Sintra, Mariana Maria do Couto Raimundo, Odete Elias Barbosa, Isabel Maria Feliciano Costa, da Ribeira de Sintra, Lucília Galrao Simões Ferreira, de Odivelas, Catarina Alexandra Morgado Regueira, Paula Cristina B. Galhardo; Manuel Cristóvão, Joaquim Manuel Pardal, de Pero Pinheiro, Américo Narciso Cabeleira, do Cacém, Abel Luís Castro Vicente, João Pedro Alves, David Jorge Isidoro Figueiredo, da Godigana.

**Quinta-feira, 21** — Maria Antonieta Carvalho de Figueiredo, Maria do Carmo Santos, Palmira Rodrigues Nogueira, de Peso da Régua, Maria Manuela Sequeira Costa, de Ribeira de Sintra, Maria Luísa Pereira Nobre, de Lisboa, Ana Velez Garcia, de Massamá, Luísa Paete Caracol, Inglaterra; Manuel Bordalo Jorge, José dos Santos Figueiras, Galileu Santos Bernardes, de Torres Vedras, eng.º Francisco Lourenço Montes, José Manuel Agostinho Barbosa, de Mem Martins e Pascal Batista, Paulo Jorge Rodrigues Pires, de Fontanelas, José António Pirão Elias (Angola, Sintra, Algueirão).

**Sexta-feira, 22** — Jovina de Jesus Canada Cucciatti, de Itália, Maria da Graça Jaco, de Godigana, Isabel Maria Glória Duarte Paula, do Cacém, Maria de Lurdes Franco Baltazar, de Lisboa, Maria Gabriela Certa Ventura, de Mem Martins, Madalena Galvão de Melo e Mota, de Oeiras, Lucília Santana, de Lisboa, Domicília Gonçalves Pardal, de Pero Pinheiro, Ana Cristina de Bettencourt Jordão de Noronha Krug; Armando Adão, Manuel Alves da Cunha, José Carlos Morgado Marques, de Almoçageme, Nelson Artur P. Bewones, de Sintra, eng.º Miguel Filipe de Andrade Mateus, de S. João das Lampas, Augusto José da Rosa, de Chão de Meninos.

**Sábado, 23** — Ana Cláudia Costa Monteiro, de Lourel, Rosa Duarte Jerónimo, Laura da Conceição Cardoso, Isabel Maria de Almeida Lopes Cardoso, Maria Laura Lourenço Coelho, de Mafra, Álea Ribeiro Cabral de Almeida, Gabriela Maria Ferreira da Silva, Eunice Maria Guilherme de Melo, do Algueirão, António Alfredo Pimenta Araújo Salreu, de Mem Martins, Lino Vicente Henriques Vieira, de Sintra, José Manuel Ribeiro de Oliveira Leite, Hugo Miguel dos Santos Caldas, da Abrunheira, Nuno Gonçalo Guimarães Ferreira dos Reis Costa, do Banzão.

**Domingo, 24** — Maria Emília Andrade Coelho da Silva, de Lourel; João Francisco Janota, de Pero Pinheiro, José Ruyvo Mouzinho, de Lisboa, João Jacinto Caetano, de Aldeia Galega, Manuel Duarte Polido, da Terrugem, António Augusto dos Santos Marques, Zeferino A. Frutuoso Lopes, de Vila Nova de Gaia, José Eduardo Ferreira da Costa, do Linhão, José Pedro Caetano Costa Gonçalves, de Sintra.

**Segunda-feira, 25** — Maria do Céu Naughton Ramos Henriques, Irene Maria Cosme Gomes, do Vimeiro, Maria da Glória Galiza Carlos Granja, Elisa Leitão, de Rio de Mouro, Maria Julieta Teodoro; Porfírio David Urmal, de Montelavar, Telmo da Fonseca Oliveira, de Alverca, José Ferreira Coelho, Carlos Adriano Ferreira Nogueira Ferrão, Paulo Alexandre Martins Gomes dos Reis..

**Terça-feira, 26** — Maria Eugénia Simões Correia, do Mucifal, António Carreira Faria, Inocêncio Jorge da Silva, de Colares, Ricardo Manuel Bruno Gonçalves, de S. Pedro, Amílcar Lopes Guimarães, de Paíões, João Paulo Silvério Maneira, de Morelena.

**Quarta-feira, 27** — Maria de Lurdes Araújo, de Queluz, Inês Filipa Rodrigues Batista, de Galameres, Elvira da Assunção Miranda, de Sintra, Emília Vieira Ribeiro Raio, da Várzea de Sintra, Maria José de Jesus Almeida, de Cabriz, Sílvia Maria Morão Couchinho Baptista, Maria de Lurdes Rocha Lopes d'Almeida Mota, de Colares; João Simplicio Moucheira, de Pero Pinheiro, dr. Fernando Falcão Machado, António Caetano Silvestre, de Sta. Suzana, José Acácio Figueiredo da Silva, de Vichy, Paulo Jorge Franco da Silva, da Pernigem, Armando da Conceição Marques, Carlos Duarte Pedro, da Pernigem; David Machado, de Montelavar.

**Quinta-feira, 28** — Ana Sofia Ferraz Pereira Sousa Couto, de Lourel, Ana Rita Ferreira Gaspar, Cecília Cristóvão Cortegaça, Edite Sá Carneiro, Cizélia Cortegaça Viana Ruas, de Montelavar, Maria João Filipe Justino, de S. João das Lampas, Natércia Afonso Gomes Ramalho do Nascimento; Fernando Soares, António Domingos Rocha, do Ral, António José Figueiredo Filipe, de Sintra, Mário Custódio dos Santos, de Mem Martins, José Canhoto Dias.

## Trilho das Lampas – 12.ª Edição

# Bruno Sousa (CHESMAS) e Raisa Kolevatova (Individual) vencem nos 20 km

Ventura Saraiva

Realizou-se no sábado, dia 9, a edição 12 do Trilho das Lampas, com as vertentes dos 20 e 13 Quilómetros, e ainda a Caminhada activa de cerca de 8K.

Bruno Sousa (AP CHESMAS), e Raisa Kolevatova (Individual) superaram toda a concorrência no Trilho Longo (20 K), enquanto no curto (13k), o domínio no sector masculino foi de António Pinto (CHESMAS), e Mécia Frias (Beloura Team).

**A**lheios aos avisos meteorológicos, com previsão de vento e chuva, foram cerca de quatro centenas de participantes que marcaram presença no Largo Central de S. João das Lampas para alinharem na 12.ª Edição do evento promovido pelo Grupo de Dinamização Desportiva liderado por Fernando Andrade.

O Trilho das Lampas tem conquistado ao longo dos anos muitos entusiastas do *trail running*, dado o percurso fantástico percorrido, nomeadamente pela Bacia da Samar-

ra. Com partida às 17h00 para os mais lentos da corrida, ou da Caminhada fruírem dos vários trilhos, já com o Sol a descer em direcção à Ponta mais Ocidental do Continente Europeu.

Quem não tem muito tempo apreciar as “vistas”, são os candidatos à vitória final, e nos respectivos escalões. Bruno Sousa, do CPA CHESMAS cumpriu os 20 Km no tempo de 01:40:47”, ou seja, chegou à meta ainda muito antes de o sol pôr. João Ginja, inscrito como “Individual”, e apesar de integrar o escalão M60, chegou no 2.º lugar a



André Alves, Bruno Sousa e João Ginja, os melhores classificados nos 20 km

pouco mais de 1 minuto (01:42:18”), e a fechar o pódio “à Geral”, André Alves (Individual), com 01:42:25”). Curiosamente, estes três competidores venceram os respectivos escalões, M45; M60; M40.

Raisa Kolevatova estreia-se a vencer no sector feminino

Existe pouca informação sobre esta atleta de origem russa, uma especialista em *trail running* e que participa com regularidade em provas na Europa. Foi a grande surpresa internacional em S. João das Lampas, e venceu com o registo de 02:06:43”, bem à frente da 2.ª classificada, Luísa Palminhas, do CPA CHESMAS (02:11:23), e Dina Ferreira, do Clube TAP Portugal, com 02:15:39.

Também neste sector, as atletas venceram os seus escalões (Se-



Raisa Kolevatova – Uma estreante em S. João das Lampas com vitória no sector feminino

niores; F55; F45), fazendo a *dobradinha* no pódio.

Terminaram a distância 140 atletas.

### António Pinto, e Mécia Frias sem concorrência nos 13 km

Com duas centenas, a terminar o “trail curto” de 13 Quilómetros, António Pinto, do CPA CHESMAS liderou desde o início, ganhando vantagem à concorrência à medida que o percurso ia sempre cumprido. A passagem dos 9 km já tinha cerca de 4 minutos de avanço sobre o que viria a ser o 2.º classificado, Pedro Simões, da Beloura Team, uma vantagem ampliada na meta para 6 minutos. Paulo Machado, da equipa insular (Madeira), Clube Desportivo Escola de Santana-CDS, fecharia o pódio já a mais de dez minutos do

vencedor.

No sector feminino, Mécia Frias, da Beloura Team finalizou com 01:20:10”, e foi melhorando a sua *performance* ao longo da corrida. Aos 9 km já liderava com cerca de 2 minutos de vantagem sobre a que viria a ser a 2.ª classificada, Daniela Bata, do 2600 TR, com 01:25:16”. Sandra Pires (Fidelidade GDC), terminou no 3.º lugar com 01:29:21”. Mécia venceu o escalão F40, Daniela, o Sénior, e Sandra, F45. Organizado pelo Grupo de Dinamização Desportiva da Meia Maratona de São João das Lampas, em parceria com a Sociedade Recreativa, Desportiva e Familiar, o 12.º Trilho das Lampas teve ainda os apoios entre outros da Câmara Municipal de Sintra, e Junta de Freguesia de S. João das Lampas.

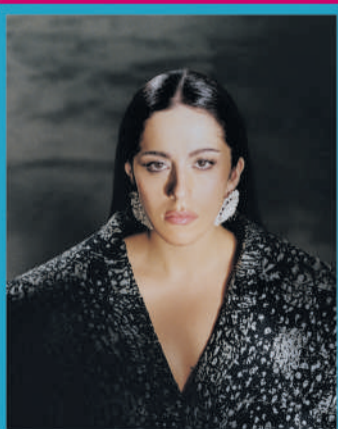
PUB. JORNAL DE SINTRA, 15-05-2026

# AGENDA CULTURAL SINTRENSE

maio | junho | julho | setembro



+INFO  
cm-sintra.pt  
ccolgacadaval.pt



SARA CORREIA  
29.MAI | 21H00



ORQUESTRA FILARMÓNICA PORTUGUESA COM  
CAMANÉ E LAGINHA  
07.JUN | 18H00



SÉTIMA LEGIÃO  
03.JUL | 21H00



RUI VELOSO  
24.JUL | 21H00



GNR  
11.SET | 21H00

Um novo olhar para a cultura Sintrense