

Sociedade

**Sintra celebrou
São Miguel
Arcanjo com seis
dias de festa**

pág. 3



Sociedade

**9 de Setembro
– Dia da Freguesia
(e Paróquia) de São
João das Lampas**

pág. 4



Academia de Judo Filipa Cavalleri e Janas FC celebram Semana Europeia do Desporto



A Semana Europeia do Desporto (SED) é uma iniciativa da Comissão Europeia, que tem como objetivo promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, junto de todos os cidadãos.

O principal tema da campanha é ser **#BEACTIVE**, incentivando cada um a ser ativo, não só durante a SED, mas ao longo de todo o ano, adotando um estilo de vida saudável. A Semana Europeia do Desporto é desenvolvida pela Comissão Europeia e coordenada em Portugal pelo **Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.**, entre os dias 23 e 30 de Setembro de forma descentralizada, e em estreita cooperação com os vários parceiros empenhados em apoiar esta iniciativa.

Em Sintra, a Câmara Municipal desenvolveu um programa que vai até domingo, dia 4, em vários locais do concelho.

Na segunda-feira, dia 28, ao início da noite, a Academia de Judo Filipa Cavalleri, e o Janas Futebol Clube, uniram-se para celebrar o Desporto juntando mais de meia centena de praticantes, entre o Judo, Defesa Pessoal, futebol, e Aerobic Dance.

pág. 13

Sociedade

**Municípios
unidos pela
defesa das “Lojas
com História”**

pág. 8

“Heróis da Fruta”

**81% dos alunos
nas escolas do
distrito consomem
lanches saudáveis**

pág. 9

**Exposição no Olga Cadaval
até 29 novembro
Dançar é cousa
que se demanda...**

pág. 14

**Revista à Portuguesa
“Adeus, ó Vai-te
Embora!”
no Mem Martins
Sport Clube**

pág. 15

**Crónica Televisão
O homem
dos sete ofícios
por Bernardo
de Brito e Cunha**

pág. 15

SOCIEDADE

Dia Nacional da Imprensa 2026
– 16 de outubro

No próximo dia 16 de outubro, a Associação Portuguesa de Imprensa promove, no Palacete Gomes Freire, em Lisboa, o Dia Nacional da Imprensa 2026.

Sob o tema “Confiança, Inovação e Sustentabilidade no Jornalismo”, esta edição pretende reunir profissionais, dirigentes, instituições, academia e outros protagonistas do setor para refletir sobre os principais desafios e oportunidades que marcam o presente e o futuro da comunicação social em Portugal.

O programa integra um Grande Debate dedicado ao futuro dos media portugueses, colocando em reflexão temas como a confiança no jornalismo, Inteligência Artificial, sustentabilidade dos órgãos de comunicação social, transformação digital, políticas públicas para o setor e futuro da imprensa regional e local.

A edição de 2026 contará ainda com os Prémios APImprensa - Reconhecer quem faz a diferença, o Jantar Oficial e diferentes momentos de encontro e networking entre os participantes.

Programa

- 17h30 | Receção e Welcome Drink
- 18h15 | Sessão de Abertura
- 18h30 | Grande Debate - O Futuro dos Media Portugueses
- 19h45 | Prémios APImprensa
- 20h15 | Fotografia Oficial
- 20h30 | Jantar Oficial
- 22h30 | Encerramento

Valor de inscrição: 45•*

A participação neste evento está sujeita a inscrição prévia e as vagas são limitadas.

*o valor da inscrição será deduzido nas quotas de 2027, desde que o participante esteja presente no evento. Em caso de não comparência, não haverá lugar à respetiva dedução.

Para Não Associados/acompanhantes, o valor de participação é de 45 •.

+ informações e inscrições em: <https://apimprensa.pt/dni2026/>
Fonte: API

Sintra reforça apoio
aos Bombeiros Voluntários

A Câmara Municipal de Sintra aprovou o apoio à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Algueirão-Mem Martins, destinado à manutenção de compressor de alta pressão de ar respirável, equipamento único utilizado pelas nove corporações Sintrenses.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, sublinhou que “garantir equipamentos adequados é fundamental para a segurança dos nossos bombeiros e para a sua capacidade de resposta”.

Este compressor permite a recarga de cilindros de ar respirável utilizados pelos bombeiros em intervenções realizadas em ambientes adversos ou potencialmente tóxicos. Por ser um equipamento de utilização transversal pelas diferentes corporações do concelho, a sua manutenção contribui para reforçar as condições de segurança e operacionalidade de todas as corporações de bombeiros de Sintra.

Este investimento da autarquia permite assegurar a manutenção do equipamento essencial à operacionalidade das corporações de bombeiros e à segurança de todos os profissionais, utilizado para a recarga de cilindros de ar respirável destinados a intervenções em ambientes adversos ou potencialmente tóxicos.

Recorda-se que a Câmara Municipal de Sintra vai investir ao longo deste ano 4 milhões de euros no apoio às Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários, reforçando as condições de resposta e segurança de quem está diariamente ao serviço dos Sintrenses.
Fonte: CMS

Cacém e São Marcos promove
o Dia do Animal com insufláveis,
demonstrações e várias atividades

A União das Freguesias do Cacém e São Marcos, através do pelouro do Bem Estar Animal, tem como objetivo sensibilizar toda a população para a importância das boas práticas, promovendo o bem-estar e proteção animal.

No próximo domingo, dia 04 de outubro de 2026, com a colaboração de diversas associações/entidades ligadas à temática prometemos levar a patudos e tutores um dia memorável.

A iniciativa gratuita acontece na Alameda de São Marcos (junto ao Jardim Estrela Duarte) entre as 10h00 e as 18h00.

Programação:

10H00 – Palestra “Passeios de Qualidade” | Projeto Líder da Matilha

10h00/12h30 – “O Mundo das Abelhas” | Apistrela

11h00 – Demonstração da Equipa Cinotécnica ARC | Associação de Resgate Cinotécnico de Sintra

12h00 – Atividade Dog Paper (inscrições no local no stand da UFCSM)

15h00 – Atividade Dog Paper (inscrições no local no stand da UFCSM)

16h00 - Demonstração da Equipa Cinotécnica ARC | Associação de Resgate Cinotécnico de Sintra

Junte-se a nós e traga o seu amigo de quatro patas!

Fonte: uf-cacemsmarcos



Sintra reforça respostas sociais

A Câmara Municipal de Sintra vai atribuir 100 mil euros à Fábrica da Igreja Paroquial de São Pedro de Penaferrim, destinado à construção do Centro Paroquial da Abrunheira.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, destacou “este novo equipamento representa um importante investimento na comunidade, reforçando as respostas de proximidade e contribuindo para a integração e o bem-estar dos Sin-



trenses”.

Localizado na Abrunheira, o futuro centro pretende ser um espaço de proximidade ao serviço da população, integrando uma igreja, uma sala de convívio, um pequeno bar

e quatro salas destinadas a ações de formação.

Com uma forte dimensão social e comunitária, o Centro Paroquial da Abrunheira irá reforçar as respostas existentes na freguesia, através de

atividades dirigidas a crianças, jovens, famílias e população sénior, contribuindo para a coesão social e para a melhoria da qualidade de vida da população.

Esta iniciativa integra o compromisso Sintrense do Município de Sintra com o reforço das respostas de proximidade e de valorização de projetos que contribuam para comunidades Sintrenses mais coesas, inclusivas e solidárias.

Fonte: CMS

Desporto Sénior regressa em outubro

O projeto Sintra Desporto Sénior, promovido pela Câmara Municipal de Sintra, está de regresso em outubro para uma nova época de atividade física dirigida aos munícipes com idade igual ou superior a 60 anos.

A iniciativa contempla um conjunto diversificado de atividades, como ginástica de manutenção, treino de força, exercícios de postura e alongamento, dança, movimento expressivo, caminhadas e atividades em meio aquático. Com cerca de 300 partici-

pantes, o projeto promove a atividade física, o convívio, o bem-estar e um envelhecimento ativo e saudável da população sénior Sintrense. As inscrições para a nova época já estão abertas para renovações. Para novos participantes, as inscrições abriram a 28 de setembro. A participação implica apenas o pagamento do seguro de acidentes pessoais.

As atividades decorrem nos seguintes locais:

Complexo Desportivo Municipal de Ouressa - Inscrição

no local;

Complexo Desportivo Municipal de Fitares - Inscrição no local;

Complexo Desportivo Municipal João Carlos Cifuentes, em Monte Abraão - Inscrição no local;

Junta de Freguesia de Casal de Cambra;

Sociedade Recreativa “Os Bem Entendidos de Albogas” - Inscrição na Junta de Freguesia de Almargem do Bispo;

União Recreativa e Cultural da Abrunheira - Inscrição na

União de Freguesias de Sintra;

Sporting Clube de Lourel - Inscrição na União de Freguesias de Sintra;

Futebol Clube de Alvarinhos - Inscrição na Junta de Freguesia de São João das Lampas;

Sociedade Filarmónica Recreativa de Pero Pinheiro - Inscrição na Junta de Freguesia de Pero Pinheiro.

Mais informações pessoalmente nos locais ou através do número: 219 236 140.

Fonte: CMS

Sintra celebra São Miguel Arcanjo com seis dias de festa

Os festejos em Honra de São Miguel Arcanjo, na União de Freguesias de Sintra tiveram início no dia 24, e terminaram na passada 3.ª feira, dia 29 de Setembro na Avenida Combatentes da Grande Guerra (Correnteza), com o concerto da cantora Bella, presença regular nas festas populares. As actividades religiosas tiveram o seu ponto alto na manhã de domingo, dia 27, com a realização da Missa e Procissão, cerimónias presididas pelo padre David Emanuel Francisco Palatino, Conselheiro Espiritual das Equipas de Nossa Senhora, e também com a presença do Pároco da Unidade Pastoral de Sintra, Armindo Reis.

Com a Igreja de São Miguel (junto ao Centro Cultural Olga Cadaval) repleta de fiéis, a Missa contou com a presença dos Escoteiros da Paróquia, o Agrupamento 1134 que completou 28 anos no



Procissão saiu à rua, na Estefânia

Foto (cortesia ufs)

mesmo dia (27).

Destaque também para a presença de elementos de Rio de Mouro da Comissão de Festas em Honra de Nossa

Senhora do Cabo Espichel, assim como a Irmandade de Nossa Senhora do Cabo Espichel, e da Irmandade da Santa Casa da Misericórdia

de Sintra, entre outros grupos, e congregações religiosas.

Terminada a celebração da Missa realizou-se a Procissão

pelas ruas circundantes, incluindo o troço pedonal da Avenida Heliodoro Salgado, na Estefânia, onde está sedado, o Jornal de Sintra. VS

Museu do Ar recebe cerimónia evocativa dos 75 anos de operações da aeronave Chipmunk

A Base Aérea de Sintra (BA 1) recebeu durante o fim-de-semana de 18, 19 e 20 de Setembro, a evocação dos 75 anos de operacionalidade da aeronave Chipmunk.

Durante os três dias decorreram iniciativas no Museu do Ar para assinalar a data, e nas quais o público teve oportunidade de assistir. A sessão oficial teve a pre-



Foto (cortesia fap/

sença do Chefe do Estado-Maior da Força Aérea e Autoridade Aeronáutica Nacional, General Sérgio da Costa Pereira, cuja cerimónia marcou o início dos três dias de comemorações dedicadas à aeronave que faz parte da história da Força Aérea Portuguesa.

“Mais do que celebrar uma aeronave, esta efeméride celebra as pessoas, as histórias, e o legado construído

ao longo de gerações que escreveram histórias nos céus”, sublinha a Força Aérea Portuguesa nas suas redes sociais.

Registe-se também a presença do presidente da Assembleia de Freguesia de Pêro Pinheiro Hélder Rosalino, dado que a BA 1 integra o território da autarquia local.

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)

Gracia 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 (Sintra Monumenta Historica:
património histórico-artístico), Vera Sousa

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

Translist / CTT

Distribuição Local: Loja do Jornal de Sintra

JORNAL DE SINTRA

TIPOGRAFIA MEDINA SA

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

Impressão na Empresa Gráfica Funchalense, SA

Rua da Capela Nossa Sra. da Conceição, 50
- Morelena - 2715-028 Pero Pinheiro
Telef. 21 967 74 50

PROPRIETÁRIO E EDITOR

TIPOGRAFIA MEDINA, S.A.

COM O CAPITAL SOCIAL DE 50.000,35 €

NIPC - 501087036 - Conselho de Administração:

Idalina Grácio de Andrade, Maria Madalena

Alegre Miguel, Maria da Graça da Costa Pedrosa

Mesa da Assembleia Geral — Francisco Hermínio

Pires dos Santos e Vanessa Alexandra Lopes

Silvestre

Detentores de mais de 10% do capital da

empresa — Idalina Grácio de Andrade, Maria

Madalena Alegre Miguel, Maria da Graça da

Costa Pedrosa

ESTATUTO EDITORIAL

O Estatuto Editorial do Jornal de Sintra foi publicado em 7 de Janeiro de 1934, mantendo-se inalterável. Encontra-se disponível para conhecimento público na página www.jornaldesintra.com

<http://www.jornaldesintra.com/2021/12/estatuto-editorial-do-jornal-de-sintra/>

REGISTO N.º 100128

Tiragem média: 6.000 exemplares

Depósito Legal n.º 371272/14

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

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DA IMPRENSA REGIONAL



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE IMPRENSA

JORNAL DE SINTRA

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

ASSINE E APOIE

Contacto: 219106830
loja@jornaldesintra.pt

WWW.JORNALDESINTRA.COM

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

CONDIÇÕES DE ASSINATURA

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 (Banco Montepio)

(Com a indicação do nome do assinante e respectivo e-mail/contacto)

SOCIEDADE



Jovens músicos da SFUA



O bolo do 487.º aniversário



Entidades oficiais

fotos: hm

9 de SETEMBRO – Dia da Freguesia (e Paróquia) de São João das Lampas

A Freguesia de São João das Lampas está de parabéns, pois fez 487 anos (9 de setembro de 1539). Muitos saberão da importância para mim da comemoração deste dia, pois fui o 1.º Subscritor do Movimento pela REPOSIÇÃO da Freguesia de São João das Lampas. Sucesso alcançado. Sendo este ano a 1.ª comemoração após a ‘Separação Amigável’ da Terrugem.

A sessão solene contou com a cerimónia do hastear da bandeira, um momento musical proporcionado pelos alunos da Escola de Música da S.F.U.A., seguido dos discursos institucionais, terminando com um porto de honra e corte do bolo comemorativo.

A comemoração deste Dia da Freguesia, iniciativa da Junta de Freguesia de São João das Lampas, surpreendeu-me, pois, além dos membros do executivo da Junta de Freguesia, estiveram presentes alguns autarcas da freguesia e do município (Assembleia Municipal e Vereação), alguns Presidentes de Juntas de Freguesia, Autoridades Cíveis e Militares, Pároco Pe. Alberto Oliveira, coletividades, associações e instituições da freguesia e também vários fregueses.

Neste evento, que foi apenas a 2.ª vez que, enquanto fre-



As bandeiras

guesia autónoma, o comemorou (a 1.ª foi em 2013), houve vários discursos que salientaram coisas boas sobre a freguesia aniversariante. E isso é bom, mas...

Alguns referiram a relevância da freguesia ter adquirido, há um ano, a sua autonomia.



José Alberto Carvalho
(Presidente da Junta de Freguesia)

São João das Lampas (e da Terrugem) foi, lamentavelmente, omitido/esquecido. Não tínhamos, é minha convicção, a freguesia de São João das Lampas reposta sem o trabalho desenvolvido, ao longo de alguns anos, por um conjunto de homens e mulhe-

João das Lampas. E quanto é que isto vale? Pois ... Foi, no entanto, agradável ver a presença de alguns membros que fizeram parte do mencionado Movimento.

Há que relembrar o seguinte: O Dia da Freguesia foi aprovado por unanimidade e aclamação na Assembleia de Freguesia de 21 de junho de 2013. Em 2014 e em 2015, já em união com a Freguesia da Terrugem, não houve qualquer comemoração.

Em 21 de dezembro de 2015 os eleitos da bancada do Partido Socialista apresentaram a moção, aprovada por unanimidade, que solicitava, entre outras coisas, que na União de Freguesias se comemorasse condignamente, no âmbito dos 40 anos dos eleitos locais, o Dia da Freguesia da Terrugem (11 de junho) e o Dia da Freguesia de São João das Lampas (9 de se-



Joana Carreira
(Presidente da Assembleia de Freguesia)

tembro).

Esta proposta pretendia defender a IDENTIDADE de cada uma das duas freguesias. E também reconhecer o papel dos autarcas locais (da esquerda à direita).

Em 2016 (a Junta de Freguesia decidiu atribuir o novo nome ao Largo de São das Lampas) e em 2017 (foi colocado no cemitério um memorial aos autarcas falecidos) este dia foi comemorado pela autarquia local, mas em 2018, 2019 e 2020 voltou a não haver qualquer evento alusivo a esta data. Posteriormente, após algumas observações feitas pelo autor do presente texto, sobre a necessidade de se comemorar esta relevante data, em São João das Lampas, o Dia que é considerado o ‘nascimento’ da Freguesia (e Paróquia) voltou a ser comemorado.

Agora com a Reposição da Freguesia de São João das

Lampas espera-se e deseja-se que não volte a haver qualquer interrupção e que, integrado nos festejos da principal festa da freguesia, o programa possa ser alargado, conforme, por vezes, o tem sido (este ano a artista Rute Marlene foi ‘paga’ pela Junta de Freguesia).

Do programa das Festas de N.ª Sr.ª da Saúde, a Eucaristia deste dia, na Igreja Matriz, como tem sido nos últimos anos, foi dedicada ao 487.º aniversário da Fundação da Freguesia e da Paróquia de São João das Lampas, celebrada pelas Associações e Coletividades da Freguesia. E para finalizar reproduz-se o que muitos exclamam com cada vez mais convicção e adoração “Viva a Freguesia de São João das Lampas!”

*Henrique Martins,
colaborador local*



Henrique Martins e membros do PS local e de Sintra

Mas, sendo esta apenas a opinião do autor deste texto, o papel do Movimento pela REPOSIÇÃO da Freguesia de

res que conseguiram devolver a autonomia (identidade, proximidade, representatividade, ...) às ‘gentes’ de São



Ricardo Aragão Pinto (vereador em representação do presidente da CMS)



Ana Carioca (PS)



José Augusto Carreira (PSD)



Padre Alberto

ICAD reabre Internamento na Unidade de Alcoologia

O Internamento na Unidade de Alcoologia de Lisboa (UAL) acaba de reabrir, no Parque da Saúde, com uma capacidade para 16 camas de internamento, após seis anos encerrado ao público, desde o dia 13 de março de 2020, quando foi decretado oficialmente o estado de pandemia.

A cerimónia de reabertura no dia 26 de Setembro, foi presidida pela Secretária de Estado da Saúde, Ana Povo, numa sessão que decorreu no Parque da Saúde de Lisboa e onde marcou igualmente presença o Conselho Diretivo do ICAD, presidido por Joana Teixeira, bem

Aditivos e as Dependências (ICAD).

A Unidade nasceu em 1967 como Centro de António Flores, no Hospital Júlio de Matos, tendo sido o primeiro serviço em Portugal dedicado ao tratamento das pessoas com problemas relacionados com o álcool.

«Quase seis décadas depois, e após o encerramento do internamento em março de 2020, reabrimos agora esta resposta especializada de internamento na Unidade de Alcoologia de Lisboa, renovada e reforçada, dando continuidade a uma missão assistencial que nunca deixou de ser necessária», lembrou a respon-



Foto: icad

como o Presidente do Conselho de Administração da ULS de Santa Maria, Carlos Martins, e representantes da ULS de São José.

Com uma duração entre 10 a 21 dias, os internamentos na renovada UAL são distribuídos por oito camas destinadas para alcoologia e outras oito para desintoxicação. Este novo modelo de organização, que junta profissionais da Unidade de Desabitação das Taipas, permite partilhar recursos humanos de enfermagem e auxiliares de ação médica, contando com duas equipas clínicas especializadas.

«Fico muito feliz por ver equipas de profissionais dedicadas e motivadas para fazerem diferente. Esta é, sobretudo, uma oportunidade para reorganizar, reforçar e qualificar a resposta aos problemas ligados ao álcool, colocando no centro as necessidades de cada pessoa e a construção de percursos de tratamento adequados, integrados e continuados», afirmou Ana Povo, Secretária de Estado da Saúde, no momento da inauguração.

Presente na sessão de inauguração, Ana Vieira da Silva, antiga coordenadora da Unidade de Alcoologia, agora aposentada, não escondeu a emoção da reabertura. «Tem um significado histórico», enfatizou Joana Teixeira, Presidente do Instituto para os Comportamentos

sável do ICAD.

Durante os seis anos em que o internamento esteve encerrado, a resposta às pessoas com problemas ligados ao álcool não cessou. Foram reforçadas e desenvolvidas respostas em ambulatório, nomeadamente, através das consultas, do Programa de Enfermagem “O Caminho”, do Programa de Ambulatório Intensivo e dos Grupos Terapêuticos.

Além da reabertura da UAL, destaque também para a recente criação de uma nova valência: o Hospital de Dia de Alcoologia, um programa iniciado no final de março deste ano. «Permite uma intervenção de reabilitação psico-social diária, de segunda a sexta-feira, com o doente a poder ir dormir ao seu domicílio, mas a manter uma presença de tratamento diário na Unidade», realçou Joana Teixeira.

O processo de internamento é realizado por uma equipa multidisciplinar, onde constam médicos psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, técnicos auxiliares de saúde, técnicos de serviço social, terapeutas ocupacionais e administrativos. Os Centros de Resposta Integrada do ICAD podem referenciar os doentes para a Unidade de Internamento, agora reaberta ao público no Parque da Saúde de Lisboa.

ICAD - Assessoria de Imprensa

Academia de Ensino Superior de Mafra reforça a oferta de ensino superior de proximidade

Estudar, qualificar e preparar o futuro sem sair de Mafra CTeSP em áreas como Marketing Digital, Design Multimédia, Informática, Recursos Humanos e Saúde permitem aos estudantes construir um percurso de ensino superior mais próximo de casa e ligado ao mundo profissional.

Para estudar no ensino superior, já não é necessariamente preciso sair de Mafra. É esta uma das ideias que está na origem da Academia de Ensino Superior de Mafra (AESM): aproximar o ensino superior das pessoas, trazer formação especializada para o território e criar novas oportunidades para quem quer estudar, requalificar-se ou preparar o próximo passo da sua vida profissional. A funcionar desde o ano lectivo 2021/2022, no Edifício Municipal de Serviços, na Avenida 1.º de Maio, em Mafra, a AESM resulta da articulação entre o Município de Mafra e instituições de ensino politécnico, disponibilizando actualmente uma oferta diversificada de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP). A localização é, desde logo, uma das grandes mais-valias da Academia. Para quem vive em Mafra, Ericeira, Malveira, Venda do Pinheiro, Torres Vedras, Sintra ou noutras localidades da região, ter acesso a formação superior mais perto de casa pode significar menos deslocações, maior proximidade e uma oportunidade real de continuar a estudar sem abandonar a sua comunidade.

Formação superior pensada para o mundo real

Os CTeSP são formações de ensino superior de nível 5 do Quadro Nacional de Qualificações, com uma forte componente técnica e prática. Com dois anos de duração e cerca de quatro meses de formação em contexto de trabalho, permitem aos estudantes adquirir competências directamente relacionadas com o mundo profissional. A formação não termina, necessariamente, com o diploma de Técnico Superior Profissional. Os estudantes podem também prosseguir posteriormente os seus estudos para uma licenciatura, através das vias de acesso previstas para estes cursos. Actualmente, através do Instituto Politécnico de Tomar, a AESM disponibiliza os CTeSP de Design Multimédia, Marketing Digital, Gestão Administrativa de Recursos Humanos e Informática. Sendo que através do Instituto Politécnico de Santarém, estão disponíveis Secretariado em Saúde e Apoio Domi-



ciliário São áreas diferentes, mas com um ponto em comum: a preocupação em proporcionar competências concretas e uma formação próxima das exigências actuais das empresas, organizações e serviços.

Do digital à saúde: diferentes caminhos para diferentes futuros

Num mercado de trabalho em constante transformação, as competências digitais e tecnológicas assumem um papel cada vez mais relevante. É nesse contexto que áreas como Marketing Digital, Design Multimédia e Informática ganham particular importância, acompanhando a transformação digital das empresas e organizações. Ao mesmo tempo, a oferta em Gestão Administrativa de Recursos Humanos, Secretariado em Saúde e Apoio Domiciliário permite abranger outras áreas profissionais e diferentes perfis de estudantes. A oferta da Academia tem também evoluído desde a sua criação, acompanhando novas necessidades de formação e procurando reforçar a ligação entre ensino superior, território e realidade profissional.

Mafra como território de formação e futuro

A existência da AESM representa mais do que a disponibilização de cursos superiores no concelho. Representa a possibilidade de olhar para Mafra também como um território onde se pode estudar, adquirir competências, mudar de área, recomeçar e construir um futuro profissional. Para um jovem que terminou o ensino secundário, para um adulto que procura uma nova

qualificação ou para alguém que pretende mudar de rumo profissional, a proximidade pode fazer a diferença. A ligação ao mundo profissional é igualmente uma componente importante dos CTeSP. O período de formação em contexto de trabalho permite aos estudantes aplicar os conhecimentos adquiridos e contactar directamente com a realidade profissional, aproximando a formação académica das empresas e instituições da região. As candidaturas estão a chegar à fase decisiva! Para quem está a pensar candidatar-se, é agora que começa a contagem decrescente. A 3.ª fase de candidaturas decorre de 25 de Setembro a 5 de Outubro. Ou seja: há uma janela de oportunidade, mas é uma janela curta. Quem está a pensar estudar em Mafra, mudar de área, adquirir uma nova qualificação ou simplesmente dar o próximo passo não deve deixar a candidatura para os últimos dias. As vagas são limitadas e esperar pode significar perder a oportunidade de entrar.

Se existe um curso que faz sentido para o teu futuro, é altura de agir. A Academia de Ensino Superior de Mafra pretende continuar a afirmar-se como uma estrutura de ensino superior público de proximidade, aproximando formação, território e oportunidades profissionais, e permitindo que cada vez mais pessoas possam olhar para o ensino superior como algo que também pode acontecer em Mafra.

Info e foto: AESM

OPINIÃO

Conferência das Comissões Justiça e Paz Europeias — Workshop Internacional e Assembleia Geral de 2026 — Glasgow, 18 a 21 de setembro de 2026

A segurança não assenta na ameaça de destruição, mas sim na justiça, na dignidade humana e no bem comum

Na qualidade de delegados das Comissões Justiça e Paz europeias, reunimo-nos em Glasgow, na Escócia, de 18 a 21 de setembro, para aprender, refletir e agir face à necessidade premente de promover o desarmamento nuclear. Reunimo-nos num momento de tensão global acentuada, em que muitos Estados dotados de armas nucleares estão ativamente envolvidos, ou estiveram recentemente envolvidos, em conflitos militares diretos contra potências nucleares e não nucleares. Inspirados pelas palavras do Papa Leão XIV na sua primeira Mensagem para o Dia Mundial da Paz, que nos encorajam a trabalhar em prol de uma «paz desarmada e desarmante», o nosso encontro atribuiu uma profunda urgência à necessidade de ir além das discussões abstratas para colocar a questão crucial: como alcançamos, na prática, o desarmamento?

Desde a década de 1960 que a Escócia tem sido o país anfitrião dos submarinos nucleares do Reino Unido na HMNB Clyde (Faslane), no rio Clyde. Consequentemente, desde a década de 1980, tanto a Justice and Peace Scotland como a Conferência Episcopal da Escócia, bem como um movimento pela paz mais alargado em todo o país, têm defendido continuamente uma paz e segurança autênticas, rejeitando a falsa segurança baseada no exercício do poder e na ameaça da «destruição mútua assegurada» (MAD). Durante a nossa estadia em Glasgow, reunimo-nos com membros deste movimento escocês de longa data pela paz. Ficámos a conhecer o seu compromisso inabalável com a promoção do desarmamento através do diálogo e da diplomacia, destacando os impactos catastróficos, tanto humanos como ambientais, de uma detonação nuclear, defendendo uma transição justa para os trabalhadores do setor da defesa, educando a sociedade para a paz e a não-violência e pugnando pela reformulação do conceito de segurança centrado no Estado. Para enraizar as nossas reflexões intelectuais e teológicas no contexto do mundo real, visitámos Faslane para participar numa vigília de testemunho cristão pelo desarmamento e pela paz. Perante os portões atrás dos quais estas armas de destruição maciça estão guardadas, rezámos, ouvimos as Escrituras e refletimos sobre a verdade fundamental de que a segurança autêntica não pode ser construída com base na dependência de armas e no aumento das despesas em armamento nuclear, mas deve estar enraizada na dignidade humana, no respeito pelo próximo e na promoção do bem comum.

A Doutrina Social da Igreja tem-se mantido, desde há décadas, firme quanto à posição da

Igreja sobre as armas nucleares. Desde a Pacem in Terris (1963), que declara que «as armas nucleares devem ser proibidas» (112), até à Magnifica Humanitas (2026), a Igreja tem desafiado consistentemente a retórica política contemporânea que domina as políticas de defesa internacionais. A Magnifica Humanitas identifica especificamente a «crença generalizada, mas errada, de que a dissuasão nuclear é um pré-requisito indispensável para a segurança» (194). Assim, enquanto cristãos



foto: iustitia et pax europa

empenhados em tornar realidade os quadros morais da Doutrina Social da Igreja, reconhecemos que as armas nucleares nunca podem ser consideradas «armas justas», e que a sua produção, posse e utilização, bem como a ameaça da sua utilização, continuam a ser moralmente erradas.

No entanto, uma voz verdadeiramente profética deve também ser relacional e realista. Não pregamos a partir de uma torre de marfim, alheios aos receios genuínos e às ameaças à segurança que as populações enfrentam, numa altura em que a guerra domina os assuntos europeus e internacionais. A situação criada pela agressão russa à Ucrânia serve como um forte lembrete das complexidades que rodeiam a dissuasão nuclear e a vulnerabilidade dos Estados, suscitando questões difíceis sobre segurança e defesa. Reconhecemos que as realidades geopolíticas das nossas nações variam imensamente; desde as ameaças históricas e atuais na Europa Central e Oriental até às perspetivas dos países neutrais.

Apesar destas diferenças, partilhamos um compromisso comum: não devemos habituarmos à existência de armas nucleares, nem aceitar a narrativa predominante de que, para garantir a paz, temos de estar preparados para a guerra. Rejeitamos categoricamente esta

ideia e, em vez disso, defendemos as palavras do Papa Paulo VI de que, se queremos a paz, devemos trabalhar pela justiça, e acolhemos o apelo do nosso atual Santo Padre para trabalharmos por uma paz desarmada e de desarmante. A verdadeira segurança não se encontra na insegurança armada, mas na segurança humana: investir nas pessoas, nas instituições democráticas e na justiça social. Além disso, a nossa avaliação moral deve alargar-se para reconhecer que a ameaça de

destruição em massa está a evoluir. Temos de abordar com urgência a integração da Inteligência Artificial nos sistemas de comando nuclear, fazendo eco da Declaração de Roma da Assembleia Global dos Laureados com o Prémio Nobel sobre IA e Guerra Nuclear, bem como dos rápidos desenvolvimentos científicos que aumentam o risco das armas biológicas.

Para alcançar o nosso objetivo comum de superar a dissuasão nuclear e construir uma paz autêntica baseada na justiça, comprometemo-nos e apelamos às seguintes ações concretas:

- **Reforçar os quadros de desarmamento:** Exortamos os líderes políticos a reforçarem o direito internacional e o multilateralismo e a respeitarem os compromissos de desarmamento existentes. Isto requer um apoio inabalável ao Tratado de Não Proliferação Nuclear (TNP), ao Tratado de Proibição Total de Ensaios Nucleares (CTBT) e ao desenvolvimento de um Tratado de Proibição da Produção de Material Fissil (FMCT). Apelamos às nações europeias para que assinem e ratifiquem o Tratado sobre a Proibição de Armas Nucleares (TPNW) e instamos os Estados atualmente empenhados na dissuasão nuclear a envolverem-se nos seus processos, nomeadamente participando

em reuniões na qualidade de observadores.

- **Exigir responsabilização dos governos e da indústria:** As Comissões Justiça e Paz devem interagir continuamente com os seus representantes eleitos e exigir-lhes responsabilização, criticando os governos que aumentam as despesas com a defesa em detrimento da justiça social e económica. Devemos também contrariar os interesses económicos enraizados nas indústrias de armas nucleares e, de forma mais ampla, na indústria de armamento, e defender transições justas para os trabalhadores afetados.

- **Mobilizar a sociedade civil para o desarmamento nuclear multilateral:** Encorajamos os cristãos e todas as pessoas de boa vontade a abraçarem a causa da não-violência e do desarmamento nuclear através de ações pacíficas. Isto pode incluir: oração, reflexão, defesa de causas e testemunho público, por exemplo, em locais onde se encontram armazenadas armas nucleares.

- **Investir na Educação para a Paz:** Devemos dar prioridade à Educação para a Paz e à Educação para a Cidadania Global, a fim de mudar mentalidades em toda a Europa e a nível global, desafiando a normalização das armas nucleares e redefinindo a «segurança» para além da militarização e no sentido da segurança humana — nomeadamente nos âmbitos da proteção e da realização pessoais, da democracia, das comunidades e dos recursos. Reconhecemos que, para alcançar este objetivo, devemos também combater a desinformação, tanto na política e nos meios de comunicação social, como no seio das nossas próprias Igrejas.

- **Promover o diálogo e alternativas credíveis:** comprometemo-nos a criar e a manter espaços de diálogo no seio da Igreja e da sociedade civil; devemos garantir que os receios genuínos e as preocupações em matéria de segurança sejam ouvidos, ao mesmo tempo que desenvolvemos e defendemos alternativas credíveis à dissuasão nuclear.

Partimos de Glasgow reforçados na nossa convicção de que o desarmamento nuclear multilateral é tanto um imperativo moral como um desafio político prático. Comprometemo-nos a ser uma voz profética e persistente a favor de uma paz autêntica e justa, na qual a segurança se baseie não na ameaça de destruição, mas na justiça, na dignidade humana e no bem comum.

Aprovado pela Assembleia Geral da “Justiça e Paz Europa” em Glasgow, no Dia Internacional da Paz, 21 de setembro de 2026

CNJP - Comissão Nacional Justiça e Paz
Conferência Episcopal Portuguesa

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

DIGA DE SUA JUSTIÇA

Eça, Ramalho e a exigência moral em Sintra

Em 1870, Eça de Queiroz e Ramalho Ortigão iniciaram a publicação, no Diário de Notícias, de um folhetim que vieram a designar “O Mistério da Estrada de Sintra”. Catorze anos depois, numa das suas primeiras reedições, os conceituados escritores referiam-se à obra com desconsideração e arrependimento, sentindo-se, ainda assim, incapazes de impedir a republicação, pois “Então, como agora, escrevíamos honestamente, isto é, o melhor que podíamos”.

Eça e Ramalho escolheram Sintra e a charneca que mediava entre S. Pedro e o Cacém para o contexto de um assalto seguido de rapto. Passados minutos do primeiro embate entre assaltantes e assaltados, o protagonista/narrador, uma das vítimas, refere-se à vaga esperança de que alguém entretanto apareça e possa socorrê-los, a si e a F., seu companheiro de viagem e médico formado em Paris.

Muito diferente é hoje o caminho que liga S. Pedro e o Cacém, Sintra e a Porcalhota, de onde mais se esperava que pudesse vir quem ajudasse, a Porcalhota de então e Amadora de hoje, tal como citada por Eça e Ramalho, há 156 anos.

Volvido este tempo, centenas de

milhar de concidadãos percorrem hoje as estradas e as ruelas do concelho de Sintra, acotovelando-se e incomodando-se involuntariamente, quase meio milhão a viverem quase ombro a ombro, com pouco espaço e condições de habitabilidade aquém do que todos merecemos, todos os dias a perderem a paciência, a saúde e uma riqueza que melhor deveriam poder utilizar.

O papel que cabe aos eleitos de Sintra, na câmara municipal, aos deputados municipais, aos eleitos para as juntas e assembleias de freguesia, aproxima-se muito daquele que os dois escritores oitocentistas para si reclamavam, fazer sempre o melhor que é humanamente alcançável, e fazê-lo honestamente.

Aqueles que hoje vestem a roupagem de nossos representantes democráticos merecem a consideração e a presunção que já terá sido reclamada e era moralmente devida a quem os antecedeu, e, por sua vez, quem lhes sucederá há-de e deve reclamar para si a mesma expectativa e deferência.

Agora, se quem hoje governa um concelho que já tão pouco se assemelha à pouco povoada e até quase erma Sintra do século XIX (estima-se em cerca de 20.000, os habitantes de então, para um perímetro algo diferente) precisa de se preparar ainda mais, exigir de si mesmo ainda mais, explicar e esclarecer a todos ainda mais, eis

uma outra insofismável verdade quase queirosiana, uma verdade sem tempo nem condição. Aquela mesma vontade que levava Eça a dizer de si que, ao fazer-se contribuímos “... nem sempre talvez para que o mundo progrida, mas ao menos para que o mundo se agite”.

Pois é isso mesmo, senhoras e senhores autarcas no concelho de Sintra, faça-se trabalho, dê-se o melhor, empregue-se a maior das honestidades que conseguimos, aquela que nos permite olharmo-nos ao espelho todos os dias com orgulho e dizer como Eça “para a nossa modesta satisfação, bastanos não ter cessado de trabalhar um só dia”.

E haja a certeza de que esta corrida de estafetas em que a um Basílio sucedeu um Marco e no futuro talvez uma Ana, e a um Sérgio se seguiu um Fernando e adiante porventura um João, visa um mesmo propósito, que quem por cá vive, nesta terra imensa e grande de honra, cultura e trabalho, encontre em todos respeito, e que esse respeito se deva a todas e a todos os que assim se esforçam, com a certeza de que um dia se olhará para trás e se dirá, “podia ter feito de maneira diferente, mas fi-lo honestamente, o melhor que podia”.

Vítor Machado,
Massamá

Que leitura fazer da resposta do Presidente?

Daniel Sousa

Questionado sobre os critérios de aquisição de livros para as bibliotecas de Sintra, o Presidente divulgou um evento municipal e deixou a pergunta por responder.

O diálogo na reunião pública de Câmara de 22 de setembro pode resumir-se assim:
— Bom dia, Senhor Presidente. Qual é a estratégia de aquisição de livros para as bibliotecas municipais?
— Vamos ter uma festa literária!
Uma festa literária merece divulgação. Mas a pergunta era sobre os livros que podemos encontrar nas nossas bibliotecas. E, uma vez que a leitora ou o leitor gosta de ler (afinal, é por isso que nos encontramos aqui semanalmente), talvez também quisesse conhecer a resposta.

Sintra nas páginas, mas fora do catálogo

Sabe que acho estranho a coletânea das 100 crónicas de Miguel Esteves Cardoso não estar no catálogo das bibliotecas de Sintra? Tem uma escrita deliciosa, domina a língua portuguesa de uma forma brilhante e assina as suas crónicas a partir de Colares. Como o Presidente da Câmara lê o Público em papel, cruza-se com o cronista sintrense todos os dias. Também me surpreende que o livro sobre a vida de André Jordan não conste do acervo municipal. O empresário que construiu o Belas Clube de Campo e foi agraciado com a Medalha de Mérito Municipal pelo Presidente Fernando Seara deixou a sua marca no concelho. O turismo, o imobiliário, o desporto e a cultura fazem parte desse percurso. Não seria pertinente podermos conhecê-lo através das nossas bibliotecas?
Estes exemplos suscitam uma pergunta: que peso tem a ligação a Sintra dos autores, das personalidades retratadas ou dos assuntos tratados na escolha dos livros que o Município adquire?

Livros para os eleitos, e para os sintrenses?

O Presidente também oferece literatura às Senhoras Vereadoras e aos Senhores Vereadores em reunião de Câmara e deixa essa generosidade registada em ata. Mas quando eu pergunto se esses livros vão estar no catálogo das bibliotecas de Sintra, para que qualquer leitor lhes possa aceder, o silêncio do Presidente da Câmara também fica registado em ata. Foi o que aconteceu em julho, quando perguntei pela disponibilidade de Romarias — Maravilhas de Portugal. Mas a Câmara também recebe apresentações de livros e veja o espantoso: nas nossas bibliotecas! É o caso de O Bairro do Pego Longo, apresentado a 30 de abril na Biblioteca de Queluz, que não encontramos no catálogo. Ficar com ele disponível é que já seria pedir demais. Promove-se o encontro com o livro, mas quem quiser prolongá-lo através da leitura tem de ir a uma livraria ou apanhar o comboio e ir a outras bibliotecas. E veja a cereja no topo do travesseiro: há um livro intitulado Marco Almeida: Tornar Possível, o Impossível, sobre o político que tem dedicado a sua energia política ao nosso Município, que também não encontramos no catálogo. Para ler sobre o atual Presidente da Câmara de Sintra, temos de viajar até Lisboa. Poderia dizer-se que Marco Almeida não ofereceu exemplares dessa obra às bibliotecas de Sintra. Não sabemos mas isso é absolutamente irrelevante. A questão é como a Câmara adquire, com o dinheiro dos impostos, livros para as bibliotecas, independentemente de quem esteja à frente dos destinos do Município.

Que critérios orientam as escolhas?

Uma biblioteca constrói-se com escolhas. Não pode ter todos os livros, mas pode explicar como decide quais vai ter. Como acompanha as novidades editoriais? Como identifica os interesses dos leitores? E de que forma podemos sugerir aquisições? O Vice-Presidente, que na quinta-feira anterior tinha assinado com a Livraria Bertrand um contrato de 18 mil euros para aquisição de livros para as bibliotecas municipais, também não pegou no microfone para complementar a resposta do Presidente. Na reunião, incentivei o Senhor Presidente a continuar a divulgar os seus hábitos de leitura. Quando publica nas redes sociais imagens dos jornais que lê ou dos livros que compra, dá um exemplo que pode despertar a curiosidade de outras pessoas. A sua presença na Biblioteca de Queluz, promovendo aquele espaço, também merece reconhecimento. Ler ajuda a desenvolver a capacidade crítica. E os resultados do PISA de 2025, publicados em setembro, ajudam a perceber a dimensão do desafio: em Portugal, 28% dos alunos de 15 anos ficaram abaixo do nível básico de proficiência em leitura, face a 23% em 2022. Mais de um em cada quatro. Promover a leitura merece, por isso, mais do que uma ocasião de festa. Merece continuidade, também nos livros que ficam à disposição dos leitores nas bibliotecas municipais. A festa ficou anunciada. A pergunta continua à espera de resposta.

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

PUB. JORNAL DE SINTRA



ESPECIALIDADES

- Açorda de camarão • Arroz de tamboril
- Bacalhau à Apeadeiro
- Bife à café
- Carne de porco à alentejana
- Escalopes à archiduk
- Filetes de espada • Gambas fritas
- Vitela assada à mirandesa • Posta mirandesa

SOBREMESAS

- Arroz doce
- Mousse de morango
- Natas do céu
- Pudim flan
- Taça belinha
- Taça do chefe
- Tarte gelada

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

SOCIEDADE

Escola Secundária Fernando Namora reconhecida com dois prémios na 12ª edição do Apps for Good

A Escola Secundária Fernando Namora foi uma das grandes vencedoras da 12ª edição do Apps For Good, onde arrecadou 2 prémios. O projeto Pequenos Heróis desenvolvido por alunos desta escola alcançou o 2º lugar na categoria do Ensino Secundário entregue pelo parceiro Kyndryl. Respondendo aos desafios do ODS 3 — Saúde e Bem-Estar, este jogo interativo ensina crianças a reagir perante emergências de saúde, como desmaios ou feridas, sensibilizando para a importância dos primeiros socorros.

Por seu lado, a aluna Maria Afonso, foi distinguida com o Prémio Jovem Aluna.PT entregue pelo parceiro .PT pelo seu envolvimento no projeto **EcoLens**, alinhado com o ODS 12 — Produção e Consumo Sustentáveis, e que identifica produtos sustentáveis e alerta para potenciais práticas de *greenwashing*, através da análise de rótulos com termos como “eco” ou “bio”, promovendo escolhas de consumo mais conscientes.

A final da 12ª edição do Apps for Good reuniu os projetos de alunos do ensino básico, secundário e pela primeira vez, do ensino superior, foram premiados os melhores projetos e propostas inovadores que respondem aos desafios reais nas áreas da educação, saúde, igualdade de género, indústria, inovação, sustentabilidade, ação climática, cidades e comunidades sustentáveis, erradicação da pobreza, justiça e instituições eficazes.

A 12ª edição do Apps for Good, contou com a participação de 188 escolas e envolveu 396 professores, dos



2.º lugar, secundário — PEQUENOS HERÓIS — Escola Secundária Fernando Namora, Amadora- 12º Apps For Good 2026

quais 60% já haviam participado em edições anteriores, o que revela a continuidade e o reconhecimento do valor do Apps for Good. O programa evoluiu 3.816 alunos ao longo de todo o ano letivo dos quais 46% foram raparigas, o que confirma o crescente envolvimento e participação em projetos desta natureza. Estes números revelam um crescimento do

projeto em todos os campos (número de escolas, professores e alunos) face à 11ª edição, o que vem comprovar o sucesso desta iniciativa no panorama educativo português.

Na vertente de ensino superior, que se realizou este ano pela primeira vez, participaram 9 instituições de ensino, 500 alunos e 20 professores, com 93% dos projetos a serem

desenvolvidos na área da educação. Esta forte adesão ao projeto vem confirmar a aposta inovadora do CDI Portugal em alargar o projeto ao Ensino Superior, numa iniciativa pioneira da rede internacional Apps for Good. Ao longo dos seus 12 anos de existência, o Apps for Good já envolveu mais de 35 mil alunos, 1.800 professores e 800 escolas, responsáveis

pela criação de milhares de soluções tecnológicas. O impacto do programa vai além da dimensão técnica, contribuindo para o desenvolvimento de competências como criatividade, pensamento crítico, liderança, colaboração e comunicação, bem como para uma maior vontade dos participantes de contribuir para um mundo melhor.

João Baracho, Diretor-Executivo do CDI Portugal, sublinha que “A final do Apps for Good mostrou-nos que há uma geração pronta para olhar para os desafios das suas comunidades não como problemas sem solu-

ção, mas como oportunidades para criar e agir. Ao longo deste percurso, os alunos desenvolveram aplicações, mas desenvolveram sobretudo confiança, pensamento crítico, capacidade de colaboração e a consciência de que a tecnologia só cumpre verdadeiramente o seu propósito quando está ao serviço das pessoas. É esta passagem de consumidores a criadores que queremos continuar a promover nas próximas edições”, sublinha João Baracho.

Info, e fotos: Omnicom Public Relations



Prémio Jovem Aluna — Maria Afonso — 12º Apps For Good 2026

Municípios unidos pela defesa das “Lojas com História”

O Município de Óbidos, representado pelo vice-presidente do executivo Ricardo Duque, em conjunto com outros municípios portugueses, entregou na quarta-feira, 23 setembro, ao Secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços, Pedro Machado, uma proposta conjunta para a revisão da Lei n.º 42/2017 e para a criação de novas medidas de proteção e valorização das “Lojas com História”.

Reconhecer não chega. É preciso criar condições para preservar, apoiar e garantir futuro. A pressão imobiliária, a dificuldade de sucessão dos negócios, o aumento dos custos e a ausência de instrumentos nacionais suficientemente robustos colocam em risco estabelecimentos que são muito mais do que espaços comerciais: são memória, identidade e património vivo das nossas comunidades”, aponta Ricardo Duque sobre



Sintra integra o grupo de municípios unidos pela defesa das “Lojas com História”

as “Lojas com História”, definidas na lei como “estabelecimentos comerciais com especial valor histórico cuja preservação deva ser acautelada”. Entre outras medidas, os municípios propõem o reforço da proteção jurídica e dos benefícios fiscais, maior segurança nos contratos de arrendamento, apoios à renda, e a evolução da atual proteção transitória para um regime mais estável.

Defendem ainda a criação de um Fundo Nacional para as “Lojas com História”, capaz

de apoiar a conservação, a inovação, a digitalização, a eficiência energética e a sucessão empresarial. Óbidos associa-se a esta posição conjunta com outros 12 municípios: Braga, Caldas da Rainha, Coimbra, Figueira da Foz, Guimarães, Lisboa, Lourinhã, Moura, Porto, Sintra, Torres Vedras e Vila Nova de Famalicão.

Comunicado, Óbidos-Gabinete de Comunicação e Design

Projeto gratuito “Heróis da Fruta” faz com que mais de 81% dos alunos nas escolas do distrito de Lisboa consuma lanches saudáveis

Alterar comportamentos e rotinas alimentares na infância representa um dos desafios pedagógicos mais complexos da atualidade, exigindo dinâmicas lúdicas que superem o ensino teórico convencional e motivem verdadeiramente as crianças em sala de aula. No distrito de Lisboa, a monitorização do Projeto “Heróis da Fruta” (ano letivo 2024/2025), desenvolvida pelo Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB/FMUL) em parceria com a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI), provou a eficácia do seu método ao superar esta barreira pedagógica nas ESCOLAS de municípios como Alenquer, Amadora, Azambuja, Lisboa, Loures, Lourinhã, Mafra, Odivelas, Oeiras, Sintra, Torres Vedras e Vila Franca de Xira.

Os 3 Melhores Dados do Projeto “Heróis da Fruta” no Distrito de Lisboa:



Lancheiras mais saudáveis no distrito de Lisboa: O Projeto “Heróis da Fruta” fez subir de 64,9% para 81,3% a proporção de ALUNOS com lanches diários saudáveis nas ESCOLAS. Adesão massiva a novos alimentos: 52,4% dos partici-

pantes provou pela primeira vez hortofrutícolas que desconhecia. Cumprimento do desafio e criação de pomares escolares: A taxa de cumprimento diário do desafio subiu para 79,3%, tendo ainda sido plantadas árvores de fruto nas ES-

COLAS. **A importância de crescer com hábitos saudáveis:** O elevado número de participantes em Lisboa demonstra a adaptabilidade do programa em grandes centros urbanos. Mário Silva, Presi-

dente da APCOI, destaca: “Ver os ALUNOS a provar novas frutas e mais de 81% com lanches saudáveis no distrito de Lisboa reforça a importância do Projeto “Heróis da Fruta” para o futuro da saúde infantil. O método funciona, é totalmente gratuito e transforma a alimentação das crianças em apenas cinco semanas. A APCOI renova este compromisso com o futuro e convida todos os professores e estabelecimentos de ensino de todo o país a inscreverem as suas turmas em heroisdafruta.com/inscricao até 31 de outubro, garantindo que mais alunos têm a oportunidade de crescer a fazer escolhas alimentares mais felizes, equilibradas e saudáveis.” Estes novos dados sobre o impacto real que o Projeto “Heróis da Fruta” tem na saúde e nos hábitos diários das crianças nas escolas em Portugal foram apresentados já este mês de setembro no âmbito da 1ª Conferência Heróis da Fruta, um evento

marcante que celebra 15 anos de trabalho contínuo da APCOI na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção da obesidade infantil em Portugal. Reunindo em Lisboa autarquias, juntas de freguesia e especialistas das áreas da saúde, nutrição e educação, o encontro serviu para partilhar os resultados do mais recente estudo científico do ISAMB/FMUL e para debater o papel decisivo do poder local e da comunidade escolar no desenho de políticas públicas mais eficazes, saudáveis e sustentáveis para o futuro das crianças em Portugal. O relatório científico e os dados estatísticos completos estão disponíveis para consulta pública em: heroisdafruta.com/relatorio2025

Texto e foto: Comunicado Imprensa APCOI



2 PARA OS DIREITOS HUMANOS

MINUTOS

1 | EUA

A Amnistia Internacional documentou violações generalizadas dos direitos humanos cometidas pelo Serviço de Imigração e Alfândega dos EUA (ICE), pela Agência de Alfândega e Proteção de Fronteiras dos EUA e por outras agências federais. As violações ocorreram durante as operações militarizadas de controlo da imigração em grande escala levadas a cabo pela administração Trump em Chicago, Minneapolis-St. Paul, Nova Orleães e Washington.

2 | EUROPA

Antes dos jogos de estreia da fase de grupos da Liga das Nações da UEFA de 2026/27, em que a Áustria, a Irlanda e o Kosovo irão defrontar Israel, Steve Cockburn, diretor regional da Amnistia Internacional para a Europa, defendeu que “é inadmissível que a seleção masculina de futebol de Israel participe na Liga das Nações da UEFA, apesar das provas claras de que a federação de futebol de Israel continua a apoiar os colonatos ilegais”.

3 | IRÃO

Num novo relatório, que assinala o aniversário do início da revolta “Mulheres, Vida, Liberdade”, a Amnistia Internacional alerta que os responsáveis pelos crimes contra a humanidade cometidos para reprimir os protestos em 2022 continuam a controlar a máquina repressiva do Irão. A organização lançou uma petição a apelar aos Estados-Membros da ONU para que criem um mecanismo internacional de justiça penal para crimes contra a humanidade no Irão.

4 | TURQUIA

As autoridades turcas devem pôr fim à repressão contra os grupos de defesa dos direitos LGBTI, libertar imediatamente os ativistas detidos e cessar a perseguição e a estigmatização das pessoas LGBTI e dos seus defensores. Desde 13 de setembro, a polícia deteve mais de 60 pessoas em 15 províncias. Mais de 180 contas de organizações e ativistas LGBTI, jornalistas e órgãos de comunicação social nas redes sociais foram bloqueadas ou restringidas.

5 | HONG KONG

Em resposta à condenação dos ativistas que organizaram vigílias recentes sobre Tiananmen em Hong Kong, Sarah Brooks, diretora regional adjunta da Amnistia Internacional, afirmou que “durante a maior parte dos 30 anos em que os habitantes de Hong Kong assinalaram a repressão de Tiananmen com uma vigília anual à luz de velas, teria sido impensável que os organizadores do evento pudessem ser presos pelo seu ativismo pacífico”.

SOCIEDADE

Pesar da SPA pela morte de Jorge Palma



A SPA manifesta o seu pesar pela morte, aos 76 anos, de Jorge Palma, cooperador desta instituição desde Agosto de 1982. Jorge Palma foi distinguido com o Prémio Pedro Osório, na sua primeira edição, em Maio de 2012 e com o Prémio Língua Mãe, em parceria com a CMTV, em Maio de 2023. Nascido em 6 de Junho de 1950, Jorge Palma iniciou cedo os seus estudos de piano, por iniciativa da mãe, tendo concluído já com 40 anos, e com distinção o Curso Superior de Piano do Conservatório Nacional.

Frequentou o Liceu Camões e o Colégio Académico, em Lisboa. Sendo um músico polivalente, tocou em grupos pop-rock como os “Black Boys”, experiência interrompida pela decisão do pai de o trazer de Santarém para Lisboa, onde retomou os estudos secundários.

Depois, com Rão Kyao, João Maló e Rui Cardoso, entre outros, integrou o grupo “Sindicato”, com o qual gravou em 1971 o seu primeiro “single” intitulado “Smile”. O grupo deu o seu último concerto na primeira edição do Festival de Vilar de Mouros.

No contacto com José Carlos Ary dos Santos, de quem se tornou amigo, aperfeiçoou a sua escrita poética.

Em colaboração autoral com Ary dos Santos, gravou o EP “A Última Canção”, que tinha dois temas com letra sua.

Recusando-se a cumprir o serviço militar, partiu para a Dinamarca, tendo recebido a declaração de exílio político.

Regressado a Portugal depois do 25 de Abril, iniciou uma intensa actividade como orquestrador, tocando em discos de José Barata Moura, José Jorge Letria, Fausto, Vitorino Salomé e Sérgio Godinho.

Em 1975 concorreu ao Festival RTP da Canção com o tema “O Pecado Capital”, em autoria com Pedro Osório e interpretada por Fernando Girão, e também “Viagem”, composição de Nuno Nazareth Fernandes, com letra sua. Depois gravou “Té Já”, em 1977, após o que partiu viagem por várias cidades espanholas, tendo como base de vida a cidade de Paris, em cujo Metro cantou muitas vezes, quase sempre sem dinheiro.

Depois de regressar a Lisboa, gravou o LP “Qualquer Coisa Pá Música”. No início do anos 80 regressou a Paris, voltando em 1982 a Portugal para gravar o LP “Acto Contínuo”. Seguem-se os álbuns “Asas e Penas”, de 1984. Em 1983 nasceu Vicente, o seu primeiro filho.

Depois gravou o LP “O Lado Errado da Noite!”, uma das suas obras mais aclamadas e populares.

Em 1986 gravou “Quarto Minguante”, o seu sétimo álbum de originais e em 1989, “Bairro do Amor”.

Em 1991 editou “Só”, um álbum intimista em que incluiu temas antigos, acompanhando-se só ao piano.

Em 1995 nasce Francisco, o seu segundo filho. Entretanto, em 1996 formou o seu agrupamento “Rio Grande”. Em 1996 editou o disco “Deixa-me Rir”. Recebeu vários prémios pela qualidade da sua obra e continuou a realizar concertos por todo o país.

Em 2002 recebeu o Prémio José Afonso, da Câmara Municipal da Amadora. Em Agosto de 2004 gravou no Porto o álbum “Norte”, coprodução de Mário Barreiros. Em 2007 gravou o disco “Voo Nocturno”, o álbum mais vendido de toda a sua carreira. Em Novembro de 2020 tornou-se comendador da Ordem do Infante D. Henrique, por decisão de Marcelo Rebelo de Sousa. Em 2023 editou “70 voltas ao Sol”, para comemorar a sua chegada aos 70 anos, na sequência de um concerto no Coliseu dos Recreios.

Com os filhos Vicente e Francisco montou o espectáculo “Três Palmas na Mão”, que cruzava várias gerações e reportórios.

Uma das suas últimas actuações foi, em 2025 no espectáculo comemorativo do centenário da fundação da SPA. Morreu vítima de paragem cardiorrespiratória e deixou em todos a memória da sua cordialidade e da sua intensa e imparável criatividade, que aqui recordamos, endereçando à sua família os votos de pesar da cooperativa dos autores portugueses, que duas vezes o distinguiu e o irá admirar sempre.

Lisboa 22 de Setembro 2026

O Conselho de Administração

"Para Além do Cérebro" distinguida em Cannes

Série documental da Fundação Bial conquista Silver Dolphin nos Cannes Corporate Media & TV Awards 2026

A série documental “Para Além do Cérebro”, sobre ciência e espiritualidade, exibida na RTP1, foi distinguida nos Cannes Corporate Media & TV Awards 2026, que premeiam anualmente produções audiovisuais corporativas e documentais de todo o mundo. O trailer da produção conquistou o Silver Dolphin na categoria “Trailers and Teasers for Documentaries and Reports”.

O Silver Dolphin, anunciado a 24 de setembro durante a Gala de entrega de Prémios realizada no Annex Beach Cannes, foi recebido, em representação da Fundação Bial e da equipa de “Para Além do Cérebro”, pela Secretária-Geral da Fundação Bial, Paula Guedes, pelo jornalista Mário Augusto e pelo editor de vídeo André Banza.

Com o apoio da Fundação Bial, a série documental “Para Além do Cérebro” **procura aproximar ciência e espiritualidade** através de uma abordagem científica a alguns dos fenómenos mais intrigantes da consciência humana. Ao longo de 16 episódios, aborda temas como a telepatia, a precognição, a psicocinese, as experiências de quase morte, a mediunidade, a evocação de supostas vidas passadas, a meditação e a expansão da consciência. «“Para Além do Cérebro” nasceu da vontade de olhar, com abertura e rigor, para algumas das questões mais desafiantes sobre a consciência humana e de dar a conhecer o trabalho de investigadores que há décadas as estudam. Ver este projeto reconhecido internacionalmente é uma satisfação e um estímulo para apoiar a investigação científica em parapsicologia e em neurociências, bem como o cruzamento entre as duas áreas», afirma Luís Portela, Presidente da Fundação Bial.

Ciência sem tabus, com rigor

Inteiramente baseada em investigação científica, “Para Além do Cérebro” foi filmada em vários países e reúne entrevistas a mais de 50 investigadores e especialistas das áreas da física, psicologia, psiquiatria, neurociências e parapsicologia, associados a instituições internacionais como a Universidade de Liège, a Universidade da Virgínia ou o King’s College London.



Foto: créditos, OONIFY/Cannes Corporate Media & TV Awards

Entrega do prémio Cannes Beyond the Brain

«Um dos grandes méritos desta série foi abordar temas que suscitam naturalmente dúvidas e ceticismo sem abdicar dos princípios que devem orientar qualquer discussão científica: olhar para a evidência, confrontar diferentes perspetivas e reconhecer aquilo que sabemos e aquilo que ainda não sabemos. Reunir investigadores de diferentes áreas e instituições permitiu mostrar precisamente a ciência como um processo em permanente construção», afirma Nuno Sousa, neurocientista responsável pela orientação científica da série.

Da investigação científica à televisão

Conduzida por Luís Portela e Mário Augusto, “Para Além do Cérebro” foi realizada por Ricardo Freitas, com produção executiva de Mário Augusto, coordenação de projeto de Paula Campos, produção de Pedro Sousa e Andreia Santos e edição de André Banza.

A série estreou mundialmente na RTP1 a 12 de maio e os seus 16 episódios foram exibidos nas noites de segunda-feira, estando também disponíveis na RTP Play.

«A partir dos livros publicados pelo Dr. Luís Portela, que nos deram uma sólida base científica, havia aqui um desafio particularmente interessante para televisão e que nunca tinha sido abordado desta forma: pegar em temas complexos, muitas vezes vistos como marginais, e torná-los acessíveis sem os simplificar em excesso. O reconhecimento em Cannes mostra que é possível contar ciência de forma rigorosa e, ao mesmo tempo, criar televisão capaz de despertar curiosidade e chegar a públicos muito diferentes,

deixando os espectadores a refletir sobre as questões abordadas, mesmo os mais céticos. Pelo impacto que a série teve e, agora, com este reconhecimento, valeu mesmo a pena avançar com este projeto», afirma Mário Augusto, jornalista e produtor executivo da série.

Reconhecimento internacional em Cannes

Considerados das mais importantes competições internacionais na área da comunicação audiovisual corporativa e documental, os Cannes Corporate Media & TV Awards distinguem anualmente produções de excelência de todo o mundo. As candidaturas são avaliadas por um júri internacional independente composto por vencedores de Óscares e Emmy e por especialistas das áreas da comunicação, do marketing, dos media e da indústria audiovisual.

Na edição de 2026, “Para Além do Cérebro” foi distinguida na categoria “Trailers and Teasers for Documentaries and Reports”. O Silver Dolphin atribuído reconhece internacionalmente um projeto que procurou levar à televisão, de forma rigorosa e acessível, áreas de investigação científica habitualmente afastadas do grande público. Num ano em que o festival contou com um número recorde de 63 categorias, o mais vasto leque da sua história, 253 produções de 38 países chegaram à shortlist, tendo 182 sido distinguidas com os cobiçados Troféus Dolphin.

Fonte: Comunicado
LPM/AM

Campeonato Distrital da I.ª Divisão AFL; Sporting de Lourel, I- Sporting Lourinhanense, I Dois conjuntos de leões que se anularam até nos golos

Ventura Saraiva

No campo Sargento Arménio em Lourel, defrontaram-se no domingo, 27 de Setembro, duas equipas de topo da Associação de Futebol de Lisboa, e com ambições aos lugares cimeiros da classificação. O empate registado no final do jogo acaba por ser ilustrativo do equilíbrio entre as duas equipas que se anularam até nos golos. O conjunto da Lourinhã marcou aos 22 minutos, e o de Lourel aos 24. Apesar de todas as alterações dos treinadores, para vencer e somar os três pontos, a verdade é que tiveram de se contentar com apenas um, mantendo a mesma pontuação na tabela classificativa, ambos com 4 pontos.

Curioso este início de época do Sporting de Lourel, e Sporting Lourinhanense. Ambos perderam na ronda inicial, e na seguinte, venceram pelos mesmos números (2-0). No confronto direto, e referente à 3.ª Jornada, o empate (1-1) reflecte o equilíbrio das duas equipas, apesar de vários ascendentes para cada lado, nas diversas fases do jogo. Marcou primeiro a turma visitante, um golo de Guilherme Ribeiro, aos 22 minutos, numa assistência de Tiago Fonseca. Reagiu bem a de Lourel, que na saída de bola, e numa jogada bem construída, Serginho, a passe de Diogo Lamas, empatava a partida. Uma igualdade que se manteria até ao

intervalo, e no reatamento, o treinador André Santos foi o primeiro a fazer alterações, com a entrada de dois jogadores, aos 65 minutos. Aos 75', foi a vez de Gonçalo Monteiro trocar dois elementos da equipa inicial, e dar mais força ao processo ofensivo, a partir do meio campo. A estreia do internacional de futsal, Bruno Coelho gerou alguma expectativa, dando boas indicações quanto à sua integração no futebol 11. Boa arbitragem de Ricardo Bogas apesar de alguns exageros na amostragem das cartolinas amarelas, no total de sete (4 para os da casa, e três para os visitantes).

Ficha do jogo

1.ª Divisão AFL – 3.ª Jornada
Campo Sargento Arménio em Lourel
Árbitro: Ricardo Bogas, auxiliado por Ricardo Carreira, e Filipa Gonçalves
Ao intervalo: 1-1. Final: 1-1
Marcadores: Serginho (SC Lourel); Guilherme Ribeiro (SC Lourinhanense)
Sporting Lourel: Tomás Rainho; Rodrigo Chana; Ricardinho, Danilo Monteiro, e Diogo Franco (Bruno Coelho, 75'); Guilherme Antão (Renato Martins, 75'), Alef Silva, Serginho, e Pacheco; Diogo Lamas, e Henrique Feiteiro (Barros, 88').
No banco: Guilherme Brandão, Marcus Silva, e Luís Pereira
Treinador: Gonçalo Monteiro
Sporting Lourinhanense: Diogo



foto: ventura saraiva

Serginho (10) voltou a fazer o gosto ao pé, e marca pelo segundo jogo consecutivo

Oliveira; Ryel Santos, David Botelho, Miguel Caeiro (Gilberto Cortes, 79'), e Gonçalo Cuco (Rúben Rodrigues, 65'); Nuno Aleixo, Guilherme Ribeiro, Cláudio Carvalho (Yordan Loaiza, 65'), e Nuno Januário; Tomás Correia (José Tubarão, 89'), e Tiago Fonseca (Ricardo Neto, 88').
No banco: Edward Arlete, e Samuel Lourenço
Treinador: André Santos
Resultados: Mucifalense, 2-Futebol Benfica, 3; Oeiras, 3-Sacavenense, 3; Oriental de Lisboa, 1-Loures, 0; Ericeirense, 1-Atlético Povoense, 1;

GD Vialonga, 2-Associação Murteirense, 1; Cascais, 5- Palmense, 0; 1.º Dezembro “B”, 0-Olivais e Moscavide, 1; SC Lourel, 1-SC Lourinhanense, 1.
Próxima jornada (04 Outubro)
Jogos às 15h00 – Loures-Mucifalense; Palmense-1.º Dezembro “B”; Atlético Povoense-SC Lourel; Olivais e Moscavide-Oriental de Lisboa; Futebol Benfica-GD Vialonga; Sacavenense-Ericeirense; SC Lourinhanense-Cascais; Associação Murteirense-Oeiras.

Campeonato Nacional de Juniores Femininos (sub 19) II Divisão — Série F Sintrense, e Real SC empatam (1-1) em dia de homenagem a Lara

Começou no sábado, dia 26 de Setembro, o Campeonato Nacional da II Divisão Feminina Sub 19. Na Série F, Sintrense, e Real SC empataram a uma bola. Na estreia da SRD Negrais, perdeu em casa (0-7), com o CR Leões de Porto Salvo. No campo 2, do Parque de jogos da Portela, em Sintra, as equipas do SU Sintrense, e Real SC estrearam-se na competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol, com um empate (1-1), com um golo em cada parte do jogo. Margarida Feliz inaugurou o marcador para o Sintrense no tempo de compensação para o intervalo (45+3'), e Constança Anes, a empatar de penalti aos 57 minutos. O início do jogo ficou marcado pela homenagem do Real SC ao Sintrense pela perda de Lara Martins, que faleceu na pré-época e que deveria integrar o plantel Sub 19 desta temporada. Foi entregue uma coroa de flores,



Foto (cortesia arnaldo's day fotos)

Sintrense, e Real SC dividiram os pontos na ronda inaugural da competição

colocada junto à camisola 7, o número atribuído a Lara. Num outro jogo da Série F, entre a SRD Negrais, e CR Leões de Porto Salvo, a equipa do concelho de Oeiras, mais rodada, e com mais opções de banco, venceu facilmente por 0-7, com golos de Íris Correia (2), Constança

Carmo, Inês Guerreiro, Emília Avó, Lara Varela, e auto golo de Rafaela Esteves. Na próxima jornada (sábado, dia 3), o Real SC defronta o FC Alverca, em Monte Abraão, e a SRD Negrais viaja até ao Campo 3 de Pina Manique para jogar com o Casa Pia. O jogo entre a ADR “Os Xa-

velhas” e o SU Sintrense foi adiado para o dia 14 deste mês. A ronda completa-se com o encontro, CR Leões de Porto Salvo-Calipolense CD Vila Viçosa. Folga: GD Samora Correia.

Ventura Saraiva

Campeonato Distrital III Divisão AFL SRD Negrais lidera Série 3

Conclui-se no domingo, dia 27 Setembro, a 2.ª Jornada da III Divisão AFL. A Série 3 que agrupa os clubes do concelho de Sintra, é liderada pela SRD Negrais que bateu o GD Rio de Mouro (3-2), sendo a única equipa a somar 6 pontos. Na ronda do próximo domingo, dia 4, folga o Arsenal 72, e o jogo-cartaz, será na Quinta do Recanto, com o Mem Martins SC a receber a SRD Negrais. Nota ainda para o Sintrense “B”, e CD Agualva. A equipa de Sintra ocupa o 2.º lugar, e é uma das 3 equipas que ainda não perdeu neste início do campeonato.

VS

Futsal — I.ª Divisão Distrital AFL (2.ª Jornada)

Novos Talentos ganha no Ribatejo

Com o jogo inaugural do campeonato adiado, a equipa do GSC Novos Talentos entrou na 2.ª Jornada, e logo a ganhar, ao bater no sábado, dia 26 Setembro, a Associação Desportiva do Carregado por 1-2, com golos de Tiago Almeida, e Hélio Felício. Pela turma ribatejana marcou, Daniel Semedo. Na Jornada 3, a realizar amanhã, dia 3 (sábado), defronta no pavilhão da Escola Matias Aires, em Agualva-Cacém, o Valejas AC que lidera a classificação, única equipa com duas vitórias.

VS

DESPORTO

Taça Prof. João Campelo — 2.ª Jornada; H.C. Sintra, 2, Stuart HCM, 3 Experiência da equipa de Massamá abre caminho à vitória

Ventura Saraiva

Foi interessante o primeiro dérbi concelhio entre as equipas do Hockey Club de Sintra, e do A Stuart HCM, jogo da ronda número 2 da Taça Prof. João Campelo promovida pela Associação de Patinagem de Lisboa (APL), destinada ao escalão de seniores femininos, e que decorreu no pavilhão desportivo em Monte Santos, no domingo 27 de Setembro.

A formação de Sintra em fase de construção, deu uma boa resposta ao maior traquejo e experiência da equipa de Massamá, para além do plantel com mais opções. Andou sempre atrás da desvantagem de dois golos, conseguiu encurtar para 2-3, com dez minutos ainda para jogar, e teve a oportunidade de empatar mais à frente na marcação dum livre direto. Todavia a qualidade da guarda-redes Inês Caldeira opor-se-ia às intenções de Sara Correia, defendendo o remate final, da mesma forma como tinha acontecido durante o primeiro tempo com Maria Salvado.

Em muitas fases do jogo, nomeadamente no primeiro tempo, foi notória a inexperience de algumas patinadoras da equipa de Sintra, ficando-se com a ideia de alguma intranquilidade face ao favoritismo da turma adversária que chegou com alguma facilidade ao 0-2, com golos de Micaela Jamardo (livre directo), e Rita Diegues. Ainda assim, o conjunto

orientado por Cristiano Aguilhas foi melhorando à medida que o tempo ia passando, e nos segundos finais, Sara Correia, numa assistência de Maria Salvado chegaria ao golo, reduzindo para 1-2, abrindo novas perspectivas para o segundo tempo. No reatamento, e decorridos 5 minutos, Raquel Duarte, volta a colocar a diferença de dois golos no marcador (1-3), aumentando assim a confian-

ça num resultado positivo. Curiosamente, o Sintra não acusou o golpe pelo golo sofrido, e nunca virou a cara à luta. Marcou por Madalena Casimiro, e poderia ter chegado ao empate por Sara Correia, através de livre direto. Os minutos finais foram de grande tensão, muito por culpa do árbitro Bruno Henriques com algumas decisões controversas. Cristiano Aguilhas, veria 2 cartolinas amarelas, e mes-

mo a terminar, a vermelha por acumulação... Inês Caldeira, acabaria por ser a figura do jogo, ao defender dois livres diretos, contribuindo assim para a conquista dos 3 pontos, valendo a liderança da "Stuart" na competição. As equipas alinharam do seguinte modo:
H.C. Sintra: Mariana Aguilhas; Laura Antão, Maria Salvado, Raquel Correia, e Sara Correia (5 inicial);

Matilde Ferreira, Gabriela Caetano, Madalena Casimiro, e Salusa Cano (gr).
Treinador: Cristiano Aguilhas
A Stuart HCM: Inês Caldeira; Raquel Duarte, Diana Pinto, Micaela Jamardo, e Rita Barros (5 inicial); Madalena Bravo, Inês Baudouin, Rita Diegues, Isa Ricardo, e Beatriz Negrão (gr).
Treinador: Pedro Marques
Resultados: HC Sintra, 2- Stuart HCM3; CRIAR-T GD,

3- Parede FC, 1
Classificação: 1.º A Stuart HCM, 6 pontos; 2.º HC Sintra, 3, 3.º CRIAR-T GD, 3, 4.º Parede FC. 0.
Próxima jornada (dia 4): CRIAR-T GD x HC Sintra; A Stuart HCM x Parede FC
A lista das melhores marcadoras, é liderada por Sara Correia (HCS), com 3 golos, seguida por Raquel Duarte (Stuart), e Sara Fernandes (CRIAR-T), ambas com 2.



Micaela Jamardo inaugura o marcador em Monte Santos na marcação dum livre direto

foto: ventura saraiva

Taça Jesus Correia — 2.ª Jornada; Série A: H.C. Sintra, 1-Sporting CP, 8 Em Monte Santos reinaram os leões de fora

Ventura Saraiva

A 2.ª Jornada do Grupo A, da Taça Jesus Correia, destinada ao escalão de seniores masculinos, e realizada no domingo, dia 27 Setembro, não trouxe surpresas quanto aos resultados finais, ao contrário da ronda inicial, com esse empate do Sporting no recinto da Física, em Torres Vedras.

Talvez por isso, a formação leonina entrou forte no pavilhão de Monte Santos frente ao Hockey Club de Sintra que havia deixado uma excelente imagem frente ao Dramático de Cascais na semana anterior. Em apenas 4 minutos, o Sporting chegou ao 0-3, com golos do italiano Alessandro Verona, e do espanhol Nil Cervera (2), sendo que Cervera ainda fez a assistência para o golo inaugural de Verona, e também do terceiro. Esta diferença de golos no marcador foi-se mantendo, e chegou o intervalo, com o Sintra a resistir ao poderio atacante leonino. No reatamento, Simão Lage, reduz para 1-3, de penalti, e

fazendo fé na resistência do emblema sintrense, acreditou-se que a vantagem leonina tenderia a reduzir. Pura ilusão. O espanhol Cervera estava endiabrado, e somou um "hat-trick" com o 1-5. A partir daí, só deu Sporting, e apareceu o italiano, Verona. Fez a assistência para Pedro Veloso (1-6), e bisaria para 1-7. Cervera fez o "póquer", com 1-8, resultado final.

Em Monte Santos, as equipas alinharam assim:
HC Sintra: Afonso Costa; Miguel Joaquim, António Inglês, Diogo Rosa, e Simão Lage (5 inicial); André Ferreira, Guilherme Jesus, Hugo Lopes, Tiago Francisco, e João Dias (gr).
Treinador: Nélson Chorincas

Sporting CP: António Marante; Nil Cervera Del Fresno, João Pina, Alessandro Verona, e Diogo Barata (5 inicial); Pedro Veloso, Filipe Pereira, João Lampreia, Rafael Charraz, e Afonso Camposana (gr).

Próxima jornada (Série A) — dia 3
HC Sintra x Física; Cascais x Sporting



Simão Lage (57) marcou de penalti e ainda deu esperanças num resultado positivo. A dupla italiana/espanhola dos leões faria a diferença no marcador

foto: ventura saraiva

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



fotos: ventura saraiva

Academia de Judo Filipa Cavalleri e Janas FC celebram Semana Europeia do Desporto

Ventura Saraiva

A Semana Europeia do Desporto (SED), iniciativa da Comissão Europeia, e que tem como objetivo promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, junto de todos os cidadãos decorreu entre os dias 23 e 30 de Setembro, sendo que o principal tema da campanha, ser **#BEACTIVE**, procurando incentivar cada cidadão a ser ativo, não só durante a SED, mas ao longo de todo o ano, adotando um estilo de vida saudável. A Semana Europeia do Desporto vai na 12.ª Edição, e é desenvolvida pela Comissão Europeia, e coordenada em Portugal pelo **Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.**, entre os dias 23 e 30 de Setembro de forma descentralizada, e em estreita cooperação com os vários parceiros empenhados em

apoiar a iniciativa. O ponto alto das atividades, teve o Centro Desportivo do Jamor (Cruz Quebrada) como palco de 30 modalidades, no dia 26 de Setembro (sábado), entre as 14h30, e as 19h00 com a participação de centenas de crianças e adultos. Em Sintra, a Câmara Municipal desenvolveu um programa desde o dia 20 de Setembro e que vai até domingo, dia 4, em vários locais do concelho, associando-se à iniciativa com uma oferta diversificada de atividades desportivas dirigidas a crianças, jovens, famílias, população sénior, sensibilizando assim os munícipes para prática de atividade física e desportiva. Gincana de bicicletas, Caminhada em Sintra, Corrida de Trail, Mega aulas de Hidroginástica nas piscinas municipais, Rit Box, Karaté, Hip Hop, Zumba, aula de ginástica e uma mega-aula de Cycling que encerrará esta

semana, que se pretende + Ativa, são algumas das atividades, todas gratuitas. Agualva-Cacém com o “Desporto na Cidade” que decorre todo o mês de Setembro, destinou um programa especial para assinalar a Semana Europeia do Desporto, em atividades distribuídas pela União de freguesias de Agualva-Mira Sintra, e Cacém-São Marcos

Academia de Judo Filipa Cavalleri e Janas FC parceiros no dia 28 Setembro

Na segunda-feira, dia 28, ao início da noite, a Academia de Judo Filipa Cavalleri, e o Janas Futebol Clube, uniram-se para celebrar o Desporto juntando mais de meia centena de praticantes, entre o Judo, Defesa Pessoal, futebol, e Aerobic

Dance. No Dojô da Academia, o Mestre Carlos Ramos juntou duas dezenas de interessados para uma aula de “Defesa Pessoal”, e onde marcaram presença, as irmãs Cavalleri (Filipa, Inês, e Andreia), assim como o Vogal do Desporto da União de Freguesias de Sintra, Vítor Macias, sob o olhar atento do presidente da UFS, Paulo Parracho, e do Janas Futebol Clube, Fernando Pereira. No campo de futebol, as escolinhas da União Mucifalense foram fazendo várias demonstrações, assim como o judo, com os mais pequenos. O evento terminou com uma aula de Aerobic Dance, já depois das 20h00, com muita energia, alegria, e distribuição no final de brindes, e T-shirt’s, numa parceria com o Instituto Português da Juventude IPDJ). Em declarações ao Jornal de

Sintra, Filipa Cavalleri, justificou a parceria com o Janas FC para a realização do evento: “Ambas as partes de-

assim como à escolinha de futebol da União Mucifalense, e da Aerobic Dance. Tivemos a oferta de brindes

“A promoção de desporto, e a realização de desporto, deve ser uma coisa regular e continuada, e nós aqui, a melhor forma de celebrar com estas condições que o Janas Futebol Clube tem, desde o campo de futebol, a sala de judo, o ténis, os balneários e outras valências, tornou-se uma excelente oportunidade para podermos dar o mote a esta Semana, e trazer mais pessoas para a prática do Desporto de forma regular”.

Filipa Cavalleri, Mestre (6.º Dan) e mentora da Academia de Judo com o seu nome

monstraram interesse em abrir as portas para assinalar a Semana Europeia do Desporto, e o desafio foi lançado não só aos pais dos alunos da Academia e do Janas FC,

para exercícios físicos em casa, e uma T-shirt alusiva à campanha numa oferta do Instituto Português da Juventude que muito agradecemos”.

Sobre a importância de promover a actividade física, Filipa Cavalleri sublinhou que “a promoção de desporto, e a realização de desporto deve ser uma coisa regular e continuada, e nós aqui, a melhor forma de celebrar com estas condições que o Janas Futebol Clube tem, desde o campo de futebol, a sala de judo, o ténis, os balneários e outras valências, tornou-se uma excelente oportunidade para podermos dar o mote a esta Semana, e trazer mais pessoas para a prática do Desporto de forma regular”.



CULTURA

Exposição de 2 de outubro a 29 de novembro no Centro Cultural Olga Cadaval

Dançar é cousa que se demanda...

Festejando 25 anos de Danças com História

Retrospectiva dos 25 anos de atividade da Associação Danças com História (ADCH), que se tornou um caso singular no panorama nacional, na divulgação da dança antiga, associada aos grandes monumentos nacionais, personagens e acontecimentos representativos da nossa História e cultura.

A ADCH tem por missão a animação de lugares e monumentos nobres do património português. A sua colaboração em eventos de recriação histórica em monumentos nacionais e no estrangeiro, destaca-se pelo rigor histórico manifesto na postura, nos trajes e nas danças. Criada no ano 2000, manteve desde 2001 – ano em que, na Torre de Belém, se apresentou publicamente –, uma regular colaboração com os

Serviços Educativos do Palácio Nacional de Sintra, de 2010 a 2019 com o Castelo de S. Jorge/EGEAC, Lisboa, tendo retomado esta colaboração em 2024, com a Fundação Cultursintra e com a Sociedade Histórica da Com o seu vasto repertório de danças medievais, renascentistas e pré-barrocas, anima espaços, com significado histórico, tendo já atuado na Torre de Belém, no Palácio Nacional de Sintra, na Quinta da Regaleira, na Quinta de Ribafria, no Paço da Ribafria, no Castelo de S. Jorge, no Mosteiro da Batalha, no Mosteiro de Alcobaça, na Catedral Visigótica de Idanha-a-Nova, no Palácio Biester e em diversos museus. Em 2018 foi convidada pelo Governo Regional da Madeira para a Comemoração dos 600 anos da Descoberta da Madeira. Representou Portugal no

Festival de Dança Meet the Tradition, na Bulgária e mereceu a atenção da cadeia internacional de televisão francófona-TV5Monde. Participou no *Festival de Música e Dança Antiga* de Urbino. Organizou o 1.º *Estágio Internacional de Dança Antiga de Sintra* e cinco *Jornadas de Estudo de Dança Antiga em Sintra*. A ADCH conta com mais de 800 apresentações em Portugal e no estrangeiro, das quais, 360, realizadas em Sintra.

A imagem da ADCH assenta em alicerces de uma rigorosa investigação sobre coreografias, músicas e trajes das respetivas épocas, associando sempre à dança personagens e acontecimentos históricos de grande relevo cultural. possui um guarda-roupa de cento e cinquenta trajes dos séculos XV, XVI, XVII, XVIII e anos 20/30 e repertório de

danças dos séculos XV, XVI, XVII e 1.ª metade do século XVIII. Participou em mais de 50 Seminários, Conferências, Palestras, Jornadas de Estudo e Estágios de Dança Antiga, com Mestres de renome Mundial como Cecília Noacili, Cecília Grácio Moura, Lieven Baert, Bárbara Sparti e Catarina Costa e Silva.

AADCH mantém atualmente a sua colaboração com a Câmara Municipal de Sintra, e o Agrupamento de Escolas Monte da Lua.

Esta exposição, concebida e realizada por Paula Sequeira e a designer gráfica Marta Anjos, através de uma documentada cronologia, está enriquecida com uma mostra de trajes de diferentes épocas, referência a tratados, coreografias, bem como outros elementos simbólicos representativos da missão e trabalho da Associação.



Com Sede em Sintra, esta Associação tem beneficiado de vários apoios, tendo para esta exposição contado com o apoio da Câmara Municipal de Sintra, da União das Freguesias de Sintra e do Museu Nacional do Traje. O espírito que presidiu à formação desta Associação pode traduzir-se no lema

adotado:

ARS LONGA, VITA BREVIS! -CARPE DIEM!

<https://dancascomhistoria.wixsite.com/dancascomhistoria>
<https://www.facebook.com/dancascomhistoria/>
<https://www.instagram.com/dancascomhistoria>

4 de outubro | Parque da Pena

Parque da Pena regressa por um dia ao final do século XIX ao sabor dos hobbies da rainha D. Amélia

No domingo de 4 de outubro, o Parque da Pena viaja no tempo e regressa por um dia ao ambiente do final do século XIX e início do século XX, com uma programação especial inspirada nos lazeres, nas artes e nas paixões de D. Amélia, última Rainha de Portugal, que convida o público a descobrir a forma como a Família Real viveu e desfrutou da Serra de Sintra.

Ao longo do dia, será possível assistir a uma demonstração de ténis, acompanhar a Rainha D. Amélia numa visita encenada ao Palácio da



Pena, participar num piquenique na Abegoaria ou descobrir a paisagem através da pintura, num workshop de aguarela orientado pelo artista sintrense Bruno Bradell.

A programação, que inclui atividades gratuitas, culmina com uma demonstração de Monte à Amazona, no Picadeiro do Parque da Pena, com a participação da Escola



fotos: psml

Portuguesa de Arte Equestre. A iniciativa evoca uma tradição equestre particularmente associada a D. Amélia e à representação feminina na equitação da época.

PROGRAMA**10h00**

Demonstração de mini ténis Picadeiro do Parque da Pena

11h30

Visita encenada com a Rainha D. Amélia
Palácio Nacional da Pena
13h00
Piquenique na Abegoaria do Parque da Pena
14h00
Workshop de Aguarela “Os Pincéis da Rainha D. Amélia”
Abegoaria do Parque da Pena
16h30
Equitação Portuguesa
Demonstração de Monte à Amazona
Exibição da Escola Portuguesa de Arte Equestre
Picadeiro do Parque da Pena

Fonte: PSML

Prémio de Fotografia de Sintra e Prémio de Pintura e Escultura D. Fernando II

Sintra abre candidaturas aos Prémios de Artes Visuais

As candidaturas ao Prémio de Fotografia de Sintra e ao Prémio de Pintura e Escultura D. Fernando II, promovidos pela Câmara Municipal de Sintra para distinguir a criação artística contemporânea, estão abertas de 29 de setembro a 30 de outubro.

Na sua X edição, o Prémio de Fotografia de Sintra destina-se a autores nacionais e estrangeiros residentes em Portugal, com 18 ou mais anos, profissionais ou amadores. São admitidos trabalhos de temática livre, realizados em técnica analógica ou digital. Serão atribuídos três prémios

monetários às obras que se destaquem pela inovação, criatividade, singularidade, identidade autoral e atualidade estética, entre outros critérios. O júri é constituído por um representante da Câmara Municipal de Sintra e pelas fotógrafas Inês d'Orey e Pauliana Valente Pimentel.

O Prémio de Pintura e Escultura D. Fernando II destina-se a artistas emergentes, nacionais e estrangeiros residentes em Portugal, entre os 18 e os 35 anos. Cada participante pode apresentar uma obra inédita por disciplina, os prémios têm o valor de 4 mil euros cada. É ainda atribuído

o Prémio Revelação, no valor de 3 mil euros. A avaliação tem em conta a qualidade técnica, a inovação formal, a singularidade, a identidade autoral e a relevância no contexto artístico contemporâneo, entre outros critérios. O júri integra um representante da autarquia e

os artistas visuais Nuno Nunes-Ferreira, na categoria de Escultura, e Pedro Gomes, na categoria de Pintura.

Fonte: CMS

CULTURA

SOCIEDADE

EXPOSIÇÕES

Sintra – “A Arte de Vestir o Tempo”, Exposição 25 Anos de Danças com história
Quando: até 19 novembro
Onde: Biblioteca Municipal de Sintra – Casa mantero

Sintra – “A Coleção de Cunha e Costa um Portugal que nos Une”
Quando: até 31 dezembro
Onde: MFC - Museu Ferreira de Castro

Mira Sintra – Exposição solidária “O Propósito”
Quando: até 10 outubro
Onde: Casa da Cultura Lívio de Moraes

TEATRO

Sintra – AMOR É ASSIM... com João Baião
Quando: 23 outubro, 21h00; 24 outubro 15h30 e 21h00
Onde: Centro Cultural Olga Cadaval

MÚSICA

Sintra – S. Pedro
Quando: 2 outubro, 21h00
Onde: Auditório Acácio Barreiros

Sintra – OMS | Sinfonia n.º 5 de Mahler

Quando: 4 outubro, 16h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – The Black Mamba
Quando: 9 outubro, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio, Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – DJ RISCAS | O Espetáculo ao Vivo
Quando: 11 outubro, 11h00 e às 15h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Mafalda Veiga | O Inverno não dura tanto quanto parece
Quando: 16 outubro, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Rosa Borges Jacinto | 40 anos de Fado
Quando: 17 outubro, 21h00
Onde: Auditório Acácio Barreiros

Sintra – Concerto Solidário | Orquestra Médica Ibérica
Quando: 31 outubro, 18:00 3 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – TAXI - 45 anos
Quando: 6 novembro, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Joana Almeirante
Quando: 7 novembro, 21h00
Onde: Auditório Acácio Barreiros

Sintra – Orquestra Municipal de Sintra - D. Fernando II

Quando: 8 novembro, 16h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Mário Laginha | Piano Solo - Retorno
Quando: 13 novembro, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Orquestra Sinfónica Portuguesa - Concerto para Violino e Orquestra
Quando: 15 novembro, 16h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Rádio Macau
Quando: 20 novembro, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Concertos para Bebés | As Bebés Amigas das Raízes
Quando: 22 novembro, 10h00 e 11h30
Onde: Palco do Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Pedro Abrunhosa & Comité Caviar
Quando: 27 novembro, 21h00
Onde: Centro Cultural Olga Cadaval

Sintra – David Fonseca | Viagem sem mapa
Quando: 4 dezembro, 21h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

Sintra – Júlio Resende "Piano português namora guitarra portuguesa"
Quando: 6 dezembro, 16h00
Onde: Auditório Jorge Sampaio

TELEVISÃO

O homem dos sete ofícios



Bernardo de Brito e Cunha

Vamos fazer alguns cálculos e contas: um eurodeputado português (como todos os outros, naturalmente) ganha um salário base bruto mensal de cerca de 11.255,26 € (líquido após imposto e contribuições da EU, cerca de 8.772,70 €), mais diversos subsídios e reembolsos. Os valores são iguais para todos os MEPs, independentemente do país, e são actualizados anualmente (dados oficiais do Parlamento Europeu referentes a 2025).

O salário base é calculado a partir de 38,5% do vencimento base de um juiz do Tribunal de Justiça da União Europeia que, bruto, é de 11.255,26 €/mês; após imposto da UE e contribuições para seguros, 8.772,70 € líquidos/mês.

Em Portugal, os eurodeputados pagam também IRS nacional sobre estes rendimentos (são tributados como categoria A). O valor final líquido depende do escalão de IRS, deduções e situação familiar, mas fica abaixo dos ±8.773 € após o imposto comunitário. Valores anteriores (referentes a 2024) rondavam os 10.075–10.337 € brutos (~7.854–8.090 € líquidos após deduções UE), o que mostra a actualização pela inflação.

Consideremos subsídios e reembolsos (aquilo que vulgarmente é designado por mordomias ou alcavalas relacionadas com o exercício do mandato): estes não são “salário” livre, mas cobrem custos reais ou são pagos mediante condições (presença, recibos, etc.). Alguns são controversos por falta de prestação de contas detalhada, como o subsídio de despesas gerais (*General Expenditure Allowance*), que é de 4.950 €/mês (valor mantido recentemente, sem ajuste automático por inflação em 2026). Destina-se a escritório no país de origem (renda, equipamento informático, material, telemóveis, *internet*, actividades de representação, etc.). É pago directamente na conta do eurodeputado e, em regra, não exige justificativos detalhados (há críticas a esta falta de transparência e pode ser reduzido a metade em caso de absentismo excessivo sem justificação).

Temos ainda o subsídio diário de estadia (*Daily Subsistence Allowance*): cerca de 350–359 € por dia. Cobre alojamento, refeições e despesas relacionadas com os dias de actividade oficial em Bruxelas ou Estrasburgo, desde que o eurodeputado assine o registo de presenças. Não cobre fins de semana nem dias sem actividade e pode ser reduzido a metade se, em dias de votação plenária, não participar em pelo menos metade das votações nominais, ou em reuniões fora da UE (~175 €). Com ~150 dias de actividade anual, pode representar milhares de euros extra por mês.

Mas não menosprezemos o reembolso de deslocações: viagens para reuniões do Parlamento (Bruxelas/Estrasburgo) são ressarcidas mediante recibos (até classe executiva de avião, 1.ª classe de comboio, ou ~0,58 €/km de carro até 1.000 km), ou os limites anuais para actividades fora do país de origem (valores à volta de 5.000–5.600 €, indexáveis), ou ainda ajudas para viagens no próprio país, bem como uma dotação para assistentes parlamentares: cerca de 28.700–31.000 €/mês (valores actualizados: ex.: ~31.138 € a partir de Abril de 2025 em algumas referências): serve para contratar e pagar assistentes (em Bruxelas e no país), mas não é recebido directamente pelo eurodeputado — vai para os colaboradores. E, vá lá, não se podem contratar familiares próximos...

Claro que têm seguro de saúde, correspondente ao reembolso de dois terços das despesas médicas (próprias e, em certos casos, de familiares), bem como um seguro de acidentes e outras coberturas. Tal como podem contar com um subsídio de fim de mandato (*Transitional/Reintegration Allowance*): equivalente a 1 mês de salário por cada ano de mandato, até um máximo de dois anos. Reduzido ou cessado se o eurodeputado assumir outro cargo remunerado ou passar a receber pensão, que chegará a partir dos 63 anos, e que corresponderá a 3,5% do salário por cada ano completo de mandato (máximo de 70% no total), suportada pelo orçamento da UE. Todos estes dados estão disponíveis em <https://www.europarl.europa.eu/meps/en/about/meps>.

E a que propósito vem tudo isto, todos estes números? À circunstância de não entender por que razão Sebastião Bugalho, que é vice-presidente do PSD e porta-voz desse mesmo partido desde o último Congresso, e mantendo o cargo de eurodeputado para que foi eleito, precisar de mais qualquer coisinha e ter voltado a ser comentador da CNN Portugal, na recente remodelação do canal. Para além de não saber como consegue ele dividir o seu tempo por todas estas actividades.

Pergunta para André Ventura, que não é menos do que D. António Aguiar, em relação a quem fez uma contagem semelhante: eu vejo-o nas televisões a pedir demissões, a acusar o Sistema, a pedir inquéritos para tudo e ainda a executar todo o tipo de habilidades circenses, mas... é que já passaram 67 dias desde que ocorreu o alegado assalto ao gabinete do Chega na Assembleia da República, mas não o vi nunca pedir celeridade às investigações policiais à ocorrência — ou “assalto” era disfemismo? Que se passa? É que queremos, todos, apontar o dedo aos autores de tal infâmia e canalhice!

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

"Adeus, ó Vai-te Embora!"
no Mem Martins Sport Clube

Depois do carinho e da excelente recepção do público na primeira temporada, a revista regressa ao palco para novas sessões na sua 2.ª temporada do espetáculo "Adeus, ó Vai-te Embora!", uma produção da Tragicómico Produções, levando novamente ao público humor, música, cor, brilho e a tradição da Revista à Portuguesa.

Dias 10, 17 e 24 de outubro, às 21h30, no Mem Martins Sport Clube.

Reservas: 925792331
Bilheteira.tragicomico@gmail.com



Fonte: Tragicómico

Campeonato da Europa de Taekwondo-Cadetes- em Bucareste

Sara Henriques representa Portugal mas precisa de apoios

Ventura Saraiva

Foi convocada para representar Portugal no Campeonato da Europa de Cadetes de Taekwondo, que se realiza em Bucareste (Roménia), nos dias 26,27, e 28 do próximo mês de novembro, mas faltam os apoios financeiros para estar presente na competição. O seu treinador Daniel Dias lança uma campanha *crowdfunding* para ver realizado o sonho da atleta, e assim corresponder à convocatória da Federação Portugal Taekwondo.

A Sara Norte Henriques compete em Taekwondo WT (Olímpico), na categoria Cadetes Femininos -59 kg., e chega a esta convocatória depois de uma época de excelentes resultados; venceu o “Open de Sintra” realizado em Maio deste ano, “Open Cidade de Almada”, Medalha de Ouro no Portugal Open G1, em Gaia. No Test Match em Vendas Novas: 2 vitórias; Liga Hwarang: 1 vitória, para além de ter conquistado o título regional em Cadetes (-59 kg.), e ter-se sagrado Vice-campeã nacional na mesma categoria. Presentemente faz a sua preparação para o Campeonato da Europa na esperança que os apoios cheguem para poder viajar com os restantes convocados para Bucareste, e estar



Sara Henriques, vice campeã nacional Cadetes (-59 Kg)



Medalha de Ouro no recente Open Cidade de Almada

fotos (DR)



Com o treinador, Daniel Dias

assim na luta pela melhor classificação, e honrar Portugal e a modalidade.

Associação Tigres e Titãs aposta no desenvolvimento do Taekwondo

Sara Henriques, de apenas 14 anos de idade, é acompanhada no âmbito da ARISE MARTIAL ARTS, um projeto desportivo da Associação Tigres e Titãs, uma nova associação que pretende desenvolver o Taekwondo, apoiar jovens atletas e criar novas oportunidades desportivas. Para o seu treinador, Daniel Dias, mentor da campanha adianta que “acreditamos que a história da Sara-uma jovem atleta que, através de muito treino, dedicação e sacrifício, conquistou esta a oportunidade de representar Portugal tenha eco na opinião pública e adeptos do desporto e possam ajudar em concretizar o sonho de representar Portugal

Campanha de apoio à Sara: <https://gofund.me/fc21cd376>

Convocados para o Europeu Cadetes

Femininos:

Sara Norte Henriques (Arise Martial Arts) – 59 Kg
Nair Filipa Guimarães (AT Brito) – 37 Kg
Beatriz Amorim Reboredo (Flash Maia) – 47 Kg
Beatriz Ribeiro Ruivo (V.C. Quintinhas) – 51 Kg
Melinda Carreira Drougat (Maximus) + 59 Kg

Masculinos:

Renato Brandão Santos (Boavista FC) – 37 kg
João Silveira (Jovens D’Ouro) – 41Kg
João Miguel Mendonça (Boavista FC) – 45Kg
Nuno Filipe Gusmão (SC Braga) – 49 Kg
Santiago Maia Ferreira (AT Brito) – 53 kg
José Diogo Lima (Jovens D’Ouro) – 61 Kg
Treinador nacional e Chefe de equipa:
Pedro Barroso



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?