

Sociedade

**Festejos em Honra
de Nossa Senhora
das Mercês terminam
no domingo (25)**

pág. 8



Sociedade

**Sport União
Sintrense celebra
115.º Aniversário
com homenagens**

pág. 16



Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense assinala 136.º Aniversário e atribui 4 Bolsas de Estudo



Foto: cortesia jf montelavar

Fundada oficialmente no ano 1890, a 6 de Outubro, a Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense completou 136 anos no passado dia 6 deste mês, mas a cerimónia aconteceu no passado domingo dia 11, no Salão Nobre, e Auditório Josué António Capucho, com um vasto programa, destacando-se o Concerto pela Banda da SFBUM dirigida pelo maestro Jorge Leiria, e a intervenção em palco do pianista Gerardo Rodrigues, e a soprano Sofia Miradouro.

O programa teve um momento de entrada, com a interpretação do poema de Lord Byron, “Darkness”

tema, de um fim apocalíptico do mundo, enquadrado para o concerto musical.

Encenado por Jozé Sabugo, a participação contou com um grupo de atores do Acusa Teatro – Casa das Cenas, e do Grupo de Teatro “Os Teimosos”, da Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense, que durante vários anos contou com a colaboração do saudoso Gil Matias.

No decorrer da sessão dos 136 anos, foram entregues 4 Bolsas de Estudo a quatro jovens da Academia de Música Manuel da Fonseca, coordenada pelo músico

da casa, Pedro Baleia, que junta mais de três dezenas de músicos, alguns dos quais já integram a Banda da SFBUM. Alice Gaspar; Diogo Gonçalves; Leonor Rodrigão, e Lourenço Saraiva, foram os premiados. Também os músicos, Ricardo Portela (30 anos de actividade), Raul Oliva (25), Ricardo Lapo, e Samuel Roussado (15), João Machado, Ricardo Santos, e Valter Julião (10) receberam as respetivas placas comemorativas de assiduidade.

pág. 9

Sociedade

**APCOI convoca
autarquias
a aderirem ao
Heróis da Fruta**

pág. 3

**Assunto a tratar no Plano
Director Municipal
Centro histórico,
mágoa
e esperança**

pág. 5

Sociedade

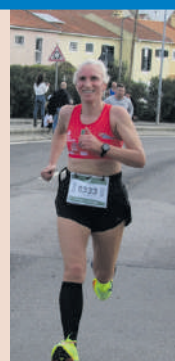
**Bandolinista 22
de Maio de 1925
da Idanha promove
“Jogo da Malha”**

pág. 7

Desporto Fora da Caixa (8)

**Histórias de vida e superação
Cristina Isabel Carvalho.
A atleta que chorou em Roma
como se fosse a primeira vez**

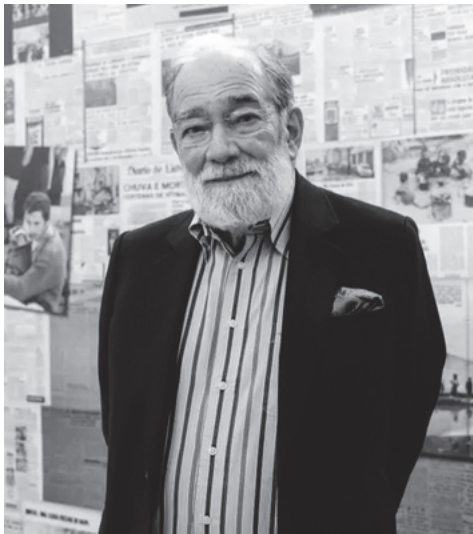
pág. 13



SOCIEDADE

Morreu o jornalista Joaquim Letria, aos 82 anos

O jornalista Joaquim Letria morreu na última sexta-feira, aos 82 anos, confirmou à Lusa uma fonte familiar. Encontrava-se há algum tempo debilitado, embora não padecesse de doença. Nascido em Lisboa em 1943, Letria iniciou a carreira no jornalismo em 1962, no extinto Diário de Lisboa. Foi repórter da Associated Press e correspondente da Deutsche Presse-Agentur até 1970. Pouco depois, mudou-se para Londres, onde trabalhou como *programme assistant* na BBC.



Em 1974, já após o 25 de Abril, regressou a Portugal para assumir a direção de informação da RTP.

Joaquim Letria exerceu uma influência significativa na RTP, sobretudo no período imediatamente posterior ao 25 de Abril de 1974 e, mais tarde, nos finais dos anos 1970 e início dos anos 1980. A sua passagem pela televisão pública portuguesa coincidiu com a transição de um meio ainda marcado pelo regime anterior para um espaço de maior liberdade, experimentação e proximidade com o público. Nessa época, manteve um desentendimento com o então Presidente da República, António Spínola, que chegou a defender o seu despedimento. Pouco tempo depois, recebeu o Prémio da Imprensa na categoria Televisão, atribuído pela Casa da Imprensa, pela “vivacidade e tom pessoal que conferiu ao seu trabalho”.

Fundou os semanários *O Jornal* (atual revista Visão) e *Tal&Qual*, bem como as revistas *Sábado* e *Tempo Livre*, das quais foi o primeiro director. Foi eleito presidente do Sindicato dos Jornalistas e exerceu funções de porta-voz do Presidente da República Ramalho Eanes até 1986.

O secretário-geral do Partido Socialista, José Luís Carneiro, reagiu na rede X, afirmando que “o jornalismo e a democracia ficaram mais pobres”. “Partiu Joaquim Letria, uma referência maior da nossa comunicação, um pioneiro da televisão livre e independente e um espírito permanentemente inquieto, dotado de uma lucidez, inteligência e cultura ímpares. Através das suas entrevistas, crónicas e programas de autor, ajudou a moldar o espaço público pós-25 de Abril, ensinando-nos a importância do contraditório, do rigor e da liberdade de pensamento”, escreveu. O *Jornal de Sintra* envia à família os seus sentidos pêsames.

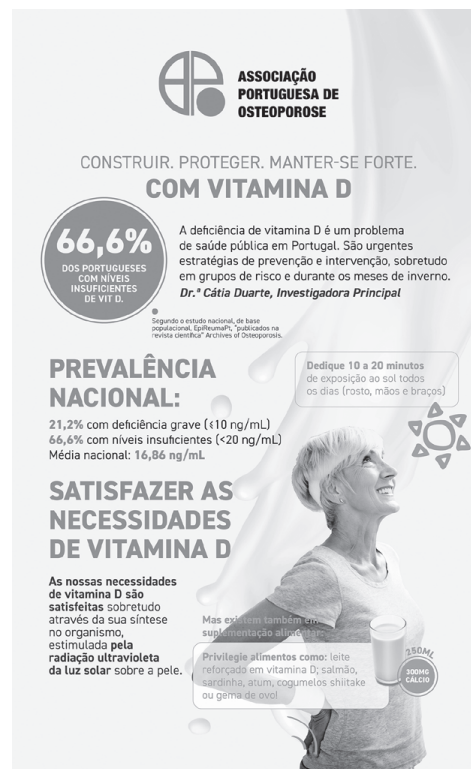
SAÚDE

Dia Mundial da Osteoporose – Os ossos também aprendem: da inteligência celular à capacidade de nos mantermos fortes

No Dia Mundial da Osteoporose, assinalado na terça-feira, dia 20, a Associação Portuguesa de Osteoporose (APO) chama a atenção para uma fase da vida muitas vezes esquecida quando se fala de saúde óssea: a adolescência. A maioria das pessoas associa a osteoporose ao envelhecimento. No entanto, a ciência mostra que a saúde óssea começa a ser construída muito antes. É durante a infância, adolescência e início da idade adulta que se desenvolve uma parte importante do capital ósseo, culminando no chamado pico de massa óssea, momento em que os ossos atingem a sua máxima densidade e resistência. Segundo a International Osteoporosis Foundation, um aumento de apenas 10% na massa óssea máxima durante a juventude pode estar associado a uma redução de cerca de 50% do risco de fratura osteoporótica ao longo da vida. “A força que construímos hoje acompanha-nos durante décadas. Os jovens reconhecem a importância da proteína e do exercício para os músculos. O que queremos é ajudar a compreender que os ossos também precisam de atenção. Construir osso é tão importante como construir músculo”, afirma Pedro Cantista, presidente da Associação Portuguesa de Osteoporose.

Os ossos não são estruturas passivas: aprendem com os estímulos que recebem

O nosso organismo possui uma extraordinária capacidade de adaptação. Todos os dias, as células recebem sinais daquilo que fazemos: quando nos movimentamos, quando praticamos exercício, quando nos alimentamos ou quando descansamos. Os especialistas descrevem esta capacidade de resposta como uma forma de “inteligência celular”. Embora não seja um conceito clínico, ajuda a explicar uma realidade simples: os ossos não são estruturas inertes. Adaptam-se aos estímulos que recebem. Quando corremos, saltamos ou praticamos atividade física, estamos a enviar sinais às células ósseas para que se tornem mais fortes e resistentes. Quando garantimos uma alimentação adequada, estamos a



fornecer os nutrientes necessários para essa construção.

Os músculos têm a proteína, os ossos têm o cálcio

A proteína ocupa hoje um lugar central na conversa sobre desempenho físico. A APO quer agora alargar essa conversa e lembrar que um corpo forte não se constrói apenas através dos músculos. Durante a adolescência, período de rápido crescimento do esqueleto, a International Osteoporosis Foundation recomenda uma ingestão de 1.300 mg de cálcio por dia entre os nove e os 18 anos. Mas é precisamente nesta fase que muitos jovens ganham autonomia alimentar e substituem alimentos nutricionalmente importantes para o crescimento por refrigerantes, snacks e produtos ultraprocessados. O leite continua a ser um dos alimentos mais completos para a saúde óssea, fornecendo não apenas cálcio, mas também proteínas de elevada qualidade e outros nutrientes importantes para o



crescimento e desenvolvimento, como fósforo, iodo e vitamina B12.

Antes do suplemento, está o alimento

Num contexto em que a suplementação ganha cada vez mais protagonismo entre os jovens, os especialistas recordam que os suplementos podem ter lugar em situações específicas, mas não substituem uma alimentação equilibrada e variada. Tal como o cálcio fornece materiais de construção para o osso, o exercício fornece o estímulo necessário para o seu desenvolvimento e fortalecimento. No entanto, mais de 80% dos adolescentes não cumprem os níveis recomendados de atividade física, apesar da importância do movimento para a saúde óssea e muscular. Neste Dia Mundial da Osteoporose, a mensagem da APO é clara: constrói enquanto cresces, protege para te manteres forte.

Comunicado de Imprensa, e imagem via Burson

Sintra associa-se à campanha de vacinação sazonal

A Câmara Municipal de Sintra associa-se à Campanha de Vacinação contra a gripe e a COVID-19, sob o mote “Arregace as mangas pela sua saúde”, apelando à vacinação atempada para prevenir a doença grave e proteger a saúde de todos.

A vacinação é gratuita para os grupos elegíveis, de acordo com as recomendações das autoridades de saúde, e é administrada nos locais indicados para cada grupo.

Vacinação contra a gripe

Crianças dos 6 meses aos 4 anos — Vacinação na Unidade Local de Saúde;
Pessoas dos 60 aos 84 anos — Vacinação na

Unidade Local de Saúde ou farmácia;
Pessoas com 85 ou mais anos — Vacinação na Unidade Local de Saúde;
Pessoas pertencentes a grupos de risco — Vacinação na Unidade Local de Saúde ou farmácia.

Vacinação contra a COVID-19

Pessoas dos 70 aos 84 anos — Vacinação na Unidade Local de Saúde ou farmácia;
Pessoas com 85 ou mais anos — Vacinação na Unidade Local de Saúde;
Pessoas pertencentes a grupos de risco — Vacinação na Unidade Local de Saúde ou farmácia.

A Câmara Municipal de Sintra apela à população elegível para que se vacine atempadamente, recordando que a prevenção é fundamental para reduzir o risco de complicações e proteger a saúde individual e coletiva. Em caso de sintomas ou suspeita de gripe, deve contactar o médico de família ou o centro de saúde, ou ligar para a Linha SNS 24, através do número 808 24 24 24, antes de se deslocar a uma urgência hospitalar. Os serviços de urgência devem ser utilizados sempre que a situação clínica o justifique, seguindo as orientações dos profissionais de saúde.

Fonte: CMS

APCOI lança site e convoca autarquias do distrito de Lisboa a aderirem ao projeto Heróis da Fruta e a tornarem-se parceiras oficiais

Com uma em cada três crianças em Portugal a viver com excesso de peso, a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) abre uma nova área dedicada às autarquias e convida câmaras municipais e juntas de freguesia do distrito de Lisboa a tornarem-se parceiras oficiais do Desafio Escolar Heróis da Fruta.

Os dados mais recentes revelam uma realidade alarmante: uma em cada três crianças em Portugal vive com excesso de peso ou obesidade, e cerca de 70% não consome fruta ou vegetais em quantidade suficiente todos os dias. Para inverter este cenário, a APCOI inicia uma nova fase do programa “Heróis da Fruta”, a maior iniciativa em Portugal de literacia alimentar em ambiente escolar, que já alcançou 1 milhão de alunos da educação pré-escolar (jardim de infância) e do 1.º ciclo do ensino básico.

A APCOI lança hoje um site dedicado às autarquias, em desafio.heroisdafruta.com/autarquias, e convida as câmaras municipais e as juntas de freguesia de todo o país a tornarem-se parceiras oficiais do projeto. Ser autarquia parceira é gratuito e assenta em três passos simples: Convidar as escolas do território, com convites prontos a enviar. Divulgar o desafio à comunidade, com materiais de divulgação preparados pela APCOI.

Acompanhar os resultados, com dados em tempo real sobre as turmas inscritas em cada freguesia. O registo dá acesso a uma área reservada, onde a parceria é formalizada com a assinatura digital de um protocolo de cooperação. Na mesma



página, qualquer pessoa pode consultar, em tempo real, as escolas de cada concelho e freguesia do distrito já inscritas neste ano letivo. Os agrupamentos e as escolas podem inscrever as suas turmas, também gratuitamente, até 31 de outubro. O exemplo da Freguesia da Ajuda: Como o poder local pode transformar as escolas. O modelo gratuito gera resultados; o modelo 2,0 cofinanciado multiplica o impacto. A versão nacional do desafio, gratuita, já muda hábitos nas escolas de todo o país. Com o cofinanciamento de parceiros locais, os resultados podem ser ainda maiores. Foi o que mostrou o projeto-piloto “Heróis da Fruta 2.0”, testado em Lisboa, no passado ano letivo, em parceria com a Junta de Freguesia da Ajuda e no âmbito do programa Cities for Better Health da Novo Nordisk, com avaliação de resultados realizada pelo Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (ISAMB-FMUL). Comparado com a edição nacional:

Escolas que aderiram: 90% na Ajuda, contra 7% a nível

nacional.

Turmas que concluíram o desafio: 100% na Ajuda, contra 28% a nível nacional.

Crianças que provaram durante o projeto novas frutas ou vegetais: 87% na Ajuda, contra 54% a nível nacional. “Alimentação saudável nas escolas não é um gasto, é um dos melhores investimentos que uma autarquia pode fazer. Na Freguesia da Ajuda demonstrámos que, quando a autarquia e as escolas dão as mãos, conseguimos mudar efetivamente as lancheiras dos nossos alunos.”

— Jorge Marques, Presidente da Junta de Freguesia da Ajuda, durante 1.ª Conferência Heróis da Fruta

Sobre os ingredientes secretos do projeto-piloto da Ajuda, o presidente da APCOI explica:

“Talvez o mais simples de todos: cada criança sabia que, no final das 5 semanas, as mascotes do Heróis da Fruta iam visitar a sua escola para entregar os diplomas e os prémios de participação. Quem não se esforçaria por isso? É esta motivação que queremos levar a cada vez mais escolas do país.” — Mário Silva, Presi-

dente da APCOI

Justiça social e apoio às famílias da região

A avaliação científica independente realizada pelo Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa provou que o programa “Heróis da Fruta” funciona como um promotor de equidade social. As crianças de famílias com menores rendimentos (escalões A e B da Ação Social Escolar) foram as que demonstraram os maiores ganhos comportamentais, atingindo 64% de consumo regular de frutas e vegetais no final da intervenção.

Para os professores, o método de gamificação (jogos, canções e missões diárias) representa uma ferramenta simples e sem sobrecarga burocrática:

“Inscrever os meus alunos nos ‘Heróis da Fruta’ já faz parte da preparação do meu ano letivo. São apenas 5 a 10 minutos diários de incentivo positivo. Se uma criança se esquece de levar fruta, os colegas partilham para que todos possam pintar a sua estrela no passaporte. Cria um espírito de entreajuda

lindo na sala de aula.”

— Carla Teodoro, professora do 1.º ciclo, durante 1.ª Conferência Heróis da Fruta

Apelo aos autarcas e diretores escolares do distrito de Lisboa

A APCOI convoca os decisores políticos e escolares e as associações de pais do distrito de Lisboa a unirem-se e a aderirem a esta iniciativa.

“Não conseguimos chegar a todas as crianças sozinhos. Precisamos das autarquias e dos parceiros locais para escalar este modelo e garantir que nenhuma criança da região fica para trás na prevenção da obesidade.”

Mário Silva, Presidente da APCOI

As autarquias interessadas podem registar-se, sem custos, em **desafio.heroisdafruta.com/autarquias**. O registo dá acesso à área reservada, onde a parceria é formalizada com a assinatura digital de um protocolo de cooperação.

Tuk Tuk, Yoga e Sushi são as três personagens principais do projeto educativo e infantil “Heróis da Fruta”, promovido pela Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) em Portugal.

Sobre a APCOI

Fundada em 2010, a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil (APCOI) é uma ONG sem fins lucrativos dedicada a apoiar crianças e famílias no combate à obesidade infantil, a doença crónica mais prevalente em idade pediátrica. A atuação da APCOI foca-se na prevenção, no reforço da literacia em saúde e no combate ao estigma.

Fonte e foto: APCOI

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 (Sintrina Monumenta Histórica: 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

- Moreleira - 2715-028 Pero Pinheiro

Telef. 21 967 74 50

PROPRIETÁRIO E EDITOR

TIPOGRAFIA MEDINA, S.A.

COM O CAPITAL SOCIAL DE 50.000,35 €

NIPC - 501087036 - Conselho de Administração:

Idalina Grácio de Andrade, Maria Madalena

Alegre Miguel, Maria da Graça da Costa Pedrosa

Mesa da Assembleia Geral — Francisco Hermínio

Pires dos Santos e Vanessa Alexandra Lopes

Silvestre

Detentores de mais de 10% do capital da

empresa — Idalina Grácio de Andrade, Maria

Madalena Alegre Miguel, Maria da Graça da

Costa Pedrosa

ESTATUTO EDITORIAL

O Estatuto Editorial do Jornal de Sintra foi

publicado em 7 de Janeiro de 1934, mantendo-se

inalterável. Encontra-se disponível para conhe-

cimento público na página www.jornaldesintra.com

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

REGISTO N.º 100128

Tiragem média: 6.000 exemplares

Depósito Legal n.º 371272/14

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



Encerra à Quinta-feira

ESPECIALIDADES

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

- Posta mirandesa

SOBREMESAS

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



NUCASE/EMPRESA



Meios de prova para regularização do IVA a favor do sujeito passivo – Notas de crédito

De acordo com o Código do IVA, quando o valor tributável de uma operação já faturada ou o respetivo imposto sofrerem retificação para menos, através da emissão de uma nota de crédito (documento retificativo de fatura), a regularização do IVA a favor do sujeito passivo (fornecedor ou prestador), só pode ser efetuada quando este tiver na sua posse prova de que o adquirente tomou conhecimento da retificação (da nota de crédito) ou de que foi reembolsado do imposto, sem a qual, se considera indevida a respetiva dedução.

No contexto atual da desmaterialização cada vez maior da documentação, da evolução significativa dos sistemas informáticos, e sem prejuízo da validade dos suportes físicos tradicionais, vem a AT – Autoridade Tributária e Aduaneira esclarecer, através de um ofício circularado, que, consideram-se meios de prova idóneos, desde que cumpram os respetivos requisitos legais, os seguintes documentos ou suportes na posse do fornecedor ou prestador:

a) Validação documental e comunicações (em suporte físico ou digital) – O duplicado da nota de crédito em suporte físico assinado pelo adquirente ou por quem o represente, bem como qualquer declaração, notificação ou ficheiro informático que comprove, de forma inequívoca, o conhecimento da retificação. Consideram-se abrangidos

os documentos validados mediante assinatura eletrónica, as confirmações eletrónicas de receção integradas em plataformas de faturação, ou a troca de correspondência escrita (física ou por correio eletrónico) da qual resulte de forma inequívoca a tomada de conhecimento da retificação;

b) Fluxos financeiros e comprovativos de reembolso – “Notas de devolução, notas de recebimento ou registos eletrónicos de transferência/reembolso, desde que o descritivo ou documento de suporte estabeleça a ligação direta e explícita à regularização do imposto e à respetiva nota de crédito.”

A AT relembra que, nas situações em que os adquirentes sejam consumidores finais, mantém-se a exigência do meio de prova, o que se traduz em termos práticos:

- Na demonstração do efetivo reembolso do valor do imposto anteriormente suportado; ou
- Na “dedução ou abate do respetivo valor em transmissões de bens ou prestações de serviços subsequentes efetuadas ao mesmo adquirente.”

AAT orienta que:
• Os meios de prova exigidas fiscalmente, “pressupõe a demonstração inequívoca de que o adquirente tomou

conhecimento do documento retificativo, reportado a cada operação, sendo admissíveis os canais digitais referidos, desde que assegurem mecanismos de rastreabilidade fiáveis, que permitam demonstrar que o adquirente recebeu, acedeu e tomou efetivo conhecimento do documento retificativo.”;

- “..., procedimentos baseados em presunções contratuais tácitas, como a aceitação presumida na ausência de oposição dentro de determinado prazo, não satisfazem as exigências do n.º 5 do artigo 78.º do Código do IVA, sob pena de violação do princípio da simetria do imposto.”;

- “A falta de prova material e individualizada torna a respetiva regularização indevida.”.

Maria Manuela Vieira Reynolds de Melo
Mestre em Gestão de Empresas e Contabilista
Certificada
Departamento de Assessoria Técnica da NUCASE –
Contabilidade e Fiscalidade, SA

Carcavelos, 06 de outubro de 2026

NUCASE
GRUPO



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

De pessoas para pessoas.

ESPECIALISTAS EM CONTABILIDADE, FISCALIDADE
E GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

NUCASE NEGÓCIOS
SOLUÇÕES INOVADORAS PARA UMA GESTÃO SIMPLES E SEGURA

NUCASE CONSULTING
GESTÃO E ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO À SUA MEDIDA

ENTRE EM CONTACTO
CONNOSCO

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

214 585 700 geral@nucase.pt

nucase.pt

CARCAVELOS + ESTORIL + PAREDE + SINTRA + LISBOA

CALENDÁRIO FISCAL

NOVEMBRO 2026

DATA LIMITE	OBRIGAÇÃO FISCAL
Até o dia 5	Comunicação das faturas , dos documentos de conferência de entrega de mercadorias ou da prestação de serviços e dos recibos emitidos no regime de IVA de caixa. Comunicação da inexistência de faturação, caso não haja emissão de documentos.
Até o dia 10	SEGURANÇA SOCIAL – DMR – SS IRS – DMR – AT IVA – Declaração Mensal Global (DMGIVA) – Importação de Bens, pelos operadores postais
Até o dia 15	SISTEMA INTRASTAT – Envio ao Instituto Nacional de Estatística
Até o dia 16	IPSS – Revisões orçamentais do próprio ano SEG. SOCIAL – Independentes (Cat.B) – Alteração da declaração entregue em outubro (se necessário) IVA – Pagamento do IVA da DMGIVA IVA – Opção no portal das finanças pelo pagamento do IVA das importações através da declaração periódica do IVA Modelo 11 – Notários e entidades que desempenhem funções notariais
Até o dia 20	IVA – Envio da declaração periódica do mês de setembro IVA – Envio da declaração periódica do 3.º trimestre IVA – Pequenos retalhistas – Confirmação da declaração provisória automática IVA – Envio da Declaração Recapitulativa Comunicação à CGA , IP dos montantes pagos nesse mês referentes a pensões IRS/IRC – Entrega das quantias retidas DMIS – Entrega da declaração e do imposto do selo Banco de Portugal – COPE
Até o dia 25	SEGURANÇA SOCIAL – Pagamento das contribuições IVA – Pagamento do IVA referente ao mês de setembro. IVA – Pagamento do IVA referente ao 3.º trimestre IVA – Pagamento do IVA dos pequenos retalhistas referente ao 3.º trimestre
Até o dia 30	IMI – Pagamento da 3.ª prestação se o valor total for superior a € 500,00. IUC – Pagamento do Imposto Único de Circulação Modelo 30 – Entrega da declaração IVA – Balcão Único – IOSS – Declaração mensal IVA – Pedido de restituição de IVA suportado noutro Estado Membro ou país terceiro IVA – Pedido de restituição IVA pelas IPSS, associações humanitárias de bombeiros, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, entidades com CAE principal 82300 e 79110 IVA – Inscrição no regime de reembolso mensal de IVA SEG. SOCIAL – Independentes (Cat.B) com contabilidade podem optar pela Declaração Trimestral

Hizen Khesiado 肥前ケシアド

Manuel Mogo

Nota Prévia: Este artigo pode conter erros, já que recorri à IA, tradutores automáticos de japonês para português e a outras fontes na internet cuja fiabilidade não posso garantir e, não menos importante também não percebo nada de bolos.
Contudo, achei que se trata de um tema com interesse, nomeadamente para Sintra, razão pela qual o partilho.

Há pouco tempo entrei na Pastelaria Gregório (uma das confeitarias mais antigas de Sintra) e deparei-me com uma moldura numa das paredes, contendo uma caixa de cartão com a referência Hizen khesiado e outra com uma explicação sobre esta designação.

Fiquei intrigado porque percebi que estava em causa um doce japonês com o nome de Khesiado e que usa de queijo no seu fabrico..

Uma pesquisa na Internet levou-me até ao Japão, ao bolo, à casa que o fabrica e à história que está por trás do mesmo.

Segundo a informação obtida no site <https://marubouro.co.jp/products/hizen-quesiado/>

a família desta confeitaria tem na sua posse documentos chamados “Documentos Tsuruya” com receitas de confeitaria que acreditam ter sido escritos por volta de 1755.

Num dos livro, intitulado Kashi Shikata Hikokaku (notas sobre como fazer confeitaria) encontra-se uma descrição de “Queijada”, sendo que originalmente era uma massa folhada feita com queijo.

Os documentos de Tsuruya referem também que era difícil na época obter queijo, pelo que o recheio era feito com a abóbora. O doce era uma recriação inspirada na queijada portuguesa, trazida para o Japão pelos comerciantes e missionários portugueses durante o Século XVI.

Contudo a abóbora era difícil de trabalhar para fabricar a queijada pelo que com o tempo desapareceu sendo que estes documentos são o único registo existente deste doce.

A Confeitaria Tsuruya foi fundado em 1639 e trata-se de uma das casas de doces mais antigas da região de Saga, sendo também famosa pela criação do Maruburo (ou Marubolo) inspirado no bolo português. Este bolo é um meio termo entre um biscoito fofo e um bolo mais esponjoso, já que é meio húmido por dentro.

Foi com base nos documentos acima referidos que a Confeitaria Tsuruya, lançou em 2009 o Hizen Quesiado à base de queijo e que se baseia na antiga receita da queijada portuguesa. Na sua descrição, no site da empresa, refere-se que este bolo é uma recriação moderna da receita histórica adaptada aos paladares actuais, fazendo questão de o ligar ao sucesso da queijada portuguesa, afirmando que a esta continua a ser um doce tradicional famoso da região de Sintra.

Esta receita histórica descreve o doce de queijo trazido pelos portugueses com Keajata” numa alusão direta à queijada portuguesa.

Esta história faz sentido já que desde o Século XIII que existem notícias que confirmam o pagamento de foros de contratos de arrendamento de propriedades rústicas nos arredores de Sintra, mas só a partir do Século XVIII é que começaram a aparecer os nomes dos primeiros fabricantes que entretanto se tornaram marcas registadas.¹

¹ Moreira, Raquel – Queijadas de Sintra, história de um doce regional – Colares Editora

Assunto a tratar no Plano Director Municipal

Centro histórico, mágoa e esperança

João Cachado

Com muita razão se escreve e diz que Sintra não é só o centro histórico. Porém, se bem o sabemos, também não podemos deixar de ter em conta a sua inequívoca importância no quadro de referência intimamente relacionado com a classificação de Sintra como Património da Humanidade na categoria de Paisagem Cultural.

Neste excepcional contexto, tal como eu, muitos são os sintrenses evidenciando a maior e natural preocupação relativamente aos descuidos que, ao longo de décadas, vão permanecendo e evoluindo no centro histórico de Sintra, zona única e tão crítica, sem que a autarquia actue com a autoridade que detém, atribuída que foi pela opção e vontade dos cidadãos expressas em sucessivas eleições democráticas.

Entre os mais diferentes assuntos inerentes a um espaço tão exigente da mais cuidadosa e conveniente intervenção, mesmo sem entrar em detalhes de identificação específica, impossível seria deixar de sa-



Apenas um exemplo. A poucos metros deste património único, a mais problemática degradação em zona que tal

liantar algumas e tão infelizes evidências.

Por exemplo, como não ter bem presente o estado deveras lamentável e tão patente quer nos muros e fachadas dos edifícios a poucos metros do Palácio Nacional de Sintra ou na Rua Consiglieri Pedroso a caminho da Regaleira, quer nos diversos tipos de pavimentos, de rodagem e diariamente utilizados por milhares e milhares de peões assim como os tão degradados e perigosos passeios em calçada portuguesa?

Pois bem, num momento em que diferentes entidades municipais e associações de cidadãos estão preparando os seus contributos afins da elaboração do futuro Plano Director Municipal, impõe-se que todos os interessados intervenham e, nesse instrumento do PDM, que a radical melhoria de condições no centro histórico esteja presente e seja tão determinante quanto necessário.

João Cachado
escreve de acordo com
a antiga ortografia

SOCIEDADE

Sintra reforça apoio à criação artística

A Câmara de Sintra aprovou a cedência gratuita de espaços do MASMO – Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas ao Grupo de Teatro TapaFuros, reforçando o compromisso municipal com a promoção da cultura. O apoio inclui a utilização da

biblioteca especializada do museu e o acolhimento de ensaios para a preparação do espetáculo “Mutatis Mutandis”, inspirado na obra de Ovídio, que será apresentado no MASMO entre 24 de outubro e 15 de novembro. O presidente da Câmara

Municipal de Sintra afirmou que “o apoio ao Grupo de Teatro TapaFuros reflete o compromisso do Município com a valorização do tecido cultural local e com a criação de condições para que a arte e o teatro continuem a chegar aos Sintrenses”.

Com 36 anos de atividade, o Grupo de Teatro TapaFuros tem contribuído para a vida cultural do concelho, promovendo as artes performativas e aproximando o teatro da comunidade.

Fonte: CMS

Sintra aumenta apoio à PSP

A Câmara de Sintra continua a investir no reforço das condições de atuação das forças de segurança, tendo aprovado a reparação de viaturas ao serviço da Divisão Policial de Sintra da Polícia de Segurança Pública (PSP). Esta decisão assegura a operacionalidade dos veículos

e reforça a capacidade de resposta das forças de segurança no concelho. O presidente da Câmara Municipal de Sintra, Marco Almeida, destaca que “este apoio reforça as condições de trabalho das forças de segurança e contribui para uma resposta mais eficaz e próxima das

necessidades dos Sintrenses”. O apoio enquadra-se no protocolo celebrado entre o Município Sintrense e a PSP, através da Divisão Policial de Sintra do Comando Distrital de Lisboa, que prevê o apoio às despesas de manutenção preventiva e corretiva das via-

turas afetas ao serviço policial. Com esta medida, Sintra reafirma o seu compromisso com a segurança e o bem-estar da população, através da cooperação com as entidades responsáveis pela segurança no concelho.

Fonte: CMS

OPINIÃO

Que condições para representar os sintrenses?

Daniel Souza

Formação, assessoria e acesso à informação: que condições damos aos eleitos da Assembleia Municipal para representarem os sintrenses?

Nas últimas duas semanas participei num curso da Associação de Estudos de Direito Regional e Local (AEDREL), presidida pelo Professor António Cândido de Oliveira, Professor Jubilado da Universidade do Minho, que tem dedicado uma vida ao estudo do Direito aplicado às autarquias. O tema era «O direito à informação dos eleitos e os direitos de oposição». Não sou eleito local nem pertenço a qualquer partido. Mas ser exigente com os nossos autarcas aplica-se a todos: à maioria que governa e à oposição, que deve fiscalizar, apresentar alternativas e trazer para o debate público assuntos que poderiam ficar por discutir. Este equilíbrio de forças só é possível num regime democrático. E merece que cuidemos das condições em que é exercido.

Um chão comum

No início do curso surgiram duas reflexões: por que razão éramos tão poucos e que planos de formação têm as Assembleias Municipais para os seus eleitos? As despesas da Assembleia Municipal de Sintra concentram-se nas senhas de presença, nos funcionários afetos ao seu funcionamento e nas despesas gerais da sede. A AEDREL tem sido muito crítica dos meios atribuídos às Assembleias Municipais, cujo peso é frequentemente inferior a 0,1% do orçamento municipal. Fui consultar os dados dos quatro municípios para 2026: em Loures, as despesas com a Assembleia Municipal representam 0,1% do orçamento municipal; em Sintra, 0,05%; em Oeiras, 0,04%; e em Cascais, 0,03%. Estas percentagens não nos dizem, por si só, se falta dinheiro para formação. Mas justificam perguntar: que recursos são disponibilizados e que formação e apoio são efetivamente assegurados aos eleitos?

Numa democracia local que se quer funcional, os eleitos precisam de conhecer os seus direitos e os instrumentos de que dispõem. Não apenas em abstrato, mas confrontando esse conhecimento com os desafios do exercício do mandato e com as decisões dos tribunais administrativos. Os nossos eleitos podem ser jovens acabados de concluir o ensino secundário, mecânicos, juristas ou reformados. Essa diversidade enriquece a representação democrática. Ninguém deve precisar de ser jurista para exercer um mandato, mas é legítimo exigir um percurso de intervenção cívica que mostre o seu compromisso com a comunidade. A essa experiência tem de se juntar um chão comum,

assente no conhecimento da lei, que permita a todos exercer o mandato, independentemente das suas posições políticas. Também importa a assessoria de que os eleitos dispõem. Em Loures, os grupos municipais têm assessoria assegurada por funcionários da Câmara ou dispõem de uma verba para a contratar externamente. São meios concretos para exercerem as suas funções e tomarem decisões mais informadas na prossecução do interesse público. Podemos defender uma legislação mais robusta, mas a lei já permite que estes mecanismos existam em Loures. Cabe também aos nossos eleitos conhecer essas práticas e reivindicar condições para melhor servir os sintrenses. A responsabilidade de dar meios à Assembleia não dispensa os eleitos de os exigir e utilizar.

Informação para quem?

A formação e o apoio aos eleitos têm uma finalidade que ultrapassa o funcionamento interno da Assembleia: permitir uma fiscalização mais capaz, decisões mais informadas e um debate público que ajude os cidadãos a perceber o que se passa no seu município. Deixo outro exemplo: o último relatório de avaliação do grau de observância do Estatuto do Direito de Oposição disponível em Sintra data de novembro de 2023. A Lei n.º 24/98, no seu artigo 10.º, prevê a elaboração anual destes relatórios até ao fim de março. Onde estão os relatórios seguintes? Esse documento refere 615 informações escritas apresentadas aos órgãos municipais. Sobre que assuntos incidiram, quantas resultaram de pedidos da oposição e quanta dessa informação deveria ser de conhecimento público? E, quando a Câmara não responde aos pedidos dos grupos municipais, que mecanismos têm estes ao seu dispor e quais utilizam?

Há disputas de poder entre o Executivo e a oposição. Fazem parte da democracia. Mas a avaliação que nos cabe fazer, enquanto cidadãos, é a de saber como esse confronto serve os interesses da população. É por esse critério que devemos defender uma Assembleia Municipal mais preparada e exigir que o resultado do seu trabalho seja público.

No ano em que se assinalam 50 anos do poder local democrático, e num país que tanto se orgulha do caminho percorrido na educação, a formação dos nossos representantes merece ser tratada como uma responsabilidade institucional. Tal como o apoio ao exercício dos mandatos e a divulgação da informação que deles resulta. É preciso exigir mais à Assembleia Municipal e dar-lhe condições para responder a essa exigência. Aos eleitos cabe conhecer os seus direitos, utilizar os instrumentos disponíveis e prestar contas do que fazem com eles. À população tem de chegar mais do que a garantia de que a Assembleia reuniu. Tem de chegar o que perguntou, o que apurou e o que fez em sua representação.

DIGA DE SUA JUSTIÇA

Sem polícia, sem seguranças, mas com álcool e crianças na bancada, CUC recusa continuar jogo de futsal em Alcabideche

A equipa sénior de futsal do Clube Unidos do Cacém (CUC) não retomou, no passado sábado, o jogo da 2.ª jornada da II Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa, disputado no Pavilhão do Complexo Desportivo de Alcabideche, em casa do Estoril Praia, depois de o árbitro ter interrompido a partida ao minuto 25 por não existir qualquer força de segurança no recinto. O clube apresentou protesto formal junto da AFL e pede que a responsabilidade pela não conclusão do jogo seja atribuída a quem tinha a obrigação de garantir a segurança.

O jogo começou às 19h00 sem polícia e sem assistentes de recinto desportivo. As regras da AFL para esta competição obrigam o clube visitado a requisitar policiamento e, caso a polícia não compareça, a contratar pelo menos três assistentes de recinto desportivo. Nenhuma destas condições foi cumprida e o CUC não foi informado disso antes do apito inicial. Ao minuto 25, ainda na primeira parte, o árbitro interrompeu o jogo por ausência de forças de segurança, referindo que o tinha iniciado na expectativa de que a segurança estivesse a chegar e que aguardaria 30 minutos. Ainda dentro desse período, e sem que ninguém tivesse chegado, o árbitro comunicou que o jogo seria retomado mesmo assim. O CUC recusou. A equipa permaneceu no pavilhão mais de uma hora após a interrupção. O jogo nunca recomeçou e nunca chegou qualquer força de segurança. Na plataforma oficial de resultados, o jogo consta com o estado “Interrompido”. Até

ao momento da interrupção tinham sido registados consumo de bebidas alcoólicas nas bancadas, arremesso de bebidas em direção aos jogadores do CUC e várias invasões do recinto de jogo por parte de espectadores, sem ninguém para as impedir. No pavilhão estavam cerca de 200 espectadores, entre eles várias crianças, algumas com menos de cinco anos. À saída, e ainda sem presença policial, a comitiva do CUC foi alvo de intimidação. O CUC sublinha que não atribui má fé ao Estoril Praia, cuja direção ajudou a sair do recinto desportivo, e que antes do jogo aceitou, sem a isso estar obrigado, jogar com o equipamento secundário para viabilizar o encontro.

“Regressámos à competição oficial para jogar futsal com respeito pelos adversários, pela arbitragem e pelos regulamentos. É precisamente por isso que não aceitamos que um jogo oficial se realize sem as condições de segurança que esses mesmos regulamentos exigem”, acrescenta o Presidente. O clube entregou à AFL protesto formal e participação disciplinar, pedindo que o jogo seja considerado não realizado por facto imputável ao clube visitado, e solicitou ao Conselho de Arbitragem a apreciação da decisão de iniciar e de retomar o jogo sem policiamento nem assistentes de recinto desportivo. O CUC não fará mais comentários enquanto o processo decorrer nas instâncias próprias.

A equipa sénior de futsal do CUC joga no próximo sábado, 24 de outubro, às 21h00 no Pavilhão da Escola Secundária Gama Barros, no Cacém, contra o Unidos Caxienses.

*Tomás Alves Antunes,
presidente da Direção*

Contente – mas pela metade

Por razões de saúde tive de me deslocar a Lisboa. Há diversos meses que não usava o comboio e, mesmo antes disso, as escadas rolantes de acesso às plataformas encontravam-se paradas há ... bem mais de um ano.

Foi com contentamento que, nessa ida a Lisboa, verifiquei que a escada de acesso

à plataforma da estação de Massamá estava a funcionar. Mas a alegria ficou pela metade pois fiquei logo a saber que, à volta, teria de subir a pé, pois só uma das escadas rolantes funcionava ...

*António Cunha
Massamá*

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

Grupo Bandolinista 22 de Maio de 1925 da Idanha promove “Jogo da Malha” Quando as Senhoras lideram o jogo, é sempre “boa malha”

Ventura Saraiva

Inspirado nos Jogos Tradicionais Portugueses, jogos de rua onde a destreza física é uma das qualidades dos participantes, o “jogo da malha”, é um dos mais populares em várias regiões do nosso país. A nova direcção da “Sociedade da Idanha”, ou seja, o Grupo Bandolinista 22 de Maio de 1925, promoveu no domingo, dia 18, a 2.ª Edição de 2026 reunindo mais de três dezenas de participantes. A nota mais relevante, foi a participação feminina que passou de apenas uma, em Maio deste ano (1.ª Edição), para nove na recente de Outubro, o que se pode considerar, como se diz na gíria, “uma boa malha”...

Foi uma longa maratona que começou pelas nove da manhã, e terminou já perto das 19h00, com a entrega de prémios. Para além das medalhas respectivas de acordo com a classificação, houve prémios dos patrocinadores, frutas, ovos e outros brindes. No bar não faltaram os comeres e bebês, e o almoço convívio com base no peixe do mar, totalmente oferecido pelo sócio “Batatatinha” que durante dias a fio andou na pesca para juntar o maior número possível de exemplares, e foram variados. Com 4 pistas de competição, instaladas num terreno privado, cedido pelo proprietário à Sociedade, os concorrentes tinham oito jogadas para derrubar o pino, somando assim os pontos para obter a melhor classificação. “Foi um trabalho muito intenso de todos os envolvidos na organização, muitas ajudas de patrocinadores, associados, voluntários, e no final saímos todos com a sensação do dever cumprido”, confessou ao Jornal de Sintra, Anabela Guerra, presidente da Direcção que destacou



Anabela Guerra, presidente da Direcção na entrega de prémios

ainda todos os patrocínios, mas um em particular; Ovos Melo pela oferta das frutas e ovos, obviamente, e todos os restantes: Camilos, J.F. Belas; Belas Carnes; O Sonho; Barbearia Prata's; Windoor; Docinhos da Lu; Hélder Craiveiro; Urban Paysage; Pedro Oliveira, Lda.; Bar GB 22 de Maio; Reficlima; Belas Visão; GC Sport Action; Plásticos F. Matos; RPM Som; Lavan-

daria Júpiter; Mama Sume; Dynamic Graphits; A Bolachinha, O Reis Churrasqueira. Fechado o jogo da malha, a direcção do GB 22 de Maio prepara a próxima actividade. É no sábado, dia 31, com o “Baile das Bruxas e Feiticeiros”, com início pelas 21h00. Haverá serviço de bar, e prémio para o melhor disfarce. A música estará a cargo do Duo Intemporal.



Pódio masculino – Pereira, Dany, Joaquim Agostinho



Pódio feminino – Vanda, Lúcia, Joana

fotos: ventura saraiva

Classificações (“Top 10”)

Masculinos

- 1.º Dany
- 2.º Pereira
- 3.º Joaquim Agostinho
- 4.º Filipe
- 5.º Luís Russo
- 6.º Hélio
- 7.º Carpinteiro

Femininos

- 1.ª Lúcia
- 2.ª Vanda
- 3.ª Joana

- 4.ª Maria
- 5.ª Carla Coelho
- 6.ª Carla Martins
- 7.ª Clara F.
- 8.ª Cátia
- 9.ª Sandra

Associação de Idosos de Agualva – PROBEM celebrou 27.º Aniversário

O Salão Paroquial da Igreja de Santa Maria, em Agualva foi o local escolhido pela Associação de Idosos de Agualva – PROBEM, presidida por Antónia Oliveira, para celebrar o 27.º Aniversário da Instituição, reunindo associados, utentes, familiares, colaboradores, parceiros, empresas patrocinadoras, e membros da comunidade, destacando-se a presença do Padre Vítor Portugal, e da Diretora da ARPIAC, Rosário Azevedo. Os autarcas eleitos das freguesias da Cidade de Agualva-Cacém, nomeadamente, a presidente da JF



Agualva-Mira Sintra, Helena Cardoso, o Vogal João Castanho (também Presidente do Conselho Fiscal da PRO

BEM), e o Presidente da Junta de Freguesia de Cacém e São Marcos, Paulo Adrego. A festa realizou-se no

passado 25 de Setembro, com início às 13h00, e durou a tarde toda, com almoço, e variedades musicais, com locução do animador Carlos Corveira. Nuno Romero (teclas e voz), Corrêa Mendes, Flora Torralvo, e o Grupo de Cavaquinhos, foram os intervenientes da tarde musical, com inúmeros momentos improvisados dos convivas, desde o pezinho de dança, cantares alentejanos, marchinhas de grupo, e intervenções em palco.

Ventura Saraiva

Festival do Outono nos Bombeiros Voluntários de Almoçageme

É já no próximo dia 7 de Novembro que a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Almoçageme promove a 1.ª Edição do Festival do Outono, com início pelas 19h00 no parque de viaturas do Quartel. Em nota enviada à nossa redacção, os organizadores lembram que “estes eventos, além de permitirem reunir a comunidade e proporcionar momentos de confraternização e convívio, assumem simultaneamente uma componente solidária, uma vez que as receitas angariadas reverterão para obras de beneficiação necessárias nas instalações da nossa Associação. Contamos, por isso, com a colaboração e participação de todos!” Castanha, caldo verde, chouriço assado, água-pé, sangria, e muita variedade de petiscos, constituem o menu, com um valor único de entrada. VS

SOCIEDADE

Festejos em Honra de Nossa Senhora das Mercês terminam no domingo (25)

Ventura Saraiva

No mês de Outubro celebra-se Nossa Senhora das Mercês, no concelho de Sintra que para além das actividades religiosas, tem a tradicional e já Centenária Feiras das Mercês, mais conhecida como a *Feira Saloia de Outono*, que junta variada gastronomia, com a música e divertimento, em dois fins-de-semana. O programa promete, e as temperaturas mesmo outonais convidam a uma saída, uma peregrinação, e quiçá reviver memórias, e também reencontros.

As festividades começaram na noite de quinta-feira, dia 15, na Capela, com a Procissão das Velas, integrando a Comunidade religiosa da Paróquia de São José do Algueirão, com o Padre Hilário Ndumba, elementos da nova Comissão de Festas liderada por João Caetano, e onde se integraram os vogais da Junta de Freguesia de Algueirão Mem Martins, Luís Parreira e Nuno Fragoso Ribeiro.

Ao final da tarde de sexta-feira, dia 16, foi inaugurada a Feira das Mercês, numa cerimónia que teve a presença do Vice-presidente da Câmara Municipal de Sintra, Francisco Duarte, em representação do presidente Marco Almeida, e as presidentes das Juntas de Freguesia de Algueirão Mem Martins (Paula Simões) e de Rio de Mouro, Raquel Amaral.

O programa deste ano tem um conjunto de propostas que vão desde a gastronomia, com destaque para a Carne às

Mercês ou a Pêra Parda (ex-libris da feira), artesanato, diversões, animação musical entre outros atractivos, conforme os gostos dos visi-

lares do concelho de Sintra. No primeiro dia atuou Bêlito Campos, cantor natural de Angola, mas com um percurso musical feito no nosso



Animação itinerante no espaço da feira, a convidar a um pezinho de dança

tantes.

Pelos dois palcos instalados no recinto da feira passam vários artistas quer do plano nacional, ou grupos popu-

país. Foi o fundador e impulsionador do grupo Tropical Band, onde era o vocalista. O Grupo de Bombos das Mercês nunca falta a estes en-



A carne às Mercês, uma das iguarias da feira no espaço da Tia Ana

fotos: ventura saraiva

Orquestra Ligeira da Sociedade Filarmónica Instrução e Recreio Familiar de Lameiras, e a noite encerrou com Sebastião Antunes, e Quadrilha.

No domingo, dia 18, a tarde foi preenchida com a Banda da Sociedade Recreativa e Musical de Almoçageme, e Teatro Dom Roberto pelo Fio d'Azeite.

O próximo fim-de-semana promete, a começar pela sexta-feira (23), e o espectáculo de Toy. O cantor setubalense sobe ao palco pelas 22h00

No sábado (24) tem lugar a Mostra Etnográfica do Concelho de Sintra com a seguinte ordem de entrada, e atuação:

15h00 | Grupo Folclórico de Belas

15h30 | Grupo Folclórico e Cultural da Rinchoa - Sintra

16h00 | Grupo Folclórico "Os Camponeses" de Dona Maria

16h30 | Rancho Folclórico "As Vendedeiras" Saloias de Sintra

17h00 | Rancho Folclórico "As Lavadeiras" do Sabugo. A noite fecha em termos musicais com o cantor Kássio.

O dia de domingo, dia 25 está reservado às actividades religiosas em Honra de Nossa Senhora das Mercês que começam às 10h30 com a Procissão de Cargos

Às 16h00 tem início a Missa Campal, seguida de Procissão pelas ruas circundantes da Tapada das Mercês.

Pelas 17h30 há teatro com Dom Roberto pelo Fio d'Azeite

Horário do recinto da feira:

Dia 23- 17h00 às 24h00

Dia 24- 10h00 às 24h00

Dia 25- 10h00 às 21h30



Um fogareiro original com a bela da castanha assada



Muitas opções para as crianças de divertirem, e experimentarem novas sensações

Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense assinala 136.º Aniversário

Fundada oficialmente no ano 1890, a 6 de Outubro, a Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense completou 136 anos no passado dia 6 deste mês, mas a cerimónia aconteceu no passado domingo dia 11, no Auditório Josué António Capucho, e palco Gil Matias, com um vasto programa, destacando-se o Concerto pela Banda da SFBUM dirigida pelo maestro Jorge Leiria, e a intervenção em palco do pianista Gerardo Rodrigues, e a soprano Sofia Miradouro que habitualmente participa nos espetáculos de Gerardo Rodrigues.

De relevar o facto de a Banda ter atuado com 36 elementos, todos músicos da casa, notando-se já todo o trabalho da Academia de Música que vai para o terceiro ano de ensino neste formato, depois da saída do Pólo do Conservatório de Música de Sintra.



Fotos: cortesia jf Montelavar

O programa teve um momento na entrada que surpreendeu o público que aguardava a abertura das portas, com a interpretação do poema de Lord Byron, “Darkness” tema, de um fim apocalíptico do mundo, enquadrado para o concerto musical.

Encenado por Jozé Sabugo, a participação contou com um grupo de atores do Acusa Teatro – Casa das Cenas, e do Grupo de Teatro “Os Teimosos”, da Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense, que durante vários anos contou com a colaboração do saudoso Gil Matias.

Com a ausência (notada) de qualquer representante da Câmara Municipal de Sintra, o Poder Local apenas marcou presença com Alexandra Casinhas, Tesoureira da Junta de Freguesia de Montelavar, em representação da presidente Teresa Pais.

Já as chamadas “forças vivas da freguesia” não faltaram à chamada; Clube de Futebol “Os Montelavarenses”, Clube Motard Bip-Bip, Bombeiros Voluntários de Montelavar, ARPI Montelavar, Comissão de Festas de Nossa Senhora do Cabo, e Igreja de Montelavar, com o pároco,

Wladislav Milak).

Um Concerto diferente que entusiasmou toda a assistência

“Quisemos apresentar um programa diferente do habitual – algo mais melancólico –, e por isso quisemos surpreender com a presença do pianista Gerardo Rodrigues, e da Soprano Sofia Miradouro. Julgo que conseguimos pela reacção do público que muito elogiou o espectáculo” confessou ao Jornal de Sintra, o presidente da Coletividade, David Urmal.

De sublinhar que o Concerto foi baseado nos trabalhos lançados pelo músico Gerardo Rodrigues, filho de pais portugueses que nasceu em

dução.

No ano 2.000, participou como compositor e orquestrador, no 36º Festival RTP da Canção, tendo ganho, com a

“Quisemos neste aniversário fazer algo diferente do habitual, querendo surpreender pelo arrojo, pela surpresa, e num balanço, ainda entusiasmados com o acontecimento, podemos dizer que correu super-bem, as pessoas adoraram, e por isso estamos todos de parabéns”.

David Urmal, presidente da SFBUM ao Jornal de Sintra

Nova Iorque (EUA) mas veio para Portugal onde iniciou os estudos musicais, sendo detentor dum currículo invejável nomeadamente na direção musical, composição e pro-

canção “Sonhos Mágicos”. Reside actualmente na Vila de Peniche, onde é Professor de Piano e Diretor Pedagógico da Academia de Música Stella Maris.

No decorrer da sessão dos 136 anos, foram entregues 4 Bolsas de Estudo a quatro jovens da Academia de Música Manuel da Fonseca (ver caixa), coordenada pelo músico da casa, Pedro Baleia, que junta mais de três dezenas de músicos, alguns dos quais já integram a Banda da SFBUM. Pela longevidade e carreira, foram agraciados 7 músicos, com 10, 15, 25 e 30 anos.

O corte de bolo de aniversário e o tradicional canto de para-

béns, assim como o respectivo brinde, concluíram a tarde de festa cultural na Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense cuja actividade não se fica pela Banda, destacando-se o Grupo de Teatro “Os Teimosos”, agora com a direcção de Jozé Sabugo, as aulas de canto e coral com a professora Raquel Santos, o Grupo Teatro Musical, com Paulo Taful, e a Montaleva Orchestra para todo o tipo de festas, sejam privadas, sociais, ou públicas.

Premiados – Bolsas de Estudo

Alice Gaspar
Diogo Gonçalves
Leonor Rodrigoão
Lourenço Saraiva

Músicos

– Placas de homenagem

10 Anos

João Machado
Ricardo Santos
Valter Julião

15 Anos

Ricardo Lapo
Samuel Roussado

25 Anos

Raul Oliva



Gerardo Rodrigues, DR/Facebook e Sofia Miradouro



PUBLICIDADE

**COLOUR
INVASION**
DESIGN
DEVELOPMENT
DIGITAL STRATEGY



IDENTIDADE VISUAL
LOGÓTIPO E ESTACIONÁRIO



WEB MARKETING
VISIBILIDADE ONLINE
GESTÃO DE FACEBOOK



WEBSITE
CORPORATIVO OU LOJA ONLINE



GESTÃO E MANUTENÇÃO
DO WEBSITE

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

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

QUAL
É A SUA
COR?

CULTURA

Banda da Sociedade Filarmónica
Nossa Senhora da Fé do Monte Abraão
organiza Encontro de Bandas
Filarmónicas Sintrenses em 2027



foto: ventura saraiva

Erradamente, na edição do dia 9 deste mês, trocámos a passagem de testemunho entre a Banda Filarmónica “Os Aliados” de S. Pedro de Sintra e da Banda Filarmónica Nossa Senhora da Fé do

Monte Abraão, pela de Massamá, embora a foto corresponda aos membros que receberam das mãos dos responsáveis de “Os Aliados”, o símbolo correspondente ao certame.

Aqui fica a devida correcção; no próximo ano (2027), caberá à Banda Filarmónica Nossa Senhora da Fé do Monte Abraão, organizar o XIX Encontro de Bandas Filarmónicas Sintrenses. VS

Parceria Jornal de Sintra e Teatro Politeama de Filipe La Féria

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

PUB. JORNAL DE SINTRA

TEATRO POLITEAMA

MIGUEL DIAS MARINA MOTA JOAQUIM MONCHIQUE PAULA SA

MIL VEZES REVISTA de Filipe La Féria

4ª a Sábado às 21h e Sábado e Domingo às 17h
Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - politeama.bol.pt

M12

A exposição World Press Photo 2026
chega ao Parque dos Poetas em Oeiras

Considerada uma das mais importantes referências internacionais do fotojornalismo, estará patente de 23 de Outubro, até 22 de Novembro, no Parque dos Poetas, situado entre Paço de Arcos e Oeiras.

Esta edição, reúne 42 trabalhos vencedores, seleccionados entre mais de 57 mil foto-

grafias submetidas por fotógrafos de 141 países. Através de diferentes perspetivas, as imagens abordam temas que marcam o mundo contemporâneo, como conflitos, crises humanitárias, alterações climáticas, desigualdades sociais, assim como, histórias de resistência e superação.

Ao longo de um mês, o Parque dos Poetas transforma-se, assim, numa janela para o mundo. Uma oportunidade para descobrir, sem pressa, histórias e realidades que nos desafiam a compreender e refletir sobre o tempo em que vivemos.

Fonte: C.M. Oeiras

PUB. JORNAL DE SINTRA, 23-10-2026



Eduardo Marques Fernandes
NIF: 197 970 605

CERTIFICADO

Nos termos do art.º 100.º do Código do Notariado, Eduardo Marques Fernandes, notário, com Cartório Notarial em Lisboa, na Rua Rodrigues Sampaio, n.º 97, 5.º, certifica que por escritura lavrada em **quinze de Outubro de dois mil e vinte e seis**, neste Cartório, a folhas 20, do livro 373-A, foi outorgada escritura de justificação por **Manuel Luiz de Jesus**, NIF 129.876.496, divorciado, natural de Amadora, Oeiras, nasceu no vinte e oito de Fevereiro de mil novecentos e cinquenta e seis, reformado, residente na Rua das Figueiras, n.º 18, Carenque, freguesia de Mina de Água, concelho de Amadora, no sentido de que é dono e legítimo possuidor com exclusão do prédio urbano, composto por **casa de rés-do-chão, com sótão e logradouro**, com a área total de **total de setenta metros quadrados, correspondente à área coberta sessenta metros quadrados e à área descoberta dez metros quadrados**, localizado em Rua das Figueiras – Carenque, n.º 18, freguesia de Mina de Água, concelho de Amadora, omissio na respectiva Conservatória do Registo Predial Amadora, inscrito na respectiva matriz da mencionada freguesia de Mina de Água, sob o número **4.759**, com o valor patrimonial de 60.020,30€, a que atribui o mesmo valor. Que o ora primeiro outorgante desde que tinha um mês de idade, foi criado por **Eduardo Gonçalves de Oliveira**, natural de Amadora, solteiro, maior, e **Bárbara Fernandes da Nave**, natural de Azambuja, solteira, maior, que viviam em união de facto, como um casal, e residiam no prédio supra identificado, e ele o ora primeiro outorgante **Manuel Luiz de Jesus** viveu sempre, com esse “casal”, que o trataram como filho, e ele como seus pais. Que desde o ano de **mil novecentos e cinquenta e seis** os referidos **Eduardo Gonçalves de Oliveira** e **Bárbara Fernandes da Nave** viviam no supra referido prédio urbano e tratavam o referido imóvel como seu, tendo entrado na posse do identificado prédio, e a foram exercendo de uma forma pública, pacífica, continua e de boa fé, nomeadamente, habitando, fazendo obras de manutenção e de reparação, e pintado o mesmo. Que em virtude da distância temporal, desconhece quando e como os mencionados **Eduardo Gonçalves de Oliveira** e **Bárbara Fernandes da Nave** adquiriram o mencionado prédio urbano. Que em data que não se consegue precisar, mas terá sido no ano de **mil novecentos e setenta e seis**, ano em que o primeiro outorgante completou os **vinte e anos de idade**, os referidos **Eduardo Gonçalves de Oliveira** e **Bárbara Fernandes da Nave**, doaram-lhe a ele primeiro outorgante **Manuel Luiz de Jesus**, o supra mencionado prédio urbano, o qual desde essa data passou a tratar do imóvel como seu. Que no ano de **mil novecentos e setenta e seis**, o ora primeiro outorgante **Manuel Luiz de Jesus**, era solteiro, maior. Que desde essa data de **mil novecentos e setenta e seis**, o ora primeiro outorgante **Manuel Luiz de Jesus**, entrou na posse do identificado prédio, e a foi exercendo de uma forma pública, pacífica, continua e de boa fé, nomeadamente, habitando, fazendo obras de manutenção e de reparação, e pintado o mesmo. Que é no referido prédio que o ora primeiro outorgante **Manuel Luiz de Jesus**, têm o seu domicílio fiscal e o mesmo se acha inscrito na matriz na titularidade dele ora primeiro outorgante **Manuel Luiz de Jesus**. Assim, desde a referida data de **mil novecentos e setenta e seis**, o ora primeiro outorgante **Manuel Luiz de Jesus** entrou na posse do identificado prédio, tendo adquirido e mantido a sua posse sem a menor oposição de quem quer que fosse e com conhecimento de todos, **agindo sempre por forma correspondente ao exercício do direito de propriedade, pagando impostos e taxas referentes ao identificado prédio, contribuições e se apresentando junto das mais diversas Entidades Públicas e Privadas, nomeadamente Câmara Municipal e Serviço de Finanças como proprietário tendo por isso uma posse, pública, pacífica, contínua e de boa fé, que dura há mais de vinte anos, pelo que o ora primeiro outorgante Manuel Luiz de Jesus adquiriu por usucapião o identificado prédio, não tendo, todavia, documento algum que lhe permita fazer prova do seu direito de propriedade**. Que, desta forma, **justifica a aquisição do aludido imóvel por usucapião**.

Está conforme o original.

Lisboa, 15 de Outubro de 2026.

O Notário,

Conta registada sob o n.º

Rua Rodrigues Sampaio, n.º 97, 5.º - 1150-279 LISBOA
Telef. 21 316 35 20 . Fax 21 316 35 29 . Tlm. 96 448 36 77
cartorio.eduardofernandes@gmail.com

Campeonato Distrital da III Divisão AFL — Série 3 (jornada 5)

Real SC “B” com goleada no Algueirão (1-7) para seguir na liderança

Ventura Saraiva

A diferença de plantéis das equipas “B”, com projectos profissionais é evidente em cada jogo, uns mais bem conseguidos, outros menos. Na 5.ª Jornada (Série 3) que engloba todas as equipas do concelho de Sintra, o Real SC “B”, líder da classificação, defrontou o Recreios Desportivos do Algueirão, no campo Dr. Raul Neves e não teve dificuldades em vencer, e até deu para a goleada por 1-7, com o angolano Amiel do Céu que já foi chamado à equipa principal a fazer “hat-trick”.

O resultado volumoso registado no final do jogo até pode ser considerado enganador para quem não assistiu ao vivo. A equipa do Algueirão deu muito boa réplica mesmo quando o *score* foi avolumando. É verdade que em certos momentos do jogo, *encolheu-se* um pouco, confrontado com a capacidade ofensiva do adversário. O Real abriu o ativo aos 12 minutos, por Amiel, e na resposta, o conjunto orientado por Paulo Junqueiro chegaria ao empate aos 23’ por intermédio de João Luís (“Jonas”), quicá o jogador mais experiente do plantel, recrutado ao Atlético do Cacém. Em cerca de três minu-

tos, a turma visitante passou a vencer por 1-3, com golos de Alcene Candé, e Gustavo Lopes. E até ao intervalo somariam mais dois, por Amiel, e Candé, ambos a bisar. No segundo tempo, o Algueirão conseguiu melhorar o sistema defensivo, apesar de ter sofrido o sexto golo, poucos minutos após o reatamento. À passagem dos 60 minutos ambos os treinadores procederam às habituais substituições, procurando rectificar processos, ou dar tempo de jogo aos menos utilizados. A toada viva manteve-se com jogadas de perigo junto das duas balizas, com o guarda-redes do Real, Henrique Coelho a ter mais trabalho que Rúben Salga-

do “salgadinho”. Boa arbitragem de Bruno Heitor, bem auxiliado pelos dois assistentes.

Ficha do jogo
Campo Dr. Raul Neves
Árbitro: Bruno Heitor, auxiliado por Alexandre Santos, e Joana Gomes
Ao intervalo: 1-5. Final: 1-7
Marcadores: “Jonas” (RDA); Amiel do Céu (3), Alcene Candé (2), Gustavo Lopes, Francisco Ventura (RSC).
RD Algueirão: Salgadinho; Luís Bilro, Romeu Cadjona, Ruben Silva, Miguel Correia, Koboyowe Pitekellabou, e Ivanilson Barreto; Fábio Seixas, e “Jonas”, Caramo Faty, e Cláudio Salgado.
No banco: André Batista, e



foto: ventura saraiva

Frente ao líder, o Algueirão nunca baixou os braços apesar do resultado volumoso já registado ao intervalo

Edson Rocha (gr)
Treinador: Paulo Junqueiro
Real SC “B”: Henrique Coelho; Pedro Manata, Gabriel Valente, Alcene Candé, e Gustavo Lopes; Hugo Fonseca, Vicente Couto, Afonso Silva, e Francisco Ventura; Amiel do Céu, e Guilherme Balan.
No banco: Lincoln Paiva, e Carlos Gonçalves
Treinador: João Lopes

Resultados: Algueirão, 1-Real SC “B”, 7; Arsenal 72, 2-Negrais, 4; O Despertar, 4-1.º Dezembro “C”, 5; Mem Martins SC, 4-CD Agualva, 1; Sintrense “B”, 2-Rio de Mouro, 2; SC Vila Verde, 3-CD Belas, 1 (inversão de jornada)
Classificação: 1.º Real SC “B”, 13 pontos; 2.º SRD Negrais, 12, 3.º Mem Martins SC, 10 (- 1j), 4.º União dos Santos, 9 (- 1j), 5.º Sintrense “B”, 7, 6.º

Rio de Mouro, 7, 7.º Algueirão, 6 (- 1j), 8.º 1.º Dezembro “C”, 5, 9.º SC Vila Verde, 4, 10.º O Despertar 3 (- 1j), 11.º CD Belas, 2, 12.º Arsenal 72, 2 (- 1j), 13.º Agualva, 2.
25-10 – Próxima jornada: SC Vila Verde- Sintrense “B”; Real SC “B”-União dos Santos; SRD Negrais-Algueirão; Agualva-O Despertar; Rio de Mouro-Mem Martins SC; 1.º Dezembro “C”-Arsenal 72.

Campeonato Distrital da II Divisão AFL — Série I e 2

Atlético do Cacém vence (1-2) em Abóboda

Excelente a vitória do Atlético do Cacém (1-2) no terreno do GIM Abóboda, a terceira consecutiva, a fazer subir a equipa na classificação, olhando já para os lugares cimeiros na Série 2.
Efraim Mavengo inaugurou o marcador aos 17 minutos (0-1), um parcial que foi até ao intervalo. No segundo tempo, a equipa do concelho de Cascais logo aos 52’ por Athos Siqueira, empatou (1-1), e aos 62’, Ruben Rocha daria de novo vantagem ao Cacém, resultado com que terminaria o jogo. Casa Pia “B”, lidera a classificação

com 16 pontos, seguido por Damaiense, União de Algés, e “Os Belenenses” B, todos com 11. Na próxima jornada, dia 25, o AC Cacém defronta no campo Joaquim Vieira, o CSD Bairro da Boavista. Série 1- MTBA vence fora (2-4) no campo do CF Os Bucelenses Em Bucelas, foi a equipa das 4 Aldeias que brindou no final do jogo ao bater a equipa da casa por 2-4, regressando às vitórias depois do empate caseiro da jornada anterior frente ao Pêro Pinheiro que nesta jornada derrotou no seu campo, a UD Ponte Frielas por 1-0.

“Os Montelavarenses” continua sem ganhar, e sofreu mais uma derrota, desta feita em casa do CD Venda do Pinheiro por 4-2. Na jornada do próximo domingo, dia 25, a equipa de Montelavar recebe a líder da classificação, a Associação Bobadelenense. O Pêro Pinheiro desloca-se ao reduto do Jeromelo, e MTBA ao do Atlético do Tojal, no segundo jogo consecutivo fora de casa.

Ventura Saraiva

Campeonato Distrital da I.ª Divisão da AFL

— Jornada 6

Mucifalense empata (3-3) na casa do líder

O empate a três bolas entre o CD Olivais e Moscavide, e União Mucifalense foi a nota mais dominante da 6.ª jornada do Campeonato, realizada no domingo, dia 8, visto ter interrompido a série vitoriosa do emblema da zona oriental de Lisboa no campeonato, apesar de se manter invicta, a par do Futebol Benfica. As duas equipas são as únicas que ainda não foram derrotadas nesta fase inicial da prova.

Dos resultados, salienta-se também a vitória fora do Sporting de Lourel (0-1) no Ribatejo, frente à Associação Murteirense, e do Cascais Sad, no terreno do Sacavenense (2-3). Na próxima jornada, domingo (25), destaque para os jogos entre a União Mucifalense- Oeiras; Sporting de Lourel-Futebol Benfica, e 1.º Dezembro “B”-Sacavenense.

VS

Campeonato Nacional Feminino de Juniores (sub 19)

Negrais defronta Sintrense – sábado às 15h00

Avança no próximo sábado, dia 24, a 5.ª Jornada do nacional feminino da II Divisão Sub 19, um campeonato ao “pé-coxinho” pelos sucessivos adiamentos e número ímpar de equipas na Série F.
Do quadro de jogos, destaca-se o dérbi concelhio entre a SRD

Negrais, e o SU Sintrense. A equipa da freguesia de Almargem do Bispo está parada à duas jornadas (foram adiados os jogos com Real SC e “Xavelhas”), e a de Sintra perdeu em casa (2-3) com o FC Alverca.
A classificação é liderada pelo Casa

Pia AC, com 3 jogos e 9 pontos. FC Alverca soma o mesmo número, em 4 jogos. O Sintrense tem 1 ponto, e Negrais, 0.

VS

Futsal — II Divisão AFL

J.O.M.A. vence (3-0) Salesianos

A Juventude Operária de Monte Abraão (J.O.M.A) estreou-se no campeonato com uma vitória (3-0), sobre o Salesianos do Estoril, jogo disputado no sábado, dia 17, no rinque de Valejas.
No sábado, dia 24, joga em Manique de Baixo contra o Estoril Praia. O

Unidos do Cacém defronta em casa (pavilhão da Escola Gama Barros), Unidos Caxienses, assim como USC Mira Sintra que recebe (pavilhão Escola Matias Aires) o Valejas AC “B”.

VS

DESPORTO

3.ª Milha da Cegonha — Lourinhã Vitórias de Anabela Ferreira (F55), e José Bordalo (M75)



Realizou-se no sábado, dia 11, no Parque Verde da Cegonha, em Lourinhã (Zona Oeste), com organização da Associação de Atletismo de Lisboa, a 3.ª Milha da Cegonha (1.609 m), uma prova muito concorrida em todos os escalões etários. Embora sem clubes do concelho de Sintra a participar, houve atletas sintrenses em representação de outros emblemas, e que se destacaram, com lugares no pódio. A começar por Anabela Ferreira (Run Tejo) que ganhou no escalão F55, com o registo de 7m11s, seguida de outra sintrense, Catarina Quintas (União Povoense), com 7m38s. No escalão M75, o atleta de Mem Martins, José Bordalo (União Povoense) foi o 1.º, com 7m36s, numa disputa cerrada com José Almeida (NAZA) que gastou mais 2 segundos. VS

Meia Maratona de Leiria

Ana Mendes no pódio F45

A atleta sintrense de Rio de Mouro, em representação do CF “Os Belenenses” classificou-se em 2.º lugar na Meia Maratona de Leiria que se realizou no domingo, dia 18, com a participação de milhar e meio de participantes. Ana Mendes concluiu a prova no 23.º lugar da geral feminina com o registo de 1h40m14s. A vencedora do escalão, Anabela Vinha, do GDC Pontorrolense gastou 01:37:22 para completar os 21.0975 km. A classificação dá-nos conta ainda do 1.º lugar de Raquel Alves (Agualva Runners) no escalão F55, com o tempo de 1:37:24, a 19 minutos da vencedora, Emília Pisoeiro, do Clube Desportivo de Espite. Terminaram no sector feminino 333 atletas. Em termos absolutos ganhou Ricardo Fonseca (Individual), com 1:08:27. VS

Taça Jesus Correia — Seniores masculinos Sporting vence Oeiras (5-0), e conquista troféu

As meias-finais disputadas no sábado, dia 17, ditaram os finalistas da edição 2026. O Sporting derrotou o Benfica por 6-4, e AD Oeiras, o Hockey Club de Sintra por 4-1. Na final de domingo, em Torres Vedras, os leões fizeram valer a sua condição de favoritos e bateram a formação de Oeiras por 5-0. O italiano Alessandro Verona bisou nos golos, Diogo Barata, e o sintrense, Sebastião Valadas (ainda sub 17) apontaram os restantes. Verona destacou-se na lista dos melhores marcadores da prova, ao apontar 12 golos. VS

Taça Prof. João Campelo da APL — Seniores femininos; A Stuart HCM, 5-CRIAR-T GD, 1 “E o troféu fica em Massamá na Stuart”

Ventura Saraiva

Emoções ao rubro no pavilhão da Física em Torres Vedras, domingo, dia 18, com o jogo da final para atribuição da Taça Prof. João Campelo, o mentor do hóquei em patins na Escola Secundária Stuart Carvalhais, em Massamá. A equipa da Linha de Sintra quis honrar o seu nome, e a sua influência na modalidade, e venceu a turma da Margem Sul do Tejo, orientada pela antiga guarda-redes de Nafarros (entre outros), Débora Gonçalves.

O resultado final de 5-1, foi até o mais desequilibrado dos confrontos entre as duas equipas, o que reflecte a ânsia de levar o troféu para Massamá.

Uma primeira parte demolidora (4-0), com um final de dois golos em menos dum minuto, surpreendeu a turma da Margem Sul que pouco tempo teve para respirar no sentido de inverter a capacidade ofensiva da “Stuart”, e não permitir espaço a Sara Fernandes, a goleadora destacada da edição da prova.

Micaela Jamarido, sempre endiabrada, abriu o ativo ainda não estavam decorridos 5 minutos de jogo, e curiosamente só a 5’ do final chegou o segundo golo através da internacional sintrense, Catarina Pedro, numa assistência de Diana Pinto. O minuto final foi de emoção com dois golos, de Matilde Granadas, um deles mesmo em cima do gong para o final do tempo. O período complementar não foi tão bonito pela impetuosidade da formação de Débora Gonçalves em reduzir a desvantagem, recorrendo a muitas ações disciplinares. Dois penáltis, um para cada lado, com as guarda-redes, Beatriz Alves, e Beatriz Negrão a defenderem os respectivos remates de Micaela Jamarido, e Sara Fernandes. A



A Stuart HCM fez a festa em Torres Vedras e conquistou um troféu com história em Massamá

foto: DR

dez minutos do fim apareceu finalmente o golo do CRIAR-T pelo virtuosismo de Sara Fernandes, que acabaria por ser o *tento de honra* da sua equipa que valorizou, e muito, a vitória do conjunto orientado por Pedro Marques.

Ficha do jogo

Pavilhão da Associação Física Desportiva – Torres Vedras
Árbitros: Bruno Esteves, Alexandre Araújo, e José Martins
Ao intervalo: 4-0. Final: 5-1
Marcadoras: Micaela Jamarido (2), Matilde Granadas (2),

e Catarina Pedro (1) pela “Stuart”; Sara Fernandes (CRIAR-T)
A Stuart HCM: Inês Caldeira; Raquel Duarte, Isa Ricardo, Diana Pinto, e Micaela Jamarido (5 inicial); Matilde Granadas, Inês Baudouin, Catarina Pedro, Rita Barros, e Beatriz Negrão (gr).
Treinador: Pedro Marques
CRIAR-T GD: Matilde Cerqueira; Madalena Santana, Maria Leren, Eduarda Martins, e Sara Fernandes (5 inicial); Lorena Machado, Lília Ponte, Núria Capote, Alícia Faro, e Beatriz Alves (gr).

Treinadora: Débora Gonçalves

Lista das melhores marcadoras (“Top 10”:

1 – Sara Fernandes (CIAR-T GD), 10 golos; 2 – Raquel Duarte (A Stuart), 3; 3 – Matilde Granadas (A Stuart), 3; 4 – Micaela Jamarido (A Stuart), 3; 5 – Sara Correia (HC Sintra), 3; 6 – Raquel Correia (HC Sintra), 2; 7 – Rita Diegues (A Stuart), 2; 8 – Maria Salvado (HC Sintra), 2; 9 – Vera Boullosa (Parede FC), 2; 10 – Raquel Pinto (Parede FC), 1.

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

Desporto Fora da Caixa (8) — Histórias de vida e superação

Cristina Isabel Carvalho – A atleta que chorou em Roma como se fosse a primeira vez

Ventura Saraiva

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

Cristina Isabel Carvalho nasceu na povoação de Salgueirais, Concelho de Celorico da Beira, região da Serra da Estrela. Veio para Lisboa (Belém) depois de terminar o 12.º Ano. Ingressou numa firma de Ar Condicionado, e Frio Industrial na Amadora, onde se mantém decorridos 35 anos. Ficou viúva em 2016, começou com as caminhadas em Agualva-Cacém, e iniciou-se na corrida aos 48 anos pela mão do atleta João Soares que a levou para a Casa Benfica em Algueirão-Mem Martins. Estreou-se em S. João das Lampas, na Meia Maratona tendo ganho o seu escalão-F45. Foi campeã nacional individual e equipas, e soma pódios em quase todas as competições.

Em 2025 foi-lhe diagnosticado um problema de saúde (cancro da mama), e ao fim de dez meses de tratamento decidiu fazer a Maratona de Roma, e ao cortar a meta chorou: “Pela primeira vez na vida, chorei que nem uma criança, ao cruzar a linha de meta. Uma explosão de emoções que nem sei explicar, mas onde a felicidade pura, era a nota dominante”, recorda com um brilhozinho nos olhos.

Nasceu no ano 1970 em Salgueirais, distrito da Guarda, onde viveu até aos 18 anos, depois de concluir o Ensino Secundário (12.º Ano) na Escola EB 2.3/S Sacadura Cabral em Celorico da Beira, tendo iniciado o percurso escolar na antiga Escola Primária na povoação que já foi sede de freguesia.

Aos 19 anos de idade veio para Lisboa (Belém) para casa de uma tia e começou a trabalhar numa empresa da área hoteleira até 2001, ano em que abriu o seu próprio negócio — uma pastelaria, com o falecido marido em Agualva-Cacém, até 2016, em simultâneo com o trabalho de escriturária numa empresa Ar condicionado e Frio Industrial, onde ainda trabalha desde 1991, já lá vão 35 anos (!)

Em 2016, na condição de viúva, optou por vender a pastelaria e ficar só no trabalho de escriturária. E foi nessa altura que a prática da corrida começou a fazer sentido na sua vida. “Descobri na corrida a minha força de reação. Quando comecei, mal conseguia respirar, mas insisti. O desporto acalmou a minha mente e transformou a minha dor em movimento. Cada passo tornou-se uma prova de que o meu coração, apesar de partido, ainda batia forte. A corrida salvou-me do meu próprio isolamento. Hoje, quando as pessoas vêm-me correr, podem ver apenas o ritmo, a distância ou o esforço físico. Mas eu vejo tudo o que precisei de atravessar para chegar até aqui. Cada metro conquistado é uma vitória. O atletismo ensinou-me que sou muito mais forte e resistente do que alguma vez imaginei. A corrida trouxe-me saúde mental, paz nos dias difíceis, e lembrou-me de que estar viva é um privilégio que devo honrar todos os dias. Um passo de cada vez, e segui em frente”, confessa com o mesmo entusiasmo que coloca em cada desafio.

E veio a Maratona de Roma em Abril deste ano para desafiar todos os fantasmas

E foi em 2018, através do atleta ve-



Tudo começou em 2018 com o convite do veterano João Soares (CBAMM)

terano, João Soares que corria no parque em Agualva que a desafiou a integrar a equipa da Casa do Benfica em Algueirão e Mem Martins, iniciando uma nova etapa: “o atletismo trouxe-me amigos para a vida,

corrida foi novamente a minha âncora de salvação, a afirmação de que o meu corpo ainda me pertencia, devolveu-me o controlo quando tudo parecia fora de órbita, com 10 meses de tratamento, uns dias mais



A mesma dedicação profissional – 35 anos na mesma empresa

refiz a minha vida deu-me o melhor companheiro do mundo que me dá muito apoio emocional que preciso nesta fase de tratamentos e recuperação, e muitas e conquistas pessoais, e por equipa. Em 2025 a corrida salvou-me pela 2.ª vez, quando fui confrontada com o cancro da mama, quem corre sabe que cada passo nos transforma, mas para mim a

difíceis, outros mais suaves, continuo na corrida, nesta fase já fiz a Maratona de Roma em Abril deste ano, e foi avassalador. Pela primeira vez na vida, chorei ao cruzar a linha de meta. Uma explosão de emoções que nem sei explicar, mas onde a felicidade pura era a nota dominante. Tem sido fundamental a validação e o acompanhamento da minha equi-



Aveiro – Campeã nacional da Maratona em 2019 e 2023

pa médica do IPO, que valida a prática de exercício físico, respeitando os meus limites e as necessidades do meu corpo, com o apoio da minha família e amigos, esta a correr muito bem, a meta está à vista e eu



Com o filho Miguel, e o neto Guilherme na recente Meia Maratona em Odivelas

continuo a correr...” Cristina Carvalho ao longo destes 8 anos de prática de atletismo tem surpreendido tudo, e todos pela sua capacidade de resiliência, treino, e conquistas. Na estreia, no difícil Corta mato Cidade de Amora nem sabe ao certo a classificação, mas a evolução foi tal que na estreia nos 21 km, arrecadou o 1.º lugar F45, e



Fotos: DR

logo na “meia” de São João das Lampas.

Avançou para a *prova-rainha* da modalidade, a Maratona. E nesta especialidade dos 42.195 metros sagrou-se campeã nacional em Aveiro, por duas vezes: em 2019, no escalão F45, e em 2023, já na viragem para F50.

Coletivamente, sagrou-se campeã nacional de Estrada em veteranas femininas.

Para completar a chamada “loucura saudável” assinou a presença na Ultra Maratona da Areia, Tróia-Mérida, em 2021, com um 3.º lugar no seu escalão.

Apesar de condicionada pelos tratamentos no IPO, Cristina Carvalho começou esta temporada 2026-27, com a vitória na Meia Maratona Odivelas-Loures-Odivelas, onde teve a companhia do seu filho, Miguel, e do neto Guilherme que também correram, num hino à vida, e unidos na mesma vontade de vencer...

Fala quem sabe

“Há amizades que nascem, unidas pela mesma paixão.

A nossa começou no esforço do Corta-Mato da Amora, em 2018, no dia em que a Cristina vestiu pela primeira vez a camisola da CBAMM. Desde esse dia, somámos quilómetros, partidas e metas. Tornamo-nos companheiras de equipa, aquele apoio invisível, mas constante, que nos faz voar mais alto quando as pernas pesam e que não nos deixa cair nos dias mais difíceis. Falar da Cristina é falar de uma verdadeira lutadora. A força e a garra com que enfrenta cada desafio são de louvar. O atletismo deu-nos muitas conquistas e vitórias, mas o maior prémio é sem dúvida a amizade. Que continuemos a ser, sempre, a Asa uma da outra”.

Anabela Ferreira, ex-Casa Benfica AMM e actualmente na Associação Run Tejo

CULTURA

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

Sintra – Dançar é cousa que se demanda..., exposição 25 anos de Danças com História
Quando: até 29 novembro
Onde: Centro Cultural Olga Cadaval

TEATRO

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

Mem Martins – “Adeus, ó Vai-te Embora!”
Quando: 24 de outubro, às 21h30
Onde: Mem Martins Sport Clube.
Reservas: 925792331; Bilheteira.tragicomico@gmail.com

MÚSICA

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, 17h00
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

OUTROS

Sintra – Samhain Fire Fest 2026
Quando: 30 e 31 de outubro e 1 de novembro
30 outubro: 16h00 – 23h00
31 outubro: 11h00 – 23h00
1 novembro: 11h00 – 22h00
Onde: Quinta da Ribafria - Sintra

Mira Sintra / Casa da Cultura Lívio de Moraes

Inauguração da exposição tátil imersiva e apresentação do 1.º Concurso Literário REALCES

O projeto REALCES — Experiência Inclusiva Artística, chega a Sintra com a exposição “Emoções”, uma proposta tátil, imersiva e sensorial que convida o público a viver a arte de uma forma diferente: através do toque, e da emoção.

Criado para proporcionar a pessoas cegas ou com baixa visão oportunidades únicas de contacto com a arte, o REALCES promove uma experiência cultural mais acessível, participativa e inclusiva. Através de pinturas com relevo, informação em braille e áudio-guias via QR code, os visitantes são convidados a explorar cada obra com as mãos e a descobrir as suas formas, texturas e significados.

A experiência estende-se também a pessoas com visão, que poderão percorrer a exposição de olhos vendados, colocando-se no lugar de quem experienciava o mundo sobretudo através dos sentidos do tato e da audição. O resultado

é um encontro com a arte que ultrapassa o olhar e estimula uma perceção mais profunda, sensível e humana.

Com curadoria de Eduarda Oliveira, do Atelier Dimensões, cada obra foi concebida para ser descoberta não apenas com o olhar, mas também com as mãos, com o corpo e com a emoção.

O projeto REALCES tem vindo a afirmar-se além-fronteiras, contando já com exposições realizadas em Angola e em Washington, D.C., nos Estados Unidos da América. Esta dimensão internacional reforça a missão do projeto: contribuir para uma cultura verdadeiramente acessível, sem barreiras e aberta à participação de todas as pessoas.

Durante a inauguração será apresentado oficialmente o 1.º Concurso Literário REALCES, uma iniciativa dirigida a crianças e jovens que pretendem promover a importância da participação cultural plena, da acessibilidade à arte e da inclusão. O concurso procura ainda sensibilizar as novas



gerações para a relevância da saúde visual, incentivando-as a escrever, imaginar e refletir sobre a arte, as emoções e as diferentes formas de sentir e interpretar o mundo.

Dia: 31 de outubro
Hora: 16h
Local: Casa da Cultura Lívio de Moraes
Morada: Avenida 25 de abril, Largo Igreja, 2735-400

Agualva-Cacém
Entrada: gratuita

“Eu ceguei quando tinha 18 anos, e hoje parece que voltei a ver de novo”

Eduardo Ferreira | 29 de junho 2024, inauguração da 1.ª exposição Realces em Portugal

Fonte: Realces

Dinosauria Experience em Agualva-Cacém

A Dinosauria Experience, uma exposição itinerante de dinossauros animatrónicos, que estará presente em Agualva-Cacém de 10 de outubro a 1 de novembro de 2026, no Atlético Clube do Cacém (Clube de Futebol), Agualva-Cacém.

A exposição proporciona uma experiência única para toda a família, com uma grande variedade de dinossauros animatrónicos impressionantes, extremamente realistas, com movimentos e sons que transportam os visitantes milhões de anos atrás, até à época em que



estes gigantes habitavam o nosso planeta! Além da exposição, será

proporcionada uma experiência educativa, divertida e interativa, especialmente

pensada para famílias e crianças, permitindo descobrir o fascinante mundo dos dinossauros.
Local: Atlético Clube do Cacém (Clube de Futebol), Agualva-Cacém
Datas: De 10 de outubro a 1 de novembro de 2026
Horário: Todos os sábados e domingos
Das 10h00 às 13h00
Das 15h00 às 20h00
Preços: Adultos: 10 euros; Crianças dos 3 aos 12 anos: 6; Crianças com menos de 3 anos: entrada gratuita.

Fonte: Dinosauria Experience

Magusto 2026
Festa de São Martinho em Casal de Cambra



A Junta de Freguesia de Casal de Cambra celebra no dia 7 de novembro o seu Magusto e convida a população a juntar-se ao evento.
Castanha assada, porco no espeto e muita animação.
Local: Parque Urbano 25 de abril de 1974 de Casal de Cambra, das 14h30 às 18h30

Fonte: jf-casal de cambra

VINIL celebra a memória da música no MU.SA

O MU.SA—Museu das Artes de Sintra inaugurou a 15 de outubro, a exposição VINIL, de Luís Vasconcelos, uma viagem pela história recente da música através de cerca de 70 fotografias de artistas nacionais e internacionais captadas entre as décadas de 1970 e 1980.

A mostra reúne fotografias incluídas no livro homónimo, publicado em dezembro de 2024, conduzindo os visitantes por um percurso visual que revisita uma época marcante da cultura musical e os seus protagonistas. Mais do que um suporte musical, o vinil evoca memórias,

emoções e experiências que atravessam gerações, afirmando-se como um símbolo cultural que continua a inspirar novos olhares e interpretações. A iniciativa resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal de Sintra e a Fundação Cultursintra.

Sintrenses e visitantes são convidados a conhecer esta exposição e a revisitar os artistas, as melodias e as memórias que marcaram diferentes gerações. A exposição está patente ao público até 3 de janeiro.

Fonte: CMS

TELEVISÃO

Malhas que o império tece

Vamos resolver já uma coisa: achei notável que quando um miúdo com idade para ter juízo abandonou os companheiros de bola, os canais de televisão tenham dado a notícia a abrir telejornais — durante semanas. E quando um outro miúdo, ciclista de seu nome Iuri Leitão, se sagrou, pela segunda vez caramba!, Campeão do Mundo em Omnium, os canais de notícias nem a notícia em rodapé deram — ocupados que estavam a mostrar os distúrbios em França.

Os canais que se dedicam a transmitir notícias estiveram, de resto, bem mais interessados em mostrar o que se passava em Paris, em Lille, ou até em Marselha, do que acompanhar o que se passava por cá: e, refiro-me a sábado passado, e muito se passava cá. É evidente que eu percebo que a CNN tenha que justificar os jornalistas que mantém em França (Stefanie Palma e a enviada especial Helena Lins) e o repórter de imagem Pedro Soares: mas tanta coisa acontecia em França e por cá, que uma transmissão mais equilibrada não teria ficado mal. Houve manifestações em Lisboa contra o aumento do custo de vida, que foram acompanhadas apenas no seu início, como quem diz *Isto aqui está muito ordeiro e já mostrámos, vamos antes para França onde há mais acção*. De certa maneira, a mostrar aquilo que o Primeiro-Ministro pedira para que os portugueses não importassem... Mas, meu deus!, se calhar era uma mensagem subliminar (e revolucionária!) do canal.

Como sempre acontece, foram dezenas os peritos que vieram explicar o porquê dos movimentos no Porto e, depois, em Lisboa. Ricardo Araújo Pereira, na SIC, em relação ao acontecido no Porto, disse que “Nós já sabíamos que não se consegue ter uma casa, ficámos a saber que também não se pode estar na rua”; Helena Roseta foi à RTP Notícias dizer coisas importantes em cerca de 12 minutos, de que realço “Eu, quando tive problemas em Lisboa, ia falar com as pessoas. Quando tive problemas em Cascais, ia falar com as pessoas. É assim que se resolve em democracia”; ou “acham que o mercado da habitação tem um funcionamento eficiente? O que é que o Governo está a fazer? Medidas só para o lado de quem, efectivamente, domina o sector imobiliário e não medidas para quem precisa de casa”; ou ainda “faz falta uma espécie de ASAE para a habitação. Eu conheço muitos abusos. Há abusos também de quem não paga, há abusos do lado de inquilinos que se portam mal. Mas conheço muitos abusos, infelizmente, de proprietários que perseguem os inquilinos.” Helena Roseta referiu ainda que as Câmaras e as Juntas sabem (ou deviam saber...) que casas no seu território não estão a ser utilizadas ou estão abandonadas.

Mas a explicação mais interessante para as manifestações do Porto, Lisboa e França, isto é, para a Europa, foi de Rui Henrique Martins, na noite de sábado, na CNN. E disse ele, enquanto se esperava para ver o que aconteceria quando chegassem as 00h30: “É preciso ver que desde a década de 80 até agora, aquilo a que nós assistimos é o desaparecimento da indústria e a inclusão da finança nas nossas vidas. Vou ler aqui apenas umas pequenas linhas, só de maneira a perceber-se aquilo que os políticos não conseguem explicar ao cidadão normal: «O alargamento do *spread* ou até ao *boom* para 80 pontos base, acompanhado de um *bear steepening* da curva, reflecte o agravamento da dívida.» Ora isto são os mercados a falarem: e este tipo de linguagem é o tipo de linguagem que, diariamente, devido ao excesso da importância dos mercados, das finanças, se quiser, do desinvestimento da qualidade da nossa classe política, leva a que depois as pessoas encontrem na rua formas de fazer a representação daquilo que já não existe hoje em dia. Os sindicatos já não representam a maior parte das pessoas que estão incluídas no mercado laboral. As forças políticas que vemos na Assembleia da República Portuguesa, ou em outros lados, já não representam a grande maioria das pessoas e mais, não representam a solução da vida daquelas pessoas. Não são apenas grupos radicais que invadem as ruas. São pessoas de qualquer idade, pessoas possivelmente de qualquer espectro político, que não percebem e às quais os políticos de hoje em dia não conseguem chegar, de maneira a explicar isto que eu li — e que é perfeitamente incompreensível. Mas foi uma decisão de Estados soberanos de abandonar a indústria e abraçar os mercados e as finanças.”

Mas a mais divertida (e não fui a tempo de saber o seu autor) foi a que se referiu ao pedido “egotístico” do PM dizendo que Luís Montenegro “é um agente imobiliário com dificuldades para se exprimir em Português”.

Pergunta para André Ventura, que não é menos do que D. António Aguiar, em relação a quem fiz 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 88 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.)



Bernardo de Brito e Cunha

ALMANAQUE

TELEF. URGÊNCIAS

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

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

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

FARMÁCIAS SERVIÇO PERMANENTE

Farmácia Cristina
Avenida Vitorino Nemésio, 14-A
Algueirão-Mem Martins
Telef. 219214820

Farmácia Mem Martins
Rua António Feijó, 109 A
Algueirão-Mem Martins
Telef. 214027347

Farmácia Azeredo
Urbanização Quinta do Mirante,
LOTE 47, Queluz
Telef. 214350879)

Farmácia Sintra ICI9
Rua Francisco Lyon de Castro, 27
Algueirão-Mem Martins
Telef. 219105223

FEIRAS

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

ANIVERSÁRIOS

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



Sexta-feira, 23 de Outubro — Maria Irene Ferreira Simões, Várzea de Sintra; Júlio Manuel Patriarca Coelho, Francisco Alves Carrasqueira, de Massamá, Rui Carlos Sousa Meneses, Vasconcelos, do Estoril, Hugo Janota.

Sábado, 24 — Carla Sofia Lourenço Rodrigues, de Lisboa, Maria Teresa de Almeida Branco, Maria Filomena Rodrigues Barreira Franco, de Lisboa, Susete Ferreira Gimenez Leitão, de Lisboa, João Miguel Duarte de Sá, de Sintra, Francisco José Bernardes dos Santos, da Ericeira.

Domingo, 25 — Maria de Fátima Godinho Duarte Ribeiro, de Mem Martins, Gisela Lourenço Joaquim Martins, da Praia das Maçãs, Ivone do Paço Lourenço Rodrigues, de Lisboa, Laurinda Antunes Caetano, do Algueirão, Ana Maria Vieira Marta; Carlos José Garcia da Costa, de Mem Martins, Carlos Manuel Barra Falcão, de Sintra, Mário Neves, de Sintra, Armindo Rodrigues de Almeida, Miguel Alexandre Maximiano Cardeal de Brito, das Lameiras, Henrique Parra, de Galamares.

Segunda-feira, 26 — Maria Amélia Ventura Nunes, da Ribeira de Sintra, Maria Graciete de Azevedo Faria, de Rio de Mouro, Sandra Maria Dias Soares, de Sintra; André Pedroso Ferreira, dos Negrals, Augusto Dias, de Fontanelas, Dário Simões Ribeiro Vicente, Marco Alexandre Pinto Jacinto, da Terrugem, Rodrigo Macedo, de S. Pedro de Sintra.

Terça-feira, 27 — Maria Adelaide Cosme da Silva, de Colares, Olivia Duarte Urmal da Silva Sousa, de Pero Pinheiro, Joaquina Luisa de Jesus, da Pernigem; Armando Manuel Simões Silva, Gonçalo Duarte Adrião, de Montelavar, António José Ferreira Soares, de Vila Verde, António Moreno Correia.

Quarta-feira, 28 — Alexandra Domingues Rodrigues, Rita Isabel Dias Botelho Alves Pedro, de Lisboa, Maria João Magalhães Carvalho, de Cabra Figa, Isabel Maria Agostinho da Luz, do Sabugo; Luis António Duarte Alves, de Pero Pinheiro, Luis Gonzaga, José Alexandre dos Santos Joaquim, de Almagem do Bispo.

Quinta-feira, 29 — Catarina Cardoso Soares de Carvalho, Maria José Azinhaga Alípio Dias, de Vila Verde, Maria Marinha Ribeiro do Couto, Susana Rute Casmarrinha; Luis Correia Baeta, Fernando Manuel Antunes Pinheiro, Vitor Manuel da Silva Pinto, Manuel Neves Gomes, Artur Duarte Bernardes, da Terrugem, Francisco Ferreira, de Lisboa, Hélio Henrique Viana de Oliveira, de Bolembre.

Sexta-feira, 30 — Ana Patrícia Pimenta Dias, de Rio de Mouro, Georgina Maria Jorge Zeferino, de Pero Pinheiro, Mariana Cristina de Sousa Pardal Inácio, de Pero Pinheiro, Celeste Jesus Pereira Carvalho, de Marvila, Matilde Martins Segundo; Carlos Augusto da Silva Morais, de Sintra.

Sábado, 31 — Carolina Ramos Fonseca Deus Caeiros, do Magoito, Maria Fernanda Miranda Nazaré, de Lourel, Sandra Ferreira Ribeiro Salvado Alves, Aldília Maria Malveiro Domingos; Joaquim Luís Pereira Veríssimo, de Pero Pinheiro, Carlos Manuel da Costa Antunes, de Mem Martins, José Eduardo Figueiredo, Soldado Luis Antunes, do Pendão.

Domingo, 1 de Novembro — Alice Margarida Carvalho Duque, de Almoçageme, Isabel Maria Simões, de Vila Verde, Eulália Apolinária de Figueiredo, Maria da Soledade Esteves Ferreira, Elisabete de Jesus Vieira Saragoça Ricardo, Maria dos Santos, de Vila Verde, Maria Ângela da Conceição Sousa e Vasconcelos, do Estoril, Rafaela Cabrita Martins, de Albogas ; Raul Cardoso Esteves dos Santos, de Lisboa, Lino dos Santos Machado Pedro, O Ardina - Papelaria, Francisco Pereira da Silva Palavras Gradiel, da Tercena.

Segunda-feira, 2 — Silvina Silvéria da Costa Baleia, de Albogas, Luisa Gonçalves Alves, de Sintra, Maria Odete da Silva e Silva, de Sintra; Américo Miguel de Carvalho, do Algueirão, Jacinto Nobre, de Lisboa, António João Moreira Dias, de Almoçageme, António Augusto da Silva e Cunha, Bruno José Ruivo Feicheira.

Terça-feira, 3 — Maria do Carmo Romão, de Lisboa; Francisco António Vistas, de Morelena, Abílio Boaventura Vinagre, Carlos Ferreira Nunes, da Terrugem, Casimiro Oliveira Simões Rosa, de Negrals, António José N. Mateus, de Vila Verde, Nuno Miguel Ferreira, de Cabriz.

Quarta-feira, 4 — Maria Isabel Cardoso, de Brenha - Figueira da Foz, Ana Paula Ricardo Dias; José Luís Sequeira Veloso, de S. Pedro de Sintra, Gabriel Lopes Dinis, do Linhó, João António Urmal Silvério da Silva Sousa, de Morelena, Agostinho José Mascarenhas, de Tercena, José Carlos Abegoanista Mourato, Rui Jorge Machado de Azevedo Faria, de Rio de Mouro, Rodrigo Miguel Ferreira Borges Mascarenhas Serra, do Mucifal.

Quinta-feira, 5 — Luísa Margarida Cuciatti, de Itália, Sílvia Cristina D. Inácio, Helena Isabel Mesquita Duarte, de Mem Martins, Maria Helena Ferreira da Silva, do Algueirão, Georgina Ferreira Falcão, Maria da Conceição Martins, Aida Maria Trajano Pais Adrião, de Montelavar, Balbina Rosa Santos Godinho, de Vila Verde; Adolfo José Sapina Cantadeiro, de Pero Pinheiro, Fernando Manuel Galhardo Melo, José Machado Pires, do Cacém, Joaquim Manuel Miranda Matias, de Montelavar, Vitor Duarte Falhuna Sebastião.



José Barbedo – Medalha de Mérito
– Grau Ouro



Vítor Filipe, e Vítor Lopes – Medalha de Mérito
– Grau Ouro



Santiago Alves – Medalha de Mérito Desportivo

Sport União Sintrense celebra 115.º Aniversário com homenagens

Ventura Saraiva

No passado dia 7, o Sport União Sintrense assinalou no Salão Nobre, situado no parque de jogos da Portela, o seu 115.º Aniversário, uma cerimónia presidida pelo Vice-presidente da Mesa da Assembleia-geral, José Manuel Patrão dos Santos, em representação do presidente Jorge Leitão, ausente por motivos familiares. Na Mesa de Honra sentaram-se, o presidente da Associação de Futebol de Lisboa, Vítor Filipe, da União de Freguesias de Sintra, Vítor Macias, Vogal do Desporto, José Sequeira, presidente do clube, e Felix Krüger, presidente da SAD. Mais tarde, tomou lugar na Mesa, a Vereadora da Câmara Municipal de Sintra Andreia Bernardo, em representação do presidente Marco Almeida.

A Sessão Solene comemorativa dos 115 anos do Sport União Sintrense foi marcada pela homenagem à história do clube, aos seus associados, atletas, e a todos aqueles que, ao longo dos anos, contribuíram para o engrandecimento da instituição. A sessão foi iniciada pelo Vice-Presidente da Mesa da Assembleia Geral, Senhor José Manuel Patrão, que fez uma longa evocação da história do clube ao longo dos 115 anos, recordando os principais momentos, nomeadamente a subida à II Divisão Nacional, e o percurso eclético de várias modalidades, e com uma forte ligação à comunidade do concelho. Um dos momentos de maior significado da cerimónia foi a distinção com a *Medalha de Mérito*, e respectivo Diploma, aos sócios José Barbedo, Vítor Lopes e Vítor Filipe, nos termos dos Estatutos do Clube, como reconhecimento e gratidão pelos elevados serviços prestados ao Sport União Sintrense. Foram também reconhecidos os atletas da modalidade de Judo que alcançaram conquistas de relevo, valorizando o trabalho desenvolvido pelos atletas e pelos responsáveis desta modalidade e reforçando o compromisso do clube com a formação e o



Vereadora Andreia Bernardo, na sua intervenção

desporto. Outro momento especial foi a atribuição da *Medalha de Mérito Desportivo* ao atleta Santiago Alves que desde os

seus 5 anos de idade representa o Sport União Sintrense, tendo realizado todo o seu percurso nas camadas de

formação do clube. Atualmente na equipa de juniores (Sub 19), constitui um verdadeiro exemplo de dedicação, perseverança e amor ao

clubes, sendo uma referência para todos os jovens atletas dos restantes escalões. Como é tradição nestes mo-

mentos de aniversário, é a entrega de emblemas aos sócios que atingiram os 25 e 50 anos de filiação clubista, numa justa homenagem à sua dedicação, e fidelidade à Instituição. A Sessão Solene terminou num ambiente de confraternização e celebração, numa outra sala. Foram todos convidados para se juntarem, e cantar os Parabéns aos 115 anos do Sport União Sintrense, com o corte e distribuição do tradicional bolo de aniversário, e o brinde de celebração, juntando os votos de mais um ano de sucessos desportivos e sociais.



Hermínio dos Santos, um dos sócios agraciados com o emblema dos 50 anos

Distinções — Sócios de Mérito

Vítor Manuel Ferreira Lopes
Vítor Guilherme Matos Filipe
José Manuel Silva Barbedo

Mérito Desportivo

Santiago Alves – Futebol
Campeões Nacionais – Judo
Raquel Brás
Rita Lourenço
Kamila Lavrenova
Marta Loureiro
Inês Faria
Guilherme Kobayashi
Afonso Penedo
Elisandra Martins