



BIRRE MEDICAL CLINIC

CLÍNICA DE CASCAIS

Diretor Clínico
Dr. Olívio Dias
Médico Dentista (OMD 6480)
Certidão Reg. nº E127771
ERS nº 10355/2015
NIF nº 502561416

- Bloco operatório de ambulatório
- Medicina Dentária

- Implantologia
- Correção dos dentes
- Cirurgia plástica
- Facetas Dentárias

Nº Verde: 800 200 058

R. Pedro Franco, 238 - 2750-262 Cascais
(Junto à rotunda de Birre)

Tel. 214 860 306
(Rede Fixa Nacional)

www.clinicamedicasolivioidias.pt

Email: cascais@clinicamedicasolivioidias.com



"A corrida é um espaço de liberdade"

-Filipa Elvas



Bombeiros de Almoçageme celebram 130 anos





SERRALHARIA AMARAL
aluminios| pvc
24 ANOS
1999-2023

- Caixilharia de alumínio e pvc
- Todo tipo de estores interiores e exteriores
- Cortinas de vidro
- Toldos



Telefone: 219 134 628

www.serralhariaamaral.com

Av. Infante Dom Henrique, 173 Belas | Fax: 210 935 162 | geral@serralhariaamaral.com



A FUNERÁRIA
SÃO JOÃO DAS LAMPAS
de Quintino e Morais

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade

www.funerariaquintinoemoraais.pt



ATENDIMENTO PERMANENTE

24 219 618 594 - 965 657 671

MEM MARTINS . MUCIFAL . SJ LAMPAS . SINTRA . TERRUGEM

SEDE

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

geral@quintinoemoraais.pt

OPINIÃO

Prevenir cancro digestivo

O cancro é uma das principais causas de morbilidade e mortalidade em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, os tipos de cancro mais frequentes são o cancro do pulmão (12,4%), mama (11,5%), colorretal (9,6%), próstata (7,3%), estômago (4,8%) e fígado (4,3%). Em termos de mortalidade, os mais letais são o cancro do pulmão (18,7%), colorretal (9,3%), fígado (7,8%), mama (6,8%) e estômago (6,8%). O impacto do cancro digestivo é particularmente expressivo, com mais de 350.000 mortes anuais na Europa devido aos cancros colorretal, gástrico, pancreático e hepático.

Para reduzir a incidência e mortalidade destes tumores, é fundamental a prevenção, por meio da redução dos fatores de risco, e o diagnóstico precoce, alcançado através de programas de rastreio eficazes. O rastreio pode ser organizado e monitorizado, dentro de programas estruturados, ou realizado de forma oportunística durante consultas clínicas.

Em Portugal, existem três programas de rastreio oncológico de base populacional: cancro da mama, cancro do colo do útero e cancro do cólon e reto, que é o cancro digestivo mais frequente. No rastreio do cancro colorretal, são elegíveis todos os adultos assintomáticos entre os 50 e 74 anos. O processo inclui inicialmente a realização de um teste imunoquímico para pesquisa de sangue oculto nas fezes (PSOF). Se o resultado for negativo, o teste é repetido passados dois anos. Se o teste for positivo, o utente deve ser rapidamente submetido a uma colonoscopia para detetar e, quando possível, remover lesões precursoras (também designados de pólipos) ou cancro em fase inicial. Dados de 2022 indicam que o programa

de rastreio do cólon e reto está implementado em todas as regiões de saúde, mas a taxa de cobertura populacional foi de apenas 33%, com uma adesão de 41%. Entre os que realizaram o rastreio, 5,9% tiveram PSOF positivo, mas só 35% deste grupo fizeram colonoscopia. Das colonoscopias realizadas, 36% evidenciaram lesões precursoras ou cancro precoce. Embora o programa esteja quase totalmente implementado, a baixa cobertura e adesão limitam a eficácia da deteção precoce, o que resulta na perda de muitas oportunidades de diagnóstico e, por conseguinte, em bastantes mortes que poderiam ser evitadas.

Quando instituído de forma oportunística, é habitual que o exame de rastreio do cancro colorretal escolhido seja a colonoscopia, visto ser o único exame que, para além de diagnóstico é também terapêutico, permitindo a excisão das lesões precursoras num único momento. Pela remoção dos pólipos, a colonoscopia reduz em 76-90% a incidência e em 53-92% a mortalidade por cancro colorretal. Se forem detetados pólipos, o intervalo até à próxima colonoscopia depende do número e tipo histológico dos mesmos. Se não forem detetados pólipos, a colonoscopia só terá que ser repetida no espaço de 10 anos. A colonoscopia é realizada com apoio anestésico e é comparticipada pelos diferentes sistemas de saúde, estando à disposição de todos os portugueses.

O World Cancer Research Fund aponta que 47% dos cancros colorretais podem ser prevenidos pela alteração de fatores de risco, que são: a obesidade, o sedentarismo, o elevado consumo de carne vermelha e/ou processada, a baixa ingestão de frutas e vegetais e os hábitos

de consumo de álcool e tabaco.

Para o cancro do estômago, os fatores de risco incluem a infeção por *Helicobacter pylori*, o álcool, o tabaco, o consumo excessivo de sal e a baixa ingestão de frutas e vegetais. Em Portugal, existe uma prevalência muito elevada da infeção por *Helicobacter pylori*, estimando-se que entre 60% a 70% dos adultos estejam infetados, o que coloca o país entre os que apresentam maior prevalência na Europa Ocidental. Estudos demonstram que a erradicação do *Helicobacter pylori* em indivíduos saudáveis reduz a incidência do cancro gástrico. Em Portugal, foi demonstrado que a combinação da endoscopia digestiva alta com a colonoscopia a partir dos 50 anos tem uma relação custo-benefício positiva, razão pela qual todos os gastroenterologistas adicionam a endoscopia digestiva alta à prescrição da primeira colonoscopia de rastreio.

Os cancros do fígado e do pâncreas também apresentam fatores de risco modificáveis. No cancro do fígado, destacam-se a infeção pelos vírus das hepatites B e C e os hábitos alcoólicos. Em ambos os cancros, a obesidade e o tabagismo são fatores importantes.

O cancro digestivo é mais prevalente em adultos com mais de 50 anos, no entanto, a sua incidência em idade inferior a 50 anos tem vindo a aumentar de forma consistente nas últimas décadas a nível mundial. Esta tendência é particularmente evidente no cancro colorretal, mas também se observa no cancro gástrico. Atualmente, cerca de 10% dos novos casos de cancro colorretal ocorrem em indivíduos com menos de 50 anos, sendo que aproximadamente 75% destes diagnósticos surgem entre os 40 e os 49 anos. Este aumento de



*Rita Gomes

incidência tem sido atribuído à exposição em idade jovem a fatores de risco relacionados com estilos de vida pouco saudáveis, como padrões alimentares inadequados, excesso de peso e alterações da microbiota intestinal. Face a esta realidade, as recomendações de rastreio do cancro colorretal foram revistas nos Estados Unidos, passando a iniciar-se aos 45 anos. A Sociedade Portuguesa de Gastroenterologia defende igualmente esta posição.

No Dia Mundial do Cancro Digestivo, as recomendações fundamentais são:

- Adotar uma dieta rica em frutas e vegetais e pobre em sal e em carne vermelha e/ou processada
- Reduzir o consumo de álcool e tabaco
- Praticar exercício físico regularmente
- Participar no rastreio, seja pelo programa nacional ou de modo oportunístico pela realização de colonoscopia e endoscopia digestiva alta a partir dos 45 anos.

Estas medidas são essenciais para a prevenção e diagnóstico precoce, contribuindo para a redução do impacto dos cancros digestivos na população portuguesa.

*Gastroenterologista no Hospital da Luz, membro da Sociedade Portuguesa de Gastroenterologia

Bombeiros de Almoçageme celebram 130 anos

Os Bombeiros Voluntários de Almoçageme assinalaram o 130.º aniversário da sua fundação com uma sessão solene que reuniu população, entidades locais e representantes de várias corporações de bombeiros. A cerimónia decorreu no salão da garagem do quartel, onde habitualmente se encontra o parque de viaturas, e contou com casa cheia, reflexo da forte ligação da comunidade à sua associação. O programa incluiu o hastear das bandeiras, momento simbólico que marcou o arranque oficial das comemorações.

Um gesto carregado de significado, que honra todos os que ao longo de mais de um século vestiram a farda com orgulho, espírito de missão e dedicação ao serviço da população.

Durante a sessão, foram também realizadas condecorações e apresentados novos bombeiros, reforçando o futuro da corporação. Entre as várias presenças institucionais destacou-se a do vice-presidente da Câmara Municipal de Sintra, Bruno Parreira, do presidente da Junta de Freguesia de Colares, Pedro Filipe, bem como de dirigentes da



Liga dos Bombeiros e comandantes de outras associações.

O momento foi igualmente marcado por uma homenagem a José Morais, empresário do concelho e responsável pela Funerária de São João das Lampas, pelo apoio e contributo que tem prestado à associação ao longo dos anos. Com 130 anos de história, os Bombeiros Voluntários de Almoçageme continuam a ser sinónimo de proteção, serviço e solidariedade, mantendo vivo o compromisso de servir e salvar em nome da comunidade que sempre os acompanha e apoia.



Hertz CARROS USADOS.

NOVA
■ SUPER ■
LOJA

**A PARTIR DE 20 DE OUTUBRO,
O SEU PRÓXIMO
CARRO ESTÁ EM
SINTRA**

VISITE-NOS!



**HERTZ
CARROS
USADOS.PT
/SINTRA**



Autárquicas 2025

trola da Associação Nacional de Municípios Portugueses (ANMP), nas mãos do PS desde 2013. A taxa de abstenção nacional registada nestas eleições autárquicas cifrou-se em 40,74 por cento, menos 5,61 por cento comparativamente com as eleições autárquicas de 2021, que ascendeu a 46,35 por cento, invertendo a tendência de subida verificada nesse ano.

SOCIALISTAS PERDEM CÂMARA DE SINTRA PARA O PSD E ISALTINO MORAIS IMPERIAL EM OEIRAS

O socialista Vítor Ferreira, que assumiu a presidência da Câmara da Amadora em 15 de Julho de 2024, substituindo a anterior presidente Carla Tavares, depois de esta ter sido eleita para o Parlamento Europeu, conseguiu segurar o cargo, com 33,00 por cento e quatro vereadores eleitos em 11 possíveis. A coligação liderada por Suzana Garcia (PSD, CDS, PPM, MPT, RIR) ficou em segundo lugar com 30,01 por cento e quatro vereadores no executivo camarário, seguida por Rui Paulo Sousa (Chega - 17,60% - 2 vereadores), João Pimenta Lopes (CDU - 7,00% - 1 vereador), Hugo Lourenço (Livre - 3,57%), Eduardo Conceição (Iniciativa Liberal - 3,52%) e Anabela Rodrigues (Bloco de Esquerda - 1,81%) e Paulo Fanha (ADN - 0,65%). A abstenção no concelho da Amadora foi de 50,57 por cento.

Foi preciso esperar até ao final da noite para apurar os vencedores em Lisboa e no Porto nas Eleições Autárquicas 2025 realizadas no passado dia 12 de Outubro. Os resultados das sondagens realizadas à boca das urnas deram a conhecer empates técnicos nas duas principais cidades do País e foi preciso esperar até ao fim para ficar a saber os resultados definitivos. No final da contagem de todos os votos, o PSD acabou por levar a melhor nestes dois confrontos frente aos candidatos socialistas. E também no número de autarquias conquistadas em todo o País, numa luta a dois que deixou de fora o Chega, que acabou por ficar aquém das expectativas.

Na capital, a vitória voltou a sorrir a Carlos Moedas (PSD/CDS/IL), tal como em 2021, desta vez à frente da socialista Alexandra Leitão (PS, Livre, Bloco de Esquerda e PAN), enquanto na cidade Invicta o vencedor foi Pedro Duarte (PSD/CDS/IL), contra o também socialista Manuel Pizarro, que somou mais uma derrota numa nova candidatura à Câmara Municipal do Porto. Apesar de tudo, o PSD não conseguiu alcançar a maioria de vereadores nas duas principais câmaras municipais do País, o que pode trazer algumas dificuldades na governação destas duas autarquias. (ver resultados nesta página) Nos quatro concelhos abrangida pela cobertura noticiosa do jornal 'O Correio da Linha', a única mudança significativa ocorreu em Sintra, o segundo município mais populoso do País, a seguir a Lisboa. Marco Almeida, que encabeçou uma coligação formada por PSD, IL e PAN, conquistou a câmara governada durante os últimos 12 anos por Basílio Horta, apoiado pelo PS. No concelho da Amadora, o socialista Vítor Ferreira conseguiu manter a presidência, enquanto o social-democrata Nuno Piteira Lopes (coligação PSD/CDS) sucede a Carlos Carreiras à frente da autarquia de Cascais. Quanto a Isaltino Morais, independente com o apoio do PSD e CDS, vai cumprir o terceiro mandato consecutivo na presidência da Câmara de Oeiras, com maioria absoluta. No conjunto do País, a maioria das 308 câmaras municipais em disputa foram entregues ao PSD (136, contra 114 em 2021), seguido pelo PS (128, contra 149 em 2021), enquanto 20 câmaras ficaram nas mãos de candidatos independentes. Seguiram-se: CDU (12), CDS (6), Chega (3), Nós, Cidadãos! (2) e JPP (1). A vitória social-democrata, que integra a conquista da presidência nos cinco municípios mais populosos (Lisboa, Porto, Sintra, Cascais e Vila Nova de Gaia), permitiu ao PSD recuperar o con-



consecutivo à frente da autarquia de Oeiras, depois de esmagar a concorrência, com 61,94 por cento e 9 vereadores eleitos em 11 possíveis, o que vai facilitar a sua governação. No segundo lugar, ficou Ana Sofia Antunes, pela coligação PS / PAN, com 11,29 por cento e um vereador eleito, seguida de Pedro Frazão (Chega - 8,48% - 1 vereador), Carla Castelo (BE, L, Volt - 6,34%), Bruno Mourão Martins (IL - 4,70%), Sandra Lemos (CDU - 3,47%) e Miguel Peixoto Parente (PPM, Nós, Cidadãos! - 0,45%). A abstenção no concelho de Oeiras cifrou-se em 42,52 por cento. No concelho de Sintra, Marco Almeida (coligação PSD/IL/PAN) conseguiu impor-se e retirar a presidência da câmara ao PS, obtendo 33,86 por cento dos votos, e assegurando a eleição de quatro vereadores em 11 possíveis, seguido de Ana Mendes Godinho (coligação PS/Livre), ex-ministra de António Costa, com 31,67 por cento e quatro vereadores. Rita Matias (Chega) - 23,38% - 3 vereadores) posicionou-se na terceira posição, seguida de Pedro Ventura (CDU - 4,64%), Maurício Rodrigues (CDS-PPM / ADN - 2,11%) e Tânia Russo (Bloco de Esquerda - 1,63%). A abstenção no concelho de Sintra alcançou os 49,95 por cento.

RESULTADOS ELEITORAIS CÂMARAS MUNICIPAIS

LISBOA
PSD.CDS.IL - 41,69% - 110.586 votos - 8 vereadores
PS.L.BE.PAN - 33,95% - 90.068 votos - 6 vereadores
Chega - 10,10% - 26.780 votos - 2 vereadores
CDU (PCP-PEV) - 10,09% - 26.769 votos - 1 vereador
Volt - 0,40% - 1.052 votos
ADN - 0,37% - 994 votos
Nova Direita - 0,34% - 909 votos
PPM.PTP - 0,34% - 895 votos
RIR - 0,17% - 441 votos
Votos em branco - 1,44% - 3.828 votos
Votos nulos - 1,11% - 2.946 votos
Abstenção - 42,78%

PORTO
PSD.CDS.IL - 37,29% - 42.906 votos - 6 vereadores
PS - 35,54% - 40.898 votos - 6 vereadores
Chega - 8,23% - 9.468 votos - 1 vereador



FA - 5,08% - 5.842 votos
CDU (PCP-PEV) - 3,93% - 4.517 votos
Livre - 3,37% - 3.873 votos
NC / PPM - 1,90% - 2.186 votos
Bloco de Esquerda - 1,81% - 2.082 votos
ADN - 0,32% - 365 votos
PLS - 0,25% - 291 votos
Volt - 0,13% - 148 votos
PTP - 0,05% - 62 votos
Votos em branco - 1,25% - 1.439 votos
Votos nulos - 0,86% - 986 votos
Abstenção - 43,03%

AMADORA
PS - 33,00% - 23.257 votos - 4 vereadores
PSD.CDS.PPM.MPT.RIR - 30,01% - 21.147 votos - 4 vereadores
Chega - 17,60% - 12.406 votos - 2 vereadores
CDU (PCP-PEV) - 7,0% - 4.933 votos - 1 vereador
Livre - 3,57% - 2.513 votos
Iniciativa Liberal - 3,52% - 2.480 votos
Bloco de Esquerda - 1,81% - 1.279 votos
ADN - 0,65% - 458 votos
Votos em branco - 1,61% - 1.133 votos
Votos nulos - 1,23% - 869 votos
Abstenção - 50,57%

CASCAIS
PSD / CDS - 33,84% - 30.258 votos - 5 vereadores
PS - 16,17% - 14.460 votos - 2 vereadores
João Maria Jonet - 14,77% - 13.203 votos - 2 vereadores
Chega - 14,49% - 12.954 votos - 2 vereadores
Iniciativa Liberal - 6,40% - 5.726 votos
BE.L.PAN - 4,45% - 3.979 votos
CDU (PCP-PEV) - 3,91% - 3.494 votos
ND.NC - 2,97% - 2.653 votos
ADN - 0,30% - 270 votos
Votos em branco - 1,77% - 1.581 votos





Votos nulos – 0,93% - 827 votos
Abstenção – 49,92%

OEIRAS
INO25 – 61,94% - 52.326 votos – 9 vereadores
PS / PAN – 11,29% - 9.540 votos – 1 vereador
Chega – 8,48% - 7.161 votos – 1 vereador
L.BE.VP – 6,34% - 5.359 votos
Iniciativa Liberal – 4,70% - 3.970 votos
CDU (PCP-PEV) – 3,47% - 2.933 votos
PPM.NC – 0,45% - 381 votos
Votos em branco – 2,12% - 1.788 votos
Votos nulos – 1,20% - 1.017 votos

Abstenção – 42,52%
SINTRA
PSD.I.L.PAN – 33,86% - 55.052 votos – 4 vereadores
PS.L – 31,67% - 51.501 votos – 4 vereadores
Chega – 23,38% - 38.020 votos – 3 vereadores
CDU (PCP-PEV) – 4,64% - 7.537 votos
CDS.PPM.ADN – 2,11% - 3.434 votos
Bloco de Esquerda – 1,63% - 2.643 votos
Nova Direita – 0,45% - 736 votos
Votos em branco – 1,28% - 2.081 votos
Votos nulos – 0,99% - 1.602 votos
Abstenção – 49,95%

CÂMARA DA AMADORA - Presidente Vítor Ferreira (PS)	
JUNTA DE FREGUESIA	PRESIDENTE
Águas Livres	Luís Ascensão (PS)
Alfragide	António Paulo (PS)
Encosta do Sol	Armando Paulino (PS)
Falagueira Venda Nova	Rafaela Heitor (PS)
Mina de Água	Carla Jorge (PS)
Venteira	João Pica (PSD.CDS.PPM.MPT.RIR)

CÂMARA DE OEIRAS - Presidente Isaltino Moraes (INO25)	
JUNTA DE FREGUESIA	PRESIDENTE
Barcarena	Bárbara Silva (INO25)
Porto Salvo	Jorge Delgado (INO25)
União das freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada-Dafundo	António Costa (INO25)
União das freguesias de Carnaxide e Queijas	Inigo Pereira (INO25)
União das freguesias de Oeiras e S. Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias	Madalena Castro (INO25)

CÂMARA DE CASCAIS - Presidente Nuno Piteira Lopes (PSD-CDS)	
JUNTA DE FREGUESIA	PRESIDENTE
Alcabideche	José Ribeiro (PSD/CDS-PP)
União das freguesias de Carcavelos e Parede	Nuno Alves (PSD/CDS-PP)
União das freguesias de Cascais e Estoril	Francisco Kreys (PSD/CDS-PP)
Freguesia de São Domingos de Rana	Fernando Marques (PSD/CDS-PP)

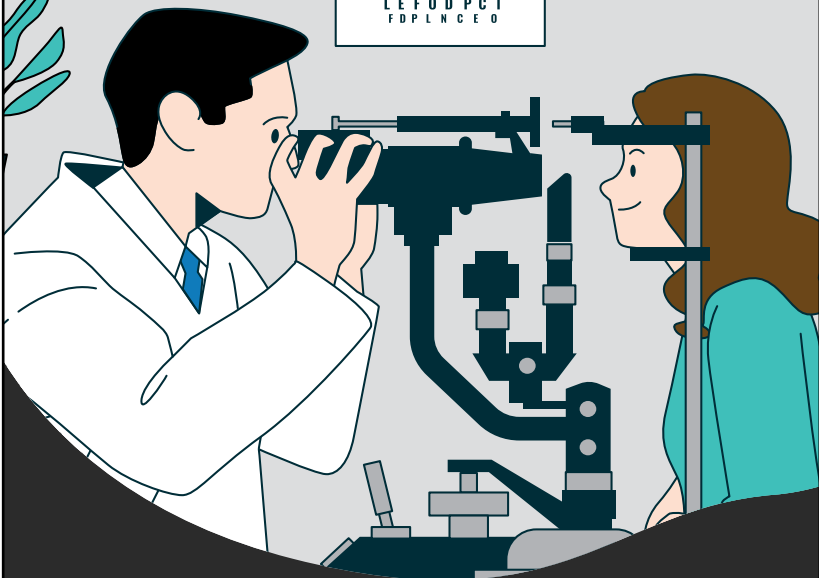
CÂMARA DE SINTRA - Presidente Marco Almeida (PPD/PSD.I.L.PAN)	
JUNTA DE FREGUESIA	PRESIDENTE
Algueirão-Mem Martins	Paula Simões (PPD/PSD.I.L.PAN)
Almargem do Bispo	Alfredo Barroca (PPD/PSD.I.L.PAN)
Belas	António Campos (PPD/PSD.I.L.PAN)
Casal de Cambra	Mário Santos (PS-Livre)
Colares	Pedro Filipe (PPD/PSD.I.L.PAN)
Montelavar	Teresa Pais (PPD/PSD.I.L.PAN)
Queluz	Ana Pacheco (PS-Livre)
Pêro Pinheiro	Ricardo Pereira (PPD/PSD.I.L.PAN)
Rio de Mouro	Raquel Amaral (PS-Livre)
São João das Lampas	José Carvalho (PPD/PSD.I.L.PAN)
Terrugem	Cláudia Rolo (PPD/PSD.I.L.PAN)
União das freguesias de Aguieira e Mira Sintra	Helena Cardoso (PS-Livre)
União das freguesias de Cacém e São Marcos	Paulo Adrego (PS-Livre)
União das freguesias de Massamá e Monte Abraão	João Cabral (PS-Livre)
União das freguesias de Sintra	Paulo Parracho (PPD/PSD.I.L.PAN)

Ofetalopticas

A olhar o futuro.

Como está
a saúde dos seus OLHOS?

FAÇA UM CHECKUP VISUAL



optivisão®



OEIRAS VILA
Rua João Teixeira Simões, 3
T. +351 214 425 100

OEIRAS FÓRUM
Rua Dr. José da Cunha, 33 B
T. +351 214 415 916

MOINHO DAS ANTAS
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 5-A
T. +351 214 427 944

PAÇO DE ARCOS
Rua Costa Pinto, 95-97
T. +351 214 422 717

Obituário

Padre Fernando Martins



São Julião, em Setúbal, onde também deu aulas de Religião e Moral.

Em 1966, foi nomeado pároco de Oeiras, tendo exercido funções durante 43 anos, retirou-se em 2009, já com 85 anos. Pertencia à Irmandade de São Pedro do Clero do Patriarcado de Lisboa.

Durante os anos em Oeiras, era destacado o ser trato afável e a sua disponibilidade, “um Homem bom”.

Construiu o centro social paroquial, mas considerava que a sua grande obra, foi “a humanização das pessoas”. Em 1989, a Câmara Municipal de Oeiras agraciou-o com a Medalha de Mérito Concelhio, grau ouro. Em 2007, a autarquia inaugurou uma estátua do sacerdote no adro da igreja, como forma de reconhecendo pela sua dedicação a esta terra. Em 2010, o Presidente da República, Cavaco Silva, distinguiu-o como Comendador da Ordem de Mérito.

Padre Fernando da Silva Martins faleceu no dia 3 de outubro, de 2025, com 101 anos. Os vários ofícios religiosos tiveram a presença do patriarca emérito de Lisboa, Cardeal D. Manuel Clemente, de D. Rui Gouveia, bispo auxiliar de Lisboa, e do patriarca de Lisboa, D. Rui Valério. O corpo do Padre Fernando Martins repousa no cemitério de Oeiras.

Natural de Sarzedas, Castelo Branco, onde nasceu em 1924, fez a sua formação nos seminários de Santarém, de Almada e dos Olivais, e com 23 anos foi ordenado presbítero.

Assumiu funções como diretor espiritual e professor no Seminário de Santarém. Em 1957, foi nomeado pároco de Vaqueiros, na Diocese de Santarém, mudando depois para a Paróquia de

Luís Vieira-Baptista

Luís Vieira-Baptista, artista plástico que se destacou como o criador do movimento estético Visionismo, morreu aos 71 anos. Considerado o “Pai do Visionismo”, deixou uma vasta obra marcada pela originalidade e pela inspiração no Mar, nos Oceanos e na História de Portugal, perpetuada em pinturas e esculturas presentes em museus, instituições, câmaras municipais e coleções privadas em diversos países.

Com uma carreira de meio século, Luís Vieira-Baptista realizou mais de 50 exposições individuais, muitas delas com o apoio da Estoril Sol e da ESC Online. A sua ligação ao grupo remonta a 1975, quando apresentou a sua primeira mostra individual na Galeria de Arte do Casino Estoril. Em 2017, regressaria à esfera do grupo com a exposição “HeArt Beats”, no Casino Lisboa. A sua última grande exposição individual, “Telesma e os Cavaleiros do Mar”, decorreu em 2023, no Convento de Cristo, em Tomar.

O reconhecimento internacional chegou também pela mão da Fundação Pavel Tretyakov, que o convidou, em 2019, a expor em Moscovo no âmbito da celebração dos 240 anos de relações diplomáticas entre Portugal e a Rússia. O município de Oeiras reconheceu o seu contributo em 2003, atribuindo-lhe a Medalha de Mérito – Grau Ouro, após a criação do monumento escultórico “À porta do mar: nave Visionista”, instalada junto à praia de Santo Amaro. Desde



2017, o Salão Nobre da Fundação Marquês de Pombal, em Linda-a-Velha, ostenta o seu nome, com obras expostas em permanência.

Nos últimos anos, continuou a marcar presença em mostras coletivas em Portugal e no estrangeiro, nomeadamente na exposição “Oceano – Mar é Vida”, organizada em 2024 pela Associação David Melgueiro, da qual foi presidente. Publicou ainda vários livros sobre o Visionismo, sendo o mais recente, “Viver Portugal”, lançado em 2025.

A sua obra foi também celebrada em junho passado, durante a Exposição Universal da Matriz Portuguesa – Camões 500 Anos, evento com Estatuto de Interesse Cultural atribuído pelo Ministério da Cultura, onde apresentou pinturas de inspiração camonianiana na Sociedade Nacional de Belas Artes, em Lisboa.

Figura incontornável da arte contemporânea portuguesa, Luís Vieira-Baptista deixa um legado ímpar, assente na inovação estética e no profundo diálogo entre arte, mar e identidade nacional.



CERTIFICADO, PARA EFEITOS DE PUBLICAÇÃO:

Que neste Cartório de Vila Nova de Gaia, da Notária Inês Filipa Gonçalves Carvalho, sito na Rua da Bélgica, 2188, foi outorgada em **25/09/2025**, a folhas **98** do livro de notas n.º **67**, uma escritura de justificação notarial, na qual **SANDRA FERNANDES COELHO DE BASTOS**, NIF 208.122.397, natural de Algueirão – Mem Martins, em Sintra, casada com Luís Miguel Pedro Simão, sob o regime da comunhão de adquiridos, residente na Rua Antero de Quental, 11, 4º B, Mem Martins, em Sintra, titular do cartão de cidadão 11497447, válido até 26/09/2029, declara que conforme consta da escritura pública de habilitação de herdeiros, outorgada no dia 06/12/2018, no Cartório Notarial em Sintra, da Notária Ana Sofia Valada Roque, exarada a folhas 79, do livro de notas 121, **SANDRA FERNANDES COELHO DE BASTOS** e **ANTÓNIO GARÇÃO DA SILVA MIRANDA**, os únicos herdeiros na herança aberta por óbito de **EMA FERNANDES COELHO MIRANDA**. Que a mencionada herdeira de Ema Fernandes Coelho Miranda, é dona e legítima possuidora, com exclusão de outrem, do **PRÉDIO URBANO**, composto por casa de rés-do-chão e primeiro andar e logradouro e por casa de rés-do-chão - centro de fisioterapia, situado em Mem Martins, na Rua S. Francisco Xavier, número 14, tornejano para a Azinheira do Carrascal, número 2 e 2-A, freguesia de Algueirão - Mem Martins, concelho de Sintra, descrito na Primeira Conservatória do Registo Predial de Sintra sob o número 5100 da referida freguesia, com a aquisição registada a favor de Ema Fernandes Coelho, nos termos da inscrição correspondente à AP. 9 de 30/07/1971, inscrito na matriz predial urbana da freguesia de Algueirão-Mem Martins sob os artigos 3312 e 5875 com os VPT de € 190.431,89 e € 138.066,45, ao qual atribuem € 328.498,34. Que sobre o mencionado prédio incide registada uma hipoteca a favor do “BANCO FONSECAS & BURNAY, S. A.” pela AP. 47 de 21/03/1994 e uma penhora a favor de “FAZENDA NACIONAL”, pela AP. 1842 de 09/03/2018. Que o mencionado prédio foi adquirido pela requerente, em dia e mês que não consegue precisar do ano de dois mil e três, por doação verbal que lhe foi feita por sua falecida mãe, Ema Fernandes Coelho. Que a sua falecida mãe casou com António Garção da Silva Miranda, que, entretanto, já faleceu, tendo este deixado herdeiros que não consegue localizar. Certo é que desde o ano de dois mil e três entrou na posse e fruição do mencionado imóvel, em nome próprio, sem que, no entanto, ficasse a dispor de título formal que lhe permita o respectivo registo na CRP, desde logo. Que essa posse foi adquirida e mantida sem violência e sem oposição, ostensivamente, com conhecimento de toda a gente, em nome próprio e com o aproveitamento de todas as utilidades do imóvel, tendo sempre suportado todos os encargos, impostos e despesas de conservação, procedendo às manutenções necessárias e indispensáveis às boas condições de utilização do mesmo, tendo efectuado benfeitorias, nomeadamente pintando-o e limpando-o, agindo de forma correspondente ao exercício do direito de propriedade. Que essa posse pública, pacífica, continua e em nome próprio, há mais de vinte anos, conduziu à aquisição do referido imóvel por **USUCAPIÃO**, que invocam, para justificar o seu direito de propriedade para fins de registo predial, dado que esta forma de aquisição não pode ser comprovada por qualquer outro título formal extrajudicial. Optam assim por recorrer à escritura de justificação notarial, como forma de suprir a falta de título para o registo do mencionado direito que possui, tal como lhe é permitido nos termos dos artigos 80, n.º 2 alínea a) e 91.º e seguintes do Código do Notariado. Vila Nova de Gaia, 25/09/2025. A Notária, *Inês Gonçalves*

CL-Outubro-2025



Rua Dom Pedro IV 26 Queluz
(junto aos bombeiros)

214 353 109 | 963 654 752

4ª EDIÇÃO

Prémio Poesia Oeiras

Homenagem a D. Dinis

Prémio CONSAGRAÇÃO
20 Mil Euros

Prémio REVELAÇÃO
5 Mil Euros

Candidaturas: **15 OUT`25 - 15 JAN`26**

saiba mais em oeiras.pt



"A corrida é um espaço de liberdade"

- Filipa Elvas

De Lisboa à Grande Muralha da China, da Antártida à Gronelândia, passando por desertos e cidades emblemáticas, Filipa Elvas, de 49 anos, já soma 19 maratonas – três delas vencidas – em cenários tão desafiantes quanto inspiradores. Assistente de bordo de profissão e socióloga de formação, decidiu contar essa aventura no livro *Nem Tudo Foi a Correr*, que já se encontra disponível nas livrarias. Numa conversa descontraída, Filipa partilhou como concilia a vida nos céus com os treinos, as maiores dificuldades físicas e mentais, as lições que trouxe de cada quilómetro e o impacto transformador que a corrida teve na sua vida.

O Correio da Linha (CL) - Como começou a sua relação com o desporto?

Filipa Elvas (FE) - Na adolescência pedalava numa bicicleta estática no alpendre da casa dos meus pais, em Caxias. Fazia isso religiosamente todos os dias antes de ir para as aulas: sessenta minutos a pedalar e a olhar em frente. Durante dois anos, cheguei a trocar a bicicleta estática por uma verdadeira, percorrendo diariamente o trajeto Caxias-Cascais-Caxias, 45 minutos para cada lado. A certa altura comecei a ter receio de pedalar na estrada e acabei por abandonar a bicicleta, que ficou esquecida na garagem. Hoje arrependo-me de não a ter restaurado, pois podia estar exposta no "museu" que tenho aqui em casa.

CL - E em que momento da sua vida entra a corrida?

FE - Entrei para a TAP aos 31 anos e, mais tarde, aos 35, surgiu o convite de um colega e amigo para integrar a equipa de triatlo da companhia. Foi uma experiência entre 2009 e 2010, mas não era exatamente a minha praia: odiava nadar - sentia-me sufocada dentro do fato - e no ciclismo estava constantemente com medo de cair. A única parte em que me revia, ainda que com pouca paixão, era a corrida. Foi aí que percebi que, apesar de tudo, esse poderia ser o caminho a seguir.

OS PRIMEIROS PASSOS

CL - E quando começou a participar em competições?

FE - Depois de deixar o triatlo em 2010, comecei a correr apenas por mim. Primeiro no Jamor, muito timidamente: cinco minutos, depois seis, sete... Mas o verdadeiro gosto nasceu em junho de 2011, quando participei na minha primeira prova de atletismo: a Marginal à Noite, em Oeiras. Tinha 35 anos e fui sozinha: apanhei o comboio em Caxias, cheguei à partida, comi uma banana antes da prova e alinhei sem grandes expectativas. Surpreendentemente, acabei os 8 quilómetros em 32 minutos, conquistando o 8.º lugar. Voltei para casa, tomei banho, deitei-me e pensei: "estou a gostar disto". Poucos dias depois aventurei-me na Corrida das Fogueiras, em Peniche – 15 quilómetros – e, para minha surpresa, cruzei a meta novamente em 8.º lugar, numa 1 hora e 8 minutos. Passadas uma ou duas semanas, decidi arriscar a minha primeira meia-maratona: os 21 quilómetros do Rio de Janeiro. Neste caso específico, não adorei a prova, mas foi mais uma etapa que consolidou a certeza de que queria continuar neste caminho.

CL - Como surgiu a sua primeira maratona e como foi essa estreia?

FE - Quando aterrei em Lisboa vinda da meia maratona do Rio de Janeiro, liguei a um amigo e perguntei-lhe se queria ser meu treinador. Ele aceitou e disse-me de imediato: "Filipa, vais fazer a tua primeira maratona daqui a 23 dias, em Helsínquia". Sem pensar muito, aceitei o desafio e lá fui. Completei a prova em 3h26, terminei em 25.º lugar entre 500 mulheres e fui a única portuguesa presente. Foi uma estreia inesquecível, que abriu portas para tudo o que veio a seguir. Pouco depois, corri a maratona de Varsóvia e, em 2012, aventurei-me em Miami e Chicago. Em 2013, fui até à China, e mais tarde a Berlim e à Gronelândia, entre outras. Até hoje, Chicago é a minha melhor maratona em termos de tempo, concluída em 3h23. Ao todo, já somei 19 maratonas, com três vitórias memoráveis: na Grande Muralha da China, na Gronelândia e na Antártida.

CL - Como é que se prepara mental e emocionalmente para enfrentar desafios tão exigentes?

FE - Para mim, tudo começa na cabeça. É a mente que corre antes do corpo. Sempre acreditei que o cérebro é o músculo mais importante e, sem foco, nada feito. A disciplina, a motivação e a concentração foram sempre as minhas maiores aliadas – nunca desisti de nenhuma maratona, e devo isso ao poder da mente. Houve provas em que o corpo parecia vacilar, mas a obstinação manteve-me de pé. É essa força interior que me leva a cruzar todas as metas: nunca abandonei nenhuma prova.

CL - E no plano físico, como foi a sua rotina de treinos para estas maratonas?

FE - Dependeu muito das provas. Para a minha primeira maratona, em Helsínquia, treinei apenas 23 dias, foi quase uma preparação relâmpago. Nunca tive treinos longos e estruturados como alguns atletas profissionais. Por exemplo, quando fui à Gronelândia, nunca tinha treinado na neve. Corri pela primeira vez nesse tipo de terreno no próprio dia da prova, às oito da manhã, com uns ténis adaptados com pitons. Foi surreal, mas funcionou. Só mais tarde, já na Antártida, em 2018, tive a minha segunda experiência a correr em neve. A verdade é que a minha preparação sempre foi marcada mais pela obstinação mental do que

pela quantidade de quilómetros nos treinos. Com efeito, o relógio que uso durante as corridas é um modelo básico de 10 euros, que só marca minutos. Desde os 35 anos que treino assim. Não me preocupo com velocidade nem com quilómetros; treino apenas pelo tempo que corro. Por exemplo, para a Maratona da Muralha da China, cumprí quatro meses de treino à risca, sempre em minutos, com os planos que o meu treinador me enviava por email. Para esta corrida ia muito bem preparada.

DESAFIOS SUPERADOS

CL - Qual foi a maratona mais difícil que enfrentou?

FE - É difícil escolher apenas uma, porque cada prova traz adversidades próprias. Sofri imenso em Davos, na Suíça, apesar de ser talvez a corrida mais bonita que já fiz. As descidas eram autênticos tormentos para os meus joelhos, que funcionavam como travões – foi um verdadeiro inferno. Também o deserto da Jordânia foi duríssimo: tive uma dor horrível no tendão de Aquiles durante toda a prova. Curiosamente, sofri mais nessas duas corridas do que na emblemática Muralha da China, com os 20 mil 500 degraus – demorei 7h54 a cortar a meta. Ainda assim, senti

menos desgaste físico do que em Davos ou na Jordânia.

CL - E o que a fez não desistir nessas alturas de maior sofrimento?

FE - Foi sempre a cabeça que me salvou. Houve momentos em que estava quase a parar, completamente derrotada pelo corpo, mas a mente gritava mais alto: "Filipa, vieste de tão longe, não é agora que vais desistir. A maratona não tem culpa". Essa voz interior acompanhou-me sempre, empurrando-me para a frente quando os joelhos doíam ou quando o corpo parecia esgotado. Tenho muitos diálogos interiores enquanto corro: verdadeiras estratégias mentais que surgem no momento. No





Peru, por exemplo, no Vale Sagrado dos Incas, logo nos primeiros quilômetros havia uma subida duríssima. Eu quase parada, dizia para mim mesma: “Se conseguires subir isto a correr, mesmo que seja devagar, enquanto os outros caminham, vais cruzar a meta da maratona”. E assim foi: aguentei. Aliás, nessa corrida eu só ia fazer 21 km, acabei por fazer a maratona e fiquei em 4.º lugar.

Na Jordânia, em Petra, aconteceu algo parecido. Uma atleta belga ultrapassou-me perto do fim e eu caí para o 5.º lugar. Senti uma raiva imensa, mas transformei essa energia em força. A dois quilómetros da meta, ultrapassei-a e garanti o 4.º lugar. São estes diálogos interiores que me permitem superar os limites.

CL - Qual foi a prova ou o cenário que mais a marcou?

FE - Não dá para escolher uma só. Chicago é linda, uma verdadeira festa. A Muralha da China também é incrível, mas não dá muito para olhar à volta — se se tirar os olhos do chão, cai-se, porque são degraus atrás de degraus. Mas numa parte, aos 21 quilómetros, lembro-me de olhar em redor e simplesmente abrir os braços e deixar-me envolver na grandiosidade da paisagem. Na Gronelândia, foi o glaciar azul-turquesa, imenso e silencioso, que me deixou sem palavras. No Vale Sagrado dos Incas, a beleza é quase mística, e na Antártida vivi uma experiência única: terminar a corrida entre pinguins e focas que se aproximavam como se fizessem parte da celebração.

CL - E qual foi a maratona ou corrida de onde tirou a maior lição?

FE - Foi a da Antártida. Eu só treinei 20 dias, foi tudo mental. A minha estratégia era simples: aumentava um minuto por dia — comecei com 10, depois 11, 12, 13, 14... e na véspera da prova corri 32 minutos sozinha em Ponta Arenas. Foi uma forma de ensinar o corpo a melhorar sempre um pouco em relação ao dia anterior. Cheguei ao dia da prova com o foco máximo, lembro-me de cada passo, a caminhar com os outros atletas... já estava noutra. Fiz a prova em 5h e 6 min. Mas a maior lição foi aprender a confiar na minha estratégia mental e na capacidade do meu corpo de se superar.

CL - Em alguma maratona ou corrida assistiu a um gesto que a tenha emocionado?

FE - Esses gestos existem sempre, sobretudo na parte final. As claque

de apoio são incríveis: ouve-se constantemente “Go, go, go!”, “You can do it!”. Acontece em todas as provas. Mas há uma que me marcou muito, no Peru. Já ia no quilómetro 38, completamente exausta, a subir uma elevação muito acentuada e longa. Eu só queria silêncio para manter o ritmo e conseguir chegar ao fim. E, de repente, numa curva cheia de crianças, todas aplaudiam, a gritar “Go, go, go!”. E eu, tão focada, nem olhei para elas, nem retribuí. Cruzei a meta e arrependi-me logo. Elas estavam a dar-me tanta força, e eu não correspon-di porque precisava daquele silêncio para me focar.

CL - Tem algum ritual antes das maratonas?

FE - Tenho sempre comigo a Nossa Senhora de Fátima. Ela viaja comigo e, em cada maratona, fica à minha espera: à janela do hotel, voltada para o percurso que vou enfrentar, ou

até mesmo na meta — como aconteceu na Antártida, onde a levei dentro da mochila e foi a primeira coisa que agarrei ao cruzar a chegada. Também corri 18 maratonas com um anel em malha de prata, que infelizmente perdi, mas que me acompanhou sempre. E há ainda um ritual muito meu: na véspera, estendo todo o equipamento. Se o quarto de hotel tiver duas camas, numa delas coloco os calções, a camisola, os géis, as bananas... tudo alinhado. É como um momento de preparação e concentração antes da prova.

CL - E qual é a sua filosofia quando corre? Corre por objetivos, por superação ou por prazer?

FE - Corro por mim e para mim. A corrida é um espaço de liberdade. Não é sempre fácil. Há dias em que o corpo se arrasta, em que as pernas parecem patas de elefante. Nesses momentos, a motivação vem da cabeça. Obrigo-me a continuar porque sei que a disciplina compensa. Nem sempre há prazer imediato; muitas vezes há sofrimento. Mas é nesse contraste que encontro a verdadeira essência da corrida: transformar a dor em força. Aprendi a estruturar objetivos, a compreender que a motivação não é constante e que a disciplina tem de assumir o comando em muitos dias.

CL - Como faz para correr, tendo em conta os seus problemas de joelhos?

FE - As descidas são horríveis para mim, quem tem joelhos assim sabe. E desde 2014 tenho de evitar o alcatrão, o que é muito difícil, seja em Portugal ou em qualquer cidade do mundo. O im-

pacto é 8 a 10 vezes maior do que na relva, por isso corro muitas vezes num campo de futebol, no Jamor, à noite. Só consigo correr em relva, terra batida ou areia firme e nivelada — se estiver inclinada, é pedir para ter outra lesão. Não faço ginásio nem reforço muscular, calço os ténis e vou para a rua. Fui operada em 2019, não tenho cartilagem, por isso tenho de ter cuidado. Agora já faço um bocadinho de treino de força em casa, ponho uma cadeira, um tapete, uns pesos e faço três séries de agachamentos. Sinto as pernas mais fortes. O truque para correr bem é mesmo o reforço muscular...e isso é algo que eu nunca fiz a sério. Porém, mesmo com os joelhos frágeis e as limitações atuais, continuo a viver cada corrida com o mesmo entusiasmo e alegria de sempre.

CL - Como é que consegue conciliar uma profissão tão exigente dadas as constantes viagens, com os treinos?

FE - O equipamento segue sempre comigo, na mala de porão, mesmo que nem sempre chegue a usá-lo. Há dias em que simplesmente não me apetece. Mas onde quer que esteja, São Paulo, Rio de Janeiro, Chicago, Zurique, Milão, Paris, Barcelona ou Moscovo, tento sempre correr.

A CONCRETIZAÇÃO DE UM SONHO

CL - Como surgiu a ideia de escrever um livro?

FE - Escrever um livro sempre foi um sonho meu. Sempre quis fazê-lo, e com as maratonas tornou-se ainda mais natural. Depois de cada prova, escrevia algumas coisas, imprimia e fui guardando tudo em pastas ao longo dos anos. E as pessoas à minha volta só reforçavam a ideia: “Filipa, a tua vida dá um livro”, “Quando é que escreves um livro?” ... Esse incentivo acabou por me motivar a transformar o sonho em realidade. Enviei o primeiro capítulo, o último e a sinopse para dez editoras, e a Self agarrou o projeto de imediato. Foi tudo muito ágil e dinâmico. Ao contrário das grandes editoras, que demoram mais tempo e editam vários livros por mês, a Self dedica-se a apenas dois livros por mês e trata cada obra com muito cuidado. Vê-se isso na apresentação, nos pormenores, em tudo. São rápidos, mas atentos, e isso faz toda a diferença no resultado final.

CL - O título do livro é “Nem tudo foi a correr”. Quem o escolheu e porquê?

FE - Fui eu. Em 2019, estava a dormir, levantei-me, fui à sala e escrevi num guardanapo: “Nem tudo foi a correr” ...porque tudo é cabeça. É isso que quero transmitir: foco, força de vontade, motivação e resiliência. Lembro-me de situações extremas em provas e é nesses momentos que a motivação conta. Correr é também alegria, liberdade. Eu não corro para ninguém, corro por mim. Não tenho horários; se me apetece correr em Helsínquia às 11 da noite, como já fiz, vou. Correr é a minha liberdade.

CL - Há alguma parte do livro com a qual os não corredores se possam identificar?

FE - Todos os capítulos têm algo para todos. O livro tem 25 capítulos, dos quais 23 são sobre corridas, com o nome das cidades onde corri: Varsóvia, Miami, Chicago, China, Berlim... Mas há camadas mais profundas em cada capítulo. Exponho pensamentos e reflexões, sobre a reforma, por exemplo,



do que quero fazer quando deixar de trabalhar. Esse é um tema muito importante para mim, porque quero continuar com objetivos diários mesmo depois da reforma, seja alimentar gatos de rua, como costume fazer, regar árvores como a que regastei do lixo e plantei no Jamor, ou outras pequenas rotinas. Quem não corre, vai encontrar pontos em comum nestas experiências.

CL - E como surge a sua paixão pelos “resgates do lixo” mencionados no livro?

FE - O penúltimo capítulo chama-se “Resgates do Lixo” e é onde quem não corre também se pode identificar. É o meu hobby: resgatar objetos do lixo, restaurá-los e dar-lhes nova vida. Recupero tapetes, louça, móveis... e falo de todos esses resgates no livro. São pequenas ações, mas dão sentido e mantêm a vida ativa e cheia de objetivos, mesmo fora das corridas.

CL - Como é que incentiva alguém a fazer a sua primeira maratona?

FE - A pessoa tem de pensar assim: se os outros conseguem, eu também consigo. Uma maratona é difícil por isso, a pessoa tem de querer muito fazer a prova. Começar devagar é fundamental. Calçar os ténis, vestir o equipamento e sair de casa é o primeiro passo. No dia seguinte, o objetivo é melhorar um pouco em relação ao dia anterior. O cérebro precisa de perceber: “Estou aqui, quero correr e vou conseguir.” No livro há um guia passo a passo que menciona tudo isto. É também muito importante visualizar a meta e os treinos. Eu faço isso sempre, e funciona.

CL - Depois do livro, que novos desafios e metas pessoais tem em mente, seja no mundo da corrida ou fora dele?

FE - O livro, para mim, já foi uma meta cruzada, um sonho realizado que agora tenho nas mãos. E agora, desejo que estas 240 páginas, que se leem em três horas, consigam inspirar todas as pessoas que as abrirem. Porque o livro não é sobre técnicas de corrida, é sobre simplicidade, hábitos diários, pequenas rotinas que podem motivar qualquer pessoa. O meu verdadeiro sonho é esse: que os leitores, encontrem inspiração nas coisas simples da vida, que se emocionem, que até possam chorar ao ler, mas que sobretudo sintam vontade de se inspirar e seguir em frente.

Texto: Raquel Luís
Fotos: SELF



CRÓNICA | Uma jornada na Marginal

O barulho fazia-se ouvir. Vozes e mais vozes; chamamentos por aqui e por ali; E o posto de rádio com música batida, bem batida, com o animador a elevar a voz, a incentivar as pessoas ao aquecimento... Era a quadragésima quarta corrida do Tejo no Concelho de Oeiras. Estávamos em Algés, no meu caso, preparava-me para uma caminhada de 10 quilómetros ao longo do rio até à Praia da Barra em Oeiras.

Foi colocar o dorsal, o 8429, tirar a foto da minha dupla, seguiria com a Emília, ela grande desportista. Foi tirar a foto de grupo, nós os do Sexto Sentido éramos mais de trinta, uns preparavam-se para a corrida, outros para a caminhada. Então, quase nove mil pessoas a percorrer os dez quilómetros, Marginal fora, durante as próximas duas horas, entre as nove e as onze, tempo em que a Marginal estaria encerrada ao trânsito automóvel.

E lá nos fomos posicionando no ponto de partida. No posto de rádio, a música entoava forte com as suas batidas; o animador com os seus fortes gritos de incentivo, até trouxe ao microfone uma velha guarda da corrida no nosso país, o Armando Aldegalega, um grande campeão de há uns sessenta anos. Agora estava nos oitenta e oito. Muitos parabéns para o grande campeão, que, acredito-o, de quem a maioria destas pessoas nunca ouvira falar. Mas as coisas são mesmo assim... ouvimos, lemos, conhecemos, aquilo que mais próximo está dos nossos narizes!

Nove horas e dez, com uma batida mais forte da música, com um forte grito de incentivo do animador, lá se iniciou a nossa caminhada. Os primeiros, os da corrida haviam já partido às nove em ponto. O nosso ritmo, meu e da Emília, era bastante bom para caminhada. Seguíamos em passo não acelerado mas vigoroso. Tanto assim que em breve ultrapassávamos o velhinho Aquário Vasco da Gama, ultrapassávamos o Dafundo e continuávamos a bom ritmo a caminho da meta, na Praia da Torre.

O Aquário Vasco da Gama foi inaugurado a 20 de maio de 1898, por ocasião das comemorações do 4º Centenário da Descoberta do Caminho Marítimo para a Índia. A sua criação foi um projeto do rei Dom Carlos I, que era um apaixonado e especialista em oceanografia. A ideia inicial era que fosse um local para exposição de animais marinhos e um centro de investigação. A coleção de espécies foi reunida pelo próprio rei durante as suas campanhas oceanográficas.

O edifício original foi projetado com uma arquitetura que reflete a sua época, e ainda hoje é um local de grande importância histórica e científica.

Ainda hoje, mesmo existindo o Oceanário no Parque das Nações, este continua a desempenhar o seu papel na divulgação da vida marinha. A sua coleção inclui uma grande diversidade de espécies de água doce e salgada, como peixes, invertebrados, répteis e mamíferos. O Aquário também tem um espaço museológico, onde estão expostos objetos e instrumentos científicos utilizados pelo rei Dom Carlos I nas suas expedições. Este espaço é uma verdadeira viagem no tempo, mostrando a forma como a ciência evoluiu.

Na nossa caminhada relativamente rápida, era já a Cruz Quebrada. Um pouco mais adiante ouvia-se música, esta não parecendo tão batida. Verificámos que se tratava de uma banda que tocava para nós, para os que corriam, para os que caminhavam. Muito bom, afinal. Ao passar, saudámos os amigos tocadores e continuámos a nossa jornada.

Um pouco mais adiante, aproveitámos uns breves momentos no rail da Marginal, bebendo uns goles de água, para ir repondo os líquidos no organismo. Passavam por nós diversos caminhantes, alguns do nosso grupo. Então, ainda não estávamos em último lugar! Sentia-se já a subida para Caxias. Surgiam algumas árvores e até alguns cheiros, a eucalipto... Ah, de repente, bem nítido mas de pouca duração, veio-me ao nariz o aroma emanado por aquela árvore, que, passados já uns quarenta anos me encantava, com o seu cheiro, ao regressar da Praia da Luz, quando lá passava férias no mês de Setembro. Gostava bem de saber qual o seu nome, que árvore produzia este aroma, bem penetrante e fresco, o do esperma! A Emília não se apercebeu, não lhe veio ao nariz, não o identificou. Mais no alto, já em plenos quatro quilómetros, outro grupo musical tocava para nós. Agradáveis momentos, que bem ajudavam à festa. Desviámos um pouco da Marginal, demos a volta e retornámos a ela. E era já o Farol de Caxias.

O Farol de Caxias, conhecido como Farol da Gibalta, é uma estrutura importante para a navegação na foz do rio Tejo. Localizado na encosta da Gibalta, em Caxias, Oeiras. O original foi inaugurado em 1914 para ajudar os navios a entrar e sair da barra sul do Porto de Lisboa. Inicialmente, era uma luz vermelha fixa, mas a sua estrutura

original não resistiu. Em 31 de março de 1952, um deslizamento de terras na encosta derrubou parte do farol sobre a linha de comboio, causando um grave acidente ferroviário conhecido como a Tragédia da Gibalta. O que sobrou da estrutura foi demolido.

A torre atual, que fica a cerca de 30 metros da localização do farol antigo, começou a funcionar em maio de 1954. O farol foi automatizado em 1981 e, a partir de 1997, passou a estar aceso permanentemente durante todo o ano, garantindo a segurança dos navios que navegam por esta importante via fluvial. O novo farol tem 21 metros de altura e uma luz vermelha que pisca.

Passámos sobre a linha do comboio, para mais próximo do rio. Até, embora ligeiro, chegou-nos o aroma a maresia. Passou um comboio no sentido de Lisboa. Um pouco mais à frente, em jeito de representação, algumas pessoas incentivavam o nosso esforço. Mais um bonito cartaz no nosso percurso.

O Céu continuava coberto por uma névoa não muito espessa; o vento era ligeiro, bem agradável, afinal. E adivinhava-se que o sol romperia a todo o momento. Aproveitei para pôr o chapéu na cabeça. Como facilmente me queimo na parte que tenho sem cabelo, queria evitá-lo.

Um outro comboio passou, agora no sentido de Cascais. Até comentámos, eu e a Emília, que nos podia levar até Oeiras. Aproximávamo-nos de Paço de Arcos. O rio, que agora nos acompanhava, ia-nos brindando com o suave marulhar das suas ondas, apenas ondas ligeiras. E, lá bem no meio do rio, avistava-se já o Farol do Bugio ou da Cabeça Seca, qual imponente sentinela a tudo observar em redor.

Passou uma ambulância a apitar, alguém que se sentira mal. Na berma da via era oferecida água. Não precisávamos, tínhamos trazido a nossa, de que íamos bebendo uns goles de vez em quando. Eram já os cinco, até os seis quilómetros. Ultrapassávamos já o Instituto de Socorros a Náufragos; o jardim de Paço de Arcos; a Direcção de Faróis, que possuía um belo espaço museológico sobre os faróis. Que, aliás, visitara uma semana antes.

Mantínhamos sensivelmente o mesmo ritmo. Continuávamos com a companhia do Tejo. Nas suas pequenas praias eram já poucas as pessoas que se viam. Mais para o meio, já se reflectia o seu azul, o Sol ia surgindo mais. E o Farol do Bugio, tão perto quanto longe a nos observar a partir da sua torre altaneira.



Agostinho Costa, 72 anos e a guia

Os sete quilómetros, os oito eram vencidos. Ainda iam passando por nós alguns atletas, portanto, ainda não era o último. Aproximávamo-nos de Santo Amaro, dos nove quilómetros. Ia ponderando como resolver o problema que me surgia, fazer o desabastecimento... A verdade, é que contrariamente ao que me costuma acontecer, surgia-me este obstáculo. Conversada a questão, a ideia era fazer o desvio para o McDonalds, o que aconteceu. Ao fazer a saída da Marginal, passou uma dupla do nosso grupo, que nos questionou. Esclarecemo-la. E lá fui resolver-me. Aliás, quero deixar aqui um agradecimento ao McDonalds de Santo Amaro, pois aproveitaram os recursos seus sem ter feito consumo algum. O meu obrigado, então.

Já passadas as 11 horas, resolvemos não terminar pela Marginal. Aproveitámos o túnel sob ela, seguindo para o paredão. E assim se fez o último quilómetro da minha jornada. Batota? Sim, por uma causa, mais ou menos, justa!

Mais próximos do querido Tejo, com o seu azul cada vez mais com o seu brilho turquesa, passámos o Inatel, a piscina vazia. A piscina oceânica, essa sim, tinha muita gente, que se divertia, que conversava. A marina com os seus barcos. Diversas pessoas pescavam. A maresia era um pouco mais intensa. Chegávamos à Praia da Torre.

Afinal, mesmo sem querer, graças a uma pequena batota, a caminhada pela Marginal, terminara numa jornada marginal. E, assim, conseguira ficar em último lugar, que era aquilo que eu apontava como objectivo aos meus companheiros, aos amigos. E a Emília que tão bem aceitou o desafio! E parabéns à Rita Morais e à Inês que venceram o nosso grupo, com uma hora e cinquenta e cinco, record Sexto Sentido!

MX3
artes gráficas, lda.

MX3
31
ANOS

Parque Industrial Alto da Bela Vista
Pavilhão 50 | Sulim Park | 2735-192 Cacém
Tel. 21 917 10 88/89/90 | Fax 21 917 10 04
Dep. Comercial: clientes@mx3ag.com
Pré-impressão: mx3agnovo@gmail.com | www.mx3ag.com



Aviadores Rotários realizam travessia aérea

A delegação portuguesa da International Fellowship of Flying Rotarians (IFFR), com o apoio dos Rotary Clubs de Lisboa, Cascais-Estoril, Oeiras Lean Satellite, Sintra e Ponta Delgada, organizou a visita a Portugal dos aviadores norte-americanos Peter Teahen e Ed Galkin, que integraram a missão "Circle the Atlantic: Flight to End Polio". A bordo de um pequeno avião monomotor, os dois pilotos realizaram uma travessia solidária do Atlântico destinada a sensibilizar para a erradicação global da poliomielite e a homenagear os pioneiros Gago Coutinho e Sacadura Cabral, evocando a célebre travessia

aérea de 1922.

A viagem, iniciada nos Estados Unidos, incluiu uma dupla travessia do Atlântico, com passagem por Ponta Delgada antes da chegada a Cascais. Durante a estadia, os aviadores participaram em várias sessões e encontros no Museu da Marinha, Museu do Ar (Base Aérea n.º 1 - Sintra), Universidade Autónoma de Lisboa e Aeroporto de Ponta Delgada, entre outras iniciativas ligadas ao movimento rotário.

Segundo Peter Teahen, Portugal tem um significado especial nesta missão. "Portugal acreditou em nós quando o resto do mundo estava em silêncio",



afirmou, referindo-se ao apoio recebido dos clubes rotários nacionais durante a sua anterior volta ao mundo com o mesmo propósito humanitário. Após as atividades em território nacional, a rota prosseguiu para Ponta Delgada e, posteriormente, para St. John's, no Canadá, onde os aviadores concluíram com êxito a travessia de ida e volta do Atlântico.

Com 89 anos, Ed Galkin tornou-se o piloto mais velho a cruzar o Atlântico, juntando um feito histórico à missão solidária. Para ambos, o verdadeiro objetivo vai muito além da aviação: "Com apenas três dólares, é possível salvar a vida de uma criança", recordou Teahen, sublinhando a importância de manter viva a luta contra a pólio — uma causa apoiada pela Fundação Bill e Melinda Gates, que triplica os valores angariados

pelos clubes Rotary em todo o mundo. Depois de terem completado uma volta ao mundo em 2023, onde participaram em campanhas de vacinação no Paquistão, Teahen e Galkin reafirmam agora o espírito de serviço que define o Rotary International: uma rede global movida pelo compromisso, pela solidariedade e pela crença de que não há fronteiras quando o propósito é salvar vidas.



Hertz CARROS USADOS

NOVA

SUPER

LOJA

GRANDE ABERTURA A 20 DE OUTUBRO

**O SEU PRÓXIMO
CARRO ESTÁ EM**

SINTRA

**HERTZCARROS
USADOS.PT**

/SINTRA

CARTÓRIO NOTARIAL EM VISEU

Maria Inês Meira Martins Cepa – Notária
Rua Formosa, número 100 – 3500 - 134 Viseu

Telef. e Fax. 232 407 236 (chamada para a rede fica nacional) ines.cepa@notarios.pt

Paula Cristina Cardoso Pinto Correia, Com o número de inscrição 105/12, autorizada pela Notária Maria Inês Meira Martins Cepa, com Cartório em Viseu, na Rua Formosa, nº 100, por autorização publicada em 22/10/2021, CERTIFICA PARA EFEITOS DE PUBLICAÇÃO QUE de folhas *** e seguintes, do Livro de Notas para Escrituras Diversas Número 112 – I, deste Cartório, se encontra lavrada uma Escritura de Justificação Notarial, com data de 30 de junho de 2025, na qual, MANUEL AUGUSTO PINTO DA SILVA, contribuinte fiscal número 246 569 743, e mulher JUANA ROCIO TATO PRIETO, contribuinte fiscal número 300 614 039, casados sob o regime da comunhão de adquiridos que se rege pelo ordenamento jurídico espanhol, naturais ele de Fernando Poo, Santa Isabel, Guiné Equatorial, ela de Espanha, ambos de nacionalidade espanhola, onde residem na Calle Ultramar nº 2, 2º E, Valhadolid, Espanha, outorgando ambos por si e ele ainda na qualidade de procurador e em representação de: -----

-----MARIA DEL CARMEN PINTO DA SILVA, contribuinte fiscal número 246 569 506, viúva, natural de Fernando Poo, Santa Isabel, Guiné Equatorial, de nacionalidade espanhola, onde residem em Carrer de Clementina Arderiu, nº1, apartamento 40, 08173 Sant Cugat del Vallès, Barcelona, Espanha, qualidades e poderes que verifiquei por uma procuração que arquivo. -----

-----SEGUNDA – MARIA ISABEL PINTO DA SILVA, contribuinte fiscal número 216 242 452, viúva, natural de Fernando Poo, Santa Isabel, Guiné Equatorial, de nacionalidade espanhola, residente em Calle Rio Mondego 91, Salamanca, Espanha. -----

-----TERCEIRO – CARLOS ANTÓNIO PINTO CRUZ, contribuinte fiscal número 246 570 210, solteiro, maior, natural de Evinayong, Guiné Equatorial, de nacionalidade espanhola, residente em Calle Treviana 18 P02, Madrid, Espanha. -

-----QUARTA – MARIA HELENA CRUZ PINTO, contribuinte fiscal número 246 570 466, viúva, natural de Bata, Guiné Equatorial, residente em Calle Pilancón, nº 15, 1ªA, San Agustín del Guadalix, Madrid, Espanha, que outorga por si e na qualidade de representante de: -----

-----LOURDES FÁTIMA CRUZ PINTO, contribuinte fiscal número 246 570 350, e marido MIGUEL GÓMEZ ESCALONILLA SÁNCHEZ HEREDERO, contribuinte fiscal número 300 727 917, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, que se rege pelo ordenamento jurídico espanhol, naturais ela de Bata, Guiné Equatorial, ele de Fuensalida, Toledo, ambos de nacionalidade espanhola, residentes em Calle Ramón Castroviejo, nº 5, Madrid, Espanha, qualidades e poderes que verifiquei por uma procuração que arquivo, onde consta o necessário consentimento do cônjuge MIGUEL -----

-----QUINTOS – MARIA ARMANDA CABRAL FERREIRA DE ANDRADE, contribuinte fiscal número 154 993 859, e marido JOAQUIM ANTÓNIO FERREIRA DE ANDRADE, contribuinte fiscal número 154 994 464, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, ela natural da freguesia de Viseu (Oriental), concelho de Viseu, ele natural da freguesia de Granja, concelho de Trancoso, residentes na Rua Padre António Vieira, número 13, Quinta do Viso, na freguesia de Rio de Loba, concelho de Viseu. -----

-----SEXTA - CÍLIA CABRAL FERREIRA, contribuinte fiscal número 139 452 052, divorciada, natural da freguesia de Viseu (Oriental), concelho de Viseu, residente na Avenida António Lopes Pereira, Lote 61 A, Viso Norte, na freguesia de Rio de Loba, concelho de Viseu. -----

-----PELOS PRIMEIRO, POR SI E NA QUALIDADE EM QUE OUTORGA, SEGUNDA, TERCEIRO, QUARTA, POR SI E NA QUALIDADE EM QUE OUTORGA, QUINTOS E SEXTA OUTORGANTES, FOI DITO: -

-----Que são os únicos donos e legítimos possuidores do prédio seguinte: --

-----URBANO, composto de edifício de rés-do-chão, primeiro, segundo e terceiro andares, direito e esquerdo, com a superfície coberta e total de cento e cento e quarenta e cinco metros quadrados, sito na Praça das Águas Livres, número 1 ou Rua A, Lote 32, no lugar da Damaia, na freguesia de Águas Livres, concelho da Amadora, inscrito na matriz predial urbana em nome de Henrique de Campos Machado – Cabeça de Casal da Herança, sob o artigo 327 (o qual provém o artigo urbano 368 da freguesia da Damaia, que por sua vez provém do artigo urbano 3519 da freguesia da Damaia), com o valor patrimonial e para efeitos de IMT de 242.866,10€, descrito na Conservatória do Registo Predial de Viseu sob o número mil trezentos e vinte e nove - Damaia, e aí inscrito, a favor de Henrique de Campos Machado e mulher Maria Augusta Sousa Pinto Machado, pela apresentação vinte e quatro de vinte e cinco de maio de mil novecentos e sessenta e um. ----

-----Sobre o referido prédio incide ainda um ónus de servidão militar, com a apresentação quarenta e cinco de vinte e um de novembro de mil novecentos e sessenta. -----

-----PELO PRIMEIRO, POR SI E NA QUALIDADE EM QUE OUTORGA, E SEGUNDA OUTORGANTES, FOI DITO: -

-----Que são os únicos donos e legítimos possuidores de cento e trinta mil avos do prédio acima identificado. -----

-----Que a parte indivisa que ora se justifica, veio à composição do primeiro outorgante, no ano de mil novecentos e sessenta e sete, no estado de solteiro, maior, tendo posteriormente casado uma única vez com JUANA ROCIO TATO PRIETO, sob o regime da comunhão de adquiridos que se rege pelo ordenamento jurídico espanhol, à composição da representada do primeiro outorgante, no ano de mil novecentos e sessenta e três, no estado de solteira maior, tendo posteriormente casado uma única vez com Júlio Rodríguez Sainz sob o regime da comunhão de adquiridos que se rege pelo ordenamento jurídico espanhol, de quem é atualmente viúva, e da segunda outorgante, no ano de mil novecentos e setenta e dois, no estado de solteira maior, tendo posteriormente casado uma única vez com Esteban Castro Garcia sob o regime da comunhão de adquiridos que se rege pelo ordenamento jurídico espanhol, de quem é atualmente viúva, por doações meramente verbais feitas por Henrique de Campos Machado e mulher Maria Augusta Sousa Pinto Machado, casados sob o regime da comunhão geral de bens, residentes na freguesia de Cavernães, concelho de Viseu, sem que nunca tenham outorgado as respetivas escrituras, nem sendo atualmente possível a sua outorga. -----

-----PELOS TERCEIRO, E QUARTA, POR SI E NA QUALIDADE EM QUE OUTORGA, OUTORGANTES, FOI DITO: -

-----Que são os únicos donos e legítimos possuidores de cento e trinta mil avos do prédio acima identificado -----

-----Que a parte indivisa que ora se justifica, veio à composição do terceiro outorgante, no ano de mil novecentos e oitenta e três, no estado de solteiro, maior, à composição da quarta outorgante, no ano de mil novecentos e setenta e dois, no estado de solteira maior, tendo posteriormente casado uma única vez com Emílio García Oliva sob o regime da comunhão de adquiridos que se rege pelo ordenamento jurídico espanhol, de quem é atualmente viúva, e da sua representada, no ano de mil novecentos e sessenta e sete, no estado de solteira maior, tendo posteriormente casado uma única vez com Miguel Gómez Escalonilla Sanchez Heredero sob o regime da comunhão de adquiridos que se rege pelo ordenamento jurídico espanhol, por doações meramente verbais feitas por Henrique de Campos Machado e mulher Maria Augusta Sousa Pinto Machado, casados sob o regime da comunhão geral de bens, residentes na freguesia de Cavernães, concelho de Viseu, sem que nunca tenham outorgado as respetivas escrituras, nem sendo atualmente possível a sua outorga. -----

-----PELOS QUINTOS OUTORGANTES, FOI DITO: -----

-----Que são os únicos donos e legítimos possuidores de trezentos e setenta mil avos do prédio acima identificado --

-----Que a parte indivisa que ora se justifica, veio à composição dos quintos outorgantes, no ano de mil novecentos e oitenta e três, no estado de casados um com o outro, por doação meramente verbal feita por Henrique de Campos Machado e mulher Maria Augusta Sousa Pinto Machado, casados sob o regime da comunhão geral de bens, residentes na freguesia de Cavernães, concelho de Viseu, sem que nunca tenham outorgado a respetiva escritura, nem sendo atualmente possível a sua outorga. -----

-----PELA SEXTA OUTORGANTE, FOI DITO: -----

-----Que é a única dona e legítima possuidora de trezentos e setenta mil avos do prédio acima identificado -----

-----Que a parte indivisa que ora se justifica, veio à composição da sexta outorgante, no ano de mil novecentos e sessenta e sete, no estado de solteira, maior, tendo posteriormente casado uma única vez com António da Costa Correia de Moraes sob o regime da comunhão de adquiridos, de quem é atualmente divorciada, por doação meramente verbal feita por Henrique de Campos Machado e mulher Maria Augusta Sousa Pinto Machado, casados sob o regime da comunhão geral de bens, residentes na freguesia de Cavernães, concelho de Viseu, sem que nunca tenham outorgado a respetiva escritura, nem sendo atualmente possível a sua outorga. -----

-----PELOS PRIMEIRO, POR SI E NA QUALIDADE EM QUE OUTORGA, SEGUNDA, TERCEIRO, QUARTA, POR SI E NA QUALIDADE EM QUE OUTORGA, QUINTOS E SEXTA OUTORGANTES, FOI DITO: -

-----Que desde essas datas, sempre estiveram e se têm mantido na composição e fruição do indicado prédio há mais de vinte anos, ocupando a casa, limpando-a, cuidando dela, administrando-a com ânimo de quem exercita direito próprio, pacificamente porque sem violência, pública e continuamente, com o conhecimento de toda a gente e sem qualquer interrupção ou oposição de quem quer que seja. -----

-----Que esta posse de boa fé, contínua, pacífica e pública conduziu à aquisição do direito de propriedade do mencionado prédio por usucapião que invocam. -----

-----Que esta posse de boa fé, contínua, pacífica e pública conduziu à aquisição do direito de propriedade do mencionado prédio por usucapião que invocam. -----

-----Que pretendendo efetuar o registo da aquisição a seu favor, os justificantes, não dispõem de título formal para a dedução do trato sucessivo a partir dos titulares inscritos. -----

-----Que dadas as enumeradas características de tal composição adquiriu o mencionado prédio, por usucapião que invoca, justificando o seu direito de propriedade de um sexto, para efeitos de primeira inscrição no Registo Predial, dado que esta forma de aquisição não pode ser comprovada por qualquer outro título formal extrajudicial. Cartório Notarial em Viseu, 25 de setembro de 2025.

A Colaboradora:

Conta número:



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 *dezasseis de Setembro de dois mil e vinte e cinco*, neste Cartório, a folhas 69, do livro 346-A, foi outorgada escritura de justificação por **Maria de Lurdes Alves Batista Nogueira dos Santos**, NIF 154.424.102, natural de Estoril, Cascais, nasceu no dia cinco de Fevereiro de mil novecentos e cinquenta e sete, reformada, e marido **Sebastião Prestes Gaspar dos Santos**, NIF 154.424.099, natural de São Domingos de Rana, Cascais, nasceu no dia oito de Setembro de mil, novecentos e cinquenta e três, reformado, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, residentes em Rua Alto do Moinho Velho, n.º 213 – Vivenda Santo António, São Domingos de Rana, Cascais, no sentido de que são donos e legítimos possuidores com exclusão do prédio localizado em Moinho Velho, Caparide, freguesia de São Domingos de Rana, concelho de Cascais, descrito na Primeira Conservatória do Registo Predial de Cascais sob o número *seis mil oitocentos e quarenta e cinco, daquela freguesia*, registado a favor de **Júlia da Conceição Alves**, no estado de solteira, maior, conforme inscrição, relativa à apresentação número dois, de três de Outubro de mil novecentos e sessenta e dois inscrito na respectiva matriz a favor dela primeira outorgante mulher, da freguesia de São Domingos de Rana, sob o número **5.325**, com o valor patrimonial de 66.692,93€, a que atribuem o mesmo valor. Que em data que não conseguem precisar, mas que terá sido no ano de **mil novecentos e oitenta**, a ora primeira outorgante **Maria de Lurdes Alves Batista Nogueira dos Santos** comprou verbalmente o supra identificado prédio urbano. Que, na Primeira Conservatória do Registo Predial de Cascais, o supra identificado imóvel ainda se encontra descrito como de *Lote de terreno para construção*; Que, contudo, no mesmo se encontra edificada uma **Morada Composta de rés-do-chão com três assoalhadas, cozinha, casa de banho, primeiro andar com três assoalhadas, cozinha, casa de banho e marquise**, conforme declarou sob sua inteira responsabilidade e tal como é certificado pela matriz predial, o **prédio tem assim a área coberta de cinquenta metros quadrados e cento e oitenta e três metros quadrados**. Que desde essa data de **mil novecentos e oitenta**, aos ora primeiros outorgantes **Maria de Lurdes Alves Batista Nogueira dos Santos** e **Sebastião Prestes Gaspar dos Santos**, entraram na posse do identificado prédio, e a foi exercendo de uma forma pública, pacífica, contínua e de boa fé, nomeadamente, habitando, fazendo obras de manutenção e de reparação, e pintado o mesmo. Que é no referido prédio que os ora primeiros outorgantes **Maria de Lurdes Alves Batista Nogueira dos Santos** e **Sebastião Prestes Gaspar dos Santos**, têm o seu domicílio fiscal e o mesmo se acha inscrito na matriz na titularidade dela ora primeira outorgante **Maria de Lurdes Alves Batista Nogueira dos Santos**. Assim, desde a referida data de **mil novecentos e oitenta**, os ora primeiros outorgantes **Maria de Lurdes Alves Batista Nogueira dos Santos** e **Sebastião Prestes Gaspar dos Santos** entraram 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 apresentado junto das mais diversas Entidades Públicas e Privadas, nomeadamente Câmara Municipal e Serviço de Finanças como proprietários* tendo por isso uma posse, pública, pacífica, contínua e de boa fé, que dura há mais de vinte anos, pelo que os ora primeiros outorgantes **Maria de Lurdes Alves Batista Nogueira dos Santos** e **Sebastião Prestes Gaspar dos Santos** adquiriram por usucapião o identificado prédio, não tendo, todavia, documento algum que lhe permita fazer prova do seu direito de propriedade. Que, desta forma, **justificam a aquisição do aludido imóvel por usucapião**. -----

-----Está conforme o original. -----

Lisboa, 16 de Setembro de 2025 -----

O Notário, 

Conta registada sob o n.º 715282

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.eduardomarkesfernandes@gmail.com

CL-Outubro-2025

Ficha Técnica 37 anos a informar

Medalha de Mérito Municipal Grau Prata
concedida pela CM Oeiras em 2014



JORNAL MENSAL DE ATUALIDADE

Sede do Editor/Redação e Publicidade: Rua Prof. Mota Pinto, Loja 4
2780-275 Oeiras • Tlm. 91 326 35 67 (Rede Móvel Nacional)

www.ocorreiodalinha.pt • geral@ocorreiodalinha.pt

facebook.com /correiodalinha

Diretor: Paulo Pimenta **Editor Chefe:** Alexandre Gonçalves, **Redação:** Pedro Quaresma, Luís Curado, Raquel Luís, Carlos Leite (historiador) **Marketing e Publicidade:** Sofia Antunes **Fotografias:** Paulo Rodrigues, David Pimenta e Diogo Pimenta **Paginação:** Pedro David **Impressão e acabamento:** MX3 - Artes Gráficas – Alto da Bela Vista - Pavilhão 50 (Sulim Park) 2735-197 Cacém - Tel.: 21 917 10 88 **Gerência:** Alice Domingues /Paulo Pimenta com mais de 5% **Propriedade/Editor:** Vaga Litoral Publicações e Edições, Lda. – Matr. N.º 12018 – Cons. Reg. Com. Oeiras - **Capital social:** 5 000 € - N. C. 504285092 - **Depósito Legal** N.º 27706/89 **Registo na ERC** N.º 114185. **Tiragem do mês:** 1000 exemplares **Preço de Assinatura anual** – 12 edições: 13 euros

O Estatuto Editorial encontra-se na página da Internet

CL-Outubro-2025

ITQB leva Ciência à praia

A Praia de Santo Amaro, em Oeiras, teve, no seu areal, um verdadeiro laboratório à beira-mar, para mostrar a importância dos microrganismos que habitam o planeta, celebrando o Dia Internacional do Microrganismo, no dia 17 de setembro.



Organizada pelo Instituto de Tecnologia Química e Biológica António Xavier, da Universidade NOVA de Lisboa (ITQB NOVA), em parceria com o Município de Oeiras, esta iniciativa, segundo, Ana Silva, do Gabinete de Comunicação do ITQB, responsável pelos eventos e ligação à comunidade, pretende mostrar às pessoas a investigação que é feita neste instituto, relacionada com a microbiologia, e ao longo da tarde foram mostrados diversos projetos e até deram a provar sidra de maçã, fermentada no ITQB.

Um dos projetos que referiu, a decorrer no instituto, prende-se com o desenvolvimento de um teste à qualidade da água das praias, que pode aferir, no momento que é feito, se as águas estão próprias para banhos, e que poderá ser realizado pelos nadadores salvadores para garantir a segurança dos banhistas.

Acrescentou ainda que este Dia é celebrado por institutos de diversos países e é já uma tradição do ITQB.



Elisabete Brigadeiro, responsável pelo Gabinete de Ciência e Inovação, do Município de Oeiras, presente nesta iniciativa, em representação do Município, sobre a realização deste Dia, disse estar no âmbito da Agenda do Município para a Ciência, que já existe há cinco anos. Agenda que, face à preocupação dos cientistas em que a população saiba o que estão a fazer e também a preocupação das pessoas em saberem o que fazem os cientistas, pre-

tende dar resposta a esta vontade comum, ajudando a trazer o trabalho dos investigadores até ao público, sendo de notar que Oeiras tem no seu território várias e importantes instituições de investigação, cujos cientistas sempre estiveram interessados em mostrar o seu trabalho e por isso realizam dias abertos ao público nos seus institutos. Também no dia 26 se realizou, na Marina de Oeiras, a Noite Europeia dos Investigadores.



USC QAL
UNIVERSIDADE SÉNIOR
DE CARNAXIDE E QUEIJAS
APRENDIZAGEM E LAZER

INSCRIÇÕES ABERTAS
ANO LETIVO 25/26

SOMOS UMA ESCOLA COM A MISSÃO
DE PROMOVER O ENVELHECIMENTO
ATIVO E SAUDÁVEL DA POPULAÇÃO
MAIOR DE 50 ANOS

uscqal@ufcq.pt | Rua Cesário Verde Edifício Centro Cívico 2790-047 Carnaxide | 214 173 090

Hertz
CARROS USADOS

NOVA
SUPER
LOJA

20 DE OUTUBRO

**O SEU PRÓXIMO
CARRO ESTÁ EM
SINTRA**

HERTZCARROSUSADOS.PT
/SINTRA

"A saga do Povo Lusitano deslumbra-me e motiva-me"

- António de Sena

António de Sena é um entusiasta da História de Portugal. Poeta, escritor, patriota convicto e estudioso dedicado do passado do País, idealizou um projecto para criar um parque temático destinado a enaltecer os grandes feitos alcançados ao longo da nossa História comum, a que deu o nome de 'Portugal Histórico-Cultural'.

No sublinhado das suas palavras, "esta cidade-museu, de cariz eminentemente histórico-cultural, pretende contar a Portugal e aos povos de todo o Mundo o que foi a gloriosa Saga do Povo Lusitano, enaltecendo os seus heróis e os seus feitos únicos, dos quais todos nos devemos orgulhar".

No que diz respeito ao projecto idealizado, em termos de infraestruturas a serem criadas, propõe-se que a Epopeia

da Nação Lusíada possa ser distribuída por 22 pavilhões temáticos, "que funcionarão como minimuseus interactivos, com orgânicas e temas próprios", segundo os materiais que ali vão ser expostos.

Prevê-se, também, a exposição de embarcações históricas, nomeadamente réplicas de caravelas da época dos Descobrimentos e a Fragata D. Fernando II e Glória, numa marina que será construída especialmente para o efeito, e também para servir de apoio à realização de várias provas e festivais náuticos.

O jornal 'O Correio da Linha' esteve à conversa com o criador deste projecto grandioso, ambicioso, que ainda não tem um espaço seleccionado com vista à sua implantação. António de Sena

tem previsto fazer alguns contactos nesse sentido, não escondendo a sua preferência pela região de Lisboa. Fique a saber tudo nas próximas linhas.

ORGULHO PATRIÓTICO

Jornal 'O Correio da Linha' (CL) - Qual foi a razão que o levou a decidir criar o projecto 'Saga do Povo Lusitano'?



António de Sena (AS) - Um enorme orgulho patriótico, uma educação histórico-cultural e linguística, a leitura dos clássicos desde tenra idade. Estava habituado a ouvir o meu pai declamar Camões, 'Os Lusíadas', e poemas, como 'Aqui é Portugal', de António Lopes Ribeiro (ver anexo), e o 'If', de Rudyard Kipling. E fui influenciado, também, pelo facto de ter realizado várias viagens de estudo por todo o País, a monumentos, conventos, mosteiros, estátuas, etc..

CL - Tomámos conhecimento de que gostaria de implementar este Parque Histórico e Cultural de Portugal em Oeiras. Mantém essa intenção, ou tem várias hipóteses de localização em aberto? Entre Oeiras e Lisboa, qual a localização preferida para a implementação do projecto?

AS - Quer Lisboa, quer Oeiras, penso que serão lugares preferenciais, já que têm uma frente ribeirinha, o que é um "must" para o projecto. Além de serem de mais fácil acesso, tanto para visitantes nacionais como para turistas estrangeiros.

CL - Quais os principais critérios para escolher a localização do Parque?

AS - Ocupar uma frente ribeirinha que permita fundear caravelas do tempo dos Descobrimentos, a Fragata D. Fernando e Glória, e, eventualmente, o navio-escola Sagres para realizar visitas guiadas.

Será igualmente importante estar próximo da Torre de Belém, do Padrão dos Descobrimentos e do Mosteiro dos Jerónimos, além de ter um rápido acesso ao terminal de cruzeiros, à estação de comboios de Santa Apolónia, ao Cais do Sodré, Belém e Cruz Quebrada.

CL - Está prevista a construção de uma marina de apoio para a realização de provas e festivais náuticos? Pode avançar alguma informação sobre essas provas e festivais?

AS - É necessário que o local escolhido para a implantação do Parque possa permitir a construção de uma marina com diversos apoios e estruturas, para a realização de provas náuticas desportivas, como remo, motonáutica, vela e canoagem, modalidades em que temos campeões olímpicos e mundiais. Não se percebe como nenhumas, ou bem poucas, provas destas são realizadas no rio Tejo.

CL - Já contactou algumas entidades (Câmaras Municipais ou outras) para levar por diante o Projecto?

AS - Não fiz ainda a entrega formal do projecto, que já se encontra todo detalhado, a nenhuma das referidas câmaras municipais, apesar de já o ter completado e registado na Inspeção-geral das Actividades Culturais (IGAC) desde 2 de Abril de 2025, com o número 411/2025.

CL - Qual o custo estimado do investimento? Quanto tempo prevê demorar a construção do Parque? Qual a área que está previsto ocupar? Quantos postos de trabalho poderá criar?

AS - Afigura-se ainda muito prematuro abordar aspectos técnicos, financeiros e operacionais, os quais, no meu entender, deverão ser da competência específica de uma comissão organizadora que venha a integrar técnicos dessas especialidades específicas.

VÁRIAS FONTES DE RECEITA

CL - Quais serão as fontes de receita do Parque?

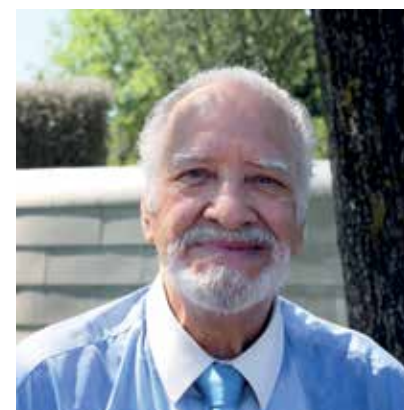
AS - Nos vários itens que compõem o projecto, estão contempladas diversas fontes de receita. A saber: angariação de patrocínios para cada pavilhão-museu; alugueres de outros pavilhões das regiões de Turismo nacionais, as quais terão as suas fontes de rendimento próprias, através da venda de peças de artesanato, roupa, chapéus, instrumen-

TURISMO E EVENTOS

António de Sena tem uma vasta carreira ligada ao Turismo, Aviação e Realização de Eventos. Foi representante de vendas e Relações-Públicas na Varig - Linhas Aéreas Brasileiras e assumiu o cargo de director comercial na El-Al - Linhas Aéreas de Israel.

Como empresário, foi proprietário de duas agências de viagens, a Sena Tours e a Central Tours, tendo como principal 'core business' a promoção e venda de viagens de incentivo ao estrangeiro destinadas a premiar os melhores quadros empresariais.

Foi, também, proprietário de duas empresas dedicadas à organização de eventos, a Promolândia - Criação e Produção de Eventos, com sede instalada em Lisboa, e a Ideias e Eventos,



instalada na região do Algarve, mais concretamente em Vilamoura.

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

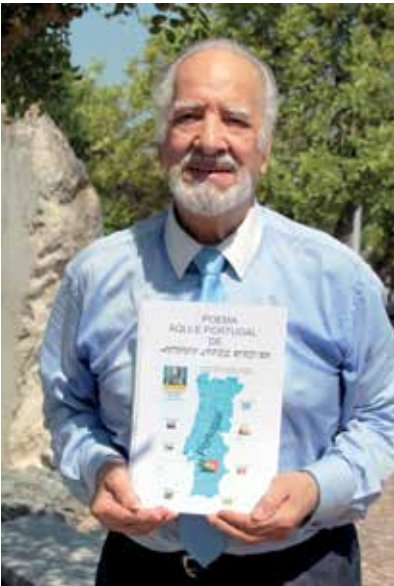
A NOSSA EQUIPA ESTÁ PRONTA PARA O AJUDAR A
ENCONTRAR O APOIO ADEQUADO À SUA NECESSIDADE

☎ 214 585 700 ✉ geral@nucase.pt

nucase.pt

CARCAVELOS + ESTORIL + PAREDE + SINTRA + LISBOA





empresariais, meetings, palestras, etc, e exibição de espectáculos de arte equestre para divulgação do cavalo lusitano e da coudelaria de Alter.

CL - Está prevista a exibição de réplicas de monumentos importantes?

AS - Damos primazia à realidade virtual e multimédia para conseguir animar os pavilhões-museus, recriando os métodos de navegação e os Descobrimentos, batalhas, trajes e fardamentos, frescos históricos, estátuas, fachadas de museus e basílicas, e demais adereços históricos que façam parte do espólio dos museus existentes no País e que não possam ser disponibilizados para exibir nos pavilhões-museus.

Estou convencido de que o recurso a estas novas tecnologias será muito mais motivador para novos fluxos e mercados de visitantes, assim como as redes sociais, que deverão ser utilizadas como recurso para divulgação do Parque no País e no Mundo.

CL - Refere na apresentação do seu projecto que o Parque poderá contar com a exibição de embarcações históricas, nomeadamente a Fragata D. Fernando e Glória. Já manteve contactos nesse sentido com as entidades responsáveis pela cedência dessas embarcações?

AS - Existe apenas um desiderato sem que se tenha processado qualquer tipo de contacto junto das entidades oficiais e Marinha.

SAGA E GESTA DO POVO LUSITANO

CL - É um estudioso do passado do nosso País. Quais os episódios da História de Portugal que mais valoriza?

AS - Toda a saga e gesta do Povo Lusitano deslumbram-me e motivam-me. Porém, como amante do mar, da

Marinha, dos barcos e da História dos Descobrimentos, é isso que mais me deslumbra e que valorizo.

CL - O projecto contempla um espaço especial dedicado aos heróis da nossa História. Pode enumerar alguns deles, entre aqueles que vão estar representados no Parque?

AS - O projecto contempla mais de 20 pavilhões-museus temáticos. Tive como principal preocupação levar à exaustão o tributo da evocação de todos os heróis nacionais, desde a fundação do Condado Portucalense pelo nosso Rei D. Afonso Henriques.

CL - Constatámos que existem várias designações em consideração. Qual o nome do Projecto: 'Cidade-Museu de Portugal', 'Saga do Povo Lusitano', 'Portugal Histórico-Cultural' ou outro?

AS - Penso que o nome que melhor define o Projecto será "A cidade-Museu de Portugal, a Saga do Povo Lusitano".

CL - Que tipo de parcerias, patrocínios, subsídios, fontes de receita conta ter?

AS - Estão consideradas várias parcerias, subsídios, patrocínios e demais fontes de receita, muitos dos quais me proponho angariar directamente, em função da minha larga experiência como empresário de sucesso de várias empresas na área da organização de eventos.

Proponho colocar toda esta experiência, adquirida ao longo de mais de 25 anos como empresário, ao serviço do projecto, no qual acredito piamente, convicto de que o mesmo será um marco relevante para transmitir às gerações vindouras o legado que nos foi deixado por esse leque de heróis nacionais, cuja memória, infelizmente, não temos sabido honrar e perpetuar.

Texto: Luís Curado
Fotos: Jorge Rodrigues

Amadora
BD 2025



São 13 as exposições que, de 23 de outubro a 2 de novembro, podem ser visitadas durante a 36ª edição do Festival Internacional de Banda Desenhada da Amadora

- Amadora BD 2025 que decorrem no Núcleo Central do Parque da Liberdade, na Galeria Municipal Artur Bual e na Bedeteca da Amadora.

Mais de 20 autores internacionais de banda desenhada estão confirmados, sendo de destacar a presença dos irmãos Fábio Moon & Gabriel Bá (A Vida a Quatro Mãos), dos ilustradores Kevin Maguire (EUA), Ivan Reis (Brasil), Marco Santucci e Maria Laura Sanapo (Itália) que acompanham a exposição comemorativa dos 65 Anos da Liga da Justiça, da francesa Cyrielle Evrard (Radium Girls), dos espanhóis Bea Lema (O Corpo de Cristo) e Rodrigo Terrasa (O Abismo do Esquecimento) e da libanesa Zeina Abirached (O Profeta). Entre os convidados, com lançamentos e apresentações de novas edições portuguesas, contam-se ainda David Rubin, Kim, Grégory Panaccione, Martin Panchaud e Henrique Magalhães.

A PREVENÇÃO
COMEÇA EM SI.

COMUNIQUE OU
PEÇA AUTORIZAÇÃO
PARA QUEIMA
DE AMONTOADOS.

Procure soluções alternativas para a eliminação de vegetação: trituração e incorporação no solo, aproveitamento para biomassa, compostagem e produção energética.

Nos dias de perigo de incêndio rural «muito elevado» ou «máximo», é proibido fazer queimas de amontoados.

Consulte o perigo de incêndio rural para o seu município em ipma.pt.

Nos restantes dias só pode fazer queimas se tiver autorização ou uma comunicação prévia. É OBRIGATÓRIO. Evite coimas. Dirija-se à sua Câmara Municipal ou acesse a fogos.icnf.pt/queimasqueimadas.

Informe-se pelo 808 200 520 / 211 389 320 (custo de chamada local) ou na sua Câmara Municipal.

Saiba mais em portugalchama.pt.



PORTUGAL CHAMA
POR SI. POR TODOS.

Consulte o Decreto-Lei n.º 82/2021, de 13 de outubro, na sua redação atual.



CULTUR SINTRA

[EXPOSIÇÃO]

Requalificação da Quinta da Ribafria

Um olhar fotográfico #ungapit by José Palma

Até 31 DEZ 2025

Quinta da Ribafria

cultursintra.pt