

CLÍNICAS MÉDICAS DR. OLÍVIO DIAS

CLÍNICA DE ALGÉS



- ORTODONTIA
- PRÓTESE FIXA DE
- CIRURGIA GERAL
- CONSULTA DE CIRURGIA
- DENTISTERIA GERAL
- IMPLANTOLOGIA
- URGÊNCIAS

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

AV. COMBATENTES DA GRANDE GUERRA, 130 - 1º ESQ 1495-036 ALGÉS

TELS.: 21 410 38 15 | 96 207 85 78 Nº Verde: 800 200 058

www.clinicamedicasoliviodias.pt Email: alges@clinicamedicasoliviodias.pt



Bombeiros
da Amadora
celebram
121 anos





**SERRALHARIA
AMARAL**
alumínios| pvc **25 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 Moraes

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

Janeiro sem álcool

O início de um novo ano é, para muitos, o momento ideal para refletir sobre hábitos e definir novos compromissos com a saúde. É também nesta altura que surge o movimento “Janeiro Sem Alcool”, um desafio que convida à abstinência temporária do consumo de álcool. Num país onde o vinho e outras bebidas alcoólicas têm uma forte presença cultural e social, parar para pensar sobre o impacto do álcool no organismo mais do que oportuno, é essencial.

Entre os órgãos mais afetados pelo consumo regular de álcool encontra-se o fígado, responsável por metabolizar esta substância. Quando exposto a quantidades excessivas ou a consumo frequente de álcool, o fígado sofre um processo de acumulação de gordura conhecido como esteatose hepática, que é a fase inicial da doença hepática

alcoólica.

Esta condição é muitas vezes silenciosa: não dói, não provoca sintomas imediatos e, por isso, pode ser facilmente ignorada. No entanto, não deve ser desvalorizada. A esteatose hepática alcoólica pode evoluir para doença mais grave, com inflamação, aparecimento de fibrose e finalmente cirrose, comprometendo de forma irreversível a saúde do fígado.

O desafio do “Janeiro Sem Alcool” surge, assim, como uma oportunidade para experimentar, na prática, os benefícios de uma pausa. São inúmeros os relatos de quem sente melhorias no sono, no bem-estar geral, na digestão e até na energia diária, após algumas semanas de abstinência do consumo de álcool. Cada dia sem álcool representa um passo importante no processo de regeneração do fígado e melhoria da

saúde geral.

É verdade que o álcool faz parte das celebrações e dos convívios, mas moderação no consumo não significa privação da vida social. Pelo contrário, significa consciência: saber escolher, estabelecer limites e compreender que a saúde deve estar sempre em primeiro lugar. Há alternativas cada vez mais variadas e apelativas, desde cocktails sem álcool até vinhos e cervejas “zero”, que permitem manter o espírito da celebração sem comprometer o fígado.

Janeiro pode ser o ponto de partida para uma relação mais equilibrada com o álcool ao longo de todo o ano. Não se trata apenas de passar 31 dias sem consumir bebidas alcoólicas, trata-se de repensar hábitos e perceber que pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios.

Consciencializar para os riscos da



*Patrícia Queirós

doença hepática alcoólica é um passo essencial para promover estilos de vida mais saudáveis. E se o Natal foi tempo de celebração, o início do ano é tempo de cuidar do fígado, para viver muitas mais celebrações com saúde.

*médica gastroenterologista

Oeiras apresenta corrida FPF

O Município de Oeiras e a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) anunciam, a realização da primeira edição da Corrida FPF, que se realizará no dia 17 de maio. A apresentação da iniciativa contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Isaltino Moraes, do Presidente da FPF, Pedro Proença, do Vice-Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), Paulo Guerra, e da Presidente do Banco Alimentar Contra a Fome, Isabel Jonet. O embaixador da FPF, o antigo internacional português Pepe, será o “padrinho” desta primeira edição.

A Corrida FPF terá um percurso de 10 quilómetros, destinado a atletas e corredores de todos os níveis, e uma caminhada de quatro quilómetros, concebida essencialmente para famílias e para quem procura uma abordagem mais recreativa à prática desportiva. A partida está marcada para a Avenida Pierre de Coubertin, em frente à Praça da Maratona, e a meta será colocada na Pista de Honra do Centro Desportivo Nacional do Jamor, num percurso que permite aos participantes experienciar o emblemático Estádio Nacional, palco das finais da Taça de Portugal.

Além do carácter desportivo, a iniciativa assume uma forte dimensão solidária. Cada inscrição reverte um euro para a Rede de Emergência Alimentar, reforçando o compromisso da FPF com causas de impacto social. “A associação

das duas federações é determinante, uma vez que há um conjunto de pessoas que serão interpeladas a andar e correr pela causa de redução das carências alimentares em Portugal. Estamos gratos pela ideia e iniciativa”, destacou Isabel Jonet.

A iniciativa surge inserida num novo conceito de eventos desportivos promovidos pela FPF, que pretende combinar a corrida e a caminhada com atividades relacionadas com a final da Taça de Portugal de futebol feminina e masculina, promovendo a inclusão, o fair play e a agregação de adeptos do desporto. “Anunciar a Corrida FPF é o completar de um dos grandes objetivos que tínhamos, quando aqui chegámos. Além de ser uma corrida solidária, sob a alçada da Fundação FPF, surge num novo conceito que estamos a construir, em que vamos juntar a final da Taça de Portugal de futebol feminina e masculina com um conjunto de atividades nas semanas que vão ligar estas competições”, explicou Pedro Proença.

Paulo Guerra reforçou a importância da parceria entre as federações e o impacto que a iniciativa poderá ter na promoção da atividade física em Portugal: “A FPF movimentava massas e esta união que visa tentar tirar as pessoas de casa e fazer algo saudável, tem toda a razão de ser, para conseguirmos modificar este cenário que é bastante dramático, em termos dos índices de atividade fi-



sica na sociedade portuguesa. Acreditamos que a parceria durará para os próximos anos, dinamizando e implementando a atividade física em Portugal. Acreditamos que será um grande sucesso.”

O Presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Isaltino Moraes, sublinhou o papel da FPF na sensibilização da comunidade: “A FPF associar-se a uma iniciativa destas traz logo consigo uma carga mediática extraordinária. Demonstra a transversalidade do desporto. Pode ser uma iniciativa com um impacto extraordinário, numa altura em que tanta falta faz ao nosso país as pessoas estarem mobilizadas para um combate à pobreza e às desigualdades.”

O embaixador Pepe, que participou na última São Silvestre do Porto, mostrou entusiasmo com o desafio:

“Fiz a São Silvestre do Porto com muito pouco tempo de preparação. Tenho vários amigos que gostam de me desafiar. Já fiz muitas aventuras na bicicleta e, agora, foi na corrida. Tive sete ou oito dias para preparar a corrida, tentei dar o meu melhor, fiz 42 minutos e agora, com mais tempo até maio, vou preparar-me e tentar baixar dos 40 minutos.” As inscrições incluem uma t-shirt técnica, medalha de participação, gym bag, bilhete para assistir à final da Taça de Portugal feminina e acesso à Festa das Tasquinhas. Com esta iniciativa, a FPF reforça o seu compromisso em promover o desporto como veículo de saúde, cidadania, inclusão e responsabilidade social, e afirma a Corrida FPF como um novo marco no calendário desportivo nacional.



Aqui está uma notícia
que soa a presente de Natal:

Em 2026, o navegante® não aumenta

Obrigado por viajar
de transportes públicos.
Bom Natal e feliz Ano Novo!

navegante.pt

a. . .
. . m. área
. l. . metropolitana
de lisboa

transportes
metropolitanos
de lisboa

navegante

Mobilidade escolar sustentável avança em Oeiras

O Município de Oeiras e a Parques Tejo assinalaram a expansão dos projetos Bike Bus e Pedi Bus com um evento simbólico realizado na Escola Básica de Porto Salvo. A iniciativa marcou o arranque oficial do novo comboio de bicicletas naquela escola e consolidou a implementação do programa de mobilidade escolar sustentável no concelho, com a adesão de mais quatro estabelecimentos de ensino.

Com o lançamento destas novas rotas, passaram a ser nove as escolas de Oeiras abrangidas por soluções de mobilidade ativa, segura e ambientalmente sustentável, permitindo que as crianças se desloquem para a escola de bicicleta ou a pé. Em dias específicos e ao longo de percursos previamente definidos — desenhados com base nas moradas dos alunos inscritos — as crianças integraram os chamados “comboios”, entrando em estações próximas das suas casas e seguindo em grupo até à escola. Os trajetos foram planeados de forma a garantir distâncias adequadas e níveis de dificuldade reduzidos, promovendo simultaneamente a segurança e o caráter lúdico da experiência.

Cada comboio é acompanhado por adultos com formação específica, assegurando um rácio de um monitor — designado “maquinista” — para cada quatro crianças, garantindo o cumprimento das regras de trânsito e a segurança ao longo de todo o percurso.

A abertura da linha da EB de Porto Salvo marcou uma nova fase de cres-

cimento do projeto, integrando quatro novas comunidades educativas: EB Porto Salvo, EB São Bruno, EB Samuel Johnson e EB Pedro Álvares Cabral. Estas escolas juntaram-se às que já faziam parte do projeto-piloto no ano letivo 2024/2025: EB Manuel Beça Múrias, EB Conde Ferreira, EB Gomes Freire de Andrade, EB Sá de Miranda e EB António Rebelo de Andrade — totalizando nove escolas envolvidas nesta iniciativa de mobilidade suave.

UM PROJETO COM ORIGEM NUMA NECESSIDADE CONCRETA

O Bike Bus do programa Oeiras Move Escolas nasceu como resposta a um desafio identificado no concelho. De acordo com o estudo Estratégia de Mobilidade Escolar de Oeiras (2024), desenvolvido pela consultora TIS por iniciativa da Parques Tejo, mais de 60% dos alunos deslocavam-se diariamente para a escola em viatura particular. Este padrão de mobilidade apresentava impactos negativos ao nível ambiental, mas também na saúde física e mental das crianças, na sua autonomia e no seu desenvolvimento.

Com o objetivo de inverter este paradigma, os primeiros comboios de bicicletas e a pé iniciaram atividade a 26 de maio de 2025, na EB Conde Ferreira. Desde então, o projeto registou um crescimento consistente. O que começou como uma experiência-piloto em cinco escolas evoluiu para uma rede



com 23 linhas ativas em dezembro de 2025, das quais 11 eram de Bike Bus e 12 de Pedi Bus. Mais de uma centena de crianças aderiram ao programa, contribuindo para a retirada de mais de 100 automóveis das vias de acesso às escolas do concelho.

O objetivo assumido passou por alargar progressivamente o Bike Bus e o Pedi Bus a todos os agrupamentos escolares de Oeiras, afirmando o Oeiras Move Escolas como uma das mais ambiciosas iniciativas de mobilidade escolar sustentável a nível nacional.

Para assinalar a maturidade alcançada pelo projeto, o presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Isaltino Morais, participou no evento e procedeu à entrega simbólica de brindes às crianças aderentes. A iniciativa pretendeu dotar os jovens ciclistas e peões do equipamento necessário para manterem hábitos de mobilidade sustentável ao longo de todo o ano letivo, reforçando as condições de conforto, segurança e visibilidade.

O momento incluiu ainda a receção pela comunidade escolar e pelo executivo municipal, um discurso institucional e um pequeno-almoço de convívio e networking, sublinhando o envolvimento da comunidade educativa no sucesso da iniciativa.

UMA ESTRATÉGIA INTEGRADA PARA A MOBILIDADE ESCOLAR

O Oeiras Move Escolas afirmou-se como a estratégia integrada do Município de Oeiras e da Parques Tejo para transformar a mobilidade escolar no concelho. O programa estruturou-se em quatro pilares fundamentais: o Bike Bus e o Pedi Bus; o projeto Fiscal por



1 Dia, dedicado à sensibilização para o estacionamento regulado junto às escolas; a Escola de Mobilidade, com ações de formação sobre mobilidade suave e regras de trânsito; e o Cartão Escolar Único, uma solução tecnológica que integrou serviços escolares e de transporte num único suporte.

A Parques Tejo, empresa municipal responsável pela gestão do estacionamento e da mobilidade suave em Oeiras, desempenhou um papel central na implementação do programa. Para além da gestão de mais de 20.500 lugares de estacionamento no concelho, a empresa assegurou diversos serviços de mobilidade urbana, como o sistema público de bicicletas e trotinetes elétricas, a aplicação Oeiras MOVE, o programa “120 Minutos” e o projeto Vai & Volta, com tuk-tuks elétricos nos centros de Algés e Paço de Arcos.

A aposta em soluções inovadoras e sustentáveis reforçou o compromisso do município com um modelo de mobilidade mais acessível, eficiente e amigo do ambiente, colocando as crianças e a comunidade escolar no centro da transformação urbana.

Texto: Raquel Luís
Fotos: CMO



Rua Dom Pedro IV 26 Queluz
(junto aos bombeiros)
214 353 109 | 963 654 752





SIMAS celebram Dia de Reis

Os Serviços Intermunicipalizados de Água e Saneamento de Oeiras e Amadora (SIMAS) celebraram o Dia de Reis (dia seis de janeiro) com um espetáculo na sua sede, com atuação do grupo musical Traquinas, a que assistiram os colaboradores do SIMAS, com a presença do presidente do Concelho de Administração, Francisco Gonçalves. Francisco Gonçalves, a propósito desta celebração, usou da palavra para salientar o facto de as instituições do concelho serem chamadas a colaborar com a Câmara Municipal, ser uma ligação que resulta também do trabalho dos colaboradores da Autarquia e sem o qual isso não seria possível.

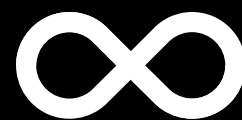
Dizendo também que todo o trabalho, de cada um, é importante, e que todos devem sentir que tem importância o seu trabalho. Terminou desejando um Bom Ano a todos

O grupo musical "Traquinas", criado em 2012, e sediado em Carnaxide, tem como responsável o maestro, Alexandre Gaspar, que nos elucidou de que, depois da criação deste grupo, criou também a Academia de Música e Artes Os Traquinas, que promove o ensino da

música e o desenvolvimento artístico, de que se destaca o grupo coral que tem percorrido o país, com um grande número de atuações, sendo exemplo, que nesta quadra natalícia realizou cerca de 20 atuações.

O número de jovens que integraram esta atuação nos SIMAS, foi reduzido, uma vez que estamos em tempo de aulas, mas o grupo tem 25 elementos. Ainda segundo Alexandre Gaspar o estilo musical do coro é o Pop-Rock, fazendo arranjos modernos de músicas populares.

Esta celebração terminou com a distribuição de bolos-rei aos colaboradores em todos os edifícios dos SIMAS.

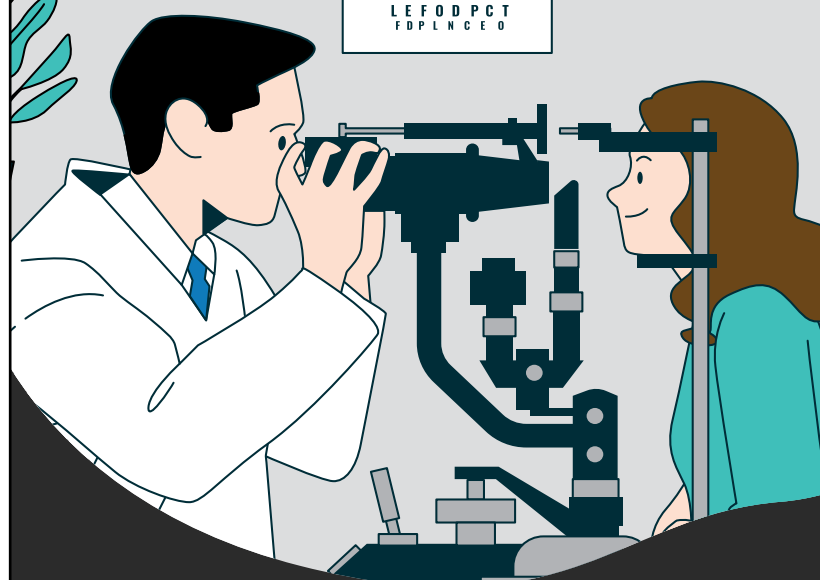


Ofetaloópticas

A olhar o futuro.

Como está a saúde dos seus OLHOS?

FAÇA UM CHECKUP VISUAL



optivisão®

Allianz MULTICARE AdvanceCare SAÚDE VICTORIA SAMS
 medis Future healthcare MEDICARE GENERALI ADM cobe



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

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

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

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

PREVISÕES 2026

por Maria Helena



Fale comigo!
e descubra o que o destino lhe reserva!
210 929 090
930 530 304



Carneiro

Carta de Tarot dominante em 2026: O Julgamento. Este ano pode ser desafiante para si. Mostre o que vale e aprenda a ser mais ponderado e paciente. Adapte-se às situações com coragem e espírito positivo.

No amor pode encontrar-se num impasse. Ouça o seu coração e não tenha pressa em obter respostas.

A nível de saúde, esteja atento. Faça exames e análises, vá ao médico. Mais vale prevenir que remediar!

A nível profissional e financeiro, é um ano que lhe pede ponderação. Os resultados podem demorar mais do que gostaria, mas tendem a ser sólidos e duradouros. Invista mais em si e nas suas capacidades. Cristal protetor: cornalina, que o ajuda a ter foco nas suas metas.



ajudá-lo a libertar-se de crenças e situações que o limitavam, permitindo-lhe renovar a sua vida por completo e expandir os seus horizontes. No amor, pode ser surpreendido de forma muito positiva, especialmente se está só e gostava de

encontrar alguém especial. Siga o seu coração e confie no que a vida lhe apresenta. A nível de saúde melhora a sua postura, pois pode ter dores de costas e problemas de coluna.

A nível material pode haver uma mudança importante na sua vida, pode mudar de trabalho, de área ou assumir um cargo completamente diferente de tudo o que já fez até aqui.

Cristal protetor: labradorite, que ajuda a fortalecer a intuição e a ter proteção espiritual.



Touro

Carta de Tarot dominante em 2026: O Carro. 2026 traz-lhe boas perspectivas de sucesso. Pode avançar e ter conquistas importantes em todas as áreas, e tenderá a estar mais seguro do que quer e confiante nas suas capa-

cidades.

A nível amoroso pode conhecer alguém especial, se está só, e se já tem um relacionamento ele tende a tornar-se mais sólido.

Na saúde está fortalecido, mas deve manter a vigilância e ser regrado nos seus hábitos, pois há tendência para cometer excessos.

A nível material pode alcançar metas importantes e conquistar maior estabilidade.

Cristal protetor: topázio amarelo, que lhe transmite força e vitalidade.



Gêmeos

Carta de Tarot dominante em 2026: A Força. 2026 vai trazer-lhe a possibilidade de expandir as suas ideias e avançar com projetos. Conte com surpresas e imprevistos, será um ano que pode revolucionar a sua vida a

vários níveis.

No amor, vai viver emoções fortes, o seu dia a dia será animado, mas se procura estabilidade pode ter alguns desafios pela frente.

A nível de saúde deve redobrar a prudência, porque está mais suscetível a sofrer acidentes e também terá alguma instabilidade a nível nervoso.

A nível material está favorecido, sobretudo em relação às suas finanças. Dinamize as suas ideias e confie nas suas capacidades.

Cristal protetor: sodalite, que reforça o poder de concentração e a capacidade de comunicação.

Caranguejo

Carta de Tarot dominante em 2026: A Morte

Este ano é propício à sua expansão e vai



Leão

Carta de Tarot dominante em 2026: A Temperança. Este ano pode apresentar-lhe alguns desafios e provas, saiba dar tempo ao tempo para que as situações evoluam e mantenha-se firme nas suas convicções. Podem surgir

acontecimentos inesperados e situações que vêm iniciar mudanças profundas na sua vida.

A nível amoroso, pode ganhar uma visão diferente sobre o seu relacionamento ou sobre aquilo que procura.

A sua saúde pede-lhe que seja mais equilibrado, evite os excessos, sobretudo no que diz respeito à alimentação que faz.

A nível material pode ter de abrandar o ritmo para avaliar as situações e ajustar os seus planos àquilo que tem ao seu alcance no momento presente.

Cristal protetor: aventurin, que ajuda a fortalecer a saúde física e mental.



Virgem

Carta de Tarot dominante em 2026: O Mágico. Em 2026 pode conquistar metas importantes, saberá agir com agilidade e ter uma resposta pronta às situações, o que vai ajudá-lo a agarrar as oportunidades.

Os desafios que superou recentemente deram-lhe conhecimentos importantes e fortaleceram as suas capacidades.

No amor, é um bom ano para fortalecer relações já existentes e para quebrar a rotina na vida de casal. Pode surgir um novo relacionamento, mais sólido e maduro, para quem está só.

A nível de saúde procure descansar mais, pode ter dores de cabeça frequentes e problemas de insónias.

A nível material está muito ativo e conseguirá expor bem as suas ideias, o que vai dar-lhe excelentes resultados.

Cristal protetor: água-marinha, que ajuda a acalmar a mente e ter estabilidade emocional.

Balança

Carta de Tarot dominante em 2026: A



Justiça. 2026 pode apresentar-lhe alguns desafios que lhe exigem isenção, rigor, sentido prático e ponderação. Mantenha a calma e saiba defender com firmeza aquilo em que acredita. Procure agir com equilíbrio e justiça em to-

das as situações.

A nível amoroso pode sentir necessidade de fazer algumas mudanças. Vai avaliar as suas escolhas e decisões, e procurará manter na sua vida apenas as relações que lhe dão aquilo que espera.

A sua saúde pede vigilância e atenção, faça análises de rotina e reforce as defesas do seu organismo.

No trabalho pode ter de tomar decisões difíceis, mas elas vão ajudá-lo a conquistar uma maior estabilidade e a ter recompensas valiosas.

Cristal protetor: pedra da lua (clara), que vai ajudá-lo a ouvir a sua intuição e a tomar decisões mais seguras e acertadas.



Escorpião

Carta de Tarot dominante em 2026: A Imperatriz. Em 2026 terá maior poder de decisão sobre o rumo que quer seguir, estará mais firme nas suas escolhas e seguro daquilo que quer para a sua vida.

Em termos amorosos pode ser um ano recheado de momentos felizes, encontros marcantes e boas surpresas. Sentirá que o seu coração está no caminho certo e que está a construir algo que lhe traz felicidade e bem-estar a longo prazo.

A nível de saúde, faça uma alimentação equilibrada e mantenha o seu corpo sempre bem hidratado.

No plano material, mostre aquilo de que é capaz, pois será chamado a assumir o comando de alguns projetos.

Cristal protetor: pedra da lua (escura), que protege a sua energia e o defende de tudo o que não lhe faz bem.



Sagitário

Carta de Tarot dominante em 2026: A Roda da Fortuna

Este ano será cheio de surpresas e novidades, e pode revolucionar a sua vida de forma positiva. A sua flexibilidade e sentido de oportunidade serão mais-valias para aproveitar em pleno os recursos que vêm ao seu encontro.

No amor, será um ano animado e que traz boas perspectivas se está só. Num relacionamento já existente, pode ser difícil manter a estabilidade.

A nível de saúde, vigie a tensão arterial e procure atividades que lhe tragam serenidade, pois terá tendência para andar agitado.

Se trabalha numa área ligada aos negócios ou às artes, tenderá a colher bons resultados, pois é um ano fértil em contactos proveitosos. A sua vida profissional está favorecida, seja qual for a sua área, mas exige que seja disciplinado e cuidadoso.

Cristal protetor: turquesa, que ajuda a ter

poder de concentração e favorece a criatividade.



Capricórnio

Carta de Tarot dominante em 2026: O Sol. Em 2026 pode saborear as conquistas que alcançou através da sua dedicação e empenho, sendo um ano propício para desenvolver projetos e investir mais naquilo que

deseja ver dar frutos.

A nível amoroso haverá um fortalecimento dos laços, as relações tendem a tornar-se mais sólidas e harmoniosas.

No que diz respeito à sua saúde, adote hábitos mais saudáveis, pois será mais fácil manter-se focado em rotinas que lhe trazem bem-estar e que contribuem para ter qualidade de vida.

No plano material tenderá a obter bons resultados, aposte nas suas competências e avance com segurança.

Cristal protetor: jaspé, que reforça a sua vitalidade e determinação.



Aquário

Carta de Tarot dominante em 2026: A Estrela. Este ano pode ajudá-lo a fazer uma profunda mudança interior, que vai ajudá-lo a concretizar sonhos antigos e a alcançar metas ambiciosas.

No amor, pode haver uma transformação na forma como se sente em relação aos outros, e os relacionamentos tendem a ser alvo de uma profunda transformação, sobretudo na segunda metade do ano.

A nível de saúde, respeite os limites do seu corpo e saiba quando precisa de parar. Dê prioridade ao seu bem-estar mental e escolha aquilo que é melhor para si. A nível material, pode haver uma renovação na sua vida, sendo um ano propício para uma mudança de trabalho, de funções ou de área.

Cristal protetor: quartzo transparente, que ajuda a purificar a sua energia e a fazer sobressair a sua essência individual mais íntima e profunda.



Peixes

Carta de Tarot dominante em 2026: O Imperador. Em 2026 tenderá a sentir-se mais seguro de si e mais confiante em relação às suas capacidades. As situações encaminham-se de forma positiva e dão-lhe a possibilidade de dar pas-

sos importantes que o aproximam de conquistas que há muito tempo ambicionava.

A nível amoroso, as relações avançam com maior segurança e trazem conforto e alento ao seu coração. Se está só, o seu poder de sedução está acentuado, está mais seguro de si e isso vai ajudá-lo a conhecer novas pessoas.

No domínio da saúde, siga um estilo de vida mais saudável e evite fazer esforços.

A nível material vença a insegurança, avance com prudência e confie nas suas capacidades.

Cristal protetor: citrino, que transmite otimismo, vitalidade e motivação.

"O Desporto deve ser superação nunca sofrimento"

- João Correia

Natural de Santo Tirso, João Correia, 42 anos, construiu um percurso desportivo marcado por conquistas, interrupções forçadas e uma persistência pouco comum. Nesta entrevista, revisita os momentos determinantes da sua vida, desde o acidente que marcou a infância até à afirmação no atletismo em cadeira de rodas ao mais alto nível. Entre medalhas internacionais, lesões graves e longos períodos afastado da competição, fala de escolhas decisivas, do regresso inesperado às pistas e da concretização do sonho paralímpico após três décadas de carreira. A conversa estende-se ainda ao trabalho desenvolvido fora da competição, à organização de grandes provas internacionais e ao desafio de criar melhores condições para os atletas em Portugal, um compromisso que ganha forma na criação da Academia João Correia, sediada em Oeiras, um projeto dedicado a garantir dignidade, apoio técnico, investigação e condições reais de desenvolvimento para atletas de atletismo em cadeira de rodas, da iniciação ao alto rendimento.

O Correio da Linha (CL) - De que forma o acidente marcou o seu percurso de vida?

João Correia (JC) - O acidente aconteceu quando tinha apenas dois anos. Fui atropelado e estive algum tempo em coma. Após estabilizar, iniciei um longo processo de reabilitação no Centro de Reabilitação de Alcoitão, onde permaneci até aos cinco anos. Apesar de ser muito novo, esse período revelou-se determinante para que pudesse, mais tarde, ter uma vida ativa e o mais autónoma possível.

A saída da instituição e a integração na sociedade trouxeram inúmeros desafios, sobretudo numa época em que o país ainda não estava preparado para acolher plenamente pessoas com deficiência. Ao longo do meu percurso escolar e social deparei-me com várias barreiras - felizmente a nível profissional nunca existiram entraves arquitetónicos - mas essas dificuldades ajudaram-me a desenvolver uma consciência muito clara da necessidade de lutar por condições mais justas, não apenas para mim, mas para todos aqueles que vivem situações semelhantes e, consequentemente, a assumir um papel ativo na defesa de melhores oportunidades para quem se encontra na mesma situa-

ção que eu.

CL - Como surgiu o desporto na sua vida?

JC - O desporto surgiu de forma natural como um espaço de integração e liberdade. Comecei pelo basquetebol em cadeira de rodas - em Braga - uma modalidade mais acessível, sobretudo por existirem mais clubes preparados para a receber. Sendo um desporto coletivo, torna-se também mais acolhedor, e é por isso que a maioria dos atletas com deficiência inicia o seu percurso por aí. Mais tarde, chegou à equipa uma cadeira antiga - ainda assim bastante melhor do que a cadeira hospitalar que utilizava e que era extremamente pesada. Foi nessa altura que comecei a experimentar o atletismo na zona onde vivia, em Santo Tirso. Apesar das limitações, essa experiência deu-me uma enorme sensação de independência. Comecei a percorrer muitos quilómetros e rapidamente percebi que aquela podia vir a ser a minha modalidade.

O ATLETISMO COMO ESCOLHA E AFIRMAÇÃO

CL - Quando sentiu que o atletismo adaptado podia tornar-se um percurso de alto rendimento?

JC - Esse momento aconteceu em 2001, durante um estágio em Lisboa. Desloquei-me para participar numa meia-maratona que reunia atletas de vários países e, aproveitando essa presença internacional, o selecionador nacional convidou um atleta que era, na altura, o meu grande ídolo - Heinz Frei - a permanecer connosco durante mais três dias para fazer um programa com alguns atletas. Foi assim que realizámos um estágio conjunto, que viria a marcar profundamente o meu percurso. Apesar das limitações técnicas da cadeira que utilizava, ele acreditou em mim e em 2002, ofereceu-me uma cadeira com um enorme valor simbólico: a mesma com que tinha batido o recorde do mundo da maratona, em 1999, um recorde que só viria a ser superado no ano passado. Encarei esse gesto como uma verdadeira passagem de testemunho.

A partir daí, tudo se tornou mais claro. Em 2003, no Campeonato da Europa, trouxe para Portugal a primeira medalha (de prata) de atletismo adaptado.



Só depois de cruzar a meta é que me apercebi verdadeiramente da dimensão do que tinha alcançado.

Então, percebi que tinha de fazer uma escolha: ou continuava a dividir-me entre modalidades ou me dedicava a cem por cento ao atletismo. Optei pelo atletismo e passei a trabalhar de forma mais individualizada, com um treinador fora da estrutura do clube que integrava, uma vez que não havia condições para uma preparação competitiva mais exigente.

CL - Apesar dessa decisão, surgiram algumas lesões que lhe dificultaram a vida...

JC - Sim, não estive presente nos Jogos Paralímpicos de 2004, devido aos primeiros sinais de uma lesão cervical. Voltei à competição em 2005, onde conquistei a medalha de prata no Campeonato da Europa. Em 2006, no Campeonato do Mundo, a situação agravou-se e fui obrigado a abdicar de competir. Seguiram-se cirurgias complexas, com probabilidades reduzidas de sucesso, mas foi aí que nasceu o lema que me acompanha até hoje: "nunca desistas".

CL - Que papel teve fora da competição durante o período de pausa forçada?

JC - Durante o período em que estive afastado da competição, entre 2007 e 2013, optei por canalizar a minha energia para apoiar a equipa de basquetebol onde tudo começou. A equipa enfrentava várias carências, desde a falta de material e equipamentos adequados



até limitações nas condições de treino e no apoio logístico.

Na altura, mantinha uma boa relação com alguns parceiros e empresas, o que me levou a apostar na criação de melhores condições para os atletas. Em conjunto com esses parceiros, desenvolvi um projeto inédito que permitiu angariar entre 50 e 60 mil euros, investidos em novos equipamentos, cadeiras, aluguer de pavilhões e apoio às deslocações, nomeadamente combustível.

Os resultados desse trabalho tornaram-se evidentes em 2013, com a conquista do Campeonato Nacional, demonstrando que o investimento, a persistência e uma visão de longo prazo fazem, efetivamente, a diferença.

CL - Como surgiu a sua ligação à organização da Meia-Maratona de Lisboa?

JC - Embora só se tenha oficializado em 2015, essa relação já se havia iniciado há algum tempo, aliás, quando ainda competi. Com o tempo fui verificando que os atletas em cadeira de rodas precisavam de mais apoio e comecei, de forma totalmente voluntária, a fazer a ponte entre os atletas e a organização do Maratona Clube de Portugal. Não queria receber nada, apenas ajudar. Já fazia isto enquanto competia. Aos poucos, fui assumindo um papel mais ativo na organização da prova, sobretudo na vertente do atletismo em cadeira de rodas. Esse trabalho acabou por crescer e levou à candidatura e organização do primeiro Campeonato da Europa de Meia-Maratona de nível 1, e mais tarde de provas de nível mundial. A Meia-Maratona de Lisboa chegou a ser considerada a melhor prova do mundo em cadeira de rodas, com grande projeção



João Correia, Jenny Archer (treinadora), e Sónia Correia (irmã)



internacional, muito além da realidade portuguesa.

LESÕES, PARAGENS E O REGRESSO IMPROVÁVEL

CL - O que o levou a regressar à competição depois de tantos anos afastado?

JC - O regresso à competição aconteceu de forma quase inesperada, a partir de um convite muito especial. Na altura, um dos melhores atletas do mundo, o britânico David Weir, deslocava-se com frequência a Lisboa para competir, acompanhado pela sua treinadora, Jenny Archer. Passávamos longas horas a conversar sobre atletismo adaptado e foi ela quem me lançou o desafio de voltar, de forma gradual, aos treinos. Consegui despertar algo em mim que ainda estava adormecido.

Foi, de certa forma, um recomeço absoluto. A minha estrutura física tinha mudado, assim como a posição de corrida, o que implicou a aquisição de uma nova cadeira e a criação, novamente, de condições para treinar. Tudo isto foi feito conciliando o treino com o trabalho e contando sempre com o apoio incansável dos meus pais.

Tratou-se de um percurso bastante solitário, uma vez que a minha classe funcional — uma das mais exigentes — conta com poucos atletas com condições para treinar de forma regular. É

uma das categorias em que se torna mais difícil encontrar pares de treino, não tanto pelas exigências na pista, mas por tudo o que acontece fora dela: chegar à pista, fazer a transferência para a cadeira e preparar o treino. Em classes com menor grau de limitação funcional, esses processos são muito mais simples e rápidos, o que faz uma diferença significativa no dia a dia de um atleta.

CL - Como descreve o período que antecedeu a concretização do sonho paralímpico?

JC - Durante esse período, os resultados foram surgindo de forma consistente. Sempre que competia a nível nacional, os títulos iam-se acumulando. O ponto mais alto antes dos Jogos Paralímpicos de Tóquio, aconteceu em 2017, no Campeonato do Mundo, em Londres. No ano seguinte, em 2018, voltei a enfrentar um problema de saúde a nível cervical, que exigiu nova intervenção cirúrgica. Ainda assim, em 2019, consegui regressar à competição e participei no Campeonato do Mundo no Dubai, alcançando uma classificação dentro daquilo que era expectável.

Em 2020, quando toda a preparação estava orientada para os Jogos Paralímpicos de Tóquio, a pandemia veio alterar completamente os planos. Os treinos passaram a estar fortemente condicionados e fomos obrigados a alcançar a marca de qualificação no próprio ano dos Jogos — 2021 — algo particularmente exigente. Apesar de tudo, consegui atingir os tempos necessários logo nas primeiras provas do ano, em janeiro ou fevereiro, fruto de um bom trabalho de inverno — uma fase em que me sinto especialmente confortável a treinar.

Depois disso, foi essencial gerir o esforço com grande cuidado, uma vez que a zona cervical já dava sinais de alerta. As marcas de qualificação eram extremamente exigentes e cada detalhe contava. A participação no Jogos foi a



Mamude Baldé, Hugo Correia (irmão), Valquiria Campelo (treinadora), João Correia, Conceição Correia (mãe) e Rafael Neto

concretização de um sonho que perseguí durante quase 30 anos...desde que iniciei o meu percurso desportivo. Foi o fechar um ciclo feito de sacrifícios, de paragens forçadas e de muita persistência.

Após o regresso a Portugal, foi necessário voltar a intervir a nível médico, dando início a uma nova etapa, marcada novamente por cirurgias.

CL - Qual considera ter sido o maior desafio ao longo da sua carreira?

JC - Sem dúvida, as lesões. Foram elas que condicionaram vários momentos decisivos, desde Atenas 2004 até Pequim 2008, e que me obrigaram a longos períodos de paragem e a várias cirurgias. Houve anos em que questioneei seriamente se valeria a pena continuar. O tempo acabou por dar essa resposta. Chegar aos Jogos Paralímpicos, quase 30 anos depois de ter começado, foi a concretização de um sonho enorme, ainda por cima num contexto tão atípico como o da pandemia. Hoje, essas vivências deram-me uma sensibilidade diferente. Olho para os atletas, seja na alta competição ou na iniciação, com um cuidado redobrado, atento a qualquer sinal de alerta, porque não quero que ninguém venha a passar pelo que eu passei. O desporto deve ser superação, nunca sofrimento.

CRIAR FUTURO FORA DA PISTA

CL - Por que razão decidiu criar a Academia João Correia?

JC - A ideia da academia já vinha de trás, desde a altura em que desenvolvi o projeto com a equipa de basquetebol de Braga. Sempre tive vontade de criar algo semelhante no atletismo, mas, naquele momento, fazia mais sentido canalizar os esforços para o basquetebol, onde conseguia chegar a mais pessoas e ter um impacto mais imediato. Esse projeto foi também uma grande aprendizagem, sobretudo na relação com empresas e parceiros, e mostrou-me que é possível criar estruturas sólidas, mesmo enfrentando preconceitos iniciais.

Mais tarde, após um período afastado da modalidade devido a cirurgias particularmente complexas, regressei ao atletismo em cadeira de rodas e fiquei alarmado com a realidade que encontrei: atletas a desistirem, falta de condições mínimas de treino e muito talento a perder-se. O Campeonato Nacional deste ano foi um momento decisivo. Assim que terminou, refleti durante alguns dias e marquei uma reunião com a Federação Portuguesa de Atletismo para perceber qual seria a melhor forma de colaborar e contribuir para mudar esse cenário.

Dessa reflexão conjunta surgiu a convicção de que era urgente criar um clube que garantisse dignidade, apoio e condições reais aos atletas. Foi assim que nasceu a academia, em articulação com a Federação Portuguesa de Atletismo. Em outubro, deu-se então o arranque oficial da Academia João Correia.

CL - Que dificuldades enfrentam atualmente os atletas de atletismo em cadeira de rodas em Portugal?

JC - Muitos destes atletas encontram-se numa situação de grande fragilidade. Sem o apoio da Federação, praticamente não teriam qualquer retaguarda, o que é profundamente preocupante. Existem clubes de referência no panorama nacional, como o Sporting ou o Benfica, mas a verdade é que, quando se trata de atletismo em cadeira de rodas, sobretudo pela exigência de material técnico específico, essas estruturas acabam por se afastar.

Não se trata apenas de fornecer equipamentos básicos. Para um atleta iniciar a competição são necessários investimentos iniciais que podem rondar os seis a sete mil euros, o que faz com que muitos clubes não estejam disponíveis para assumir esse compromisso. Como consequência, mesmo atletas com talento acabam por ficar isolados, sem enquadramento e sem apoio continuado.

Nestes casos, a Federação acaba por ser o último “balão de oxigénio”. No entanto, nem sempre consegue responder a todas as necessidades, o que leva muitos atletas, infelizmente, a não aguentarem a pressão e a acabarem por desistir da modalidade.

CL - Por que motivo a academia ficou sediada em Oeiras?

JC - Apesar de ser do Norte, a maioria dos atletas está na zona de Lisboa e Oeiras faz todo o sentido, porque é ali que se concentram as melhores condições de treino do país, tanto a nível olímpico como paralímpico. Treinamos no Jamor, junto às piscinas, num espaço com enquadramento técnico de excelência. Atualmente, temos dez atletas, metade já em alto rendimento, muitos deles sem qualquer apoio antes de chegarem até nós.

CL - O vosso objetivo vai além da competição...

JC - O nosso objetivo é criar um modelo sustentável que apoie atletas com elevados custos técnicos e, ao mesmo tempo, desenvolva investigação científica em parceria com a Faculdade de Motricidade Humana. Queremos abordar todas as áreas essenciais para que um atleta em cadeira de rodas possa atingir um patamar mais elevado, desde a nutrição até à biomecânica, passando por todos os fatores que influenciam o





Delegação Portuguesa no Mundial, Dubai 2019

desempenho.

A nível científico, existe muito pouco material documentado de forma aberta; grande parte da investigação fica guardada em cada país e não é partilhada. Nós queremos fazer exatamente o contrário: estudar, documentar e disponibilizar esse conhecimento a nível internacional. A ideia é preparar atletas para lutar por medalhas europeias e, a médio prazo, para os Jogos Paralímpicos de Los Angeles.

É um trabalho exigente, mas absolutamente necessário para que o atletismo adaptado em Portugal possa crescer de forma sólida e consistente, garantindo que os atletas têm as condições e o apoio técnico que merecem.

CL - Quais são os principais objetivos competitivos da academia para a próxima época?

JC - O Campeonato da Europa será o grande foco a nível internacional. Para além disso, teremos vários meetings internacionais, que funcionam como uma espécie de Diamond League do atletismo adaptado. A Federação assegura

a participação em duas competições e nós estamos a trabalhar para garantir orçamento que permita estar presentes em mais provas, fundamentais para a preparação. Este é um ano um pouco mais controlado em termos de carga competitiva, sobretudo porque alguns atletas partem já com boas perspetivas. No caso do Mamudo Baldé, por exemplo, ele detém a melhor marca europeia com uma margem confortável, pelo que o principal objetivo é manter o ritmo competitivo e evitar lesões.

CL - Que desafios enfrenta a academia no apoio aos atletas de alto rendimento?

JC - O maior desafio continua a ser o material e as condições financeiras. Um atleta em cadeira de rodas de alto rendimento não compete apenas com talento e treino, compete também com tecnologia. O Mamudo, por exemplo, começou a época com uma cadeira de cinco mil euros, passou para uma de onze mil, mas enfrenta adversários que utilizam cadeiras de trinta ou trinta e cinco mil euros. Ele consegue compen-



sar muito disso com uma condição física extraordinária, mas estamos sempre a correr em desvantagem. Há ainda a pressão internacional para que atletas com grande potencial mudem de país em troca de melhores condições. O nosso trabalho passa também por esse lado humano: fazê-los sentir que aqui têm um projeto sério, com acompanhamento, investigação e uma visão de futuro.

CL - Com que apoios contam?

JC - Neste momento, grande parte do investimento inicial está a ser assegurado por mim. Estamos também a contactar autarquias e juntas de freguesia das zonas de origem dos atletas, para sensibilizar para estas realidades. Os custos vão muito além do treino: incluem deslocações, manutenção de material e equipamentos altamente específicos. Basta um incidente no transporte de uma cadeira para comprometer uma época inteira. O equipamento faz uma diferença enorme no desempenho, que já é de alto nível. Um exemplo recente é o caso do Mamudo. Ele participou este ano numa competição de alto prestígio — uma Diamond League — integrada no calendário da Federação Internacional, em plena época de preparação para o Campeonato do Mundo. Venceu a prova, mas, durante o transporte da cadeira para Bruxelas, esta sofreu um rasgo na estrutura principal. Situações como esta são críticas, porque uma cadeira desta demora pelo menos duas semanas a ser produzida, e, considerando a lista de espera, o tempo real necessário pode chegar a três ou quatro meses.

CL - A Academia tem ainda uma colaboração internacional especial...

JC - Contamos com a colaboração estratégica da treinadora britânica Jenny Archer, que foi a minha treinadora e responsável por atletas de referência mundial. Ela traz uma visão internacional, orienta a tomada de decisões técnicas e estratégicas e apoia o desenvolvimento do projeto, sobretudo na ligação entre alto rendimento, iniciação e legado desportivo. Esta experiência é fundamental para consolidar a academia e garantir que o trabalho feito hoje tenha um impacto duradouro no futuro.

CL - Quem está responsável pelos treinos no dia a dia da academia?

JC - A coordenação técnica está a cargo de Valquíria Campelo, técnica integrada num projeto da Federação Portuguesa de Atletismo, com base no Estádio do Jamor. É a principal referência nacional no atletismo em cadeira de rodas e no desporto adaptado da área motora, sendo detentora de formação de nível 4. Para nós, é uma garantia de qualidade, conhecimento e enquadramento técnico de excelência.

CL - Com que regularidade treinam os atletas?

JC - Os treinos são diários e, em alguns

casos, biviários. Quando há sessões de ginásio, estas realizam-se no ginásio das piscinas do Jamor, complementando o trabalho de pista. Os atletas treinam faça chuva ou faça sol, porque a competição não escolhe condições climáticas. Essa adaptação faz parte do processo e da preparação para a alta competição, incluindo a escolha do equipamento mais adequado para cada contexto.

PENSAR O FUTURO

CL - Como vai funcionar o banco de materiais para apoio aos atletas?

JC - O banco de materiais surge de uma parceria com a academia inglesa Weir Archer. Como eles têm maior capacidade de aquisição de material novo, vão substituindo equipamentos que ainda estão em boas condições, os quais recebemos, recuperamos e reutilizamos. Esse material é colocado à disposição de atletas em fase de iniciação. Quando já não se adequa a esse nível, é encaminhado para países onde a modalidade ainda está numa fase muito inicial, garantindo sustentabilidade e utilidade contínua dos equipamentos.

CL - Quais são os próximos passos do projeto a médio prazo?

JC - A ambição é criar três polos de desenvolvimento — no Norte, no Sul e na zona do Algarve — e não concentrar toda a atividade apenas num local. Para isso, será essencial investir na formação técnica, com certificações da Federação, do IPDJ e o envolvimento de técnicos nacionais e internacionais. Queremos também ligar esta estrutura à investigação, recolher dados, partilhar conhecimento e formar novos treinadores, garantindo que o projeto cresce de forma sustentada e com impacto real no atletismo adaptado.

CL - Que mensagem gostaria de deixar aos jovens atletas em cadeiras de rodas?

JC - O meu lema de vida é “nunca desistas”. Por muito difíceis que sejam as condições do dia a dia, é fundamental nunca desistirem de lutar pelos sonhos em que acreditam. Eu lutei durante 30 anos pelo meu sonho, com o apoio de médicos e das melhores pessoas à minha volta, enfrentei situações impensáveis e lesões graves, mas nunca desisti. Consegui chegar aos Jogos Paralímpicos e agora estou a construir a academia, deixando um legado para que, daqui a alguns anos, não seja apenas o João, mas atletas como o Mamudo a assumirem este papel. Quero incutir este espírito em cada atleta: a modalidade só continuará a crescer se houver perseverança, paixão e a coragem de acreditar em si próprio.

Texto: Raquel Luís
Fotos: J.C.



Nos Jogos Paralímpicos, Tóquio 2021





EXTRACTO

-----Certifico, para efeitos de publicação que, nesta data, foi lavrada, no Cartório Notarial no Barreiro a cargo do Notário Carlos José Albardeiro Barradas, a folhas de sessenta e seis, do livro de notas cento e cinquenta e nove - C., de escrituras diversas, uma escritura de justificação, tendo por justificados:-----

-----a) **Celestina Sameiro Almeida Soares Araújo**, NIF 202861830, natural de Cabo Verde, casada com Sérgio Atilio Lourenço de Sousa Araújo, sob o regime da comunhão de adquiridos, com residência habitual e domicílio fiscal na Rua Salgueiro Maia, número 26, rés-do-chão direito, em Amadora.-----

-----b) **Maria do Rosário Soares Cruz**, NIF 125483120 e marido **José Almeida Cruz**, NIF 170950140, ambos naturais de Cabo Verde, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, com residência habitual e domicílio fiscal na Praceta Doutor Fernando Namora, número 5, rés-do-chão frente, em Casal de São Brás, Mina de Água, Amadora.-----

-----c) **Rosa Maria Soares e Soares**, NIF 190133040, natural de Cabo Verde, casada com Rui Augusto Gabriela Soares, sob o regime da comunhão de adquiridos, com residência habitual e domicílio fiscal em 2 A, Fulmer Cottages Hampton Lane TW13 6 NG, no Reino Unido.-----

-----d) **Severo João Soares**, NIF 152545310, natural de Cabo Verde, casado com Maria Beatriz Sobral Barroso Soares, sob o regime da comunhão de adquiridos, residentes em 2 Fulmer Cottages Hampton Lane Tw136ng, Feltham, Middlesex, Reino Unido.-----

-----e) **Ana Paula Laranjo dos Reis**, que já usou **Ana Paula dos Reis Barreiros**, NIF 175245673, casada, natural da freguesia de São João, concelho de Lisboa, com domicílio profissional na Praça das Águas Livres, número 8, SL 3, em Lisboa, que outorga na qualidade de **Procuradora** e em representação de:-----

-----**José João Soares**, NIF 125483139, natural de Cabo Verde, devidamente autorizado para este ato por sua mulher, **Jéssica Merici de Abreu Guerra Soares**, natural de Angola, de nacionalidade angolana, casados segundo as leis angolanas sob o regime denominado "comunhão de adquiridos", equiparado ao regime português da comunhão de adquiridos, com residência habitual e domicílio fiscal no Bairro Comandante Cowboy, casa sem número, Lubango, Huila, Angola.-----

-----Que, nessa escritura, os justificados declararam:-----

-----Que são os aqui primeiros outorgantes e representado, donos e legítimos possuidores, em comum e partes iguais e com exclusão de outrem, da **fração autónoma**, designada pela letra "N", correspondente ao primeiro andar esquerdo, para habitação, do prédio urbano, em regime de propriedade horizontal, sito na Rua Sebastião da Gama, número 25, com traseiras para a Rua Vasco de Lima Couto, números 12 e 12 - E, freguesia da Mina, concelho da Amadora, descrito na **Conservatória do Registo Predial da Amadora** sob o número **setecentos e vinte e um**, da citada freguesia de Mina, afeto ao regime de propriedade horizontal pela apresentação dez, de catorze de junho de mil novecentos e oitenta e dois, com **aquisição** a favor de João Francisco Soares e mulher Rosa Maria Almeida Soares, casados sob o regime da comunhão geral de bens, pela apresentação cinquenta e sete, de dezanove de agosto de mil novecentos e oitenta e dois, inscrito na matriz sob o **artigo 2078 da freguesias de Mina de Água**.-----

-----Que os justificados adquiriram o referido imóvel - sendo **Celestina Sameiro Almeida Soares Araújo**, ao tempo solteira, menor, tendo casado posteriormente com Sérgio Atilio Lourenço de Sousa Araújo, estado que mantém, **Maria do Rosário Soares Cruz** e marido **José Almeida Cruz**, já casados um com o outro, estado que mantém, **Rosa Maria Soares e Soares**, ao tempo solteira, menor, tendo casado posteriormente com Rui Augusto Gabriela Soares, estado que mantém, **Severo João Soares**, ao tempo solteiro, maior, tendo casado posteriormente com Maria Beatriz Sobral Barroso Soares, estado que mantém, e **José João Soares**, ao tempo solteiro, maior, tendo casado posteriormente com Alice Carmen da Conceição Caleia Soares, sob o regime da comunhão de adquiridos, de quem se divorciou, tendo casado posteriormente com Jessica Merici de Abreu Guerra Soares, estado que mantém, - através de doação verbal, efetuada no ano de mil novecentos e oitenta e três, por seus pais e sogros, os referidos João Francisco Soares e mulher Rosa Maria Almeida Soares, casados sob o regime da comunhão geral de bens, atualmente falecidos, em comum e partes iguais, quanto aos justificados, **Celestina Sameiro Almeida Soares Araújo**, **Maria do Rosário Soares Cruz**, **Rosa Maria Soares e Soares**, **Severo João Soares** e **José João Soares**, por conta das respetivas quotas disponíveis, sem que no entanto ficassem a dispor de título formal que lhes permita o respetivo registo na Conservatória do Registo Predial mas, os aqui justificados, em consequência da referida doação verbal, desde logo, entraram na posse e fruição do referido imóvel, agindo sempre por forma correspondente ao exercício do direito de propriedade, nomeadamente, utilizando-o para habitação, fazendo no mesmo as necessárias pinturas, manutenções e limpeza, quer usufruindo como tal o imóvel, quer suportando os respetivos encargos.-----

-----Que, os aqui justificados, estão na posse do identificado imóvel há mais de vinte anos, sem a menor oposição de quem quer que seja, desde o seu início, posse que sempre exerceram sem interrupção e ostensivamente, com conhecimento de toda a gente, com ânimo de quem exerce direito próprio, sendo por isso uma posse pública, pacífica, contínua, pelo que adquiriram o referido imóvel por **usucapião**, não tendo assim, documentos que lhes permita fazer prova da aquisição pelos meios extrajudiciais normais.-----

-----Está conforme.-----

Barreiro, trinta de dezembro de dois mil e vinte e cinco.

© Notário,

[Assinatura do Notário]

Conta registada sob o n.º 2/11167/2025

CL-Janeiro-2026



Importância de 'Servir com Esperança'

O Centro Social Paroquial de Nossa Senhora de Porto Salvo participou no Encontro "Servir com Esperança", uma iniciativa dirigida às Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) da Vigararia de Oeiras, que se afirmou como um espaço de reflexão e partilha sobre o papel da caridade cristã na transformação das comunidades.

Integrado na Visita Pastoral à Vigararia de Oeiras, o encontro contou com a presença do Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, do Bispo Auxiliar D. Nuno Isidro e da vereadora da Câmara Municipal de Oeiras com o pelouro da Coesão Social, Teresa Bacelar. As intervenções destacaram a importância do trabalho em proximidade, da cooperação entre instituições e do compromisso social enquanto pilares fundamentais da ação comunitária.

Um dos momentos centrais do encontro foi o painel "A Caridade que Transforma", que reuniu representantes de diversas instituições da região. Mariana Silva, do Centro Social Paroquial de São Romão de Carnaxide, Irmã Marisa Nacman, da Obra Social Madre Maria

Clara - CONFHIC, Paula Luz, do Centro Social Paroquial de Nossa Senhora de Porto Salvo, e Rita Fonseca, do Projeto Barra - Unidade Pastoral de Nova Oeiras e São Julião da Barra, partilharam testemunhos que evidenciaram o impacto concreto da ação solidária no quotidiano das comunidades.

O encontro culminou com a assinatura da Carta da Caridade da Vigararia de Oeiras, um compromisso coletivo que reforçou a missão comum das instituições participantes e renovou a motivação para continuar a servir a comunidade, colocando a caridade no centro da ação social desenvolvida no território.



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](https://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

CLÍNICAS MÉDICAS DR. OLÍVIO DIAS INSTITUTO DE OCLUSÃO

CLÍNICA DE LISBOA

- Estética Dentária Facetas
- Ortodontia Fixa e Removível
- Ortodontia Invisível
- Oclusão e Tratamento ATM
- Endodontia / Implantologia



Diretor Clínico

Dr. Marta Dias
Médico Dentista (OMD 02738)
Certidão Reg. n.º E117668
Licença de funcionamento n.º 4418/2012

Av. Defensores Chaves n.º 73 C Lisboa
Tel. 217 995 180/8 - Tlm. 962 078 579
Email: lisboa@clincasmedicasolivioidias.pt
N.º Verde: 800 200 058





Bombeiros da Amadora celebram 121 anos



A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Amadora celebrou os seus 121 anos, numa cerimónia que juntou elementos da corporação, parceiros institucionais e comunidade local para homenagear o compromisso e o espírito de missão de todos os bombeiros que, ao longo de mais de um século, têm servido a população com coragem e dedicação. Fundada em 10 de janeiro de 1905, a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Amadora é a única corporação de bombeiros do município e uma referência para uma população de cerca de 176 mil habitantes. Ao longo da sua história, tem estado na linha da frente na proteção de pessoas e bens, respondendo diariamente a centenas de ocorrências e oferecendo socorro 24 horas por dia. Durante a cerimónia, foi sublinhado o papel central dos bombeiros voluntários na segurança da comunidade,

bem como o valor do seu altruísmo e disponibilidade incondicional. O momento também serviu para reforçar o reconhecimento público à sua missão, que vai além do combate a incêndios, abrangendo socorro a feridos, operações de proteção civil e formação de primeiros socorros. O presidente da direção e demais responsáveis agradeceram a dedicação dos operacionais e destacaram a importância de continuar a dotar a corporação com meios adequados e recursos formativos, incluindo o seu Centro de Formação certificado que tem apoiado a qualificação profissional de bombeiros e outras instituições. O evento ficou marcado por momentos de homenagem e pelo reconhecimento público à coragem e ao serviço exemplar prestado pelos bombeiros ao longo de mais de um século, reforçando o laço de proximidade entre a corporação e a comunidade da Amadora.

CMS recebe bombeiros

O presidente da Câmara Municipal de Sintra, Marco Almeida, reuniu-se com as nove Associações de Bombeiros Voluntários do município num encontro dedicado à identificação de prioridades e à definição de linhas de atuação para o futuro da proteção civil no concelho. A reunião serviu para reafirmar o compromisso da autarquia com a valorização do papel desempenhado pelos bombeiros voluntários, reconhecendo o contributo essencial destas corporações para a segurança das populações. Em cima da mesa estiveram medidas destinadas a reforçar a capacidade de resposta operacional, a melhorar as condições de trabalho dos bombeiros e a assegurar a continuidade de um serviço considerado fundamental para o território sintrense. Durante o encontro, Marco Almeida sublinhou a importância do trabalho desenvolvido diariamente pelos bombeiros voluntários, destacando que o seu esforço é determinante para a proteção de pessoas e bens. O autarca reiterou ainda a disponibilidade do município para garantir que as corporações dispõem dos meios necessários ao cumprimento da sua missão, nomeadamente ao nível de equipamentos, viaturas, formação e recursos humanos. A cooperação entre a Câmara Municipal de Sintra e as associações de

bombeiros traduziu-se, assim, numa estratégia concertada para responder de forma mais eficaz às exigências do concelho, reforçando a capacidade operacional das corporações e a qualidade do serviço prestado à população. Com esta iniciativa, a autarquia reafirmou a intenção de continuar a trabalhar em estreita articulação com os bombeiros voluntários, assegurando que Sintra se mantém preparada para enfrentar os desafios da segurança e da proteção civil, com um modelo assente na proximidade, na prevenção e na excelência operacional.



Matinha de Queluz tem abrigos para fauna



A Parques de Sintra concluiu a instalação de 45 abrigos para fauna na Matinha de Queluz, no âmbito da gestão deste espaço verde, intervenção enquadrada no Plano Estratégico da empresa dedicada à Resiliência climática e biodiversidade sustentável, procurando reforçar a disponibilidade de locais de abrigo e nidificação para várias espécies e, com isso, contribuir para o aumento da biodiversidade local. Os abrigos localizados na Matinha junto do Palácio Nacional de Queluz, construídos em madeira não tratada e concebidos de acordo com requisitos específicos de cada grupo (incluindo proteção face a predadores, necessidades de regulação térmica e condições adequadas de colocação), destinam-se a diferentes espécies e funções ecológicas. Foram instalados 6 hotéis para insetos polinizadores, 15 caixas-ninho para pequenos passeriformes, 2 caixas-ninho para pica-pau-malhado, 2 caixas-ninho para coruja-do-mato, 10 abrigos para pequenas espécies de morcegos, 5 abrigos para ouriço e 5 abrigos para esquilo. A monitorização do projeto permitiu apurar resultados já relevantes. Quatorze abrigos estavam ocupados pelos grupos-alvo (31%) e 20 apresentavam sinais de ocupação por outras espécies (por exemplo, abelhas polinizadoras a utilizar abrigos previstos para es-

quilos), num total de 75% de abrigos ocupados. As espécies-alvo foram detetadas na área, com exceção do ouriço-cacheiro, reforçando a importância de um acompanhamento técnico continuado e da implementação faseada de medidas complementares de gestão e conservação. Para João Sousa Rego, Presidente do Conselho de Administração da Parques de Sintra, “cuidar da biodiversidade é uma parte central da gestão responsável do território e da adaptação climática. Este projeto na Matinha de Queluz mostra como medidas simples, bem desenhadas e monitorizadas, podem produzir resultados e orientar as decisões seguintes, em linha com a área do nosso Plano Estratégico dedicada à resiliência e à biodiversidade sustentável”.

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

BREVES



■ No Auditório Ruy de Carvalho, em Carnaxide, foi apresentado o documentário “Bairro Encena”. Este trabalho retrata o projeto homónimo desenvolvido pela Palco Unânime – Associação Cultural, que culminou com o espetáculo “Stress Street Show”, envolvendo jovens entre os 18 e os 35 anos dos bairros dos Navegadores e

dos Empreendimentos Municipais de Carnaxide.

O projeto foi realizado no âmbito do Contrato Local de Segurança, promovido pelo Departamento de Desenvolvimento Social do Município de Oeiras, e teve como objetivo capacitar os jovens nas diferentes áreas de expressão artística.

■ Uma tarde de partilha e convívio reuniu gerações tão distintas em Carnaxide. As crianças da Ludoteca da Fundação Marquês de Pombal encontraram-se com os seniores do Centro Social Paroquial de São Romão de Carnaxide e da Associação Apoio – Solidariedade Social no salão da Paróquia de Carnaxide para celebrar o espírito de Natal. A iniciativa, promovida pelo Gabinete de Ação Social da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas, contou com a presença da vereadora do Município de Oeiras, Teresa Bacelar, e do presidente da União de Freguesias, Inigo Pereira. Para além do Município de Oeiras, participaram como parceiros as Associações de Pais das Escolas Cesário Verde e Narcisa Pereira, o McDonald’s Carnaxide e a Pastelaria Neusa.



■ À semelhança de anos anteriores, o primeiro Banho do Ano de 2026 teve lugar na Praia de Carcavelos. Como dita a tradição, vários grupos de diferentes localidades participaram no Primeiro Mergulho e Banho do Ano, enfrentando as condições climáticas do momento. Nada impediu os “corajosos” de começar o ano com um mergulho revigorante no Oceano Atlântico. O evento destacou-se como mais um momento de união e coragem, marcado pela energia positiva que inspira a enfrentar o novo ano com determinação.



■ A Câmara Municipal de Sintra recebeu a Gala Escolhas, promovida pelo IPDJ, que premiou jovens e projetos nas áreas do mérito escolar, desporto e artes, voluntariado, solidariedade, ativismo e empreendedorismo. O evento contou com a presença de Andreia Bernardo, vereadora da Câmara de Sintra, Ricardo Gonçalves, presidente do IPDJ, e Margarida Balseiro Lopes, ministra da Cultura, Juventude e Desporto. Sintra destacou-se não apenas pelas atuações durante a gala, mas também pelas conquistas nas categorias de ensino, desporto e artes, reconhecendo o talento e o impacto positivo dos jovens na comunidade.

O Programa Escolhas, que visa promover a inclusão e a participação ativa de crianças e jovens de contextos vulneráveis, continua a reforçar oportunida-

des, dinamizar a comunidade e apoiar o desenvolvimento pleno de cada participante em todo o concelho.



■ Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, e Andreia Bernardo, vicepresidente, reuniram-se recentemente com responsáveis dos agrupamentos escolares do concelho num encontro dedicado a fortalecer a cooperação entre o Município e a comunidade educativa. A reunião serviu para debater os desafios que a

educação enfrenta atualmente e para explorar estratégias que contribuam para um futuro mais sólido e promissor para os alunos de Sintra. Este tipo de diálogo reforça o compromisso da autarquia em apoiar escolas, professores e famílias na construção de um ambiente educativo mais inclusivo e de qualidade.

■ A São Silvestre da Amadora, a prova mais antiga de Portugal, celebrou, em 2025, meio século de história com recordes e momentos inesquecíveis! A 50.ª edição foi conquistada por Alexandre Figueiredo (Benfica) e Laura Taborda (Sporting de Braga), ambos a vencer a corrida pela primeira vez.

Criada em 1975, com Carlos Lopes como primeiro vencedor masculino e Rita Borralho a marcar a história feminina em 1980, a São Silvestre da Amadora voltou a encantar atletas e público.



Este ano, o evento bateu também o recorde de participantes, com 3.000 corredores nas ruas da cidade, num dia repleto de festa, tradição e celebração do desporto.



■ A solidariedade marcou o Natal com a entrega de cabazes de alimentos e produtos de higiene a famílias da União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada/Dafundo. Este ano, foram também entregues dois portáteis a quatro famílias, um gesto realizado pelo presidente António Lopes da Costa e pela vogal Mariana Alvares.

A iniciativa só foi possível graças ao apoio das empresas solidárias Auditiv e Miniclip, parceiras da Campanha de Natal da Oeiras Community Valley.

■ A Sociedade Columbófila de São Domingos de Rana celebrou 50 anos de história, com um percurso marcado pelo compromisso com a comunidade e a preservação da tradição columbófila na freguesia. Ao longo de cinco décadas, a sociedade tem desempenhado um papel exemplar na dinamização social e cultural local.

O Executivo da Junta de Freguesia de São Domingos de Rana marcou presença nas comemorações, destacando este momento como uma oportunidade de reconhecimento e valorização do trabalho desenvolvido por todos os que, ao longo dos anos, mantiveram viva esta tradição.

A Junta reconhece a Sociedade Columbófila pelo seu percurso e reforça o compromisso de continuar a apoiar associações locais que promovem o espírito comunitário e o desenvolvimento social.



"Os governos não valorizam os artistas"

- Lívio de Morais

A sala cheira a tintas, a materiais usados para limpar pincéis, e também a vernizes destinados a realçar pormenores das esculturas, algumas realizadas em madeira. Das telas, saltam grupos de mulheres africanas, com rostos duros, sofridos, sem sorrisos, que sussurram entre si vivências difíceis da sua labuta diária, figuras pintadas com cores quentes, "tropicais", sublinha o artista. Há quadros, muitos, emoldurados "com vidros de exposição", encostados ao longo das paredes. Guardam olhares que saltam das telas, que gritam, desinquietam, despertam consciências para vidas tantas vezes invisíveis. A um canto, vislumbramos imagens de máscaras sagradas, que nos trazem à memória ritos de passagem, realizados entre o nascimento e a morte.

Entrar no mundo criativo de Lívio de Morais é mergulhar nas memórias colecionadas numa África profunda que está sempre presente nas suas obras. Pintou-as ao longo de toda a vida, grande parte dela passada em Portugal, onde tem assumido a importância e responsabilidade de ser um digno embaixador da cultura moçambicana.

Natural de Maganja da Costa, província da Zambézia, na região central de Moçambique, onde nasceu em 1945, Lívio de Morais chegou a Lisboa em 1971 disposto a iniciar uma jornada que o levou a estudar na Faculdade de Belas-Artes, no Chiado, perto da sede da PIDE, a temida Polícia Internacional e de Defesa do Estado. Viveu de perto

o entusiasmo libertado em 25 de Abril de 1974.

Foi na Casa da Cultura de Mira-Sintra, a que o artista deu o seu nome a convite da Câmara Municipal de Sintra, numa homenagem realizada em 2015, que o jornal 'O Correio da Linha' cruzou uma animada conversa em torno de um percurso de vida que já soma oito décadas, sete das quais dominadas por uma veia criativa que não tem parado de transbordar emoções.

"ÁFRICA TEM MUITO PARA DAR AO MUNDO"

Jornal 'O Correio da Linha' (CL) - Aos 80 anos, o que ainda falta fazer em prol da promoção e divulgação da Arte Africana em Portugal e no Mundo?

Lívio de Morais (LM) - Falta começar em colectivo. Eu acho que os meus 80 anos deviam ser 20. Assim, teria mais tempo. Considero que estou enriquecido para saber o que falta fazer. É por isso mesmo que estou a terminar um livro sobre os museus de África, para completar o livro 'Arte Africana dos Museus de Etnologia', que editei há dois anos com o apoio do Alto Comissariado para as Migrações. Este livro mostra que África não tem só riqueza de recursos naturais, tem também Cultura, homens de Cultura, e tem História. África tem muito para dar ao Mundo e o Mundo tem muito a recorrer a África. Como tal, nós, africanos, temos obrigação de ser investigadores e continuar a escrever e reescrever a História de África, na Arte, Cultura, Literatura, Música, Arquitectura, Dança, Filosofia. E também num sentido humanitário.

CL - Existe uma arte tipicamente moçambicana, com identidade própria?

LM - Existe, sim. Quando as pessoas estão circunscritas a um país não conhecem outra arte. Uma pessoa que está em Moçambique pode nunca ter ouvido falar de Picasso, Modigliani, Van Gogh e outros... A Arte é como uma escrita, uma representação do mundo em que vivemos, do que está à nossa volta. Em África, esse mundo, com falta de quase tudo, é muito rico em representação da Arte, a forma como as pessoas se exprimem, os recursos que têm à sua volta, até indo aos caixotes de lixo.

CL - Sente-se um embaixador da Cultura do seu país de origem?

LM - Sim, com alguma vaidade e responsabilidade, na medida em que já es-



tou em Portugal há 54 anos. Já viajei por vários países da Europa, nomeadamente Espanha, França, Itália, Noruega, Suécia, Estónia, visitei museus... sinto que, de facto, sou representante da cultura moçambicana. Costumo ir a esses países fazer exposições.

CL - Quando e como decidiu enveredar por um percurso enquanto artista?

LM - Houve uma pessoa que provocou em mim a vontade de enveredar por este caminho. Foi uma irmã religiosa, chamada Irmã Inês, que, vendo que eu tinha alguma facilidade em desenhar, pedia-me para ilustrar a lição no quadro durante o intervalo do recreio da Escola Primária. Não existiam outros meios para ajudar a explicar as matérias aos alunos. Por isso, fui uma espécie de ilustrador no Ensino Primário.

CL - Onde é que estudava na altura?

LM - Em Maganja da Costa, no centro de Moçambique. Foi aí que eu me fui sentindo artista. Tinha 15 minutos para ilustrar a lição que ia ser dada. Isso aconteceu logo na minha infância. Depois, aos 12 anos, fui para o Seminário Diocesano Marista para ser sacerdote. Acabei por não ser, mandaram-me embora porque éramos muitos seminaristas. Fizemos-nos uma prova de Latim, eu tive a nota de 12, que não chegou para continuar. Os que tiveram nota de 12 para baixo foram todos mandados embora.

CL - Quando veio para Portugal estudar, em 1971, manteve-se ligado aos Irmãos Maristas?

LM - Sim. Quando vim estudar para Portugal, cheguei a ser professor no Colégio Marista de Carcavelos. Sai na altura do 25 de Abril de 1974. Nessa



fase, ingressei mais na vida política, a Faculdade de Belas-Artes, no Chiado, era vizinha da PIDE. Eu tinha quase 29 anos e achei que não tinha sentido estar na vida religiosa.

CL - Acabou por não regressar a Moçambique e permanecer em Portugal...

LM - É verdade, acabei por não voltar para Moçambique. Casei cá, em Portugal, e continuei a dar aulas e a fazer aqui a minha vida.

"O 25 DE ABRIL NÃO METIA MEDO A NINGUÉM"

CL - Como é que viveu a revolução do 25 de Abril de 1974?

LM - Ouvi dizer que tinha acontecido algo importante em Lisboa. Eu estava em Carcavelos e apanhei logo o comboio para o Cais do Sodré. Quando cheguei a Lisboa, deparei-me com aquele aparato todo. Fui para a Faculdade de Belas-Artes. Havia muita gente nas ruas e ouvi tiros ali perto. Contudo, o 25 de Abril não metia medo a ninguém. As pessoas sentiam-se encorajadas para uma mudança. Eu vivi isso, não tínhamos medo.

As universidades fecharam. Eu fiquei por cá, não tinha meios, não tinha nada, não tinha casa, estava na vida religiosa. Acabei por entrar na vida política





sempre presente.

CL - Para além disso, o que mais define as suas obras?

LM - O artista não pode ser aquele que imita e que copia, tem de ser aquele que vive uma realidade, daí a importância da 'Guernica', de Picasso. Ele estava a transpor para a tela uma realidade, a guerra civil espanhola. Na minha arte, eu procuro, cada vez mais, deixar uma mensagem de mudança e desenvolvimento. Uma vez, pintei um quadro durante uma palestra em que estava presente a embaixadora moçambicana. Eu peguei nas tintas e lancei-as para a tela todo furioso e a embaixadora percebeu que eu estava a pintar revoltado com as coisas que estavam a acontecer em Moçambique. É extremamente importante que o artista consiga pôr na tela, ou no livro, uma realidade factual, indiscutível. E não fazer coisas bonitas por serem bonitas, ou com cores bonitas.

CL - O que é uma obra de Arte? O que a define enquanto tal? Tem de ter determinadas características, transmitir uma mensagem, influenciar sensibilidades, ou estar para além de tudo isso, numa manifestação de total liberdade, desafiar regras e impor-se pela irreverência?

LM - Perfeitamente. O que é a Arte no sentido verdadeiro? A Arte não é preciso ser academicamente adquirida, imposta ou copiada, tem de ser expressão de uma vivência, angustiante até. Pode ser também uma manifestação de alegria, ou de uma preocupação que serve de grito, como 'O Grito', de Edvard Munch. A Arte tem de ser autêntica, tem de ser verdadeira, honesta. Pode não ser transparente, porque nem sempre o artista sabe o que está a fazer. O artista pode estar a pintar uma coisa que só mais tarde vai perceber porque é que pintou. E os outros vão perceber porque é que foi pintado. Por vezes, o

próprio artista pode ficar gago ao tentar explicar o que criou.

"O QUADRO 'GUERNICA' ESTÁ CADA VEZ MAIS ACTUAL"

CL - A Arte é um recurso, uma escapatória ou uma opção que nos conquista os sentidos?

LM - É uma opção que nos conquista os sentidos. E que tenta contagiar o público e o tempo, o futuro, essa circunstância, essa situação... tentar preocupar. A Arte não pode envelhecer, não pode deixar de ter o seu significado, dizer-se que "está desadequada, que já não serve para nada".

Por exemplo, a própria 'Guernica' está cada vez mais actual. Neste início de 2026, a 'Guernica' está a ser perfeitamente acabada de pintar, actual, se nós pensarmos no que está a acontecer no Mundo. Agora, é o momento de nós, artistas, nos pronunciarmos através da Arte.

CL - Assumir a coragem que muitos políticos ainda não conseguem ter...

LM - Exactamente, não andar a pintar flores. É preciso assumir um certo grau de loucura e coragem de contrariar, de inquietar. Se uma pessoa nasceu com um 'chip', ou está a desenvolver um 'chip' que é negativo, é muito difícil neutralizar esse 'chip'.

CL - Quem mais o influenciou na sua vida artística? Que artista mais admira, que seja uma referência para si?

LM - É de notar que tenha sido Picasso. Acho-o interessante. Ele influenciou-me, como também se deixou influenciar pela Arte Africana. O próprio Picasso foi muito sincero ao dizer: "Eu percebi a Arte quando percebi a Arte Africana". Foi quando ele deixou o Naturalismo para seguir o Cubismo, em que não era preciso pintar a perfeição. A Fotografia tem essa função. O traço podia ser mais expressionista. É

o que se passa comigo, utilizo as cores, cores tropicais, as cores têm de falar, ajudar a falar. Para mim, a Arte tem de provocar calor. Eu utilizo a linha grossa, que é para elevar um pouco a voz. E não preciso de representar pormenores, ou o todo.

CL - O que lhe dá maior prazer: a Pintura, a Escultura, a Fotografia ou os Livros?

LM - Essa é uma pergunta difícil, porque fico fascinado cada vez que estou com uma dessas áreas, às vezes quase perdido.

CL - Chegou a realizar trabalhos fotográficos de cariótipo para investigação médica, na área da Genética. É um tipo muito particular de Fotografia. Como é que isso aconteceu?

LM - Eu estava na Faculdade de Belas-Artes e tinha falta de dinheiro. Na altura, uma colega convidou-me para ir para o hospital de Santa Maria trabalhar com uma médica em Genética para fazer fotografia de cariótipos. Aceitei, ia lá buscar as placas de sangue para fotografar. Vinham doentes com crianças e havia necessidade de apurar se elas estavam com problemas genéticos. Dediquei-me a essa área durante quase dois anos.

CL - A Inteligência Artificial (IA) pode ser mais uma ferramenta posta à disposição dos artistas para desenvolverem a sua criatividade, ou é mais uma ameaça?

LM - Eu tenho quadros em que utilizei a Inteligência Artificial, também em esculturas, que abrem os olhos e fazem gestos. Não vejo a IA como uma ameaça, considero que é uma boa ferramenta para ver outra maneira de representar o que está fixo. É uma variante.

CL - As figuras retratadas nos seus quadros parecem estar a comunicar connosco...

LM - Uma vez, uma colega que me comprou um quadro disse: "Lívio, ao olhar

integrado na Associação de Estudantes Universitários. Nessa altura, fiquei com a ideia de que a vida podia mudar, que Moçambique podia ser independente. Nós, os colegas, da Guiné, Cabo Verde, Angola e outros, comunicávamos muito e aquilo começou a animar.

CL - Quais foram os temas das suas primeiras obras?

LM - Normalmente, eu pinto grupos, famílias, a mulher africana. O regime africano é matriarcal, e em Moçambique ainda mais, porque a mãe é que educa, alimenta, trabalha, vai à fonte, tem muita influência. Uma criança mama dessa mãe e da irmã dela, da tia. A criança desenvolve-se no seio da família, no meio matriarcal.

CL - Portanto, essas mulheres foram bastante influentes, estão muito presentes nas suas obras. Pinta rostos de mulheres fortes, mas sofridos, com olhares duros...

LM - Ainda hoje, isso acontece. Quando estou a pintar, ou a realizar as minhas esculturas, lembro-me dessas mulheres, sim. Sem dúvida. Tento exprimir os seus sentimentos, vivências, a dureza das suas vidas, através dos seus rostos. Não há nenhum rosto a sorrir. Essa dureza expressa nos olhares está





Em Barcelona 2024

para o teu quadro, eu oiço as vozes das mulheres a conversar". Eu agradei o comentário, porque significa que eu pintei realmente aquilo que senti, e que já tem som, já se ouve. Como acontece com algumas esculturas que fiz, quando olho para elas dá impressão de estar a ouvir a pessoa. O artista tem de procurar incrementar a vida na obra. Isso é difícil. Parece tão simples pintar, fazer uma obra de arte, escrever um texto, mas o autor tem de prender a pessoa de modo a sentir o que foi escrito, o que foi pintado, o que foi esculpido.

HOMENAGEM EM VIDA

CL - Como surgiu a ideia de, em 2015, dar o seu nome à Casa da Cultura de Mira-Sintra?

LM - Foi uma surpresa, eu não estava à espera. Fui informado pelo sr. vereador Eduardo Quinta Nova, que me perguntou o que eu ia fazer no dia do meu 70.º aniversário. Respondi que pretendia almoçar com a minha mulher, mas fui convencido a não fazer planos para esse dia. Acabei por receber um convite a dizer que a Casa da Cultura de Mira-Sintra ia ter o meu nome.

CL - O que sentiu quando recebeu esse convite?

LM - Fiquei muito preocupado. Pensei: "Se estão a dar o meu nome a uma Casa da Cultura é porque alguma coisa vai acontecer, queres ver que eu vou partir". Uma homenagem feita ainda em vida... Mas a verdade é que já passaram dez anos e eu ainda estou vivo. Também senti uma grande responsabilidade. Senti que era um embaixador da cultura moçambicana, que Portugal pode sentir orgulho de ter essa coragem de dar o nome de um africano a esta Casa da Cultura.

CL - Fernando Pessôa é uma figura corrente na sua obra artística. Porquê?

LM - Identifico-me muito com ele. Eu sou coralista no Mosteiro dos Jerónimos, onde está o túmulo de



Com o Presidente de Moçambique

Fernando Pessoa. Já fiz uma exposição de pintura junto ao túmulo do poeta, nos claustros. E fiz também uma exposição de homenagem no Fórum Picoas, na Galeria do Coleccionador (CTT), por ocasião da Expo'98, por sugestão de Moçambique. Tive de fazer muita pesquisa para poder recolher informação e reunir documentos sobre Fernando Pessoa, que viveu em pequenino, durante a juventude, em Durban, na África do Sul. Por isso, eu considero-o também africano. Comprei livros e livros sobre Fernando Pessoa e escrevi também um livro sobre ele, 'Homenagem a Fernando Pessoa - Arte e Literatura' (1998).

CL - Considera-se um investigador da Arte Africana?

LM - Eu considero-me investigador e sou historiador. Quando terminei a minha carreira de professor no Ensino (aposentei-me em 2002), matriculei-me na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, em História de África, e fiz um mestrado. Sou investigador de Arte Africana e investigador de África. Eu tenho uma responsabilidade. Se não formos nós, africanos, a falar, a explicar e a investigar África, quem será?

CL - Em Junho de 1997, participou num congresso mundial na UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura), em Paris, para a reformulação dos Estatutos da Condição do Artista. Para si, quais são as principais vertentes da condição de artista?

LM - A ideia que se tem do artista é que é uma pessoa que não tem nada que fazer. É como se fosse um inútil. Os próprios governos pensam assim. Nesse Congresso é que eu percebi melhor o que era um artista, seja bailarino, músico, cineasta, escritor, pintor, escultor... Artista é aquele que faz uma obra que não se come, e que parece que não tem valor. E quando a quer vender, as pessoas acham muito caro. Então, esse ser que é artista está numa condição sem



Com o filho

segurança social, sem direito à saúde, sem direito a vencimento, alguém que tem de fazer alguma coisa para poder sobreviver.

Nós estivemos no congresso na UNESCO durante 15 dias. Éramos 1500 participantes, entre ministros da Cultura, presidentes da República, escritores, jornalistas e outros. Tínhamos de dizer qual era o problema de um artista. Ora o problema de um artista é estar abandonado. Chegámos à conclusão de que o Orçamento Geral do Estado devia disponibilizar 1% para apoiar os artistas.

Durante o congresso, todos os países queixaram-se do mesmo, americanos, gregos, franceses, ingleses, todos... Na cabeça dos governantes, a ideia da cultura é que não serve para nada. Por exemplo, quando convidam um artista para tocar, cantar, ou fazer uma palestra, não pensam que têm de pagar. Têm de pagar sim, porque ele está a actuar com o seu saber. É o seu ganha-pão. Já me aconteceu ser convidado para falar e nem sequer ter direito a uma garrafa de água.

"CAMINHO LONGO PARA PERCORRER"

CL - Os artistas não são devidamente reconhecidos?

LM - Não são reconhecidos. Há um caminho muito longo para percorrer. O governo em Portugal ainda não reconhece o valor do artista, mas é assim em todo o Mundo, não reconhecem o valor da Cultura.

CL - Apesar do sucesso alcançado, confessa que o seu maior sonho é ser reconhecido no seu próprio país. Como é que está esse processo?

LM - Esse processo ainda se mantém. Recentemente, estive com o Presidente da República de Moçambique no Porto, num congresso. Ao falar como representante do Centro Cultural Luso Moçambicano, referi que nós, que es-

tamos na diáspora, vivemos de quem nos acolhe. O meu país descarta os seus cidadãos. Não nos reconhecem a nível político, nem nos reconhecem a nível artístico. Sabem que Portugal, através do município de Sintra, deu o meu nome a uma casa da cultura, não foi a uma rua, nem a uma sala, foi a uma casa da cultura. E eles não são capazes de fazer o mesmo na região onde eu nasci, ou na capital, ou qualquer outra iniciativa, adquirirem peças minhas para apoiar, para expor em edifícios públicos em Moçambique. Portanto, não somos reconhecidos.

Em Portugal, os aviões da TAP têm nomes em homenagem a várias personalidades. Moçambique, se não tem aviões, punha os nomes nos autocarros, numa esquina ou numa rua. Podiam chamar-nos para fazer uma exposição lá. Isso é que é reconhecer.

Quer dizer, nós não somos vistos, mas quando chega o momento de votar, nós votamos aqui para eles ficarem no poder lá. E nós vivemos do quê? Vivemos da Segurança Social portuguesa, hospital português, descontamos aqui, beneficiamos, mas o país descartou, não reconhece, está mal.

CL - Recentemente, defendeu a devolução das obras de arte africanas pilhadas durante a colonização, que se encontram expostas pelo Mundo, apenas quando os museus africanos tiverem condições para as manter. Quando é que acha que isso poderá ser possível?

LM - Quando os governos compreenderem. Como os governos são formados por partidos políticos e os políticos não têm uma formação e compreensão do que é a Cultura e a Arte, há certos países que não estão preparados. É por isso que estou a escrever um livro sobre os museus de África toda.

Foi-me relatada uma situação difícil de compreender que aconteceu durante a visita de um presidente a um país africano. Não é uma invenção. Numa cerimónia realizada num museu de Etnologia, o ministro da cultura local pegou numa peça do museu para oferecer ao presidente visitante, que recusou a oferta por se tratar de uma obra de arte que pertencia ao povo daquele país.

Isto significa que o governante não estava a perceber o que estava a fazer. Estava a oferecer um património que era da comunidade por causa de uma visita. Isso acontece, tal como há certos países que têm museus sem condições para receberem peças em exposição, em termos de temperatura, segurança, proximidade, etc..

CL - A Arte Africana está bem representada no Mundo?

LM - Sim, está bem representada nos museus, mesmo com algumas ignorâncias, como aquela que referi.

CL - Como vê o futuro do seu país?

LM - É preciso levar uma grande volta. É preciso mudar a ideia de que, no sistema presidencialista, o presidente é um Deus, é o chefe-supremo das Forças Armadas, o presidente do partido e tudo o mais. Enquanto isso for assim, é muito difícil mudar. O presidente de Moçambique aparece como se fosse o presidente norte-americano, todo importante. Não será fácil mudar estes hábitos, encarar a realidade. Aqui, em Portugal, embora seja criticado, o Presidente da República anda na rua como uma pessoa normal, junto das pessoas.

Pode ter acesso à entrevista completa no nosso site www.ocorreiodalinha.pt

Texto: Luís Curado

Fotos: Paulo Rodrigues e L.M.



Exposição na Sociedade Nacional de Belas Artes, junho 2025

OEIRAS

REFERÊNCIA NACIONAL

NOS PRINCIPAIS INDICADORES ECOXXI

EMPREGO

**AMBIENTE E
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL**



**CERTIFICAÇÃO DE
SISTEMAS DE GESTÃO**

SAÚDE E BEM-ESTAR



ABAAE
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL
DE AMBIENTE E EDUCAÇÃO

**ALTERAÇÕES
CLIMÁTICAS**

**QUALIDADE DO AR E
INFORMAÇÃO AO PÚBLICO**

100% CLASSIFICAÇÃO MÁXIMA