



Santa Inês

Residência Geriátrica



PME lider 25

DISPONIBILIZAMOS
ESTADIA PERMANENTE & CONVALESCENTES
ASSISTÊNCIA MÉDICA E DE ENFERMAGEM
ASSISTÊNCIA PSICOLÓGICA
TERAPIA OCUPACIONAL
FISIOTERAPIA & PASSEIOS & CINEMA



Avenida do Brasil, nº 479 2750-309 Cascais | Tel.: 21 481 21 10 | geral@santaines.pt | www.santaines.pt
(rede fixa nacional)



**Inaugurado
na Amadora
novo parque
de estacionamento**





SERRALHARIA AMARAL

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

**"Atuação no socorro
exige visão
estratégica e solidária"**

- Reinaldo Muralha



**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

O que comemos afeta o sono

O que ingerimos desempenha um papel fulcral na qualidade do sono. A gordura e o açúcar potenciam as insónias e os sonos soltos, enquanto uma alimentação equilibrada melhora a qualidade e os seus ciclos.

Vamos começar pelas ideias simples: os alimentos ricos em triptofano, magnésio e hidratos de carbono complexos são bons conselheiros do sono profundo e reparador, enquanto a cafeína, os alimentos ricos em açúcar e gordura podem causar insónias. Como se não bastasse, dormir mal ou pouco pode desregular as hormonas responsáveis pela fome, saciedade e apetite.

É importante conhecer as boas práticas. Os nutrientes triptofano, magnésio e vitamina B6 são essenciais para a síntese de serotonina e melatonina, neurotransmissores ligados ao relaxamento e ao início do sono. Certamente já lhe disseram para comer banana ou beber um leite morno antes de se deitar. A razão é simples: a banana, as nozes, as sementes de abóbora e os espinafres, entre outros, são ricos em magnésio, um

mineral com propriedades relaxantes e calmantes que atua ao nível do sistema nervoso, ajudando a reduzir a ansiedade e o stress.

No caso do leite, dos ovos, das sementes de abóbora ou da carne de peru estes contêm triptofano, um aminoácido essencial na produção de serotonina, que é convertido em melatonina, responsável pela regulação do sono e, ao mesmo tempo, ajuda a adormecer mais rápido. Os hidratos de carbono complexos que existem em alimentos como a aveia, quinoa, batata-doce, cereais integrais, libertam glucose de forma lenta e constante no sangue, promovem a sensação de saciedade e ajudam na produção de serotonina, que potencia o sono e promove o descanso profundo. Uma alternativa ao leite morno são as infusões ou as tisanas. Estes aliados naturais - camomila, cidreira, lavanda e valeriana - potenciam o relaxamento e acalmam o corpo e a mente, ajudando a um sono mais tranquilo.

Inimigos do sono: cafeína, açúcar e gordura

Assim como existem alimentos que ajudam a melhorar o sono, outros provocam o efeito contrário. A cafeína, por exemplo, que existe no café, chá preto, chocolates e refrigerantes, atua como estimulante do sistema nervoso central, reduz a sensação de cansaço e bloqueia a ação da adenosina (um neurotransmissor responsável por induzir o sono).

Os alimentos ricos em açúcar - bolos, refrigerantes e pão muito branco - também causam picos de glicose no sangue que podem causar despertares noturnos e aumentar a produção de cortisol (hormona do stress). A ingestão de alimentos ricos em gordura, que levam mais tempo a ser digeridos, pode originar desconforto abdominal, azia e dificuldade em relaxar.

Por fim, o álcool é muitas vezes consumido para relaxar e descontração. Na verdade, o seu consumo pode prejudicar a qualidade do sono. Apesar de induzir a sonolência e ajudar a adormecer mais rápido, o álcool interfere na fase do sono REM (movimento rápido



*Ana Lopes

dos olhos) que é essencial para um descanso profundo. Pode, também, causar despertares frequentes durante a noite e sensação de cansaço no dia seguinte, além de afetar negativamente a memória e a concentração.

Lembre-se: dormir pouco, afeta o metabolismo, causando fome e a procura por alimentos mais calóricos, por efeito da descida de leptina (relacionada com a saciedade) e o aumento de grelina (relacionada com o apetite). Escolha os alimentos certos para ter uma noite tranquila.

*Nutricionista Holon

Amadora tem novo restaurante

O Parque Central da Amadora passou a contar com o É UM RESTAURANTE - Amadora, um espaço que cruza gastronomia contemporânea com inclusão social. A iniciativa, promovida pela Associação CRESCER em parceria com a Câmara Municipal da Amadora, visa criar oportunidades reais de formação e emprego para pessoas em situação de vulnerabilidade, nomeadamente cidadãos que se encontram ou estiveram em situação de sem-abrigo.

Instalado na zona do lago, num dos espaços verdes mais emblemáticos da cidade, o projeto assenta num modelo de formação certificado pelo IEFP, estruturado em quatro fases, que combinam o desenvolvimento de competências pessoais com formação técnica na área da restauração. O objetivo passa por promover a autonomia e a integração profissional dos formandos, através de uma resposta prática e sustentada.

A sessão de inauguração contou com a presença de várias figuras institucionais e representantes de entidades parceiras, entre os quais Vítor Ferreira, presidente da autarquia, Clara Marques Mendes, secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, Carla Tavares, eurodeputada e antiga presidente do município, bem como Hélder Trigo, presidente da Associação CRESCER, e Américo Nave, diretor

executivo da mesma entidade. A cerimónia reuniu ainda diversos convidados e representantes das várias organizações envolvidas no projeto.

No seu discurso, Vítor Ferreira, Presidente da Câmara Municipal da Amadora, referiu que "Este projeto explica-se em histórias. Em pessoas. Em segundas oportunidades. O É UM RESTAURANTE - Amadora não vai ser apenas um restaurante. É bem mais do que isso. É uma resposta em forma de mesa posta. A prova de que é possível construir uma cidade mais justa, mais inclusiva e mais humana - e de que a Câmara Municipal da Amadora está determinada a contribuir para esse caminho. Sempre que me pedem exemplos de inovação social, a resposta está aqui: num espaço que era silêncio e que hoje é vida, trabalho e dignidade para quem mais precisa". O presidente da autarquia sublinhou ainda que estes formandos "Vão encontrar aqui um caminho para a autonomia e para a plena integração na vida ativa", deixando um agradecimento a todos os parceiros envolvidos e reforçando: "Isto é a Amadora na sua melhor versão: criativa, inclusiva e cheia de vida." Concluiu, afirmando: "É um restaurante. É uma causa. É um novo espaço de referência na nossa cidade." Mais do que um espaço de restauração, trata-se de um negócio social que envolve uma equipa multidisciplinar

e uma rede alargada de parceiros, contribuindo para a coesão comunitária e para a empregabilidade efetiva no concelho. A autarquia investiu cerca de 745 mil euros na requalificação do edifício municipal onde o projeto está instalado, tendo ainda celebrado um protocolo com a Associação CRESCER que prevê um apoio de 150 mil euros ao longo dos primeiros três anos. A sustentabilidade futura ficou prevista através das receitas geradas pelo próprio restaurante.

Este novo equipamento encontra-se também alinhado com a Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo 2025-2030, reforçando a intervenção social do município junto das populações mais vulneráveis. A CRESCER, que já colaborava com a Câmara da Amadora desde 2021, dá assim continuidade ao trabalho desenvolvido no terreno, nomeadamente através da Equipa Técnica de Rua e do Espaço Ímpar, estruturas que prestam apoio diário à população em situação de sem-abrigo. No plano culinário, o restaurante apresenta uma proposta contemporânea que combina a tradição da cozinha portuguesa com influências internacionais, privilegiando produtos locais e sazonais. A carta, assinada pelo chef Nuno Dias, inclui interpretações



Fotos: Jorge Rodrigues

criativas de pratos clássicos, bem como uma seleção de pizzas em forno de lenha, pensadas para uma oferta diversificada e acessível ao dia a dia. O espaço integra ainda uma componente artística relevante. A artista plástica Fernanda Fragateiro assinou a instalação "É uma escultura" (2026), composta por centenas de painéis suspensos, criando uma espécie de céu sobre a sala. A obra foi desenvolvida com a colaboração de beneficiários da CRESCER, reforçando a dimensão participativa do projeto.

Com capacidade para 50 pessoas no interior e cerca de 60 lugares em esplanada, o restaurante funciona de quarta a domingo, entre as 12h00 e as 23h00.

Com esta iniciativa, a Câmara Municipal da Amadora reforça o seu compromisso com a inclusão social, a inovação e a valorização da comunidade, transformando um espaço anteriormente sem utilização num projeto com impacto direto na vida de quem mais precisa.



"Joguei hóquei durante 25 anos"

- José Virgílio

José Virgílio, nasceu, em 1953, em Paço de Arcos, onde cresceu e se tornou num dos nomes grandes do Hóquei em Patins, reside hoje no Algarve e teve a simpatia de aceitar conversar com "O Correio da Linha" numa das suas visitas a Paço de Arcos.

Correio da Linha - Como é que o Hóquei em Patins aparece na sua vida? José Virgílio - Paço de Arcos era uma vila de campeões, meu pai, Virgílio Domingues, foi campeão do mundo três vezes, jogou com Jesus Correia e Correia dos Santos, por exemplo.

Nós vivíamos junto ao Jardim de Paço de Arcos e a vida era feita no jardim e na Praia Velha, e como havia o ringue de patinagem todos os miúdos aprendiam a patinar. Eu comecei mais cedo do que era habitual, por influência do meu pai.

CL - Em que idade é que se começava a praticar o Hóquei?

JV - Eu comecei com 11 anos, que foi um ano antes do que era regra, mas com autorização do médico, o doutor

Ernesto, que era uma pessoa muito simpática e como eu estava bem fisicamente, deu autorização.

Joguei hóquei durante 25 anos, federado, em Portugal e na Itália. Só tive uma interrupção com um problema num joelho.

Quando estava em Portugal jogava pelo Benfica, em Itália joguei no Pordenone, no Hóquei Clube de Monza e no Roller Monza.

CL - Nos anos de aprendizagem provavelmente nem todos teriam as aptidões mais interessantes, como era feita a seleção de quem seguia como jogador?

JV - Era feita de forma natural, como eu, começávamos nos praticantes e íamos evoluindo e éramos inseridos nas equipas.

Eu fui jogar para os Salesianos no Estoril, quando os meus pais se mudaram de Paço de Arcos, penso que, durante três épocas, como juvenil e júnior e passei a sénior com 17 anos.

CL - E o Benfica, como aparece?

JV - Foi convidado e fiz parte da equipa onde estavam Jorge Vicente, Livramento, Casimiro, Garrancho e Ramallete, estive lá dois anos e depois fui solicitado para Itália.

CL - Enquanto esteve em Portugal, como foi o desempenho desportivo?

JV - Ganhamos campeonatos nacionais, metropolitanos, fui campeão do mundo e da Europa, fui quem marcou mais golos, ao serviço da Seleção Nacional.

CL - Qual era a sua posi-



ção na equipa?

JV - Era avançado, algumas vezes joguei a médio, mas normalmente era o "Homem Golo".

CL - Em Itália como era o ambiente?

JV - Era bom, estive lá cerca de oito anos, nos meus anos de maior força, não querendo dizer que quando jogava em Portugal não estivesse nas melhores condições, e por isso é que era sempre chamado à Seleção Nacional.

CL - Qual era a sensação de sair do país para jogar e regressar como campeão do mundo?

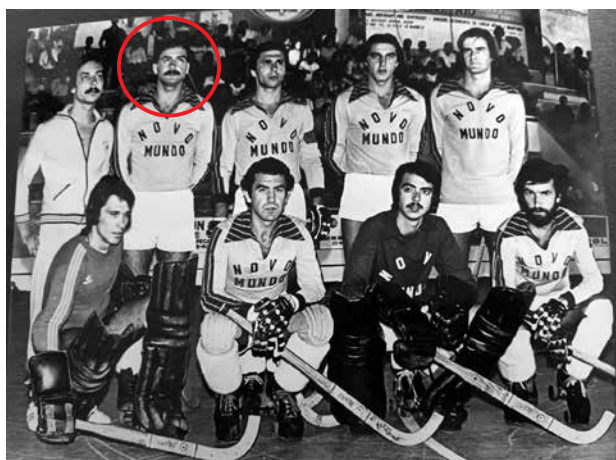
JV - Era mais para eles que estavam cá, lembra-me que num ano em que fui chamado à seleção e estava a jogar no Roller Monza, quando lá cheguei fiz-me uma grande recessão e uma grande homenagem, que nunca mais esqueço, porque eles ficaram contentes por ter um jogador campeão do mundo a jogar na equipa.



Clube Desportivo Paço de Arcos - campeões na época 1967/1968



Equipa juniores A. J. Salesiana (Estoril) - campeões na época 1969/1970



Equipa sénior A. J. Salesiana (Estoril) - campeões do torneio de Joanesburgo na época 1977/1978



Equipa de principiantes Clube Desportivo Paço de Arcos - campeões na época 1965/1966



Equipa sénior do Sport Lisboa e Benfica na época 1981/1982



Equipa sénior do Sport Lisboa e Benfica - capitão na época 1979/1980

Se por um lado perdi o que era a vivência em Portugal, fui conhecer outros mundos, outras pessoas e fui socialmente favorecido, as pessoas acolheram-me bem. Mas era difícil viver no estrangeiro, sobretudo nessa altura, hoje há as redes sociais, mas na altura não havia nada, quando queria contactar com Portugal era difícil.

Considero que também fui um bom embaixador de Portugal, porque recordo que as pessoas me perguntavam onde ficava Portugal, por que não sabiam. Como tinha a educação salesiana consegui sempre inserir-me na sociedade e nunca me senti um emigrante, e depois de ter aprendido a falar italiano, diziam que eu parecia mais italiano do que eles.

CL - Em termos económicos como era a compensação que vinha do desporto?

JV - Não me posso lamentar, uma vez que trabalhava e jogava, não tinha problemas, em Itália era bem remunerado, custava-me estar deslocado, mas se não fosse o Hóquei teria sido mais difícil para mim e para os meus.

CL - A sua vida foi muito ligada ao desporto, a vida particular como conviveu com isso?

JV - Era difícil, eu fiz o Curso Industrial, na área da Eletricidade, mas exerci pouco, cheguei a ser desenhador projetista, mas por pouco tempo, com a ida para Itália tinha dificuldades em me inserir no mercado de trabalho. Tive outra ocupação que foi a de cortador de carnes, como comerciante de sucesso, tive talhos, nomeadamente em Queluz Ocidental, onde trabalhei bastante tempo e na Amadora, e nessa área tinha



facilidade em me inserir quando vinha de Itália.

Apesar de ter conseguido sempre conciliar as duas coisas, a vida profissional foi sempre um pouco prejudicada, os jogos eram à noite, os treinos eram à noite e a vida de cortador, na altura exigia muito, era preciso ir muito cedo para os talhos, por vezes isso prejudicava a prestação no desporto, mas valia o facto de eu sempre ter tido uma vida regrada.

CL - Hoje vive no Algarve com a família?

JV - Fui convidado para ir para a área da reciclagem e fui responsável por uma estação de resíduos urbanos e reciclagem, onde estive 20 anos. Já estou reformado e mantive-me no Algarve, para levar uma vida mais regrada. Tenho uma filha muito querida que vive na Suíça com o marido, tenho dois netos e já sou bisavô, há cerca de nove meses. Um dos meus netos joga Futebol.

CL - Há episódios interessantes na sua vida que queira partilhar?

JV - Quando era garoto era conhecido

pelo “micróbio do hóquei”, porque era muito franzino, e num jogo, quando, junto a um canto, estávamos a disputar uma bola e em que o adversário era muito alto, passei-lhe por baixo das pernas.

CL - Olhando para traz, mudava alguma coisa da sua vida?

JV - Não sei, sempre joguei hóquei porque gostei, e muito, tive a felicidade de jogar e ser remunerado, mas se não tivesse sido eu jogava da mesma forma, porque eu tinha uma paixão pelo jogo que era uma coisa de outro mundo e vivia esta vida de desporto, gostava da camaradagem, do convívio desportivo e aprendi a estar na vida.

CL - Ainda faz patinagem?

JV - Em Faro há um ringue e de vez em quando vou andar de patins. Quando fui para o Algarve convidaram-me para treinar, iniciei o Hóquei Clube de Boliqueime, e ainda fui selecionador da Região do Algarve.

Mas a minha faceta de treinador também se estendeu ao Parede, ao Belenenses e às classes de aprendizagem do Benfica.

CL - Quer deixar uma mensagem aos jovens, que hoje estão muito agarrados aos telemóveis?

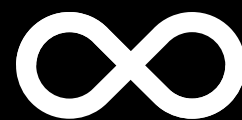
JV - Façam desporto, fujam dos maus caminhos, qualquer desporto serve, tudo é bom para o seu desenvolvimento como pessoas.

Texto: Alexandre Gonçalves

Fotos: J.V. e J.R.



Equipa sénior Roller Monza(Itália) na época de 1985/1986

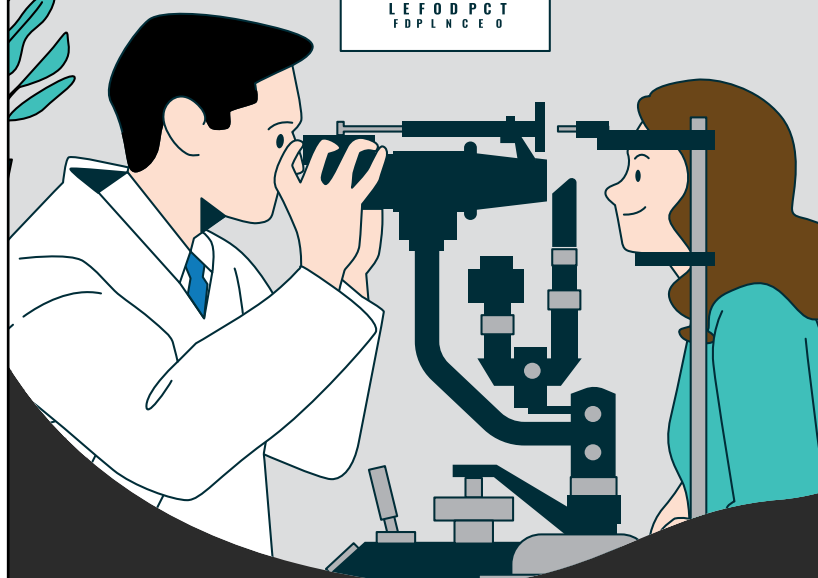


Ofetalopticas

A olhar o futuro.

Como está a saúde dos seus OLHOS?

FAÇA UM CHECKUP VISUAL



optivisão®

Allianz

MULTICARE

AdvanceCare

VICTORIA

SAMS

medis

Future healthcare

MEDICARE

GENERALI

ADM

cob



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

BREVES

■ A União de Freguesias de Carnaxide e Queijas continua a apostar na promoção da segurança e bem-estar dos seus colaboradores, através da realização de uma nova ação de formação dedicada à segurança e saúde no trabalho. A iniciativa, dirigida aos trabalhadores da autarquia, teve como principal objetivo reforçar conhecimentos e práticas preventivas, contribuindo para um ambiente laboral mais seguro e consciente. A União de Freguesias reafirma, assim, a importância de investir na prevenção como forma de proteger as pessoas, as-



sumindo esse compromisso como uma prioridade.

■ O Grupo de Folclore das Terras da Nóbrega organizou, a 2.ª edição do Festival das Sopas e Encontro de Instrumentos Tradicionais, que teve lugar no Salão Paroquial da Igreja de Nossa Senhora do Amparo, em Carnaxide, com o apoio da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas. A iniciativa voltou a reunir diferentes gerações num ambiente de convívio e partilha, promovendo a valorização da gastronomia tradicional e da música popular portuguesa. Ao longo do evento, os visitantes tiveram oportunidade de saborear diversas sopas e de assistir a momentos musicais dedicados aos instrumentos tradicionais.



O festival contou com a presença do presidente da União de Freguesias, Inigo Pereira, que acompanhou de perto mais uma atividade associativa que contribui para a dinamização cultural e social do território.



■ A Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão concluiu a 3.ª edição da Oficina de Marionetas, uma iniciativa que decorreu desde outubro e terminou com uma apresentação protagoni-

zada pelos sete alunos participantes. O momento final teve lugar na Escola Básica EB1 n.º 2 de Massamá, onde os alunos apresentaram o resultado do seu trabalho às turmas de expressão artística. Integrada no projeto Cultura Sai à Rua, na vertente Teatro de Marionetas, a oficina promoveu a criatividade, a inclusão e a expressão artística. Ao longo dos meses, os alunos aprenderam a construir marionetas e a dar vida às personagens, explorando técnicas de expressão plástica, escrita e representação teatral.



■ A Junta de Freguesia de São Domingos de Rana promoveu mais uma edição do Grande Prémio de Atletismo "Os Galgos Audazes", que voltou a reunir atletas, famílias e amantes do desporto, num ambiente marcado pelo convívio, espírito de superação e promoção de estilos de vida saudáveis. A iniciativa contou com a presença de Nelson Morgado, Vogal do Executivo

responsável pelo Associativismo, de Diogo Pereira, Vogal do Desporto da Junta de Freguesia de São Domingos de Rana, e de João Rodrigues dos Santos, Vereador do Desporto da Câmara Municipal de Cascais, reforçando o apoio institucional à prática desportiva na freguesia e no concelho.

■ O Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega, na Amadora, recebeu a cerimónia de entrega da Bandeira da Ética e a assinatura do Memorando do Cartão Branco, numa iniciativa que reforçou o compromisso do município com a promoção dos valores no desporto. Estes momentos integraram as iniciativas do Instituto Português do Desporto e Juventude, no âmbito do Plano Nacional de Ética no Desporto, com o objetivo de promover o fair play e os princípios éticos no contexto desportivo. A iniciativa sublinhou a importância do respeito, da inclusão e da cidadania



nia ativa, dentro e fora das competições, reforçando a aposta da Câmara Municipal da Amadora num desporto que educa, integra e valoriza a comunidade.

■ O atleta Rodrigo Santos, do Futebol Clube Despertar - localizado em Casal de Cambra - sagrou-se campeão nacional de taekwondo na categoria de juniores. O título foi conquistado no Campeonato Nacional realizado em Vila Nova de Gaia, onde o clube esteve representado por vários atletas. A participação do Futebol Clube Despertar ficou ainda assinalada pela presença de dois árbitros do clube, Tiago Pereira e Leonor Ferreira. Este resultado reflete o trabalho de toda a equipa, em particular dos treinadores Joana Cardoso e Tiago Pereira.



■ Foi inaugurado o Jardim Comunitário do Bairro da Nova Imagem, em Algueirão-Mem Martins, um espaço criado a partir da iniciativa e envolvimento direto dos moradores, refletindo um forte espírito de colaboração e partilha entre gerações. O novo jardim surge como um ponto de encontro para a comunidade, pro-

movendo o convívio, o contacto com a natureza e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida local. A cerimónia contou com a presença de Andreia Bernardo e integrou-se no Plano de Recuperação e Resiliência - Comunidades em Ação, no âmbito da Operação Local de Algueirão-Mem Martins.

Oeiras homenageia atletas

A Gala do Desporto, Oeiras 2026, homenageou com Prémio de Mérito Desportivo, 370 atletas de 29 clubes, com 269 títulos conquistados em 28 modalidades. Esta Gala teve lugar no Hotel Lagoas Park, em Porto Salvo, no dia 25 de março, com a presença do presidente da Câmara de Oeiras, Isaltino Morais.

Também foram atribuídos quatro prémios de Reconhecimento Desportivo, sendo o Prémio Espírito Desportivo, atribuído a, Margarida Oliveira, como reconhecimento pelo exemplo diário dos valores do desporto (respeito, dedicação, cooperação e espírito de equipa), sendo uma referência na promoção do desporto escolar.

O Prémio Excelência Desportiva, atribuído a, Tiago Apolónia, reconhecendo o exemplo de trabalho, dedicação e pai-



xão à modalidade de Ténis de Mesa, com resultados de “excelência” ao longo da sua carreira.

O Prémio Carreira Desportiva, atribuído a, António Ramallete, reconhecendo o seu “admirável” percurso e carreira, e o trabalho e dedicação pela modalidade de Hóquei Patins.

O Prémio Prestígio Desportivo, atribuído a, Vítor Pataco, pelo seu contributo para o desenvolvimento do desporto no País. Especialista no desenvolvimento e aprendizagem motora, é também considerado um dos pensadores mais relevantes do fenómeno desportivo nacional.

O presidente da Câmara, no uso da palavra, disse que Oeiras vive um momento particularmente positivo, pois num território de 48 quilómetros quadrados, contam com cerca de 80 coletividades ativas, mais de 900 técnicos e treinadores, 27 mil praticantes em mais de 60 modalidades desportivas, e desde 2021, o número de atletas homenageados nesta Gala, mais que duplicou.

Afirmou que isto faz parte da maneira de viver em Oeiras,



é parte da sua qualidade de vida e cultura, estando no centro desta dinâmica o tecido associativo. Agradeceu aos cerca de 800 dirigentes desportivos, que de forma voluntária dedicam o seu tempo e parte da sua vida pessoal a estes projetos.

Tendo em conta o trabalho destes dirigentes também ao nível do País, enviou um “caloroso” abraço para os autarcas e dirigentes desportivos, da Região Centro, afetados pelos temporais, que danificaram importantes infraestruturas desportivas.

Informou que Oeiras tem já em preparação a criação de mais espaços desportivos e que o apoio aos clubes terá este ano uma verba de três milhões de euros.

Terminou dirigindo-se aos atletas homenageados para dizer que são um exemplo de dedicação, esforço, persis-

tência e superação, um exemplo para toda a comunidade, que em Oeiras se quer que sejam a mais fisicamente ativa.

Pedro Dias, secretário de Estado do Desporto, agradeceu aos atletas a sua dedicação, esforço e exemplo e também aos treinadores, dirigentes desportivos e aos que trabalham nos bastidores, pela sua contribuição, por vezes de forma altruísta, para o desenvolvimento do desporto no nosso País.

Lembrou também as famílias, por serem um suporte importante no sucesso dos atletas e aos clubes do Concelho de Oeiras, expressou o reconhecimento por serem verdadeiros pilares de uma comunidade, espaços de inclusão e formação de cidadãos.

À Câmara de Oeiras, deu os parabéns pelo empenho, pela visão e estratégia na promoção do Desporto e lembrou o apoio da Câmara para a requalificação do Complexo Desportivo do Jamor.

Esta Gala teve apresentação de Jorge Gabriel, e contou com exposições de classes de ginástica.

Estiveram presentes também, o presidente do Comité Olímpico de Portugal, Frenando Gomes, o presidente da Confederação do Desporto, Daniel Monteiro, o presidente da Empresa Oeiras Viva, Riu Mourinha, vereadoras da Câmara de Oeiras, presidentes de juntas de freguesia e uniões de freguesia e presidentes de clubes que também foram homenageados.

Texto: Alexandre Gonçalves
Fotos: Jorge Rodrigues

Inaugurado na Amadora novo parque de estacionamento

O parque de estacionamento Navegante Condes de Carnide é já uma realidade, afirmando-se como uma infraestrutura fundamental para a melhoria da mobilidade urbana na ligação entre a Amadora e Lisboa. Resultado de uma estreita colaboração entre os dois municípios, este parque de estacionamento dissuasor, localizado junto ao interface da Pontinha, facilita o acesso ao Metro, à Carris e à rede Gira, promovendo soluções de transporte mais sustentáveis.

A concretização deste projeto contou com um papel determinante da Câmara Municipal da Amadora, que cedeu o terreno necessário à sua construção. Trata-se de uma parcela com cerca de 4.623 m², situada na freguesia da Encosta do Sol, disponibilizada por um período de 30 anos, num claro compromisso com o interesse público e com a promoção do transporte coletivo, contribuindo para a redução do tráfego automóvel.

Com um total de 387 lugares de estacionamento, o parque integra ainda valências modernas e sustentáveis, incluindo postos de carregamento para veículos



elétricos, lugares reservados a pessoas com mobilidade condicionada e amplas áreas arborizadas, que reforçam a qualidade ambiental e a integração paisagística do espaço.

Integrado na rede Navegante, este é o sétimo parque do género e oferece estacionamento gratuito para detentores de passe válido durante o período diurno, incentivando a utilização dos transportes públicos. Representando um investimento superior a 2,2 milhões de euros, esta infraestrutura constitui um passo significativo na construção de uma mobilidade mais eficiente, articulada e amiga do ambiente, com a Amadora a afirmar-se como um parceiro essencial neste processo.

Cachos Visíveis



Al. Cor. Linhares de Lima, 32 • 2705-351 Colares
Tel.:219291210 • www.arcolares.com • E-mail: geral@arcolares.com



ADEGA REGIONAL DE COLARES
DESDE 1931

A Centenária Região Demarcada de Colares é conhecida pela qualidade dos seus vinhos, provenientes das exclusivas castas Ramisco e Malvasia de Colares plantadas nas manchas de areia de duna, em pequenos vinhedos trabalhados artesanalmente.

- Venda ao público de todos os vinhos da nossa produção.
- Realização de provas de vinhos para individuais ou grupos.
- Realização de visitas guiadas à Adega e/ou vinhas.



Aberto ao público de Segunda a Sábado
das 9h – 13h e das 14h – 18h

"Atuação no socorro exige visão estratégica e solidária"

- Reinaldo Muralha

Com mais de um século ao serviço da comunidade, a Associação Humanitária dos Bombeiros de Carnaxide continua a adaptar-se aos desafios de um tempo cada vez mais exigente. À frente da corporação está Reinaldo Muralha, comandante que entrou na associação há cerca de 10 anos e assumiu o comando há 8, liderando hoje uma equipa que alia tradição e modernidade. Fundada a 1 de setembro de 1912, a instituição mantém-se como um pilar fundamental no apoio à população, enfrentando diariamente realidades como a pressão sobre os meios, a necessidade de maior profissionalização e a dificuldade em captar voluntários, sem nunca perder o foco na proximidade, na formação e na missão de servir.

O Correio da Linha (CL) - Comemoraram 114 anos em setembro. Como decorrem as comemorações?

Reinaldo Muralha (RM) - Tradicionalmente, as comemorações, têm lugar no último domingo de setembro e seguem um programa marcado pela solenidade e pelo espírito de homenagem. As cerimónias iniciam-se com uma visita ao cemitério, onde prestamos tributo aos antigos bombeiros e dirigentes. Segue-se uma formatura, apresentada às entidades convidadas, e um desfile de viaturas pela freguesia de Carnaxide. O programa inclui ainda uma sessão solene com mesa de honra, durante a qual são atribuídas medalhas, realizadas promoções de bombeiros que concluíram a recruta e proferidos discursos alusivos à missão dos bombeiros e à proteção civil. As celebrações culminam num almoço convívio que reúne bombeiros, familiares e convidados.

CL - Que entidades marcam presença nas comemorações?

RM - Normalmente marcam presença diversas entidades institucionais e personalidades de relevo, tanto a nível local como nacional, nomeadamente representantes do executivo municipal, como o Presidente da Câmara de Oeiras e o Presidente da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas, bem como membros do Governo, como o Ministro da Administração Interna e o Secretário de Estado. São também convidadas entidades ligadas à proteção civil, como a Autoridade Nacional de Proteção Civil, o Coordenador Municipal de Proteção Civil de Oeiras, a Liga dos Bombeiros Portugueses, a Escola Nacional de Bombeiros e a Federação das Associações de Bombeiros do Distrito de Lisboa. A par destas, participam ainda corporações de bombeiros do concelho e do distrito, reforçando o

espírito de cooperação.

VOLUNTARIADO E EXIGÊNCIA CRESCENTE

CL - Com quantos operacionais conta a corporação?

RM - Neste momento, com cerca de 84 operacionais. Embora a atividade continue a ser maioritariamente desempenhada por homens, tem-se verificado uma presença crescente de mulheres na corporação. Esta evolução reflete uma tendência de maior inclusão e diversidade, ainda que subsista alguma discrepância na distribuição de género.

CL - Qual é a importância do voluntariado na identidade da corporação?

RM - O voluntariado constitui a base e a matriz das associações humanitárias de bombeiros. No entanto, à semelhança de outros setores, tem-se verificado uma crescente dificuldade em captar novos voluntários, especialmente entre os mais jovens. Apesar de continuar a existir um corpo voluntário ativo, a evolução da sociedade e das exigências operacionais tem vindo a alterar o equilíbrio entre voluntariado e profissionalização.

CL - Porque é que o socorro exige uma resposta cada vez mais profissional?

RM - Há uma ou duas décadas, a base de voluntariado era, de forma geral, mais alargada do que aquela que encontramos hoje. Embora o socorro sempre tenha sido uma atividade exigente, o contexto em que era exercido era substancialmente diferente. Com a generalização dos telemóveis, da internet e das redes sociais, a sociedade tornou-se mais imediata e exigente, esperando respostas quase instantâneas a qualquer ocorrência. Esta realidade acabou por elevar significativamente os padrões de atuação em todos os setores, incluindo, naturalmente, o dos bombeiros. O tempo de resposta tornou-se um fator crítico, já que uma situação aparentemente simples - como um incêndio num espaço comercial ou numa grande superfície - pode rapidamente ganhar dimensão se não houver uma intervenção célere. Por isso, é fundamental garantir a presença permanente de operacionais no quartel, preparados para agir a qualquer momento. Na prática, depender exclusivamente do voluntariado tornaria muito difícil assegurar o nível de resposta profissional que hoje é exigido.

CL - Quantas ocorrências registam mensalmente e qual a mais frequente?

RM - Temos aproximadamente 400 ocorrências por mês, sendo que a que



mais prevalece é, sem dúvida, os acidentes de viação. Zonas como a A5 ou os Cabos D'Ávila, são áreas que concentram um elevado número de incidentes, resultado do intenso tráfego diário. A este fenómeno acresce o aumento significativo de veículos nas últimas décadas, bem como a crescente utilização de motos de entregas, que contribuem para a ocorrência regular de acidentes, muitas vezes em rotundas e zonas urbanas movimentadas.

Comparativamente com o passado, verifica-se um crescimento exponencial do número de ocorrências fruto do volume de tráfego e da intensidade da mobilidade urbana.

CL - Que desafios existem na gestão de recursos e na resposta a múltiplas ocorrências?

RM - As ocorrências não têm hora marcada e podem surgir em simultâneo. Nesse contexto, importa compreender que a capacidade de resposta não é ilimitada: os recursos são, inevitavelmente, finitos, o que obriga a uma gestão criteriosa, constante e, muitas vezes, difícil das prioridades. Podem surgir simultaneamente vários incidentes colocando pressão sobre os meios existentes.

Acresce ainda o crescimento populacional e turístico da região de Lisboa e áreas envolventes, o que aumentou significativamente a procura por serviços de socorro. Muitas vezes, as equipas são chamadas a intervir fora da sua área geográfica, reforçando a necessidade de articulação e cooperação entre diferentes corporações. O que se verifica, muitas vezes, é que os próprios meios da corporação se encontram empenhados fora da sua área de intervenção, em Lisboa ou na Amadora. Nessas circunstâncias, pode surgir uma ocorrência na proximidade do quartel e já não existir a mesma capacidade de resposta ime-



diata, precisamente porque os recursos estão alocados a outras intervenções. Este cenário reflete o crescimento significativo das áreas urbanas envolventes, que tem vindo a aumentar a procura por serviços de socorro. Isto explica a perceção de aumento dos tempos de resposta ou de ausência de meios. Na realidade, trata-se de um sistema sob crescente pressão, em que o número de incidentes e de necessidades tem vindo a aumentar de forma contínua.

CL - Como se gere a atuação da corporação para além da sua área geográfica?

RM - A atuação no socorro exige uma visão estratégica e solidária, que não se pode limitar estritamente às fronteiras geográficas da corporação. Neste caso estamos a falar de cerca de 15 quilómetros quadrados e uma população de cerca de 40 mil pessoas. Porém, sempre que existem meios disponíveis e necessidades identificadas, a resposta deve ser dada, independentemente de a ocorrência se situar em Carnaxide, em Lisboa ou noutros concelhos próximos. Este princípio assenta numa lógica de cooperação - verdadeiros "vasos comunicantes" - em que todas as corporações se apoiam mutuamente. Afinal, qualquer cidadão pode vir a necessitar de socorro fora da sua área de residência, e o mesmo se aplica aos próprios bombeiros e às suas famílias. Ainda assim, procura-se sempre garantir uma resposta adequada na nossa área geográfica, embora se reconheça que, em determinadas situações, o empenhamento de meios noutras zonas possa condicionar temporariamente a capacidade de resposta local. Trata-se de um equilíbrio exigente, que reflete a importância de uma atuação coordenada e abrangente.

CL - Que meios operacionais possui atualmente a corporação e que necessidades se identificam para melhorar a resposta?

RM - Esta associação dispõe de um conjunto diversificado de viaturas - num total de 25 - com especial destaque para as ambulâncias de socorro que desempenham um papel central na res-





posta pré-hospitalar, uma área em que a nossa intervenção é particularmente frequente. Trata-se de meios intensamente utilizados e, por isso, sujeitos a um desgaste elevado, decorrente da exigência constante das operações, o que implica necessidades regulares de manutenção e, naturalmente, de substituição.

Nesse sentido, o apoio da autarquia assume uma importância determinante para garantir a continuidade e a qualidade do serviço prestado à população. Prova disso é o facto de, no âmbito das Grandes Opções do Plano da Câmara Municipal, termos recentemente solicitado a atribuição de uma nova ambulância, pedindo esse que será concretizado, reforçando assim a nossa capacidade de resposta.

Para além disso, foi também solicitada a renovação de um veículo de combate a incêndios urbanos, tendo em conta que o atualmente em operação já conta com cerca de 30 anos, o que acarreta maiores custos de manutenção e alguma obsolescência de equipamentos. Importa ainda considerar que, numa zona urbana como Carnaxide, nem sempre são adequados veículos de grandes dimensões, sendo necessário apostar em meios mais compactos e ágeis, capazes de aceder a áreas de acesso mais difícil, como a zona antiga de Carnaxide, ou constrangimentos de circulação, nomeadamente veículos em cima de passeios e mal-estacionados.

Por fim, a médio prazo, identifica-se igualmente a necessidade de substituir a autoescada existente, que, devido à sua antiguidade, apresenta custos de manutenção elevados e limitações inerentes ao seu tempo de serviço.

CAPTAÇÃO DE BOMBEIROS

CL - Que desafios existem na captação de jovens para os bombeiros?

RM - A captação de jovens para o voluntariado nos bombeiros enfrenta, atualmente, várias dificuldades. Vivemos numa sociedade com múltiplas ofertas e estímulos — desde atividades desportivas a opções de lazer e consumo — que competem diretamente com o compromisso exigente que é ser bombeiro. Neste contexto, o voluntariado acaba muitas vezes por ser relegado para segundo plano. Esta realidade não é exclusiva da nossa associação

de bombeiros, mas transversal a diversas áreas que dependem do contributo voluntário.

CL - O que têm os bombeiros para oferecer aos jovens e como procuram fazer a diferença?

RM - Apesar dos desafios, procuramos atrair jovens através da formação e da possibilidade de adquirir competências que, muitas vezes, não estão facilmente acessíveis noutros contextos. Para além do espírito de missão e da oportunidade de ajudar o próximo, a atividade proporciona experiências exigentes e desafiantes — desde o combate a incêndios ao resgate em altura ou em espaços confinados — que, em certos aspetos, podem até aproximar-se de experiências de elevada adrenalina. Ainda assim, reconhece-se que estes fatores nem sempre são suficientes. Por isso, considero que poderiam existir mais incentivos institucionais, por parte do Poder Central, como benefícios fiscais ou outras regalias, como a reforma antecipada.

CL - De que forma os bombeiros intervêm em eventos e ações de prevenção na comunidade?

RM - Hoje, o papel dos bombeiros vai muito além da resposta a emergências. Somos frequentemente chamados para garantir a prevenção em eventos de grande dimensão, como feiras, concertos ou iniciativas ao ar livre, procissões, eventos associativos, passeios pela Serra de Carnaxide, ou eventos no Centro Cívico de Carnaxide. Nestas situações, asseguramos a presença no terreno com ambulâncias e viaturas de combate a incêndios, o que permite uma resposta imediata caso surja alguma ocorrência. Embora este trabalho nem sempre seja visível, é fundamental para a segurança das populações, reduzindo significativamente o tempo de intervenção e reforçando a capacidade de resposta em momentos críticos.

CL - Que iniciativas desenvolvem junto da comunidade, nomeadamente com

escolas e empresas?

RM - Promovemos um conjunto alargado de iniciativas de proximidade com a comunidade, com especial enfoque na formação e sensibilização. No âmbito escolar, são promovidas ações junto de alunos e professores, incluindo sessões sobre evacuação, primeiros socorros e suporte básico de vida, com recurso a manequins para treino prático. Para além disso, são dinamizadas atividades de “quartel aberto”, permitindo à população visitar as instalações e conhecer de perto a realidade dos bombeiros.

No que respeita às empresas, como somos certificados pela Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT), a corporação disponibiliza uma oferta formativa certificada, do apoio na implementação de medidas de autoproteção e do acompanhamento das empresas no cumprimento das suas obrigações na área da segurança e do socorro — realização de simulacros e formação em áreas como evacuação, primeiros socorros e brigadas de primeira intervenção. Estas ações são, regra geral, remuneradas, contribuindo para a sustentabilidade financeira da instituição. Esta abordagem de permuta de serviços permite-nos estabelecer parcerias mais equilibradas e sustentáveis, em que as entidades beneficiam de serviços úteis e especializados, ao mesmo tempo que contribuem para o reforço da capacidade operacional dos bombeiros.

Paralelamente, são também realizadas iniciativas de carácter solidário junto de associações, creches, escolas ou centros de dia, que, não tendo fins lucrativos, beneficiam frequentemente de ações gratuitas, reforçando o compromisso social da corporação.

CL - Como é a relação com a população e de que forma pode a comunidade apoiar os bombeiros?

RM - A população está, de forma geral, próxima dos bombeiros, sobretudo em momentos mais mediáticos, como na época de incêndios, em que o nosso trabalho ganha maior visibilidade. Nessas alturas, sentimos um apoio mais direto, com gestos de reconhecimento e até ofertas. No entanto, no dia a dia, esse vínculo nem sempre é tão evidente. Por isso, deixo um apelo: tornar-se sócio dos bombeiros é uma forma simples, mas muito relevante, de contribuir. A quota é de apenas um euro e meio por mês e, se conseguíssemos envolver mais famílias, esse contributo permitiria reforçar significativamente os nossos recursos, incluindo a contratação de mais profissionais e a melhoria da capacidade de resposta à comunidade.

FORMAÇÃO, COOPERAÇÃO E FUTURO

CL - A formação e as habilitações académicas têm sido uma prioridade para a corporação?

RM - Sem dúvida. Quando assumi funções de comando, existia uma lacuna significativa ao nível das habilitações literárias e até da formação técnica dos bombeiros. Desde então, essa tem sido uma aposta clara e contínua. Estabelecemos parcerias com escolas e centros de RVCC, promovendo a conclusão do 9.º e do 12.º anos. Chegámos mesmo a trazer professores de escolas para a corporação, criando condições para que a formação acontecesse de forma mais acessível, partilhavam o jantar connosco e, no final das sessões, assegurávamos também o seu regresso. Posto isso, hoje a realidade é muito diferente: a maioria dos bombeiros possui o ensino obrigatório concluído, vários têm o 12.º ano e alguns já frequentam ou concluíram o ensino superior.

CL - Como avalia a articulação com as restantes entidades da Proteção Civil?

RM - A articulação é bastante positiva e funcional. Mantemos uma relação próxima com o Serviço Municipal de Proteção Civil e com a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil. Existe uma colaboração constante, não só em reuniões regulares entre as corporações de bombeiros do concelho, mas também no planeamento conjunto de iniciativas, simulacros e grandes eventos. Esta coordenação permite identificar necessidades, alinhar estratégias e garantir uma resposta mais eficaz e integrada às exigências do território. Existe um secretariado que reúne as sete corporações de bombeiros do concelho, contando habitualmente com a participação da Proteção Civil. É neste espaço de articulação que são discutidas necessidades operacionais, identificados apoios essenciais — tanto para os bombeiros como para a própria autarquia — e planeadas diversas ações, desde simulacros e desfiles a eventos de grande dimensão que envolvem elevados fluxos de público. A título de exemplo, em iniciativas como as festas de Oeiras ou o NOS Alive, a atuação é coordenada: os bombeiros da área onde decorre o evento assumem um papel mais intensivo, mobilizando mais meios, enquanto as restantes corporações asseguram funções de prevenção e reforço.

CL - Que projetos têm definidos para o futuro da Associação?

RM - Temos delineado um conjunto de projetos focados na melhoria das condições operacionais, formativas e de acolhimento. Ao nível estrutural, está prevista a criação de duas a três novas salas de formação, devidamente equipadas, reforçando a aposta nesta área como um dos pilares da atividade. Paralelamente, pretende-se intervir no salão polivalente, com o apoio da autarquia, através de um projeto acústico, de forma a melhorar a sua utilização para diferentes finalidades, desde atividades formativas a eventos culturais, como teatro.

Está igualmente prevista a requalificação de vários elementos do quartel, nomeadamente a substituição da caixilharia e dos portões de saída das viaturas, com o objetivo de melhorar o conforto, a eficiência energética e a funcionalidade do espaço. Estas intervenções visam também tornar o quartel mais acolhedor e atrativo, contribuindo para a motivação e fidelização dos voluntários.

Texto: Raquel Luís
Fotos: Jorge Rodrigues



Novo Posto de Enfermagem em Porto Salvo



A freguesia de Porto Salvo passou a contar com um novo Posto de Enfermagem, instalado no edifício anexo ao Mercado Municipal, numa iniciativa que visa reforçar o acesso da população a cuidados de saúde de proximidade. O espaço disponibiliza um conjunto de cuidados de enfermagem essenciais, com enfoque na prevenção, no acompanhamento regular e na promoção do bem-estar dos utentes. Entre os serviços disponíveis incluem-se o controlo da tensão arterial, avaliação do peso, testes de glicémia, realização de pensos simples e administração de injetáveis

mediante prescrição médica. A cerimónia de inauguração reuniu diversos responsáveis autárquicos e representantes de entidades locais e da área da saúde, refletindo a articulação entre diferentes níveis de intervenção no território. Entre os presentes estiveram membros do executivo municipal de Oeiras, bem como representantes da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas e da Junta de Freguesia de Porto Salvo, entidade promotora do projeto.



O novo posto funcionará em horário parcial ao longo da semana: às terças-feiras, das 09h30 às 12h30; às quartas-feiras, das 15h00 às 17h30; às sextas-feiras, das 09h30 às 12h30; e aos sábados, também das 09h30 às 12h30. Com possibilidade de marcação presencial, telefónica ou online, este novo serviço pretende facilitar o acesso aos cuidados de saúde e contribuir para uma resposta mais próxima e contínua à população. Trata-se de mais um passo na construção de uma freguesia mais cuidada, acessível e atenta às necessidades dos seus habitantes.

Nota de Redação

Na entrevista com o presidente da junta de Freguesia de Porto Salvo, Jorge Delgado, publicada na última edição, por lapso, é referido o investimento das obras do Rossio de Porto Salvo, como sendo "de cinco milhões de euros", quando devia estar "de 25 milhões de euros".



CARTÓRIO NOTARIAL
NOTÁRIA
PAULA MARIA MACEDO MESQUITA PIRES DE CARVALHO

Avenida 25 de Abril, n.º 37, 1.º andar
ILHAVO

Telf: 234.322.469

Fax: 234.326.066

Email: cnilhavo@mail.telepac.pt

EXTRATO

----- Certifico, para efeito de publicação que, neste Cartório, no livro de notas para escrituras diversas número 234-F, a folhas 95 e seguintes, se encontra exarada uma escritura de justificação notarial, com data de hoje, na qual: -----

----- **JOSÉ DE MATOS SEMEDO**, solteiro, maior, natural da freguesia de Montalvão, concelho de Niza, residente na Rua de S. Pedro, nº 33, freguesia de Montalvão, concelho de Nisa; -----

----- Que, com exclusão de outrem, é dono e legítimo possuidor do seguinte prédio, sito na freguesia de Águas Livres, concelho de Amadora: -----

----- **URBANO**, composto por casa de r/c com duas assoalhadas, cozinha e casa de banho, com área total de quarenta metros quadrados, a confrontar do Norte com João Miguel Luís, do Sul e do Nascente com Augusto Tavares Costa, e do Poente com a Rua de São Domingos, sito na Rua de São Domingos nº 6, Alto da Cova da Moura, freguesia de Águas Livres, concelho de Amadora, inscrito na respetiva matriz, em nome do justificante, sob o artigo 2936, omissa no Registo Predial. -----

----- O certo, porém, é que o justificante não possui título formal que legitime o seu domínio sobre o referido prédio, o qual veio à sua posse, por compra verbal a Virgínia Alves Lopes de Sousa, viúva, residente que foi em Buraca, Amadora, sensivelmente em 13/04/1999.

----- Que, não obstante isso, o justificante, tem usufruído o mencionado prédio, usando todas as utilidades por ele proporcionadas, pagando os respetivos impostos, com ânimo de quem exerce direito próprio, sendo reconhecido por seu dono por toda a gente, fazendo-o de boa-fé por ignorar lesar direito alheio, pacificamente porque sem violência, continua e publicamente à vista e com conhecimento de toda a gente, sem oposição de ninguém, tudo isto há mais de vinte anos. -----

----- Que, dadas as enunciadas características de tal posse, ele justificante adquiriu o citado prédio por usucapião, título este que, por natureza, não é suscetível de ser comprovado pelos meios normais.

----- Está conforme. -----

----- Ilhavo, doze de fevereiro de dois mil e vinte e seis. -----

----- Sandra Maria Oliveira Dias Neto Santos, devidamente autorizada pela notária Paula Maria Macedo Mesquita Pires de Carvalho, com o número de inscrição 204/5 e conforme publicação no sítio da Ordem dos Notários em

13/04/2023

As)

Registo nº. 282

Foi emitido recibo:

CL-Abril-2026



Associação Humanitária
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
LINDA-A-PASTORA
extinguimus periculum caritatem

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

AVISO

Ao abrigo do artigo 25.º dos Estatutos da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Linda-a-Pastora, convoca-se V. Exa. para uma Assembleia Geral Extraordinária, a realizar no dia 08 de maio 2026, sexta-feira, pelas 21.00, no salão da Associação, com a seguinte ordem de trabalhos:

1 – Aprovação da proposta da Direção - Atribuição do Colar de Mérito Associativo aos associados Cristiana Maria dos Santos Duarte e Álvaro Augusto Anjos Jesus Silva.

Não havendo número legal de sócios à hora marcada, a Assembleia funcionará com qualquer número de Associados presentes, pelas 21.30.

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Manuel Dias Cardoso

CL-Abril-2026

Ficha Técnica 38 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



Amadora inaugura Parque

O Parque da Liberdade, integrado no Parque Urbano da Atalaia, reabriu no dia 21 de março, com um horário alargado – das 8h00 às 21h00, todos os dias. No dia em que se assinalou o Dia da Árvore e por ocasião do início da primavera, as crianças, os jovens e as famílias poderão passar a desfrutar em pleno deste parque que dispõe de um conjunto de valências: praça central para a realização de eventos, espaço de jogo e recreio, com equipamentos infantis para várias faixas etárias, percurso pedonal com circuito de manutenção de fitness, com equipamentos complementares, alguns inclusivos, áreas de estadia e um parque de merendas com mesas, bancos e sombras. A partir desta data, será também permitido o acesso de cães à trela, podendo os utentes aproveitar para passear

os seus canídeos.

Numa segunda fase, o parque será ainda objeto de ampliação até à Av. João Paulo II, passando a contar com uma área total de cerca de 5.303,78 m².

Peça de VHILS em homenagem a Mário Soares instalada no Parque da Liberdade no dia 25 de Abril

No âmbito das comemorações do 52.º aniversário do 25 de Abril na cidade da Amadora, e no próprio dia em que se assinala a revolução dos cravos, será descerrada no Parque da Liberdade uma peça artística (diorama) de homenagem a Mário Soares, considerado o “pai da democracia” no nosso país, da autoria de Alexandre Farto/ VHILS.

A Amadora foi o primeiro município criado após o 25 de Abril de 1974 – a sua criação data de 11 de setembro de 1979.

Pendão tem baloiço panorâmico

O Município de Sintra inaugurou um novo baloiço panorâmico no Pendão, na freguesia de Queluz, criando um espaço pensado para o convívio, o lazer e a valorização do território urbano. O equipamento, já em funcionamento, afirma-se como um novo ponto de interesse local, oferecendo uma vista privilegiada sobre a área envolvente e reforçando a ligação entre comunidade, natureza e paisagem.

A intervenção incluiu também a requalificação da pérgola do jardim existente, num projeto desenvolvido no âmbito do programa PRR – Comunidades em Ação. A iniciativa contou com a participação ativa dos moradores e teve

conceção da Cooperativa Muro Atelier, envolvendo ainda alunos da Escola Básica do Pendão, que contribuíram para o embelezamento do espaço.

Presente na inauguração, Andreia Bernardo destacou a dimensão comunitária da intervenção, sublinhando que “este é um projeto que nasce da comunidade e para a comunidade, promovendo o convívio, o bem-estar e a valorização do espaço público.”

Também a presidente da Junta de Freguesia de Queluz, Ana Pacheco, marcou presença no momento inaugural, que serviu igualmente para lançar o convite à população a conhecer e usufruir deste novo miradouro urbano.

Novo Conselho Municipal da Juventude toma posse

Os novos responsáveis pelo Conselho Municipal da Juventude Sintrense para o período 2025 – 2029 tomaram posse.

Uma tomada de posse que contou com a presença de Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, e Andreia Bernardo, vice-presidente e responsável pelo pelouro da Juventude, bem como representantes de associações juvenis, associações de estudantes, escotistas, escutistas, guias, forças partidárias e dirigentes municipais das áreas da Juventude e Educação.

Na abertura, Marco Almeida destacou o papel central dos jovens no desenvolvimento do concelho, sublinhando

que estes são “uma fonte essencial de inovação, energia e capacidade transformadora”. Já Andreia Bernardo apresentou as prioridades para o ciclo 2025-2029, focadas no reforço da participação cívica, do associativismo juvenil e do envolvimento dos jovens na construção das políticas municipais.

O Conselho Municipal da Juventude é um órgão consultivo que promove a participação das entidades representativas da comunidade jovem na análise e discussão das políticas locais de juventude, contribuindo para um conselho mais participativo e alinhado com as necessidades das novas gerações.

SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO JURÍDICO GRATUITO À POPULAÇÃO * MEDIANTE MARCAÇÃO PRÉVIA

SEDE EM CARNAXIDE QUINTAS-FEIRAS DAS 15H00 ÀS 17H00
TEL: 214 173 890/214 176 572 | EMAIL: ATENDIMENTO.CARNAXIDE@UF-CARNAXIDE-QUEIJAS.PT

DELEGAÇÃO QUEIJAS SEXTAS-FEIRAS DAS 15H00 ÀS 17H00
TEL: 214 174 833 | EMAIL: ATENDIMENTO.GERAL.QUEIJAS@UF-CARNAXIDE-QUEIJAS.PT

- ✓ DIREITO DA FAMÍLIA
- ✓ DIREITO DE TRABALHO
- ✓ DIREITO DAS COISAS
- ✓ PROCESSOS DE CONTRA-ORDENAÇÃO
- ✓ E OUTROS ASSUNTOS DE INTERESSE DO CIDADÃO

uf-carnaxide-queijas.pt UF-Carnaxide-Queijas

MX3 artes gráficas, lda.

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

PRINTING

Design, Quality, Digital, Offset, Technology

Cyan, Magenta, Yellow, Black

Escola de Guarda e CAQ assinam protocolo



A Escola da Guarda e o Clube Atlético de Queluz formalizaram um protocolo de cooperação, assinalando um momento relevante para ambas as instituições e para a comunidade que representam. O acordo foi celebrado com a assinatura do Major-General Nuno Miguel Parreira da Silva, em representação da Escola da Guarda, e de João Machado, presidente do Clube Atlético de Queluz, consolidando uma parceria assente em valores como a disciplina, o compromisso, a formação e o serviço à comunidade. Mais do que um ato formal, esta colaboração reflete

uma estratégia conjunta de aproximação entre instituições, com o objetivo de potenciar oportunidades de desenvolvimento social, educativo e desportivo. Para o clube, representa um passo no reforço da sua afirmação e crescimento, enquanto para a Escola da Guarda traduz a importância de estreitar laços com entidades que desempenham um papel ativo na comunidade. A nova parceria abre portas a iniciativas futuras e a projetos conjuntos, promovendo uma relação de confiança, partilha e responsabilidade, com benefícios diretos para todos os envolvidos.

Câmara de Sintra apoia Bombeiros



A Câmara de Sintra vai entregar 2 milhões de euros às nove corporações de bombeiros do concelho, reforçando a prevenção e a segurança dos Sintrenses e património. Este investimento permitirá às associações de bombeiros consolidar a sua capacidade de resposta, assegurando melhores condições de atuação no terreno e maior eficácia operacional perante ocorrências. Para Marco Almeida, presidente da autarquia de Sintra, este investimento representa “uma forma de retribuir a generosidade, a coragem e a entrega com que, todos os dias, os bombeiros servem e protegem os Sintrenses e os seus bens”. O autarca destacou ainda “o papel essencial destas corporações na resposta às necessidades do concelho e no apoio permanente às populações”. O valor entregue a cada corporação

servirá para cobrir despesas essenciais, tais como aquisição de equipamento operacional, manutenção de instalações e infraestruturas, gestão corrente, logística e administrativa, bem como à reparação de veículos de prevenção, socorro, combate a incêndios e salvamentos, e outros equipamentos operacionais e de proteção individual. Este apoio junta-se ao já aprovado em fevereiro, no valor de 1,4 milhões de euros, destinado às nove corporações de bombeiros para a criação das Equipas de Intervenção Permanente e dos Grupos de Intervenção Permanente. Com este reforço financeiro, a Câmara de Sintra reafirma a importância do trabalho desenvolvido pelas corporações de bombeiros e o compromisso contínuo de dotar o concelho de meios mais robustos, capazes de responder com eficácia às necessidades de proteção, socorro e segurança das populações.

Faleceu



José Pego Guedes
27-09-1929 / 06-04-2026

Aos familiares do Irmão José Pego Guedes
a Igreja Evangélica Baptista de Queluz
dá os sentidos pêsames

UFCQ reúne com OA

O presidente da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas, Inigo Pereira, reuniu-se com representantes da Ordem dos Advogados, num encontro centrado na avaliação dos serviços de apoio jurídico prestados à população pela junta de freguesia. A reunião permitiu fazer um balanço do trabalho desenvolvido no âmbito destes atendimentos, que têm vindo a assumir um papel relevante na resposta às necessidades dos cidadãos, facilitando o acesso à informação jurídica e ao aconselhamento especializado. Foram também analisadas novas formas de cooperação entre as duas entidades, explorando iniciativas e projetos

que possam reforçar o apoio à comunidade e promover um acesso mais eficaz e equitativo à justiça.



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ALGÉS
FUNDADA EM 1902
OFICIAL DA ORDEM DE BENEMERÊNCIA -17-10-1952
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

CONVOCATÓRIA

Nos termos da alínea a), do nº 1, do art.º 34º, conjugado com a alínea a), do nº 2, do art.º 37º dos Estatutos da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Algés, convoco a Assembleia Geral Eleitoral para o dia 05 de maio de 2026, na sede social da Associação acima referida, sita na Avenida dos Bombeiros Voluntários, n.º 82, em Algés, às 20.30 Horas, com a seguinte:

Ordem de Trabalhos:

Eleição dos órgãos sociais da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Algés, para o quadriénio de 2026 a 2029.

A Assembleia Geral Eleitoral decorrerá entre as 20h30 e as 22h30.

Algés, 06 de abril de 2026

A BEM DA HUMANIDADE
Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Carlos Alberto Sousa Coutinho

Avenida dos Bombeiros Voluntários de Algés, 82 (Quartel) - 1495-023 ALGÉS - Contribuinte: 501073400
Telefones: Emergência 214103042-214103067 * Direção 214123900 *
E-mail: geral@bombeirosdealges.pt

CL-Abril-2026



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ALGÉS
FUNDADA EM 1902
OFICIAL DA ORDEM DE BENEMERÊNCIA -17-10-1952
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

CONVOCATÓRIA

Convoca-se, nos termos da alínea a), do nº 1, do art.º 34, conjugado com o art.º 37º, dos Estatutos da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Algés, uma Assembleia Geral ordinária para reunir no próximo dia 05 de maio de 2026, na sede social da Associação acima referida, sita na Avenida dos Bombeiros Voluntários, n.º 82, em Algés, pelas 19.00 Horas, com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto Um

- Apreciação e votação do Balanço, Relatório e Conta de Gerência relativa ao ano de 2025.

Ponto Dois

- Informações.

Algés, 06 de abril de 2026

A BEM DA HUMANIDADE
Presidente da Mesa da Assembleia Geral

Carlos Alberto Sousa Coutinho

Avenida dos Bombeiros Voluntários de Algés, 82 (Quartel) - 1495-023 ALGÉS - Contribuinte: 501073400
Telefones: Emergência 214103042-214103067 * Direção 214123900 *
E-mail: geral@bombeirosdealges.pt

CL-Abril-2026

Isaltino visita Porto Salvo

No seguimento das visitas, que o presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Isaltino Morais, vem fazendo ao concelho, numa política de proximidade, que permite acompanhar trabalhos e tomar decisões no terreno, foi visitada a Freguesia de Porto Salvo, no dia 20 de março, com a habitual presença de dirigentes e técnicos da Autarquia, e do presidente da Junta, Jorge Delgado. Esta visita começou na Rua João de Deus, devido a uma reclamação relacionada com um passeio muito estreito. Segundo o presidente da Câmara, esta situação acontece em vários locais do Concelho, nas zonas mais antigas, mas neste caso como irá arrancar em breve a construção da variante de Porto Salvo, que ligará a Avenida da Misericórdia à zona do Mercado e

da Junta de Freguesia, uma via que é necessária para o início das obras do Rossio de Porto Salvo, não se justifica agora o alargamento do passeio, uma vez esta estrada será vedada ao trânsito durante algum tempo, e quando abrir, terá apenas um sentido, permitindo então o alargamento do passeio. Verificados dois casos de situação irregular, na utilização de duas moradias, dando-se o caso de, por exemplo, uma delas ser classificada para Lar e estar a ser convertida numa espécie de alojamento local, o que irá desencadear os processos legais para repor a legalidade da sua utilização.

Visitadas também as obras da Residencial Irmã Joana, que irá disponibilizar 40 apartamentos, para pessoas isoladas ou casais com dependência



social ou económica e do Centro de Cuidados Continuados, que terá 50 quartos, obras que estarão prontas este ano. A visita terminou nas instalações da Samsung para se conhecerem projetos que podem ter utilidade para o Município, em áreas como a Mobilidade, Comunicação Digital,

Eficiência Energética ou Educação. Sobre esta parte da visita, Isaltino Morais referiu que Oeiras tem muitas empresas de investigação, mas a construção dos equipamentos ou a fabricação de medicamentos, está fora, e seria interessante que essa parte também fosse sediada em Oeiras.



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

15
Anos

ana delgado aguilar  notária

EXTRACTO PARA PUBLICAÇÃO

Ana Carla Delgado Aguilár, Notária com Cartório Notarial em Oeiras, na Avenida General Norton de Matos, nº 63 B, Miraflôres, Algés, CERTIFICA, nos termos e para os efeitos do previsto no nº.1, do artº.100, do Código do Notariado:-----

Que, por escritura celebrada neste cartório, no dia seis de abril de dois mil e vinte e seis, lavrada com início a folhas cento e trinta, do livro número duzentos e vinte, **DIANA HARUMI DA FONSECA MIYAKE**, NIF 232764700, solteira, maior, natural da freguesia de Arroios, concelho de Lisboa, residente na Estrada de São Mamede, nº.61, Fontanelas, São João das Lampas e Terrugem, Sintra, declarou que é dona e legítima possuidora, com exclusão de outrem, da **fracção autónoma designada pela letra "N"** – Bloco A – sétimo andar direito, com uma arrecadação no rés do chão – com o valor patrimonial tributário de € 81.040,77 – do prédio urbano em regime de propriedade horizontal sito em Rebelva – Torre 2 – Blocos A e B, Rua do Tejo, nº.122, concelho de Cascais, inscrito na matriz da União das freguesias de Carcavelos e Parede sob o **artigo 3251**, descrito na Primeira Conservatória do Registo Predial de Cascais sob o número **quatrocentos e trinta e oito – freguesia de Parede**, afecto ao regime da propriedade horizontal nos termos da apresentação onze, de vinte e cinco de agosto de mil novecentos e setenta, registado quanto à dita fracção a favor da **SINIA – SOCIEDADE GERAL DE INVESTIMENTOS PARA COMÉRCIO E INDÚSTRIA, S.A.R.L.**, com sede na Avenida da Liberdade, nº.190 – 4º.dº., Lisboa, nos termos da apresentação doze, de vinte e cinco de julho de mil novecentos e sessenta e três.-----

Que esta fracção está inscrito na matriz a favor dela, **DIANA HARUMI DA FONSECA MIYAKE**.-----

Que a identificada fracção ficou a pertencer ao falecido **ROGÉRIO DE FREITAS**, ao tempo casado com a falecida **MARIA CLOTILDE FERREIRA MASSETTI DE FREITAS**, por o ter adquirido, por contrato de promessa de compra e venda, celebrado em doze de setembro de mil novecentos e sessenta e oito, pelo preço de trezentos e sessenta e cinco mil escudos, pago em prestações, tendo sido efectuado o último pagamento no dia doze de outubro de mil novecentos e setenta e dois, nunca tendo sido celebrada a respectiva escritura de compra e venda, tendo primeiro, o falecido **ROGÉRIO DE FREITAS**, e depois da sua morte, a falecida **MARIA CLOTILDE FERREIRA MASSETTI DE FREITAS**, posteriormente a falecida **MARIA TERESA MASSETTI METZENER**, e deste a morte desta até à presente data a aqui **DIANA HARUMI DA FONSECA MIYAKE**, tomado posse da fracção desde o auto de entrega, celebrado entre as partes (vendedora e comprador) em cinco de março de mil novecentos e sessenta e nove, à vista de todos sem qualquer oposição, não dispondo de documento que lhe permita fazer prova do seu direito de propriedade perfeita.-----

Que desde então até agora quer ela, quer os anteriores, encontra-se na posse da identificada fracção autónoma, desde cinco de março de mil novecentos e sessenta e nove, há mais de cinquenta e seis anos, sem violência ou oposição de quem quer que seja e à vista de todos.-----

Que esta posse titulada, de boa fé, contínua, pacífica e pública, conduziu à aquisição do direito de propriedade da identificada fracção autónoma por usucapião.-----

Lisboa, oito de abril de dois mil e vinte seis.-----

A Notária, Ana Carla Delgado Aguilár

Conta registada sob o nº.

CL-Abril-2026

NUCASE

GRUPO



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

De pessoas para pessoas.

ESPECIALISTAS EM CONTABILIDADE, FISCALIDADE
E GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

NUCASE NEGÓCIOS
SOLUÇÕES INOVADORAS PARA UMA GESTÃO SIMPLES E SEGURA

NUCASE CONSULTING
GESTÃO E ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO À SUA MEDIDA

ENTRE EM CONTACTO
CONNOSCO
A NOSSA EQUIPA ESTÁ PRONTA PARA O AJUDAR A
ENCONTRAR O APOIO ADEQUADO À SUA NECESSIDADE

☎ 214 585 700 ✉ geral@nucase.pt

nucase.pt
CARCAVELOS + ESTORIL + PAREDE + SINTRA + LISBOA



SIMECQ realiza encontro



A Cruz Quebrada volta a estar no centro do basquetebol nacional com a realização da terceira edição do Clinic Internacional Cruz-Quebradense, agendada para os dias 30 e 31 de maio de 2026. A iniciativa, que tem vindo a afirmar-se como uma referência na formação de treinadores em Portugal, reúne nomes de destaque do panorama europeu, reforçando a dimensão internacional do evento.

Organizado pela Sociedade de Instrução Musical e Escolar Cruz-Quebradense (SIMECQ), o clinic contará com um painel de reconhecida qualidade, onde se destacam figuras ligadas às seleções nacionais de Portugal e Espanha. Entre os participantes confirmados estão Chus Mateo, selecionador espanhol, Mário Gomes, responsável pela seleção nacional masculina, e Ricardo Vasconcelos, selecionador da equipa feminina. O programa integra ainda Jota Cuspinera, treinador e formador internacional, e José Loureiro, em representação do Plano Nacional de Ética no Desporto.

Durante dois dias, os participantes terão acesso a um programa intensivo que combina sessões teóricas e práticas, centradas na evolução do jogo, na inovação tática e no desenvolvimento dos atletas. Para além da componente técnica, o evento distingue-se pela aposta clara na formação integral, promovendo o contacto direto com treinadores que atuam ao mais alto nível competitivo europeu.

Um dos elementos diferenciadores desta iniciativa é a integração da ética no desporto como eixo estruturante. A presença de José Loureiro reforça essa dimensão, incentivando a reflexão sobre valores como o fair play, o respeito e a responsabilidade do treinador na formação humana dos atletas, numa perspetiva que vai além do rendimento desportivo.

“Na SIMECQ acreditamos que formar treinadores é também formar pessoas. Este clinic reflete exatamente essa visão: excelência técnica aliada a valores, onde a ética no desporto é um pilar essencial”, sublinha Júlia Araújo Gonçalves, presidente da coletividade. A iniciativa encontra-se acreditada com 2,0 unidades de crédito, assumindo-se como uma oportunidade relevante para a formação contínua de treinadores e profissionais da modalidade. As inscrições já estão abertas, com vagas limitadas e valores que variam entre os 40 e os 55 euros, consoante a data de inscrição.

Com mais de um século de história, a SIMECQ mantém-se como uma presença ativa na comunidade da Cruz Quebrada, conciliando a promoção do desporto com a cultura e a formação. No basquetebol, tem vindo a consolidar-se como uma entidade formadora de referência, apostando não só no desenvolvimento competitivo, mas também na educação para os valores, reforçando o seu papel enquanto espaço de crescimento dentro e fora do campo.

MUNICÍPIO DE SINTRA

ANÚNCIO

ALTERAÇÃO AO ALVARÁ DE LOTEAMENTO N.º 55/ 1993

Lina Catarino, Diretora do Departamento de Gestão do Território da Câmara Municipal de Sintra, por subdelegação de competências (Despacho n.º 02-DM-PGT/2025, de 19 de novembro), torna público que se encontra a tramitar nesta Câmara Municipal uma alteração da licença da operação de loteamento com registo processo P5440/2025, em nome de “Imofarma - Fundo de Investimento Imobiliário Fechado”, para alteração ao Alvará de Loteamento n.º 55 / 1993 , sito em Linhó – Quinta da Beloura, União de Freguesias de Sintra, nos termos, do disposto no artigo 27.º conjugado com o 22.º do Decreto-Lei n.º 555/99, de 16 de dezembro, com as alterações vigentes, ao abrigo, do disposto na alínea e) do n.º 1 do art.º 112.º do CPA e artigo 13.º do Regulamento Municipal de Urbanização e Edificação de Sintra (Aviso n.º 15347/2025/2 publicado em Diário da República, 2.ª série, N.º 117, 20 de junho de 2025), pelo que, se procede à abertura do período de discussão pública e notificação dos proprietários dos lotes constantes do referido alvará de loteamento, para que todos os interessados se possam pronunciar, no prazo de 30 (trinta) dias, contados a partir do dia seguinte à publicação do presente aviso no Diário da República. Na falta de resposta, no prazo referido, considerar-se-á que nada têm a opor à alteração da licença da operação de loteamento.

Os interessados poderão consultar a alteração da licença da operação de loteamento, informação técnica elaborada pelos serviços municipais, assim como, os pareceres, autorizações ou aprovações emitidos pelas entidades exteriores ao município, documentos que fazem parte integrante do processo de loteamento, no sítio de Internet da Câmara Municipal de Sintra (www.cm-sintra.pt) e no Departamento de Gestão do Território, Divisão de Licenciamento de Operações de Loteamento, sito na Praça Dom Afonso Henriques, na Portela de Sintra, após a publicação em Diário da República, podendo ser elaboradas sugestões, observações e reclamações em requerimento dirigido ao Presidente da Câmara Municipal de Sintra, a remeter ao Departamento de Atendimento e Desenvolvimento Organizacional ou através do endereço eletrónico: municipio@cm-sintra.pt.

Sintra, 11 de Março de 2026

A Diretora do Departamento de Gestão do Território

Lina Catarino



COM OS SINTRENSES, SEMPRE

CL-Abril-2026

MUNICÍPIO DE SINTRA

ANÚNCIO

ALTERAÇÃO AO ALVARÁ DE LOTEAMENTO N.º 71/1992, de 04.12

Ana Isabel Duarte, Diretora Municipal do Planeamento e Gestão do Território da Câmara Municipal de Sintra, por subdelegação de competências (Despacho n.º 73-P/2025, de 18 de novembro), torna público que se encontra a tramitar nesta Câmara Municipal (Departamento de Gestão do Território) uma alteração da licença da operação de loteamento com registo processo P103/2026, em nome de “Rui Manuel Silva Moreira”, para alteração ao Alvará de Loteamento n.º 71/1992, de 04.12 , sito na Praceta António Gedeão, 15A, em Rio de Mouro, Freguesia de Rio de Mouro, nos termos, do disposto no artigo 27.º conjugado com o 22.º do Decreto-Lei n.º 555/99, de 16 de dezembro, com as alterações vigentes, ao abrigo, do disposto na alínea e) do n.º 1 do art.º 112.º do CPA e artigo 13.º do Regulamento Municipal de Urbanização e Edificação de Sintra (Aviso n.º 15347/2025/2 publicado em Diário da República, 2.ª série, N.º 117, 20 de junho de 2025), pelo que, se procede à abertura do período de discussão pública e notificação dos proprietários dos lotes constantes do referido alvará de loteamento, para que todos os interessados se possam pronunciar, no prazo de 30 (trinta) dias, contados a partir do dia seguinte à publicação do presente aviso no Diário da República. Na falta de resposta, no prazo referido, considerar-se-á que nada têm a opor à alteração da licença da operação de loteamento.

Os interessados poderão consultar a alteração da licença da operação de loteamento, informação técnica elaborada pelos serviços municipais, assim como, os pareceres, autorizações ou aprovações emitidos pelas entidades exteriores ao município, documentos que fazem parte integrante do processo de loteamento, no sítio de Internet da Câmara Municipal de Sintra (www.cm-sintra.pt) e no Departamento de Gestão do Território, Divisão de Licenciamento de Operações de Loteamento, sito na Praça Dom Afonso Henriques, na Portela de Sintra, após a publicação em Diário da República, podendo ser elaboradas sugestões, observações e reclamações em requerimento dirigido ao Presidente da Câmara Municipal de Sintra, a remeter ao Departamento de Atendimento e Desenvolvimento Organizacional ou através do endereço eletrónico: municipio@cm-sintra.pt.

Sintra, 28 de Março de 2026

A Diretora Municipal do Planeamento e Gestão do Território

Ana Isabel Duarte



COM OS SINTRENSES, SEMPRE

CL-Abril-2026

"As pessoas já quase não lêem"

- Fernando Santos

Já com dois livros no activo, 'O Peixe de Ferro' (2021), que relata a arriscada vida dentro de um submarino, e 'Navio de Guerra' (2023), que recorda duras experiências vividas a bordo de um vaso de guerra da Marinha Portuguesa, Fernando Jorge P. Leite Santos regressa agora com uma nova proposta de leitura: 'Liberdade de Expressão'.

Nesta terceira obra, o autor, antigo militar que ingressou como voluntário na Marinha em 1974, aos 16 anos de idade, reúne uma colectânea de artigos de opinião, histórias de vida, reflexões, textos publicados na Imprensa, denúncias sobre a sociedade, o Estado, políticos, governantes e o Serviço Nacional de Saúde, entre outros temas.

O jornal 'O Correio da Linha' esteve mais uma vez à conversa com Fernando Santos, que tem optado por publicar os seus livros de forma totalmente independente, por conta própria, com edições exclusivas online cedidas aos leitores em formato PDF, através do contacto: fernandosantos.mte@hotmail.com

Tal como já aconteceu com as duas primeiras obras, o autor, de 68 anos, apaixonado confesso por Cascais, explica que também este terceiro livro pode ser lido num tablet, computador ou smartphone, ou até mesmo impresso num centro de cópias, podendo ser obtido em formato aproximado de um clássico livro em papel, em tamanho A5.

RECORDAR EXPERIÊNCIAS MARCANTES

Jornal 'O Correio da Linha' (CL) - O que pode adiantar sobre este novo livro?

Fernando Santos (FS) - Este livro tem textos sobre o governo, denúncias do Serviço Nacional de Saúde, 'retalhos' de coisas do meu segundo livro, 'Navio de Guerra', que achei interessante incluir e outros textos que tenho vindo a escrever incluídos em outros projectos. Também recordo algumas experiências marcantes que vivi durante trabalhos de voluntariado realizados em Tomar, onde estou a residir actualmente, e recuperei ainda excertos de um livrinho de leitura motivacional que escrevi para os doentes quando trabalhei no Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão.

CL - É, portanto, um livro de vivências pessoais muito marcantes?

FS - É uma miscelânea de várias coisas. No conjunto, penso que será agradável de ler. Hoje, já ninguém gosta de literaturas pesadas nem de escritas muito eruditas. As pessoas já quase não lêem...! Assim, este livro talvez seja uma coisa descontraída, mais digerível para o comum cidadão. E lê-se de uma pernada.

CL - Voltou a optar por um livro de produção independente com edição exclusiva online, que divulga através dos media e das redes sociais...

FS - As minhas obras não passam por 'intermediários', podendo ser pedidas directamente pelos interessados através do email fernandosantos.mte@hotmail.com

CL - Qual o valor a pagar por esta edição independente?

FS - O preço é sempre decidido pelo leitor, que pode defini-lo de sua livre e espontânea vontade. Para isso, é disponibilizado um IBAN no 'Prefácio/Notas do Autor'. Se o leitor decidir não atribuir qualquer valor, lê o livro à mesma de graça. Eu defendo sempre que ninguém deve pagar pelo que não gostou, se for o caso.

"NUNCA ESTOU SATISFEITO"

CL - Como costuma trabalhar os seus livros?

FS - Primeiro, costumo fazer um 'esboço' do grosso do livro em papel. Depois, ao computador, vou introduzindo capítulos, nem sempre pela ordem correcta e sem muito pormenor de escrita, mas sempre com a cábula em papel ao lado. Mais tarde, vou ordenando as coisas, procurando eliminar erros e limar pormenores.

Quando me agarro a um livro, escrevo duas a três horas no período da manhã e trabalho mais duas a três horas depois do almoço. Como nunca estou satisfeito com o que produzo, costumo cortar, alterar e emendar muita coisa. Um livro não se escreve em 15 dias, leva meses, por vezes muitos. 'O Peixe de Ferro', por exemplo, foi escrito ao longo de seis meses.

CL - Há um artigo neste terceiro livro em que se assume como motard. Que lugar têm as motas na sua vida?

FS - Comecei a andar de mota em 1980, numa Casal K 276, de 125cc, ainda antes de ter carta. Na segunda metade dos anos 1980, na liberdade da vida civil, viajei muito de mota, quase sempre sozinho. Fui descobrir o que ainda não conhecia. Primeiro Portugal. Em várias viagens realizadas rodei cerca de 16 mil quilómetros. Posso dizer que cobri todo o País, de Norte a Sul, Beiras, Litoral, Interior profundo. Partia sempre de Oeiras, onde vivia na altura.

Mais tarde, aventurei-me além-fronteiras. Entre 1988 e 1990, em três grandes viagens, fui a Espanha, Marrocos, Principado de Andorra, França, Itália, Principado de Mónaco e Suíça, sempre sozinho. Viajar de mota nos anos 1980 não era como hoje. À época, não havia telemóveis nem GPS... mas havia a maluquice da juventude, um mapa em papel fixado dentro de um saco preso ao depósito da mota e... fé em Deus.



Na segunda metade dos anos 1990, fundei e dirigi, durante três anos, o grupo motard 'As Cromadinhas'. Aos sábados, juntava-se muita gente no café 'Os Morgadinhos', na extinta Praça de Touros de Cascais. Ao fim da tarde, fazíamos sempre uma passeata em grupo por Sintra, Mafra, Ericeira, Costa da Caparica, Setúbal, Sesimbra, Lisboa, etc. Todos os meses, organizávamos um passeio grande, que durava um dia inteiro.

Actualmente, ainda uso as duas rodas. Tenho uma scooter Sym Cruisym 300, que adquiri em 2021, e que já me levou em longas viagens através do Alentejo e da Região Centro. Por vezes, faço 300 quilómetros em estradas nacionais sem parar uma única vez. Já não tenho a mesma febre das motas de antigamente, mas enquanto esta scooter durar ainda vou andando umas coisas.

"JÁ FUI ALVO DE ALGUNS 'MILAGRES'"

CL - A Religião é outro tema que surge em vários capítulos de 'Liberdade de Expressão'. É uma pessoa crente?

FS - Em 24 de Outubro de 2020, ocorreu uma mudança significativa na minha vida que considero ter sido um 'chamamento a Fátima'. Daí para cá, mudei muito e muita coisa mudou em mim. Acho que não podemos ser só carne e osso, que há outro (ou outros) mundos para além deste que conhecemos. Actualmente, estou mesmo a escrever um livro sobre isso, intitulado 'Pecado e Redenção'.

Passei a acreditar na dimensão metafísica (o que está para além da física). Tem de haver mais qualquer coisa para além da morte puramente física. Li, interessei-me por literatura religiosa, pesquisei e descobri coisas assombrosas sobre a vida de vários santos. O Padre Pio é um deles. Dificilmente uma pessoa lê 'Um Santo Entre Nós', de Renzo Allegri, e continua indiferente à figura do Padre Pio. Há ali coisas de arrepiar...

Também temos uma santa portuguesa, santa Alexandrina, 'a santinha de

Balazar' (1904-1955), que esteve acamada durante 30 anos, sendo que nos últimos 13 foi alimentada apenas com hóstias. Sujeita a vários exames médicos e alvo de vigilância permanente 24 horas ao dia, não encontraram qualquer explicação científica para que tivesse conseguido sobreviver dessa forma durante tanto tempo.

Pessoalmente, no que me diz mais directamente respeito, venho registando estranhas 'coincidências' que passaram a acontecer-me a partir do tal 'chamamento a Fátima' e da minha conversão à Fé Católica, em 2020. Posso dizer que já fui alvo de alguns 'milagres', tal é a improbabilidade de certas coisas que me têm acontecido. Neste meu terceiro livro revelo algumas coisas sobre este tema.

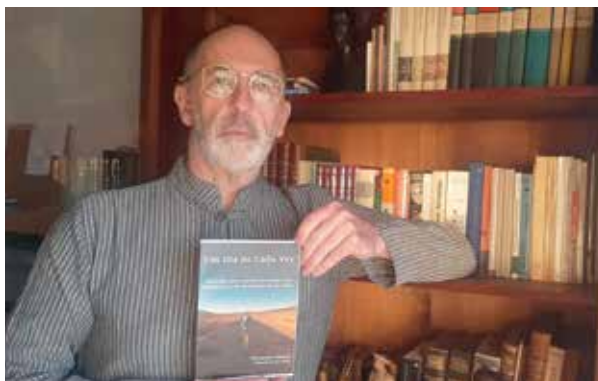
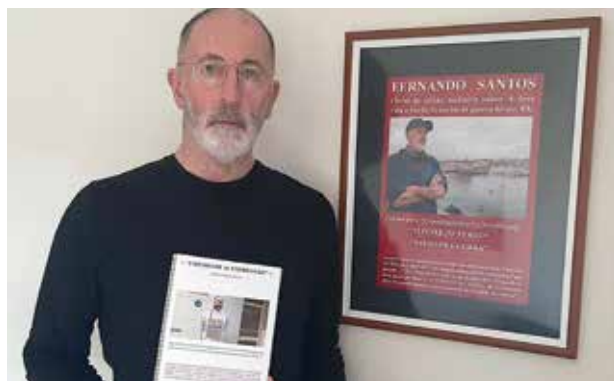
CL - Já referiu ter vivido em Oeiras e Cascais. De momento, está a residir em Tomar. É para sempre ou é mais um percurso de vida?

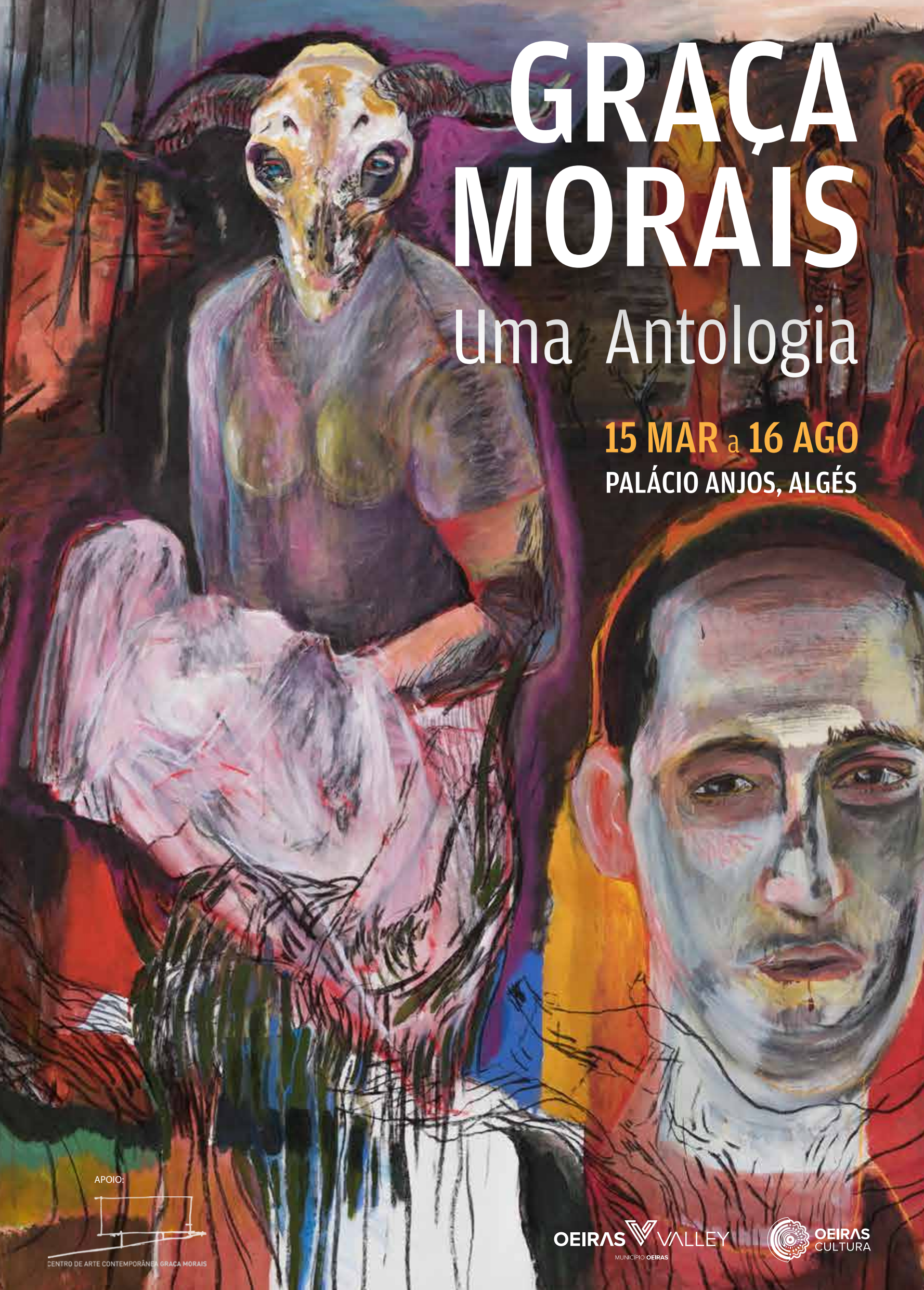
FS - Nasci em Lisboa, que era onde quase toda a gente nascia, na Maternidade Alfredo da Costa. Vivi na margem Sul do Tejo, em Almada, até aos 10 anos de idade. No entanto, as férias da escola, Carnaval, Páscoa, Natal, férias grandes, eram todas passadas em Cascais, em casa de uma tia e de uma avó, o que eu adorava devido à liberdade que tinha.

Em 1970, o meu pai conseguiu construir uma casa no Estoril e mudámo-nos para lá. Deixámos o terceiro andar alugado em Almada, de que nunca tive saudades. Foi a minha alegria e, também, a minha perdição. Apanhei-me com tanto campo (à época) e praia todos os dias, que descurei os estudos no Liceu de S. João do Estoril. Faltava às aulas para ir para a praia da Azarujiinha, até que acabei por entrar na Marinha como voluntário em 1974.

Na segunda metade dos anos 1980, vivi durante cinco anos em Oeiras, com uma companheira da altura. Terminada a relação, retornei ao Estoril. Em 2018, a minha vida conheceu outros destinos e foi uma roda-viva que nunca mais parou. Vivi em vários locais da região de Lisboa, nomeadamente em Queluz, S. João do Estoril, Alapraia, Manique, Alcoitão... até mudar radicalmente e assentar raízes em Corvos, no concelho de Mértola, no Baixo Alentejo, durante cerca de nove meses.

No Verão de 2024, acabei por regressar a S. João do Estoril, desta vez para viver na aldeia da Galiza. Seguiu-se, mais uma vez, uma nova mudança radical na minha vida. Fui viver para Tomar, terra da minha actual companheira, que é onde ainda estou. Contudo, devo dizer que nunca me senti integrado na comunidade tomarense, nem acho que as pessoas de Tomar sejam como as que conheci no Alentejo, que ainda hoje vou visitar.





GRAÇA MORAIS

Uma Antologia

15 MAR a 16 AGO

PALÁCIO ANJOS, ALGÉS

APOIO:



CENTRO DE ARTE CONTEMPORÂNEA GRACA MORAIS

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

OEIRAS
CULTURA