



Santa Inês
Residência Geriátrica



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)



"SIMECQ assume-se como escola de formação humana"

- Júlia Gonçalves



Sintra
Pro
Fest
2026





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



A FUNERÁRIA
SÃO JOÃO DAS LAMPAS
de Quintino e Morais



ATENDIMENTO PERMANENTE

☎ 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

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade

www.funerariaquintinoemoraais.pt

OPINIÃO

A hérnia discal na mulher

A dor lombar é muito comum e atinge cerca de dois terços dos adultos em algum momento da vida. Apesar disso, menos de 5% dos casos estão associados a doenças dos discos da coluna. Entre estas, a hérnia discal é a mais conhecida e ocorre quando o material do disco intervertebral se desloca para fora da sua posição habitual, podendo comprimir nervos e causar dor lombar ou ciática.

A dor pode irradiar para a perna, provocar formiguelo, fraqueza e limitar movimentos simples do dia-a-dia. A maioria melhora sem cirurgia, mas o impacto físico e emocional é grande, sobretudo nas mulheres, em quem a doença é frequentemente subestimada. Entre os 30 e os 50 anos, idade de pico de ocorrência, as mulheres acumulam múltiplas jornadas: trabalho, casa, filhos, pais, responsabilidades que raramente se partilham por igual. Nas

profissões fisicamente exigentes como limpezas, indústria, agricultura, lares e hospitais, a carga sobre a coluna é diária. A isso somam-se fatores biológicos: gravidez, menopausa e alterações hormonais que afetam a força e estabilidade dos tecidos da coluna.

Durante a gravidez, o corpo adapta-se para acolher o bebé: aumenta o peso, muda o centro de gravidade, crescem a curvatura lombar e a flexibilidade das articulações. São transformações naturais, necessárias, mas que exigem esforço do sistema músculo-esquelético. Embora as hérnias discais durante a gestação sejam raras, a dor lombar é quase universal e, em muitos casos, prolonga-se depois do parto.

Com o avançar da idade, a situação agrava-se. Estudos mostram que o estreitamento dos discos é mais rápido e acentuado nas mulheres, particularmente após os 70 anos. A diminuição

dos estrogénios durante a menopausa acelera o desgaste discal, o que se traduz em mais dor, menos mobilidade e maior limitação.

Apesar de tudo isto, muitas queixas continuam a ser interpretadas como "psicológicas". É frequente ouvir que a dor "é do cansaço" ou "é nervoso". Ora, compreender as causas reais da dor lombar é um passo fundamental para tratá-la de forma adequada — com avaliação clínica, fisioterapia, exercício orientado e educação sobre o movimento e o corpo.

A cirurgia deve ser exceção, reservada a casos em que a dor é incapacitante ou existe compressão neurológica. Para a maioria, a recuperação faz-se com base em programas conservadores, controlo da dor, fisioterapia, programas de exercício adaptado e educação sobre a condição, regresso gradual à atividade física e atenção à postura e ao equilíbrio



*João Moreno Morais

muscular.

É tempo de olhar para a dor lombar não como um "mal menor", mas como um problema de saúde que afeta a autonomia e a qualidade de vida de milhões de mulheres.

*Serviço Ortopedia ULS Coimbra, CUF Coimbra, Leiria e Viseu



Trânsito condicionado em Sintra

A Câmara Municipal de Sintra introduziu, novas regras para a circulação automóvel no centro histórico da Vila a partir do dia 8 de julho.

Nesta nova fase é impedida a circulação dos autocarros de turismo no centro da Vila de Sintra bem como a recolha e largada de passageiros por parte das plataformas TVDE, que passam a ter locais próprios.

Esta operação reforça igualmente a sinalização, instala pontos de controlo operacional em locais estratégicos e assegura ações contínuas de orientação, fiscalização e monitorização na Vila de Sintra.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, salienta que "a mobilidade na Vila de Sintra exige respostas firmes e coordenadas. Depois dos resultados positivos alcançados



na Páscoa, avançamos agora com uma operação reforçada que nos permite melhorar a mobilidade e assegurar melhores condições para Sintrenses e visitantes.

Desenvolvida em articulação com a Parques de Sintra Monte da Lua e Fundação Cultursintra, esta nova fase conta ainda com a intervenção da Guarda Nacional Republicana, Polícia Municipal, Bombeiros, Proteção Civil de Sintra e EMES.

Com as novas regras, os autocarros de turismo serão direcionados para os parques periféricos, com destaque para o existente na zona do Lourel que disponibiliza mais de 500 lugares de estacionamento gratuitos.

Centro de Apoio ao Estudo inaugurado em Carnaxide

O Centro de Apoio ao Estudo da Associação dos Amigos de Santa Cruz, localizada no Alto dos Barronhos, em Carnaxide, é um equipamento que nasce de uma proposta da população, tem coordenação da Associação dos Amigos de Santa Cruz, e o apoio pedagógico da Associação KTM, foi inaugurado pelo presidente da Câmara de Oeiras, Isaltino Morais, no dia 17 de junho.

O Centro vai prestar apoio escolar a 30 alunos, mas não se limita a prestar apoio académico, promoverá também a participação dos estudantes em atividades comunitárias, culturais e desportivas.

Neste dia também foram inaugurados os novos espaços lúdicos e recreativos do bairro, no Largo Idílio de Oliveira, Largo Dr. Carlos França, Largo Álvaro Pinheiro Rodrigues e na zona central do Bairro, onde passou a existir equipamento de diversão infantil, incluindo pavimento de segurança, bancos, estruturas de sombreamento e um circuito Fitness. Um investimento municipal de cerca de 232.822,76 €, que pretende proporcionar uma melhoria

da qualidade de vida e reforçar as condições para a adoção de um estilo de vida saudável.

Na sua intervenção, Isaltino Morais, disse que ao longo dos anos tem sido preocupação da Câmara, investir na criação de melhores condições para que os jovens dos bairros possam usufruir das mesmas oportunidades educativas que os restantes e estar convicto de que esta Sala de Estudo vai ser um sucesso.



DECLARAÇÃO

He.ena Botelho, venho por este meio apresentar um pedido de desculpas e retratação, relativamente, às publicações por mim efetuadas, na rede social Facebook e GOOGLE, relativamente a factos ocorridos em agosto/2023, supostamente, na clínica veterinária das avencas, sita na Parede, porquanto, tais publicações afirmam que o sofrimento do pipoca decorreu de tratamento negligente e desumano prestado pela clínica.

Contudo, tais afirmações não correspondem à verdade, foram toldadas pela consternação e sofrimento que presenciei, no pipoca e na sua tutora e que motivaram a minha vontade de diminuir a avaliação da clínica publicamente.

Apresento, assim, o meu pedido de desculpas à clínica veterinária das avencas, ao médico que assistiu o pipoca e a todas as pessoas a quem as minhas publicações afetaram.

Publicações

FB

Instagram

Google - review

Jornal Região

Casim, 23 de Junho de 2026
He.ena Botelho



PRR

Plano de Recuperação e Resiliência



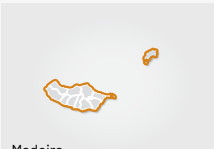
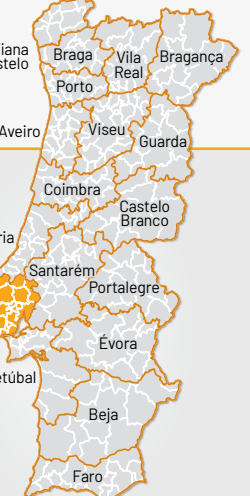
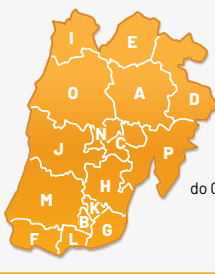


PRR Portugal					Projetos PRR do Distrito de Lisboa			
21.905 M €	24.595 M €	22.637 M €	13.193 M €	369.720	4.833 M €	4.608 M €	2.573 M €	58.598
Dotação	Aprovado	Contratado	Pago	N.º Projetos Contratados	Aprovado	Contratado	Pago	N.º Projetos Contratados
								
	Aprovado / Dotação	Contratado / Aprovado	Pago / Contratado		Aprovado Lisboa / Aprovado	Contratado Lisboa / Contratado	Pago Lisboa / Pago	
%	112%	92%	58%		20%	20%	19%	
Per Capita ¹	2.118	2.378 €	2.189 €	1.275 €	2.124 €	2.025 €	1.131 €	

Projetos PRR do Distrito de Lisboa							
Componente	Descrição	Nº Projetos Aprovados	Aprovado	Nº Projetos Contratados	Contratado	Pago	% Pago / Contratado
C01	Serviço Nacional de Saúde	189	437.015.166 €	176	433.729.110 €	99.683.229 €	23%
C02	Habitação	550	1.138.245.656 €	524	1.065.097.516 €	621.954.921 €	58%
C03	Respostas sociais	943	132.717.826 €	937	131.654.265 €	75.125.763 €	57%
C04	Cultura	1132	207.148.493 €	1.129	206.394.416 €	136.148.172 €	66%
C05	Investimento e inovação	1138	1.391.788.755 €	1.004	1.347.018.279 €	934.717.508 €	69%
C06	Qualificações e competências	15316	477.649.032 €	14.976	407.068.025 €	260.003.196 €	64%
C07	Infraestruturas	3	8.199.671 €	2	9.881.734 €	5.429.910 €	55%
C08	Florestas	47	113.887.067 €	46	113.831.023 €	111.166.840 €	98%
C09	Gestão hídrica	2	148.944 €	1	148.944 €	0 €	0%
C10	Mar	13	35.706.805 €	13	35.706.805 €	28.377.425 €	79%
C11	Descarbonização da indústria	54	84.355.022 €	54	84.355.022 €	56.841.416 €	67%
C12	Bioeconomia	6	22.131.726 €	6	22.131.726 €	8.188.901 €	37%
C13	Eficiência energética em edifícios	28808	120.920.616 €	28.785	113.442.963 €	46.107.133 €	41%
C14	Hidrogénio e renováveis	3	11.845.090 €	3	11.845.090 €	287.430 €	2%
C15	Mobilidade sustentável	6	379.301.456 €	5	356.776.694 €	59.631.317 €	17%
C16	Empresas 4.0	5008	136.569.167 €	3.566	134.510.296 €	69.885.845 €	52%
C17	Qualidade e sustentabilidade das finanças públicas	1	1.704.000 €	1	1.704.000 €	221.520 €	13%
C19	Administração pública digital	311	75.165.514 €	298	74.329.107 €	36.309.284 €	49%
C21	REPowerEU	7072	58.226.781 €	7.072	58.226.781 €	23.130.474 €	40%
Total		60602	4.832.726.785 €	58.598	4.607.851.794 €	2.573.210.284 €	56%

DISTRITO LISBOA

PROJETOS PRR



Concelhos	N.º Projetos Aprovados	Aprovado	N.º Projetos Contratados	Contratado	Pago	% Pago / Contratado
Alenquer	1.179	35.443.538 €	1.165	35.410.538 €	15.987.905 €	45%
Amadora	3.766	229.948.076 €	3.684	223.438.274 €	132.081.919 €	59%
Arruda dos Vinhos	435	20.236.880 €	429	20.143.930 €	9.243.291 €	46%
Azambuja	661	32.652.876 €	653	22.054.797 €	11.801.173 €	54%
Cadaval	513	11.591.025 €	504	8.515.411 €	2.395.037 €	28%
Cascais	5.554	267.778.197 €	5.403	265.612.700 €	162.865.110 €	61%
Lisboa	15.827	2.970.493.146 €	14.830	2.833.171.587 €	1.614.341.837 €	57%
Loures	4.525	183.969.644 €	4.432	182.251.817 €	98.406.682 €	54%
Lourinhã	823	11.305.002 €	805	11.202.747 €	7.439.939 €	66%
Mafra	2.892	140.950.262 €	2.838	140.671.423 €	75.342.963 €	54%
Odivelas	3.568	71.710.667 €	3.499	71.455.248 €	34.984.338 €	49%
Oeiras	5.032	472.401.963 €	4.881	414.110.828 €	219.725.648 €	53%
Sintra	9.863	185.671.556 €	9.657	183.384.518 €	96.386.652 €	53%
Sobral de Monte Agraço	336	2.447.279 €	332	2.070.254 €	1.202.946 €	58%
Torres Vedras	2.464	79.959.389 €	2.406	79.221.270 €	37.904.545 €	48%
Vila Franca de Xira	3.305	116.167.287 €	3.242	115.136.454 €	53.100.299 €	46%
TOTAL	60.602	4.832.726.785 €	58.598	4.607.851.794 €	2.573.210.284 €	56%

Dados referentes a: 01/07/2026

¹ Valores da população com nos últimos censos do INE.

Somos PRR

Consulte os projetos em detalhe no site recuperarportugal.gov.pt

Aplique diversos filtros na sua pesquisa:

Dimensão/Componente/Projeto/
Distrito/Conselho/Freguesia





Sintra Pro Fest 2026



A Câmara Municipal de Sintra aprovou o apoio ao associativismo desportivo para a realização do Sintra Pro Fest 2026, evento internacional de bodyboard que terá lugar na Praia Grande, entre os dias 1 e 6 de setembro.

A iniciativa, organizada em parceria com a Associação de Bodyboard e Surf da Costa de Sintra, assinala a 30.ª edição do Sintra Pro Fest, consolidando o evento como um dos mais prestigiados e duradouros do circuito mundial da modalidade. Ao longo de três décadas, o Sintra Pro Fest tem contribuído para a projeção internacional do concelho, atraindo atletas de elite e visitantes de vários continentes, assumindo-se como um importante motor de dinamização turística e económica.

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, destaca a importância do evento, sublinhando que “o Sintra Pro Fest é hoje um dos maiores símbolos da ligação de Sintra ao mar e aos desportos de ondas. Este apoio reafirma a aposta estratégica do município

na promoção do desporto, na valorização do território e na projeção internacional de Sintra”.

“Estamos a falar de um evento com impacto real na economia local, que mobiliza atletas, equipas, visitantes e Sintrenses e que reforça a atratividade do concelho. Ao mesmo tempo, é uma iniciativa que inspira jovens e promove estilos de vida ativos e saudáveis”, acrescenta ainda Marco Almeida.

A edição de 2026 terá uma dimensão reforçada, integrando, antes do evento principal, uma etapa do Circuito Nacional Júnior da Federação Portuguesa de Surf, contribuindo para a formação de novos talentos e para a afirmação de Sintra como palco de excelência para os desportos de ondas. Para além da vertente competitiva, o Sintra Pro Fest inclui atividades abertas à comunidade, iniciativas de sustentabilidade e ações de promoção territorial, reforçando o seu papel enquanto evento de interesse municipal e embaixador internacional de Sintra.

Amadora aprova novo pacote de investimento na Educação

A Câmara Municipal da Amadora aprovou um novo pacote de investimentos na área da educação que contempla a construção de novos equipamentos, a ampliação de estabelecimentos de ensino e a reabilitação do parque escolar, reforçando a aposta na modernização da rede educativa do concelho.

As intervenções agora aprovadas incluem a construção de uma nova creche e jardim de infância no Alto da Mira, a reabilitação e ampliação da Escola Básica Artur Martinho Simões e a requalificação integral da Escola Básica 2+3 D. Francisco Manuel de Melo. No seu conjunto, os projetos pretendem melhorar as condições de aprendizagem, aumentar a capacidade de resposta da rede escolar e proporcionar espaços mais seguros, modernos e adaptados às necessidades da comunidade educativa. Um dos principais investimentos será a construção da nova Creche e Jardim de Infância do Alto da Mira, num projeto avaliado em cerca de 6,7 milhões de euros. O futuro equipamento destina-se a crianças até aos cinco anos e foi concebido para oferecer instalações modernas, energeticamente eficientes e preparadas para responder às exigências da educação na primeira infância. O edifício contará com sistemas de produção de energia fotovoltaica, climatização e ventilação, bem como espaços exteriores vocacionados para o desenvolvimento pedagógico, social e recreativo das crianças.

Outra das intervenções previstas incide



sobre a Escola Básica Artur Martinho Simões, antiga Mina 8, que será alvo de uma profunda reabilitação e ampliação, num investimento estimado em cerca de oito milhões de euros. A empreitada permitirá modernizar as instalações existentes, melhorar as infraestruturas técnicas e criar uma nova valência de creche, reforçando a oferta educativa disponível naquele complexo escolar. O plano contempla ainda a reabilitação integral da Escola Básica 2+3 D. Francisco Manuel de Melo, um estabelecimento com mais de quatro décadas de existência. A intervenção visa melhorar as condições de segurança, conforto e funcionalidade do edifício, assegurando uma resposta mais adequada às atuais necessidades da comunidade escolar.

Com este conjunto de projetos, o Município da Amadora reforça o investimento na educação enquanto área estratégica para o desenvolvimento do concelho, apostando na valorização das infraestruturas escolares, no alargamento da oferta educativa e na criação de espaços mais inclusivos, sustentáveis e preparados para responder aos desafios do futuro.

ANÚNCIO

Alteração ao Alvará de Licença de Loteamento n.º 07/2016

David Alves, Diretor de Departamento de Planeamento e Gestão AUGI da Câmara Municipal de Sintra, por delegação e subdelegação do Exmo. Senhor Diretor Municipal da AUGI (despacho n.º 1-DM-AUGI/2026, de 21 de Abril) torna público que se encontra a tramitar nesta Câmara Municipal (Departamento de Planeamento e Gestão AUGI) uma alteração da licença da operação de loteamento com registo processo P2456/2025, ao Alvará de Loteamento n.º 07/2016, sito na Rua Camilo Castelo Branco, em Casal de Cambra, para a totalidade dos lotes, na Freguesia de Casal de Cambra, Sintra, em nome de Rosa Maria de Sousa Cardoso, nos termos do disposto no n.º 7 do artigo 24.º da Lei n.º 91/95, de 2 de setembro, na sua redação atual, conjugado com o n.º 2 do artigo 17.º do Regulamento Municipal para Reconversão Urbanística das Áreas Urbanas de Gêneses Ilegal de Sintra (Aviso n.º 14574/2016 publicado em Diário da República, 2.ª série — N.º 223 — 21 de novembro de 2016), ao abrigo do disposto no n.º 1 do art.º 112.º do CPA, pelo que se procede à abertura do período de discussão pública, para que todos os interessados se possam pronunciar, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, com início 8 (oito) dias após a publicação do presente anúncio. 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 o projeto de alteração à licença da operação de loteamento, informação técnica elaborada pelos serviços municipais, assim como, pareceres, autorizações ou aprovações emitidos pelas entidades exteriores ao município, documentos que fazem parte integrante do processo, no sítio de Internet da Câmara Municipal de Sintra (www.cm-sintra.pt) e no Departamento de Planeamento e Gestão AUGI, sito na Praça Dom Afonso Henriques, na Portela de Sintra, podendo ser elaboradas sugestões, observações e reclamações em requerimento dirigido ao Exm.º Sr. Presidente da Câmara Municipal de Sintra, a remeter ao Departamento de Atendimento e Desenvolvimento Organizacional, ou através do endereço de correio eletrónico: municipio@cm-sintra.pt.

Sintra, 6 de julho de 2026

O Diretor de Departamento de Planeamento e Gestão AUGI

David Alves



COM OS SINTRENSES, SEMPRE

CL-Julho-2026



EDITAL N.º 373 /2026

Marco Paulo Caldeira de Almeida, Presidente da Câmara Municipal de Sintra

—Faz público que, por esta via, nos termos da alínea t), do n.º1, do artigo 35.º, da Lei 75/2013, de 12 de setembro, e para cumprimento do disposto na alínea d), do n.º1 do artigo 112.º e n.º8, do artigo 113.º, ambos do Decreto-Lei n.º 4/2015, de 07 de janeiro, que aprova o código do Procedimento Administrativo, informa-se que de acordo com os termos dos artigos 53.º e 54.º do Regulamento dos Cemitérios Municipais foi feito o Edital n.º 116/2023, onde foi considerado abandonado por falta de legalização o Coval n.º 36 Talhão n.º 10 no Cemitério de São Marçal.

—O referido coval encontra-se em nome de Tolstói Lusitano Nóbrega Nunes Moita, já falecido, que residia na Avenida de Melhoramentos n.º 62 Casa do Pinhal nas Azenhas do Mar.

—Os herdeiros interessados, na sepultura, deverão dirigir-se à Secretaria deste Cemitério, nos dias úteis, das 09.00h às 16.30h, ou aos sábados, das 09.00h às 13.00h, no prazo de 10 dias a contar do fim do prazo de 20 dias de afixação do presente edital, a fim de fazer cessar a situação de abandono, evitando assim a reversão a favor do Município, nos termos dos artigos 58.º e 59.º do mesmo Regulamento.

—Para se constar se lavrou este e outros de igual teor, que vão ser fixados nos locais públicos do costume.

—E, Bruno Miguel Santos Almeida, Chefe de Divisão de Serviços Urbanos, que o subscrive, por subdelegação de competências nos termos do Despacho N.º 1-DGP-2026 de 30 de abril.

Paços do concelho de Sintra, 05 de maio de 2026

O Presidente

Marco Almeida

CL-Julho-2026



Praia Acessível em Oeiras

O projeto, Praia Acessível, teve abertura oficial no dia 29 de junho, na Praia de Santo Amaro de Oeiras e estará em funcionamento até 30 de setembro.

Este projeto, iniciado em 2005, garante o acesso de pessoas, com mobilidade condicionada, à praia e aos banhos de mar, com a utilização das cadeiras de praia anfíbias, prevista para crianças e adultos oriundos de instituições ou a título particular.

Neste projeto, a Câmara de Oeiras conta com a parceria da Associação Humanitária dos Bombeiros de Oeiras e da ProAtlântico, Associação Juvenil. Nesta abertura da época foi introduzida uma novidade no acesso à água, com o “Surfe Adaptado”, que fez as delícias de uma das utentes do Centro Nuno Belmar da Costa e deu a ideia de vir a ser uma iniciativa de sucesso.

O presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Isaltino Morais, presente nesta abertura de época, disse que esta é mais uma medida de inclusão das pessoas com deficiência, neste caso para poderem usufruir de banhos na praia, com uma cadeira anfíbia, e neste ano também a novidade do Surf Adaptado. Entende que tendo este projeto já 11 anos, entrou na rotina da Câmara, e a sua presença nesta abertura é fundamentalmente para dar visibilidade a um projeto que devia existir em todas as áreas balneares, para darem o prazer e a alegria a estas pessoas, de frequentarem as praias.

O investimento ronda os 60 mil euros, o que não considera significativo, face ao impacto que tem nos utentes, mas também, no desfazer de preconceitos que possam existir nas pessoas que assistem a esta ação, que não podem deixar



de ficar sensíveis para os problema destas pessoas, que precisam também de edifícios acessíveis, jardins acessíveis, escolas etc., tudo o que tem a ver com inclusão social.

A diretora do Centro Nuno Belmar da Costa, Odete Nunes, cujos utentes estiveram presentes nesta abertura, deu conta de que desde que este projeto existe os utentes do Centro, frequentam a praia durante toda a época balnear, e foi criada uma relação com os Bombeiros de Oeiras, que estão sempre a dar apoio. Os 52 utentes do Centro veem à praia, por grupos, todos os dias, e concluiu Odete Santos, que todos manifestam alegria por participarem, e que esta atividade é sempre um benefício saudável.

O serviço é gratuito, encontra-se disponível, todos os dias, entre as 9h00 e as 18h00, na Praia de Santo Amaro de Oeiras, junto ao bar “O Amarelo”.

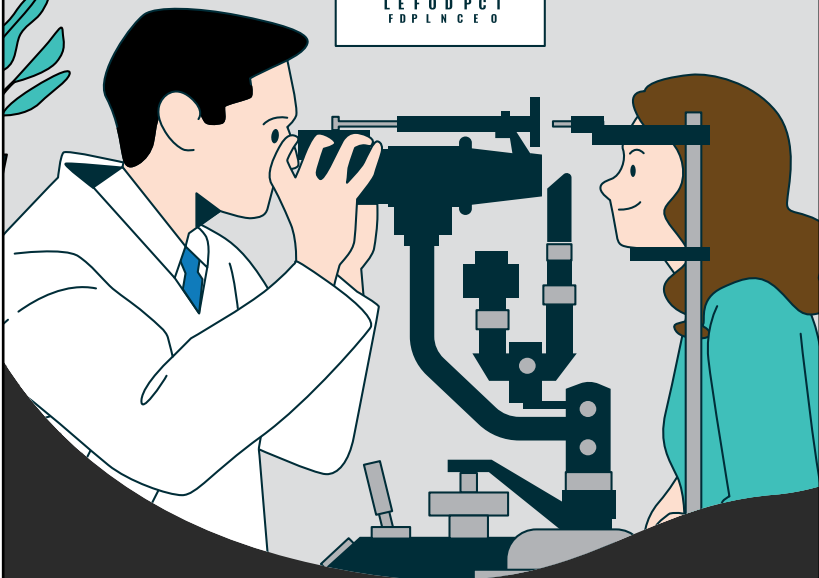


Ofetalopticas

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

cofe



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

Amadora requalifica parques urbanos

A Câmara Municipal da Amadora aprovou o lançamento de três concursos públicos destinados à requalificação dos parques urbanos da Atalaia, do Neudel e da Ribeira da Falagueira, conhecido como Parque Aventura. As

intervenções, que representam um investimento global superior a 4,75 milhões de euros, acrescido de IVA, integram a estratégia municipal de reforço dos espaços verdes e de promoção da qualidade de vida no concelho. Os três projetos pretendem criar áreas de lazer mais modernas, acessíveis e ambientalmente sustentáveis, reforçando a oferta de espaços públicos para o convívio, a prática de atividade física e o contacto com a natureza.

Uma das intervenções de maior dimensão será a construção do futuro Parque Urbano da Atalaia, um projeto de arquitetura paisagista orçado em mais de 1,5 milhões de euros, cuja conclusão está prevista para 2028. O novo espaço incluirá a recuperação de uma antiga ruína de moinho, a criação de prados floridos, a plantação de espécies autóctones, passadiços em madeira e zonas de apoio com quiosques, afirmando-se como um novo espaço verde de referência para a cidade.

Também o Parque Urbano do Neudel será alvo de uma profunda renovação, num investimento superior a 1,7 milhões de euros. A intervenção prevê a modernização das áreas de recreio, com a instalação de equipamentos infantis inovadores e inclusivos, entre os quais uma torre de recreio concebida para estimular o desenvolvimento motor e sensorial das crianças. Está igualmente prevista a eliminação dos pequenos lagos existentes, cuja manutenção tem originado problemas para a população, bem como a instalação de bebedouros



inclusivos, a renovação do mobiliário urbano e a valorização dos restantes espaços do parque.

Já no Parque Urbano da Ribeira da Falagueira — Parque Aventura, localizado nas freguesias da Mina de Água e da Falagueira-Venda Nova, a empreitada, com um preço base de cerca de 1,4 milhões de euros, contempla a substituição do pavimento da pista de caminhada, a renovação do circuito de manutenção e fitness e a instalação de novos equipamentos nas zonas de recreio infantil. A intervenção inclui ainda a recuperação das áreas verdes, a implementação de um sistema de rega gota-a-gota mais eficiente e a renovação do mobiliário urbano, com novos bancos, mesas e estruturas de sombra.

Com este conjunto de investimentos, a autarquia pretende reforçar a rede de parques urbanos do concelho, criando espaços públicos mais inclusivos, seguros e sustentáveis. Para além da valorização ambiental, os projetos procuram responder às necessidades da população, promovendo o lazer, a convivência, a prática desportiva e o bem-estar, ao mesmo tempo que contribuem para tornar a Amadora mais resiliente e preparada para os desafios futuros.



MUNICÍPIO DE OEIRAS
ASSEMBLEIA MUNICIPAL

VOTO DE PESAR

Pelo assassinato do Bispo D. Osório Citorá Afonso

Exposição de motivos

D. Osório Citorá Afonso, Bispo da Diocese de Quelimane e Administrador interino da Arquidiocese da Beira, foi brutalmente assassinado na madrugada de 6 de junho de 2026, na residência Episcopal de Quelimane, em Moçambique.

Tinha 54 anos. Nasceu em Ribáuê, na província de Nampula, era membro do Instituto Missionário da Consolata e havia sido nomeado Bispo de Quelimane apenas em agosto de 2025. Homem de fé, de saber e de grande proximidade aos mais pobres, percorreu um caminho de intensa dedicação à Igreja, tendo estudado em Moçambique, na República Democrática do Congo, em Roma e em Jerusalém, exercido funções como Secretário-Geral da Conferência Episcopal de Moçambique.¹ Em abril de 2026, o Papa Leão XIV confiou-lhe ainda a missão de Administrador interino da Arquidiocese da Beira, testemunho da confiança que a Igreja depositava na sua liderança.²

O crime que lhe ceifou a vida, perpetrado com recurso a uma arma de assalto dentro da própria residência episcopal, é um acto hediondo que enluta a Igreja Católica em Moçambique e choca a consciência de todos os que acreditam nos valores da paz, da dignidade humana e da justiça. O próprio Santo Padre expressou publicamente a sua consternação. O Papa Leão XIV expressou a sua profunda dor pelo assassinato do bispo de Quelimane, D. Osório Citorá Afonso, apelando ao fim dos atos de violência em Moçambique e uniu-se em oração “ao povo das dioceses e de

Moçambique”, pedindo que “o Senhor lhes conceda consolo, que guarde no Seu amor cada homem e cada mulher e trave a mão dos violentos”.³

Que a memória deste Bispo da Santa Igreja Romana permaneça como testemunho de fé e de entrega. Assim, a Assembleia Municipal de Oeiras, reunida em sessão plenária, manifesta o seu profundo pesar pelo assassinato do Bispo D. Osório Citorá Afonso, repudia veementemente este acto bárbaro e endereça uma palavra de conforto e solidariedade a todos os católicos do mundo.

O presente voto de pesar deve ser remetido à Diocese de Quelimane, à Secretaria de Estado do Vaticano, à Nunciatura Apostólica em Portugal e publicado no sítio da Assembleia Municipal, no boletim municipal — Oeiras Atual, bem como em pelo menos um jornal de dimensão regional e nacional.

Assembleia Municipal de Oeiras, 15 de Junho de 2026
Os Deputados do Grupo Municipal do CHEGA,
Francisco O'Neill — José Shirley — Filipa Lourinho

SESSÃO ORDINÁRIA N.º 3/2026 DA ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE OEIRAS
REALIZADA EM 23 DE JUNHO DE 2026
MINUTA DE PARTE DA ATA

DELIBERAÇÃO N.º 138/2026

VOTO DE PESAR PELO ASSASSINATO DO BISPO D. OSÓRIO CITORA AFONSO,
APRESENTADO PELO GRUPO POLÍTICO MUNICIPAL DO CH

----- A Assembleia Municipal de Oeiras tomou conhecimento do documento referido em título e deliberou por maioria, com trinta e um votos a favor, sendo dezoito do Grupo Político Municipal Isaltino Inovar Oeiras 25, três do Partido Socialista, três do Partido Chega, dois do Partido Iniciativa Liberal, um do Partido Pessoas-Animais-Natureza, um do Grupo Político Municipal Inovar União Algés 25, um do Grupo Político Municipal Inovar Camaxide e Queijas 25, um do Grupo Político Municipal Inovar União Oeiras 25 e um do Grupo Político Municipal Inovar Porto Salvo 25, com um voto contra da Coligação Democrática Unitária, e com duas abstenções do Grupo Político Municipal Coligação Evoluir Oeiras, aprovar um Voto de Pesar pelo falecimento do Bispo D. Osório Citorá Afonso, manifestando o seu profundo pesar pelo seu assassinato, repudiando veementemente este acto bárbaro, endereçando uma palavra de conforto e solidariedade a todos os católicos do mundo.

----- Mais foi deliberado remeter o presente voto de pesar à Diocese de Quelimane, à Secretaria de Estado do Vaticano, à Nunciatura Apostólica em Portugal e publicá-lo no sítio da Assembleia Municipal, no boletim municipal — Oeiras Atual, bem como em pelo menos um jornal de dimensão regional e nacional.

----- Mais foi deliberado, por unanimidade, aprovar em minuta esta parte da ata.

Oeiras, aos vinte e três dias do mês de junho de dois mil e vinte e seis

A PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA MUNICIPAL
Maria do Rosário Marinho Ferreira Barbosa



CL-Julho-2026

ANÚNCIO

Alteração ao Alvará de Licença de Loteamento n.º 18/2002

Rui Jorge dos Santos Anunciação, Diretor Municipal AUGI da Câmara Municipal de Sintra, por delegação e subdelegação do Exmo. Senhor Presidente (despacho n.º 55-P/2026, de 20 de Abril) torna público que se encontra a tramitar nesta Câmara Municipal (Departamento de Planeamento e Gestão AUGI) uma alteração da licença da operação de loteamento com registo processo P1923/2026, ao Alvará de Loteamento n.º 18/2002, sito na Serra de Casal de Cambra, na Freguesia de Belas, Sintra, em nome de URBANLOOP LDA. nos termos do disposto no artigo 27º conjugado com o 22º 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 artº 112º do CPA e artigo 13º do Regulamento Municipal de Urbanização e Edificação de Sintra (Aviso n.º 15347/2025/2 publicado em Diário da República, 2ª série, N.º 117, 20 de junho de 2025), pelo que se procede à abertura do período de discussão pública, para que todos os interessados se possam pronunciar, no prazo de 15 (quinze) dias úteis, com início 8 (oito) dias após a publicação do presente anúncio. 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 o projeto de alteração à licença da operação de loteamento, informação técnica elaborada pelos serviços municipais, assim como, pareceres, autorizações ou aprovações emitidos pelas entidades exteriores ao município, documentos que fazem parte integrante do processo, no sítio de Internet da Câmara Municipal de Sintra (www.cm-sintra.pt) e no Departamento de Planeamento e Gestão AUGI, sito na Praça Dom Afonso Henriques, na Portela de Sintra, podendo ser elaboradas sugestões, observações e reclamações em requerimento dirigido ao Exmº Sr. Presidente da Câmara Municipal de Sintra, a remeter ao Departamento de Atendimento e Desenvolvimento Organizacional, ou através do endereço de correio eletrónico: municepe@cm-sintra.pt.

Sintra, 18 de Junho de 2026, O Diretor Municipal AUGI:

Rui Jorge dos Santos Anunciação



COM OS SINTRENSES, SEMPRE

CL-Julho-2026

"SIMECQ assume-se como escola de formação humana"

- Júlia Gonçalves

Fundada em 1880, a Sociedade de Instrução Musical e Escolar Cruz Quebradense (SIMECQ) construiu uma identidade que vai além do desporto. Inicialmente designada "Solidó", a coletividade nasceu da iniciativa de operários fabris que procuravam, após o trabalho, um espaço de convívio e expressão cultural. Assim, a SIMECQ assumiu desde cedo um papel central na criação de laços e sentido de pertença na comunidade.

Ao longo do seu percurso, a coletividade foi-se consolidando, sendo hoje a quarta mais antiga do país. Entre os marcos mais relevantes, destacam-se a criação da sua banda e de uma escola primária, que marcou gerações inteiras. Numa fase mais recente, evidencia-se a construção do atual pavilhão, inaugurado em 1997, fruto do esforço conjunto da autarquia de Oeiras e dos sócios. No plano desportivo e cultural, o trajeto é igualmente expressivo, com títulos nacionais, conquistas internacionais e uma forte tradição teatral. Apesar da sua dimensão local, o impacto mantém-se profundo e duradouro, sustentado por uma forte continuidade geracional, com famílias inteiras ligadas à coletividade.

É neste contexto que se insere o percurso de Júlia Gonçalves, atual presidente da SIMECQ. A sua proximidade à coletividade surgiu por influência da família paterna da filha mais nova, fortemente ligada à história da coletividade. Começou por ser "apenas" sócia, mas ao longo do tempo a sua presença no clube tornou-se mais regular e próxima. Sempre com uma postura ativa, foi colaborando ao longo dos anos com os

treinadores e com a dinâmica da casa, ainda que sem assumir funções formais. À medida que acompanhava de perto a realidade do clube, foi também ganhando consciência dos desafios enfrentados, nomeadamente a perda de alguma dinâmica e do espírito que sempre caracterizou a identidade simequiana - não por falta de vontade, mas pelo desgaste natural e pela exigência de manter um projeto assente, em grande medida, no voluntariado e em apoios nem sempre garantidos.

O Correio da Linha (CL) - Como surgiu a oportunidade de avançar para a presidência da SIMECQ?

Júlia Gonçalves (JG) - A certa altura, entrou um novo coordenador, fui dar-lhe as boas-vindas, como fazia habitualmente, e disse-lhe que podia contar comigo para o que fosse preciso. Foi então que, de forma inesperada, me respondeu que precisava de uma direção. Na altura, rejeitei, pois parecia-me um compromisso demasiado exigente. No entanto, a situação acabou por evoluir. Comecei a interessar-me mais de perto pela realidade do clube, pedi acesso a relatórios e contas, e dei por mim, a certa altura, a analisar tudo ao detalhe, até de madrugada. Foi aí que percebi que já estava completamente comprometida. O plano era avançar com uma candidatura em maio de 2025, mas a direção em funções acabou por se demitir antes do previsto, o que antecipou o processo. Formei uma lista composta por um grupo de pessoas motivadas e com vontade de revitalizar o clube. As eleições realizaram-se em outubro de 2024, e em novembro tomámos posse. Apesar de ter havido apenas uma lista, a participação dos sócios foi mais expressiva do que o habitual, um sinal de confiança por parte da comunidade.



Equipa de basquetebol feminina sénior época 2025/2026

CL - Após um ano de presidência, que mudanças foram introduzidas?
JG - Retomámos iniciativas marcantes, como a Gala da SIMECQ,



com o destaque e dignidade que merece, onde homenageámos os sócios com 25, 50 e 75 anos de ligação ao clube, bem como os atletas que alcançaram feitos relevantes: desde presenças em seleções regionais e nacionais até títulos distritais e nacionais. Estes feitos demonstram a qualidade e a dedicação que existem dentro de um clube que, sendo de bairro, continua a afirmar-se competitivamente, inclusive frente a grandes nomes.

Recuperámos também tradições que faziam parte da vivência coletiva, como os Santos Populares, os torneios de sueca para sócios e o emblemático evento das "24 horas" de basquetebol, que mobiliza o clube de forma contínua e intensa.

Introduzimos ainda uma componente mais cultural e de convívio, com espetáculos de stand-up comedy, atuações da nossa banda e momentos musicais ao vivo durante os jogos, algo que já não acontecia há bastante tempo.

Além disso, procurámos inovar e responder às necessidades atuais: abrimos uma loja do clube e criámos uma sala de estudo, pensada para apoiar os nossos jovens nas suas responsabilidades académicas. Hoje sente-se uma energia diferente, uma dinâmica mais viva e participativa.

FORMAÇÃO, VALORES E IDENTIDADE DESPORTIVA

CL - O que distingue o vosso projeto de basquetebol em relação a outros clubes?

JG - Aquilo que verdadeiramente nos distingue são os nossos valores. A SIMECQ assume-se como uma escola de

formação humana, onde o objetivo não é apenas formar bons atletas, mas, antes de mais, boas pessoas. Acreditamos que estas duas dimensões são inseparáveis: o desempenho desportivo deve caminhar lado a lado com princípios como o respeito, a responsabilidade, a entreadada e o espírito de equipa. E procuramos transmitir isto também às famílias e aos adeptos. Queremos que todos compreendam que o desporto deve ser um espaço de crescimento, respeito e formação, e não apenas de competição.

CL - Distinguem-se também por contarem com uma equipa feminina...

JG - Várias...o nosso projeto evidencia-se pela abrangência e continuidade que conseguimos oferecer. Acompa-



PRÉ-IMPRESSÃO IMPRESSÃO OFFSET / DIGITAL ACABAMENTO

Parque Industrial Alto da Bela Vista

Pavilhão 50 | Sulim Park

2735-192 Agualva-Cacém

Tel. 21 917 10 88/89/90 | Fax 21 917 10 04

Departamento Comercial clientes@mx3ag.com

Pré-impressão mx3agnovo@gmail.com

MX3
artes gráficas, lda.





Equipa mista mini 10 e mini 8



Banda Filarmónica da Sociedade Instrução Musical e Escolar Cruz Quebradence (1921)

nhamos os atletas desde os babies até aos veteranos, garantindo um percurso completo dentro do clube. Numa fase inicial, até aos mini-10, as equipas são mistas. A partir daí, fazemos a divisão por género, procurando assegurar uma equipa feminina e uma masculina em cada escalão. Assim, temos ambas as formações nos sub-12, sub-14, sub-16 e sub-18 (nos dois últimos escalões, com duas equipas masculinas e uma feminina); nos sub-21 apenas temos uma equipa masculina e nos sub-22 uma equipa feminina; nos seniores, assim como nos veteranos, contamos novamente com uma equipa de cada género. É de referir que o basquetebol feminino tem sido particularmente bem-sucedido nos últimos anos, acumulando um palmarés significativo.

CL - Como avalia o desempenho atual das equipas seniores, tanto no masculino como no feminino?

JG - No que diz respeito às equipas seniores, o contexto competitivo é bastan-

te exigente. A nossa equipa sénior feminina compete na 1.ª Divisão do Campeonato Nacional (CN1) e encontra-se, neste momento, a lutar pela manutenção. É um desafio significativo, sobretudo porque muitos dos clubes com quem competimos dispõem de maiores recursos, incluindo atletas estrangeiras e estruturas financeiras mais robustas. Ainda assim, conseguimos manter-nos competitivos, o que demonstra a qualidade do trabalho desenvolvido.

Já a equipa sénior masculina compete na 2.ª Divisão Nacional (CN2), onde também enfrenta um campeonato exigente, mas onde tem vindo a consolidar o seu percurso de forma consistente.

CL - Que resultados tem a SIMECQ alcançado ao nível da formação de atletas?

JG - Ao longo dos anos, temos sido responsáveis pela formação de inúmeros atletas que atingiram patamares elevados, incluindo seleções nacionais. Atualmente, contamos com exemplos

concretos dessa realidade, como a Carolina Rodrigues na seleção nacional de seniores, bem como jovens que participaram em competições internacionais de alto nível, como o Campeonato do Mundo de sub-19.

Destacam-se também casos como os de Marta Vieira, Denise Neves, Rita Gomes e Luana Luz, que se encontram a estudar e a competir nos Estados Unidos. Também Marta Andorinho, formada na SIMECQ, passou pelos EUA e regressou para competir ao mais alto nível em Portugal, ao serviço do Esgueira. Todos os anos conseguimos colocar atletas em universidades norte-americanas — a próxima promessa é Alice Santos — onde conciliam o percurso académico com o desporto de alto rendimento, nomeadamente na Divisão 1, um contexto extremamente competitivo. Este reconhecimento internacional reflete a qualidade do trabalho que desenvolvemos.

CL - E no setor masculino, como tem sido esse percurso formativo?

JG - Neste caso o percurso apresenta algumas particularidades, sobretudo nos escalões mais jovens, onde existe maior rotatividade de atletas, muitas vezes influenciada pela procura de clubes com melhores resultados competitivos em determinados momentos. Essa dinâmica torna o processo de formação mais exigente. Ainda assim, temos vindo a consolidar um grupo muito promissor que está agora a atingir os sub-18. Trata-se de uma geração que já demonstrou qualidade, com presenças em fases finais distritais, como as Final Four, um feito bastante relevante, sobretudo tendo em conta a forte concorrência na região de Lisboa, onde existem dezenas de clubes em competição.

MUITO PARA ALÉM DO DESPORTO

CL - Para além da vertente técnica, que iniciativas complementares oferecem

aos atletas?

JG - Para nós, a formação de um atleta não se esgota no treino ou na competição, pelo que oferecemos um conjunto de apoios e atividades paralelas que contribuem para o desenvolvimento global dos nossos jovens. Disponibilizamos, por exemplo, acompanhamento nutricional gratuito ou a custos muito reduzidos, uma sala de estudo aberta a quem precisa de apoio académico, serviços de fisioterapia e, algo a que damos particular importância, acompanhamento ao nível da saúde mental dos atletas.

Além disso, promovemos regularmente iniciativas formativas e momentos de partilha que, embora não sejam obrigatórios, incentivamos fortemente à participação. Um exemplo recente foi uma sessão com a Autoridade Antidoping, que superou todas as expectativas: o Salão Nobre encheu-se, com mais de uma centena de participantes entre atletas, pais e treinadores, e destacou-se pelo nível de envolvimento e pelas inúmeras questões colocadas.

CL - Com que patrocínios e apoio institucional contam?

JG - Ao nível dos patrocinadores, a realidade é desafiante, mas contamos com contributos importantes, como os da Dhika — responsável pelos equipamentos dos nossos atletas — da GlowClean e da UNU Dream, bem como com a colaboração dos parceiros que exploram o Bar SIMECQ.

No plano institucional, a Câmara Municipal de Oeiras assume um papel fundamental, reconhecendo o trabalho desenvolvido e garantindo um apoio financeiro relevante, ainda que insuficiente para todas as necessidades.

Já a relação com a União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada-Dafundo tem sido bastante positiva. Trata-se de um apoio sobretudo logístico, mas ainda assim muito relevante. Sempre que solicitamos co-

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



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

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:** 10.000 exemplares Preço de Assinatura anual - 12 edições: 13 euros

O Estatuto Editorial encontra-se na página da Internet



laboração para atividades concretas, sentimos abertura e vontade de ajudar. É de notar que existe uma relação de reciprocidade. O clube disponibiliza os seus espaços para iniciativas da Junta, como aconteceu recentemente com uma noite de fados realizada no nosso Salão Nobre em homenagem a João Coelho, reforçando esta ligação de proximidade institucional.

CL - Que outras atividades desportivas desenvolvem?

JG - Procuramos manter uma oferta diversificada que responda a diferentes interesses e faixas etárias. Um dos exemplos mais interessantes é o atletismo lúdico, que funciona de forma aberta: não há escola formal nem mensalidade obrigatórias. Qualquer pessoa pode juntar-se e correr com o grupo, beneficiando da experiência dos atletas mais experientes. Esta modalidade renasceu graças à iniciativa de um grupo de sócios apaixonados pela corrida, que quiseram voltar a representar o clube. Este núcleo tem vindo a crescer de forma consistente, com cada vez mais participantes. Ao longo do ano, o grupo escolhe provas emblemáticas em que quer participar, como as São Silvestres da Amadora e de Lisboa, e até algumas corridas internacionais, sempre numa lógica de participação voluntária e espírito de grupo.

Para além disso, contamos com outras modalidades, como o aikido, o fitness e, mais recentemente, o pilates, que tem tido uma adesão muito positiva. Procuramos também inovar nas experiências proporcionadas: por exemplo, realizámos uma aula de pilates acompanhada por música ao vivo, com um pianista, criando um ambiente diferenciador.

CL - Contam também com uma oferta cultural e de lazer...

JG - Sim, temos, por exemplo, o Atelier das Artes, um espaço muito especial dinamizado pela Dona Francisca, de 85 anos, onde se desenvolvem atividades como cerâmica, pintura e bordado, num ambiente de partilha e criatividade. Aliás, uma das mudanças que introduzimos recentemente foi precisamente valorizar este trabalho interno: muitos dos troféus e distinções atribuídos pelo clube passaram a ser produzidos no próprio atelier, o que lhes confere um significado ainda mais especial e identitário.

Temos também uma escola de música que vai além da prática instrumental, com uma base sólida de formação musical. Atualmente, disponibilizamos ensino de instrumentos como clarinete, saxofone, percussão, piano, violino e oboé, incentivando os alunos, à medida que evoluem, a integrar a banda do clube, que conta com cerca de 20 elementos e realiza atuações dentro e fora das nossas instalações.

CL - Existem novos projetos nessa área?

JG - Sim, neste momento estamos a preparar a introdução de aulas de dan-

ça, nomeadamente danças de salão e do mundo, com especial enfoque na população sénior. O objetivo passa por promover o convívio, o bem-estar e a atividade física, nesta faixa etária.

CL - De que forma promovem o envolvimento da comunidade e das famílias no dia a dia da coletividade?

JG - Uma das formas mais marcantes é a organização de campanhas solidárias. Promovemos uma recolha de bens essenciais para apoiar as vítimas das várias tempestades que assolaram o país, em parceria com várias entidades locais, incluindo bombeiros e associações culturais. A resposta da comunidade foi extremamente positiva, demonstrando um forte espírito de entreajuda. É também comum promovermos recolhas de bens para instituições de apoio, por exemplo, mais recentemente a Casa Laurinda, que acolhe pessoas com deficiência.

Para além da vertente solidária, promovemos também eventos abertos ao público, como espetáculos de stand-up comedy ou noites de fados. Trabalhamos em articulação com entidades locais, como a União de freguesias, e utilizamos diferentes canais - desde meios digitais a cartazes físicos espalhados pela freguesia - para divulgar as nossas atividades e incentivar a participação. O nosso objetivo é que a SIMECQ seja um espaço vivo, aberto e participativo.

DESAFIOS E AMBIÇÕES

CL - Quais são os principais desafios que o clube enfrenta?

JG - O maior desafio que enfrentamos, e que julgo ser comum à maioria das coletividades, é sem dúvida o financeiro. Gerir um clube com esta dimensão, diversidade de atividades e impacto comunitário exige recursos constantes, e nem sempre é fácil garantir a sustentabilidade necessária. Ainda assim, procuramos gerir com rigor e transparência, fazendo o melhor possível com aquilo que temos.

CL - E ao nível das infraestruturas, que dificuldades têm condicionado o desenvolvimento da SIMECQ?

JG - O espaço físico existente, apesar de

ter sido bem construído à época, não foi pensado para as exigências atuais nem para uma utilização plenamente funcional e inclusiva. Há muitas zonas com escadas e acessos difíceis, o que compromete não só o conforto, mas também a segurança e a acessibilidade. Uma das maiores preocupações prende-se com a inclusão. Neste momento, é impossível acolher modalidades como o desporto adaptado, por exemplo, basquetebol em cadeira de rodas, devido às limitações de acesso. Mesmo para quem apenas quer assistir a um jogo, como familiares com mobilidade reduzida, a experiência pode ser bastante complicada.

Temos um elevador, que só funcionou um mês e que esteve muitos anos inativo, que poderia ajudar a colmatar parte destas dificuldades. Recentemente, com o acompanhamento técnico dos agentes da autarquia, foi autorizado um financiamento para uma grande manutenção e limpeza do mesmo para voltar a funcionar. Ainda assim, ele não chega até ao campo, nem até às bancadas. A única possibilidade de uma pessoa com dificuldade locomotora assistir a um jogo é vir no elevador até um varandim que temos...e isto se o árbitro autorizar porque aquilo não é considerado bancada.

No fundo, sentimos que o espaço, tal como está, já não acompanha as ambições e necessidades atuais do clube, sendo este um dos grandes desafios a ultrapassar no futuro.

CL - Que estratégias têm sido adotadas para a captação de novos atletas?

JG - A captação de atletas assenta, sobretudo, no trabalho desenvolvido nos escalões de formação, com particular destaque para o minibásquete. É aí que está a base de todo o projeto, porque acreditamos que é fundamental criar raízes sólidas que permitam acompanhar o crescimento dos atletas ao longo dos anos.

Participamos regularmente em iniciativas promovidas por entidades locais, mas também desenvolvemos atividades próprias que ajudam a dar visibilidade ao clube e a atrair novos praticantes. Mais do que a captação em massa, procuramos acompanhar cada atleta

de forma individualizada, respeitando o seu percurso e as suas motivações. Nesse sentido, contamos com o Ricardo Moreno, um treinador experiente e com sensibilidade para identificar o potencial de cada atleta, assegurando um acompanhamento ajustado às necessidades de cada atleta.

CL - E no que diz respeito à retenção de atletas, quais são os principais desafios?

JG - Procuramos cultivar um ambiente familiar, onde todos se conhecem, se apoiam e criam ligações que vão além do desporto. Esse sentimento de comunidade é, muitas vezes, o que faz com que os jovens se mantenham ligados ao clube durante vários anos.

Ainda assim, existem desafios inevitáveis. À medida que crescem, muitos atletas acabam por se afastar, seja por motivos académicos, por novas prioridades pessoais ou simplesmente por desgaste após anos de prática. É um percurso natural.

Um dos aspetos mais exigentes prende-se com a dificuldade em conciliar a prática desportiva com as exigências escolares. Mesmo existindo estruturas como a Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola, que procuram apoiar estes alunos, a realidade é que nem sempre há uma compreensão plena por parte de todos os intervenientes do sistema educativo. Os horários são exigentes, os treinos prolongam-se até tarde, e o equilíbrio entre estudo e desporto torna-se difícil de gerir. No fundo, o maior desafio é garantir que os jovens consigam continuar a fazer aquilo de que gostam, sem comprometer o seu futuro.

CL - Qual é o grande sonho que gostaria de concretizar para a SIMECQ?

JG - É difícil escolher apenas um, porque quando se vive o clube desta forma, os sonhos acabam por ser muitos. No plano desportivo, gostaria muito de ver a equipa masculina alcançar a 1.^a Divisão e, sobretudo, de ver as seniores femininas chegarem finalmente à Liga, um objetivo antigo, muito ambicionado, ainda que saibamos bem o nível de exigência e os custos que isso implica. Gostava também de ver o clube crescer na sua dimensão inclusiva, com condições para acolher verdadeiramente todos: desde pessoas com deficiência a uma população mais idosa, numa perspetiva de desporto e atividade para todas as idades e realidades.

O maior sonho é que a SIMECQ tenha instalações e meios à altura daquilo que representa e daquilo que pode vir a ser. Um espaço mais preparado, mais acessível e mais amplo permitir-nos-ia fazer muito mais, chegar a mais pessoas e reforçar ainda mais o papel da coletividade na comunidade.

Texto: Raquel Luís
Fotos: Jorge Rodrigues



Equipa Juniores, vencedores do Grande Torneio ABL (1966/1967)



Equipa de Futebol Unidos da Cruz Quebrada (1937)

Sintra revê Plano Diretor Municipal

A Câmara Municipal de Sintra deu início ao processo de revisão do Plano Diretor Municipal (PDM), um dos prin-

cipais instrumentos de planeamento do território, que irá definir as orientações para o desenvolvimento do concelho

nos próximos anos.

A decisão foi aprovada em reunião de Câmara, na sequência da apresentação do Relatório sobre o Estado do Ordenamento do Território (REOT 2024), documento que concluiu ser necessária a atualização do atual PDM, em vigor desde 2019, de forma a acompanhar a evolução das necessidades sociais, económicas e ambientais do município. Com esta revisão, a autarquia pretende criar um plano mais ajustado aos desafios atuais, apostando numa resposta mais eficaz em áreas como a habitação, a mobilidade, a atração de investimento, a valorização ambiental e a adaptação às alterações climáticas. O objetivo passa por promover um crescimento equilibrado e sustentável, contribuindo para melhorar a qualidade de vida de quem vive e trabalha em Sintra. Para o presidente da Câmara Municipal de Sintra, Marco Almeida, trata-se de um momento decisivo para o futuro do concelho. “Estamos a iniciar um processo estruturante para Sintra. Queremos um PDM mais justo, mais flexível e capaz de responder às necessidades reais das famílias, das empresas e do território”, afirmou. O autarca sublinha ainda que esta revisão representa um compromisso com os Sintrenses, defendendo um concelho onde seja possível viver, trabalhar e desenvolver projetos de vida com melhores condições de habitação, mobilidade e bem-estar.

Entre as prioridades definidas para a re-



visão do Plano Diretor Municipal estão o reforço da oferta de habitação acessível e de qualidade, a dinamização da atividade económica, a valorização do património natural e construído, a qualificação do espaço urbano e a melhoria das ligações e infraestruturas de mobilidade, reforçando o papel de Sintra no contexto da Área Metropolitana de Lisboa.

A participação da população será também um dos pilares deste processo. Marco Almeida destaca a importância do envolvimento dos cidadãos, defendendo que “queremos um processo participado, onde os cidadãos tenham uma palavra ativa na construção do futuro do concelho. Sintra faz-se com as pessoas e para as pessoas”.

Além de aprovar o início da revisão do PDM, o executivo municipal deu igualmente luz verde aos termos de referência que irão orientar os trabalhos, estabelecendo um prazo máximo de 36 meses para a conclusão do processo. Está ainda prevista a abertura de um período de participação pública preventiva, permitindo que cidadãos, associações, empresas e restantes entidades apresentem sugestões e contributos para o futuro ordenamento do território.



MUNICÍPIO DE OEIRAS
ASSEMBLEIA MUNICIPAL

Voto de Pesar

Pelo falecimento do nadador olímpico Luís Rui da Trindade Vaz Jorge
Nascido em 29 de outubro de 1943, Luís Rui da Trindade Vaz Jorge, atleta olímpico, figura maior da natação portuguesa e exemplo de dedicação, disciplina e excelência desportiva, sendo um motivo de orgulho para a nossa comunidade.

Luís Rui da Trindade Vaz Jorge faleceu aos 82 anos. O seu nome ficará para sempre ligado à história do Sport Algés e Dafundo e da natação portuguesa. Representou Portugal ao mais alto nível, levando o nome do país e o espírito do desporto nacional aos palcos internacionais mais exigentes. A sua participação nos Jogos Olímpicos de 1960, em Roma onde nadou a prova de 200 metros Mariposa foi o culminar de anos de trabalho árduo, talento e resiliência, constituindo um marco de orgulho para o desporto nacional.

Com apenas 13 anos já detinha a segunda melhor marca de sempre em todas as categorias, na prova de 200m Mariposa.

Para além do percurso competitivo, Luís Vaz Jorge destacou-se pela capacidade de inspirar gerações de jovens atletas tendo deixado um importante legado familiar no Sport Algés e Dafundo. A sua vida é testemunho de que o mérito, a perseverança e o compromisso com a excelência são valores que transcendem o desporto e enriquecem a comunidade

A assembleia municipal de Oeiras, reunida em sessão ordinária a 23 de junho de 2026 expressa à família, amigos, colegas e à comunidade desportiva nacional as mais sentidas condolências e presta uma sentida homenagem com um minuto de silêncio.

O presente voto deve ser comunicado à família, divulgado nas plataformas oficiais do Município, no Boletim Municipal e num jornal de dimensão regional e nacional.

Oeiras, 23 de junho de 2025

Os deputados da Iniciativa Liberal

Anabela Brito Filipe Martins

SESSÃO ORDINÁRIA N.º 3/2026 DA ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE OEIRAS
REALIZADA EM 23 DE JUNHO DE 2026
MINUTA DE PARTE DA ATA

DELIBERAÇÃO N.º 139/2026

VOTO DE PESAR PELO FALECIMENTO DO NADADOR OLÍMPICO LUÍS RUI DA TRINDADE VAZ JORGE, APRESENTADO PELO GRUPO POLÍTICO MUNICIPAL DA IL

----- A Assembleia Municipal de Oeiras tomou conhecimento do documento referido em título e deliberou por unanimidade dos presentes, com trinta e quatro votos a favor, sendo dezoito do Grupo Político Municipal Isaltino Inovar Oeiras 25, três do Partido Socialista, três do Partido Chega, dois do Grupo Político Municipal Coligação Evoluir Oeiras, dois do Partido Iniciativa Liberal, um da Coligação Democrática Unitária, um do Partido Pessoas-Animaís-Natureza, um do Grupo Político Municipal Inovar Algés 25, um do Grupo Político Municipal Inovar Carnaxide e Queijas 25, um do Grupo Político Municipal Inovar União Oeiras 25 e um do Grupo Político Municipal Inovar Porto Salvo 25, aprovar um Voto de Pesar pelo falecimento de Luís Rui da Trindade Vaz Jorge, prestando uma sentida homenagem com um minuto de silêncio e expressar à família, amigos, colegas e à comunidade desportiva nacional as mais sentidas condolências.

----- Mais foi deliberado remeter o presente voto de pesar à família e divulgá-lo nas plataformas oficiais do Município, no Boletim Municipal e num jornal de dimensão regional e nacional. --

----- Mais foi deliberado, por unanimidade, aprovar em minuta esta parte da ata.-----

Oeiras, aos vinte e três dias do mês de junho de dois mil e vinte e seis

A PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA MUNICIPAL
Maria do Rosário Marinho Ferreira Barbosa



CL-Julho-2026

MUNICÍPIO DE SINTRA

ANÚNCIO

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

Maria de Jesus Machado, Diretora do Departamento de Gestão do Território da Câmara Municipal de Sintra, por subdelegação de competências (Despacho n.º 01-DM-PGT/2026, de 06 de abril), 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 P4965/2025, em nome de “Inicial D - Promoção e Mediação Imobiliária Unipessoal, Lda.”, para alteração ao Alvará de Loteamento n.º 71/1992, de 04.12, sito na Rua Natália Correia, 25 e 25A, Vale Mourão, 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, 22 de junho de 2026

A Diretora do Departamento de Gestão do Território

Maria de Jesus Machado
Maria de Jesus Machado



COM OS SINTRENSES, SEMPRE

CL-Julho-2026

Reforço de segurança nas praias de Sintra

A Câmara Municipal de Sintra dá início à operação Praia Segura, uma iniciativa que reforça o dispositivo de segurança ao longo do litoral Sintrense durante a época balnear. O projeto surge como resposta ao aumento significativo da afluência às praias e ao crescimento das atividades recreativas, desportivas e de lazer, apostando num modelo de atuação mais preventivo, móvel e tecnologicamente assistido. Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, sublinha que “com a operação Praia Segura damos mais um passo na proteção de quem vive e visita o concelho. Estamos a investir numa abordagem moderna e preventiva, que alia articulação entre entidades e presença no terreno para

garantir uma resposta mais rápida e eficaz. O nosso objetivo é claro: proporcionar praias mais seguras, onde todos possam usufruir do litoral de Sintra com tranquilidade e confiança, sabendo que existe um dispositivo preparado para agir sempre que necessário”. A implementação deste programa resulta de uma avaliação detalhada da orla costeira de Sintra, que identificou limitações na vigilância visual contínua, tanto em praias vigiadas como não vigiadas. Estas condicionantes dificultam a deteção precoce de situações de risco, a localização rápida de vítimas e o apoio às operações de socorro, sobretudo em cenários de visibilidade reduzida, forte ondulação ou nevoeiro. Neste contexto, a autarquia avança com a



Polvo em pedra no Passeio Marítimo



Quem circula no Passeio Marítimo de Oeiras, junto Marina, é surpreendido por um polvo a descansar sobre uma pedra, das que protegem o passeio da força das ondas, este polvo é uma obra escultórica da autoria do escultor, Luís Araújo. Segundo o escultor, nos seus passeios reparou que havia entre as pedras, algumas com características idênticas à que utilizou num trabalho realizado em Sesimbra, no castelo, e pensou que dariam para a realização de boas esculturas. Neste sentido apresentou à Câmara de Oeiras a possibilidade de realizar várias esculturas ao longo do Passeio Marítimo, com motivos ligados ao mar

como, peixes ou utensílios utilizados na navegação, tendo também a virtude de este trabalho ser realizado à vista das pessoas, uma vez que o trabalho do escultor não é normalmente visível para o grande público. A Câmara de Oeiras acolheu a proposta, e aceitou que fosse realizada esta escultura. Luís Araújo, subcomissário da PSP, já aposentado, para além da sua atividade profissional na PSP, desenvolveu a arte como escultor, que desde muito novo sonhava poder concretizar, mas que foi adiando, até que, há alguns anos, achou que estavam reunidas as condições para concretizar esse sonho e decidiu fazer uma formação em escultura, na Escola de Artes Vera Santos



Silva, em Lisboa, e frequentou o Centro Internacional de Escultura em Odrinhas, Sintra, e dedica-se atualmente apenas à Escultura. São alguns dos seus trabalhos mais visíveis, a escultura do bombeiro, com uma criança ao colo, colocada na rotunda de Barcarena e o Brasão da PSP, junto à Esquadra da PSP de Oeiras.

integração de sistemas de videovigilância, transformando o atual modelo reativo num sistema mais preventivo e eficaz. Nesta primeira fase, foram instaladas câmaras de vigilância nas praias da Adraga, Praia Pequena e Magoito, permitindo a monitorização em tempo real das zonas balneares e um acompanhamento mais próximo das condições de segurança. Este sistema constitui um apoio direto aos nadadores-salvadores e às equipas de emergência, facilitando a tomada de decisão e o encaminhamento célere dos meios de socorro. A solução adotada assegura o cumprimento rigoroso das normas de proteção de dados e privacidade, com mecanismos de controlo de acesso às imagens e restrições específicas em emergências. A operação Praia Segura assenta igualmente numa forte articulação entre as várias entidades envolvidas na segu-

rança balnear, incluindo nadadores-salvadores, bombeiros, Polícia Marítima, concessionários de praia e o Serviço Municipal de Proteção Civil de Sintra. Através de uma rede de comunicações dedicada, garante-se uma resposta mais rápida e coordenada, reduzindo tempos de intervenção e aumentando a eficácia na gestão de ocorrências. O projeto integra ainda um veículo operacional especialmente preparado para atuar ao longo da faixa costeira, sobretudo em zonas de difícil acesso. Este meio assegura uma presença ativa no terreno e permite uma primeira intervenção rápida em emergências, reforçando a vigilância e o apoio às operações de busca e salvamento. A equipa é composta por um elemento da Proteção Civil com formação específica em emergência e por um nadador-salvador, garantindo capacidade técnica e operacional imediata.

ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

CARNAXIDE | QUEIJAS
TERÇAS-FEIRAS ENTRE AS 14H15 E AS 16H30

MARCAÇÃO PRÉVIA

SEDE:
☎ 214 173 090
📍 R. CESÁRIO VERDE
CENTRO CÍVICO DE CARNAXIDE
2790-047, CARNAXIDE

DELEGAÇÃO:
☎ 214 174 833
📍 R. SOARES DE PASSOS, 5D
2790-440, QUEIJAS

PRIORIDADE A UTENTES EM SITUAÇÃO DE COMPROVADA CARÊNCIA SOCIOECONÓMICA

“ CUIDAMOS DE SI ”

MUNICÍPIO DE SINTRA
ANÚNCIO

ALTERAÇÃO AO ALVARÁ DE LOTEAMENTO N.º 6/2005

Maria de Jesus Machado, Diretora do Departamento de Gestão do Território da Câmara Municipal de Sintra, por subdelegação de competências (Despacho n.º 01-DM-PGT/2026, de 06 de abril), 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 P1644/2026, em nome de “Empreendalvo, Lda”, para alteração ao Alvará de Loteamento n.º 6/2005, de 20/5, sito em Albarraque, 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, 11 de Junho de 2026

A Diretora do Departamento de Gestão do Território

Maria de Jesus Machado
Maria de Jesus Machado



COM OS SINTRENSES, SEMPRE

CL-Julho-2026

MUNICÍPIO DE SINTRA
ANÚNCIO

ALTERAÇÃO AO ALVARÁ DE LOTEAMENTO N.º 16/1978

Maria de Jesus Machado, Diretora do Departamento de Gestão do Território da Câmara Municipal de Sintra, por subdelegação de competências (Despacho n.º 01-DM-PGT/2026, de 06 de abril), 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 P1392/2026, em nome de “Justimo – Empreendimentos Imobiliários, Lda.”, para alteração ao Alvará de Loteamento n.º 16/1978, de 18 de abril, sito em Vale Mourão, União de Freguesias de Cacém e São Marcos, 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 Junho de 2026

A Diretora do Departamento de Gestão do Território

Maria de Jesus Machado
Maria de Jesus Machado



COM OS SINTRENSES, SEMPRE

CL-Julho-2026

MUNICÍPIO DE SINTRA
ANÚNCIO

ALTERAÇÃO AO ALVARÁ DE LOTEAMENTO N.º 55/1993

Maria de Jesus Machado, Diretora do Departamento de Gestão do Território da Câmara Municipal de Sintra, por subdelegação de competências (Despacho n.º 01-DM-PGT/2026, de 06 de abril), 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 P4877/2025, em nome de “Prime Stadium, Lda”, para alteração ao Alvará de Loteamento n.º 55/1993, de 2/12, sito na Quinta da Beloura, Linhó, 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 Junho de 2026

A Diretora do Departamento de Gestão do Território

Maria de Jesus Machado
Maria de Jesus Machado



COM OS SINTRENSES, SEMPRE

CL-Julho-2026

AVISO

Marco Almeida, Presidente da Câmara Municipal de Sintra, torna público que, ao abrigo da sua competência constante da alínea t) do n.º 1 do artigo 35.º e para os efeitos do estatuido no artigo 56.º do Regime Jurídico aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de Setembro, sob proposta da Câmara Municipal, por deliberação da Assembleia Municipal de Sintra, tomada na sua 6.ª Sessão Extraordinária, de 26 de maio de 2026, nos termos do disposto nos artigos 241.º da Constituição da República Portuguesa, dos artigos 135.º e seguintes do Código do Procedimento Administrativo, da alínea g) do n.º 1 do artigo 25.º e alínea k) do n.º 1 do artigo 33.º, ambas da Lei n.º 75/2013, de 12 de Setembro, foi aprovado o Regulamento da Execução Programada de Planos Territoriais do Município de Sintra.

O documento supra encontra-se, sem prejuízo da publicação mediante a afixação do Edital n.º 452 / 2026 nos locais de estilo e em II Série de Diário da República de acordo com o preceituado no artigo 139.º do Código de Procedimento Administrativo, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 4/2015, de 7 de Janeiro, disponível ao público no Departamento de Atendimento e Qualidade, suas Delegações e na página da Câmara Municipal de Sintra na Internet em www.cm-sintra.pt.

O Regulamento entra em vigor 15 dias após a respetiva publicação em II Série de Diário da República.

Paços do Município de Sintra, 11 de Junho de 2026

O PRESIDENTE DA CÂMARA

Marco Almeida
(Marco Almeida)



COM OS SINTRENSES, SEMPRE

CL-Julho-2026

"Acreditamos no poder extraordinário dos cavalos"

- Frances Austin

O Hipismo Terapêutico promove o cruzamento de sensibilidades protagonizadas por duas forças vivas da Natureza. Essa ligação única muda-as para sempre. Cavaleiro e cavalo constituem uma simbiose que faz toda a diferença na qualidade de vida de quem precisa de contar com soluções alternativas. Os resultados obtidos mostram que pode ser uma opção eficaz capaz de dar resposta a quem procura encontrar soluções capazes de aliviar quotidianos marcados pela diferença.

A Associação Hípica Terapêutica (AHT), uma organização sem fins lucrativos com sede em Cascais, criada no âmbito de uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), localizada no Real Clube de Campo Dom Carlos I, situado entre as dunas próxima da praia do Guincho, tem desenvolvido um projecto que aposta "no poder extraordinário dos cavalos para chegar às pessoas de uma forma diferente da terapia tradicional".

Fundada em 1989, por Kathryn Jane Watson, a AHT tem dedicado os 37 anos da sua existência à Equitação Terapêutica em Portugal destinada a crianças e adultos com algum tipo de deficiência. Esta instrutora acreditada internacionalmente, e juíza de equitação paralímpica, já ajudou a transformar a vida de mais de 800 cavaleiros com limitações, bem como as suas famílias, que têm acompanhado de perto milhares de sessões realizadas no picadeiro da Associação.

É com assinalável emoção que todos os intervenientes envolvidos nestas sessões terapêuticas acompanham a evolução registada por crianças com limitações físicas, cognitivas e emocionais que vivenciam a experiência inesquecível de montar a cavalo, beneficiando de um poder sensorial que transcende, tantas vezes, as dificuldades enfrentadas. Não há pequenas vitórias, as etapas alcançadas são sempre festejadas com a importância que representam: passos de Gigante.

O jornal 'O Correio da Linha' foi assistir 'in loco' a uma dessas sessões terapêuticas assistidas por cavalo que tantos admiradores têm conquistado. Muito desse trabalho é realizado com ajuda de voluntários dedicados que doam o seu tempo e conhecimento em

prol de uma causa que merece todo o apoio da comunidade. Frances Austin, responsável pela angariação de fundos e marketing da AHT, e António Manoel, director técnico e instrutor de equitação foram os nossos cicerones.

CAVALEIROS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Jornal 'Correio da Linha' (CL) - A AHT ocupou sempre este espaço no Real Clube de Campo Dom Carlos I?

António Manoel (AM) - Não. Primeiro, estivemos num outro local, mas mantivemo-nos sempre no concelho de Cascais. Viemos para aqui em 2003. Antes, estávamos instalados no Hipódromo de Cascais. Estas instalações na Areia foram construídas através de um acordo com a Câmara Municipal de Cascais (CMC), para a associação se instalar.

CL - O que é que caracteriza o Hipismo Terapêutico? O que faz dele diferente?

AM - Primeiro, é abranger todo o tipo de cavaleiros com necessidades especiais. Depois, é tentar dar-lhes oportunidade de terem um momento feliz. Para quem gosta de andar a cavalo, poder ser autónomo nesta actividade, montar sozinho, fazer o passo, o trote, o galope, faz muita diferença. Há pessoas que gostam de ir ver o mar por ser terapêutico, porque se sentem bem, porque relaxam. O contacto com o cavalo acaba por ser também algo terapêutico. O bem-estar não tem de ser só aprender a montar. Às vezes, simplesmente, o contacto com o cavalo, o lazer... já proporcionam esse bem-estar.

CL - Qual é o principal benefício desta terapia?

AM - Primeiro de tudo, é o facto de a pessoa vir para uma actividade de lazer. O benefício que tem de se sentar em cima do cavalo e de sair daqui agradada, com a ideia de que conseguiu montar, que vai relaxada, que realizou uma actividade que lhe dá prazer e que consegue fazer. Sai daqui com autoestima.

Depois, tecnicamente, melhora a postura, porque muitos utentes, principalmente os que estão sentados em cadeiras de rodas, estão sempre mais tortos. Com o estímulo do cavalo, o corpo da pessoa está todo em movimento, entra em relaxamento. As pessoas saem



daqui completamente relaxadas e vão felizes.

CL - A quem é que se destina este Hipismo Terapêutico?

AM - Nós, aqui, aceitamos todo o tipo de crianças que venham através de instituições, recomendadas por psicólogos ou terapeutas ocupacionais. Normalmente, são todos diagnosticados com alguma deficiência, alguma dificuldade, seja física ou intelectual.

Também temos grupos formados por jovens provenientes de situações familiares muito empobrecidas, que estão incluídos em programas de reinserção e que vêm aqui montar para se integrarem num grupo com outros jovens, para estabelecerem contactos.

CL - Esses jovens não têm de ter necessariamente uma dificuldade cognitiva, nem física?

AM - Não, não têm. Vêm de meios mais desfavorecidos. São aconselhados a ter um contacto diferente com uma actividade diferente. Por vezes, acontece terem um défice de atenção associado, devido ao que passaram, à vivência deles. Esses grupos, que vêm com as escolas, vêm praticar uma actividade no exterior. Não têm de ter paralisia, ou autismo, que são as situações que temos mais. São aconselhados pelos professores e/ou pelos médicos e inserem-se no grupo, muitas vezes só pela relação que podem ter com os outros.

CL - Recebem pessoas que são recomendadas por instituições. Também recebem particulares que venham isoladamente?

AM - Também aceitamos pessoas que venham isoladamente. Quem aconselha a prática da Equitação costumam ser os médicos. Nesse sentido, é preciso terem autorização médica para poderem praticar as actividades que temos disponíveis.

CL - A AHT tem algum convénio e/ou colaboração com o Serviço Nacional de Saúde (SNS)?

AM - Não, não temos. O Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão (CMRA) manda-nos muitas pessoas, assim para serviços mais especializados. Alguns psicólogos também recomendam esta actividade como terapia, para sair de casa e apanhar ar a praticar uma actividade diferente, que não seja o futebol em grupo. Aqui, podem praticar uma actividade em que não são julgados, se são melhores, ou são piores, sem a vertente competitiva, de uma forma mais relaxante.

CL - Têm acordos estabelecidos com algumas instituições?

AM - Não, esse tipo de acordos não existe. Contudo, as instituições sabem, através dos técnicos que trabalham nestas áreas, que nós existimos e aconselham as pessoas a vir aqui. Por



exemplo, a CERC (Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Crianças Inadaptadas) é uma das instituições que vem cá com os seus utentes já há mais de 20 anos.

Por outro lado, todos os dias, temos grupos de escolas e grupos particulares, que são autónomos, que têm transporte próprio. Temos jovens integrados em agrupamentos de escolas que vêm com transporte da Câmara.

UTILIZAR O CAVALO COMO MARQUESA

CL - Que tipo de situações é que podem ser melhoradas através do Hipismo Terapêutico?

AM - No fundo, estas actividades destinam-se a toda a gente. Depois, consoante a dificuldade, trabalha-se mais especificamente cada situação, com técnicas mais adequadas a cada caso. No aspecto mais físico, podemos ter uma equipa acompanhada por um fisioterapeuta. É o caso da Hipoterapia, já destinada a outro tipo de técnicas com fins terapêuticos.

Assim resumidamente, vamos imaginar que a Hipoterapia é realizada com a ajuda de um fisioterapeuta, em que o cavalo serve de marquesa. Ou seja, a pessoa aproveita o estímulo do movimento do cavalo, para depois o adaptar aos exercícios do tipo daqueles que seriam realizados numa marquesa.

CL - Basicamente, funcionam sempre com base num diagnóstico. E depois têm uma equipa técnica que adapta o exercício às necessidades identificadas nesse diagnóstico?

AM - Sim. Por norma, quem vem das instituições vem sempre acompanhado por um técnico. No início do ano lectivo, esse técnico informa-nos do tipo de trabalho que é preciso desenvolver





mais. Depois, através da nossa equipa de voluntários, atribuímos um objectivo relacionado com a equitação geral. O nosso objectivo é sempre tentar atingir o máximo de autonomia dos utentes, para que consigam montar a cavalo autónomos. Se conseguirmos isso nos três andamentos do cavalo (passo, trote e galope) perfeito. Há muitos que só conseguem montar a passo, outros já chegam ao passo e ao trote, mas o nosso objectivo principal é sempre ficarem completamente autónomos. Consoante as capacidades que têm, vamos adaptando.

As situações que estão relacionadas com a parte física são sempre acompanhadas por um fisioterapeuta. Por norma, os grupos também trazem os fisioterapeutas e são eles que decidem qual é o trabalho a desenvolver.

CL - Aceitam outro tipo de sessões?

AM - Aceitamos aulas particulares em que fisioterapeutas que têm os seus próprios utentes vêm aqui usar os nossos cavalos, mas neste momento estamos mais relacionados com a Equitação Terapêutica.

CL - Mas têm um fisioterapeuta vosso?

AM - Neste momento, não temos.

CL - Não têm fisioterapeuta porque...

Frances Austin (FA) - É nossa intenção vir a ter, mas existe a questão do financiamento para passarmos a ter essa autonomia. Neste momento, falta-nos esse apoio financeiro. Até mesmo para alargarmos o nosso horário de funcionamento. Actualmente, trabalhamos das 9h00 até às 12h00, mas gostaríamos de ampliar também para a parte da tarde, entre as 14h00 e as 18h00.

CL - E isso está dependente de assegurarem um financiamento mais sustentável...

FA - Isto acaba por ser uma bola de neve. Ou seja, se nós tivermos o fisioterapeuta já podemos tentar arranjar mais alunos. Contudo, por norma, não é habitual aparecerem alunos que não venham já acompanhados pelos próprios técnicos.

Nós já tivemos um fisioterapeuta que vinha todas as sextas-feiras. Nessa altura, conseguíamos ter, também, uma tarde sempre ocupada. Entretanto, veio a Covid e ele deixou de vir... O nosso objectivo, agora, é poder vir a contar com o apoio do SNS, da CMC, ou uma colaboração qualquer.

CL - Mas já estabeleceram algum contacto com o SNS nesse sentido?

FA - Ainda não, estamos a trabalhar nisso.

CL - Os vossos monitores, que acompanham as sessões, têm uma preparação especial, uma formação?

AM - Sim, estamos catalogados no

Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e somos treinadores. A formação que existe para a Equitação Terapêutica resulta de algumas sessões de formação que se vão dando, alguns workshops.

CL - Quem é que dá essas formações?

AM - São centros hípicas que contam com formadores e que dão este tipo de formações.

FA - Contamos com pessoas preparadas para lidar com os cavalos. Depois temos as pessoas que vão ao lado, que estão a tratar das necessidades específicas de cada aluno. Ou seja, estão a trabalhar a parte cognitiva, a fazer jogos específicos para cada pessoa. E temos ainda os terapeutas que acompanham os grupos e os voluntários, que trabalham com pessoas com menores necessidades, cuja incapacidade não exige tanto acompanhamento.

CL - Existem exercícios e métodos específicos para cada utente. Como é estabelecido o plano de sessões para cada um destes casos?

AM - Inicialmente, para definirmos os objectivos, perguntamos sempre ao terapeuta quais são as características do trabalho que pretendem realizar. Muitos utentes, na escola ou na insti-

tuição onde são acompanhados, também já trabalham em função de um objectivo. Por exemplo, temos jogos com saquinhos, quatro sacos, cada um de sua cor. Com estes sacos, podemos trabalhar as cores, os números, a coordenação motora, atirar, agarrar, trabalhar os pesos. Ou seja, os jogos são adaptados a cada objectivo.

Nos casos daqueles utentes que já têm capacidade para ser autónomos, já pudemos mais a parte da chamada equitação tradicional normal.

"O CAVALO TEM UM CAMPO MAGNÉTICO MUITO FORTE"

CL - Já referiu que o cavalo é utilizado como se fosse uma marquesa...

FA - Tem muito a ver com o cavalo em si. O cavalo tem um campo magnético



PLANOS DA DIRECÇÃO

A nova direcção da AHT, eleita em Março passado, revela as linhas gerais do plano que tem previsto desenvolver em cinco anos: "Os primeiros anos serão para estabilizar a instituição, garantir que tudo corre bem, que temos voluntários suficientes, que há formação a decorrer, que temos um excelente instrutor. Desejamos melhorar. Depois disso, queremos crescer, temos um plano financeiro.

Neste momento, dispomos de cerca de 60 a 80 mil euros por ano, que precisamos de gerir. É mais ou menos aí que estamos agora. Queremos aumentar o dinheiro que recebemos para depois podermos oferecer serviços extra. Há muita terapia equestre que está a ga-

nhar terreno, onde há terapeutas que trabalham com pessoas idosas, pessoas autistas, crianças que tiveram contacto com a polícia e que têm uma vida difícil...

Os cavalos ajudam muito a regular o sistema, a manter as pessoas calmas e envolvidas. Por isso, depois de 18 meses, talvez dois anos, de fundação e construção interior, queremos expandir-nos. Essa será a fase intermédia, quando vamos oferecer diferentes serviços para ir ao encontro do que a comunidade precisa para se ligar mais a Cascais. Pretendemos continuar a expandir as nossas instalações para podermos aumentar o número de sessões e serviços prestados."

muito forte e isso tem um impacto importante no tratamento.

AM - Habitualmente, nós temos uma capacidade motora normal. Portanto, não notamos, mas se for uma pessoa que não está habituada a montar a cavalo, no dia seguinte diz: "É pá, doem-me mesmo as pernas." Uma pessoa parece que não vai ali a fazer nada, mas aquele movimento estimula os músculos e o cérebro. Eu acho que, essencialmente, o principal benefício desta actividade é a desconstracção obtida, física e mentalmente.

Fisicamente, é bom, mas associado a outras terapias. Não é só vir aos cavalos como se fosse milagroso. Não é, isso não existe. Mas há pessoas cuja postura não permite montar nem sentado nem de costas e que vão ali deitadas de barriga para baixo, a sentir o estímulo do cavalo, o movimento, a sentir o calor do animal, a conseguir relaxar.

FA - Como eu disse, isto tem tudo a ver com o cavalo. Os cavalos são muito sensíveis, eles sabem quem está nas suas costas e actuam em relação à pessoa em si. Eles sabem e reagem em relação às capacidades e energia da pessoa que os está a montar.

AM - Nós temos aqui cavalos em que, às vezes, a pessoa vai mais torta e eles param. As pessoas nem sempre percebem por que razão o cavalo está a parar, mas ele está parado porque a pessoa que o está a montar vai desequilibrada. São animais que têm qualquer coisa de especial.

CL - Quantos cavalos usam nestas sessões?

FA - Actualmente, usamos cinco.

CL - Como se chamam?

FA - São: a Zara, o cavalo branco; a Morana, que é a maior; a Tina, que é a mais pequenina, e também a mais velhinha, com 31 anos; a Stella, que tem 16/17 anos; e a Flora, a mais recente, com 11/12 anos.

CL - São todos éguas?!

AM - É uma curiosidade. Não é necessário que sejam só éguas.

CL - Os cavalos aqui usados têm algum treino específico? São cavalos com características diferentes dos restantes?

AM - São cavalos escolhidos. Tem a ver com a altura, do que é que nós precisamos, se é um cavalo baixo ou mais



alto, de acordo com a necessidade dos cavaleiros. E tem também a ver com o temperamento, se é um cavalo dócil, se é um cavalo que já deu lições, com experiência, se é um cavalo que não se assusta. Esta é a primeira selecção que é feita.

A seguir, tentamos perceber os andamentos. Como 80 por cento dos nossos alunos andam só a passo, que é o andamento mais lento do cavalo, convém termos um cavalo com um bom passo, que bascule e que estimule a pessoa.

Também convém ter um cavalo que tenha um passo, se calhar, um bocadinho mais curto, para pessoas que têm pouco equilíbrio. Temos de adaptar um bocadinho os cavaleiros ao cavalo que temos. Além disso, os cavalos precisam de ser treinados, acabam por aprender pela repetição.

CL - Em termos de raça, são lusitanos?

AM - A Zara é a única lusitana. O resto são cavalos cruzados.

“PRECISAMOS DE CAVALOS, TERAPEUTAS E MAIS VOLUNTÁRIOS”

CL - Qual é o utente mais novo e o mais idoso que têm aqui?

FA - Temos desde crianças a partir dos quatro anos até adultos na casa dos 50 anos.

CL - Das várias experiências que têm tido aqui, qual foi a situação mais complicada que tiveram de acompanhar?

AM - A maior dificuldade que nós temos é quando eles não querem montar, perceber se não querem porque têm medo, porque não simplesmente querem, ou porque não gostam, ou por ser o desconhecido. Alguns, se nós não insistirmos, não montam, mas há casos em que não querem, não querem, mas quando um dia o fazem gostam imenso e não querem parar. Esta aproximação ao cavalo pode não ser fácil, porque há muitos utentes que não comunicam, existe uma ausência de comunicação.



Nestes casos, é preciso perceber como é que vamos conseguir fazer a aproximação ao cavalo, estabelecer o contacto, fazer com que aceitem experimentar, tornar esta dificuldade.

CL - Qual é a duração de cada uma das vossas sessões?

AM - Em média, são 20 minutos.

CL - Existe um custo associado? Quanto é que custa uma sessão?

FA - As pessoas vêm através das instituições, ou das escolas. Então, elas pagam um valor simbólico, que é 30 euros por mês, por 4/5 sessões. Nós sobrevivemos com donativos. E realizamos eventos para angariação de fundos.

CL - A vossa receita provém exclusivamente de donativos e do valor das quotas pagas pelos associados?

FA - Exactamente. A contribuição do IRS tem ajudado, tem um impacto importante para nós. Nós somos uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS). As pessoas recebem o recibo e descontam no IRS.

CL - Quais são as vossas necessidades mais imediatas?



FA - A nossa grande dificuldade foi perder o telhado das boxes nas tempestades ocorridas em Novembro de 2025. Ainda não temos telhado. Outra dificuldade é o estado em que está a rua para aqui chegar. Para entrar no nosso espaço, o acesso, que é de terra batida, com a chuva costuma acumular muita lama, o que pode dificultar muito aqui chegar.

AM - No telhado das boxes era precisa uma ajuda, uma resposta mais rápida. A questão do telhado está entregue à companhia de seguros, que já disse que sim, mas ainda não conseguiu dar resposta. Continuamos à espera

dessa resposta.

FA - Quanto ao resto, precisamos de cavalos, de terapeutas e de mais voluntários.

CL - Têm uma campanha para voluntários. Falem-nos disso.

FA - Temos voluntários que vêm, alguns em resultado de informação que passa boca-a-boca, mas também usamos um sistema ligado à CMC, que analisa e canaliza voluntários que nos são enviados. Isso funciona muito bem do ponto de vista que eles fazem uma filtragem para apurar aqueles que querem mesmo fazer voluntariado e não vir apenas num momento ou noutro. Eles questionam os candidatos para perceber quem é melhor para cada instituição. Estamos a trabalhar bem com a CMC, mas precisamos sempre de mais voluntários.

CL - Quais são as características que os candidatos a voluntários devem ter?

FA - A mais importante é a vontade de ajudar. Obviamente, precisamos de pessoas com conhecimento de cavalos.

AM - Convém terem capacidade física, porque é preciso andar aqui três horas ao lado do cavalo, prestar apoio ao cavaleiro. Não é fácil, já aconteceu termos aqui pessoas com dificuldades, que não conseguem. Portanto, a ideia é conseguir ajudar sem precisar de ser ajudado. E ter responsabilidade, para não faltar quando estamos a contar com eles. Isso pode inviabilizar toda uma sessão. Em resumo, é necessário ter vontade e atitude, e ter também capacidade de comunicação, de lidar com pessoas com algum tipo de deficiência. No nosso site temos uma ficha de inscrição para voluntários:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdchDUXLCIPMKZ1N3Dmtz10syckP3vPwoFt1NNiZZFBKUReg/viewform>

CL - Realizam campanhas de angariação de fundos. Qual foi o evento mais recente?

FA - O mais recente foi um jantar beneficente com música e um show equestre realizado dia 21 de Novembro de 2025 no restaurante O Picadeiro, na Quinta da Marinha. Tivemos a presença de 80 pessoas e angariámos cerca de 17 mil euros.

CL - Recentemente, um dos utentes da AHT participou num concurso equestre com assinalável sucesso...

FA - Sim, foi o Pedro Silva, que ganhou um prémio no Special Olympics, uma competição para pessoas com diferenças cognitivas. Já tivemos outros utentes medalhados nesta e em outras provas.

CL - Preparam pessoas para participarem neste tipo de provas?

FA - Sim, realizamos essa preparação. Existe o Special Olympics a nível internacional, mas estas últimas provas decorreram em Portugal, a nível nacional. As instituições, por norma, especialmente as CERCIS, é que inscrevem os participantes. Cada vez que há provas, focamo-nos mais nelas, é um bocadinho a evolução do que eles fazem aqui. No caso do Special Olympics, realizam-se dois tipos de provas, uma gincana e uma prova de condução. Quando sabemos qual é o percurso treinamos com eles.

CL - Um sonho por realizar pela Associação?

FA - Neste momento, estamos a trabalhar das 9h00 às 12h00, com mais ou menos 100 alunos por semana. Se recebéssemos um apoio para isso, gostaríamos de poder duplicar esse número a trabalhar também durante a parte da tarde, como já referi. Para poder explorar mais o que temos, ter a nossa própria terapeuta, melhorar e alargar o nosso horário de funcionamento. Poderíamos trabalhar também ao fim-de-semana. Estamos a contactar a CMC para ver se isso é possível. O meu sonho é ter uma fonte de rendimento sustentável para poder desenvolver o âmbito do projecto. Para fazer isso, há muitos modelos diferentes, que podíamos utilizar aqui se tivéssemos recursos para tal.

A nova direcção da AHT foi eleita em Março e estamos a entrar numa nova fase de desenvolvimento de organização. A primeira coisa a fazer é pôr a infraestrutura em dia, assegurar a estabilidade financeira, assegurar uma fonte de rendimento sustentável. Temos sempre falta de dinheiro.

AM - É um custo elevado ter os cavalos parados. Seria bom que estivessem ocupados. Recebemos pedidos para termos mais sessões com mais grupos e nós não temos capacidade de os receber. Se tivéssemos um grupo para trabalhar à tarde seria bom ter mais voluntários disponíveis para colaborar connosco.

Texto: Luís Curado
Fotos: Jorge Rodrigues

Tu és dono do tempo



Todos os transportes em tempo real
na App navegante®



Descarregar na
App Store



OBTER NO
Google Play