



# A CAMINHO DO CENTENÁRIO

## SOCIEDADE

A exposição de desenho e pintura João Pé-leve vai estar patente, até dia 12 de março, na Galeria de Exposições Augusto Cabrita, no Fórum Cultural do Seixal.

P. 8

## SOCIEDADE

O dia de São Valentim é visto como o dia dos namorados, o momento de sair com a cara-metade para partilhar o amor de que tão tradicional é este dia. Mas será que sabe quem foi São Valentim?

P. 11



## REPORTAGEM

A Escola Dr. António Augusto Louro, recebeu um grupo de parceiros europeus, no âmbito do projeto "European Against Bullying", que visa sensibilizar a comunidade escolar para este problema.

P. 12



**Qta. Vinha da Ribeira**  
AVENTURA E LAZER

**PARQUE AVENTURA**  
Arrentela - Seixal

**CAMPOS DE FÉRIAS**  
FESTAS DE ANIVERSÁRIO  
SALA DE ESTUDO  
ATIVIDADES DE AVENTURA

Quinta Vinha da Ribeira 917 066 238 João Monteiro

# 97 ANOS DE HISTÓRIA



Um dos clubes mais emblemáticos do Concelho, o Seixal Clube 1925 (Seixal Futebol Clube), completou 97 anos de vida. Para assinalar a passagem de mais um aniversário, o clube realizou no passado dia 5 de fevereiro no pavilhão desportivo do Seixal, a tradicional sessão solene comemorativa deste 97º Aniversário. Fizeram parte da mesa de honra o Presidente da Câmara Municipal do Seixal, Joaquim Santos, Presidente da União de Freguesias de Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, António Santos, Presidente da Associação das Coletividades do Concelho do Seixal, Hélder Rosa, Presidente da Associação de Futebol de Setúbal, Francisco Cardoso, Presidente da mesa da Assembleia Geral do Seixal 1925, Carlos Pólvora e o Presidente da direção, Hugo Rodrigues.

do na importância da história do clube, Hugo Rodrigues frisou que “Seixal Futebol Clube, Seixal Clube 1925 dois nomes, dois emblemas unidos pelo cordão umbilical da paixão, da dedicação e pela força das suas gentes. Dois nomes, dois emblemas, uma única história. O nosso passado é honroso, o nosso futuro auspicioso”. Concluiu a sua intervenção lendo parte de um testemunho de 1970, mas bastante atual, do sócio Guilherme Pereira, na cerimónia do quadragésimo quinto aniversário, “está festejando o nosso clube 45 anos de existência o mesmo que dizer 45 anos de trabalho, de cansaças, contrariedades e arrelias, mas também 45 anos de vida útil a favor duma causa bela que tem proporcionado à juventude grande benefício e à terra muita propaganda e engrandecimento. O esforço que tem despendido é enorme, podendo mesmo dizer-se que toda a sua obra está amassada em sangue, suor e lágrimas, pois não conheço quem com tão poucos recursos tenha feito mais e melhor”.



A cerimónia iniciou com um discurso do Presidente da mesa da Assembleia Geral com palavras de incentivo ao excelente trabalho realizado pelos atuais órgãos sociais do clube, agentes desportivos e atletas, que têm enaltecido a nobre história do clube. De seguida, o jovem atleta Gustavo Morais de apenas 12 anos de idade, falou sobre o que é ser atleta do Seixal Clube 1925, frases carregadas de simbolismo completadas no discurso de Henrique Coisinha sobre o tema de “treinador à Seixal”.

Um dos momentos mais marcantes da noite festiva, foi a ovação marcada de emoção ao homenageado Joel Almeida que recebeu o diploma de Sócio Honorário, distinção amplamente reconhecida pela mais de uma centena de presentes que aplaudiram de pé. Em palavras de agradecimento ao título mais nobre dentro de um clube, Joel Almeida não conteve a emoção e

Numa intervenção também centra-



## Estatuto editorial

O semanário «Comércio do Seixal e Sesimbra», fundado em Novembro de 2008, é um órgão de comunicação social de referência regional e local, pluralista, com o objetivo fundamental de assegurar uma informação ampla e isenta, respeitando os direitos e deveres constitucionais da Liberdade de Expressão e de Informação.

O semanário «Comércio do Seixal e Sesimbra» rege-se por critérios jornalísticos de Rigor e Isenção, respeitando todas as opiniões, orientado por critérios de criatividade editorial, sem qualquer dependência de ordem ideológica, política e económica.

O semanário «Comércio do Seixal e Sesimbra» compromete-se a respeitar o sigilo das suas fontes de informação, não admitindo em nenhuma circunstância a quebra desse princípio.

O semanário «Comércio do Seixal e Sesimbra» aposta numa informação diversificada, abrangendo os mais variadas campos de atividades locais e regionais, correspondendo assim aos interesses de um público plural.



**Diretora:** Joana Rosa TE-544A  
**Registo do título:** 125282  
**Depósito Legal:** N.º 267646/07  
**Propriedade:** Ângela Rosa  
**Editor:** Cruzada de Letras, Lda.  
**Contribuinte N.º** 514 867 060

**EDITOR, REDAÇÃO E PUBLICIDADE**  
Rua Bernardim Ribeiro, nº 39  
2840-270 Seixal  
Telm. 969 856 802  
Telf. 210 991 683  
comerciodoseixal@gmail.com  
Estatuto Editorial em:  
<http://jornalcomerciodoseixalesesimbra.wordpress.com>  
Facebook: Comércio do Seixal e Sesimbra

**Diretora Comercial:** Ângela Rosa  
**Paginação:** Sofia Rosa  
**Repórter:** Fernando Soares Reis 4164 A  
**Colaboradores:** Agostinho António Cunha, Carmen Ezequiel, Dário Codinha, Fernando Fitas 1843A, Ivo Lebre CO-1010 A, José Mantas, José Sarmento, Manuel Matias, Margarida Vale, Maria Vitória Afonso, Mário Barradas, Miguel Boieiro, Mónica Pinto Mendes, Paulo António CO-924A, Paulo Geraldo, Paulo Nascimento, Pinhal Dias, Rui Hélder Feio, Vítor Sarmento.

**Impressão:** LUSOIBÉRIA – Av. da República, n.º 6, 1.º Esq. 1050-191 Lisboa  
comercial@lusoiberia.eu | Tel.: 914 605 117 | Oliveira de Azeméis  
**Tiragem:** 15.000 exemplares  
O «Comércio» não se responsabiliza nem pode ser responsabilizado pelos artigos assinados pelos colaboradores. Todo o conteúdo dos mesmos é da inteira responsabilidade dos respetivos autores.





não escondeu a paixão que nutre pelo clube e pela cidade.

Antecedendo a intervenção dos representantes das entidades presentes, houve momentos de reconhecimento aos capitães de equipa das diferentes modalidades do clube: futebol, basquetebol e futsal.

Nas intervenções de sinceras felicitações ao clube é de salientar o Presidente da Associação Futebol de Setúbal, Francisco Cardoso, que elogiou o crescimento do clube na modalidade, facto transcrito em número de equipas em

competição e atletas inscritos, salientou o início do projeto de futebol feminino no clube e a importância de construção de novos balneários no Estádio Municipal do Bravo, para melhor organização das atividades desportivas, e ofereceu uma lembrança simbólica.

O Presidente Hélder Rosa, confirmou a importância do clube seixalense no seio do movimento associativo e fez votos de continuidade do bom trabalho em prol da comunidade.

António Santos, Presidente da União de freguesias, antigo praticante de basquete-

bol do clube, realizou uma intervenção de profundo conhecimento do historial do clube, a brilhou o trabalho desportivo e social da atual equipa que preside o emblema, comovente foram também as suas palavras de agradecimento pelo acto simbólico da direção aquando do falecimento do seu pai, Joaquim Benegas Santos, um dos mais emblemáticos Presidentes da coletividade.

No encerramento dos discursos, o Presidente da Câmara Municipal do Seixal, Joaquim Santos, atestou o bom trabalho realizado, focou o papel

importante dos clubes na sociedade e vincou a colaboração e contributo que a autarquia presta ao movimento associativo, em registo particular com o emblema seixalense, com intervenção de melhoramentos no pavilhão e a requalificação do Estádio do Bravo, concluiu com o vínculo de construção de novos balneários no complexo desportivo municipal.

No encerramento da cerimónia cantaram-se os tradicionais parabéns, cabendo a Joel Almeida o acto simbólico de apagar as velas.

Publicidade

**RODASFALTO**

**MUDANÇAS  
TRANSPORTES E DISTRIBUIÇÃO  
ELEVADOR EXTERIOR**

**939 918 006**

Rua Resistentes Anti Fascistas, 12-A  
2840 Torre da Marinha

**RESTAURANTE  
Tasca Zé dos Queijos**

**TODAS AS 6ª FEIRAS** *Cozido à Portuguesa*

**Reservas e ementas especiais para:**  
*Festas • Aniversários • Grupos*

*folga ao Domingo*

**TLF. 212 229 614**

Estrada Nacional, n.º 10/2 | Cucena - Paio Pires

## O VOZEIRO



Rui Hélder Feio  
Solicitador

### Novas Regras para os Condomínios

Em Abril entra em vigor uma nova lei que alterará a o funcionamento dos condomínios e das transações imobiliárias.

Agora, todas as vendas de casas passam a ter de se acompanhar por uma declaração escrita emitida pelo administrador do condomínio, na qual conste o montante com todos os encargos de condomínio até à data relativamente ao proprietário vendedor. Também as assembleias de condomínio passam a ter novas regras de funcionamento e os administradores passam a ter novos poderes e obrigações.

Assim, é possível perceber se existem dívidas por parte do proprietário e evitar situações mais complicadas. Vejamos.

Uma das principais alterações introduzidas pela nova lei, diz respeito à responsabilidade por dívidas ao condomínio. Bem como à maneira como este tipo de responsabilidade se mede quando chega o momento de venda das frações autónomas.

De uma forma geral, a lei diz que a responsabilidade pelas dívidas ao condomínio deve ser aferida em função do momento em que a dívida deveria ter sido liquidada.

Contudo, o adquirente da fração autónoma só fica responsável por qualquer dívida vencida à data anterior à da aquisição, caso declare na escritura ou no documento particular autenticado, que prescinde da declaração do administrador.

Ou seja, a nova lei prevê que os montantes constituam encargos do condomínio (independentemente da sua natureza), que vençam na data posterior à transmissão da fração, são da responsabilidade do novo proprietário.

Também a constituição da propriedade horizontal sofre alterações. Se até agora a lei referia que o título constitutivo da propriedade horizontal só podia ser alterado quando existisse o acordo de todos os condóminos, a nova lei veio estabelecer a possibilidade de tal sempre que:

1 - os votos representativos dos condóminos que não consentam na alteração ao título constitutivo da propriedade horizontal sejam inferiores a 1/10 do capital investido;

2 - a alteração não modifique as condições de uso, o valor relativo ou o fim a que as suas frações se destinam. Quando não houver acordo entre estes condóminos, poderá ser resolvida a questão em tribunal.

(Este assunto segue na próxima edição)

Escolha os serviços de um profissional, contacte o Solicitador. Envie a sua questão para: [duvidas@ruifeio.pt](mailto:duvidas@ruifeio.pt)

## Inês de Castro

D. Inês de Castro, fidalga galega de rara formosura, fez parte da comitiva da infanta D. Constança de Castela, quando esta, em 1340, se deslocou a Portugal para casar com o príncipe D. Pedro. Sendo de nobreza com menor pergaminhos, o seu futuro seria como aia de uma senhora com um título superior. Nessa conformidade o seu destino estaria assegurado.

A beleza singular de D. Inês despertou desde logo a atenção do príncipe D. Pedro, que veio a apaixonar-se profundamente por ela. Desta paixão nasceu uma ligação amorosa que provocou um enorme escândalo na corte portuguesa, motivo pelo qual o rei resolveu intervir, ao decretar a expulsão de Inês de Castro, que veio a instalar-se no castelo de Albuquerque, na fronteira de Espanha.

D. Constança morre de parto, em 1345, sendo que a ligação amorosa se estreita ainda mais. Sem senhora para acompanhar, o natural seria o regresso à origem, a Galiza. Contrariando a determinação do rei, D. Pedro manda que D. Inês regresse a Portugal e instala-a na sua própria casa, onde passam a viver uma vida de marido e mulher, tendo gerado quatro filhos.

Afonso, o primeiro filho, morreu com pouco tempo de vida. Seguem-se João, Diniz e Beatriz, pessoas que tiveram papéis de relevo na vida política e diplomática, tendo deixado uma marca bem potente. Ainda houve uma quinta gravidez, que não chegou ao seu final pelo facto de Inês, a mãe, ter sido espoliada da sua própria vida.

Os conselheiros do rei aperceberam-se dos cuidados com que o herdeiro do trono português recebia os irmãos de D. Inês e outros fidalgos galegos. Insatisfeitos e preocupados, chamaram a atenção de D. Afonso IV para os perigos que poderiam advir, uma vez que seria natural antever a possibilidade de vir a criar-se uma influência estrangeira sobre a política portuguesa.

Assim, persuadiram o rei de que esse perigo poderia afastar-se definitiva-

mente se se cortasse pela raiz a causa desse perigo: a influência que D. Inês exercia sobre o príncipe D. Pedro, o homem que um dia viria a ser rei de Portugal. Para que tal tarefa fosse eficaz, seria necessário eliminar D. Inês. O problema foi abordado, na presença dos conselheiros do rei em Montemor-o-Velho e aí ficou resolvido que Inês seria executada sem demora.

Quando D. Inês tomou conhecimento desta resolução, foi ter com o rei, rodeada pelos filhos, ainda crianças, para implorar misericórdia, uma vez que ela se considerava isenta de qualquer culpa. As súplicas de Inês acalmaram D. Afonso IV, tendo ficado dividido entre o amor que sentia pela pátria e o que nutria pela mãe dos seus netos. Uma decisão difícil de tomar.

Contudo, após pesar as duas, deslocou-se a Coimbra para que se desse cumprimento à deliberação tomada. Sem pena nem agravo, estava decidido o futuro do reino. A execução de D. Inês efetuou-se no dia 7 de Janeiro de 1355, segundo o ritual e as práticas daquele tempo.

Anos depois, em 1360, D. Pedro I, já então como rei de Portugal, jurou, perante a sua corte, que havia casado clandestinamente com D. Inês, um ano antes da sua morte. Efectivamente esse casamento ocorreu, no Castelo de Moterrey, tendo dado lugar a um registo paroquial, conforme costume. Nesse mesmo local encontra-se uma Senhora do Ó, para memória futura do assassinato de Inês, que se encontrava grávida.

D. Pedro, destroçado com a sua perda, tentou minorar a mesma e mandou construir dois esplêndidos túmulos, colocados no mosteiro de Alcobaca, para onde trasladou o corpo da sua amada Inês, em 1361 ou 1362. Juntar-se-ia a ela em 1367. A posição primeira que foi pensada para os túmulos, seria lado a lado, com os pés virados a nascente, em frente da primeira capela do transepto sul, dedicada a São Bento.

Na década de 80 do século XVIII, os túmulos foram mudados para o recém



construído panteão real, onde foram colocados frente a frente. Em 1956, foram mudados para a sua actual posição, estando D. Pedro no transepto sul e D. Inês no transepto norte, frente a frente um ao outro e sempre visíveis.

Quando os túmulos, no século XVIII, foram colocados frente a frente, nasceu a lenda que assim se encontravam para que D. Pedro e D. Inês «possam olhar-se nos olhos quando despertarem no dia do juízo final». Um amor que nem com a morte pode acabar e que será alvo de reencontro na eternidade próxima.

A tétrica cerimónia da coroação e do beija mão à Rainha D. Inês, já morta, que D. Pedro pretensamente teria imposto à sua corte e que tornar-se-ia numa das imagens mais ricas e badaladas no imaginário popular, terá sido inserida pela primeira vez nas narrativas espanholas do final do século XVI, sem qualquer registo que a mencione.

Os anos passam mas a lenda permanece e perpetua-se, com a sua pureza de sempre. A Quinta das Lágrimas, local onde terá ocorrido a morte de Inês, cujo crime foi ter amado de forma desmesurada, tem como testemunha do macabro e hediondo acto, umas pedras tingidas de vermelho, manchadas para todo o sempre, com o sangue da inocente.

Este amor apaixonou escritores e curiosos que não se cansam de louvar uma relação forte e única, que ultrapassou a morte e passou para a eternidade. Camões, o nosso grande poeta épico, soube usar as palavras certas para que Inês, aquela que se deu em puro amor, continuasse a ser a heroína que recebe o respeito de todos que se entrelaçam neste tão trágico romance.

Margarida Vale

## Rastos do Seixal

OSVALDO MARQUES CAMBALACHO (1924 - 2009)

Natural do Seixal, iniciou a sua carreira futebolística no Seixal Futebol Clube, fundado um ano após o seu nascimento.

Ingressou, na temporada de 1951/52, no Futebol Clube do Porto, mas foi já com o técnico Dorival Yustrich no comando dos portistas que Cambalacho ganhou um lugar na defesa, depois do treinador brasileiro dispensar o até então titular e mítico Ângelo Carvalho. Na temporada de 1955/56, o Futebol Clube do Porto voltou a vencer o Campeonato Nacional (dezasseis anos depois da última vitória), conquistando também a sua primeira Taça de Portugal, onde Cambalacho

teve um papel importante na equipa ao ser um dos três jogadores que realizou todas as vinte e seis partidas do campeonato nacional. Na temporada seguinte venceu a Taça Associação de Futebol do Porto e no final da época terminou a carreira de jogador.

Oswaldo Marques Cambalacho inicia assim a sua carreira de treinador, tendo passado pelo Boavista Futebol Clube em 1966, onde garantiu a sua subida à 1.ª Divisão, foi treinador do Juventude de Évora em 1973, entre outros.

Habitou, na maior parte da sua vida, em Ermesinde, sendo sepultado no Seixal e voltando assim à sua origem.



DR

Mário Barradas





# NOVO PORTAL

- Mais funcional, acessível e intuitivo
- Mais de 80 ações e projetos educativos
- Programas de apoios regulares
- Informação sobre a rede escolar

EXPERIMENTE



[pem.cm-seixal.pt](http://pem.cm-seixal.pt)

# Permita-se sofrer

A nossa sociedade está cheia de estereótipos para que se ceda com facilidade. Um dos maiores debates é a eterna juventude, o querer ter o domínio da vida e não deixar passar os anos, esses fazedores de rugas e de memórias. Ser jovem para sempre pode ser um bom título para um livro ou um filme mas a vida não quer saber disso. Por mais retoques que se façam, a vida envelhece todos, sem excepção.

Outro dos estigmas é a felicidade. Há que a vender em comprimidos que não existem, em líquidos que não foram inventados e em ideias que são tão absurdas como querer que os gafanhotos cantem ópera. Ser feliz é um estado de espírito e não um objectivo de vida. A felicidade pode ser servida em retalhos de tempo, em pedaços que se unificam e em tempos sem retorno.

Quem é sempre feliz certamente que não sabe o que está a dizer. A vida tem

altos e baixos, montes difíceis de atingir e vales que fazem cair a pique. A dor e o sofrimento fazem parte do dia a dia, do crescimento humano, da forma mais certa de se tornar pessoa. Se não conhecer o lado menos doce da vida, de que serve tentar mudar? As colheradas de felicidade, as que são servidas nas redes sociais, nos meios de comunicação social, não passam de falsas noções da realidade que enrolam os incautos.

Sofrer, ser estóico, é deixar que a energia percorra o caminho que arrasta consigo o tóxico que estava a dezoar. Cerrar os dentes e fazer forças com os punhos fechados de nada serve, se se continuar a acumular tudo o que não se quer guardar? Deixe ir tudo com a mesma vontade com que sorri sem vontade e, faz um esforço para ser civilizado, com quem é obrigado a conviver. Solte as pedras que se acumularam e que precisam de sair.

Abra a sua janela de força e liberte os esqueletos que estavam arrumados, com datas ou não, nos armários da sua vida. Sinta a sensação de ser leve e de ter asas metafóricas que crescem em si e que lhe permitem voar. Vá até onde quiser ou conseguir ir mas não acumule o que não quer. Essas dores são a raiz das doenças e de males que ainda precisam de ser catalogados com rigor e precisão.

Chore. As lágrimas são poesias que não precisam de ser escritas mas apenas ditas por sentir. Deixe-as seguir o caminho que quiserem, abraça-as se assim o entender e estique os braços de satisfação. Chorar é limpar a alma, é ter uma conversa alegre com os fantasmas que se instalam sem autorização, é sentir o ar que se purifica e que regressa cheio de cor e alegria. Chorar não é uma fraqueza mas sim uma força maior que nem todos conseguem alcançar.



Margarida Vale

Não se contenha. Acumular desgostos, tristezas e lágrimas nada tem de bom. Todos juntos fazem um festim de negatividade e de horror. Que importa que doa se um dia vai passar? São as marcas que não se esquecem mas que tendem a querer ficar. Rasgue os papéis onde escreveu as cartas de amor que nunca colocou no correio, onde gravou as raivas que ia sentido, onde deixou ficar os sonhos que nunca foram cumpridos, onde não quer voltar nunca mais,

Siga em frente mas sofra tudo a que tem direito. Grite, chore, arranque os cabelos e faça os cortes que entender. Depois, quando a tempestade se for embora, a bonança chega e abraça com ardor o que restou, o lado solar que quer voltar a sorrir e recomeçar a jornada onde o caminho para a felicidade pode ainda não se conseguir. Sofra sem culpas. Seja feliz!

# A batalha de Valverde de Mérida

A nossa história refere sempre como um grande feito de armas a batalha de Aljubarrota, disputada no campo de São Jorge em 14 de agosto de 1385, durante a crise da sucessão de 1383 a 1385. Foi mais uma das muitas crises a que estamos mais que habituados. Todavia as outras batalhas são pouco mencionadas e desconhecidas por muita boa gente, não é só a batalha dos Atoleiros (6-4-1384), Trancoso (29-5-1385) como também a batalha de Valverde de Mérida. Pelo que acabei de escrever vou dar alguns apontamentos sobre esta batalha – a de Valverde como é mais conhecida. Dom Nuno Álvares Pereira chefiava essa tropa que saiu de Elvas a 2 de outubro de 1385 e chegou a Los Llanes de Herrera no dia 3, em 4 de outubro já tinha passado por Almendral e La Parra (dia 4), Zafra (dia 5) e a Fuente del Mestre (a 7 de outubro). Passam por Usagre

e tomaram o castelo de Villagarcia de la Torre, o qual estava deserto por todos terem fugido. Passa por Lherene e Magacela (dia 10), Villanueva de la Serena, Medellín e chegam junto do rio Guadiana a 13 de outubro de 1385, na cercania de onde o rio Matachel desagua no Guadiana. A tropa invasora chefiada pelo Condestável Nuno Álvares Pereira já vinha vigiada por tropas Castelhanas que porém não ousavam atacar o Condestável português. As nossas tropas tinham na sua retaguarda o prior do hospital Álvaro Gonçalves Camelo, na ala esquerda Martim Afonso de Melo e na esquerda Gonçalves Anes de Castel de Vide, também Gil Fernandes de Elvas fazia também parte da força. Nas tropas de Castela vinha Dom Pedro Moniz, Mestre de Santiago; o Mestre de Calatrava, Dom Gonçalo Nunes de Gusmão; o Mestre de Alcântara Martim

Anes (o Barvuda) a quem alcunharam de “chamorro” por ser português. A desproporção das forças em confronto era imensa fala-se de 1 português para 5 castelhanos, só que as tropas de Castela, recrutadas à pressa não eram experientes e estavam aterrorizados só com o nome do Condestável. Ao passarem o rio Guadiana de sul para norte a luta foi enorme e Portugal mais uma vez venceu. As rezas que ele fez durante a batalha, do depois Santo Condestável Dom Nuno Álvares Pereira, deram-lhe a vitória mas não evitaram ter sido atingido num pé por uma seta.

A 15 de outubro de 1385 as tropas portuguesas retornaram para o Alentejo. Pelo caminho, foram fazendo os saques tão comuns e lucrativos para os senhores feudais que naqueles tempos se denominavam de razias. Foi a última

das batalhas em que o Condestável participou e a única que não decorreu em terrenos escolhidos pelo chefe militar do Mestre de Avis, El Rei Dom João I (11-4-1357 – 14-8-1433).

Depois desta batalha ele dedicou-se às suas terras que possuía nos termos de Almada e Palmela e depois ao Convento do Carmo onde veio a recolher-se até à sua morte a 1 de novembro de 1431.

O local da batalha é hoje impossível visitar, pois que aquela zona está inundada por barragem para rega e abastecimento das populações de Mérida, cidade que é actualmente a capital de Região Autónoma da Estremadura com as suas duas Províncias: - Cáceres e Badajoz.



Manuel Matias

# O Certificado

Aquele homem, a rondar os 70 anos, foi ao centro de vacinação para solicitar um certificado. Já tinha as doses de vacina tomadas e precisava do papel para aceder a restaurantes e outros locais. A funcionária explicou muito bem o que o homem tinha que fazer para obter o certificado de vacinação. “Vai ao seu telemóvel... etc., etc.” O homem tirou do bolso o telemóvel e mostrou. “Este meu telemóvel não tem essas coisas...”. A funcionária, muito despachada (ou a

despachar...) sugeriu que o homem tratasse com algum familiar ou amigo que tivesse esse género de telemóvel, onde extrairia a certidão que pretendia. O homem, muito educado, insistiu que só pretendia o “papel que prove que estou vacinado”. “Mas, volto a insistir, peça ajuda a um familiar, a um amigo!” O homem lá confessou que os filhos estavam emigrados e os seus amigos também não tinham “desses” telemóveis. “Só precisava que me dessem o papel”,

insistiu o humilde homem.

De nada valeu. O desanimado homem agradeceu e, cabisbaixo, deu meia volta.

Os comentários dos empregados do centro de vacinação não foram muito felizes. “Vejam só!, queria que fôssemos ali ao computador e imprimir o certificado! Há pessoas com tamanha lata!”

Pois é. Vai-se lá perceber porque razão uma parte, ainda considerável da população não sabe lidar ou não pos-



Eduardo Costa

suem aparelhos tecnológicos para aceder às plataformas digitais. Sobretudo as pessoas de mais idade.

Lamentável a insensibilidade para a realidade dura de muitos cidadãos, no caso, excluídos a larga percentagem de cidadãos ainda inadaptados à era digital.

# Projeto Saúde Sobre Rodas: Câmara do Seixal compra nova viatura

A Câmara Municipal do Seixal comprou uma nova viatura Unidade Móvel de Saúde para prestação de cuidados a grupos prioritários. A Câmara Municipal do Seixal adquiriu a viatura e preparou-a para o serviço de saúde de proximidade às populações, num investimento de cerca de 75 000 euros. A assinatura do protocolo de colaboração para cedência gratuita do direito de utilização desta nova viatura decorreu no dia 4 de fevereiro, entre a Câmara Municipal do Seixal, a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo e o Hospital Garcia de Orta e insere-se no projeto Saúde Sobre Rodas, que resulta de uma parceria entre as três entidades.

Saúde Sobre Rodas, um projeto de saúde comunitária, implementado em 2004 no âmbito do Projeto Municipal Seixal Saudável, visa a prestação de cuidados de saúde a grupos prioritários em contexto comunitário, com recurso a uma unidade móvel, e atua na promoção da adesão aos programas de saúde infantil, materna, do adulto e do idoso; no controlo da diabetes; no controlo da hipertensão arterial; na monitorização e atualização do Plano Nacional de Vacinação; na promoção da adesão ao planeamento familiar; na promoção à adesão terapêutica; na realização de

sessões de educação para a saúde com o objetivo de fomentar a prática de estilos de vida saudáveis; na prevenção da tuberculose; na realização do teste rápido de VIH a utentes com comportamentos de risco identificados; entre outros.

No âmbito da parceria, a Câmara Municipal do Seixal tem assumido, neste projeto, o apoio logístico, designadamente ao nível da unidade móvel, disponibilização de telemóvel de serviço e computador portátil, bem como a afetação de recursos técnicos.

Por sua vez, o ACES Almada-Seixal assegura os profissionais de saúde, bem como o material médico. O Hospital Garcia de Orta dá resposta às situações que são reportadas pela equipa do Saúde Sobre Rodas. A CRIAR - T - Associação de Solidariedade intervêm no âmbito do subprojeto Gira Lua, assegurando apoio psicológico às utentes com práticas de risco.

“Devido ao estado de deterioração da anterior unidade móvel, a Câmara Municipal do Seixal prontificou-se a assumir a aquisição da nova unidade móvel de saúde”, referiu Joaquim Santos, Presidente da Câmara Municipal do Seixal. Salientando que “o acesso aos cuidados de saúde constitui uma prioridade da autarquia”, a cedência



da viatura constitui-se como “uma mais valia para dar continuidade à prestação de cuidados de saúde de proximidade e

em contexto comunitário, simbolizando o nosso forte compromisso com a promoção da saúde dos municípios”.

# Concelho do Seixal apresenta Centro Náutico de Amora na Nauticampo



O concelho do Seixal vai estar presente na Nauticampo, o maior e mais prestigiado evento de atividades outdoor realizado em Portugal, que se realiza de 16 a 20 de fevereiro, na FIL – Feira Internacional

de Lisboa, no Parque da Nações.

Na Nauticampo, o Seixal dará a conhecer todo o seu potencial como destino náutico de excelência, com oferta de atividades diversas de lazer, despor-

to e aventura na Baía do Seixal e zonas ribeirinhas.

O stande municipal, sob o lema «Seixal, uma Baía no Coração do Tejo», irá dar a conhecer um pouco da história e das atividades relacionadas com o rio, as propostas que se encontram hoje no concelho e os projetos de futuro. O Centro Náutico de Amora, o mais recente equipamento para apoio a atividades náuticas, em fase de obra, estará em destaque. Haverá ainda animação, passatempos e demonstração de atividades.

Para além da câmara municipal, estarão ainda presentes, em representação do concelho, na zona Outdoor Village, operadores marítimo-turísticos, associa-

ções náuticas locais e entidades relacionadas com esta área.

“Vamos, mais uma vez, dar a conhecer, na Nauticampo, a riqueza do património natural do Seixal e as inúmeras possibilidades de usufruto deste potencial, divulgando o concelho, a nível nacional e internacional, como um destino turístico, de desporto, cultura e lazer”, salienta o Presidente da Câmara Municipal do Seixal, Joaquim Santos.

Horário de funcionamento

Dias 16, 17 e 18 de fevereiro: das 14 às 22 horas

Dia 19 de fevereiro: das 10 às 22 horas

Dia 20 de fevereiro: das 10 às 20 horas

# A Pé pelo Núcleo Histórico de Amora

A atividade é gratuita, sujeita a inscrição através dos contactos 210 976 112 ou [ecomuseu.se@cm-seixal.pt](mailto:ecomuseu.se@cm-seixal.pt).

A Amora é uma povoação multissecular, que se desenvolveu a partir de dois polos: a Igreja Matriz, antiga paroquial, de Nossa Senhora do Monte São, e a zona ribeirinha, onde se fixaram, respetivamente, a população com atividade ligada ao mundo rural e a população ligada à faina fluvial e marítima.

Com esta iniciativa, os participantes poderão conhecer alguns dos factos históricos, mas também as lendas, tradições e episódios pitorescos que caracterizam esta localidade, criada e moldada pela comunhão de vontades e esforços de pessoas de muitas origens, que contou entre os seus moradores e proprietários com algumas figuras destacadas da história regional e nacional.



# Seixal vai ter estação de serviço de autocaravanas

Já se iniciou a construção da futura estação de serviço de autocaravanas, situada na Avenida MUD Juvenil, junto ao Espaço Agrícola da Quinta da Trindade, no Seixal.

Esta intervenção, que implica um investimento municipal de cerca de 200 mil euros, irá dotar a zona ribeirinha do Seixal com uma nova área, com 20 lugares de estacionamento, o que vai oferecer todas as condições aos autocaravanistas para estadia e pernoita neste local, em condições de seguran-

ça e acesso ao abastecimento de água potável, descarga de águas sujas num local apropriado para o efeito, recipientes para o acondicionamento do lixo e zonas de merendas e de recreio para atividade física e desportiva.

"Será uma área requalificada para que os autocaravanistas possam parquear e usufruir de tudo aquilo de bom que tem o nosso concelho", referiu o Presidente da Câmara Municipal do Seixal, Joaquim Santos.



# Exposição João Pé-Leve no Fórum Cultural do Seixal

A exposição de desenho e pintura João Pé-Leve vai estar patente, até 12 de março, na Galeria de Exposições Augusto Cabrita, no Fórum Cultural do Seixal.

João Pé-Leve nasceu em 1908, em Vila Nogueira de Azeitão. Viveu em Coina até aos 35 anos, indo posteriormente viver para Moçambique onde residiu até 1988, regressando a Coina, onde faleceu, em 1998. Nunca viveu da pintura, mas toda a vida foi fazendo os seus bonecos, como dizia. Foi nos últimos dez anos da sua vida, e já a viver em Coina, que mais pintou e na sua pintura retrata as cenas que viveu quando era novo, tanto em Coina como em Moçambique. Nunca quis expor os seus trabalhos ao público ao longo dos anos, mas quando regressou a Portugal, e incentivado pelo sobrinho Carlos Pé-Leve, participou em 1993 na exposição coletiva no XIV Salão Nacional de Pintura Naif do Casino Estoril.

A opinião geral foi muito positiva e a crítica internacional disse mesmo que os

seus trabalhos eram de um verdadeiro pintor naif, em que a ingenuidade das pinturas e os materiais utilizados, eram autênticos. Um galerista holandês de arte naif convida-o para ser artista da Galeria Hamer em Amesterdão, Holanda. A partir de 1993, nunca mais parou e participou ainda noutros salões e exposições de arte naif, designadamente no Casino Estoril; Museu de Arte Naif de Amesterdão, Holanda, onde está representado; Município de Amadora; Museu de Arqueologia e Etnografia de Setúbal; Espaço Arte do Ministério da Justiça, Lisboa; Trienal de Artistas Naifs de Bratislava, Eslováquia; Câmara Municipal do Barreiro; Galeria Municipal de Corroios, Seixal; Palácio Foz, Lisboa; Universidade Católica, Lisboa, entre outras.

Está representado no Museu d'Arte Naif Internacional Yvon-M Daigle no Quebec, Canadá, e está ainda mencionado no livro Pintores Naifs do Mundo, no Museu de Arte Naif de Paris, França.



De referir que a Câmara Municipal do Seixal dispõe de um vasto conjunto de obras de arte que constituem o Acervo Artístico Municipal, consolidado de modo regular e coerente a partir da abertura da

Galeria de Exposições Augusto Cabrita / Fórum Cultural do Seixal, em 1993. Este conjunto de obras reúne diferentes técnicas e materiais de suporte, tais como a pintura, escultura, azulejaria, fotografia, aguarela, desenho, serigrafia, litografia, gravura, estampa e medalha contemporânea, e compreende um período de produção que vai desde os anos 20 do século passado até aos nossos dias.

A exposição João Pé-Leve é constituída por um conjunto de obras de características espontâneas e populares, que foram doadas à autarquia por Carlos Pé-Leve, em 1999, para integrar o acervo artístico municipal. «A sua arte exprime, geralmente, alegria, felicidade, espontaneidade e imaginários complexos, resultando, às vezes, todo este conjunto numa beleza aparentemente desequilibrada mas sempre muito sugestiva», considera o Presidente da Câmara Municipal do Seixal, Joaquim Santos.

# Adoção de animais no CROACS

O Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia do Seixal (CROACS) é um espaço de alojamento provisório de cães e gatos, cuja principal missão é promover a reinserção destes animais em contexto familiar através de uma política ativa de adoção.

Os munícipes podem agendar visitas ao CROACS de segunda a sexta-feira, das 9 às 12 e das 14 às 17 horas, através do contacto telefónico 210 976 200 ou do email croacs@cm-seixal.pt.

A adoção municipal não tem custos, sendo que um animal proveniente de um Centro de Recolha Oficial de Animais de Companhia é mais resistente a doenças por já se encontrar vacinado e esterilizado.

De salientar que a Câmara Municipal do Seixal há mais de 15 anos que tem uma postura municipal inédita de não

abate de animais por sobrelotação (ainda antes de ser tornada lei, a proibição do abate de animais por sobrelotação já

era aplicada no Município do Seixal). Esta decisão precede a lei aprovada em 2016 que generaliza a aplicação desta

prática a todos os municípios até 2018. Neste contexto, a adoção responsável de animais é essencial para o sucesso desta política.

O processo de adoção é simples. Deve ter mais de 18 anos, assinar um termo de responsabilidade de posse do animal e disponibilizar um documento de identificação. Ao adotar um animal do CROACS, o município disponibiliza gratuitamente:

- identificação e registo eletrónicos, através de colocação de microchip;
- boletim sanitário;
- vacinação antirrábica;
- esterilização ou castração (mediante agendamento).

Mais informação e animais para a adoção em Adoção | Câmara Municipal do Seixal (cm-seixal.pt)







# DEFENDA A SUA SAÚDE E A DOS OUTROS A VACINA SALVA VIDAS

[cm-seixal.pt](http://cm-seixal.pt)



## SEIXAL

CENTRO MUNICIPAL DE VACINAÇÃO DO SEIXAL  
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS  
MISTOS DO CONCELHO DO SEIXAL  
ALAMEDA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS, SEIXAL



## AMORA

CENTRO MUNICIPAL DE VACINAÇÃO DE AMORA  
QUINTA DA ATALAIA (ACESSO PELA RUA  
DOS OPERÁRIOS – MEDIDEIRA)



## CORROIOS

CENTRO MUNICIPAL DE VACINAÇÃO DE CORROIOS  
PAVILHÃO MULTIUSOS DA QUINTA DA MARIALVA



**TRANSPORTE MUNICIPAL  
PARA CENTROS DE VACINAÇÃO**

**CONTACTO  
210 976 099**

[TRANSPORTE.VACINACAO@CM-SEIXAL.PT](mailto:TRANSPORTE.VACINACAO@CM-SEIXAL.PT)

SOLICITE O TRANSPORTE 24 HORAS ANTES DA VACINAÇÃO NOS DIAS ÚTEIS DAS 9 ÀS 12 E DAS 14 ÀS 16 HORAS

# Celidónia

Fitoterapia

O ilustre Maurice Mességué, para além de famoso fitoterapeuta, era também, subsidiariamente, “maire” de um pequeno município do Gers (Pirinéus franceses). Os seus livros, de que se encontram traduzidos em português, pelo menos dois, “Homens e Plantas” e “A Natureza tem Razão”, continuam a entusiasmar os leitores. De facto, Mességué foi igualmente um extraordinário escritor.

Vem isto a propósito da planta que ele considerava mais importante para os tratamentos dos numerosos doentes que o procuravam, muitos deles já desenganados na medicina alopática.

De resto, é sabido que cada ervanário ou fitoterapeuta tem a sua planta preferida, ou seja aquela com a qual mais se identifica.

De entre as suas “simples”, Mességué, colocava a celidónia nos píncaros.

Após ter lido alguns dos seus trabalhos, fiquei com imensa curiosidade de conhecer a tal celidónia, ou quelidónia, como também a apelidam.

Já tinha memorizado a sua configuração física mas, a despeito de ser uma planta muito comum e vulgar, segundo referia Maurice, eu nunca a tinha visto. Não era seguramente uma planta da minha região, na qual, mais ou menos, mantenho alguma intimidade com todas as ervas espontâneas.

Devo dizer que andei, tempos infundos, quase obcecado, para encontrar a celidónia. Até que um dia, já lá vão quarenta anos, fui a uma festa de aniversário da empresa Bouygues, onde um dos meus primos trabalhava, nos arredores de

Paris. Depois da fina comezaina (foi a primeira vez que comi salmão, nessa altura raro em Portugal), começou o baile. “Pé de chumbo”, como sempre fui, escapulime para uma mata próxima onde me entretive a observar a abundante flora silvestre. Nisto, surge, perante os meus olhos, uma planta que me era desconhecida. Analisei-a e, quase por instinto, cortei uma das suas folhas que imediatamente brotou uma seiva amarela. Então, pela descrição há muito memorizada, logo concluí que, finalmente, tinha descoberto a tão famosa celidónia. Fiquei eufórico.

Apanhei um grande ramo e entrei no baile gritando para a minha mulher - Manela! Encontrei a celidónia! -. Toda a gente ficou a olhar para mim com ares interrogativos e só então me dei conta da “barraca” que estava a dar.

Familiarizei-me depois com a minha amiga Celidónia (posso escrever com maiúscula?) e passei a apaparcá-la sempre, no meu jardim.

A celidónia, *Chelidonium majus* L, é uma vivaz da família das Papaveráceas que se dá em terrenos sombreados e frescos, sendo muito abundante no norte do País. Cresce, sobretudo, em entulheiras, muros arruinados e zonas pedregosas.

Possui um rizoma carnoso donde saem talos tenros que chegam a ter 80 cm. As folhas são lobadas, verde-claras e levemente azuladas na página inferior. Os talos apresentam-se vilosos, cilíndricos e quebradiços deitando um suco de cor amarela, mas que logo passa a alaranjado em contacto com o ar. As bonitas flores, de um amarelo brilhante, com-



põem-se de quatro pétalas em cruz. Têm numerosos estames e frutificam numa vagem com sementinhas castanhas.

O nome “*Chelidonium*” provém do grego e significa andorinha, talvez porque a floração costuma coincidir com a chegada daquelas aves migratórias. Por isso, também se chama erva-andorinha, ou ainda, erva-das- verrugas. Este último nome indicia uma das suas aplicações mais populares.

Com efeito, o látex da celidónia cura admiravelmente verrugas, herpes, calos e feridas cutâneas.

Atribuem-lhe também propriedades antiespasmódicas, hipotensoras e purgativas, entre outras.

A planta é muito forte, contendo, pelo menos, dez alcalóides. Tal significa que é bastante tóxica e em doses mais elevadas chega a ser mortal. Portanto, nunca a devemos usar para usos internos, isto é, para infusões. Há quem diga que basta 80 g da raiz fresca (a parte mais tóxica) para matar um cão. No entanto, todos os animais, mediante as suas qua-

lidades radiestésicas, evitam tocar-lhe. Não parece, portanto, haver perigo.

Em homeopatia é utilizada pelos especialistas mais experientes, mas em doses infinitesimais.

Não quero responsabilidades. Fica bem esclarecido de que toda a planta é venenosa e que só pode ser usada em alcoolaturas, tratamentos por osmose, cataplasmas, banhos ou aplicações diretas da planta fresca. Os resultados, em quaisquer dos casos, são excelentes, como tenho vindo a comprovar por experiência própria e das pessoas que me são chegadas.

Há três anos, fiz uma alcoolatura (com álcool a 60 graus), quando estive nas termas de S. Pedro do Sul, região onde a celidónia abunda. Ainda dura. Utilizo-a sobretudo, como desinfetante cutâneo e resulta muito bem.

Para terminar, direi como Mességué, “a celidónia faz chorar o homem que vai morrer e cantar o que vai curar”.

Cuidado com esta planta de forte “personalidade”!

Miguel Boeiro



DR

## OPINIÃO

### Obesidade – a Pandemia do Presente e do Futuro! Até quando vamos ignorar?

A palavra pandemia invadiu as nossas casas nos últimos tempos. Passou a fazer parte do nosso vocabulário e até os mais pequeninos a reconhecem. Percebemos, da pior forma, o impacto de uma pandemia nas nossas vidas. Mudou a forma como vivamos a vida, a saúde e a doença. Restabeleceu prioridades. Subjugou conceitos dados por inquestionáveis, como liberdade ou sociabilização. Gastou recursos. Roubou vidas. Consumiu-nos tempo e anos de vida... E desfocou-nos de outros problemas...

Agora que todos percebemos a força da palavra pandemia, está na altura de olharmos para outra pandemia. Não menos importante, não menos valorizável, e seguramente com elevado impacto em termos de morbidade e mortalidade: A OBESIDADE. Ou, se quisermos ser mais abrangentes, em duas pandemias gémeas que eventualmente serão o espectro de um contínuo fisiopatológico: A DIABESIDADE (Diabetes&Obesidade).

Está na altura de nos voltarmos a focar nos verdadeiros problemas de saúde pública que teimamos em (fingir) ignorar... Sob pena de chegarmos tarde demais. Está por isso está na altura de,

de forma séria e responsável, avaliar a dimensão do problema e elaborar estratégias de intervenção eficazes.

Deixo-vos as premissas:

- A prevalência da obesidade aumentou em todo o mundo nos últimos 50 anos, atingindo níveis de pandemia. Em 2020, 650 milhões de pessoas viviam com obesidade. Em Portugal, de acordo com o Inquérito nacional de Alimentação e Atividade Física, que recolheu informações no período de 2015-2016, cerca de 6 em cada 10 portugueses têm excesso de peso ou obesidade (34,8% e 22,3% respetivamente). Estima-se que estes números tenham aumentado significativamente nos últimos anos, e que continuem a aumentar drasticamente. E é de salientar que aumenta proporcionalmente com a idade e inversamente com o nível socioeconómico.

- A obesidade é uma DOENÇA CRÓNICA. É fundamental mudar o “mindset” da sociedade em geral (e dos profissionais de saúde também...), que estigmatiza estes indivíduos. É um erro acreditar que chamar obeso é um insulto à sua dignidade. A obesidade é uma

doença crónica, muito complexa e multifatorial. A gordura corporal anormal ou excessiva (adiposidade) compromete a saúde, aumentando o risco de complicações a longo prazo e reduzindo a esperança de vida. Não é – apenas – um problema estético e não resulta – apenas – do excesso de ingestão alimentar.

- A obesidade aumenta substancialmente o risco de doenças como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, demência, osteoartrite, apneia obstrutiva do sono e vários tipos de cancro. E está, como tal, associada a elevada morbidade e mortalidade. É difícil encontrar qualquer patologia que não seja mais prevalente no indivíduo obeso, ou cuja obesidade não a agrave. A Covid 19 mostrou-nos isso mesmo, com as elevadas taxas de mortalidade nestes doentes.

- Para além da sua dimensão clínica a obesidade tem ainda grandes repercussões de dimensão económica e social. Para além do impacto direto nos custos de Saúde, está ainda associada ao desemprego e à diminuição da produtividade, e assume contornos de flagelo social.

- Existem atualmente instrumentos e tratamentos farmacológicos de provada eficácia e segurança. Porém, por não serem comparticipados, o seu acesso é limitado a quem os pode pagar, e praticamente vedado aos setores mais desfavorecidos da sociedade, precisamente os mais afetados, onde é maior a incidência da doença.

Com tanta premissa, fica a mensagem:

A obesidade é uma das doenças mais prevalentes, mais subvalorizadas, menos diagnosticadas e menos tratadas da atualidade. Mais que um Problema de Saúde Pública é um Problema Prioritário de Saúde Pública!

Para o enfrentar são requeridas estratégias de prevenção, mas também de tratamento, em abordagens que combinem intervenções individuais com mudanças sociais e políticas. Abordagens que têm de envolver profissionais de saúde, mas também a sociedade civil e, naturalmente, os decisores políticos. Mas tem de ser JÁ, porque já deveria ter sido ontem!

Até quando vamos ignorar?



**Dr.ª Joana Louro**  
Medicina Interna & Diabetes CHO-  
Unidade de Cálculos da Rainha  
Núcleo de Estudos da Diabetes  
Mellitus da SPMI

# Exposição celebra Dia dos Namorados na biblioteca do Seixal

A Biblioteca Municipal do Seixal recebe, até 26 de fevereiro, uma exposição alusiva ao Dia dos Namorados. Mensagens de Amor, Quem as Não Tem? exibe mensagens de amor escritas por alunos de escolas do ensino básico do concelho do Seixal e, pela terceira vez, integra textos e trabalhos plásticos produzidos numa instituição convidada do concelho. Esta edição conta com a participação da ANPAR – Associação Nacional de Pais e Amigos Rett.

Escolas e ANPAR foram convidados

a participar neste projeto inclusivo lançado pela Câmara Municipal do Seixal, através do Ecomuseu Municipal do Seixal, com a colaboração da Biblioteca Municipal do Seixal.

As escolas participantes são as básicas Carlos Ribeiro, Nun'Álvares, Paulo da Gama e Pedro Eanes Lobato.

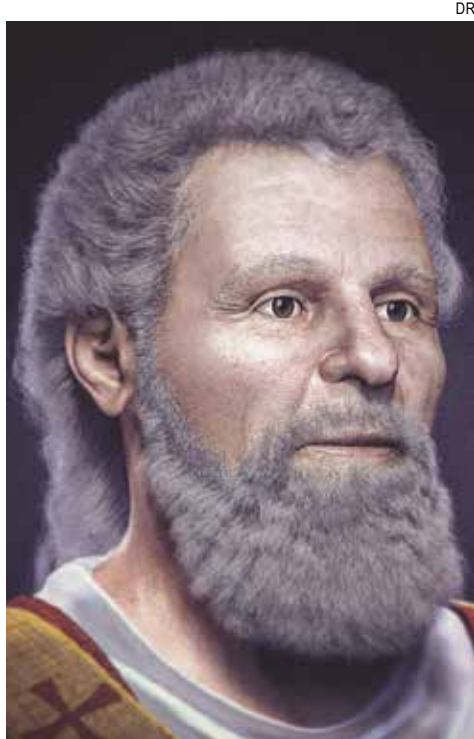
A mostra está patente de terça a sexta-feira, das 10 às 20.30 horas, e aos sábados, das 14.30 às 20.30 horas.



## 14 DE FEVEREIRO: O dia dedicado ao amor

A festa de São Valentim é, como quase todas as que hoje celebramos, muito mais antiga do que o próprio cristianismo. A origem assenta nas Festas Lupercais do Império Romano, onde aconteciam rituais pagãos em homenagem a Fauno Luperco (referente a lupus, lobo, ou Pã para os gregos). Nessa época, pensavam que Fauno Luperco protegia os pastores e os rebanhos. As festas eram celebradas a dia 15 de fevereiro, cinco semanas antes do início da primavera. No final do século 5 d.C., o papa Gelásio I acolheu as lendas sobre São Valentim e instituiu sua celebração a 14 de fevereiro, com a finalidade de apropriar para a igreja católica a tradição das festas lupercais, que então se extinguíram.

Valentin de Terni é um santo reconhecido pela Igreja Católica, Igreja Anglicana, Igrejas Ortodoxas Orientais e Luteranismo que dá nome ao Dia dos



Namorados em muitos países, referindo-se a pelo menos três santos martirizados na Roma antiga.

O imperador Cláudio II proibiu a realização de casamentos no seu reinado com o objetivo de formar um grande e poderoso exército, acreditando que os jovens ao não constituir família, iam alistar-se com maior facilidade. No entanto, um bispo romano Valentim continuou a celebrar casamentos, mesmo com a proibição do imperador, sendo descoberto e condenado à morte. Durante a sua clausura na prisão, muitos jovens atiravam flores e bilhetes dizendo que ainda acreditavam no amor, estando entre eles uma jovem cega - Artérias, filha do carcereiro, a qual conseguiu a permissão do pai para visitar Valentim. Os dois apaixonaram-se e, milagrosamente, a jovem recuperou a visão, assistindo à condenação de morte de Valentim, que foi decapitado

a 14 de fevereiro de 270.

Desde 1969 que a igreja católica interrompeu, por exclusão do papa Paulo VI, a celebração de São Valentim em função da precariedade de comprovações históricas.

Hoje, em pleno século XXI, lembramos esta efeméride para comprovar, sem lendas nem narrativas gastas, que o amor entre duas pessoas é maravilhoso, sejam elas quem forem, de onde forem ou onde estiverem.



## Teatro de Marionetas no Cinema S. Vicente

O teatro infantil regressa, a 13 de fevereiro, ao Cinema S. Vicente, em Aldeia de Paio Pires. Dirigido a maiores de 3 anos, Pedro, a Mentira e o Lobo sobe ao palco pelas 11.00 horas. Este teatro de marionetas, por Fio D'Azeite – Chão de Oliva (Sintra), organizado por Animateatro Companhia de Teatro, conta a história de um rapazinho, com o nome Pedro, que vivia com o seu avô numa aldeia de uma serra no interior do país. O seu avô tinha uma profissão muito bonita – pastor – e ensinou tudo o que sabia sobre a sua profissão ao seu neto.

O Pedro é um rapaz igual aos outros, gosta de brincar como os outros meninos, embora não tenha muitos meninos

para brincar com ele, brinca com amigos especiais – os animais do campo.

Um dia, perto de um local onde trabalhavam uns camponeses, resolveu brincar com as pessoas crescidas. As pessoas crescidas são diferentes das crianças e, por isso, não entendem as brincadeiras das crianças.

No final da história, o Pedro apanha um grande susto e com isso aprende uma lição: mentir é perigoso.

Ficha técnica e artística

Adaptação, encenação e manipulação: Nuno Correia Pinto | Marionetas: Jorge Cerqueira | Sonoplastia: André Rabaça | Montagem: Luíz Quaresma |



Ilustração: Nuno Correia Pinto | Fotografias e arranjos gráficos: Nuno Correia Pinto | Operador de luz e som: Marco Lopes | Secretária de direção e produção: Cristina Costa.

As reservas de bilhetes devem ser efe-

tadas de segunda a sexta-feira, das 10 às 13 e das 15 às 18 horas.

Telefone: 212 254 184

Email: comunicacaoanimateatro@gmail.com

Preço: 5 euros

# Receção dos parceiros europeus no âmbito do Projeto Erasmus+ “European Schools Stand Against Bullying”

A Escola Dr. António Augusto Louro recebeu, na semana de 10 a 14 de janeiro deste ano, o grupo de parceiros europeus, no âmbito do Projeto “European Schools Stand Against Bullying”, que visa combater e sensibilizar alunos, família e toda a comunidade envolvente contra o Bullying.



DR



DR

Alunos portugueses, de diversas turmas e ciclos, juntaram-se aos professores Rui Amaro, Ana Maria Homem e Sofia Venceslau, para trabalharem neste projeto, ao longo de 3 anos. Este projeto, que conta com a participação de 5 países: Portugal, Turquia, Grécia, Itália e Roménia, visa sensibilizar toda a sociedade, em particular os alunos, para um dos mais graves problemas dentro das instituições de ensino, o Bullying, “[...] Foi uma semana para conhecer, realizar, e aprender mais e mais sobre como nos posicionarmos no Bullying. Conhecer novas pessoas e culturas, foi uma ótima oportunidade para evoluir cada vez mais [...] Foi uma experiência fantástica que mais alunos deveriam experimentar.” (Sofia Xia).

Ao longo de toda a semana, grupos de alunos e professores, de diversos países, estiveram a trabalhar, na nossa escola, e a conhecer aquela que é a cultura portuguesa, através de atividades, visitas de estudo e workshops. A atividade principal desta semana de trabalho foi a criação de um vídeo de sensibilização contra o Bullying, onde foram atribuídas, aleatoriamente, diversas situações de Bullying, criadas por alunos do projeto, com o objetivo de criarem uma solução, feita pelos diferentes grupos. Ao longo de todo o workshop, foram feitas reflexões, análises e trocas de ideias com todos os participantes, com a ajuda da associação “No Bully Portugal”.

## Segunda-feira, 10 de janeiro:

Foi iniciada a semana de atividades, com uma receção calorosa, por parte dos alunos portugueses, incluindo a apresentação do nosso hino escolar, dinamizada por alunos do 5º ano,

orientados pela Professora Ana Maria Homem. Depois da cerimónia de abertura, alunos e professores foram convidados a conhecer as instalações da nossa Escola, ao mesmo tempo que se ia “quebrando o gelo”. Em seguida, deu-se início à primeira grande atividade, a «Estampagem de Camisolas», com o desenho da aluna portuguesa, Inês Costa, e o logótipo do projeto, do aluno português, João Xia, tudo com o auxílio do professor Rui Amaro, coordenador do projeto em Portugal.

Da parte da tarde, os alunos começaram a trabalhar na análise das situações de Bullying, com a associação “No Bully Portugal”, com o objetivo de se criarem possíveis respostas para combater e acabar com o Bullying. De seguida, iniciaram-se as filmagens dos vídeos de cada grupo de trabalho, inspirados nas mesmas. E, assim, se encerrou o primeiro dia de atividades.

## Terça-feira, 11 de janeiro:

Às 9h00, deu-se início ao segundo dia de atividades, com a conclusão das filmagens e o início do processo de edição dos vídeos, mais tarde interrompido por uma pausa para um pequeno lanche e para um pouco de convívio.

Por volta da 13h30, todos os alunos foram almoçar no refeitório escolar, aproveitando-se, uma vez mais, para se conhecerem melhor e para partilharem algumas experiências.

Da parte da tarde, começou a visita pelo nosso concelho, iniciada por uma visita guiada à Igreja da Arrentela, onde alunos e professores foram recebidos por um arquiteto experiente e uma guia. Da Arrentela, seguiu-se pelas ruas da Arrentela até ao autocarro que conduziu o grupo até ao

Moinho da Maré de Corroios, para se aprender mais sobre a Fauna e Flora da nossa região, bem como a história do moinho.

De seguida, a equipa dirigiu-se até à Câmara do Seixal, onde foi recebida pela Sra. Vereadora Maria João Macau, que presenteou, cada um dos intervenientes, com alguns mimos, e um pequeno discurso. Para finalizar o segundo dia, assistiu-se, no auditório da Câmara, ao filme “Wonder”, que relata a história de um menino, vítima de Bullying.

## Quarta-feira, 12 de janeiro:

As atividades iniciaram-se bem cedo, às 8h00, com a partida para Lisboa, para se recolherem os parceiros europeus, no hotel “My Story Hotel Tejo”. Logo de seguida, o grupo rumou em direção a Belém, onde se deu a provar aos nossos parceiros europeus uma famosa iguaria, os nossos tradicionais Pastéis de Belém, aproveitando para se partilharem e criarem mais memórias.

O grupo seguiu, então, para o Mosteiro dos Jerónimos, onde a Prof. Adélia Prata, juntamente com o Prof. Sérgio, deu a conhecer a história do Mosteiro e de algumas das mais importantes figuras portuguesas. Depois de uma grande visita, o grupo circulou pelas ruas de Belém, até se chegar ao Museu Nacional dos Coches, onde, mais uma vez, se pôde aprender sobre a história e cultura portuguesa.

Depois de uma longa manhã, os alunos foram para uma das mais esperadas paragens, o McDonald’s, para reforçarem as suas energias e retemperarem forças para uma longa tarde pelas ruas da nossa capital, após mais umas quinhentas fotografias, claro.

A tarde começou com uma caminhada pela margem do Rio Tejo, onde se pôde observar o Padrão dos Descobrimentos, as magníficas paisagens e, por fim, a Torre de Belém, onde o grupo foi surpreendido por um momento musical, por parte de artista de rua, que enalteceu o momento.

Em seguida, a equipa rumou ao Miradouro da Graça, onde partilhámos a incrível paisagem de Lisboa, e mais um maravilhoso momento musical. De seguida, o grupo seguiu para, talvez, um dos melhores momentos do dia, a visita ao Castelo de São Jorge, onde, para além do magnífico monumento, se pôde assistir a um espetacular pôr-do-sol, “Foi uma semana incrível, em que tive a oportunidade de conhecer novas pessoas e o sítio que mais gostei de visitar foi Castelo de São Jorge” (Carolina Certã).

Para terminar este longo dia, os par-

ceiros europeus regressaram a pé até ao seu hotel, enquanto os alunos e professores portugueses realizaram a descida desde o Castelo de São Jorge até aos Cais do Sodré, a pé, para regressarem de barco ao Seixal.

## Quinta-feira, 13 de janeiro:

O quarto dia, começou, mais uma vez, às 8h00, com a partida para Lisboa para recolher os parceiros europeus no hotel.

A equipa seguiu em direção a Sintra, onde foi recebida por um clima bem gelado, mas, também, por uma incrível paisagem, acompanhada pelos tradicionais Travesseiros de Sintra, bem quentinhos, para nos aquecer.

Partiu-se, no autocarro, até ao topo da Serra de Sintra, onde se começou mais uma memorável experiência, a visita ao Palácio Nacional da Pena, mais uma vez acompanhados pela Prof. Adélia Prata, “[...] Diverti-me bastante no projeto Erasmus + 2021/2022, fiz algumas amizades, melhorei o meu inglês. Gostei bastante de ir a Sintra, principalmente ao Palácio Nacional da Pena.” (João Casquilho).

Após centenas de fotos, memórias criadas e paisagens apreciadas, o grupo desceu do Palácio, por entre a paisagem memorável dos jardins, e aí esperou mais alguns momentos, até ser conduzido a São Pedro de Sintra, para almoçar um maravilhoso rodízio de pizzas, entre outros pratos tradicionais da zona. O almoço deste dia foi talvez uma das mais importantes memórias que os alunos guardam. As gargalhadas, a troca de sorrisos, a partilha de culturas, todo o convívio em geral, foram momentos inesquecíveis que vão sem dúvida permanecer intactos.

Logo após o almoço, a equipa deslocou-se até ao ponto mais ocidental da Europa, o Cabo da Roca. No Cabo da Roca, foram inúmeras as fotos que se tiraram e os vídeos que se gravaram, assim como os momentos que se passaram. A Prof. Sofia Venceslau e as suas histórias de aventuras que tinha passado, deram também outra cor a todo o passeio, porque afinal, o que é caminhar no meio de rochedos sem rir e quase cair?

Seguiu-se viagem até à Boca do Inferno, em Cascais, onde um fantástico início de pôr-do-sol e outro maravilhoso momento musical surpreendeu o grupo. Por fim, mas não menos importante, rumou-se até à Baía de Cascais, onde se explorou mais um pouco as riquezas das paisagens de Portugal e se observou o azul do mar que envolve a costa portuguesa, “A semana do Erasmus foi muito boa e o que mais gostei



DR



DR



DR

foi fazer novas amizades e ir a Cascais.” (Ana Esteves).

O dia acabou com o regresso ao hotel, no caso dos parceiros europeus e o regresso ao Seixal, no caso dos portugueses.

**Sexta-feira, 14 de janeiro:**

O último dia desta incrível semana chegou e começou logo pelas 9h00, com a preparação das apresentações dos vídeos e uma sessão de pintura contra o Bullying, com a ajuda de uma artista convidada, Carla Pacheco. Nesta sessão, os alunos foram organizados em três grupos, tendo cada um pintado uma tela, que constituía uma parte de um todo e que, mais tarde, se uniu e resultou numa obra espetacular.

Logo a seguir, deu-se início à cerimónia de encerramento, que contou com a presença da assessora da Direção, Prof. Célia Dias, assim como com os restantes alunos portugueses

que não estiveram presentes nas atividades da semana, mas que integram o projeto ESSAB.

Todos os intervenientes receberam alguns mimos, dados pela associação “No Bully Portugal”, bem como os parabéns pelo trabalho que os diferentes grupos de trabalho realizaram ao longo das sessões. Os vídeos, que apresentavam soluções para diferentes situações de Bullying, foram apresentados e farão parte do projeto “European Schools Stand Against Bullying”.

De seguida, todos os países começaram a receber os diplomas de participação na semana de atividades do projeto. País a país, todos receberam um diploma, bem como pequenas recordações oferecidas pela Direção da Escola e pelos Professores coordenadores do Projeto.

A cerimónia terminou com um bolo, oferecido pela mãe de um aluno, assim como uma grande salva de palmas para

todos.

Após a cerimónia, o grupo foi almoçar ao refeitório da escola, onde se partilharam alguns dos últimos momentos todos juntos e deram as últimas gargalhadas, antes de rumarem ao Parque Urbano do Seixal, para se tirar uma última foto de grupo, descendo, de seguida, pela baía até ao terminal fluvial. Já no terminal, as lágrimas não se contiveram e tomaram conta do momento. Após um longo período de abraços fortes, fotos, muitas lágrimas e as últimas despedidas, os alunos estrangeiros partiram para Lisboa.

Deu-se, então, por terminada uma semana de trabalho, passeios e acima de tudo, memórias, “[...] Superou bastante as minhas expectativas. Não sabia que me ia divertir assim tanto, além de algumas amizades que fiz, não só com alunos portugueses, mas também com estrangeiros [...]” (Rodrigo Rosa).

Para concluir, toda esta experiência

foi inacreditável e muito enriquecedora, “Para mim, esta experiência foi incrível. Conheci pessoas de outros países [...] fiz alguns amigos e aproveitei ao máximo a partilha” (Henrique Negri) e “A experiência que tive durante a semana do projeto foi inesquecível. Melhorei os meus conhecimentos a vários níveis e tive oportunidades fantásticas. Fiz imensas amizades com todos os alunos, inclusive portugueses, visitei locais maravilhosos e acima de tudo diverti-me. [...] Adorei a experiência!” (Rita Paulino).

Certamente, algo a repetir. Estamos muito agradecidos aos professores Rui Amaro, Ana Maria Homem e Sofia Venceslau.

*Rita Paulino (texto)*

*Carolina Certã (Recolha e organização de dados e imagens)*  
*Moana Vieira e Inês Costa (Esboço)*

Publicidade

**ÚLTIMO MÊS**

**FILIPE LA FÉRIA**  
APRESENTA

**ESPERO POR TI NO POLITEAMA**

REVISTA CABARET

5.ª a Sábado às 21h  
Sábado e Domingo às 17h  
Reservas: 213 405 700 - 964 409 036

**O TEATRO POLITEAMA É SEGURO!**  
APENAS É PRECISO APRESENTAR CERTIFICADO DE VACINAÇÃO

**House Shine**  
ESPECIALISTAS EM LIMPEZAS DOMÉSTICAS

**LIMPEZA DOMÉSTICA OCASIONAL**

ONDE QUISER • QUANDO QUISER • SEM FIDELIZAÇÃO

**HOUSE SHINE SEIXAL**  
SEIXAL@HOUSESHINE.PT

RUA ANTÓNIO AUGUSTO LOURO, N.º 2 - LOJA C  
2840-097 ALDEIA DE PAIO PIRES  
2 15 844 470



sopa de letras

ORÇAMENTO DO ESTADO

I	O	B	M	U	H	C	S	V	D	A	G
E	O	Ã	L	J	G	I	E	E	I	E	E
D	D	R	Ç	D	E	S	P	E	S	A	S
A	Z	A	Ç	A	S	R	L	T	S	P	Q
D	T	I	D	A	T	B	Ã	D	O	R	U
I	B	I	P	I	M	O	R	E	L	O	E
L	X	M	E	E	L	E	V	B	U	V	R
A	I	S	S	R	C	A	N	A	Ç	A	D
I	L	S	R	E	I	B	R	T	Ã	Ç	A
C	A	J	I	G	V	D	L	E	O	Ã	X
E	R	T	I	G	O	V	E	R	N	O	V
P	A	I	X	R	A	I	C	O	G	E	N
S	A	T	S	O	P	O	R	P	R	G	G
E	B	P	R	E	V	I	S	Ã	O	V	L

ASSEMBLEIA - CHUMBO - CRISE - DEBATE - DESPESAS  
DIREITA - DISSOLUÇÃO - ESPECIALIDADE - ESQUERDA  
GENERALIDADE - GESTÃO - GOVERNO - IMPASSE  
NEGOCIAR - ORÇAMENTO - PREVISÃO  
PROPOSTAS - RECEITAS - VOTAÇÃO

SUDOKU

			2					
	1	4			9	8	6	
	6		3			5	2	
6	5		7	9		3	4	1
	7	1			3			
	4	2	8		1	9		7
7	8	9	1	2	5	4	3	6
	3		6	4		2	9	8
					8		7	5

SOLUÇÃO

5	7	1	8	3	6	9	2	4
8	6	2	7	4	9	5	3	1
9	3	4	5	2	1	6	8	7
7	5	6	1	9	8	7	4	3
2	9	8	3	5	4	1	7	6
1	4	3	2	6	7	8	5	9
6	2	5	4	1	3	7	9	8
3	9	8	6	7	5	4	1	2
4	1	7	9	8	2	3	6	5

http://oscarmento.blogspot.pt - http://sarmento-novs.blogspot.pt - http://revistaapimpolha.blogspot.pt  
**PIMPOLHO** DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1580  
 Na época 2021/2022 ... das competições ... para apostar tudo  
 o Benfica está a prescindir... internas... na Liga dos Campeões????!!!...



filme

A VIDA EXTRAORDINÁRIA DE LOUIS WAIN



Inspirado na vida do excêntrico artista britânico Louis Wain, onde as suas imagens lúdicas, muitas das vezes psicadélicas, ajudaram a transformar para sempre a perceção do público sobre os gatos.

Passado entre o final do século XIX e a década de 1930, o filme acompanha as aventuras deste herói inspirador e anónimo. Louis foi muitas coisas durante a vida: artista, inventor, empresário, tentando o seu melhor para cuidar das cinco irmãs e da mãe.

Contudo dois acontecimentos mudaram-no para sempre: conhecer Emily, o amor da sua vida, e adotar Peter, um gato vadio. Ambos, vão tornar-se a sua família e a fonte de inspiração para pintar as imagens extraordinárias que o tornaram famoso.

livro

O PODER DA RATA



Livro bem controverso, traduzido para 7 diferentes línguas, cheio de conselhos sobre relacionamentos e encontros amorosos, Kara King, a autora, partilha 12 segredos que transformarão qualquer mulher em alguém forte e tão atraente, que consegue, sem qualquer tipo de esforço, ter o que pretende de um homem, incluindo sexo, amor, respeito e o tipo de relacionamento que procura.

Estes valiosos ensinamentos versam sobre todos os temas pertinentes e que dizem respeito a muitas mulheres: fim de relacionamentos, divórcios, respeito, postura perante a vida e tantos outros que serão como um mantra a seguir. Só assim a vida será mais suave e fácil de percorrer.

**CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE**  
 Agora mais perto de si!  
 Receba em qualquer parte do mundo amuletos de proteção contra a inveja, mau olhado e energias negativas.  
 Mariana Helena (90357) 210 929 030  
 www.marianahelena.com

11 a 17 de fevereiro

**Carneiro** 21-03 a 20-04

**Amor:** Evite precipitar-se nas decisões que toma.  
**Saúde:** Evite constipar-se. Agasalhe-se.  
**Dinheiro:** Analise as suas finanças e procure forma de rentabilizá-las.  
**Números da Sorte:** 14, 23, 11, 13, 28, 7

**Touro** 21-04 a 20-05

**Amor:** Procure abrir o seu coração. Dê a si mesmo a oportunidade para conquistar a felicidade.  
**Saúde:** Previna-se contra as constipações.  
**Dinheiro:** Reflita sobre uma proposta profissional que lhe poderá ser feita.  
**Números da Sorte:** 5, 41, 36, 33, 11, 12

**Gêmeos** 21-05 a 20-06

**Amor:** Procure fazer uma surpresa à sua cara-metade criando um ambiente romântico.  
**Saúde:** Deve descansar um pouco mais.  
**Dinheiro:** Evite comentar os seus planos profissionais. Guarde as suas intenções a sete chaves.  
**Números da Sorte:** 8, 7, 41, 45, 49, 6

**Caranguejo** 21-06 a 23-07

**Amor:** Período favorável ao romance. Poderá conhecer online uma pessoa que se tornará importante na sua vida.  
**Saúde:** Cumpra o horário das refeições. Evite estar muitas horas sem comer.  
**Dinheiro:** Acautele-se contra possíveis perdas de dinheiro. Previna-se para não sofrer dissabores.  
**Números da Sorte:** 8, 9, 4, 11, 13, 5

**Leão** 24-07 a 23-08

**Amor:** A sua experiência de vida poderá ajudar um amigo. Seja solidário com quem solicitar o seu apoio.  
**Saúde:** Procure cultivar o otimismo, e a sua saúde estará estável.  
**Dinheiro:** Seja mais dedicado ao trabalho. Não desista dos seus objetivos.  
**Números da Sorte:** 8, 10, 14, 21, 22, 28

**Virgem** 24-08 a 23-09

**Amor:** O pessimismo e a falta de confiança não favorecem a realização pessoal nem a vida de casal.  
**Saúde:** Descanse o máximo que puder.  
**Dinheiro:** Ponha em marcha um projeto muito importante para a sua carreira profissional.  
**Números da Sorte:** 1, 7, 4, 29, 3, 17

**Balança** 24-09 a 23-10

**Amor:** Poderá sentir crescer dentro de si uma paixão arrebatadora, mas não se precipite.  
**Saúde:** Cuidado com aquilo que come, pode pôr em risco a sua dieta.  
**Dinheiro:** Defenda-se de um colega mal-intencionado, sendo honesto e consciente das suas capacidades.  
**Números da Sorte:** 5, 8, 7, 4, 1, 10

**Escorpião** 24-10 a 22-11

**Amor:** Mantenha a alegria e o otimismo. Motivará as pessoas que estão ao seu redor.  
**Saúde:** Terá maior tendência para se sentir sonolento e sem vigor físico.  
**Dinheiro:** Poderá ter de enfrentar alguns problemas. Mantenha a calma, de modo a resolver os imprevistos da melhor maneira.  
**Números da Sorte:** 26, 35, 14, 28, 6, 9

**Sagitário** 23-11 a 21-12

**Amor:** O amor marcará esta semana. Faça os possíveis para manter essa estabilidade.  
**Saúde:** Propensão para uma pequena indisposição. Faça refeições ligeiras.  
**Dinheiro:** As suas qualidades profissionais serão reconhecidas e poderá ser recompensado.  
**Números da Sorte:** 6, 5, 41, 2, 25, 22

**Capricórnio** 22-12 a 20-01

**Amor:** Dedique mais tempo a si mesmo. Cultive a sua auto-estima.  
**Saúde:** A sonolência e a preguiça irão marcar a sua semana.  
**Dinheiro:** Seja mais compreensivo com os seus colegas de trabalho.  
**Números da Sorte:** 3, 6, 9, 19, 28, 4

**Aquário** 21-01 a 19-02

**Amor:** Semana favorável. Organize convívios com os seus amigos.  
**Saúde:** Poderá sentir-se mais cansado que o habitual.  
**Dinheiro:** Assente os pés na terra e saiba aquilo com que conta.  
**Números da Sorte:** 45, 44, 40, 2, 26, 3

**Peixes** 20-02 a 20-03

**Amor:** Aproveite os momentos com a família pois dar-lhe-ão um grande bem-estar emocional.  
**Saúde:** Cuide da sua alimentação com mais rigor.  
**Dinheiro:** Estará financeiramente estável.  
**Números da Sorte:** 8, 5, 2, 10, 20, 3

# CCRAM premiado em Gala da AGDS

A Gala da Associação de Ginástica do Distrito de Setúbal (AGDS) decorreu no passado dia 29 de janeiro, no Fórum Cultural José Manuel Figueiredo, na Baixa da Banheira. Esta gala teve como objetivo premiar todos aqueles que durante os últimos anos, e mais especificamente na época desportiva 2020/2021, tiveram um papel preponderante na área gínica, destacando-se pelos resultados de mérito, dedicação e resiliência. O Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho (CCRAM) foi distinguido com o Prémio de Mérito e Excelência Associativa. Para além desta distinção, os ginastas receberam as medalhas de terceiro, segundo e primeiro lugar conquistadas nos Campeonatos Regionais da época desportiva transata.

Foram ainda entregues os Diplomas de Mérito aos ginastas com participação no Campeonato do Mundo (CM), Campeonato da Europa (CE) e Competição Mundial por Grupos de Idades (CMGI).



DR



DR

## POESIA

Pinhal Dias



Do pouco se diz tudo.

Será que a felicidade  
chega a todos?  
Sim! ...  
Quando o amor  
por nós fora criado  
na base da humildade  
e de coração aberto,  
em que o sol  
o deixa desperto!

O amor é benigno!  
Jamais foi interesseiro.

Ao largo o seu veleiro  
numa cabana junto à praia  
onde a onda desmaia...

Na praxis do verbo amar  
estende a mão para dar...  
Dos comportamentos:  
- Foi o seu estudo!  
Do pouco se diz tudo...

Pinhal Dias (Lahnip) PT  
(In: "Patamar Poético")

Publicidade

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

CASA ERMELINDA DE FREITAS

1920 100 2020

ANOS  
YEARS

VINHAS & VINHOS  
VINES & WINES  
PORTUGAL

DAS MELHORES UVAS NASCEM OS MELHORES VINHOS.  
FROM THE FINEST GRAPES COMES THE FINEST WINE.

WWW.ERMELINDAPREITAS.PT

10000

# MÓVEIS SANPER

## FEVEREIRO DE DESCONTOS

www.sanper.pt



Valor inclui cama e 2 mesas de cabeceira

Quarto Flórida  
~~3498€~~  
2798€ -20%



Valor inclui: cristaleira; móvel TV; elemento de prateleiras; prateleira 90cm e prateleira 120cm

Sala de Estar Estoril  
~~1024€~~  
768€ -25%



Sofá James  
~~1458€~~  
1093€ -25%



Sofá Bruni  
~~614€~~  
399€ -35%

Candeeiro ref. 6637  
~~81€~~  
61€ -25%



Cadeirão Cupido  
~~212€~~  
149€ -30%



Dimensões: 120x50 cm

Tela ref. 3125  
~~58€~~  
46€ -20%

Dimensões: 170x45x79 cm

Aparador Faro  
~~408€~~  
306€ -25%



Dimensões: 120x50 cm

Tela ref. 6720  
~~53€~~  
42€ -20%

## NO DIA DOS NAMORADOS SURPREENDA A SUA CARA METADE

molaflex

FRIO LÁ FORA  
CONFORTO CÁ DENTRO

50%

Em todos os colchões\*\*



Na compra do colchão HATHA oferecemos 2 almofadas de fibra



Oferta de Edredão Nórdico\* na compra de um colchão das gamas Supreme, Sensation, Comfort e Wellness



\*\*Catálogo Geral, Bodhi Collection e Especial Saúde, exceto modelo Molinhas Kids

\*Edredão de 220x150 para colchões individuais até 120 cm de largura  
\*Edredão de 240x220 para colchões com larguras acima de 120 cm



Loja 1: EN 378; km 8.7 - Av. 23 de Julho de 1833 2865-413 Fernão Ferro, Seixal Tel. 212 124 210

Loja 2: EN 10 - Rua da Escola Lojas 4 e 6 2840-592 Casal do Marco, Seixal Tel. 212 223 168

Valores com IVA incluídos e sem entrega. Campanha válida até 28 de fevereiro de 2022