

WEPLANTM
AGENCIA DE VIAGENS OPERADOR TURÍSTICO
RNAVT 2395

You choose, We Plan.

Veja anúncio página 5

S04-7-9004

Consultas hospitalares fora do tempo

Uma auditoria do Tribunal de Contas ao Hospital Amadora-Sintra revela que a maioria das consultas efectuadas em 2012 foi realizada fora do tempo adequado, numa situação entretanto melhorada. Segundo a auditoria, apenas 44,7% das consultas efectuadas, em 2012, foram realizadas em “tempo considerado oportuno”.

Página 4

Massamá reabre ‘espaço ímpar’ na Quinta das Flores

Após uma intervenção de requalificação, a União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão reabriu a estufa da Quinta das Flores. Um espaço verde único com flores e ervas aromáticas, totalizando centenas de espécies, inserido no parque urbano daquela urbanização.

Página 15

Arte da navegação em miniatura

No vizinho concelho de Cascais, na freguesia de São Domingos de Rana, há um espaço museológico que merece ser visitado. O mestre Ilídio Carapeto deu forma a cerca de 400 peças em madeira, entre as quais miniaturas de embarcações e réplicas de instrumentos de navegação, numa homenagem aos Descobrimentos portugueses.

Página 6

APOIO ALIMENTAR CHEGA A MAIS FAMÍLIAS CARENCIADAS

Queluz/Belas e Massamá/Monte Abraão são áreas prioritárias

Beneficiando da cedência de lojas por parte da Câmara de Sintra, na Quinta do Mirante e no Pendão, o Centro Social da Sagrada Família vai aumentar o número de refeições destinadas às famílias desfavorecidas de Queluz/Belas e Massamá/Monte Abraão.

Com sede no Pego Longo, Belas, a instituição vai, também, alargar o serviço de fisioterapia e criar uma lavandaria/engomadoria social.

A Sagrada Família conta ainda com um centro de dia e serviço de apoio domiciliário e já pensa em novos voos, como a construção de um lar, com 120 camas, associado a creche e jardim-de-infância, num investimento de três milhões de euros.



Páginas 2 e 3



Adelaide Sousa empenhada na luta contra o cancro da mama

Nunca passou por uma situação semelhante, “felizmente”, mas levada pelo entusiasmo do marido, o fotógrafo Tracy Richardson, a apresentadora abraçou uma causa que fez mudar a sua forma de enfrentar as

dificuldades e, até, repensar o seu caminho profissional. Com a edição do livro “Mulheres Guerreiras”, Adelaide Sousa dedica-se, agora, inteiramente ao novo projecto.

Página 9

1.º Dezembro é líder isolado

O 1.º Dezembro subiu à liderança da série G do Nacional de Seniores, ao derrotar o anterior líder, o Casa Pia, no seu reduto. A equipa de São Pedro de Sintra dispõe, agora, de um ponto de vantagem sobre o Cova da Piedade, com os dois primeiros a de-freontarem-se, no próximo domingo, no Campo Conde de Sucena.

Página 13

S03-7-0011

CINTRAMÉDICA
PORTELA DE SINTRA



CONSULTAS E EXAMES
MEDICINA DENTÁRIA
SERVIÇOS DE SAÚDE
ANÁLISES CLÍNICAS
ENFERMAGEM
FISIOTERAPIA

MAIS DE 200 PROFISSIONAIS E 100 SERVIÇOS DE SAÚDE AO SEU DISPÔR!

Sagrada Família reforça apoio alimentar

Instituição beneficia de cedência de lojas municipais na Quinta do Mirante e Pendão

Para satisfazer um maior número de pessoas que se encontram abaixo do limiar da pobreza, o Centro Social da Sagrada Família, instituição particular de solidariedade social com sede no Pego Longo, Belas, vai aumentar a sua capacidade de resposta ao nível do fornecimento de refeições. Para isso, conta com a cedência de duas lojas contíguas, por parte da Câmara de Sintra, na Quinta do Mirante, que carecem de obras de adaptação (estimadas em 60 mil euros).

Centro Social ajuda famílias carenciadas de Queluz/Belas e Massamá/Monte Abraão

Cantina Social (100 refeições diárias), refeitório social (100 refeições diárias) e apoio alimentar (100 beneficiários do Banco Alimentar Contra a Fome) são as valências que a instituição vai reforçar, durante o ano

de 2015, beneficiando da cedência já aprovada pelo executivo municipal.

Em curso desde Agosto de 2012, mas com uma resposta limitada a 100 refeições diárias, os responsáveis da Sagrada Família estão conscientes de que muito há para fazer na área do apoio alimentar, numa zona de influência que abrange Queluz/Belas e Massamá/Monte Abraão. A intenção é criar uma segunda cantina, mantendo em funcionamento a actual (nas mesmas instalações ou no novo espaço), mas isso depende do acordo da Segurança Social, frisa Isabel Lúcio, directora técnica da Sagrada Família. Independentemente da existência de uma ou duas



Isabel Lúcio e Dona Manuela atentas às necessidades dos utentes do Centro de Dia da instituição



Cantina da instituição em actividade, durante a festa de Halloween

cantinas, certa é a aposta no refeitório social através de donativos ou do reforço da contribuição do Banco Alimentar Contra a Fome, “porque será uma valência para onde poderemos encaminhar as pessoas que não

estão abrangidas no âmbito da cantina social”.

Este refeitório poderá, assim, responder às necessidades de alimentação de “sem-abrigo e, ainda, de imigrantes legais que não têm as mínimas condições nas casas

onde habitam”. Neste caso, como não podem beneficiar do Rendimento Social de Inserção, só podem recorrer à cantina social e já representam 15% do total de utentes. “Também os sem-abrigo não são um exclu-

Partilha de conhecimentos na área social

Com uma vasta intervenção social, a Sagrada Família também contribui para a partilha de conhecimentos entre as diferentes entidades que ajudam os mais desfavorecidos. Para o efeito, a instituição está a promover, ao longo do ano, a segunda edição dos Ciclos Temáticos de Intervenção Psicossocial. Em Janeiro, o primeiro convidado foi o juiz Armando Leandro, presidente da Comissão Nacional de Protecção de Crianças e Jovens em Risco, que abordou “O Superior Interesse da Criança”. O evento já acolheu, entre outros, Luís Villas-Boas, do Refúgio Aboim Ascensão, que

abordou o tema “Os maus-tratos e o Direito à Família: Emergência Infantil”, e Eduardo Sá, do ISPA/Universidade de Coimbra, que dissertou sobre “A Criança e a Escola de Hoje: Um Novo Desafio”.

Este mês, no dia 19, será a vez de Ana Figueiredo, da Câmara de Sintra, reflectir sobre “Habitação Social e Intervenção Psicossocial”, com o encerramento, no dia 17 de Dezembro, a cargo de Orlando Reguinga, da própria Sagrada Família, que usará da palavra sobre a intervenção em famílias beneficiárias do Rendimento Social de Inserção.



PIRIQUITA

Antiga Fábrica de Queijadas
Travesseiros e Doces Regionais



Rua Padarias, 1/7
2710-603 SINTRA
Tel.: 21 923 06 26

De segunda a domingo
das 9h às 21h



Sociedade 1.º de Dezembro

Assembleia Ordinária Geral

Ao Abrigo dos estatutos convoco a Assembleia-Geral Ordinária a reunir na 6.ª-feira dia 28 (vinte e oito) de Novembro de 2014, pelas 20 horas, nas instalações do Clube “Campo da bola”.

Ordem de trabalho

- 1 – Informações
- 2 – Apresentação e votação do relatório de contas 2013
- 3 – Apresentação do plano e orçamento 2014/ 2015
- 4 – Apresentação e votação de projecto para utilização do antigo campo de tiro aos pratos

Não havendo número de sócios suficientes, a Assembleia funcionará com qualquer número de sócios 30 minutos depois.

S. Pedro de Sintra, 5 de Novembro

O Presidente da Assembleia Geral

(Engenheiro José Manuel Mendes Nascimento)



Fotos: Silvia Santos

procura acentua-se à hora do jantar, a pensar nas crianças, já que o almoço acaba por ser assegurado pelos estabelecimentos de ensino. **“Há casais jovens que não têm rendimentos, muitos deles com duas a três crianças, que tinham muita esperança no futuro e acabaram por se deparar com uma realidade que constituem verdadeiros dramas familiares”**, acentua Isabel Lúcio. **“Mesmo que um dos elementos do casal trabalhe, o que ganha é para a renda da casa”**, adverte a responsável da Sagrada Família, dando conta que 50 por cento dos beneficiários da cantina social já usufruem deste auxílio há dois anos. **“Estamos a falar de muito mais do que a mera emergência social”**, conclui.

A satisfação do direito básico à alimentação não se resume à cantina social e, mensalmente, 60 famílias beneficiam de apoio no âmbito do Banco Alimentar Contra a Fome. Os agregados abrangidos residem na freguesia de Belas, não contemplados pela Conferência São Vicente de Paulo (outra instituição que presta apoio alimentar), e correspondem a 150 pessoas, incluindo 40 crianças até aos 12 anos.

Com diversas valências no seu currículo, com destaque para o Centro de Dia (25 utentes) e Serviço de Apoio Domiciliário (35 utentes), a Sagrada Família vai alargar ainda os seus serviços a uma lavandaria/engomadoria so-

cial, **“uma resposta inovadora e de apoio às famílias, visando criar condições aos mais carenciados para o tratamento de roupa, acedendo assim aos cuidados de higiene e salubridade”**. A lavandaria será instalada no Pendão, na Rua Fernão Mendes Pinto n.º17, mediante a cedência de uma loja municipal que se encontra devoluta. Como contrapartida pela cedência, a Câmara de Sintra indicará até 50 famílias, por ano, para beneficiarem dos serviços.

A instituição conta, ainda, com bancos de ajudas técnicas, de roupa e de medicamentos, para além do acompanhamento aos beneficiários do Rendimento Social de Inserção, através de uma equipa técnica de 12 profissionais, que conferem apoio a 150 pessoas em Belas e 100 em Pendão/Queluz.

João Carlos Sebastião



O exemplo do senhor António e a dedicação da Dona Manuela

Com um centro de dia como principal pólo, visando o apoio das necessidades básicas, terapêuticas e socioculturais da população sénior, também a valência de fisioterapia assume uma importância crescente no Centro Social da Sagrada Família. Um serviço que privilegia não só a área do tratamento como a da prevenção da doença e promoção da saúde (prevenção de quedas, hipertensão arterial e correcção de postura). Também o serviço de fisioterapia vai ser alargado, com a disponibilização de uma outra loja municipal no Pendão (Rua Carlos Pinhão), que poderá dar resposta a 100 uten-

tes, sendo 40 indicados pelo próprio município.

O senhor António, com 83 anos, é um exemplo de sucesso do trabalho das duas fisioterapeutas que prestam serviço na instituição. Quando entrou para o centro de

Centro Social conta com 24 funcionários e alguns voluntários

dia, em Junho último, chegou em cadeira de rodas, quase não comia, e agora já se sente muito melhor. **“O senhor António era nosso utente do serviço domiciliário, acomodou-se à cama e ali ficou. Veio para centro**

de dia, começou com fisioterapia e, hoje em dia, já consegue fazer a sua vida de forma autónoma”, realça Isabel Lúcio.

Com um quadro de funcionários de 24 pessoas, a instituição conta ainda com um conjunto de voluntários que fazem toda a diferença no apoio aos utentes do centro de dia e de outras valências. Dona Manuela, com 73 anos, é a prova disso mesmo. De segunda

a quinta-feira, das 11h00 às 16h30, cumpre a sua missão de **“ajudar no que for preciso”**. Já lá vão sete anos, após se reformar de costureira e da morte da sua mãe, também ela uma das utentes que chegou a beneficiar do serviço de apoio domiciliário.

Para além de poder ajudar os outros, esta voluntária confessa que, também para si própria, esta missão enche-lhe a alma. **“Gosto de vir para aqui”**, confessa. Sobre o trabalho do Centro Social, costuma dizer que **“as pessoas vêm para aqui mal e recuperam”** e, mais uma vez, a conversa acaba por destacar as melhores evidenciadas pelo senhor António.



sivo da cidade de Lisboa”, sublinha esta responsável. Na cantina social, a procura tem aumentado a cada dia que passa, em resultado dos níveis de desemprego, muitas vezes a afectar os dois adultos do agregado familiar. A



Instituição quer avançar com construção de lar de três milhões

Nas traseiras da sede da instituição, no Pego Longo, existe um terreno municipal que já tem um destino social. **“Estamos a aguardar que nos possam ceder o terreno”**, frisa Isabel Lúcio, que fala com entusiasmo da intenção de construir um lar, que reúna ainda

a valência de centro de dia. Um equipamento com capacidade para 120 utentes, mas que associará diferentes gerações com duas salas de creche e uma de jardim-de-infância. Um investimento estimado em três milhões de euros, num projecto que ainda está

a dar os primeiros passos. **“Sem o terreno, não há hipótese de pedir o financiamento. Já sondámos a instituição bancária com quem trabalhamos e existe abertura para o financiamento”**, salienta a directora técnica da Sagrada Família.

ser seguro



EG07-9007

Especialista de confiança em seguros para a construção civil, metalúrgicas e transportes

ZURICH

www.serseguro.pt

Sede Mem Martins
R. 5 de Outubro, n.º 25 LJ
2725-270 Mem Martins
TM: 91 395 67 58 (24H)
Telf.: 21 199 11 40 | Fax: 300 000 265
E-mail: memmartins@serseguro.pt

Delegação Massamá
Pcta Gustavo Matos Sequeira, n.º 2 Lj-4
2745-786 Massamá
TM: 91 395 68 48 (24H)
Telf.: 21 438 81 34 | Fax: 300 000 265
E-mail: massama@serseguro.pt

Escritório Açores/Flores
Zona Industrial Do Boqueirão
9970-390 Santa Cruz Flores
TM: 91 395 01 76
Telf.: 21 199 11 40 | Fax: 21 199 19 46
E-mail: ilhaflores@serseguro.pt

Escritório Évora
Rua Raul Proença, n.º 5 LJ | Malagueira
7000-706 Évora
TM: 91 642 27 67
Telf.: 266 731 564 | Fax: 266 731 564
Email: evora@serseguro.pt

Maioria das consultas fora do tempo adequado

Auditoria do Tribunal de Contas ao Hospital Amadora-Sintra

Foto de arquivo



Utentes queixam-se do atraso na marcação de consultas

Uma auditoria do Tribunal de Contas (TdC) ao Hospital Fernando da Fonseca, que serve os concelhos de Sintra e Amadora, revela que a maioria das consultas efectuadas em 2012 foi realizada fora do tempo considerado adequado, situação entretanto melhorada.

O Tribunal de Contas analisou o desempenho do Hospital Fernando da Fonseca como entidade pública empresarial (EPE), entre 2009 e 2012, com o objectivo de **“apreciar os resultados no que respeita a economia, eficiência e eficácia da gestão, abrangendo o cumprimento de critérios de equidade e qualidade”**.

Comparando com outros hospitais do grupo de referência - Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, Centro Hospitalar de Vila

Nova Gaia/Espinho, hospitais de Braga, Faro, Espírito Santo de Évora, Garcia Orta e Centro Hospitalar Tondelaviseu -, o TdC concluiu que **“o desempenho do Hospital Fernando Fonseca fica aquém nas dimensões do acesso e da qualidade”**.

Segundo a auditoria, apenas 44,7% das consultas efectuadas, em 2012, foram realizadas em **“tempo considerado adequado”**, constituindo o segundo pior registo do grupo de oito hospitais, apenas superado pelo Hospital do Espírito Santo de Évora.

Estes números foram, entretanto, melhorados, tendo sido realizadas, em 2013, mais cerca de 18 mil consultas face a 2012. O número de consultas realizadas em tempo adequado também aumentou, subin-

Média de tempo de espera para cirurgia é de 80 dias

do de 44,7%, em 2012, para 57,5%, no ano seguinte, e para 63,6%, em 2014. No entanto, o relatório observa que, em 2014, o Hospital Amadora-Sintra **“ainda apresenta os resultados mais baixos dos hospitais do mesmo grupo”**. Comentando as conclusões da auditoria, o Conselho de Administração do Hospital Fernando da Fonseca refere que a consulta externa foi identificada em 2011 como uma **“actividade a melhorar”** e definida em 2012 como **“área prioritária de intervenção”**, tendo sido definido um novo enquadramento or-

gânico. **“O crescimento contínuo da produção nesta linha de actividade é resultado das alterações”** realizadas e **“demonstra uma inequívoca promoção da acessibilidade e encurtamento dos tempos de resposta”**, refere o hospital nas alegações ao TdC.

Relativamente à actividade cirúrgica, o hospital apresentou **“o pior resultado (51,4%)”** do grupo de hospitais (cujo valor mais eficiente é de 83,16%) no que respeita à percentagem de cirurgias realizadas em ambulatório no total de cirurgias deste género programadas. O peso da cirurgia de ambulatório no total da actividade cirúrgica, entre 2009 e 2012, aumentou em todas as especialidades cirúrgicas,

destacando-se a oftalmologia com crescimentos de 70% em 2009, 79% em 2010, 89% em 2011 e 91% em 2012.

Já o número de doentes em lista de inscristos para cirurgia registou um aumento de cerca de 24% (786 doentes) em 2012, face a 2011, sendo o maior acréscimo na especialidade de oftalmologia (118%).

Em 2010, a mediana do tempo de espera em lista de inscristos para cirurgia de todas as especialidades foi de 91,3 dias, tendo diminuído de 85,2 dias em 2011, para 79,1 dias em 2012.

O TdC recomenda ao ministro da Saúde que tome **“iniciativas pertinentes”** que assegurem **“uma redução significativa dos tempos médios de acesso à prestação de cuidados de saúde dos utentes”** e estipule **“tempos máximos de resposta garantidos para a generalidade dos cuidados de saúde, definindo penalizações para os gestores que não assegurem o seu cumprimento”**.

Lusa

Oito meses de espera para colonoscopia com anestesia

Os tempos médios de espera no HFF para realização de colonoscopias em ambulatório eram, em Junho, de 151 dias sem anestesia e de 254 com anestesia, revela a auditoria do TdC. Estes tempos de espera ultrapassam o prazo máximo recomendado, numa norma da Direcção-Geral da Saúde (DGS), de oito semanas após a prescrição do exame.

A auditoria refere que o hospital não recorreu, em 2013, a entidades externas para a rea-

lização destes exames, apesar da **“diminuição acentuada”** das colonoscopias realizadas nesse ano e do aumento do tempo médio de espera.

O TdC refere que, já este ano, o hospital, **“no sentido de melhorar os tempos de espera”** destes exames, desenvolveu iniciativas, como o reforço interno dos recursos humanos e a aplicação de regras de monitorização e controlo, prevendo realizar mais 661 colonoscopias em 2014 (2.299) face a 2013 (1.638).

Investimento em Sintra aumenta

O investimento em Sintra, no âmbito das autorizações de residência para actividade de investimento (ARI), atingiu o montante de 11 milhões e 400 mil euros até Outubro deste ano, um crescimento de mais de 8 milhões e 500 mil euros relativamente ao ano de 2013. O ano passado, o concelho de Sintra conseguiu atrair cerca de 2 milhões e 700 mil euros. Este ano, até Outubro, já atraiu 11 milhões e 400 mil euros.

Em comunicado, a Câmara de Sintra recorda que os objectivos das ARI são a captação de investimento e a criação de emprego. As novas disposições legais abrem, informa a autarquia, a possibilidade aos investidores estrangeiros de requerer uma autorização de residência para actividade de investimento, a quem tiver entrada regular em território nacional, mediante a realização de transferências de capitais, criação de emprego ou compra de imóveis.

Orçamento sem verbas do FAM

A Câmara de Sintra não inscreveu no seu orçamento para 2015 qualquer verba para o Fundo de Apoio Municipal (FAM), na sequência da providência cautelar que apresentou, a 17 de Outubro, no Tribunal Administrativo e Fiscal de Sintra contra aquela contribuição.

Na providência cautelar, a Câmara de Sintra pede a suspensão de eficácia da decisão da Direcção-Geral das Autarquias Locais (DGAL), que determinou que a contribuição do município será **“de 7.828.021,28 de euros, a realizar em 7 “tranches” de cerca de 1.118.287,28 de euros”**, entre 2015 e 2021.

A autarquia, liderada por Basílio Horta (PS), considera que os montantes exigidos para o FAM condicionam o investimento na área social no município e são **“uma clara limitação à autonomia local e à correspondente autodeterminação financeira das autarquias”**.

Plano de Turismo “pouco ambicioso”

A Comissão Executiva Metropolitana de Lisboa considerou que o Plano Estratégico de Turismo de Lisboa 2015-2019 é **“pouco ambicioso”** e lamenta que esteja centrado na capital e pouco na área metropolitana. Num parecer divulgado à comunicação social, a Comissão Executiva afirmou que o plano valoriza **“o desenvolvimento de alguns nós territoriais, o que se afigura pouco ambicioso, tendo em conta que existem potencialidades emergentes ao nível metropolitano com relevantes elementos de identidade”**.

O organismo aponta monumentos como os palácios e quintas de Queluz e Sintra, o Palácio de Loures e as Linhas de Torres e zonas como Cascais, o Cabo da Roca, o Meco, a Fonte da Telha, a Ericeira e o Estuário do Tejo como exemplos. A Comissão Executiva defendeu no documento que o plano deveria apostar também no sol e mar e nas paisagens naturais.

A Comissão concluiu afirmando que o plano **“contém alguns aspectos que deverão ser objecto de reflexão e ponderação”**, entre eles o facto de valorizar e explorar **“de forma incompleta e superficial a escala territorial da grande região de polarização de Lisboa”**.

O plano projecta a criação de roteiros temáticos intitulados “Lisbon Stories” (“Histórias de Lisboa”), que vão ter como primeira “personagem central” o fado. As entidades turísticas esperam que este novo conceito permita aumentar as receitas da hotelaria na região, para um total de 800 milhões de euros e 10 milhões de dormidas de estrangeiros em 2019.

BREVES

PARQUES DE SINTRA AVALIA VEÍCULO

A Parques de Sintra tornou-se parceira da Mitsubishi para testar, durante um ano, um novo veículo comercial livre de emissões de CO2 e praticamente silencioso, produzido na unidade industrial da Daimler Trucks no Tramagal. Segundo a empresa, o novo veículo, o Fusão Canter E-Cell, dá resposta às necessidades no que concerne ao respeito pelo ambiente na serra de Sintra, **“limitando o nível de poluição e ruído para visitantes e espécies que habitam na serra”**. A parceria integra-se num projecto que visa testar em Portugal oito unidades Fusão Canter E-Cell, decorrendo a avaliação em condições reais de trabalho.

SÃO MARTINHO NA VILA E NA ESTEFÂNIA

Como manda a tradição, o São Martinho vai ser festejado na Vila de Sintra, no adro da Igreja Paroquial, com uma festa promovida pela Comissão de Festas da Vila Velha, com o apoio da União das Freguesias de Sintra. Na próxima terça-feira, não vão faltar as castanhas e água-pé. Também a Liga dos Amigos da Terceira Idade “Os Avós” vai organizar, já este sábado, dia 8 de Novembro, no salão da Igreja de São Miguel (Estefânia), o evento **“O São Martinho está a chegar! Feira de Vinhos, Queijos e Enchidos”**. As receitas angariadas vão reverter para a instituição com sede na Estefânia.

SINTRA FESTEJA DIA DO ENOTURISMO

Para comemorar o Dia Europeu do Enoturismo, que se celebra a 9 de Novembro, a Câmara de Sintra vai promover um passeio de eléctrico, que pretende associar este meio de transporte ao vinho de Colares, com partida de Sintra às 15h30 e chegada à Adega Regional de Colares, onde decorrerá uma prova de vinho comentada. “Colares ao Pôr-do-Sol” é outra actividade agendada, desta vez uma prova de vinhos de Colares no Posto de Turismo do Cabo da Roca, o ponto mais ocidental do continente europeu, a partir das 17h00. Inscrições até 6 de Novembro, através dos telefones 21 9236114/34/36.

VER & OUVIR

O Jogo da Leopoldina e o lince ibérico



Uma missão, vários sorrisos

A Missão Sorriso está de volta para trazer alegria a quem mais precisa, e com ela regressa também Cristina Ferreira e a sua amiga “de casa”, Leopoldina. Depois de onze anos de parceria, a apresentadora não tem dúvidas de que esta foi uma boa

aposta: **“desde que me liguei a ela não mais a abandonei”**, confessa, explicando o porquê desta forte união: **“percebe-se logo a eficácia desta missão, a forma como ajuda as pessoas e até o muito que os portugueses dão, na maior parte das vezes, do tão pouco que têm”**.

Rendida não só ao projecto mas também à criança que a rodeou durante a apresentação do jogo didáctico “Leopoldina e o Lince Ibérico” (do qual a venda irá reverter em dois euros para a Missão Sorriso), Cristina Ferreira mostrou-se claramente orgu-

lhosa por mais um ano em que se adivinha o sucesso da iniciativa: **“é muito satisfatório perceber que com o meu sorriso também posso ajudar os outros”**. Com um exemplar para o filho, a directora de conteúdos não informativos da TVI re-



velou-se **“ansiosa para chegar a casa, para experimentar o jogo”** com o pequeno Tiago. Numa tarde de muita animação marcaram presença no Continente da Amadora várias figuras públicas. Eduardo Madeira fez-se acompanhar da família, Isabel Medina levou a neta mais nova, Carolina, Vanessa Palma chegou com a pequena Matilde e Mónica apresentou-se ladeada de Mia e Enzo. Quem não pôde faltar foi a famosa Leopoldina. Acompanhada de novos amiguinhos, a estrela da Missão Sorriso revelou os seus dotes de dançarina, o que levou Cristina Ferreira a lançar o repto: **“Na próxima edição do Dança com as Estrelas podias ser uma das nossas convidadas”**, brincou a apresentadora.

Texto e fotos: **Silvia Santos**

Magustos Solidários

Aproveitando a onda de solidariedade que esta altura do ano propicia, o JR sugere-lhe que junte o útil ao agradável e comemore o Dia de São Martinho a ajudar o próximo. Assim a PhariIdeas convida-o a viver uma noite animada na Adega Regional de Colares com um menu de excelência, no próximo dia 14 de Novembro, a partir das 20h30, no Jantar Solidário Fados e Magusto. **Os lugares são mediante reserva até ao dia 6 e Novembro, para phariideas@gmail.com, ou 932 135 138.** Também o Núcleo 2Cv de Lisboa, com o objectivo de apoiar a Ajuda de Mãe, organiza uma tarde diferente no dia 8 de Novembro. O evento vai decorrer na Grande Lisboa com uma visita à Casa das Histórias Paula Rego, Paddy-Rally Paper, terminando com um convívio na sede do núcleo. Para ajudar basta contribuir com produtos para grávidas ou recém mamãs e os seus bebés: roupa, acessórios, champôs, fraldas, toalhas, leite ou papas. **Informações em www.n2cvl.com.**

Há 12 anos no mercado...
Por si, para si.

A **WEPLAN** é uma agência de viagens que para além da tradicional reserva de passagens aéreas, hotéis, aluguer de automóveis, excursões, pacotes turísticos, etc, incorpora uma componente de “serviço acrescido” destinado a clientes mais exigentes, procurando, simultaneamente, a melhor relação Qualidade-Preço.

**LAZER
NEGÓCIOS
INCENTIVOS**

WEPLAN™
AGENCIA DE VIAGENS OPERADOR TURÍSTICO
RINAVT 2335

Rua Alto do Forte, nº5, Condomínio Worldmetal
2635-036 Rio de Mouro | Tel: 219 169 490
geral@juventoursviagens.com

You choose, We Plan.

Arte da navegação pelas mãos do mestre Ilídio Carapeto

Espaço museológico em São Domingos de Rana



Ilídio Carapeto tem um acervo de 400 peças no seu espaço museológico



É um espaço museológico, mas na realidade é muito mais do que isso. É uma viagem pelos oceanos ao sabor de embarcações de todo o mundo, da força da remada nas pirogas, do vento a bater nas velas

das naus ou das caravelas, do rufar dos canhões do “Botafogo” (Galeão São João Baptista). São as tradições da pesca de Cascais, mas também as travessias de Vasco da Gama ou de Pedro Álvares Cabral.

É, no fundo, o despertar da imaginação que se aprofunda ao visitar e apreciar as peças talhadas em madeira pelo mestre Ilídio Carapeto que faz com que a sua obra seja, sem dúvida alguma, uma homenagem aos Descobrimentos portugueses. Situado na Rua da Perdigueira n.º 60 E, em Outeiro de Polima, São Domingos de Rana, o espaço museológico ainda peca pela inexistência de placas indicadoras da sua localização. Composto por cerca de 400 peças, entre as quais miniaturas de embarcações, réplicas de instrumentos de navegação e altos e baixos relevos, esta exposição contém ainda “uma coleção de jangadas e pirogas, única no mundo, segundo os entendidos”.

Das mãos de Ilídio Carapeto, nasceram verdadeiras obras de arte. Feitas com minúcia e paciência, nelas estão visíveis os principais pormenores dos

originais de grande dimensão. O mestre recebeu o JR e com grande simpatia mostrou as suas obras. “Ainda há pouco acabei esta embarcação”, disse. “Antes não dava valor aos meus trabalhos”, deixou escapar, “por isso nunca vendi nenhum”.

Com 86 anos de idade, o artesão juntou cerca de quatro centenas de peças. Uma coleção que tem jangadas, pirogas, barcos de pesca, galeças, birrenes, caiaques, naus, padrões, faróis, rosa-dos-ventos, quadrantes e astrolábios. “A ideia surgiu depois de me reformar (aos 59 anos). Entrei na Universidade da Terceira Idade e aprendi barro e artes decorativas. O reitor viu as embarcações que tinha feito em plástico e perguntou-me porque não as fazia em madeira. Ofereceu-me um livro de pirogas. Depois comecei a fazer diversas embarcações



até ao século XIX para fotografias e livros. Fiz a primeira exposição no Padrão dos Descobrimentos, em 1995”, salienta. Depois seguiram-se diversas exposições até chegar ao actual espaço museológico. “Esta oportunidade surgiu porque sou morador desta freguesia. Demorei cinco anos para fazer esta exposição e dez para fazer o livro (“O Engenho Humano e a Arte de Navegar”) onde estão apresentadas as minhas peças”, conta Ilídio Carapeto.

O espaço museológico está muito bem organizado e dividido em sectores onde poderão ser vistas as embarcações que navegam no mar do Norte, Mediterrâneo, Pacífico, mar da China, África, a viagem de Vasco da Gama (onde estão presentes as naus de São Rafael, São Gabriel, São Miguel e a Caravela Bérrio que chegou a Cascais), embarcações costeiras, ferramentas indígenas, etc. Cada peça contém a respectiva legenda, mas qualquer visitante pode contar, ainda, com explicações adicionais por parte de João Silva, sempre presente no local.

Ilídio Carapeto não consegue precisar quanto tempo demorou a talhar uma embarcação: “Se for seguido posso demorar três meses. Mas, como vou fazendo aos poucos, demoro mais. É muito trabalhoso e cansativo”. O mestre Ilídio divide o seu tempo com a docência na Universidade Internacional para a Terceira Idade. “Dou aulas há 27 anos. Tenho 19 alunos, alguns deles há 15 anos. Ainda não saiu nenhum”, refere com orgulho. O artesão foi distinguido com o Diploma de Mestre de Arte em Madeira, Escultura, Talha e Miniaturas de Embarcações graças à sua coleção de pirogas do mundo, tendo sido ainda agraciado, em 2009, com a Medalha de Mérito Cultural de Cascais.

A exposição que o mestre disponibiliza é um importante marco cultural de São Domingos de Rana e um relevante espólio de dimensão universal que Cascais tem a sorte de ter no concelho.

Rua da Perdigueira n.º 60 E, Outeiro de Polima. De quarta-feira a domingo, das 14h30 às 18h00, entrada livre.

Francisco Lourenço



English Language Centre

Cursos de Inglês

IELTS

Portuguese for Foreigners

Apoio à Dislexia

Preparação para exames: FCE, CAE, CPE

No centro de Cascais

Professores nativos

Directora: Caroline Darling

☎ 21 483 0716 ✉ 91 6060 170

Rua da Palmeira 5, 1 Andar

caroline.darling@elc-cascais.com

2750-459 Cascais

www.elc-cascais.com



Ed01-7-0002



PROMOTORES COMERCIAIS

O Jornal da Região encontra-se num processo de expansão das suas equipas comerciais, para:

- Apresentação
- Divulgação
- Venda directa a pequenas e micro empresas

Necessita-se:

- Comerciais c/ ou s/ experiência
- Responsável e ambicioso
- Boa capacidade de comunicação
- Com viatura própria

Oferece-se:

- Valor de sorteio à viatura
- Comissões sobre vendas directas
- Formação inicial e continua
- Progressão real na empresa, com a possibilidade de entrada para os quadros da empresa

Resposta ao Jornal da Região, Rua do Alto do Forte, n.º 5 | 2635-036 Rio de Mouro
E-mail: psantos@jornaldaregiao.pt | Tel.: 21 807 98 34

S02-7-9020

ANÚNCIO DE VENDA EDITAL N.º 404 /2014

ALIENAÇÃO EM HASTA PÚBLICA DE 22 LOTES DE TERRENO SITOS NO CONCELHO DE CASCAIS

CARLOS MANUEL LAVRADOR DE JESUS CARREIRAS, Presidente da Câmara Municipal de Cascais, faz público que:

De acordo com a deliberação tomada em reunião de Câmara de 29 de setembro de 2014 e da Assembleia Municipal de 27 de outubro de 2014, torna público o procedimento de alienação em hasta pública de 22 lotes de terreno, sítios no concelho de Cascais, conforme o quadro identificado como Anexo I e de acordo com o "Regulamento de Alienação de imóveis em hasta pública, sítios no concelho de Cascais", identificado como Anexo II, que se anexam para os devidos efeitos e que fazem parte integrante desta hasta pública.

DELIBERAÇÃO	29 DE SETEMBRO E 27 DE OUTUBRO DE 2014
Identificação e localização dos imóveis	ANEXO I
Finalidade dos imóveis	Habituação/Comércio/Serviços /Armazém e Equipamento de utilização coletiva (definições – fichas 25 e 41 do Decreto Regulamentar n.º 9/2009, de 29/05)
Condições de edificabilidade consideradas relevantes	ANEXO I
Valor base de alienação	ANEXO I
Critério da adjudicação	Valor da proposta mais alta (Art. 12º do Regulamento Municipal – Anexo II)
Modalidade de Pagamento	A pronto (Não é admitida a possibilidade de pagamento a prestações) (Art. 15º do Regulamento Municipal)
Imposto e emolumentos devidos	Responsabilidade do adjudicatário (Art. 21º do Regulamento Municipal – Anexo II)
Preço a pagar pelos documentos que servem de base à presente Hasta pública (elementos dos imóveis)	€ 0,20 (p/ cada folha A4-Preto e Branco) € 0,50 (p/ cada folha A4-Cores) € 0,70 (p/ cada folha A3-Cores) (Artigo 1º, n.º 20, Título II, Capítulo I do Regulamento de Cobrança e Tabela de Taxas, Licenças e Receitas Municipais de 2014) (Art. 6º do Regulamento Municipal – Anexo II)
Serviço habilitado a prestar esclarecimentos	Direção Municipal de Apoio à Gestão (DMAG) Divisão de Contratação Pública (DCOP) Edifício Cascais Center, Rua Manuel Joaquim Avelar, n.º 118, 1º Piso, 2750 – 421 Cascais Horário: 9h00 – 13h00 14h00 – 16h00 (Prazo máximo de 10 dias úteis a contar da data de publicação) (Art. 6º do Regulamento Municipal – Anexo II)
Local para a apresentação das propostas	Direção Municipal de Apoio à Gestão (DMAG) Divisão de Contratação Pública (DCOP) Edifício Cascais Center, Rua Manuel Joaquim Avelar, n.º 118, 1º Piso, 2750 – 421 Cascais (Art. 9º do Regulamento Municipal – Anexo II)
Data de limite para a apresentação das propostas	Até às 16 horas do 20º dia útil seguinte à data da publicação do presente edital (Art. 9º do Regulamento Municipal – Anexo II)
Modo de apresentação das propostas	Artigo 10º do Regulamento Municipal - Anexo II
Local, data e hora da realização da praça	Sala de sessões, Paços do Concelho Praça 5 de Outubro, Cascais 19 - 12 - 2014 pelas 11h30 (Arts. 4º e 11º do Regulamento Municipal – Anexo II)
Outros elementos considerados relevantes	Apenas são admitidas divergências nas áreas até 5%, entre a área do levantamento topográfico e a formalmente registada e em três terrenos se encontram construções que serão demolidas após a adjudicação definitiva. (Anexo I)

ANEXO I IDENTIFICAÇÃO DE IMÓVEIS PARA ALIENAÇÃO HASTA PÚBLICA 2014

Ref. da Hasta	Freguesia	Local	Alvará N.º	N.º Lote	Inscrição Matricial	Descrição Predial	Área do terreno (m2)	Área de Construção (m2)	Área de Implantação (m2)	N.º de Fogos	N.º de Pisos	Finalidade	Valor Base
1	Alcabideche	Bairro Novo / Amoreira	9029	12	11541	7411	324	162	97,2	1	2 P + CV	Habituação	106.300,00 €
2	Alcabideche	Menes / Alcabideche	1144	21	12497	8745	309	170	125	1	2 P + CV	Habituação	66.400,00 €
3	Alcabideche	Cabeço de Alcoitão	1207	7	12930	9398	600	400	259	4	2 P + CV	Habituação	120.000,00 €
4	Alcabideche	Pau Gordo / Alibá	1212	10	13011	9552	378,3	180	100	1	2 P + CV	Habituação	57.500,00 €
5	Alcabideche	Pau Gordo / Alibá	1212	11	13012	9553	395,6	180	100	1	2 P + CV	Habituação	55.800,00 €
6	Alcabideche	Pau Gordo / Alibá	1212	12	13010	9554	484,3	180	100	1	2 P + CV	Habituação	73.500,00 €
7	Alcabideche	Abuzarda	1335	17	14658	11944	342	155	140	1	2 P + CV	Habituação	57.500,00 €
8	União das Freguesias de Cascais e Estoril	Aldeia do Juizo	1968	16	14061	8141	434	172,5	100	1	2 P + CV	Habituação	107.000,00 €
9	União das Freguesias de Cascais e Estoril	Aldeia do Juizo	1968	17	14062	8142	653	172,5	100	1	2 P + CV	Habituação	144.000,00 €
10	União das Freguesias de Cascais e Estoril	Quinta das Areias	9584	17	15857	3897	906,53	300	236,77	2		Habituação	217.000,00 €
11	União das Freguesias de Cascais e Estoril	Picoto	1121	1	10322	4194	958,72	360	360	1	2 P + CV	Habituação	340.000,00 €
12	União das Freguesias de Cascais e Estoril	Alentejo	1140	6	10204	4035	355	180	148	1	2 P + CV	Habituação	106.500,00 €
13	S. Domingo de Rana	Teres	1155	8	16367	8332	531,84	200	100	1	1 P + CV	Habituação	81.500,00 €
14	União das Freguesias de Cascais e Estoril	Bons	1445	10	15561	11952	870	220	155,42	1	2 P + CV + S	Habituação	217.500,00 €
15	Alcabideche	Bocasse	1225	6	13122	9779	354,2	230	118,25	1	2 P + CV	Habituação	63.700,00 €
16	Alcabideche	Adroana	1290	2	14572	12330	942	600	300	1	2	Indústria / Armazém	116.800,00 €
17	União das Freguesias de Carcanda e Parada	Buzano	Op. Lot. 5	1	9593	3019	1.490	1.995	1.490		2	Comércio / Serviços	421.120,00 €
18	União das Freguesias de Carcanda e Parada	Buzano	Op. Lot. 5	2	8694	3020	1.854	1.854	1.854		1	Comércio / Serviços	471.000,00 €
19	União das Freguesias de Cascais e Estoril	Quinta da Pedra	1136	85	13955	7947	1.317,85	250	240	1	2 P + CV + S	Habituação	421.000,00 €
20	União das Freguesias de Carcanda e Parada	Quinta da Bela Vista	9587	19	5484	3004	4.827,54	10.000	4.827,54	62	4 + 3 C	Comércio, serviços, habituação, equipamento	3.712.000,00 €
21	S. Domingo de Rana	Serra Alta das Vinhas	9060	35	15316	7424	3.596,66					Equipamento	615.000,00 €
22	União das Freguesias de Carcanda e Parada	Parada			6692 e parte do 8178	1095 e parte do 4726	117	117	58,5	1	2	Habituação	62.000,00 €

A Comissão encarregue de promover a presente hasta pública foi nomeada em 19 de setembro de 2014, por meu despacho, sendo composta pelos seguintes elementos:

EFETIVOS:

Dr.ª Teresa Varandas, na qualidade de Presidente;
Dr.ª Bernardete Sing, na qualidade de 1º Vogal e substituto do Presidente nas suas faltas e impedimentos;
Dr.ª Catarina Lucas, na qualidade de 2º Vogal.

SUPLENTE:

Dr.ª Maria José Gonçalves, na qualidade de 1º Vogal;
Sr.ª Júlio Constâncio, na qualidade de 2º Vogal.

Para constar se publica o presente EDITAL/ANÚNCIO DE VENDA e outros de igual teor, que vão ser afixados nos lugares de estilo.

Cascais e Paços do Concelho, 30 de outubro de 2014

Carlos Manuel Lavrador de Jesus Carreiras | Presidente da Câmara Municipal de Cascais



As mil caras de Malkovich

Multifacetado, o actor norte-americano John Malkovich

marcará presença no nosso país por ocasião do conceituado festival de cinema Lisbon & Estoril Film Fest, não só para ser homenageado e agraciado pela autarquia da capital, mas também para inaugurar – numa estreia mundial, em simultâneo com Chicago – a exposição da autoria de Sandro Miller intitulada “Malkovich, Malkovich, Malkovich: Homage to Photographic Masters”.

Sendo já “uma das mais faladas do ano na área da fotografia”, esta exposição consiste numa série de retratos em que o actor John Malkovich se transforma em figuras famosas, desde Einstein a Marilyn Monroe.

A intenção de Sandro Miller é prestar homenagem a algumas das imagens que o influenciaram enquanto fotógrafo, escolhendo Malkovich como o actor camaleónico capaz de estar à altura do desafio.

Exposição patente no Casino Estoril, a partir de dia 7 de Novembro e até ao fim do festival (dia 16).



Sugestões JR

Pablo Alborán Terral

Com uma sonoridade renovada mas com o registo inconfundível ao qual já nos habituou, Pablo Alborán presenteia-nos com o seu terceiro trabalho de originais. “Por Fin”, o primeiro single de um extraordinário repertório, é uma música que marca uma nova página na brilhante carreira do cantor espanhol de apenas 25 anos.



Lugar Caído no Crepúsculo

O que nos acontece depois da morte? É esta a pergunta implícita ao longo das páginas do novo romance de João Melo. Um livro que impõe a vida, recusando-se a aceitar o silêncio e a escuridão do desconhecido e do sagrado. Com uma abordagem distinta dos conceitos tradicionais, e numa escrita marcada pelo realismo fantástico, o autor humaniza o cristão, conferindo-lhe uma realidade mais próxima do mundo e da vida.



“Cornos” com Daniel Radcliffe

Num registo diferente do que nos habituou com Harry Potter, Daniel Radcliffe chega às salas de cinema na pele de Ig, um jovem em tudo normal até lhe nascerem, sem qualquer explicação, uns “cornos” que lhe conferem um super-poder no mínimo bizarro. Acusado do homicídio da namorada, Ig vai lutar para provar a sua inocência e descobrir o verdadeiro assassino de Merrin.



Rodrigo Leão no CCB

Nasceu em Sintra em 2010 e dois anos depois estendeu-se a Lisboa e ao Porto. Este ano, o Misty Fest vai mais longe e percorre dez cidades – do norte ao centro do país, apresentando concertos em 12 salas.

Na edição de 2014, o Misty Fest traz ao Centro Cultural de Belém sete concertos únicos, de artistas influenciados

pelos mais diversos estilos musicais como é o caso de Rodrigo Leão. Um dos mais importantes compositores do nosso país, tem esgotada a sala do CCB para o dia 7 de Novembro. Assim, terá como data extra o dia 12 de Novembro, tendo como convidado o fadista Camané.

12 de Novembro no Centro Cultural de Belém, pelas 21h00.

Filipe La Féria apresenta “O Príncipezinho” no Teatro Politeama



Quem não conhece a obra “O Príncipezinho” de Antoine de Saint-Exupéry? Uma obra universal, marcada pela sua beleza, poesia e mensagem. Agora, aliando o imaginário de Saint-Exupéry com a

música, e as mais belas canções, articulando a encenação e a adaptação do texto ao teatro com as novas tecnologias do vídeo, da luz e do som, Filipe La Féria construiu um espectáculo deslumbrante onde

o mundo deste autor eterno é transmitido de uma forma contemporânea, divertida e moderna ao público e às crianças de hoje. Num tempo onde o sonho se afasta cada vez mais do quotidiano, La Féria apela à imaginação das crianças que visitam o Teatro Politeama, para que esses jovens possam, quando forem adultos, ensinar aos seus filhos os mais belos ideais e valores do Ser Humano, na esperança que as futuras gerações vivam num planeta mais solidário, sensível e feliz.

Sábados, domingos e feriados, pelas 15h00, no Teatro Politeama (Lisboa).

Sensualidade à flor da pele com “Eros e Psiquê”



A nova criação de Nélia Pinheiro para a Companhia de Dança Contemporânea de Évora, “Eros e Psiquê”, tem como fontes de inspiração a lenda mitológica com o mesmo nome, e a linguagem estética surrealista do filme «La Belle et la Bête» de Jean Cocteau, realizado em 1946.

Agora em Sintra, no Olga Cadaval, a lenda de Eros e Psiquê tem como princípio a

união do corpo com a alma. Todas as provações pelas quais Psiquê tem que passar simbolizam a purificação da alma, através do sofrimento, na preparação para o gozo da felicidade plena que o amor proporciona àqueles que estão dispostos e são capazes de resistir a tais provações.

Dia 8 de Novembro no Centro Cultural Olga Cadaval (Sintra), pelas 21h30.

Arte no MU.SA



A obra de Edmundo Cruz revela atmosferas sublimes através de pinceladas únicas, capazes de nos transportar para os ambientes que se pretende recriar em cada quadro. Figurativo por excelência, reconhece-se na beleza das suas composições o fruto da experiência adquirida ao longo do tempo. Deixe-se encantar com esta exposição patente na Galeria Municipal do MU.SA – Museu das Artes de Sintra, de 8 de Novembro a 10 de Dezembro.

Casino Estoril com noites musicais

Maria Anadon e Trio de George Esteves vão ser, entre 5 e 9 de Novembro, os protagonistas da animação musical no Lounge D, no Casino Estoril. Neste ciclo de actuações, o público é convidado a percorrer vários anos da magia musical do grupo, conduzido pela voz de Maria Anadon, o piano de George Esteves, o contrabaixo de Paulo Neves e a bateria de Ciro Lee.

Casino Estoril, de 5 a 9 de Novembro, com dois sets por noite de quarta-feira a domingo: 1.º set – das 22h00 às 23h00; 2.º Set – das 00h00 às 01h15.

Entrada livre para maiores de 18 anos.

NA BERRA

Unidos contra o cancro da mama

Um ano depois do lançamento de “Guerreiras de Portugal”, Adelaide Sousa junta-se ao marido para mudar consciências

Corria o ano de 2013 quando Adelaide Sousa decidiu lançar um projecto via Facebook, intitulado “Guerreiras de Portugal”, onde a apresentadora não só dava algum alento a mulheres com cancro de mama, mas também procurava alertar para uma realidade muito presente em Portugal.

“São onze as mulheres diagnosticadas com cancro em Portugal em cada dia que passa”, explica Adelaide Sousa. São também onze as mulheres fotografadas por Tracy Richardson para o livro “Mulheres Guerreiras – Histórias de Esperança, Coragem e Superação”, uma obra que reúne testemunhos e imagens de mulheres que ganharam a batalha contra o cancro da mama.

Apesar de não ter tido, até então, contacto com a doença, Tracy Richardson sentiu, depois da sua chegada a Portugal, que o cancro

da mama era ainda um assunto tabu. “Percebi que as mulheres não falam sobre a doença, que se fecham no seu íntimo e sofrem sozinhas. Isso transtornou-me e desafiei a Adelaide”, confessa o fotógrafo.

Um desafio que levou a apresentadora a repensar sobre vários assuntos: “Isto não é só um livro, é algo que queremos que continue, levando a exposição a outros sítios. Isso fez-me repensar até na minha profissão, no que quero realmente fazer”, desabafou Adelaide Sousa, acrescentando que este foi, também, um processo de aprendizagem. “Aprendi sobre os meus próprios limites, há coisas que não conseguimos fazer com a própria força. Ainda assim, as dificuldades não têm de ser o final das coisas”, conclui.

Texto e fotos: Sílvia Santos



“As dificuldades não têm de ser o final das coisas”

Olha quem fala



“O tempo de ficar só a apañar sol já passou”, DIANA CHAVES sobre a demora do seu regresso ao pequeno ecrã, in *Correio da Manhã*.

“Eu amo Lisboa e sempre amei”, JOHN MALKOVICH em entrevista na revista *Atual* do jornal *Expresso*.

“E passados 9 meses de ansiedade, apresento-vos o meu novo afilhado. A vida volta a fazer-me sorrir. Bem-vindo, Enzo”, escreveu RITA PEREIRA na legenda de uma foto na sua página de Facebook, depois de algum tempo ausente das redes sociais.

“Tem sido um processo doloroso mas senti-me obrigada, no meu íntimo, a deixar algo para a posteridade, para perpetuar aquilo que ele foi”, explicou JUDITE SOUSA sobre a sua decisão de escrever uma obra que pretende passar “uma mensagem de grande saudade e de fortes memórias” do seu filho, André Bessa. in *Lifestyle do Sapo*.

“Têm de deixar a minha irmã crescer”, SARA NORTE à revista *CM TV* sobre a estreia da irmã, Beatriz, como actriz na novela *Água de Mar*.

Dez anos de luta para alcançar o sucesso

Pensado há mais de dez anos, o projecto “Guerreiras de Portugal” só agora ganhou o fôlego necessário para se materializar. “A ideia inicial - em 2005 - era que fosse apenas uma exposição de fotografia”, começa por explicar Adelaide Sousa. “Em 2006, fizemos as primeiras fotos e recolhemos alguns testemunhos. Mas, pouco tempo depois, o meu marido ficou doente e durante mais de um ano esteve bastante debilitado”. Um contratempo que levou o casal

a considerar se estaria a agir bem. “Aquele paragem foi desencorajante, pensámos que seria um sinal para não continuarmos a fazer isto”. Passado o infortúnio, o difícil foi retomar: “Algumas das mulheres questionavam-nos quando saíria o projecto, outras tinham desistido da ideia e nós tínhamos vergonha por não ter feito nada”, confessa a apresentadora. No entanto, e apesar das adversidades pelas quais este projecto passou, o casal não baixou os braços e, depois

de encontrar na Verso de Kapa “uma editora capaz de acreditar neste sonho”, Adelaide e Tracy puseram mãos à obra. Hoje, com o livro publicado e a exposição patente em vários pontos do país, o casal tenciona continuar a apoiar esta causa. Assim, os direitos de autor revertem para o Movimento Vencer e Viver, da Liga Portuguesa Contra o Cancro, e para a ABC – Associação para Divulgação e Investigação do Cancro da Mama.



clínica s.carlos
medicina dentária

Porque a sua saúde oral é um bem essencial.

Instituto Dentário Mem-Martins
Rua do Coudel N.º 39 Loja-1, S.Carlos
2725-276 Mem Martins
Tel.: 21 920 66 45 | TM: 92 530 65 51

Instituto Dentário Pontinha
Praceta Jardim das Rosas 9-D, Pontinha
1675-162 Odivelas
Tel.: 21 403 45 76

www.institutodentario.com



NEGÓCIOS

SHARK TANK

Shark Tank desafia empreendedores

“Tem uma ideia inovadora ou uma patente? Pensou no risco? Qual o retorno do seu negócio?, Quanto pensa investir?”. O Shark Tank, um dos programas de maior audiência nos Estados Unidos, chega a Portugal em Fevereiro. Um programa em que cinco tubarões portugueses (quatro homens e uma mulher), empresários de sucesso com provas dadas na economia nacional e internacional, estão prontos a investir em novos negócios. Os nomes dos tubarões ainda permanecem em segredo e **“serão revelados no final**

da próxima semana”, garantiu Paulo Sousa Marques, na apresentação pública do programa da SIC, que se realizou no Ninho de Empresas DNA, em Alcabideche.

“O Joe Berardo não será júri, como já foi avançado pela comunicação social”, adiantou, sem também querer anunciar quem irá apresentar o programa. **“Não será a Bárbara Guimarães”**, garantiu.

Os “Sharks” procuram empreendedores que tenham empresas que estejam a dar os primeiros passos e necessitem de capital para crescer,

ou que sejam possuidores de uma patente ou ainda que estejam à frente de um negócio de sucesso que precise de capital para apostar na internacionalização.

Mas, como se trata de um programa televisivo, os empreendedores também devem investir na apresentação do projecto, revelou Paulo Sousa Marques. **“As candidaturas que estamos a receber revelam um desconhecimento do programa”**, sublinha. **“Queremos promover negócios, mas como é um programa de televisão queremos também ter bons**

momentos televisivos”. Ou seja, um negócio bom mas mal apresentado pode ser excluído à partida.

O desafio do programa é encontrar os empreendedores que tenham a resposta certa, perante as câmaras de televisão, às questões mais prementes quando se quer arrancar com um novo negócio. **“Temos o interesse de aprovar projectos que se insiram dentro dos objetivos dos Sharks”**, desvendou aquele responsável.

“Vamos fazer uma réplica o mais próxima possível do programa americano”,

disse, informando que não basta vir ao programa pedir dinheiro: **“Os tubarões não compram quotas, injectam capital em troca de participações”**. **“As ideias devem ser verdadeiramente inovadoras e potencialmente patenteáveis”**, reforçou. Quanto aos negócios dá-se prioridade aos que **“já fizeram teste de mercado e já começaram a ter vendas. Queremos negócios que se possam exportar”**, avisou. Para o programa vão ser analisados entre 1000 a 1500 negócios ou patentes, passando para uma segunda fase apenas 500 a 600. Para um primeiro contacto serão escolhidos entre 300 a 350, que terão uma entrevista ao vivo com produtores, gestores e perante um júri, que reduzirá o número de candidaturas a 90 ou 100. As gravações serão feitas com cerca de 80 a 90 empreendedores. O programa terá 65 a 75 negócios ou patentes em avaliação. O programa será gravado entre Dezembro e Janeiro e exibido em finais de Fevereiro. **“A qualidade das candidaturas está muito acima das nossas expectativas. Até temos menores a concorrer”**, disse. Quanto aos tubarões, **“foi difícil encontrar mulheres investidoras”**. As inscrições para empreendedores que queiram enfrentar o desafio continua a decorrer online.

Francisco Lourenço

MARCAS

Cintramédica recebe certificação

No passado mês de Julho, a APCER – Associação Portuguesa de Certificação, avaliou rigorosamente os serviços da Cintramédica, Serviços de Saúde, Lda, nomeadamente nas Unidades de Cardiologia e Imagiologia, e nos Laboratórios de Análises Clínicas e Anatomia Patológica. Desta avaliação e da passagem com distinção e qualidade dos serviços em todas estas unidades resultou, pela APCER, a certificação da clínica médica e de diagnóstico, localizada na Portela de Sintra.

“Esta certificação, para além de confirmar a qualidade dos serviços que prestamos aos nossos utentes todos os dias, traz-nos mais responsabilidades e novos desafios, mas não vamos ficar por aqui. Vamos continuar a trabalhar diariamente e melhorar o nosso serviço para cuidar da saúde de todos os que nos procuram”, garante a entidade em comunicado.

McNamara ganha prancha feita em cortiça



Garret McNamara tem uma nova prancha feita totalmente em cortiça portuguesa. O recordista mundial da maior onda alguma vez surfada esteve em Sintra, na sede da Mercedes-Benz Portugal (MBP), para receber a nova prancha das mãos de Joerg Heinermann, CEO da MBP, e de Alberto Baptista, director comercial da Amorim Cork Composites (na foto).

Este projecto, cem por cento nacional, contou com o apoio da Polen Surfboards, uma empresa portuguesa que deu forma

a esta prancha e que se encontra a desenvolver uma outra, feita a partir da espuma de alta densidade, um material que o próprio Garrett trouxe da Califórnia, da Varial Surfboards.

Ambas as pranchas serão utilizadas nas ondas gigantes da Nazaré.

A escolha deste material sustentável foi clara para Garrett, que afirma ser **“altamente resistente e ao mesmo tempo flexível para suportar o impacto de ondas gigantes”**.

Segundo Garret McNamara: **“Sendo Portugal o maior produtor do mundo de cortiça faz todo o sentido usar este material para produzir uma prancha de alta performance para a Nazaré. Quando surfamos ondas gigantes é preciso uma prancha flexível mas com alta resistência para que não possa quebrar. Acredito que estas pranchas serão a referência em termos de tecnologia para todos aqueles que surfam ondas gigantes”**.

OFICINA DE AUTOMÓVEIS

Firma vende-se, bem equipada
Motivo de saúde / idade

Telefone: 214196867





PRECISA DE DINHEIRO AGORA?

A PARTICULARES E EMPRESAS

LEVANTAMENTO DE CAPITAL SOBRE CHEQUES E IMÓVEIS:
moradas, apartamentos, etc., mesmo que tenha problemas bancários,
dívidas fiscais, dívidas à Segundança Social,
imóveis com penhoras e hipotecas.

COMPRAMOS O SEU IMÓVEL E PAGUE TODAS AS SUAS DÍVIDAS

Passa a ser inquilino do seu imóvel, ficando a pagar uma renda mensal confortável,
com opção de recompra até 5 anos, nas melhores condições de mercado.
Sei o quanto a sua situação é difícil e urgente para si, por isso a minha proposta
ser-lhe-á apresentada rapidamente.

SITUAÇÕES QUE SE PODEM ADAPTAR:

**Se quer vender o seu imóvel e não consegue mas necessita de
alguma liquidez, até conseguir vendê-lo ❖ Se quer adquirir o seu
imóvel e não tem liquidez suficiente ❖ Se apenas necessita de alguma
liquidez e tem o seu imóvel para utilizar ❖ Se estiver com problemas
de penhora, não o perca**

**SEM CUSTOS DE ANÁLISE, SIGILO ABSOLUTO
E MÁXIMA RAPIDEZ, EM TODO O PAÍS,
SEM RECURSO A CRÉDITO**

**Mónica Roussado é consultora independente do sector imobiliário,
desenvolvendo a sua atividade de consultoria personalizada, nas áreas
de investimentos sobre imóveis, com opção de recompra.**

ENTRE EM CONTATO COMIGO



**Telm.: 916 339 131
geral@monicaroussado.pt
www.monicaroussado.pt**

AUTOMÓVEL

Mais SUV, por menos dinheiro

Dacia Duster: opção certa para quem não tem preconceitos

Continua a ser o SUV mais barato do mercado, mas tem agora novos argumentos para reforçar ainda mais o sucesso alcançado.

Com ligeiros retoques na estética, mais visíveis ao nível da grelha frontal, a nova geração do Dacia Duster revela melhorias, precisamente, nos aspectos menos positivos da versão anterior. Sem renegar ao princípio 'low cost' que caracteriza os modelos da marca romena do grupo Renault, o Duster viu reforçada a componente tecnológica, os níveis de equipamento e a qualidade dos interiores.

O recurso a plásticos duros continua a ser evidente, mas o novo desenho da consola central e do painel de instrumentos, a introdução de novos estofos e revestimentos, bem como de equipamentos até agora inacessíveis na marca, contribuem para a melhoria de qualidade global do popular modelo.

No Duster já pode contar com sensores de estacionamento, cruise control, sistema multimédia e de navegação com ecrã tátil de sete polegadas, controlo de estabilidade

(ESP) e de tracção (ASR), espelhos e vidros eléctricos, faróis de nevoeiro, estofos em cor, jantes em liga leve, entre outros. Contudo, tais benefícios não acrescentaram muito ao preço final (23.750€ para a versão 4WD topo de gama), que continua a mais de 5000€ de distância de propostas concorrentes, como o Nissan Qashqai, com quem partilha o mesmo motor

turbodiesel 1.5 dCi, de 110 cv, da Renault, para lá de vários componentes mecânicos.

O espaço interior mantém-se generoso, tal como a bagageira de 475 litros, sendo que o conforto a bordo, não sendo exemplar, é beneficiado pela suspensão macia, preparada para enfrentar percursos mais sinuosos.

Aqui, convém dizer que o Duster apresenta-se com versões 4x2 e 4x4. Esta última, testada pelo JR, revela aptidões muito interessantes para andar fora de estrada, com um sistema de tracção integral as-



sente em três modos de funcionamento: 2WD, Auto e Lock, 210 mm de distância ao solo (mais 5 mm que o 4x2) e protecções no chassis.

O motor 1.5 dCi, com uma caixa de seis velocidades bem escalonada para o efeito, comporta-se à altura das necessidades e proporciona consumos na casa dos 5,9 l/100 km, o que é francamente bom.

Temos assim um carro com tudo o que é preciso para quem procura um SUV com competências para andar fora de estrada, a preço verdadeiramente 'low cost'.

Paulo Parracho



DACIA DUSTER 1.5 DCI 110 CV

Motor	Diesel, 4 cilindros, 1461 cm3
Potência	110 cv/4000 rpm
Binário máximo	240 Nm/1750 rpm
Velocidade máxima	168 km/h
Consumos e emissões	5,1 l/100 km, 100 g/km
Preço	19.850 €

Classificados

Para anunciar ligue 21 807 98 34

De segunda a sexta das 9h às 18h ou por e-mail: classificados@jornaldaregiao.pt



Imobiliário



Emprego



Automóvel



Diversos



Convívio

www.jornaldaregiao.pt



60.000

jornais por semana em Sintra, Cascais e Oeiras

Preço por semana em 3 edições:

Anúncio de texto: 7€

Anúncio de texto e mancha: 9€

Anúncio texto + fotografia: 12€

Valores com IVA válidos para 10 palavras. Por cada palavra adicional 0,25€. O Jornal da Região reserva-se o direito de não publicar conteúdos inapropriados.



Imobiliário



BARCARENA - OEIRAS

Aluga-se T1, equipado, boas áreas, totalmente remodelado, sem mobília, terraço 18m2, quintal 80m2. Zona calma. 350€ com recibo
Tel.: 96 509 09 37

Emprego

ADMITEM-SE (M/F)
Directores / Técnicos
Comerciais / Promotoras
recursoshumanos@gmail.com
TM: 91 351 13 07

ADMITEM-SE (M/F)
Promotores Comerciais
Venda directa de publicidade a pequenas e micro empresas. Com ou sem experiência
Com viatura própria
psantos@jornaldaregiao.pt
Tel.: 21 807 98 34

Diversos

FEIRA DO LIVRO SOLIDÁRIO

CECD Mira Sintra, dias 29, 30 e 31 de Outubro e 3 de Novembro - Sede e CAO (Polo Pendão)

HERBALIFE

(Distribuidor Independente).
Entregamos em todo o país.
TM: 96 395 72 74
www.goherbalife.com/cruzalves

Quer rentabilizar algum do seu tempo disponível?
Marque entrevista:
TM: 96 603 11 33

Josephine Lam Tai Chi

太极
Facebook:
josephine.lam.assuncao
E-mail: la.josephine@yahoo.co.uk
Tel.: 21 822 39 04
TM: 917 134 070
Por trás dos SMAS de Oeiras

Vendo Secretária + cadeira,

lacada c/ tampo em vidro em óptimo estado (New York) 60€ - Sintra
TM: 93 935 40 12
paulatravassos@hotmail.com

Vendo cadeira/ baloiço em

bambu 110€
TM: 96 632 15 27 Oeiras
paulatravassos@hotmail.com

Vendo cadeira de carro de

bebé, até 6 anos, em bom estado de conservação
20€ TM: 93 893 14 24

Vendo molheira da Vista

Alegre (Cozinha Velha)
20€ TM: 93 935 40 12
paulatravassos@hotmail.com

CLASSIFICADOS

Para anunciar nesta página envie um e-mail para classificados@jornaldaregiao.pt ou ligue 21 807 98 34

AJUDA DE MÃE

Linha SOS Grávida
808 201 139 ou 21 386 20 20
sosgravida@ajudademae.pt

OFERTA
DE 1 ANÚNCIO CLASSIFICADO

GRANDE
CAMPANHA DE
LANÇAMENTO

Publique 2 anúncios
classificados pelo preço de 1

DESPORTO

1.º Dezembro já é líder isolado

Sintrense alcança segunda vitória



Os primeiros classificados da série G do Nacional de Seniores, Casa Pia e União 1.º Dezembro, defrontaram-se no passado domingo, em Pina Manique, com a equipa de São Pedro de Sintra a levar a melhor sobre o anterior líder, vencendo por 3-1. Com este resultado, o 1.º Dezembro assumiu o comando isolado da série, com 18 pontos, mais um que o Cova da Piedade (novo 2.º classificado) e mais dois que o conjunto lisboeta. A formação de Paulo Mendes entrou bem no jogo e aos 5 minutos já vencia por 1-0, com golo de Luisinho. O 1.º Dezembro ainda dispôs de uma grande penalidade, aos 13', desperdiçada pelo mes-

mo Luisinho e, apesar de jogar em vantagem numérica desde essa altura, por expulsão do guarda-redes casapiano Miguel Soares, só voltou a marcar aos 52', por Semedo, e aos 65', por Marco Bicho, na conversão de novo penálti, com Cláudio Hervert, a reduzir dois minutos depois. **"Foi uma exibição muito agradável, à semelhança do que já tinha acontecido no jogo anterior, com o Pinhalnovoense",** refere Fernando Cunha, presidente do 1.º Dezembro, para quem **"a equipa tem respondido muito bem à mensagem que lhe é transmitida"**.

Porém, Fernando Cunha alerta: **"Agora, não podemos embandeirar em arco."**

Ainda há muito campeonato para jogar e temos de continuar nesta senda".

Apesar da liderança, o dirigente reforça a ideia de que **"a subida não é objectivo"**. **"Queremos disputar a fase de subida, mas admitimos que não estamos ainda preparados para uma II Liga"**, adverte.

Na mesma ronda, o Sintrense também ganhou, evidenciando grandes progressos. Frente ao Loures, a equipa de Elói Zeferino venceu por 2-0, com golos de Juninho (20') e Ricardo (45'), subindo ao 8.º posto, com 7 pontos.

Próxima jornada: Malveira-Sintrense e 1.º Dezembro-Cova da Piedade.

Real mais perto da liderança

Com uma vitória a meio da semana (1-0) diante do Carregado, em jogo da 5.ª jornada, e novo triunfo, no domingo, na recepção ao Tires (2-0), o Real SC subiu ao 2.º posto do Pró-Nacional, com 14 pontos, menos 2 que o Vilafranquense, mas menos um jogo. Nesta ronda (7.ª), destaque para os resultados das equipas do concelho de Sintra: Cacém, 2 - Montelavarenses, 1; Pero Pinheiro, 1-Vilafranquense, 1 e Lourel, 3-Coutada, 0. Próxima jornada (dia 9, 15h00): Lourinhanense-Real, Futebol Benfica-Pero Pinheiro, Montelavarenses-Lourel e Santa Iria-Cacém.

Dança desportiva enche pavilhão de Vila Verde

Levada a cabo pela Sociedade Filarmónica das Lameiras, a 3.ª jornada da Taça de Portugal de Dança Desportiva - Standard e Latinas, decorreu no passado dia 1, no pavilhão do Sporting de Vila Verde. Com mais de uma centena de participantes, o evento atraiu muito público, proporcionando um bom espectáculo. Destaque para a prestação de alguns pares da "equipa da casa", nomeadamente José Valério e Rute Feliciano, que subiram ao 3.º lugar do pódio

da categoria Social Latina, seguidos por Fernando Silva e Elsa Silva, no 4.º lugar. Miguel Cunha Velho e Fátima Campos ficaram no 6.º lugar em Adultos Intermédios. A mesma posição foi obtida pelo par Rafael Heleno e Mafalda Machado em Juventude Intermédios Latina.

As provas de profissionais foram ganhas por João Martins e Sara Meireles (Alunos de Apolo), em Latinas, e por Romeu Vieira e Telma Guerreiro (Fontainhas), em Standard.



Orçamento Participativo
União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão

FASE DE VOTAÇÃO

Urna Itinerante

Das 20h às 21h30

- 27 de outubro de 2014 - ARPIMA, Monte Abraão
- 30 de outubro de 2014 - Sede do Real Sport Clube, Massamá
- 6 de novembro de 2014 - Projeto Raízes, Monte Abraão
- 13 de novembro de 2014 - Shopping Center de Massamá



Proposta A

Nome da proposta: "Mini Requalificação e arborização da Rua Coronel Melo Antunes"

Proponente: Sérgio Neves

Localização: Rua Coronel Melo Antunes em Massamá

Descrição da proposta: A proposta visa a colocação de árvores em canteiros já existentes entre o antigo Lote 55, atual n.º 3 e Lote 56, assim como a criação de vários degraus.

Proposta B

Nome da proposta: "Requalificação de passeios"

Proponente: Manuel Antunes Vieira

Localização: Rua Direita de Massamá e Avenida 25 de Abril em Massamá

Descrição da proposta: A proposta sugere a colocação de passeios, junto a Estação de Serviço GALP, como do lado contrário a mesma (antiga Central de Betão).

Proposta C

Nome da proposta: "Desporto +"

Proponente: Associação Criagente

Localização: Escolas Básicas do 1.º Ciclo de toda a Freguesia

Descrição da proposta: O projeto pretende capacitar as escolas da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão com material desportivo de modalidades convencionais e alternativas bem como formação adequada.

Proposta D

Nome da proposta: "Calçamento de pequena área"

Proponente: António do Carmo

Localização: Entrada da Praceta Alves Redol em Monte Abraão

Descrição da proposta: O objetivo de esta proposta é o calçamento, a entrada da Praceta Alves Redol em Monte Abraão.

Proposta E

Nome da proposta: "Abrir Horizontes - TIC e Multimédia"

Proponente: Arnaldo Afonso da Costa

Localização: Monte Abraão

Descrição da proposta: É um projeto de intervenção comunitária com vista a colmatar as necessidades da população juvenil (desenvolver política de integração social, através de capacitação dos jovens da freguesia e integrá-los na sociedade e no mercado de trabalho).

Proposta F

Nome da proposta: "Espaço de Lazer no Parque 25 de Abril"

Proponente: ARPIMA - Associação de Reformados, Idosos e Pensionistas de Monte Abraão

Localização: Parque 25 de abril em Monte Abraão

Descrição da proposta: Consiste na criação de um espaço de lazer, multibúsos, que seria destinado à leitura e a jogos de mesa, também com um quiosque que poderia servir de "veículo" de informação da UFMMA.

Proposta G

Nome da proposta: "Zona Desportiva para jovens no Parque 25 de Abril"

Proponente: João Granjo

Localização: Parque 25 de abril em Monte Abraão

Descrição da proposta: Visa a requalificação de um espaço existente no Parque 25 de abril, com vista a criação de um Mini Anfiteatro, com capacidade para 50/60 pessoas, ao ar livre.

Proposta H

Nome da proposta: "Remodelação e aumento do Projeto Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão"

Proponente: Clementina Subtil

Localização: Casa Animada do Parque Salgueiro Maia em Massamá

Descrição da proposta: O projeto visa a colocação de telhado nas instalações já existentes, da mesma maneira a aquisição de um módulo independente com cerca de 100m2.

REPÓRTER JR

Prostituição alastra na estrada de Paiões



O troço da antiga estrada nacional 249, entre o Alto do Forte e Paiões, na freguesia de Rio de Mouro, está transformado “num antro de prostituição”. A denúncia é do nosso leitor José Figueiredo que, através do reporter-jr@jornaldaregiao.pt, nos fez chegar várias fotos e o relato de uma situação que con-

sidera “vergonhosa” e “um atentado ao pudor”.

“A crise que afecta o país não pode servir de explicação para tudo. Em plena luz do dia, perante a complacência total das autoridades, assistimos à proliferação da prostituição de rua numa estrada que serve de escapatória ao IC 19 e que diariamente é per-

corrida por gente de todas as idades”, começa por referir. “É frequente vermos senhoras despidas na beira da estrada em poses que, no mínimo, são um atentado ao pudor. Pelos vistos, há muita gente sem escrúpulos e sem qualquer noção do perigo que tal representa para a saúde pública que recorre a

esta prostituição. Basta ver a paragem frequente de veículos na beira da estrada para comprovar esta situação pouco digna”, alerta José Figueiredo.

“Não acredito que as autoridades policiais e de saúde pública desconheçam esta situação e pergunto por que razão não actuam. Por

REPÓRTER JR

Seja o repórter da sua região!

Envie-nos notícias e fotografias de situações importantes que acontecem na sua região. Este é um espaço reservado à publicação de informações e cartas enviadas pelos nossos leitores.

Envie toda a informação para:
reporterjr@jornaldaregiao.pt
ou por correio para:
Rua do Alto do Forte, n.º 5
2635-036 Rio de Mouro

outro lado, as autarquias e até as instituições de solidariedade social deviam ter um papel pedagógico, encaminhando estas pessoas, algumas ainda jovens, mas a sua maioria já de idade avançada, para programas de inserção capazes de as tirar da beira da estrada”.

A terminar, este leitor sugere “uma medida semelhante à que Pedro Santana Lopes tomou em Lisboa, acabando com a prostituição no Monsanto, que passa apenas pela implantação de faixas amarelas na estrada e sinais de paragem proibida naquele local”.

Médico de Família



Pressão arterial elevada e o risco de AVC

“As mulheres que têm pressão arterial elevada estão em maior risco de vir a sofrer um acidente vascular cerebral (AVC), pelo que devem controlar os seus valores com frequência, devem reduzir o sal na alimentação e cumprir o tratamento de forma sustentada”, alerta Maria Teresa Cardoso, coordenadora do Núcleo de Estudos da Doença Vascular Cerebral da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna.

A médica acrescenta ainda: “As mulheres são mais afectadas pelo AVC em relação ao homem, particularmente a mulher idosa”.

A hipertensão é mais frequente e mais elevada na mulher após a menopausa. Outro factor de risco para o AVC é a fibrilhação auricular, uma arritmia muito frequente nos idosos, com predomínio nas mulheres e que está associada a um risco de AVC aumentado em quatro a cinco vezes, também mais elevado para as mulheres.

Para prevenir o AVC a especialista aponta como crucial a correcção precoce dos factores de risco acrescentando: “Nunca é de mais realçar a importância do estilo de vida saudável: actividade física regular, moderação do consumo de álcool (menos de uma bebida por dia), abstenção do tabaco, dieta rica em frutos e vegetais, grão, baixa em gorduras saturadas e em sal”.

Se sentir, de forma súbita, a boca ao lado, dificuldade em falar ou perda de força no braço e/ou perna, sobretudo num dos lados do corpo, ligue de imediato o 112.

O Acidente Vascular Cerebral é uma doença neurológica provocada pela diminuição súbita do aporte de sangue a uma determinada região do cérebro. Poderá ter como origem o “entupimento” de uma artéria cerebral, ficando impossibilitada a chegada de sangue a essa região do cérebro (AVC isquémico) ou o “rompimento” de uma artéria (AVC hemorrágico). É uma situação de urgência médica e, em Portugal, é a primeira causa de morte.

Teatro solidário



Pois é meus amigos... chegámos ao último espectáculo da temporada da peça “A história das coisas - Uma vida contada através dos meus objectos”.

Como o conceito deste grupo é a união, quer entre os seus elementos, quer em relação à sociedade que nos envolve, sentimos que é nosso dever ajudarmos todos quanto pudermos.

Durante toda a temporada de espectáculo, um terço do valor total dos bilhetes será doado à Obra Padre Gregório, em São Pedro de Sintra. Neste último espectáculo

da temporada, no próximo sábado, dia 8 de Novembro, decidimos prestar o nosso auxílio às associações e famílias carenciadas da União das Freguesias de Sintra e a entrada não será cobrada monetariamente.

Todos os que pretendam assistir ao nosso espectáculo deverão “pagar” a sua entrada mediante a doação de um bem alimentar... Pedimos que tragam bens que não sejam perecíveis para melhor podermos fazer a sua gestão. Unam-se a nós pelo teatro, ajudem-nos a encher a nossa Sociedade e ajudem-nos a

ajudar quem mais precisa.

Sobre a peça: O quão importante são para nós certos objectos, pessoas, aromas ou memórias? Venha descobrir através da história de Deolinda DuMonde e dos seus objectos. Numa reviravolta inesperada, todos ficarão a perceber a sua verdadeira importância e o que é preciso para valorizarmos as pequenas e mais importantes coisas da vida. Deixe-se arrebatado pela história de vida desta mulher, dos seus amigos, situações e objectos.

Sociedade União Sintrense

Voluntariado corporativo na serra de Sintra

O CECD Mira Sintra foi uma das três entidades convidadas a participar no GIRO, a 9.ª edição da maior acção de voluntariado corporativo realizada em Portugal, organizada pelo Grupo de Reflexão e Apoio para a Cidadania Empresarial (GRACE) na Tapada do Saldanha, em Sintra. Além do CECD marcaram presença a CERCICA e a Universidade Europeia (enquanto entidades convidadas), assim como

inúmeras empresas do concelho. Os principais objectivos visaram integrar diferentes públicos, alargar horizontes e despertar uma maior consciência social e ambiental e sensibilizar para a emergência de mudança de atitudes impactantes no ambiente. Os trabalhos foram orientados por profissionais da parceira Parques de Sintra-Monte da Lua e consistiram na realização de operações de manutenção da

vegetação e de dinâmicas de acções de sensibilização ambiental e mudança de comportamentos. O convite foi lançado a colaboradores e formandos do Centro de Formação Profissional do CECD e acreditamos que em todos permanece o sentimento de “missão cumprida” no que diz respeito aos trabalhos realizados na Tapada do Saldanha.

CECD Mira Sintra



FICHA TÉCNICA

Director: Paulo Parracho | **Chefe de Redacção:** João Carlos Sebastião | **Colaboradores:** Francisco Lourenço, Jorge A. Ferreira e Sílvia Santos | **Design Gráfico:** Rita Rodrigues
Director Comercial: Helder Raimundo | **Departamento Comercial:** Bruno Silva e Rosa Valente | **Secretariado:** Paula Santos | **Distribuição e Logística:** António Oliveira
Informática: Joade Jinkings | **ERC:** Registo n.º 119748 | **Propriedade:** Monde Visionnaire, Comunicação Social, S.A. | **Sede:** Rua do Alto do Forte, n.º 5 2635-036 Rio de Mouro – Sintra
Capital Social: 50.000 Euros | **NRPC:** 513 212 809 | **Tiragem:** 60.000 exemplares | **Impressão:** Grafedisport Impressão e Artes Gráficas, S.A. – Queluz de Baixo | **Depósito Legal** n.º 100139/96 | **Redacção e Departamento Comercial:** Rua do Alto do Forte, n.º 5 2635-036 Rio de Mouro – Sintra | **Tel.:** 21 807 98 34 | **E-mail Redacção:** jr-editor@jornaldaregiao.pt
Comercial: comercial@jornaldaregiao.pt | **Classificados:** classificados@jornaldaregiao.pt

Monde
Visionnaire
Comunicação Social, S.A.

Grupometal

Massamá reabre estufa da Quinta das Flores



Foto Silvia Santos

Após uma intervenção de requalificação por parte da União das Freguesias, a estufa da Quinta das Flores, em Massamá, reabriu ao usufruto da população. “Um espaço ímpar no concelho”, como define Pedro Brás, presidente

da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão, que convida a população a conhecer um local muito agradável numa zona urbana marcada pelo excesso de betão. Com uma área de 2300 metros quadrados, o espaço ver-

de apresenta um conjunto de lagos, rodeados por flores e ervas aromáticas de diversas origens, totalizando centenas de espécies. A estufa insere-se no parque urbano da Quinta das Flores, que apresenta outras valências como um par-

que infantil, campo de ténis, hortas comunitárias e circuito de manutenção.

No passado, “o espaço era minimamente tratado, mas não tinha condições para ser frequentado, e agora procedemos à sua requalificação, limpámos o lixo que ali existia e plantámos algumas flores e ervas aromáticas”, devolvendo ao local “um aspecto agradável onde as pessoas podem passear, ler um livro e conhecer algumas plantas únicas”.

A população pode usufruir do espaço verde de quarta-feira a domingo, aos dias úteis entre as 8h30 e as 12h30 e das 13h30 às 17h00, e ao fim-de-semana das 14h00 às 17h00, com a intenção de, no futuro, o horário ser alargado aos sábados e domingos.

A estufa fazia parte da quinta que era propriedade do irmão do General Spínola, Francisco Ribeiro de Spínola, proprietário dos laboratórios Delta, que deu lugar à urbanização da Quinta das Flores.

JCS

Massamá e Monte Abraão votam Orçamento Participativo

Oito projectos estão a votação, até ao próximo dia 14 de Novembro, no âmbito do Orçamento Participativo da União das Freguesias de Massamá e Monte Abraão. Pela primeira vez, os fregueses são convidados a ter “uma intervenção directa” na elaboração do Orçamento, que vai consagrar 100 mil euros para os projectos mais votados. “Esta iniciativa da União das Freguesias pretende ser o exercício de uma intervenção informada, activa e responsável dos cidadãos nos processos de governação local”, sublinha o executivo autárquico liderado por Pedro Brás. Em análise estiveram 27 propostas que, após a avaliação de uma comissão, foram reduzidas a oito: “Mini requalificação e arborização da Rua Coronel Melo Antunes”, “Requalificação de passeios”, “Academia Desportiva e Estudos”, “Calçamento de pequena área”, “Abrir Horizontes-TIC e Multimédia”, “Espaço de Lazer no Parque 25 de Abril”, “Zona desportiva para jovens no Parque 25 de

Abril” e “Remodelação e aumento do Projecto Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão”.

Além da votação online, em www.op-massamabraao.pt, a população pode efectuar a sua escolha nas instalações da União das Freguesias, durante o período de funcionamento dos serviços, e em algumas instituições, como é o caso do Projecto Raízes (Monte Abraão), no próximo dia 6 de Novembro (20h00-21h30), e no Shopping Center de Massamá, dia 13 (20h00-21h30).

Para Pedro Brás, por se tratar de um primeiro Orçamento Participativo, “as pessoas têm alguma desconfiança quando lhes é pedida opinião, para além do voto de quatro em quatro anos”. Mas, o autarca faz um balanço positivo do processo, “que assenta no valor da cidadania”, e aponta que a rejeição de 19 propostas resultou de algum desconhecimento das competências da União das Freguesias em contraponto com as responsabilidades a cargo da Câmara Municipal de Sintra.

- ACRÍLICOS
- PET e PETg
- POLIESTIRENO
- BARREIRAS ACÚSTICAS
- CLARABÓIAS
- PVC
- POLIPROPILENO
- COMPÓSITO DE ALUMÍNIO
DAGOLBOND e DIBOND
- VARÕES / BARRAS
- TUBOS
- COLAS
- MOBILIÁRIO ACRÍLICO
- ANTI-REFLEXO

POLICARBONATO ALVEOLAR
THERMOCLER LEXAN

POLICARBONATO COMPACTO
LEXAN - 2 FIBRA UV

MARGARD MEX
POLICARBONATO COMPACTO
Anti Risco * Anti Graffiti

Serviços Centrais Sesimbra
E.N. 377 - Edifício Dagol
Zambujal - 2970 Sesimbra
Tel. 00 351 212 689 810
00 351 212 680 514/5
Fax 212 680 513

Lisboa
Rua Passos Manuel, 15 - A
1150-257 Lisboa
Telefone: 00 351 213 539 644
Fax 00 351 213 521 599

Maia
Centro Empresarial da Maia
Arm. 195
4470 Maia
Telefones: 00 351 229 480 952/3
00 351 229 482 246
Fax 00 351 229 480 387

Loulé
Centro Empresarial e Ind. de Loulé,
Arm 3 * 8100 Loulé - Algarve
Telefone: 00 351 289 411 863
Fax 00 351 289 411 185

Madrid
Avda. Monte Boyal, parc 106 - zv 1
45900 Casarrubios del Monte - Madrid
Telefone: 00 34 918 171 723
Fax: 00 34 918 171 752

Barcelona
C/ Pintor Vila Cinca, 2 Nave H
08213 - Polinyà - Sabadell - Barcelona
Telefone: 0034 937 149 243
Fax: 0034 937 132 510

Todo o Mundo
Via Sesimbra

E-mail - geral@dagol.com
Web Site - www.dagol.com

O São Martinho está a chegar!
Feira de Vinhos, Queijos e Enchidos

Promovido pela:
Liga dos Amigos Da Terceira Idade "Os Avós"

8 Novembro 2014

Salão Paroquial da Igreja de São Miguel - Sintra
Jantar às 19h00 Das 14h00 às 24h00

Ementa: 5 "Vinhos"

- Porco no Espeto
- Arroz Branco
- Batata Frita de pacote
- Pão
- Caldo verde
- Sangria /Sumo
- Doce

Animação com:

20h00 - "Cantares do Grupo Desportivo de Sacotes"

21h00 - Fados

Lúis Manuel Cardoso – Guitarra
Carlos Rodrigues – Saxofonista
António José - Acordeonista
António Miranda - Fadista
Filipa Duarte – Fadista

Outros petiscos, não falte!
Visite a Feira de Vinhos, Queijos e Enchidos
com Expositores nacionais e animação musical!

SINTRA
Câmara Municipal

HERDADE
PENEDO
GORDO

ADEGA VIÚVA
GOMES

PARRAS VINHOS
Seleção de Enólogos

ADEGA MAYOR

Farmácia
Catela Tavares
Odivelas



Apametal

grupometal.com

Desde 1978 a pensar o futuro.

- | Reclamos Luminosos
- | Imagem Corporativa
- | Produção por Robótica
- | Engenharia Metalomecânica
- | Prototipagem Rápida em Impressão 3D
- | Tecnologia Laser
- | Termoformagem
- | Sinalética Interior
- | Expositores Metálicos e de Acrílico

 Grupometal



www.grupometal.com

info.apametal@grupometal.com



CONFIANÇA INOVAÇÃO QUALIDADE RESPEITO