



Para toda a vida



# Cascais Capital Europeia da Democracia 2026

## Abertura Oficial do Ano da Democracia

Entrevista a Helfried Carl, CEO e cofundador da European Capital of Democracy.

p. 3 e 4

## Cascais promove iniciativas para o presente e futuro

Orçamento Participativo duplica verba para 2026, Fundo Verde de Apoio às Famílias e Projeto "Raízes com Asas".

p. 10

## 25.ª Gala do Desporto

Prémio Mérito Associativo prestou homenagem aos "Heróis sem Holofotes".

p. 12 e 13

# Obrigado, Cascalenses. Somos, com muito orgulho, Capital Europeia da Democracia



O nosso Concelho foi distinguido como Capital Europeia da Democracia. Um reconhecimento que nos chegou depois de uma análise ao nosso modelo de governação, feita por um júri composto por mais de 4 500 cidadãos europeus, reunidos pela associação European Capital of Democracy.

Ao longo dos últimos anos, Cascais demonstrou os benefícios de pôr em prática políticas públicas assentes na proximidade local e na participação ativa dos cidadãos.

Com iniciativas como o Orçamento Participativo ou o programa “Tutor do Bairro”, o nosso Concelho envolve os munícipes na escolha de prioridades de investimento e na tomada de decisão, com impacto direto na vida de todos.

Este é um reconhecimento para todos os cascalenses – cada um de vós – que investem dia após dia na melhoria do nosso Concelho, envolvendo-se em projetos, como por exemplo o Fundo AdaptCascais, a Plataforma Vida Cascais ou as Conferências do Estoril, de áreas essenciais como o ambiente, a saúde ou a cultura.

Por isso, a todos os que participam ativamente na construção do futuro do nosso Concelho e na melhoria de vida de todos, o meu agradecimento

pelo serviço que prestam ao nosso Município todos os dias. Cascais e os cascalenses mostram que a democracia começa na vida local e acaba na qualidade de vida dos cidadãos.

Sem nunca nos desviarmos do nosso Compromisso para Cascais, vamos continuar a construir um modelo de governação local assente na proximidade, na participação cívica e na inovação sustentável.

Juntos, vamos fazer de Cascais um Concelho para toda a vida. ●

Nuno Piteira Lopes,  
Presidente da Câmara Municipal  
de Cascais



Jornal digital

# Abertura Oficial: Cascais Capital Europeia da Democracia 2026

**Entrega de troféu marca o reconhecimento da participação cívica, inovação democrática e envolvimento da comunidade cascalense.**

Um dia histórico para Cascais. Em 2026, somos Capital Europeia da Democracia. A terceira cidade a receber este título, após Viena (2025) e Barcelona (2024).

De recordar que, o Município já foi Capital Portuguesa do Voluntariado, em 2024, e Capital Europeia da Juventude, em 2018.

O troféu foi entregue no passado dia 5 de março, na Casa das Histórias Paula Rego, num momento que contou com a participação da sociedade civil cascalense, executivo municipal e parceiros, entre outros convidados relevantes para a aquisição desta distinção.

“Se hoje Cascais é Capital Europeia da Democracia, isso deve-se ao vosso trabalho. Por isso, este prémio pertence a cada um de vós”, começou por destacar Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais, na abertura desta cerimónia.

## Um processo de seleção rigoroso

Em Cascais, a democracia faz-se todos os dias, através da participação de quem vive e constrói a comunidade. Foi este modelo de governação que levou o Município a conquistar este título após um processo rigoroso de seleção realizado por um júri composto por mais de 4 500 cidadãos europeus:



**“Se hoje Cascais é Capital Europeia da Democracia, isso deve-se ao vosso trabalho. Por isso, este prémio pertence a cada um de vós.”**

Nuno Piteira Lopes, Presidente da Câmara Municipal de Cascais

“Convenceram o nosso júri com base nos projetos inovadores de participação cidadã e no empenho ativo que têm em zelar por uma cultura democrática,” salientou Helfried Carl, cofundador e CEO da European Capital of Democracy (ECOD), revelando: “Ao partilhar soluções que já foram encontradas noutros locais da Europa, podemos melhorar ainda mais o nosso continente”.

As Terras de Cascais, o Fundo AdaptCascais, os Tutores de Bairro, a Plataforma de Saúde de Cascais e as Conferências do Estoril, foram os projetos que integraram esta candidatura e que foram considerados como modelos exemplares para a Europa.

## Ano da Democracia no Concelho

Além dos projetos já desenvolvidos, o Município vai dinamizar diversas atividades e encontros ao longo deste ano, com o objetivo de reforçar a democracia no Concelho.

Nas próximas páginas deste jornal, fique a conhecer melhor os projetos que integraram a candidatura de Cascais a Capital Europeia da Democracia 2026, bem como as iniciativas que vão promover a participação da comunidade ao longo do ano. ●



“Cascais é um exemplo de cultura democrática, de entrosamento entre as comunidades, de capacidade de participação cívica ativa, de debater dentro do concelho os desafios do futuro,” recordou Sebastião Bugalho, Eurodeputado, acrescentando: “O futuro já tem passado em Cascais e, é por isso que, lá fora, consegue ser reconhecido de uma forma tão evidente.”

Sebastião Bugalho, Eurodeputado

# Um caminho para promover a democracia

Lançada em 2021, a Capital Europeia da Democracia surgiu com o objetivo de promover a proximidade dos cidadãos da política, a participação mais direta nas decisões públicas e a defesa dos valores democráticos na Europa. Entrevistámos Helfried Carl, cofundador e CEO da Capital Europeia da Democracia, para compreender quais foram os passos fundamentais de Cascais na conquista desta distinção e qual o papel da governação local na promoção da democracia.



## O que significa o título Capital Europeia da Democracia?

Com a Capital Europeia da Democracia, lembramos às pessoas que a democracia constrói-se todos os dias. Ao partilhar soluções que já foram encontradas noutras locais da Europa, podemos melhorar ainda mais o nosso continente. A Capital Europeia da Democracia celebra, acima de tudo, a própria democracia. E é muito significativo que esta celebração aconteça 50 anos depois das primeiras eleições livres em Portugal.

Mas a mensagem é clara: todos temos a responsabilidade de defender a liberdade.

## Como escolhem a Capital Europeia da Democracia?

A candidatura pode ser submetida por qualquer cidade europeia com mais de 100 000 habitantes. Depois, segue-se um processo

de seleção em que um júri de especialistas define uma lista restrita de três cidades com projetos relevantes de participação cidadã. Cada uma deve apresentar três projetos já implementados e outros três a desenvolver no futuro, caso venha a receber o título. Esta lista é apresentada a um júri de 4 500 cidadãos europeus que, neste caso, decidiu que os programas que Cascais promove, especialmente no que diz respeito à Juventude e também ao Ambiente, eram os mais relevantes.

## Dado o estado atual da democracia no mundo, qual é a importância desta iniciativa?

Sou da opinião de que é muito importante pensar criticamente sobre a democracia, sobre o que podemos melhorar, mostrando o que funciona. Não conheço nenhum sistema de governo

melhor do que a democracia. Foi assim que a Europa construiu o seu continente de paz, após as cinzas de muitas guerras, e que desenvolvemos uma forma de vida política que muitas outras partes do mundo ainda procuram. Caso contrário, não teríamos lugares tão maravilhosos como Cascais.

## Os municípios têm hoje mais capacidade para a inovação democrática do que os governos nacionais?

Sim. Há uma tendência para que muitas cidades sejam, de certa forma, um laboratório de democracia neste momento. É mais fácil fazer democracia direta a nível municipal e, por vezes, também é mais fácil traduzir o que a assembleia de cidadãos decidiu. Portanto, sim, quando olho para o panorama europeu, neste momento, a democracia está a acontecer mais a nível local do que a nível nacional. ●

**"A Capital Europeia da Democracia celebra, acima de tudo, a própria democracia.**

**E é muito significativo que esta celebração aconteça 50 anos depois das primeiras eleições livres em Portugal."**

**"A democracia está a acontecer mais a nível local do que a nível nacional."**

# Terras de Cascais: agricultura urbana transforma o território e a comunidade

Além da produção de alimentos, estes espaços promovem a aprendizagem, o convívio, a ligação à terra e a recuperação de tradições. Há Hortas Comunitárias nas Escolas, nos Centros de Dia, Associações e até no Estabelecimento Prisional de Tires, e ainda Vinhas ou Pomares. Descubra como este programa contribui para a democracia no Concelho.

Em Cascais, a democracia também se constrói a partir da terra. Criado em 2009, com as primeiras hortas para os munícipes interessados em cultivar alimentos biológicos, o programa das Terras de Cascais tem vindo a crescer por todo o Concelho e já contribuiu para a recuperação de mais de 17 hectares de solos.

## Hortas que aproximam a comunidade

Atualmente, há 34 Hortas Comunitárias para os munícipes produzirem alimentos frescos perto de casa. São espaços que incentivam a partilha de

conhecimentos, o convívio entre vizinhos e a gestão participativa do espaço público.

"Sem a horta, os meus dias seriam vazios e sem propósito," salienta o Sr. Adelino, da Horta Comunitária de Trajouce, onde, com 85 anos, ocupa os seus dias, festeja os aniversários e organiza almoços com os amigos que ali fez.

Já as Hortas nas Escolas são verdadeiros laboratórios ao ar livre para crianças e jovens. É aqui que os alunos aprendem mais sobre alimentação saudável, sustentabilidade e biodiversidade.

## Produção com impacto social

Através das Terras de Cascais, a agricultura também é utilizada como ferramenta de inclusão. Na Horta do Brejo, no Estabelecimento Prisional de Tires, as reclusas participam na produção de alimentos que são doados a instituições de solidariedade social do Concelho. Desde 2017, já foram produzidas mais de 78 toneladas de alimentos.

## Produção local e regenerativa

O município conta ainda com várias hortas, pomares, vinhas ou campos onde

são cultivados produtos hortícolas, árvores de fruto, cereais, como o Trigo Barbela, e até vinho.

Durante o último ano, a Horta da Quinta do Pisão produziu mais de 10 toneladas de alimentos que foram adquiridos por munícipes e parceiros locais, enquanto a Vinha do Mosteiro de Santa Maria do Mar continuou a contribuir para preservar a tradição do Vinho de Carcavelos. ●



Saiba mais



## "Terras de Cascais" vencem Prémio Dubai Internacional de Boas Práticas para o Desenvolvimento Sustentável 2026



"É um reconhecimento do trabalho de toda uma comunidade que acredita que o futuro constrói-se hoje, com soluções concretas e sustentáveis. Estamos a fazer muito mais do que agricultura urbana, estamos a fortalecer a comunidade e a cumprir o nosso compromisso com as próximas gerações de cascalenses."

**Nuno Piteira Lopes,**  
Presidente da Câmara Municipal de Cascais



### 34 Hortas Comunitárias

727 parcelas  
+ de 1000 horticultores



### 67 Hortas nas Escolas

5 400 alunos  
envolvidos



### Pomares de Cascais

5 terrenos  
35 lotes



### Horta da Quinta do Pisão

10 000kg/ano  
1500 visitas guiadas



### Horta do Brejo

6 reclusas  
18 toneladas/ano



### Vinhas Comunitárias

4 terrenos | 26 lotes  
3000kg/ano

# Associações de Moradores e Tutores de Bairro unidos pelo Concelho

Em 2026, o programa é reestruturado afirmando-se como uma estratégia de parceria entre a autarquia e a comunidade. Este modelo fortalece a coesão territorial e valoriza o contributo do associativismo de moradores para a construção de um território mais participativo e inclusivo.



Em Cascais, contamos com equipas de voluntários que zelam pela limpeza urbana, recolha de resíduos, espaços de jogo e recreio, calçadas, iluminação, segurança pública, entre outras situações, no bairro onde residem. Pertencem a iniciativas como os Tutores de Bairro ou a Associações de Moradores que, no ano em Cascais é Capital Europeia da Democracia, passam a ser geridas em conjunto. Uma decisão estratégica para garantir uma maior articulação entre a comunidade e os serviços com um único propósito: contribuir

para a melhoria contínua do Município.

## Tutores de Bairro

Criado em 2009, com 54 voluntários, este programa foi distinguido com o Prémio de Boas Práticas de Participação e o Troféu Português do Voluntariado em 2022. A iniciativa foi crescendo e já conta com 200 tutores que funcionam como interlocutores entre a população e a autarquia, assumindo um papel ativo de cidadania colaborativa. Garantem a cobertura de 80% do Concelho e, em

15 anos, já realizaram mais de 25 mil pedidos de intervenção.

## Associações de Moradores

Foram desenvolvidas a partir de 2018 com o objetivo de reduzir problemas locais e criarem espaços e atividades que promovam uma maior qualidade de vida.

Atualmente, há 60 Associações de Moradores que promovem a sustentabilidade social através da dinamização de projetos como o “Balcão do Associativismo”, a “Árvore Solidária”, o “Agosto

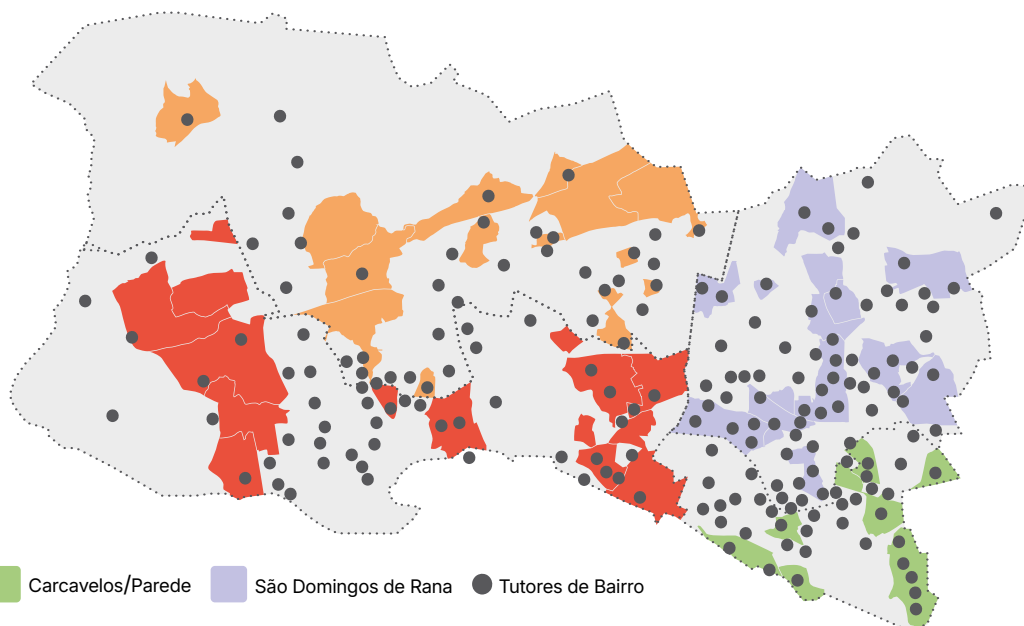
nos Bairros”, entre outras iniciativas e eventos locais.

## Uma intervenção territorial integrada

Através desta gestão conjunta, as equipas consolidam o trabalho em rede, reforçando a coesão territorial e uma resposta mais célere aos pedidos.

Uma forma de democratizar o espaço público e garantir uma governação mais próxima das pessoas, mais transparente e orientada para o munícipe. Todas as condições para que Cascais seja para toda a vida. ●

## Mapa de Tutores de Bairro e Associações de Moradores



■ Cascais/Estoril 
 ■ Alcabideche 
 ■ Carcavelos/Parede 
 ■ São Domingos de Rana 
 ● Tutores de Bairro

# Adaptar Cascais em comunidade

O Fundo AdaptCascais convida a sociedade civil a desenvolver projetos de adaptação às alterações climáticas junto da comunidade.



Este ano, esta iniciativa contou com uma dotação global de 50 000€, o que permitiu apoiar 10 projetos.

Criado pela Câmara Municipal de Cascais, o Fundo AdaptCascais convida a sociedade civil a desenvolver projetos de adaptação às alterações climáticas junto da comunidade.

Inserida no Plano de Ação Climática de Cascais (PMAC2), esta iniciativa transforma ideias em ações que contribuam para adaptar o território aos novos desafios climáticos.

## Candidaturas ao Fundo AdaptCascais

Para participar, as entidades devem submeter projetos que promovam a capacitação e

corresponsabilização de associações locais na sensibilização e ação para a adaptação às alterações climáticas. Caso a sua ideia vença, obtêm financiamento para implementarem a mesma ideia no terreno e apoiarem o Município na preparação de um futuro melhor.

Desde 2021, já foram concretizados projetos de 15 associações diferentes, resultando num investimento global superior a 120 000€.

No ano em que Cascais é Capital Europeia da Democracia, o Fundo AdaptCascais traz novidades.

## 3.ª edição apoia 10 projetos

Este ano, esta iniciativa contou com uma dotação global de 50 000€, o que permitiu apoiar 10 projetos, com um financiamento máximo de 5 000€ por iniciativa.

“Estamos preparados para enfrentar os problemas climáticos, através da promoção de uma comunidade onde somos mais resilientes e procuramos, juntos, entregar a melhor resposta possível”, salientou Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais, no âmbito da assinatura de protocolos

de implementação dos projetos da 3.ª Edição que decorreu no dia 26 de janeiro, no Salão Nobre dos Paços do Concelho.

Em breve, estas ideias vão começar a ganhar forma e a beneficiar o Município na preparação para as consequências das alterações climáticas. ●



## Projetos vencedores da 3.ª Edição Fundo AdaptCascais

1. Forest Impact . Sementes de Resiliência: Micro-florestas de Cascais
2. Zero Waste Lab . ADAPTZeroWaste
3. O Nosso Sonho . Matos Cheirinhos: Já há Pássaros, Insetos, Pomar e Horta Comunitária
4. Realiza . Verde Vivo . Bairro Alice Cruz
5. Éramos Um . Chuva que Alimenta
6. IDEIA . Góilão: Micro Santuário de Biodiversidade
7. AJAUA . #Revolução Artesanal
8. CRIATIVA . Zero Waste Talks III
9. Movimento Claro . Mergulha por Cascais
10. CERCICA . Rega Fiável e Eficiente: Preparar a CERCICA para um Futuro com Menos Água

# Saúde e qualidade de vida são prioridades em Cascais

Cascais conta com um sistema integrado que promove o acesso gratuito a serviços de saúde, apoio social, educação e habitação, incluindo teleconsultas ou apoio psicológico. Através desta iniciativa, o Município aposta na equidade e no apoio à população mais vulnerável.



Após a conquista do título de Capital Europeia da Democracia 2026, Cascais continua a trabalhar para se posicionar como Capital da Qualidade de Vida em Portugal através de sete eixos estratégicos onde também consta a área da Saúde e Bem-Estar Social.

Desde 2021, que o Concelho já conta com a promoção de serviços locais de saúde e solidariedade social, num esforço conjunto entre o estado central, o estado local, parceiros sociais e sociedade civil, com vista a uma maior equidade e coesão social.

Esta ação de capacitação do território, das suas pessoas e das organizações parceiras, abrange também uma estratégia de consciencialização para os deveres, e de autonomização, que integra áreas da promoção do emprego e do talento, do empreendedorismo, e da aprendizagem ao longo da vida, para uma dinamização

do tecido social e da economia local.

Nesse sentido, a autarquia continua a disponibilizar um espaço digital agregador de recursos, iniciativas, serviços, medidas de apoio, direitos e benefícios, disponibilizando respostas a vários níveis que podem ser úteis para os munícipes e para as organizações que os atendem. O objetivo passa por promover o bem-estar e a qualidade de vida dos cidadãos, nas suas várias dimensões: saúde, apoio social, habitação, educação, desporto, cultura e lazer.

Além de monitorizar a evolução do Município de Cascais nas áreas anteriormente mencionadas, esta plataforma digital dá a conhecer práticas inovadoras implementadas pela autarquia e pelas instituições da Rede Social, medindo o seu impacto na melhoria do Índice de Bem-Estar e da Qualidade de Vida dos munícipes de Cascais. ●

## Saúde e Bem-Estar

- Programa + Saúde Todos os Dias
- Projeto Bata Branca
- Unidade S+ (promoção de saúde mental incluindo forças de segurança)

## Ação Social

- Cascais + Solidário
- Serviço de Atendimento e Ação Social

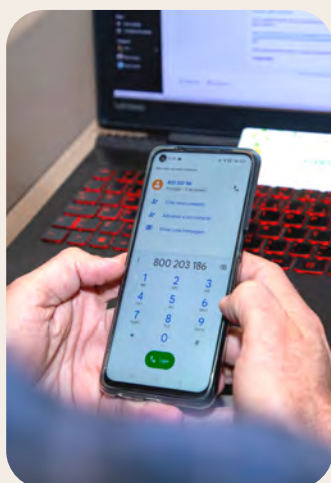
## Direitos no Território

- Cidades Amigas das Crianças
- Provedoria da Criança e do Idoso

## Centros de Atendimento

### Integrado

- Disponíveis em todas as freguesias do concelho



**Teleconsultas gratuitas, 24 horas por dia, 365 dias por ano**

Se é residente, trabalhador ou estudante no concelho, basta ter o Cartão Viver Cascais ativo para aceder a este serviço que disponibiliza consultas de Medicina Geral e Familiar e Pediatria.

**800 203 186**

Linha Cascais



## Dádivas de Sangue

As colheitas de dádivas de sangue têm uma calendarização anual de cerca de 50 sessões, em diversos pontos de todo o concelho. Não é necessária marcação, basta comparecer nas datas e locais indicados.



Saiba mais

# Conferências do Estoril celebram a 10.ª edição

As Conferências do Estoril regressam para a sua 10.ª edição, nos dias 29 e 30 de outubro de 2026, no Campus da Nova SBE, em Carcavelos, reunindo vozes internacionais e intergeracionais para refletir sobre os desafios que moldam o nosso tempo.



Acreditando no poder que as pessoas têm para mudar o mundo, as Conferências do Estoril foram criadas com a vontade de serem um projeto educativo e uma ferramenta pedagógica com impacto na sociedade. Lançado pelo Município de Cascais em 2009, este evento tem trazido a Portugal alguns dos mais reconhecidos líderes da política internacional, do mundo empresarial, das universidades, e da sociedade civil, nunca esquecendo o contributo de personalidades nacionais, no debate sobre os principais desafios a nível global.

Esta partilha de visões e perspetivas das várias dezenas de oradores convidados é feita para milhares de espetadores e participantes de todo o mundo, procurando sempre manter um papel ativo na busca por soluções práticas que levem a uma mudança positiva. Em nove edições (2009, 2011, 2013, 2015, 2017, 2019, 2022, 2023 e 2024), já passaram pelas Conferências do Estoril personalidades internacionais como Tony Blair, Larry King, Edward Snowden, José Ramos-Horta ou Olena Zelenska, e figuras nacionais como Belmiro de Azevedo, Jorge Sampaio, Álvaro Siza

Vieira, António Guterres, ou Marcelo Rebelo de Sousa.

Em 2026, as Conferências do Estoril celebram a sua 10.ª edição, realizando-se nos dias 29 e 30 de outubro, no Campus da Nova SBE, em Carcavelos. Organizada pela Nova SBE, NOVA Medical School, The Digital Data Design Institute at Harvard, Câmara Municipal de Cascais e Turismo de Portugal, esta edição reafirma o seu papel enquanto plataforma global para o diálogo, o pensamento crítico e a ação. ●

## 9 edições em números

**+ 17 649**  
Participantes

**+ 130**  
Nacionalidades

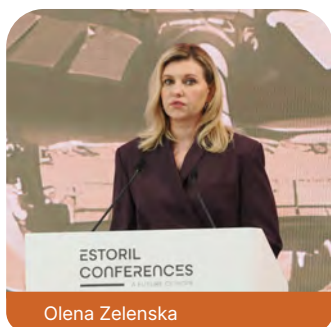
**+ 498**  
Oradores

**+ 232**  
Debates

**+ 4 032**  
Notícias

**+ 1 085** Profissionais da Comunicação Social

## Personalidades que já passaram pelas Conferências do Estoril:



# Cascais promove iniciativas a pensar no presente e futuro

O Município de Cascais tem sido um exemplo inovador de democracia participativa, enraizada nos princípios de sustentabilidade, inclusão e resiliência. Este investimento numa governação próxima dos cidadãos tem promovido iniciativas para melhorar o presente, construindo bases sólidas para o futuro, tal como uma Capital Europeia da Democracia faz.



## Orçamento Participativo de Cascais duplica verba para 2026

Apoiar mais projetos propostos e votados pelos munícipes. Este ano, o Orçamento Participativo de Cascais vai contar com uma dotação total de 12 milhões de euros, reforçando o investimento municipal na participação cidadã e no envolvimento direto dos cidadãos na definição de investimentos

prioritários para o território. A duplicação da verba face a edições anteriores vai contribuir para a implementação de mais iniciativas propostas pelos Cascalenses, com o montante a ser dividido entre projetos destinados a entidades e à comunidade. Desde 2011, já foram decididos cerca

de 65 milhões de euros, traduzidos em 267 projetos vencedores, fruto de um trabalho de participação e cidadania que coloca o Concelho entre os mais destacados da Europa e do mundo. Esta é uma das principais ferramentas de democracia participativa em Cascais. ●



## Fundo Verde de Apoio às Famílias de Cascais

Uma das medidas que vai ao encontro dos compromissos assumidos no Roteiro Municipal para a Neutralidade Carbónica em 2050 é o primeiro Fundo Verde municipal do País, lançado pela Câmara Municipal de Cascais em 2024. Esta iniciativa vem apoiar as famílias do concelho que pertençam até ao 6.º escalão do IRS, no aumento da eficiência energética de primeiras habitações.

É o primeiro fundo público na área ambiental que adota um modelo de transferência antecipada (ex-ante) para quem tem maiores dificuldades financeiras, assegurando que a transição energética é acessível para as famílias que integrem os primeiros quatro escalões do IRS. Com um total de 3 milhões de euros disponibilizados, este fundo já aprovou 773 candidaturas, com cerca

de 80% a serem para janelas eficientes, que constituem soluções de climatização passivas. Este é um importante passo na redução do consumo energético habitacional e na consequente diminuição estrutural de emissões de gases com efeito de estufa, apoiando as famílias com maior fragilidade económica, enquanto contribui para a redução do consumo de energias não renováveis. ●



## Projeto Intergeracional "Raízes com Asas"

Lançado em 2025, este projeto tem como objetivo fomentar a inclusão, o bem-estar e o vínculo intergeracional, através da promoção de atividades participativas que contribuam para a relação entre crianças, jovens e idosos na comunidade de Cascais. A iniciativa procura combater o isolamento social da população sénior

(com idade igual ou superior a 65 anos) e promover a cidadania ativa nas crianças e jovens (dos 10 aos 21 anos), através de cursos, passeios culturais ou eventos comunitários. As ações decorrem na Fundação AJU – Jerónimo Usera (IPSS), parceira da Câmara Municipal de Cascais

no projeto, sempre com o acompanhamento dos técnicos desta instituição (terapeutas, psicólogos e assistentes sociais), construindo-se, assim, uma comunidade mais inclusiva e solidária. A iniciativa é financiada pelo PRR - Plano de Recuperação e Resiliência pela União Europeia. ●

# Participe nas atividades do Ano da Democracia



O Ano da Democracia 2026 em Cascais reúne um conjunto amplo e diversificado de iniciativas que refletem os princípios fundamentais da Capital Europeia da Democracia: participação cidadã, inovação democrática, sustentabilidade, coesão social e diálogo intercultural.

Em 2026, Cascais assume-se como palco europeu de inovação democrática, articulando as melhores práticas locais com uma visão aberta, participativa e inclusiva para o futuro da democracia. Ao longo do ano, o município acolhe projetos de proximidade, ações participativas e iniciativas de cocriação com

a comunidade, lado a lado com eventos internacionais estruturantes, como o ACT NOW Mayors' Conference (um encontro com autarcas e especialistas sobre democracia participativa e sustentabilidade), o NECE Festival (um encontro europeu dedicado à educação para a cidadania e democracia), os Innovation in Politics Awards (uma oportunidade

adicional para Cascais apresentar os seus projetos de inovação política), o Truth, Lies & Democracy (um evento internacional de videojogos com jovens de toda a Europa) o Art of Democracy (um conjunto de iniciativas artísticas, em articulação com a Fundação D. Luís I), entre outras iniciativas artísticas, educativas e comunitárias que reforçam o diálogo

democrático a nível local e internacional. O calendário, que integra mais de 500 atividades, afirma o compromisso de Cascais em mostrar a democracia em ação junto das escolas, nos bairros, nos espaços culturais, nos museus, no património, no ambiente e no quotidiano da comunidade local. Venha descobrir a Capital Europeia da Democracia 2026! ●



## Eventos Internacionais

11 e 12 de maio  
**ACT NOW  
Mayors' Conference**

Outubro  
**Festival NECE**

30 de outubro  
**Innovation in Politics  
Awards**

4 a 6 de dezembro  
**Truth, Lies & Democracy**

Durante todo o ano  
**Art of Democracy**

## Eventos Locais

Até 9 de abril  
**Exposição Fotográfica:  
"Outro Modo de Ver"**  
CascaiShopping

12 de abril  
**Dia Mundial  
da Atividade Física**  
Avenida Marginal

Até 12 de abril  
**Exposição: "Retratos  
Contados de António Sala"**  
Palácio da Cidadela de Cascais  
(Galeria de Exposições)

4 e 18 de abril  
**Feira de Usados: Garden Sale**  
Jardim da Parada e Parque  
Urbano Quinta da Alagoa

24 de abril  
**Conselho Municipal  
de Educação**

Até 30 de abril  
**Mostra Documental:  
"Talaíde - História  
e Memória"**  
Casal Saloio de Outeiro  
de Polima

9 e 10 de maio  
**Festival do  
Voluntariado 2026**  
Fiartil, Estoril

21 de maio  
**Festival OP Jovem**  
Parque da Quinta da Alagoa,  
Carcavelos

# Gala do Desporto celebra mérito e identidade desportiva

25.ª edição distinguiu pais, familiares, dirigentes e voluntários ligados ao desporto através de Prémio Mérito Associativo.



**"O ano em que Cascais colheu os frutos do seu investimento no desporto."**

Nuno Piteira Lopes,  
Presidente da Câmara  
Municipal de Cascais

Os melhores do desporto em Cascais regressaram ao Casino Estoril para a já tradicional Gala do Desporto. Um momento anual onde a Câmara Municipal de Cascais presta homenagem a todos os que alcançaram resultados relevantes durante o último ano, em Campeonatos do Mundo, da Europa e Nacionais. A 25.ª edição reuniu 278 agentes desportivos em representação de 32 clubes, 28 federações e associações e cerca de 40 modalidades,

demonstrando como o Concelho é feito de campeões e de uma forte cultura desportiva.

"Para cada um de vós 2025 foi um ano de sacrifício e superação, mas também de conquistas. O ano em que Cascais colheu os frutos do seu investimento no desporto", salientou Nuno Piteira Lopes, presidente da autarquia, na abertura desta Gala do Desporto que decorreu a 1 de março de 2026.

Durante o último ano, os nossos atletas marcaram presença em 18 Campeonatos do Mundo, 18 Campeonatos da Europa e 93 Campeonatos Nacionais, onde conquistaram sete títulos mundiais, sete títulos europeus e 93 títulos nacionais. Números que espelham que a aposta do Concelho no Desporto, é um investimento vencedor.

## Prémios Melhores do Ano

Destaque ainda para a atribuição do título "Melhores do Ano" nas categorias de Atleta Feminina, Atleta Masculino, Atleta Esperança Feminina, Atleta Esperança Masculino, Equipa, Treinador/a, Clube do Ano e o Prémio "Escolha do Público". Rafaela Silva, atleta de Badminton do Clube Desportivo Costa do Estoril, foi a grande eleita com 2625 votos.

## Heróis sem Holofotes: Prémio Mérito Associativo

Criado para valorizar pais, dirigentes, voluntários e demais rostos anónimos que, com dedicação silenciosa, garantem o funcionamento dos clubes e a formação de campeões, a 25.ª Gala do Desporto entregou o Prémio Mérito

Associativo pela primeira vez. Esta distinção reconheceu 24 pessoas "visíveis e invisíveis" ligadas ao desporto do Concelho, demonstrando que, por detrás de cada medalha, existe uma rede de apoio que abre portas cedo, fecha tarde e sustenta o sonho de atletas e clubes.

## O Desporto como identidade de Cascais

Dos mais pequenos do escalão sub-10 aos veteranos, todos partilharam o mesmo brilho no olhar. O brilho de quem treina quando ninguém vê. De quem cai e volta a levantar-se. De quem sabe que a vitória começa muito antes do pódio. Em Cascais, o desporto é estrutural: forma campeões, promove inclusão, reforça laços comunitários e projeta o Concelho no panorama nacional e internacional. ●

# Prémio Melhores do Ano

## 25.ª Gala do Desporto de Cascais

### Esperança feminina

Alice Teotónio Pereira  
• Bodyboard • Campeã Mundial Júnior

### Esperança Masculino

Francisco Camacho • Vela  
• Campeão Europeu de Snipe Júnior

### Atleta Feminina do Ano

Teresa Padrela • Bodyboard  
• 3.ª Classificado no Campeonato Europeu Open

### Atleta Masculino do Ano

António Dantas • Longboard  
• Campeão Europeu de Longboard (WSL)  
• Campeão Europeu de Longboard (ESF)

### Equipa Sénior Masculina

• Grupo Desportivo de Deficientes do Centro Medicina de Reabilitação de Alcoitão  
• Campeões Nacionais de Basquetebol em Cadeira de Rodas

### Treinador do Ano Modalidades individuais

Catarina Sousa • Bodyboard  
• Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos

### Treinador do Ano Modalidades coletivas

Fernando Lemos • Basquetebol em Cadeira de Rodas • Grupo Desportivo de Deficientes do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão

### Clube do Ano

Grupo Desportivo de Deficientes do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão

### Escolha do Público "Melhor do Ano"

Rafaela Silva • Badminton  
• Clube Desportivo da Costa do Estoril

# Conheça dois Heróis sem Holofotes

O que têm em comum Lucinda Rodrigues, do Clube de Futebol de Sassoeiros, e Fernando Sabido, do Grupo Recreativo de Matos Cheirinhos? São dois rostos que, embora não sejam conhecidos do público em geral, fazem parte da alma destes clubes que todos os dias formam campeões. São os primeiros a entrar e, por vezes, os últimos a sair, contribuindo fortemente para o dia a dia destes atletas. Por isso, na 25.ª Gala do Desporto, integraram o grupo de 24 pais, familiares, dirigentes, amigos ou voluntários que foram reconhecidos com o Prémio Mérito Associativo.



**Lucinda Rodrigues**  
Clube de Futebol de Sassoeiros

"Eu já andava no clube antes de haver patinagem e futsal. Antigamente o clube era uma casa onde passávamos os serões, porque éramos, e somos, uma família. Eu, então, passo aqui quase o dia todo. Não tenho

memórias ruins daqui. Se tenho, esqueci. Eu vivo o dia a dia delas (atletas), são cinco estrelas, e também sinto que os miúdos gostam todos de mim. Nós vivemos muita coisa juntos: choramos, cantamos, rimos..." ●



**Fernando Sabido**  
Grupo Recreativo de Matos Cheirinhos

"A 19 de abril de 1962, o Grupo Recreativo de Matos Cheirinhos foi fundado. Eu, com nove anos de idade, fiquei logo ligado ao clube e nunca me desvinculei.

O clube é onde me sinto bem, porque nós não somos só parte da modalidade, somos também parte do futuro deles (atletas). Enquanto puder não saio do clube, venho sempre cá." ●



## “Festival Teatro Entre Nós” celebrou 10 anos

Entre 27 de fevereiro e 20 de março, o Auditório Carlos Avilez, na Academia de Artes do Estoril, acolheu a 10.ª edição do “Festival Teatro Entre Nós”, um marco incontornável na oferta cultural do Concelho. Ao longo de quase um mês, 13 grupos de teatro amador do concelho de Cascais apresentaram um total de 14 espetáculos, com lotação esgotada em praticamente todas as sessões.

Este festival constitui uma homenagem aos grupos cénicos do Movimento Associativo Cultural e Recreativo de Cascais, que desempenham um papel fundamental na dinamização da vida cultural do concelho, através do trabalho voluntário, da dedicação e da paixão pelo teatro. Um importante contributo na criação de uma comunidade mais participativa e criativa. ●



## “Woman Summit 2026” em Cascais

Uma estreia no nosso concelho, o “Woman Summit 2026 - o Festival da Mulher”, transformou o Parque Marechal Carmona num espaço dedicado à celebração da figura feminina na cultura, nos negócios e na vida quotidiana, assinalando a semana do Dia Internacional da Mulher. Durante os dias 7 e 8 de março, o evento reuniu várias mulheres, com uma programação que incluiu conversas, atuações,

experiências imersivas, áreas de bem-estar, zonas de compras e ativações de marca, além de muitas oportunidades de partilha de conhecimento, diálogo e inspiração. “Este é um evento que pretende celebrar a mulher no seu todo, nas suas temáticas e em tudo o que diga respeito ao mundo feminino”, referiu Miguel Simões, organizador de um encontro que contou com o apoio da Câmara Municipal de Cascais. ●

## Gabinete de Saúde Mental para Forças de Segurança

Há profissões onde a exigência emocional não termina quando o turno acaba. Nesse sentido, o Município de Cascais criou o Gabinete de Saúde Mental para Forças de Segurança, um serviço estruturado, gratuito e confidencial, destinado a apoiar profissionais do concelho que lidam diariamente com situações de risco, pressão e elevada responsabilidade. “Cuidar de quem cuida de nós é garantir que Cascais continua a ser um dos concelhos mais seguros

do país”, afirmou Nuno Piteira Lopes, presidente da Câmara Municipal de Cascais, na apresentação do projeto, decorrida no Centro Cultural de Cascais, no passado mês de fevereiro. O serviço integra consultas de psicologia clínica, acompanhamento psiquiátrico, terapia familiar e grupos de apoio entre pares. O acesso é voluntário, direto e sem necessidade de justificação clínica prévia, garantindo confidencialidade total. ●



## Cascais recebe “Galardão Autarquia Voluntária 2025”

O Município de Cascais foi distinguido com o “Galardão Autarquia Voluntária 2025”, um prémio que reconhece o compromisso na promoção da prática do Voluntariado no concelho. Esta é já a terceira distinção consecutiva obtida por Cascais nesta iniciativa promovida pela CASES – Cooperativa António Sérgio para a Economia

Social, precisamente em três edições realizadas. A entrega do Galardão decorreu no Teatro Thália, em Lisboa, contando com a presença de Luís Almeida Capão, vice-presidente da Câmara Municipal de Cascais, e da equipa da Divisão de Voluntariado da autarquia cascalense. ●



# Um doce de Páscoa com sabor a Cascais

A Páscoa está mesmo a chegar e, em muitas casas de Cascais, começa a cheirar a forno ligado, amêndoas e convívio em família. Pensando nesses momentos à volta da mesa, trazemos uma sugestão doce que junta sabores bem nossos: Pão-de-Ló de amêndoa com doce de ovos, perfeito para o almoço de Domingo ou para levar quando é “convidado para a sobremesa”.

## Pão-de-Ló de amêndoa com doce de ovos



4

fácil

médio

difícil

### Ingredientes

- 5 ovos
- 150 g de açúcar
- 100 g de amêndoa moída
- 50 g de farinha de trigo
- raspa de limão

### Doce de ovos (opcional):

- 6 gemas
- 180 g de açúcar
- 150 ml de água
- 10 g de Maizena

3. Leve ao forno a 180 °C, em forma untada e polvilhada, até cozer.
4. Desenforme, deixe arrefecer e corte em pequenos discos.

### Doce de ovos:

5. Faça uma calda com a água e o açúcar até ponto pérola.
6. Deixe arrefecer, junte as gemas e mexa bem.
7. Incorpore a Maizena diluída num pouco do creme e leve novamente ao lume até engrossar.

Sirva os discos de pão-de-ló com o doce de ovos por cima ou como recheio – e tenha um bocadinho de Páscoa em cada colher.



Esta receita é retirada do livro “Reis e Pescadores”, uma obra que recupera memórias, sabores e histórias ligadas ao mar e às gentes de Cascais. Entre receitas tradicionais e apontamentos biográficos, o livro convida a descobrir como a cozinha também conta a história do concelho, ligando a mesa ao quotidiano de quem viveu – e vive – entre a pesca, a realeza e a vida à beira-mar.

### Confeção

1. Bata bem os ovos com o açúcar até obter um creme espesso e fofo.
2. Junte, envolvendo, a amêndoa, a farinha e a raspa de limão.

## Memória, mar e natureza

# Programas que aproximam Cascais dos seus munícipes



Saiba mais

### 25.º Aniversário Biblioteca Municipal de Cascais

Casa da Horta da Quinta de Santa Clara

Venha celebrar o quarto de século ao serviço da leitura, do estudo e da vida comunitária desta biblioteca. Ao longo destes 25 anos, a biblioteca afirmou-se como um espaço de encontro, de apoio às famílias e às escolas, aberto a todas as idades. Este ano, conta com uma programação diversa para assinalar o aniversário. Venha daí.

### Visita ateliê

“Vidas do Mar em Cascais: Reis e Pescadores”

No Museu do Mar Rei D. Carlos, a visita ateliê “Vidas do Mar em Cascais: Reis e Pescadores” propõe uma descoberta participada da relação histórica do concelho com o oceano, através de histórias, objetos e atividades criativas pensadas para os mais novos. Inscreva as crianças nesta iniciativa e venha conhecer este museu.

### Natureza para Todos

Quinta do Pisão

Tem dificuldades de mobilidade? Na Quinta do Pisão há um projeto que contribui para que todos possam aproveitar a natureza e passear pelo local com equipamentos adaptados. “Natureza para Todos” oferece um percurso acessível, com estações sensoriais e conteúdos inclusivos, permitindo que cada visitante experimente, ao seu ritmo a riqueza ambiental do território.



# Reinvente o seu bairro

Faça acontecer!

Mais info

