

**simplesmentemelhor**

CENTRO DE ESTUDOS E FORMAÇÃO

Rua Pires Antunes, n.º 14 - A  
2745 - 327 Monte Abraão, QueluzT 214 305 610  
M 966 585 757  
E geral@simplesmentemelhor.pt  
W www.simplesmentemelhor.pt

- Apoio ao Estudo
- Explicações
- Formação
- Acções de Sensibilização
- Workshops
- Festas Temáticas

**Venha conhecer as  
nossas instalações!**Consulte a nossa  
oferta de serviços!

Quinzenário | 29 de Outubro de 2010 | n.º 14 | GRATUITO

# Correio de Sintra

[www.correiodesintra.net](http://www.correiodesintra.net)

Director: Joaquim José Reis

## PJ investiga Vereador



Concelho, 4

## Factura do gás vai ficar mais cara

**TAXA.** As concessionárias de gás natural vão passar a imputar aos consumidores a Taxa de Ocupação de Subsolos cobrada anualmente pelas autarquias. **Concelho, 5**

## Sintra Moda 2010 promoveu comércio tradicional

**NEGÓCIOS.** Em tempos de crise, o comércio local juntou-se em mais uma edição do Sintra Moda e mostrou as novas colecções para as próximas épocas. **Concelho, 10**

## Junta de Belas em "falência técnica"

**DÍVIDAS.** O presidente da Junta de Belas acusa o anterior executivo de ter deixado a autarquia com mais de 390 mil euros em dívidas e está à espera que a Câmara de Sintra o ajude a pagar as contas. **Queluz, 22**

## Roubo de tampas de esgoto e sarjetas atinge "proporções incontrolláveis"

**SEGURANÇA.** No último mês desapareceram em Sintra quase 300 tampas de esgoto e de sarjetas, uma situação que está a preocupar a autarquia, que já considerou o problema "incontrolável". O roubo insólito apanhou desprevenidas as autoridades, que já confessaram não ter capacidade de resposta imediata. **Concelho, 6**

**Suplemento  
Sénior****"Nunca tive  
outra idade  
senão a do  
Coração"**

| Pág. 15

# DINHEIRO

**Empréstimos Financeiros c/ as Melhores Taxas e Prazos e consultadoria personalizada****Particular p/ Particular | Resposta em 4 Horas TAEG 11,5%****LIGUE JÁ 910 805 699**

com financiamento cedido por instituição de crédito devidamente autorizadas

# Editorial

A sociedade portuguesa prepara-se para enfrentar tempos difíceis. Os maiores partidos nacionais não se entendem em torno da discussão de um Orçamento do Estado para 2011, que promete deixar mais pobres os portugueses. E todos o temem. Autarcas, empresários, funcionários públicos e pensionistas.

A palavra de ordem passa por apertar o cerco aos bolsos frágeis da maioria de uma população que já se habituou a acordar e a deitar com a palavra “crise” na memória. Aperta-se o cerco ao reembolso do IVA, aos salários, às transferências para as autarquias e até a apoios sociais como o abono de família. Aumenta o desemprego, a precariedade e diminui-se o subsídio de desemprego. O caos económico-social pode estar ao virar da esquina e os portugueses assistem com serenidade.

No concelho de Sintra, este avolumar de problemas e de dificuldades é perigoso. É um concelho onde existem muitos problemas sociais e desemprego e onde, por vezes, se não fosse a autarquia e a igreja a substituir-se às funções

do Estado, as consequências sociais – aumento da criminalidade e da pobreza – seriam maiores.

O corte “cego” nas transferências do Estado para a Câmara – 6,5 milhões – mostra o olhar do poder central para este “subúrbio da capital”. E em tempos em que a pobreza, até mesmo a envergonhada, está cada vez mais à espreita, em que o princípio de Estado Social começa a falhar, não se pode pedir às autoridades policiais que – à semelhança do que já faz a autarquia e a igreja na componente social – se substituam às suas funções. A prevenção da criminalidade também passa pelo garante de um mínimo de condições de vida à população.

LUIS GALRÃO



# Salta à vista...

O fenómeno parece não ser novidade, mas desta vez surpreendeu pela dimensão e pela incapacidade das autoridades em minimizarem e resolverem o problema. Só na Abrunheira, levaram numa noite 125 tampas de sarjetas, enquanto noutras localidades os alvos foram as tampas de esgoto. Insólita é também a forma como os locais estão a ser assinalados: perante a inoperância da Câmara e dos Serviços Municipalizados, são as populações a tomar medidas, usando o que têm à mão para alertar os automobilistas. ■

## Sumário

### Factura do gás mais cara em Sintra

As concessionárias de gás natural vão imputar aos consumidores a Taxa de Ocupação de Subsolos cobrada pelas autarquias. DECO denuncia que medida “lesa gravemente os direitos dos consumidores”. **Pág. 5.**

### Sentença de incêndio em Lar

A leitura da sentença do processo do incêndio que provocou a morte de onze idosos no Lar Sagrado Coração de Maria, em Mem Martins, está marcada para 2 de Dezembro, onze anos depois da tragédia. **Pág. 8.**

### Violência sobre os idosos está a aumentar

A vereadora da Câmara de Sintra com o pelouro da Acção Social alerta para uma nova realidade social “gravíssima” que está a aumentar os casos de violência sobre idosos. **Pág. 16.**

### Junta de Belas “em falência técnica”

O presidente da Junta de Belas, Guilherme Dias, acusa o antigo executivo da junta de ter deixado a autarquia em “falência técnica”, com dívidas na ordem dos 390 mil euros. **Pág. 22**



LUIS GALRÃO

A Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra está de parabéns pelo trabalho desenvolvido ao longo dos últimos 19 anos, mas precisa que os poderes locais reconheçam a dimensão do projecto da Universidade da Terceira Idade. É certo que o espaço disponível aumentou, mas o número de séniores interessados está a crescer mais depressa. ■

#### Ficha Técnica

**Director:** Joaquim José Reis  
jreis@correiodesintra.net

**Redacção:** Luís Galvão

**Colaborador:** José Correia

**Colaboradores neste número:**

José Manuel Fernandes e André Beja.

**Redacção:** Praceta Carlos Pinhão, 11 Loja A  
2725-252 Mem Martins

**Telefones:** 219 208 394 | 211 555 478

**Fax:** 219 209 067

**E-mails:** geral@correiodesintra.net  
comercial@correiodesintra.net

**Site:** www.correiodesintra.net

**Blog:** correiodesintra.blogspot.com

**Concepção Gráfica:**



**Equipa Gráfica:** Ana Costa, Luís Galvão

**Direcção Comercial:** Tânia Tracana

**Equipa Comercial:** Cristina Martins,

Nádia Sousa, Nuno Marques

**Serviços Administrativos:** Jorge Pelicano

**Propriedade:** Raiz da Palavra

**Periodicidade:** Quinzenal

**Tiragem Média:** 55 000 Exemplares

**Registo ERC:** 125896 Inscrição provisória

**Registo INPI:** 461778

**NIF:** 508982545

**Depósito Legal:** 307601/10

**Impressão:** Gráfica Funchalense - Pêro Pinheiro

# COMPRAMOS

# OURO

# USADO



**Pagamos até 50€ a grama**

PRATA USADA | RELÓGIOS | MOEDAS  
 OUTROS VALORES OURO ANTIGO  
 OURO ESTRAGADO OURO PARTIDO  
 COMPRAMOS CAUTELAS DE PENHOR



## Agências:

### Lisboa:

• Av. Almirante Reis, 59 B - C 1150-011 Lisboa | 213 576 328

(junto à estação de Metro dos Anjos)

### Cacém: Nova Loja

• Av. dos Bons Amigos, nº68 | 2735-074 Cacém | 214 326 658

(próximo das Bombas BP)

# 968 167 631

# Concelho

## Polícia Judiciária investiga alvará de uma bomba de gasolina do concelho

**Investigação.** A Polícia Judiciária esteve nas instalações da Câmara de Sintra, alegadamente no âmbito de uma investigação relacionada com o Banco Português de Negócios (BPN). Segundo a autarquia, a PJ solicitou acesso a documentação sobre o alvará de uma bomba de gasolina.

Vários órgãos de comunicação social nacionais avançaram que estas diligências da PJ estão relacionadas com a operação "Rollerball", que já levou à detenção de três pessoas (um empresário e dois advogados) e à apreensão de carros de gama alta (alguns deles na freguesia de Belas), armas, dinheiro e documentação relativa a "offshores", no âmbito de uma investigação a alegadas burlas ao BPN no valor de oitenta milhões de euros. Em causa estarão crimes de burla qualificada, fraude fiscal qualificada, falsificação de documentos, abuso de confiança, branqueamento e corrupção. Segundo o site da PJ, foram ainda constituídos seis arguidos.

Vários órgãos de comunicação avançaram que o vereador da autarquia



Vereador Luís Duque garante que as diligências da PJ "nada têm a ver" com o caso BPN

de Sintra com o pelouro das Obras Municipais, Luís Duque é um dos arguidos deste processo. No entanto, advogados consultados pelo Correio de Sintra garantem que, enquanto o vereador não for ouvido em sede judicial, não é arguido do processo, uma vez que poderá ser ouvido enquanto teste-

munha. "Isto não quer dizer que não o venha a ser, mas à data, e do ponto de vista técnico, ainda não o é", explicou um dos advogados. O antigo presidente da SAD do Sporting recusou comentar o assunto, mas o Correio de Sintra apurou que ainda não foi notificado para depor no âmbito desta investigação, ao con-

trário do que noticiou alguma imprensa, que davam como certo de que já teria sido ouvido.

Em reunião de executivo, Luís Duque explicou aos vereadores que a diligência feita pela PJ na Câmara não tem a ver com a mega operação policial dos últimos dias. "Tenho a certeza de que a diligência feita na Câmara de Sintra nada tem a ver com a mega operação feita ontem durante o dia. E não tenho a mais pequena dúvida de que não há ilegalidades em qualquer processo da Câmara", assegurou.

O responsável garantiu ainda aos vereadores que o seu envolvimento "nestas questões" se deve a ligações de amizade a uma pessoa que estará a ser investigada no processo de burla que alegadamente atingiu o BPN.

"Estou tranquilo. O meu envolvimento nestas questões terá a ver com alguém que estará a ser investigado neste processo e de quem sou amigo e com quem tenho contactos frequentes", disse. Ainda durante a reunião de Câmara, o vice-presidente da autarquia, Marco Almeida, manifestou a sua solidariedade para com Luís Duque, criticando a forma como "é feita justiça na praça pública". ■ **Joaquim Reis**

## Fiscalização mais apertada ao estacionamento

**Mobilidade.** O estacionamento no Concelho de Sintra, em todas as zonas com parquímetro, está a ser alvo de uma fiscalização mais apertada com recurso a bloqueadores por parte da Empresa Municipal de Estacionamento (EMES) e da Polícia Municipal de Sintra.

Até final deste mês decorre uma

campanha de informação que visa sensibilizar os condutores para o estacionamento legal das suas viaturas. Os folhetos com a mensagem "Bloqueou Sintra" apelam aos automobilistas que estacionem devidamente e facilitem a mobilidade.

Quem prevaricar será alvo das equipas conjuntas da EMES e da Polícia Municipal, que passam a exercer uma fiscalização conjunta ao nível do estacionamento de veículos. Estas equipas

terão como missão não só a verificação do cumprimento nas zonas tarifadas, como também o cumprimento das regras, com a possibilidade de bloqueamento e remoção dos veículos indevida ou abusivamente estacionados.

Entretanto, o executivo camarário foi forçado pelo Tribunal de Contas a terminar o contrato celebrado em 2007 com a empresa Gisparques, que comprou 30% da EMES pelo valor de 200 mil euros. ■



PUB

# AIRES FERNANDES DE ALMEIDA, LDA.

## ARMAZÉNS DE FERRO - INOX



**SERVIÇO DE CORTE E QUINAGEM**



**JÁ ABRIU NOVO ARMAZÉM EM FERNÃO FERRO C/ 8000M<sup>2</sup>**



PERFIS E TUBOS EM FERRO \* PERFIS E TUBOS EM INOX \* FERRAGENS E FERRAMENTAS \* CHAPAS DE ALUMÍNIO - INOX  
CHAPAS CANELADAS PARA VEDAÇÕES \* REDES E PAINÉIS PARA VEDAÇÕES \* CHAPAS SANDWICH E ISOTÉRMICA PARA COBERTURA

[airesf.almeida.lda@sapo.pt](mailto:airesf.almeida.lda@sapo.pt)  
[www.airesfernandesdealmeida.com](http://www.airesfernandesdealmeida.com)

SEDE: Alto da Bela Vista - Estrada de Vale Mourão, nº5 2735-344 Cacém | Tels: 214 263 729 / 214 265 531 - Fax: 214 261 638

Filial: Estrada Nacional 378 - Marco do Grilo | 2865-185 Fernão Ferro | Tels: 212 122 916 - Fax: 212 121 887 | E-mail: airesalmeida.filial@sapo.pt

# Factura do gás mais cara em Sintra

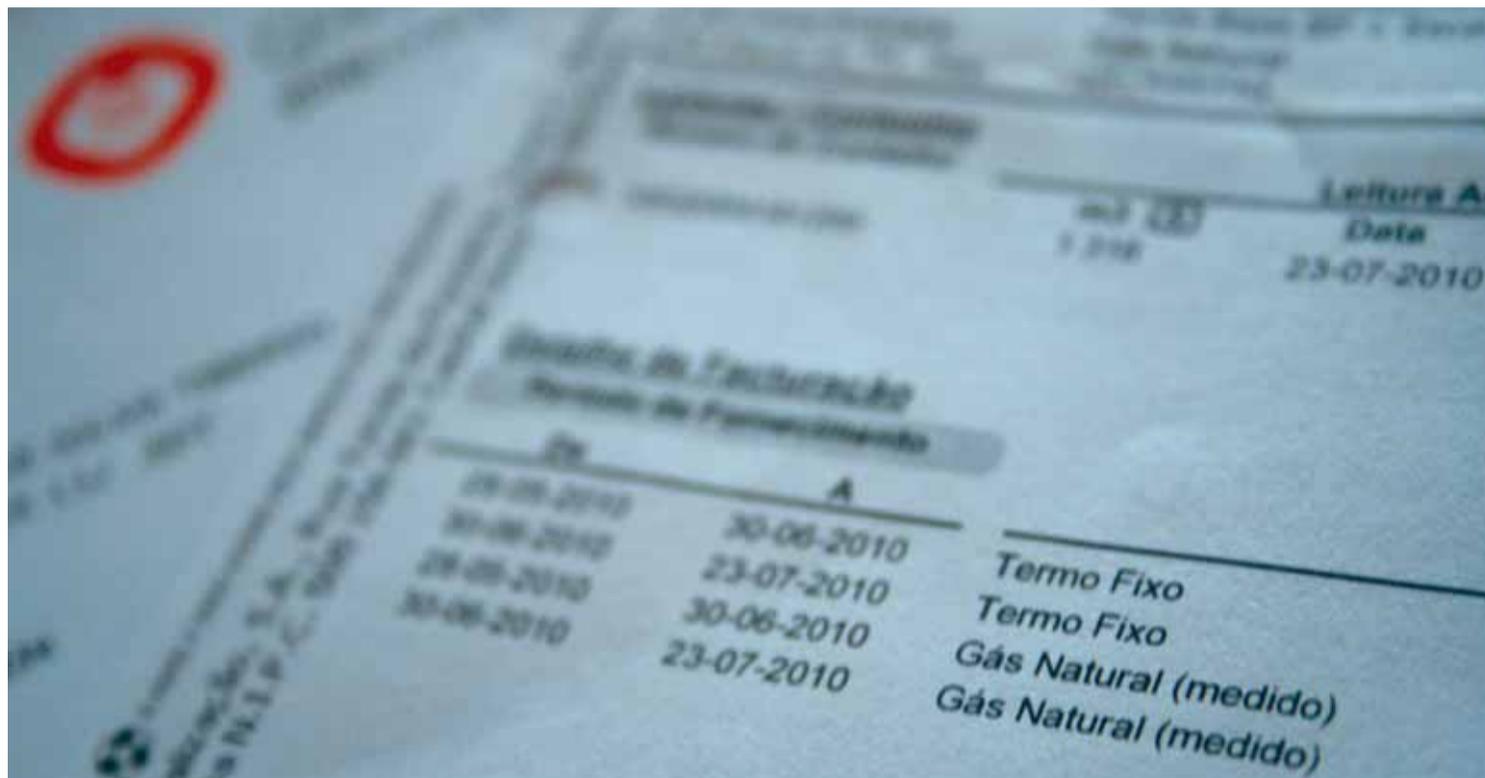
**Taxa.** As concessionárias de gás natural vão imputar aos consumidores a Taxa de Ocupação de Subsolos cobrada anualmente pelas autarquias. Esta taxa é cobrada pela autarquia de Sintra às concessionárias desde 1984, mas uma resolução do conselho de ministros de Abril permite que estas façam reflectir a taxa nas facturas dos consumidores.

De acordo com os dados do site da Galp Gás, um cliente de Sintra da Lisboaagás, com consumo abaixo de dez mil metros cúbicos, com uma factura de consumo de 495 kilowatts hora, num período de fornecimento de 55 dias, vai pagar uma acréscimo de 1,93 euros relativo à taxa de ocupação. Em Lisboa, um cliente com o mesmo fornecimento pagará 1,15 euros.

Mas no caso de ser um cliente com um consumo de 68.750 kilowatts por hora de consumo, num período de 43 dias, vai ter um acréscimo de 127 euros. Em Lisboa, um cliente com o mesmo consumo vai pagar 76,20 euros. Estas diferenças prendem-se com a taxa de 2010 aprovada pela Assembleia Municipal de Sintra, que à partida seria cobrada às concessionárias e não aos consumidores.

Segundo informação do gabinete de comunicação da autarquia, a Taxa de Ocupação de Subsolos com tubos, condutas, cabos condutores e semelhantes existe no município desde 1984. As tabelas de taxas de 2010 prevêem que esta taxa é aplicável anualmente às concessionárias em virtude da utilização do domínio público municipal com infraestruturas necessárias à distribuição e comercialização de gás.

A cobrança desta taxa por parte da autarquia tem motivado vários processos em tribunal movido pelas concessionárias – Lisboaagás e Digal.



Vereador da CDU teme que as concessionárias tentem cobrar aos consumidores todos os valores devidos desde 2006

Segundo o gabinete de imprensa do município, desde 2000 o número de processos favoráveis à Câmara corresponde a dez: oito acórdãos respeitantes à impugnação da taxa por parte da Lisboaagás, e dois deles por parte da Digal. Correm ainda vários processos, ainda sem decisão. A autarquia garante que, desde 2004, estão por cobrar à Lisboaagás mais de oito milhões de euros, e mais de 350 mil à Digal, valores respeitantes à taxa de exploração de subsolo.

## Partidos contra a imputação de taxa aos consumidores

A imputação desta taxa nas facturas dos clientes já foi criticada pela DECO, que defende que “lesa gravemente os direitos dos consumidores portugueses, por carecer da necessária transparência e correcta justificação económico-financeira”.

As várias forças políticas de Sintra já se manifestaram contra o aumento

das facturas dos munícipes de Sintra. Em declarações ao Correio de Sintra, o presidente da câmara, Fernando Seara, garante que esta foi uma decisão que não partiu da autarquia e quando questionado sobre a eventualidade de anular a cobrança desta taxa em 2011, o autarca sublinhou que “a taxa já é cobrada desde 1984”. O PS, o PCP e o BE mostraram-se contra a imputação da taxa nas facturas dos consumidores.

Os vereadores do Partido Socialista da Câmara de Sintra recomendaram ao governo a alteração imediata da prerrogativa prevista no contrato de concessão de serviço público de distribuição de gás natural, que permite às concessionárias a repercussão integral das taxas de ocupação do subsolo nos consumidores de gás natural.

“Esta imputação constitui um novo e inaceitável encargo e lesa gravemente os interesses económicos dos consumidores. No actual contexto de dificuldades sócio-económicas, afigura-

se intolerável impor mais constrangimentos às nossas famílias e empresas”, defendem os vereadores socialistas.

A CDU, através do vereador Baptista Alves, também critica esta decisão e defende que “esta taxa devia ser paga pelas concessionárias e não pelos consumidores”. O vereador comunista teme que as concessionárias cobrem a taxa com valores devidos desde 2006, penalizando ainda mais os consumidores.

Também o Bloco de Esquerda questiona o aumento das facturas do gás. André Beja disse ao Correio de Sintra que o partido de esquerda “tem votado contra a aplicação deste tipo de taxas no município porque há sempre possibilidade das empresas as fazerem incidir ao consumidor”. “Estamos a falar de empresas que têm lucros elevadíssimos. Tem lógica serem elas a pagar porque há utilização dos subsolos e agora não pode ser o consumidor a arcar com os custos”, sublinha. ■ Joaquim Reis

**CARTA DE CONDUÇÃO LOW COST**

**LIGEIROS 450€ TUDO INCLUIDO**

Escolas de Condução de Moscavide, Cais do Sodré, Carcavelos e Cascais  
 www.gruposegurancamaxima.com Numero Verde Grátis 800 200 530

# Dezenas de tampas de sarjeta roubadas na Abrunheira e Albarraque

**Segurança.** Primeiro foram os moradores da Rua do Forno, na Abrunheira, a ser surpreendidos pelo desaparecimento de mais de duas dezenas de tampas de sarjeta (grelhas de sumidouros) a meio do mês. Já esta semana, foi a vez da rua Rua Humberto Delgado, na mesma localidade, a ficar sem os sumidouros das águas pluviais.

“É uma vergonha! Apercebi-me quando cheguei de manhã, mas os vizinhos asseguram que não deram por nada”, conta Maria José Romão, da pastelaria Almofadinha.

Vários automobilistas também foram apanhados de surpresa e há relatos de pequenos acidentes. “Vi um senhor meter a roda numa das sarjetas e só conseguir tirar o carro com a ajuda de moradores e da polícia e sei que houve outros casos”, conta a comerciante. Enquanto as tampas não são substituídas, o trânsito faz-se de forma mais lenta devido ao ziguezaguear imposto pelos sinais improvisados pelos moradores.

“A Rua do Forno é estreita tivemos de assinalar os buracos com o que tínhamos à mão, como baldes e caixas de cartão”, explica. É por isso que ao longo da rua surgem os mais diversos obstáculos, desde pedaços de madeira com sacos ou pacotes de sumo ou leite na ponta, até baldes e alguidares coloridos. “Os Serviços Municipalizados vieram cá mas não assinalaram nada, tivemos de ser nós”, lamenta uma moradora.

Na rua ninguém em dúvidas sobre o destino das grelhas de ferro. “Vão vendê-las aos sucateiros como fazem com as placas de alumínio das estradas e com os cabos de cobre dos fios eléctricos, é uma pouca-vergonha. Só não levaram as que estão coladas com o



Serviços Municipalizados de Sintra (SMAS) estimam em 280 o número total de furtos

alcatrão”, desabafa outra moradora.

## Roubos “incontroláveis”

A situação não é nova em Sintra, mas o fenómeno está a aumentar. No último mês desapareceram quase 300 tampas de esgoto e de sarjetas, uma situação que está a preocupar a autarquia. “É uma situação muito preocupante que está a atingir proporções incontroláveis”, alerta Baptista Alves, vereador e presidente do conselho de Administração dos Serviços Municipalizados de Sintra (SMAS).

Além da Abrunheira, foram igualmente furtadas as tampas das sarjetas da Rua da Boavista, em Albarraque. “Até ao momento temos 167 locais perigosos inventariados, mas estimamos que o número total ronde as 280 situações”, acrescentou este responsável. O fenó-

meno, explica, já ocorria com alguma frequência, sobretudo devido a actos de vandalismo. “Havia pequenos roubos, mas nada como o desaparecimento de 125 tampas pluviais numa noite, como aconteceu a meio do mês, o que revela alguma organização”, afirma.

Segundo os SMAS, este tipo de roubo acontece “porque os metais começam a ter valor e são furtados para fundir e revender”. E quer os SMAS quer a Câmara não têm dúvidas de que se trata de crime organizado. “Há dias fomos informados pela GNR de Loures da apreensão de uma carrinha que transportava 34 tampas de esgoto provenientes de Sintra e no dia seguinte soubemos do roubo de 32 contadores de água em Montelavar e Pêro Pinheiro”, acrescenta o autarca.

O caso já foi comunicado ao Ministério Público, mas a situação no terreno

só deverá estar regularizada dentro de uma a duas semanas. “Pedimos desculpa aos moradores pelo incómodo, mas fomos apanhados de surpresa e tivemos uma ruptura de stocks. Estamos a fazer o levantamento exaustivo, porque nem todas as tampas são iguais, mas já decidimos adquirir de imediato tampas de esgoto com sistemas anti-roubo e adaptar as tampas de sarjeta nas nossas oficinas”, revela.

O custo da substituição das tampas roubadas oscila entre os 80 e os 120 euros por unidade, já com a montagem, enquanto os contadores custarão perto de 300 euros. A esta contabilidade acresce o preço de cerca de 300 metros de cabo de cobre roubado há dias numa ligação a uma estação elevatória em Almargem do Bispo e ainda o custo das eventuais avarias em automóveis que acertem nos buracos. ■ Luís Galvão

PUB

**Inscrições ABERTAS**

**Dos 5 aos 14 anos**

**os abelhinhas**

**ESCOLA DE FUTEBOL**

**O 1º Treino é GRÁTIS**

«FAZ TAMBÉM PARTE DESTA GRANDE EQUIPA»

«VEM JOGAR FUTEBOL»

Liga já para: 963 417 134 ou 964 515 471

**Mem Martins Sport Clube**

**22€**

Sede: Largo Rossio da Fonte, 6 2725-002 Mem Martins

Estádio: Quinta do Recanto 2725-234 Mem Martins

**Aristides P. Ribeiro**

**ALUMINIOS**

Janelas ■ Portas ■ Tectos Falsos ■ Estores ■ Marquises ■ Divisórias

Sistemas Térmicos e Acústicos ■ Resguardos para banheiras e Polibans

Gradeamentos ■ Motorizações ■ Trabalhos em Ferro

**ORÇAMENTOS GRÁTIS**

R. José Almada Negreiros, 3 A - Alto do Colaride | 2735-439 AGUALVA-CACÉM - Telf. e Fax: 309 707 864

Tlm.: 964 071 644 • 965 864 856 | apraluminios@gmail.com

**Tostas Mistas  
e de Frango**



**Menu**

Prato + Bebida  
+ Sopa ou Sobremesa + Café

**€6,50**



**Salgados e Bolos Frescos**



**Bolos de aniversário**

Faça aqui a sua festa de aniversário!

**Pronto a comer**

**Todos os dias pratos diferentes**



**Baguetes Variadas**



**Sobremesas Variadas**

**Hamburguers**



**Menu Estudante**

Prato + Bebida  
+ Sobremesa

**€5,50**

**T. 219 167 172**

Av. António Nabais, nº 72 Meleças (em frente ao Colégio Vasco da Gama)

Av. Pedro Nunes Loja nº 2 | Rio de Mouro (em frente à escola Leal da Câmara)



## Síntese

### Faleceu Eduardo Lacerda Tavares

O antigo provedor da Santa Casa da Misericórdia de Sintra faleceu a 25 de Outubro. Eduardo Lacerda Tavares, que desempenhava a função de presidente da Assembleia-Geral daquela instituição, é pai de João Lacerda Tavares, antigo vereador da autarquia de Sintra e actual provedor da Santa Casa. O velório teve lugar na sede da Santa Casa, com o funeral a ser realizado na quarta-feira passada.

### PS quer acabar com entulhos ilegais

Os vereadores do PS querem acabar com os despejos ilegais no concelho de Sintra e propõem a constituição de uma estrutura de missão, ao nível da autarquia, que tenha como objectivos fazer “o levantamento exaustivo de todos os depósitos de despejos ilegais, actualmente existentes no Concelho de Sintra”. Os socialistas pretendem a união de esforços e a articulação e colaboração da Câmara de Sintra com o Ministério do Ambiente e Ordenamento do Território, forças de segurança, fiscalização e Juntas de Freguesia”, de forma a permitir “um combate eficaz, sem tréguas aos prevaricadores”.

A proposta socialista prevê ainda a disponibilização no site da câmara e juntas de freguesia a informação respeitante aos aterros e vazadouros legalizados que actualmente existem no concelho.

### Palácio da Pena tem novo director

A empresa Parques de Sintra Monte da Lua nomeou o arquitecto António Nunes Pereira como novo director do Palácio da Pena. Formado pela Faculdade de Arquitectura da Universidade Técnica de Lisboa, António Nunes Pereira lecciona na Escola Superior de Design do IADE, em Lisboa, tendo trabalhado em diversos gabinetes de arquitectura em Portugal e na Alemanha. O novo director coordenou, entre 2003 e 2007, o projecto de investigação Arquitectura e Matemática, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia.

### Homenagem a Tomé de Barros Queirós

Um grupo de cidadãos solicitou à Câmara a organização de uma exposição, em 2011, sobre a vida e obra de Tomé de Barros Queirós, o homem que declarou a República em Sintra. A petição, com 60 assinaturas, pede também a colocação de uma placa na rua da Estefânia dedicada a esta figura da revolução de 5 de Outubro de 1910, “dizendo quem foi este homem tão importante para a história nacional”. As assinaturas foram recolhidas na Vila Alda, na sessão de homenagem promovida pelo Sintra Canal a 5 de Outubro.

# Processo do Lar onde morreram nove idosos a chegar ao fim

**Justiça. Onze anos depois do incêndio que provocou a morte de onze idosos no Lar Sagrado Coração de Maria, em Mem Martins, o Ministério Público (MP) considerou que não existe matéria factual para condenar o proprietário da instituição. Pelo contrário, a acusação pede a condenação por homicídio por negligência.**

A 15 de Maio, nove idosos morreram devido à inalação de monóxido de carbono, depois do incêndio ter deflagrado no sótão da vivenda onde funcionava o lar. Segundo a acusação, que pede a condenação do proprietário por homicídio por negligência, a colocação de idosos acamados no andar superior e a instalação de grades nas janelas impediram a saída destes em casos de urgência.

A sessão do julgamento de 25 de Outubro foi dedicada às alegações finais. A procuradora do MP, Clara Oliveira Pereira, afirmou que não “está totalmente provado que o arguido pudesse prever que o incêndio deflagrasse como aconteceu”, não existindo por isso “matéria factual para proferir sentença de condenação” de Ibrahimmo Ossman.

O advogado da família, Pinto Pereira, contestou a posição do MP, mostrando-se “chocado”, e afirmou que o lar não apresentava à data dos factos condições de segurança, higiene nem o alvará camarário para funcionamento. O advogado, que garante ter conhecimento da existência de maus-tratos aos idosos, afirmou que neste caso se jus-



Leitura da sentença está marcada para dia 2 de Dezembro no Tribunal de Sintra

tifica a condenação por homicídio por negligência, que resulta “de um conjunto de circunstâncias que provocaram as mortes”.

Durante as alegações, Pinto Pereira criticou ainda a Segurança Social de “saber” que o lar Sagrado Coração de Maria não possuía alvará e de “permitir o seu funcionamento”, e de enviar idosos para a instituição.

### Lar “tinha as condições mínimas” para funcionar

No entanto, a defesa considerou que “por o lar não estar licenciado não quer dizer que funcionasse à margem da lei”, e que durante o período em que Ibrahimmo Ossman esteve à frente da instituição foram feitas diversas acções

de fiscalização e vistorias que consideravam que o lar possuía “as condições mínimas” para funcionamento.

“Não há dúvidas de que o arguido neste processo penosíssimo não teve qualquer responsabilidade. Foi uma tragédia, mas também inquinou a vida do arguido. Não pode tomar outra decisão que não seja absolver”, pediu Susana Beirão, advogada de defesa do arguido.

Onze anos depois do incêndio, a leitura da sentença está marcada para 2 de Dezembro. Segundo o advogado de acusação, o caso demorou dez anos a chegar a julgamento devido “à falta de investigação do MP”. “Na sequência do inquérito houve dois arquivamentos. Depois em 2005 o Tribunal da Relação mandou julgar este caso”, disse o responsável. ■ **Joaquim Reis**

## Utentes temem privatização da Linha de Sintra

**Transportes. A Comissão de Utentes da Linha de Sintra (CULS) está apreensiva com os reflexos do Orçamento de Estado no futuro da linha ferroviária de Sintra. “O Governo anunciou um pacote de medidas em que incluiu a privatização da Linha de Sintra para finais de 2011, bem como o corte das indemnizações compensatórias à CP Lisboa”, alertam os utentes.**

Segundo a CULS, “já estão posicionadas três empresas para ‘engolir’ a CP Lisboa”, mas “só o farão depois da finalização da modernização da linha, que está prevista para Agosto de 2011”, denuncia. A concretizar-se a privatização, trata-se, dizem os utentes, de

“um atentado ao património do Estado”.

“Foram investidas nesta linha algumas centenas de milhões de euros do erário público, conjuntamente com a Comissão Europeia, na aquisição de material circulante e na sua modernização, património que, brevemente, o Estado se apronta em oferecê-lo de mão beijada a empresas privadas. Foi este mesmo modelo que permitiu à FERTAGUS explorar a Linha do Comboio da Ponte 25 de Abril, com o material circulante e infra-estruturas a custo zero, e ainda com a agravante de receber indemnizações compensatórias, o que não inibiu esta empresa de oferecer, para igual número de quilómetros, um serviço a preços praticamente o dobro dos praticados pela CP”, denuncia a CULS.

O protesto da CULS vai ainda no

sentido de que o corte das indemnizações compensatórias à CP Lisboa, já a partir de Janeiro de 2011, “irá significar muito provavelmente mais um aumento de todos os títulos de transportes, o que elevará as despesas do orçamento familiar dos utentes da Linha de Sintra, que já estarão a confrontar-se com o aumento do IVA, do IRS, da inflação, da redução de salários, das reformas e do aumento generalizado de outros serviços públicos.”

A Comissão apela a todos os utentes da Linha de Sintra que, em sinal de protesto, enviem postais e mails ao Primeiro-ministro, ao Ministro dos Transportes e aos Grupos Políticos da Assembleia da República. “Não devemos deixar de protestar. Já basta de sacrifícios sempre para os mesmos!”, alega. ■



*Pastelaria*  
mandarina

# Fabricao próprio

**Visite-nos!**  
em **Pêro Pinheiro**

Gerência de Fernando Santos



**Venha conhecer os melhores pasteis de nata!!**

Promoção fim de semana  
pasteis de nata  
**leve 6 pague 4**

**Café + Pastel de Nata**  
**1,20€**



**Já temos Bolo Rei e Sonhos**



Av. Liberdade nº63  
2715 - 003 Pero Pinheiro.  
Tel. 212446974



## Síntese

### Detidos por furtos a residências

A GNR de Sintra deteve um homem e uma mulher suspeitos de crime de furto em residência. Na altura da detenção, as autoridades policiais revistaram os detidos e encontraram diverso material em ouro, “furtados pouco tempo antes do interior de uma residência em Mem Martins”. De seguida a GNR procedeu a uma busca domiciliária numa residência, que culminou com a apreensão de diverso material alegadamente proveniente de furtos a residências do concelho de Sintra. Foram apreendidas 97 peças em ouro e prata – brincos, fios, medalhas e pulseiras – conjunto de chaves sextavadas, relógios, dinheiro, diversas chaves de residências, entre outros objectos. Os detidos já estavam referenciados pela prática do mesmo crime e de tráfico de droga. O tribunal decretou como medida de coacção a prisão preventiva.

### Assalto a Decathlon durante a madrugada

A Decathlon de Mem Martins foi assaltada durante a madrugada de 10 de Outubro. Os assaltantes acederam ao espaço comercial através de um buraco escavado numa das paredes. Foi destruído diverso material informático com o objectivo de impedir a gravação de imagens. Segundo fonte da GNR, os assaltantes abriram o cofre da Decathlon e levaram uma quantia elevada de dinheiro. A polícia Judiciária esteve no local a investigar o assalto.

### Trio de assaltantes condenados

O tribunal de Sintra condenou os três homens que no Verão de 2008 assaltaram vários clientes de um café de Massamá, a oito anos de prisão (um deles) e a sete anos (os restantes). Os detidos estavam acusados desde Janeiro pela prática de vários assaltos violentos na área metropolitana de Lisboa.

# Comércio local mostra colecções Outono



A actuação de Vanda Stuart foi um dos muitos momentos altos da noite

**Moda. Em tempos de crise o comércio local juntou-se e mostrou as novas colecções, vestindo vários dos modelos de referência nacional.**

Com o tema do evento a ser o Romantismo, o casal de namorados Isabel Figueira (apresentadora, RTP) e Pedro Barroso (actor, TVI) apresentaram o desfile que encheu o Centro Cultural Olga Cadaval a 22 de Outubro.

Os manequins, muitos deles figuras da televisão como Sofia Ribeiro, Oceana Basílio ou o filho do cantor Tony Carreira, David Carreira, encarnaram o espírito romântico de Sintra e receberam muitos aplausos das várias centenas que na sexta-feira à noite estiveram no Olga Cadaval.

Além destes três manequins, vestiram as colecções das lojas do concelho

nomes como Andreia Rodrigues (cara da SIC), Marisa Perez, Erica Aguilar, Ruben Rua e Rui Santos.

Organizado pelo oitavo ano pela

Associação Empresarial de Sintra (AESintra), as receitas da bilheteira, na ordem dos mil euros, revertem a favor da Santa Casa da Misericórdia de Sintra.

## AESINTRA contesta 'hipers' abertos aos domingos

A associação critica a decisão do Governo de permitir a abertura aos domingos e feriados dos espaços comerciais com mais de dois mil metros quadrados. A AESintra lamenta que “esta liberalização tem profundas implicações nos padrões de consumo e nas quotas de mercado dos diferentes formatos de comércio”, considerando que esta medida terá forte penalização no comércio independente”. A AESintra teme que a liberalização de horários irá destruir “micro e pequenas empresas do comércio, espinha dorsal do sector e da economia nacional”, levará ao aumento do desemprego e poderá acelerar a desertificação dos centros das cidades, criando dificuldades ao turismo.

“Esta medida tem fortes implicações económicas e sociais. Como já provado, o alargamento dos horários ao domingo não se traduz no aumento de emprego, mas apenas numa nova gestão dos recursos humanos com transferência de pessoal de período com menor fluxo de clientes para os novos horários de abertura”, garante a associação. A AESintra garante que solicitou à autarquia de Sintra para que, conjuntamente, “defendermos os interesses deste sector empresarial no nosso concelho, que só no ano de 2009, registou 1299 empresas dissolvidas e/ou em processo de dissolução”. ■

PUB

RHENY

Cosméticos

LIPS

**Produtos para cabelo, corpo e rosto**

**FAZEMOS DESCONTO PARA PROFISSIONAIS DE CABELEIREIRO E MANICURE**

- Blocos e Limas desde...€ 1,<sup>00</sup>
- Gel de cor desde.....€ 5,<sup>99</sup>
- Gel de brilho 5ml.....€ 4,<sup>50</sup>
- Gel T3 15ml (gel base+construção + brilho).....€ 17,<sup>99</sup>

- Pó descolorante 500gr.....€ 18,<sup>98</sup>
- Shampoo de Calha.....€ 9,<sup>90</sup>
- Oxidante de Litro.....€ 4,<sup>98</sup>

**Na compra de 1cx 12 ampolas Kerantea oferta shampoo queda Kerantea**



Loja 1: Queluz  
C.C. D. Maria I - Lj 213  
Av. António Enes Nº 25  
Queluz  
T. 214 358 424



Loja 2: Cacém  
C.C. Agualva Shopping - Loja B10  
Rua António Nunes Sequeira, 36/38  
Cacém  
T. 219 121 024



Loja 3: Mem Martins  
Atrium Chaby Pinheiro Lj 2  
Av. Chaby Pinheiro, Nº 40  
Mem Martins  
T. 211 547 460

**Agora com nova loja de ACESSÓRIOS**



C.C. D. Maria I - Lj 204  
Av. António Enes Nº 25 | Queluz

Temos todo o material p/unhas de Gel

rhenysales@gmail.com  
www.rheny.com

# no/Inverno



Desfile juntou propostas de lojas de vestuário, joalharia e cabeleiros

Vanda Stuart, acompanhada pelos Dance Stars, abriu com glamour a gala que juntou o comércio local, ao interpretar repertório de Freddy Mercury e os Queen. Actuaram ainda a Oficina de Teatro e Expressões, da Escola EB 2, 3 Visconde de Juromenha, da Tapada das Mercês, um conjunto de jovens que arrancou bastantes aplausos à plateia.

## “O que de melhor se faz e se vende no concelho de Sintra”

Participaram no evento lojas de vestuário, acessórios, roupa para dormir, joalharia, cabeleiros, óptica e até de telemóveis. O desfile teve início com as lojas de vestuário infantil, com os pequenos manequins a serem saudados pela assistência.

Segundo o presidente da AESintra, Manuel do Cabo, esta iniciativa mostra “o que de melhor se faz e se vende no concelho de Sintra”, com a participação

de duas dezenas de estabelecimentos. Na passerelle do Olga Cadaval passaram pelo oitavo ano consecutivo “as melhores marcas internacionais”, com alguns dos manequins portugueses mais reconhecidos.

O evento contou com a presença das lojas Monteiróptica, Sinalbyte, Ansuse Spa, Cabeleiro Tânia, Evasão Perfeita, Revela Beleza Cabeleiros, BaKaLa Woman, casa Branca, Chamêga, Elegante de Mira Sintra, Trapizonga, New Look, Sofico, A Magia do Laço, Bebê Chorão e Sobe e Desce.

“O Sintra Moda abrange o capítulo da confecção, da moda e do pronto-vestir, tão rico no nosso concelho. E traz sempre lotação esgotada”, garante.

Segundo Manuel do Cabo, este evento representou “um investimento que não é barato, na ordem das dezenas de milhares de euros”, que contou com o apoio dos diversos empresários do concelho. ■ J.R.



**CABELEIREIRO  
UNISEX  
CRISTINA**

Fazemos Alisamento Definitivo

- Corte + Brushing.....€15
- Aplicação Tinta.....€17
- Madeixas Prata.....€30

Aberto das 8h às 20h  
Av. de Fitares, nº8 Loja Esq - Rinchoa  
2635-269 Rio de Mouro  
Tlm. 966 515 894 ! 914 721 006



*Faire*  
la Belle  
Moda Íntima  
Homem - Senhora - Criança

**Senhora**



**Homem 10% Desconto**



**Criança**





Atrium Chaby, Loja 4 | Av. Chaby Pinheiro, 40 Mem Martins  
T. 21 920 07 30

# A tradição está a mudar na Feira das Mercês



**Feira.** A Pêra Parda cozida, as carnes à Mercês, o pão saloio, os bolos e petiscos regressaram este ano à Feira das Mercês, novamente sob organização da Associação de Solidariedade Social das Mercês.

Esta feira conta com mais de dois séculos de história e começa a ganhar contornos da realidade social do concelho. Este ano apenas esteve presente uma vendedora de Pêra Parda e são já muitas bancas de origem brasileira na venda de caipirinhas e outros produtos.

Alguns dos comerciantes disseram ao Correio de Sintra que, em ano de crise, as dificuldades para vender aumentaram e, nalguns casos, apenas marcam presença nesta feira para manter a tradição familiar. Ana Maria Guirito é um desses casos. Desde criança que vende Pêra Parda cozida, mas agora apenas o faz mais “como hobby”. “Espero manter a tradição da minha mãe e dos meus sogros. Isto quase que não compensa e estou aqui para tentar que não acabe”,

disse a comerciante que faz da erva-doce e do sal as companheiras ideais da fruta que nasce em Colares. A vendedora lamenta “a crise”, que no domingo a obrigou a levar para casa cinco caixas de pêras, mais de 70 quilos. A quatro euros a pêra cozida, e a três e meio a crua, esta é a última resistente da venda da tradicional Pêra Parda.

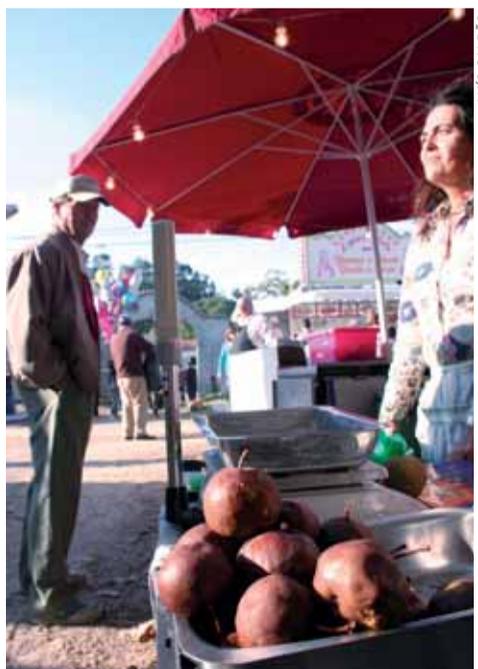
Ana Guirito garante que confeccionar estes frutos é “um processo que dá muito trabalho”, desde a escolha, à rega e à poda das árvores. “Costuma-se dizer que esta é a pêra do diabo porque é a primeira a dar flor e a última a ser apanhada”, afirma.

Na restauração também a crise complica os negócios. António Ferreira, funcionário de um dos restaurantes que todos os anos se encontra na feira, lamenta quebras na ordem dos sessenta por cento. “Em termos de restauração está pior que nos outros anos”, lamenta.

No local mantêm-se ainda os vendedores de louça, de cobertores e lençóis, de castanhas e os habituais recintos de diversão. A 239ª edição da Feira das Mercês termina a 1 de Novembro.

## Recinto aguarda por obras

A autarquia de Sintra apresentou o projecto de requalificação do recinto da Feira das Mercês em 2007, que previa o início das obras para 2008. O projecto prevê mudanças radicais no local. O recinto da feira será um espaço moderno e delimitado com zonas de acesso ao público diferenciadas das zonas de cargas e descargas e dos corredores de abastecimento. O pavimento deverá ser de material adequado, que permita uma lavagem e desinfecção de forma higiénica. O município prevê ainda a instalação de água potável, um sistema de escoamento das águas residuais, rede de telecomunicações (multibanco, informática e telefone), e instalações adequadas para armazenagem de produtos alimentares. ■ J.R.



PUB

## CENTRO COMERCIAL São Marcos

*Things*  
Acessórios

**Acessórios de Moda**  
Loja 39 | 2ºPiso  
T. 212 453 490 | Tm. 927 084 636

*A lojinha*  
Utilidades Domésticas  
Artigos Decorativos

Das 10h às 20h de 2ª a Domingo  
Loja 7 | 1º Piso | Tel. 913 693 316

**companhia do cabelo**  
Cosmética capilar  
Preços especiais para profissionais

REVLON  
WELLA  
L'ORÉAL  
Schwarzköpfung  
PROFESSIONAL

Centro Comercial de São Marcos | Piso 1 | Lj 5  
Tel.: 21 426 45 01

*S.M.*  
S. Marcos  
**OURIVESARIA  
RELOJOARIA**

*Cristais de Murano*

Compramos **OURO e PRATA** usados  
Loja 29 | T. 214 266 132

**Excess**  
lifestyle

**Para a Mulher  
Sensual e Ousada**  
Vestidos para todas as ocasiões

Loja 12 - 2º Piso | T. 914 950 141

**Restaurante**  
AS MANITAS

**Comida típica Portuguesa**

**Domingos Menus 7,50€**  
**2ª a 6ª feira Menu 5,50€/6,50€**  
Encerra ao Sábado  
Loja nº 41 - 2ºPiso  
T. 966 588 975 / 965 783 795




# CENTRO COMERCIAL São Marcos

**ópticas**  
good look

Consultas de:  
Ortóptica  
Optometria  
Contactologia

**Exames  
Gratuitos**

**Exames e Rastreamentos Visuais  
para Crianças, Jovens e Adultos**

Urbanização de S. Marcos  
C. Comercial de S. Marcos, r/c Loja 3  
2735-523 Cacém | T.F:214 265 545  
opticasgoodlook@gmail.com

## Práticas saudáveis em São Marcos

O Centro Comercial de São Marcos associou-se à Junta de Freguesia na "Promoção para a Saúde", integrada nas actividades Viver São Marcos "Mês Sénior". Segundo a Junta de Freguesia, o IV Rastreamento de Saúde teve como objectivo alertar para o risco cardiovascular e para a mudança de atitude perante a vivência de uma vida com mais e melhor qualidade de vida. Com esta iniciativa, os responsáveis da Junta pretenderam envolver todos os níveis etários da



população e alertar para a necessidade de hábitos alimentares mais saudáveis e de uma rotina de vigilância perante factores como o colesterol, que é um dos factores de risco importantes para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Recorde-se que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte e de incapacidade permanente. Ao longo do dia foram muitos os que passaram pelo Centro Comercial de São Marcos, para, além do controle do colesterol, medir a tensão arterial, a diabetes e o índice de massa corporal. As dezenas de pessoas realizaram ainda exame visual e auditivo

totalmente gratuito. O Instituto Português do Sangue esteve mais uma vez presente com a sua Unidade Móvel de recolha de sangue durante a tarde, das 14h30 às 19h30. Aliado aos rastreios, todos os participantes puderam experimentar várias actividades desportivas como o Remo Indoor, tiro com arco, ténis de mesa, aulas de grupo de body balance, body vite, fit cycle, fit location. Segundo a organização, as actividades desportivas foram "muito concorridas e participadas de forma muito entusiasta". Esta iniciativa contou com a colaboração da Farmácia Clotilde Dias, com a Clínica Jovem, com a Associação de Doentes Obesos e Ex-Obesos de Portugal (ADEXO), Instituto Português do Sangue, Acústica Médica, Óptica Good Look, Bebê Vida, Abbott, Liga Portuguesa contra o Cancro, Viva Fit, Fit Mulher e a Associação Naval de Lisboa. A Junta de Freguesia agradeceu a disponibilidade de todos os presentes e da administração do Centro Comercial de São Marcos por se ter associado a esta iniciativa.



**IDEIAS DE  
PRAZER**  
*Erotik Shop*

Loja 14 Piso 1

**Potenciador  
Sexual**  
**100% natural!**

**via power**

**www.viapower.pt**  
**www.ideiasdeprazer.com**

Fale Conosco 938 84 15 81 (das 11 às 21)

**Liebefrau Nails**  
Estética de Unhas  
[www.lieberfrauails.com](http://www.lieberfrauails.com)

**Cursos de formação  
profissional**

Marcações:  
968 828 235 | 967 252 691 | 918 461 248  
Loja 1 | 2º Piso

**Zoo  
d'estimacão**

Loja de Animais

- Animais
- Alimentação
- Acessórios diversos
- Entregas ao domicílio
- Pet-sitting
- Montagem e manutenção de Aquários

**www.zoodeestimacao.com**

Loja 6 | 1º Piso (junto ao Pingo Doce)  
T. 216 026 100 | Tm. 960 355 410

**O Templo das Flores**

*A sua florista  
em São Marcos*

Loja 28 | 2ºPiso  
T. 214 265 300 | Tm. 966 745 511

**o balão  
mágico**

**Roupa dos 0 aos 16 anos**

Loja 26 Piso 2 | T. 214 261 497

**O Trevo de São Marcos**

A SUA AGÊNCIA DE:

- euro milhões
- totoloto**
- totobola**

**Lotarias e Raspadinhas**  
Jogue connosco será bem-vindo

C. C. São Marcos | Piso 2 - Loja 37  
Tel. 214 265 908

**24 Quilates**

**COMPRAMOS  
OURO**

Prata - Jóias - Moedas  
Cautelas de Penhor

Dinheiro na sua mão  
96 007 2390  
[www.24quilates.net](http://www.24quilates.net)

Queluz - C.C. Dom Pedro III, Loja 311  
Cacém - C.C. São Marcos, Loja 2  
Carregado - C.C. A Balança, Loja 2  
Carnaxide - C.C. Solária, Loja 19

# Sintra vai combater a diabetes nos próximos quatro anos

**Saúde.** A Câmara de Sintra anunciou recentemente uma parceria com a Fundação Ernesto Roma para a realização de um Projecto de Intervenção para a Prevenção e Rastreio da Diabetes em Populações Vulneráveis. A iniciativa irá desenvolver-se ao longo dos próximos quatro anos através de acções junto de grupos populacionais vulneráveis com dificuldade de acesso aos serviços de saúde.

“As primeiras iniciativas são os rastreios nas populações de risco, nomeadamente nas populações mais vulneráveis dos bairros sociais, onde parte da população não recorre aos centros de saúde. Depois, em colaboração os técnicos da Divisão e com a entidade parceira, será feito o enca-

minhamento para os Centros de Saúde para um trabalho clínico”, explica a vereadora Paula Simões.

A autarca salienta o papel preventivo da iniciativa que será financiada pela Direcção Geral de Saúde, mas admite que o cenário de 140 mil utentes sem médico de família

no concelho não é animador. “Temos esperança que a situação melhore, mas poucas expectativas, porque independentemente da crise, nos últimos anos não tem havido um olhar atento sobre o município por parte do poder central, que devia de olhar para Sintra de forma diferente dos outros

municípios da Área Metropolitana de Lisboa”, afirma.

Em Sintra, o número de diabéticos identificados ronda os cinco por cento dos doentes inscritos nos Centros de Saúde. Dos 215562 utentes do Agrupamento Cacém Queluz, 7459 estão diagnosticados, mas os responsáveis lembram que

existem 66480 utentes sem médico de família.

A percentagem é semelhante em Algueirão/Rio de Mouro, onde dos 121 mil utentes, 5400 estão sinalizados, mas também há 45 mil sem médico de família. ■ L.G.

## Há 400 mil doentes por diagnosticar

Na opinião do presidente do conselho de administração da Fundação Ernesto Roma, a diabetes é “uma epidemia fora de controlo que afecta mais de 250 milhões de pessoas, número que poderá chegar aos 400 milhões nos próximos 15 anos”. Segundo José Manuel Boavida, “a doença que já foi dos países ricos, é agora também dos países em vias de desenvolvimento”, onde é uma das principais causas de morte prematura.

Em Portugal, alertam há muito por fazer, dado que “45 por cento dos doentes estão por diagnosticar”. A diabetes afectará 11,7 por cento da população, mas destes, cerca de cinco por cento não estão ainda identificados. “São cerca de 500 mil os doentes já diagnosticados e 400 mil os que estão por diagnosticar”, alerta este responsável.

Na assinatura do protocolo com a Câmara de Sintra, José Manuel Boavida salientou que para combater a doença “não basta apelar à boa vontade. É necessário concretizar os processos de intenção, porque os planos estão feitos”, nomeadamente o Programa Nacional de Controlo da Diabetes, salientou. ■



## Utentes de saúde continuam sem respostas

**Saúde.** Ainda não foi desta que a Comissão de Utentes da Saúde do Concelho de Sintra (CUSCS) obteve de viva voz as respostas que procura desde o início do ano.

“Enviámos uma carta em Janeiro ao director do Agrupamento de Centros de Saúde (ACS) Sintra/Mafra, que não teve resposta. Reenviámos em Julho, mas também não houve resposta e por isso viemos tentar entregar pessoalmente,

mas não fomos recebidos”, lamenta Rosário Matias.

Apesar da indisponibilidade do director do ACS, que funciona no Centro de Saúde de Sintra, a dirigente da CUSCS entregou esta semana aos serviços daquele equipamento as 2367 assinaturas recolhidas em Montelavar, Pêro Pinheiro e Almargem do Bispo. “São duas petições a reivindicar melhores prestação de cuidados de saúde, recolhidas pelas populações”,

revela Rosário Matias.

Nas duas petições a que o Correio de Sintra teve acesso, os moradores das três freguesias reclamam mais médicos, enfermeiros e outros técnicos, mais consultas de especialidade, o alargamento dos cuidados de saúde, a manutenção das extensões existentes, bem como a construção de um novo Centro de Saúde em Almargem e um novo hospital público em Sintra. ■ L.G.

PUB

facebook

Vais sair? Mantém-te ligado  
Visita facebook.com no teu telemóvel.

Siga-nos no facebook!

<http://www.facebook.com/CorreiodeSintra>

**Retratinho de Guerra Junqueiro**  
espectáculo para maiores de 6 anos  
texto Alexandre Sarranola direcção Mário Telgo  
23 outubro às 16h  
antigos cinemas do floresta center (mercês)

**Retratinho de Amílcar Cabral**  
espectáculo para maiores de 4 anos  
texto Miguel Horta direcção Susana Branco  
30 e 31 outubro às 16h  
antigos cinemas do floresta center (mercês)

**Retratinho de Helen Keller**  
espectáculo para maiores de 3 anos  
texto Tiago Patrício direcção Pedro Alves  
6 e 7 novembro às 16h  
antigos cinemas do floresta center (mercês)

teatromosca

RET RATINHOS

http://teatromosca-retratinhos.blogspot.com  
http://teatromosca.com.sapo.pt  
Tel.: 91 461 69 49 | 96 340 32 55  
Email: teatromosca@gmail.com



# Especial Sênior

## Uma universidade com caloiros de 80 anos

**Sintra.** Uma escola primária desactivada no Algueirão ganhou este ano nova vida com instalação do pólo da Universidade da Terceira Idade de Sintra. Quase cinco centenas de alunos, não dos oito, mas até aos oitenta e mais anos, demonstram que há mais vida para além do matar o tempo nos bancos de jardim ou em casa a fazer bordados.

As universidades da terceira idade têm mais de 20 anos em Portugal e fazem este ano 19 em Sintra. No dia 18 de Novembro, a Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra (ACTIS)/ Universidade da Terceira Idade (UTI) assinala o aniversário com um balanço positivo pelas quase duas décadas de trabalho, mas lamenta a falta de apoio. “Comparados com os apoios que muitas autarquias dão no resto do país, teremos de dizer que a compreensão que a Câmara e as Juntas têm tido em relação a nós tem sido limitada. Cada cedência têm sido conquistada pelo nosso trabalho”, revela o presidente da direcção, Fernando Figueira, de 60 anos.

Apesar disso, em 2009, a Câmara cedeu um novo espaço que começou a ser usado em Fevereiro. Os pré-fabricados da antiga escola primária desactivada há já três anos, recebem agora boa parte dos 474 alunos e 53 professores, distribuídos em mais de 50 disciplinas. Na UTI há aulas de informática, inglês, pinturas a óleo, trabalho em estanho, vitral, pintura em tecido, bordado de Arraiolos, pintura de caixas de madeira, música, ginástica ou jardinagem, entre outras.

O arranque a sério deu-se este mês, com novo ano lectivo e uma enchente de novos alunos. “A ideia inicial da Câmara era ficarmos só com este espaço,



Presidente da Universidade da Terceira Idade de Sintra pede mais atenção da Câmara para as necessidades dos seniores do concelho

libertando as instalações no Sintrense, mas os números deste ano foram esmagadores e estamos a equacionar manter os dois sítios e até já propusemos que seja aqui construída uma sala maior que permita fazer assembleias ou albergar as aulas de ginástica e do grupo coral”, explica.

### Procura de novos alunos em 2010 foi “avassaladora”

Segundo o presidente da ACTIS/ UTI, o crescimento da procura, sobretudo dos homens, deve-se ao passa palavra e ao aumento das instalações. “No cantinho das antigas bilheteiras do Sintrense conseguimos gerir durante alguns anos umas 300 pessoas com uma ginástica terrível e limitações, e por isso as inscrições estavam fechadas há três anos. Aqui podemos gerir o espaço de

outra maneira e isso atraiu mais pessoas”, revela.

Actualmente, os únicos limites são os do espaço, o que implica que algumas disciplinas esgotem rapidamente. “Tivemos uma procura avassaladora e esgotámos umas 15 disciplinas. Como é habitual, a informática e o inglês foram as que esgotaram mais rapidamente”, explica Fernando Figueira. Por isso, há ainda um limite ao número de disciplinas que casa aluno pode frequentar, que é de 10. Quanto a regras e custos, a UTI é acessível a quase todos. “Não temos regras rígidas em relação à idade de entrada, mas normalmente as pessoas têm 55 ou mais anos e são reformados ou desempregados de longo prazo”. Há também quem procure a UTI por aconselhamento médico, como forma de combater o isolamento.

Na UTI são todos voluntários e as

despesas são suportadas pelo valor das matrículas, no valor de 85 euros anuais. “O processo é simples e isso também atrai pessoas”, acredita o presidente. É o caso de Maria Júlia Sá, de 64 anos. “Há dez anos fui convidada a vir dar aulas de Ikebana (arranjos florais orientais) e fui ficando. Agora faço parte da direcção”, conta. Já Eduardo Porto, de 75 anos, é um caloiro. “Comecei este ano para passar o tempo, conhecer novas pessoas e relembrar parte dos meus estudos de quando era jovem”, revela.

No caso deste reformado da antiga fábrica da CUF, a experiência está a revelar-se “muito salutar espiritualmente e fisicamente”. “É uma coisa muito útil para a “rapaziada” e acho que mais pessoas deviam vir para cá em vez de ficar fechadas em casa. Eu vim rever o francês e o espanhol. Depois tenho ciências sociais e humanas, envelhecimento activo, história mítica e científica, informática e internet. No máximo tenho três horas seguidas, porque tenho a minha vida pessoal e netos a aturar”, conta.

### Sintra precisa de mais universidades sénior

No futuro, a UTI gostava de ver mais congéneres no concelho. “Sintra tem também a UTI de Queluz e vários ensaios, como em Massamá, com o apoio da Junta de Freguesia, outro no Cacém, e outro em Rio de Mouro. Mas numa época em que a longevidade é cada vez maior, faz falta mais coisas deste género. A atitude de cedência deste espaço foi correcta e pretendeu ter uma visão de futuro, mas o futuro já passou, porque a procura e as listas de espera demonstram que isto já não chega. É por isso que tentamos sensibilizar a Câmara para apoiar a criação de outras UTI no concelho”, afirma Fernando Figueira. ■ Luís Galvão

**Cadeiras de Rodas Manuais e Eléctricas**

**Ajudas Sanitárias**

**Material de Quarto**

**Calçado**

**Ortopedia Tati**

Há 19 anos em Mem Martins e agora na Terrugem!

**Auxiliares de Marcha**

**Ortopedia e Reabilitação**

**CADEIRAS DE RODAS**

**CAMAS\* CALÇADO ORTOPÉDICO**

**MATERIAL P/ACAMADOS**

**MATERIAL ELÁSTICO/CINTAS**

**COLCHÕES ORTOPÉDICOS**

**AUXILIARES DE MARCHA**

**BENGALAS\*TRIPÉS**

**CANADIANAS, MULETAS**

Loja 1 - Av. Almirante Gago Coutinho, 28 | 2725-319 Mem Martins | T.F: 219 206 057 | Loja 2 - Av. 29 de Agosto, 279 | 2705-907 Terrugem | T.F: 219 615 512 | [www.ortopediatati.com](http://www.ortopediatati.com) | [ortopediatati@hotmail.com](mailto:ortopediatati@hotmail.com)

PUB

## Centro de recursos de apoio ao envelhecimento



2º Ano

O centro geriátrico **miminhoosavós** representa, no concelho de Sintra, a resposta integrada de apoio ao envelhecimento e às pessoas com dependência.

Disponibilizamos um vasto leque de produtos e serviços:

- Espaço de atendimento e loja;
- Especialidades clínicas em consultório e casa;
- Tele Assistência no domicílio;
- Reabilitação auditiva;
- Calçado personalizado;
- Serviço de apoio à família;
- Vigilância e acompanhamento pessoal
- Outros serviços no domicílio



Est. Algueirão, n.º 26-A • 2725-019 Mem Martins  
Tlf: 219 264 970 • Fax: 219 264 971

LINHA DE APOIO **800 270 251**

# Violência sobre os idosos está a aumentar



JOAQUIM REIS

**Entrevista.** A vereadora da Câmara de Sintra com o pelouro da Acção Social alerta para uma nova realidade social “gravíssima” que está a aumentar os casos de violência sobre idosos.

Paula Simões garante que, face aos tempos de maiores dificuldades económicas, “muitos filhos” estão a retirar os pais de lares para que as suas reformas também contribuam para o rendimento do agregado familiar, sendo este um factor que fez disparar também os casos de violência sobre os idosos. “Esta questão está a trazer um problema social acrescido que tem a ver com a usurpação dos rendimentos dos idosos, de alguns cuidados que estes tinham nos lares, e de transformar agregados familiares que eram estáveis em disruptivos. É uma realidade muito triste”, sublinha.

A responsável adianta que a autarquia tem recolhido dados junto das juntas de freguesia e das autoridades policíacas que mostram que este procedimento tem vindo a aumentar. “Em relação à chamada violência doméstica, em que as pessoas aos poucos perderam a vergonha de fazer a denúncia, em termos dos idosos, e porque existe muito o estigma da vergonha, nós ainda não temos os dados que gostaríamos. É impensável para um idoso socorrer-se das forças de

segurança para fazer uma denúncia relativamente a um filho”, disse.

Paula Simões apela à denúncia deste tipo de casos, cuja minimização deve passar pela prevenção, como já é feito actualmente em relação às crianças e às mulheres vítimas de violência doméstica. “Todos os casos de violência, pese toda a vergonha associada, devem ser denunciados. Em primeiro lugar tem que se defender a vítima e evitar que o número de vítimas aumente. Temos que fazer muito trabalho de prevenção e de sensibilização relativamente a esta nova realidade da violência sobre o idoso, que é uma realidade crescente no nosso país”, adianta. Paula Simões acredita que este fenómeno recente é um reflexo da economia, mas também “de uma crise profunda de valores sociais”.

O comandante da Divisão de Sintra da PSP, Hugo Palma, disse ao Correio de Sintra que, embora a polícia não faça o tratamento estatístico, “é muito raro” haver queixas de violência contra idosos. “Os idosos não surgem como um grupo que apresente muitas queixas. Mas ao contrário da violência doméstica, em que os vizinhos ouvem as discussões entre marido e mulher, já com os idosos não estão tão atentos a essa realidade. É muito mais silencioso”, garante. ■ **Joaquim Reis**

com alvará 21/2010

## Quinta de Colares

CASA DE REPOUSO



- Quartos duplos
- Quartos Individuais
- Casas-de-banho privativas
- Sala de estar
- Sala de refeições
- Jardim interior
- Jardim exterior
- Apoios de ajuda em toda a casa
- Aquecimento central
- Lareira na sala
- Campainhas nos quartos e wc
- Televisores e telefone nos quartos

**Segurança, Comodidade e Qualidade de Vida**

Av. do Atlântico, n.º 158 | 2705-285 Colares  
www.quintadecolares.com  
T.F: 219 281 333 | Tlm: 969 801 499  
geral@quintadecolares.com



Para alívio de dores na Coluna; articulações; pés; mãos; cabeça:

Reflexologia Podal  
Massagem de Relaxamento  
Massagem Terapêutica  
Moxabustão

Para redução de volume corporal:

Drenagem linfática Manual  
Crioterapia (emagrecimento)

E Muito Mais

**VENHA EXPERIMENTAR! a PREÇOS ACESSÍVEIS**

Marçoletes  
**966292492**

R. Dr. José Alberto Feraz, Lj. n.º 2B - Aqualva (junto da Segurança Social do Cacém)



JOAQUIM REIS

## Reparações domésticas gratuitas para maiores de 65 anos

**Apoio.** As equipas de “homens dos sete ofícios” do programa Oficina do Idoso tornaram-se indispensáveis nas habitações de idosos do concelho de Sintra. Fazem pequenas reparações gratuitas em casas muitas vezes preenchidas pela solidão.

Francelina Esteves e Manuel Júnior regressaram de Angola em 1975, e desde essa altura que residem num segundo andar na Portela de Sintra. Aos 85 anos viram os filhos fazer o percurso inverso, ficaram sozinhos em Portugal, e os fracos recursos financeiros e a incapacidade física fazem-nos recorrer habitualmente à Oficina do Idoso.

Este programa da Câmara de Sintra permite à população com mais de 65 anos dispor de um serviço gratuito de apoio domiciliário para a realização de pequenas reparações, sobretudo ao nível da canalização, electricidade e serralharia. O objectivo passa por auxiliar idosos que, dadas as limitações físicas, não consigam subir a uma cadeira para trocar uma lâmpada ou não tenham capacidade financeira para reparar torneiras ou desencravar os estores.

Com recurso a um andarrilho para andar em casa, Francelina Esteves já perdeu a conta às vezes que abriu a porta a Justino Fortunato e Paulo Patriarca,

uma das equipas da Oficina do Idoso, para a reparação dos estores que teimam “ficar presos”. “É uma ajuda muito grande porque as nossas reformas são baixas e não conseguíamos pagar estes arranjos”, desabafa.

Justino e Paulo fazem da simpatia e da conversação ferramentas indispensáveis ao sucesso do programa. “Eles querem é conversa, mas vamos trabalhando e falando ao mesmo tempo porque senão o tempo passa e não acabamos o trabalho. Há de tudo um pouco, desde miséria, pessoas que não têm ninguém e há também os que têm medo de meter alguém em casa que não seja de confiança e chamam as equipas da câmara”, conta Justino Fortunato. Depois de reparar dois estores, a equipa parte para outro serviço previamente marcado através do número telefónico 800 204 952.

O programa existe desde 2001 e tem como objectivo a permanência dos idosos mais tempo nas suas habitações, com condições dignas e garantindo bem estar e qualidade de vida. Em 2009, foram feitas mais de duas mil intervenções em 800 habitações, com a Câmara a despende 16 mil euros, um valor que não contempla os salários e as despesas com as viaturas.

Cada utilizador pode usufruir de seis intervenções anuais, com um montante máximo de 110 euros por casa. ■ J.R.

**Motivos & Desafios**

**Apoio ao Idoso**

Compras, Apoio Domiciliário, Higiene, Limpeza, Deslocações (Médico ou outras)

Orçamentos GRATUITOS e personalizados

- Trabalhos de Remodelação em Construção Civil
- Gestão de Condomínios
- Limpezas
- Documentações

[www.motivosedesafios.no.comunidades.net](http://www.motivosedesafios.no.comunidades.net)

Rua do Alecrim, nº23 A - Rinchoa | 2635-269 Rio de Mouro | Telf: 21 099 86 91 | Fax: 21 099 86 93  
Telm: 91 959 18 76 - 91 785 37 66 | E-mail: motivosedesafios@gmail.com



## Auto Elevação

*Assistência a Elevadores*

Rua da Bela Vista nº17, Loja B - 2735.184 Cacem  
Lisboa: 21 4261236 - Fax:21 0371117  
Porto: 22 9812448 - Fax:22 9812449  
email: [auto\\_elevacao@hotmail.com](mailto:auto_elevacao@hotmail.com)  
[www.autoelevacao.pt](http://www.autoelevacao.pt)

EM DESTAQUE





Ofim das Barreiras Arquitectónicas  
Cadeira Sobe escada Recta HomeGlide

# 2.500,00€

C/MONTAGEM <sup>+IVA</sup>

## A OLHAR sempre por SI!

**Armação + Lentes de ver ao Longe ou Perto**

55€

**Armação + Lentes Progressivas**

195€

★★★★★

NICE!  
PRICE!

by



[www.futuraavisaooptica.pt](http://www.futuraavisaooptica.pt)

Loja1: Av. 25 de Abril n.92 – Loja 3 | Arcadas Shopping Center Massamá  
Tel. 214 391 366 Fax. 214 307 471

Loja2: Shopping Center Massamá – loja 10

# Especial Sênior



## Santa Casa de Sintra presta apoio domiciliário a idosos

**Solidariedade.** Aos 97 anos, Esmeralda Garrido é uma das utilizadoras do Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de Sintra, que diariamente trata da sua higiene pessoal, ao nível do banho, hidratação da pele, corte das unhas e por vezes do cabelo. Depois de partir o colo do fémur há três anos, a idosa encontrou-se numa situação de dependência, e a família recorreu a este serviço da Santa Casa.

“Para mim é uma grande ajuda. Tratam muito bem de mim. São muito simpáticas e falo muito com elas”, garante a idosa. Já a filha, Maria Isabel da Conceição, de 64 anos, agradece o auxílio que garante à progenitora mais qualidade de vida na “velhice”.

Acamado há quatro anos,



JOAQUIM REIS

Ajudantes da Santa Casa são ajuda fundamental para 76 utentes

altura em que sofreu um AVC, José Lavrador teve que deixar a sua casa para residir na habitação da filha, também na Várzea de Sintra.

Aos 78 anos, este idoso é alvo de visitas diárias das ajudantes familiares da Santa Casa, que, além de lhe fazerem a higiene pessoal, fazem parte do seu núcleo de socialização. “Ajudam-me a lavar, a cortar o cabelo e as unhas, mas quem faz a barba sou eu”, afirma o antigo marmorista, que passa grande parte do seu dia deitado numa cama.

O Serviço de Apoio Domiciliário chega diariamente a casa de 76 utentes, consistindo, na sua maioria, em cuidar da higiene do idoso ou pessoa dependente até sete dias por semana e até três vezes durante o dia.

É ainda possível contratar o SAP da Santa Casa para a distribuição de refeições ao domicílio, para manutenção do espaço habitacional, para

o apoio na administração de medicamentos e refeições, lavagem e tratamento de roupa, acompanhamento ao exterior e apoio social e psicológico.

A Santa Casa de Sintra possui um acordo de participação de mensalidades com o Instituto da Segurança Social, permitindo assim que o utente pague uma mensalidade de acordo com o rendimento do seu agregado familiar.

Segundo a coordenadora do Serviço de Apoio Domiciliário, Sandra Prata, este serviço consiste em “dar dignidade no fim da vida dos idosos”. “É um serviço flexível que vai ao encontro das necessidades das pessoas porque a família está cada vez menos capaz de os acompanhar. Por isso, tentamos ajudá-las nesse sentido. Fazemos compras no exterior, já temos acompanhado idosos a consultas médicas ou de fisioterapia e tentamos fazer companhia”, garante a responsável. ■ J.R.

PUB

**Apoio Personalizado no Conforto da sua casa**

**Líder Mundial de Apoio Domiciliário para pessoas idosas e dependentes**

**Acompanhamento**  
**Recuperação de Problemas de Saúde**  
**Preparação de Refeições**  
**Apoio Nocturno**  
**Lembrança de Medicação**  
**Apoio a Doentes de Alzheimer / Parkinson e outras Doenças Neurológicas ou Incapacitantes**  
**Higiene Pessoal**  
**Acompanhamento em Deslocações**  
**Pequenas Tarefas Domésticas**  
**Compras Gerais**  
**Fornecimento de Material de Apoio**  
**Tele-Assistência / Localização de Pessoas**  
**... entre outros. Consulte-nos para mais informações.**

As nossas CAREGivers podem ajudá-lo a manter o seu Estilo de Vida de forma Independente. As nossas CAREGivers ajudam pessoas de mais idade, ou em condições de saúde que carecem de Apoio, a manterem a sua Autonomia e a ficarem nas suas Casas. Podem ser apenas algumas horas por dia ou 24h consecutivas. Um dia isolado, um fim de semana ocasional ou 365 dias por ano, incluindo fins de semana e feriados.

**T. 211 922 434**  
**www.homeinstead.pt**

**Av. Gago Coutinho, 54 - Loja C**  
**2635-362 Rio de Mouro**  
**sintra@homeinstead.com.pt**

# Aqualva-Cacém

## Workshop de voz em Aqualva

De 2 a 12 de Novembro a Junta de Freguesia de Aqualva promove o workshop de voz “Técnicas para falar em público”. As sessões decorrem às terças, quintas e sextas nas instalações da junta. Destinado para adultos, este workshop tem um custo de 25 euros por participante.

## Palestra sobre Gestão do Orçamento Familiar

Esta palestra tem como principal objectivo informar e sensibilizar a população para a problemática da gestão familiar. Manuel Sargaço e Teresa Henriques do Serviço Municipal de Informação ao Consumidor, da autarquia de Sintra, são os oradores convidados para a palestra de 3 de Novembro.

## Programa Nacional de Marcha e Corrida – Desporto pela Inclusão

O projecto “São Marcos com Coração” juntou a 17 de Outubro quatro dezenas de caminhantes da freguesia em mais uma actividade de marcha e corrida, designada “Desporto pela inclusão”. Promovida pelo Programa Nacional de Marcha e Corrida e pelo Instituto de Segurança Social, esta iniciativa pretendeu comemorar o Ano Europeu do Combate à Pobreza e Exclusão Social. Esta iniciativa decorreu em cinco cidades no mesmo dia: Lamego, Mealhada, Lisboa, Évora e Alcoutim. Neste âmbito os cerca de 40 caminhantes de São Marcos fizeram-se representar na cidade de Lisboa para marchar por esta causa. Existiram dois níveis de percurso, um de 1,5 quilómetros de grau de dificuldade baixo e outro de 3 quilómetros de dificuldade média, no qual participou o grupo de São Marcos. A caminhada teve a duração de 45 minutos tendo todos os participantes recebido no final uma lembrança da organização.

**Correcção:** Por lapso, referimos na última edição o 31º aniversário do Shopping Jardim Sol, quando na realidade deveria constar Shopping Cacém.



Autarcas Rui Castelhamo, presidente da Junta de Aqualva, e Marco Almeida, vice-presidente da Câmara, presentes na iniciativa

## Cidade assinala Dia da Alimentação

**Efeméride.** Aqualva-Cacém associou-se à iniciativa “Alimentação em Acção” e comemorou o Dia Mundial da Alimentação com várias actividades pedagógicas, didácticas, de aconselhamento e de prevenção. Várias dezenas de crianças e pais participaram nas iniciativas e aprenderam conceitos para a prática de uma vida saudável.

Este evento promovido pelo Conselho Nacional da Juventude visou promover e sensibilizar os jovens e a população em geral para a prática de estilos de vida saudável, bem como avaliar os conhecimentos sobre os alimentos, rótulos, refeições e hábitos alimentares saudáveis.

O projecto “Alimentação em Acção” tem parceria com a Direcção Geral da Saúde (DGS), Instituto Português de



Juventude (IPJ), Instituto Desporto de Portugal (IDP) e a Licenciatura em Dietética e Nutrição da ESTeSL.

Esta iniciativa contou com o apoio da Câmara Municipal de Sintra, Associação Empresarial de Sintra, Junta de Freguesia de Aqualva, Junta de Freguesia do Cacém e Shopping do Cacém.

Durante a manhã, a acção decorreu no Mercado Municipal de Aqualva em Sintra, onde a população pôde aprender como ler e interpretar os rótulos dos alimentos, comparar o seu valor nutricional, fazer a avaliação nutricional, testar os conhecimentos através de um Quizz e deixar algumas mensagens escritas sobre esta temática.

À tarde foi a vez do Shopping de Cacém receber esta actividade. Segundo a administração, o espaço comercial foi convidado pela Associação Empresarial de Sintra (AESintra) para acolher esta iniciativa.

“Como é hábito no Shopping Cacém estivemos dedicados a isso. Apoiámos integralmente as pessoas que cá estiveram”, garante a administração.

O Dia Mundial da Alimentação é comemorado há 27 anos em mais de 180 países, que praticam actividades com o objetivo de promover a cooperação técnica e económica entre os países para que a fome seja erradicada. ■

# Agência Funerária O BOM CAMINHO



[www.funerariaobomcaminho.com](http://www.funerariaobomcaminho.com)

Loja Cacém Rua Elias Garcia, nº138 Loja Dta, 2735-257 Cacém  
Telef/Fax: 212 466 261

### Serviços disponíveis:

- Funerais, Cremações, Jazigos, Gavetões, Trasladações Nacionais e Internacionais.
- Crédito nos Funerais (sem que tenha de recorrer a instituições bancárias ou financeiras).
- Subsídios de Pensões junto da Caixa Geral de Aposentações Caixa Nacional de Aposentações.
- Serviço de Florista, Serviço de Canteiro
- Oferta de Café, Chá, Água e Bolachas nos Velórios
- Necrologia Online

Serviço Permanente  
967 221 769 | 962 763 849

Funeral Económico  
a partir de  
**600,00€**



Loja Agualva Avenida de Santa Maria, Loja 12- A, 2735-376 Agualva  
Telef: 219 148 881

**INOVAÇÃO E CONFIANÇA**

# HALLOWEEN

10 anos a explicar!

*a lupincha*  
Centro de Estudos e Explicações

Explicações a todas as disciplinas, do 1º ano ao Ensino Superior  
Salas de Estudo | Preparação para Exames Intermédios e Nacionais  
Preparação Acesso ao Ensino Superior + 23 Anos  
Portfólio Final RVCC / Trabalhos Académicos

[www.centrolupinha.pt](http://www.centrolupinha.pt)  
[centrolupinha@gmail.com](mailto:centrolupinha@gmail.com)



BELAS | Telf. 21 432 07 60 - 96 799 25 65  
(jardim da Junta de Freguesia)

TAPADA DAS MERCÊS | Telf. 21 916 25 26 - 96 290 13 47  
(próximo das Finanças)

No início do século VI  
o Papa Bonifácio IV designou o  
dia 1 de Novembro como "O Dia de  
Todos os Santos".  
No século X, a Igreja dedicou o dia 2 de  
Novembro às almas, em memória de todos  
os falecidos.  
Dia de Todos os Santos diz-se em inglês  
All Hallows Day.  
Daí ter originado o nome  
HALLOWEEN



**DEVIL**  
TATTOO & PIERCING

**3º**  
ANIVERSÁRIO

**50%**  
DESCONTO\*

\* em marcações  
feitas na Loja neste dia

**19**  
NOV.

Av. Miguel Bombarda, 56 B | Amadora  
T. 969 814 698



Magia D'Arte

Loja e Atelier  
de Artes Decorativas

Aulas em Horário Laboral e Pós Laboral de:

- Pintura em Tela:
  - Óleo, Carvão e Acrílico.
- Artes Decorativas:
  - Todas as Técnicas.
- Encáustica;
- Biscuit - porcelana fria;
- Patchwork.



Venda de Materiais de Artes Decorativas e Belas Artes

Tlm: 965 510 515 | Tl. 214 303 646

E-mail: [magiadarte@live.com.pt](mailto:magiadarte@live.com.pt)

Praceta Infanta D. Isabel de Portugal, nº 10 A

Massamá Norte • 2605-651 Belas

[www.vitorinamagiadarte.com](http://www.vitorinamagiadarte.com)

**Academia**  
**de Tempos Livres**

**R&L**  
Ritmos & Laços  
ATL

**INSCRIÇÕES**  
**GRATUITAS**

Colónia de Férias  
Apoio ao estudo \* Explicações (1º ao 12º)  
Preparação p/ exames \* Ensino \* Inglês  
Música \* Informática

\* Xadrez

Ginástica de manutenção \* Hip-Hop \* Taekwondo  
Dança do ventre

**Aberto todo o ano das 7h às 21h**

Rua das Eiras, nº 45 Loja A Mem Martins

T. 216 062 260 | Tm. 919 872 160

[ritmoslacos@gmail.com](mailto:ritmoslacos@gmail.com)



## “Homem Sem Rosto” removeu tumor

José Mestre, o morador de Queluz que há vários anos deambulava pelo Rossio, onde era conhecido pelo “homem sem rosto”, esperou mais de trinta anos para voltar a ver a sua cara. Foi operado nos Estados Unidos, onde lhe removeram o tumor de 40 centímetros e 5,5 quilos que lhe cobria a cara.

## “Tertúlia em Queluz” com Rui Almeida

O escritor Rui Almeida é o convidado das “Tertúlias em Queluz” do próximo dia 29 de Outubro. O autor do blogue Poesia Distribuída na Rua e da obra “Lábio Cortado”, com a qual venceu a primeira edição do Prémio Manuel Alegre, em 2008 vai estar UNIQUE – Associação de Ensino Sénior de Queluz, às 21h.

## Baile nos Bombeiros Voluntários de Queluz

A 30 de Outubro realiza-se mais um Baile no Salão Nobre dos Bombeiros Voluntários de Queluz. Com início marcado para as 16h00, o grupo “Duo Fora de Série” - Organista e Vocalista prometem animar a tarde. Entrada livre.

## Peditório da Liga Contra o Cancro

De 30 a 2 de Novembro a Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), realiza um Peditório Nacional com o objectivo de angariar fundos para diversos projectos. Na freguesia de Queluz, os bombeiros voluntários estão associados ao peditório e vão estar junto ao cemitério. Os fundos angariados anualmente permitem à LPCC cumprir os seus objectivos e são a garantia de continuidade dos diversos projectos como o Apoio ao doente oncológico e familiares, Promoção da Educação para a Saúde do público, Rastreamento do Cancro da Mama, Cuidados Paliativos e/ou domiciliários, apoio psico-emocional, Investigação Científica e Formação de Profissionais de Saúde.

# D. Pedro IV com melhores resultados do distrito de Lisboa

**Educação.** A Escola Básica 2, 3 D. Pedro IV, de Monte Abraão foi considerada o melhor estabelecimento de ensino do distrito de Lisboa ao nível do 9.º ano. O ranking das Escolas do Ensino Básico apurou que o estabelecimento de ensino do concelho de Sintra obteve as melhores notas nos exames do 9.º ano, no distrito de Lisboa, e as quartas melhores a nível nacional.

Contactado pelo Correio de Sintra, o director da escola, Agostinho Mateus, apesar do resultado favorável aos alunos e professores da D. Pedro IV, adiantou não concordar com o ranking, considerando que não espelham o árduo trabalho feito pelas escolas do concelho. “Não concordamos com este tipo de rankings porque são injustos. Tento responder a estes desafios da melhor forma e os resultados dos exames não dizem nada em relação ao trabalho que se faz nas escolas em benefício dos alunos e das populações.”

Anteriormente em declarações ao jornal Público, o professor explicou que o sucesso da escola “resulta do facto



Director da Escola considera que “os rankings não espelham o trabalho feito pelas escolas”

de os alunos serem desafiados para as provas e do esforço dos pais e professores em acompanhá-los”.

“Os bons resultados surgem num espaço que engloba alunos de 20 nacionalidades, umas instalações que são as mais carenciadas do concelho e uma grande rotatividade de professores”, referiu o director àquele órgão de comunicação social, adiantando que “o mais

importante não é a obtenção de bons resultados em rankings, mas transmitir aos alunos valores, responsabilidades e gosto por novos desafios”.

Actualmente a D. Pedro IV tem 1086 alunos e 114 professores, e foi recentemente alvo de queixas de pais que não conseguiram inscrever os seus filhos para o ano lectivo 2010/2011, apesar de residirem próximos da escola. ■ J.R.

## Reabertos jogos de água do Palácio

**Património.** As fontes do Palácio de Queluz voltaram a funcionar em simultâneo vinte anos depois da última vez.

A intervenção durou sete anos e custou mais de três milhões de euros, em parte suportados por fundos comunitários e pela World Monuments Fund Portugal, em associação com empresas privadas como a Cimpor, a Lusitânia, o Millenium bcp, o Santander, a EDP e o Grupo André Jordan.

Além da recuperação dos jogos de água, foram restaurados lagos e esculturas que ornamentam os históricos jardins, nomeadamente a estatuária em chumbo da autoria do escultor inglês John Cheere (1709-1787), que foram recuperados em Londres, no atelier de restauro de Rupert Harris.

Foi ainda implementado um programa de conservação a longo prazo das restantes esculturas. Os trabalhos incidiram ainda na recuperação de quinze lagos e fontes, a maioria da autoria de Jean-Baptiste

Robillion, arquitecto que, entre 1760 e 1786 trabalhou no Palácio.

O programa de recuperação de jardins e da antiga residência real incluiu a reabilitação e manutenção da vegetação dos 16 hectares envolventes. Foi ainda restaurada a estátua de D. Maria I, no largo junto ao palácio, e a regularização do leito e do túnel da ribeira do Jamor, que atravessa o jardim e a mata do monumento, assim como a consolidação parcial de muros de suporte do canal. ■

Abriu com nova gerência  
Praceta Ferreira de Castro,  
nº1 Loja B Queluz -M. Abraão  
(antiga adega)

metade de um sonho

Em cada 5€ recebe um carimbo no cartão  
**Complete o cartão**  
e recebe 5€ em frutas e legumes

Também estamos na  
R. Prof. Virgílio Machado, nº 21 - B  
Queluz - M. Abraão

# Junta de Freguesia de Belas “em falência técnica”

**Finanças.** O presidente da Junta de Belas, Guilherme Dias, acusa o antigo executivo da junta de ter deixado a autarquia em “falência técnica”, com dívidas na ordem dos 390 mil euros, “fora o que ainda está para vir”. Com um orçamento anual a rondar os 700 mil euros, o responsável garante que, em um ano de mandato, já pagou cerca de 160 mil euros à empresa construtora Cruzapolis. “A Junta alugou um toldo à Cruzapolis do antigo cinema por 51 mil euros. Esperamos pagar a última tranche a esta empresa no final do ano”, disse.



Fernando Seara e Guilherme Dias

Guilherme Dias alerta que 2011 será um ano de “aperto”, e que muito do trabalho está condicionado pelas dificuldades económicas. Embora a junta ande a “cortar em tudo”, o principal corte será aplicado ao apoio social. “Temos aqui pessoas com problemas sociais gravíssimos. Até ando a meter dinheiro

do meu bolso para ajudar as pessoas que aqui vêm pedir ajuda, porque não posso ver pessoas com fome”, lamenta o autarca.

Segundo o presidente da junta, por

pagar estão ainda a construção de uma paragem, na ordem dos 16 mil euros, a iluminação de Natal do ano de 2007, que custou mais de 17 mil euros. “Esta construção da paragem de autocarro

deve ter sido feito a ouro”, afirma. Segundo o responsável, por pagar está ainda uma dívida a uma empresa de limpeza, que até já motivou uma acção judicial. “Quanto à situação da acção judicial apareceu uma penhora à junta de freguesia”, disse.

“O problema que aqui se põe é que devia ser o Tribunal de Contas a seguir esta situação. Mas como não o faz, até pensamos em mandar fazer uma auditoria às contas da Junta. O problema é que não temos dinheiro para pagar as dívidas, quanto mais para pagar uma auditoria”, sublinha.

A junta depende actualmente do dinheiro proveniente da gestão do cemitério, e desespera pela transferência do orçamento geral do Estado. “Estamos em falência técnica. Vamos ver se conseguimos aguentar isto. O presidente da Câmara de Sintra disse-me que me ajudava mas até agora a ajuda tem sido zero”, lamentou.

O Correio de Sintra tentou contactar elementos do antigo executivo da Junta de Freguesia de Belas, mas até ao fecho da edição estes mantiveram-se incontactáveis. ■ **Joaquim Reis**

PUB



## Junta de Freguesia Monte Abraão

**A Junta de Freguesia de Monte Abraão apoiou a prova organizada pela Juventude Operária de Monte Abraão.**

“O desporto é importante para modernizar a nossa visão de mundo, porque nos socializa, na derrota e na vitória.”

“A prática desportiva também ajuda a contribuir para um mundo melhor com tudo de bom que nos possa trazer: saúde, auto-estima, espírito de equipa, objectivos, entre outros atributos que com certeza, vêm juntos com o desporto.”

**A Junta de Freguesia de Monte Abraão move-se pelo Desporto.**

Av. da Liberdade, nº31 Monte Abraão | 2745-300 Queluz | Tel. 214 373 635 | Fax. 214 373 660

E-mail: geral@jf-monteabraao.pt | Site: <http://www.jf-monteabraao.pt> | Horário: 9h00 às 12h30 - 14h00 às 17h30

## REMAX de Algueirão-Mem Martins

A Remax Abbra abriu em Abril de 2010 na Estrada do Algueirão 73 B (entre a Farmácia e a Caixa Geral de Depósitos. As suas instalações possuem uma área de atendimento ao público, e outra onde a sua equipa, com mais de 30 profissionais, tem uma sala de formação e outra para desenvolvimento do trabalho do dia-a-dia. Segundo Carlos Camacho, director de recrutamento do espaço, a decisão de abrir uma Remax em Algueirão-Mem Martins surgiu devido “a ser uma zona densamente populacional e com todas as tipologias, tanto a nível de oferta como de procura”. Numa altura “em que tanto se fala da falta de trabalho”, a Remax Abbra continua a procurar pessoas empreendedoras com ou sem experiência no ramo, com o objectivo de proporcionar um serviço cada vez melhor, uma vez que está presente em todo o concelho.

Esta imobiliária faz parte de um grupo presente nos cinco continentes, em 65 países, contando com mais de 120 mil agentes associados a trabalhar nas mais de sete mil agências. O grupo realiza anualmente mais de um 1,5 milhões de transacções. Com o lema “ninguém no mundo vende mais imóveis que a RE/MAX”, este franchising é líder do



mercado imobiliário. Está presente em Portugal desde o início de 2000, conseguindo em dois anos tornar-se a maior rede imobiliária do país. Hoje conta com mais de duzentas agências imobiliárias, com dois mil agentes associados, e garante que vende mais de dois imóveis por hora. Em 2002 a RE/MAX foi nomeada pela

revista Imobiliária: "Mediadora do Ano". Em 2007 e 2008m foi considerada pela Revista Exame e Heidrick & Struggles, a segunda melhor empresa para se trabalhar em Portugal. Em 2010 foi considerada a melhor empresa para se trabalhar em Portugal. ■

## Belas Clube de Campo moderniza Golfe



O Clube House e o Campo de Golfe do Belas Clube de Campo estão a ser alvo de uma modernização dos seus espaços e serviços, com o objectivo de ficarem dotados de condições de excelência para acolher as mais prestigiadas competições nacionais e internacionais. Esta intervenção com a

assinatura do arquitecto Joaquim Proença representa um investimento de 1,5 milhões de euros. O novo Clubhouse, já inaugurado durante a recente 4ª edição da Taça Jorge Sampaio, disponibiliza um espaço exclusivo para associados com uma zona lounge interior e exterior, um novo parque para os bugies e

uma esplanada redimensionada com novos lugares. O espaço é agora enquadrado por um design mais moderno e acolhedor, da autoria do atelier Gabriela & Rebecca Leon - Decorações Lda.

A loja de golfe, agora sob gestão directa do El Corte Inglés, também passa a beneficiar de um espaço mais amplo, o que permite disponibilizar uma oferta mais diversificada.

O Campo de Golfe recebeu uma profunda remodelação que abrange toda a infraestrutura, incluindo os greens e bunkers. A intervenção integra-se na estratégia assumida pelo Grupo André Jordan de continuar a reforçar o posicionamento qualitativo do Belas Clube de Campo, melhorando ao mesmo tempo a oferta portuguesa de destinos de golfe e de palcos para grandes eventos internacionais da modalidade.

Os trabalhos em curso no Campo de Golfe têm o apoio do Departamento de Agronomia do European Tour e estão a ser coordenados pelos especialistas Simão da Cunha e Miguel Velho da Palma. ■

O centro de estudos e formação 'Simplesmente Melhor' já abriu em Queluz/Monte-Abraão. Trata-se de um espaço para todas as idades com explicações, workshops e outras valências. Mais informações em [www.simplesmentemelhor.pt](http://www.simplesmentemelhor.pt).

A oficina automóvel 'ProTT' da Terragem completou 10 anos de existência no passado dia 16 de Outubro. O aniversário foi assinalado com um passeio de veículos todo-o-terreno com clientes e amigos e a comemoração terminou com um jantar de grupo em Mafra. Mais informações em: [www.prott.pt](http://www.prott.pt).

A 'Miminho aos Avós' vai realizar um workshop sobre a doença de Alzheimer nos próximos dias 5 e 6 de Novembro. O programa focará principalmente os sinais da doença, a sua evolução, o doente, o cuidador e os aspectos relacionais. Horário 15-18h. Mais informações em [www.miminhoaosavos.pt](http://www.miminhoaosavos.pt) ou através do telefone 219264970.

A empresa 'Baterias da Cidade' completa cinco anos de existência no próximo mês de Novembro. Para assinalar o seu aniversário existirá uma promoção especial de baterias Tudor até 30 de Dezembro. Informe-se em [www.bateriasdacidade.pt](http://www.bateriasdacidade.pt).

O Team Solar do Bitoque vai marcar presença no próximo fim de semana na grande festa do Todo o Terreno nacional que é a Baja 500 Portalegre. A dupla Rui Lopes/Luís Fonseca, aos comandos de uma Mazda BT 50, não foi feliz no Rali TT Terras da Raia, prova que se disputou em Idanha-a-Nova, mas aposta agora em chegar ao pódio na prova alentejana organizada pelo ACP e com isso subir uma posição na classificação geral do Desafio ELF Mazda 2010

Há novidades no seu negócio? Envie-nos um pequeno texto em formato de notícia (até 300 caracteres) para: [comercial@correiodesintra.net](mailto:comercial@correiodesintra.net).

Um espaço amigável onde a inovação de paladares é a ordem do dia: há comida portuguesa, africana e brasileira. Os aromas e os sabores fundem-se com a música ambiente cuja sonoridade é maioritariamente africana e com o serviço familiar e personalizado que identificam o Estrela do Bico. Das principais iguarias propostas para a entrada podemos destacar os cogumelos frescos recheados no forno, a carne de coentrada, os ovos de codorniz ou o polvo e mexilhão de vinagrete. Ao sabor de uma caipirinha de referência, um vinho de excelência ou uma sangria excepcional, poderá degustar algumas das especialidades deste espaço único da cozinha do mundo como muamba com funge,

camarão com quiabos, feijoada brasileira, camarão com molho de manga, bacalhau na telha, espeto de rodízio, entre tantas outras. Qualquer uma das especialidades é sempre acompanhada dos sete molhos exóticos disponíveis (manga, amendoim, cocktail, maionese e mostarda, farofa, vinagrete e o caombo – molho picante angolano). No final há ainda uma variada lista de sobremesas de fazer as delícias até dos menos gulosos e todas as receitas são de confecção caseira. O agrado está garantido e por isso mesmo o Estrela do Bico oferece o café acompanhado de um brigadeiro a todos os seus clientes. O restaurante Estrela do Bico, sito em Massamá, já tem mais de 15 anos de

existência. O proprietário, Jorge Monteiro, é conhecedor dos paladares do mundo. Viver em Moçambique, Angola e Guiné, lugares de onde retirou toda a mestria das iguarias africanas. Regressado ao velho continente, há mais de uma década, foi para Luzern, na Suíça, e depois passou pela Escola de Hotelaria de Lisboa. Em Portugal, este ainda como responsável de alguns dos mais referenciados hotéis algarvios e, em Lisboa, na cadeia de restaurantes de especialidade brasileira. Todas estas experiências conferiram-lhe a sabedoria em culinária portuguesa, africana e brasileira que hoje dá bom nome e reconhecimento ao seu estabelecimento.

O Correio de Sintra recomenda!

**RESTAURANTE** ★ **ESTRELA DO BICO**  
Um restaurante com alma



Convívio Correio de Sintra

# Desporto

## 1.º de Dezembro chegou a sonhar



Equipa sintrense perdeu frente ao Sporting de Braga por 2-1

**Futebol.** O 1.º de Dezembro ainda chegou a assustar o Sporting de Braga no jogo a contar para a Taça de Portugal, que se realizou no Campo Conde de Sucena, em Sintra. O vice-campeão nacional bateu a equipa de São Pedro de Sintra por 2-1, mas a equipa da casa bateu-se com empenho contra uma equipa profissional.

No dia que antecedeu o jogo, foram muitos os adeptos que se deslocaram ao campo para comprar bilhetes, por acreditarem que no domingo haveria “festa da taça”, num jogo que juntava David contra Golias.

Treinador, atletas e sócios, todos acreditavam que o sonho era possível. Sócio há quase cinquenta anos, Ananias Ramalho, comprou bilhetes para “toda a família”. O sexagenário, sócio número 120, acredita que, com um pouco de sorte, o 1.º de Dezembro poderia ser um “tomba gigantes”.

Os futebolistas são amadores, coexistem no clube com a mais consagrada equipa de futebol feminino portuguesa

e acreditaram poder elevar o nome da equipa do 1.º de Dezembro, que, sete anos depois voltava a receber “um grande” no campo sintético. Em 2003, o Sporting sentiu dificuldades para levar de vencida a equipa da casa, depois de Liedson ter apontado os dois golos leoninos na segunda parte. Dessa equipa apenas se mantêm no plantel um dos guarda-redes e o treinador adjunto.

No centenário 1.º de Dezembro, fundado em 1880, os atletas jogam por “paixão”, treinam em horário pós laboral, e de vencimento recebem apenas ajudas de custo para as deslocações. O mesmo acontece com a equipa feminina, que já leva de vencida nove campeonatos nacionais de futebol, tem 70 por cento de jogadoras internacionais pela seleção portuguesa, e é presença assídua na Liga dos Campeões.

Angel Lima, 31 anos, é o capitão da equipa. Divide o futebol com a profissão de engenheiro informático e garante que no desporto “não existem nem vencedores nem vencidos antecipados”.

“Sabemos que o Braga é favorito mas isso não quer dizer que, e havendo uma certa percentagem de hipóteses,

não se possa ganhar. Não pomos de parte essa hipótese. Estes jogos com os grandes podem ser uma boa montra para os mais jovens e encaramo-lo com otimismo”, disse o defesa esquerdo, antes do jogo.

Também o treinador, António Bastos Lopes, acreditava na vitória da equipa de Sintra. Garante que não alterou a preparação da equipa por se tratar de um jogo com “um grande” e considerou que os jogadores encararam o jogo “com alegria mas também com a responsabilidade, porque têm uma camisola a defender”.

Segundo Luís Bastos Lopes, embora os atletas não sejam remunerados, “são profissionais no querer, na atitude e no empenho”, pois “trabalham durante o dia e vêm treinar ao fim do dia porque gostam de futebol”.

Embora os jogadores sejam amadores, o treinador garante que são profissionais no querer, na atitude e no empenho”, pois “trabalham durante o dia e vêm treinar ao fim do dia porque gostam de futebol. No entanto, a 10 de Outubro, o Sporting de Braga levou de vencida o encontro. ■ J.R.

### Equipas de Sintra perdem no hóquei

A quarta jornada da II.ª Divisão de hóquei em patins ficou marcada pelas derrotas das equipas de Sintra. O Hockey Club de Sintra foi derrotado na visita ao reduto da Liga de Algés, 3-2, enquanto queo Nafarros recebeu o Sesimbra e perdeu 5-2.

### Pêro Pinheiro lidera Honra

O Pêro Pinheiro lidera a Divisão de Honra da Associação de Futebol de Lisboa. A equipa da terra dos mármore ainda não perdeu nesta edição e lidera a prova com 14 pontos, mais três que Vialonga, Ponterralense e Charneca. Na jornada passada a equipa de Pêro Pinheiro bateu o Encarnacense por 4-1, e desloca-se a Loures no próximo fim-de-semana.

### Jogo de solidariedade no 1.º de Dezembro

O 1.º de Dezembro organizou para 1 de Novembro, às 10h30, um jogo de solidariedade cujos fundos vão reverter para com Bruno Moutinho, antigo atleta da equipa. Neste jogo vão estar uma equipa formada por jogadores locais contra atletas nacionais.

### Taça de Portugal de Horseball na Beloura

A 30 de Outubro a 1 de Novembro decorre no Centro Hípico da Beloura a Taça de Portugal de Horseball. Os primeiros jogos da competição decorrem na Beloura, enquanto que as meias finais e a final são disputadas a 13 e 14 de Novembro na Golegã. Este torneio contempla apenas equipas de seniores e da categoria Sub-16. O horseball é uma modalidade mista na qual participam jogadores e os seus cavalos. O jogo é disputado por duas equipas, formadas por quatro atletas com o objectivo de marcar golos numa baliza a 3,5 metros do chão.

**Funerária Monte Abraão, Lda.**  
**Estamos no Concelho de Sintra**

FUNERAIS, CREMAÇÕES, TRASLADAÇÕES  
 PARA TODO O PAÍS E ESTRANGEIRO, apoiamo-los nos momentos difíceis  
 ARTIGOS RELIGIOSOS E FLORES.

**Facilidades de Pagamento sem juros**  
**Serviço Personalizado**

**ATENDIMENTO PERMANENTE**  
 Tel.: 21 430 35 77 | Fax: 21 430 35 69  
 Telm.: 96 273 77 98 / 96 761 93 90  
 www.funerariamonteabraao.pt  
 geral@funerariamonteabraao.pt

Tratamos de toda a documentação referente a subsídios e pensões gratuitamente.

Praceta do Abraão, n.º 9 Cave esq. Loja \* 2745-231 MONTE ABRAÃO - QUELUZ

**Auto Rápida de Monte Abraão**

**Estação de Serviço**  
**Acessórios**  
**Reparações**  
**Lavagem Automática**  
**Bate-Chapa - Pintura**  
**Testes Computorizados de Motores**

Av. D. António Correia de Sá, 21-23  
 MONTE ABRAÃO  
 Tel.: 21 437 52 50 | Fax: 21 430 13 15

**SANTOS & CORDEIRO, LDA.**  
 FERRAMENTAS | DROGARIA  
 FERRAGENS | MÉNAGE  
 PERFUMARIA

Os amigos Douglas e Helena Lima estão ao vosso dispor.

Rua do Moinho de Fanares, 8  
 2725-394 Mem Martins  
 Tel./Fax: 219 211 229



JOSE GASPAR

## Grande Prémio JOMA leva centenas de pessoas a correr

**Atletismo.** Hélio Fumo e Carla Rocha (JOMA) foram os vencedores da 29.ª edição do Grande Prémio do Clube Juventude Operária do Monte Abraão (JOMA), que se realizou no domingo de 10 de outubro. Os atletas ficaram à frente dos cerca de quatro centenas de participantes nos vários escalões etários. Nos homens, José Gaspar e Hugo Pinto, ficaram respectivamente em segundo e terceiro lugares, enquanto que nas mulheres Tânia Sousa e Sofia Almeida completaram o pódio.

A edição deste ano trouxe novos percursos com as provas em circuito das corridas masculinas, num total de 7,5 quilómetros. No entanto, e apesar da prova contar com cada vez mais participantes, o clube lamenta a falta de apoios e de uma pista no concelho para treinar.

Segundo Carlos Frago, responsável do clube, a 29.ª edição desta prova teve uma adesão superior a anos anteriores, com a participação de mais de 500 atletas. O responsável lamenta “os fracos apoios” que o clube recebe, sobretudo da Câmara de Sintra. “A Junta de Freguesia de Monte

Abraão tem sido um grande apoio. A câmara também tem dado, mas não tanto quanto esperávamos”, refere.

Carlos Frago lamenta que o clube ande há vários anos a lutar por instalações próprias e de um local para treinar no concelho. “É pena não podermos treinar em Sintra e termos que ir para um concelho vizinho, a Amadora, que nos dá apoio em tudo o que é necessário. Assim, temos muitos gastos em deslocações diárias de atletas e treinadores, que vão treinar na pista do Monte da Galega”, sublinha.

Em declarações ao Correio de Sintra, a presidente da Junta de Monte Abraão, Fátima Campos enaltece o trabalho ao longo dos anos do JOMA, lamentando as condições com que esse trabalho é feito, sobretudo ao nível das instalações. Fátima Campos lamenta ainda o facto de os atletas terem que treinar fora da freguesia, quando ali perto existe uma pista de atletismo no Real Sport Club. “O Real quer cobrar pelo aluguer da pista, mas aquilo foi construído pela Câmara de Sintra”, critica a presidente da Junta.

A 10 de Outubro realizou-se ainda a “IV Caminhada Monte Abraão em Movimento”, numa parceria com a Junta de Freguesia e que contou com a participação de mais de uma centena de participantes. ■ J.R.

# NOVERA

## TABACARIA

Tabaco / Cigarrilhas  
Tabaco de enrolar  
Filtros / Mortalhas / Tubos

Já  
abriu!

## PAPELARIA

Jornais / Revistas  
Material de Econmato  
Material Escolar  
Manuais Escolares (p/encomenda)

## FOTOCÓPIAS

ENCADERNAÇÕES

PLASTIFICAÇÕES (até A3)

IMPRESSÕES (até A3)

DIGITALIZAÇÕES (até A3)

SERVIÇO DE FAX

ACESSO À INTERNET

Pagamento  
de Facturas  
Carregamentos Tim



ctt

Temos um vasto leque de Material e Serviços à disposição dos nossos clientes.

Outros  
Brindes  
Pilhas  
Postais

R. Francisco Sá Carneiro, Lt F - nº 14, R/C Lj Esq. (junto à Farmácia de Ouressa) | T.F: 218 038 994

RE/MAX **Abbra**  
(Algueirão)

RE/MAX - Eleita a melhor empresa para se trabalhar em Portugal 2010

Quer trabalhar na RE/MAX?  
(Com ou sem experiência)

Ligue 219617510 / 961373680

Prismapadrão, Mediação Imobiliária, Lda - AMI 8142

GREAT PLACE TO WORK  
INSTITUTE PORTUGAL  
MELHORES EMPRESAS para trabalhar 2010

ESCOLA

MELHORES EMPRESAS PARA TRABALHAR 2010  
Exame  
TECHNICAL & STRATEGICAL

MAIÇA DE EXCELENCIA  
Superbrands  
2010  
RECONHECIDO PELO CONSUMIDOR

cabeleireiros  
Manicure / Pedicure

**Visual**  
unisex

10% VALE Desconto

www.visualunisex.com

Tlm. 962 349 670  
Av. da Liberdade (Terraços do Jamor)  
Lote 148 - Loja A  
2745-300 Monte Abraão (na rua da J. Freguesia)

**SETELEVA**  
Elevadores, Lda.

Conservação, reparação e modernização de todo o tipo e marcas de elevadores.  
Empresa certificada pela D.G.G.E. Certificado nº 130/2

Serviço de emergência 24 HORAS por dia incluindo Sábados, Domingos e feriados

Telefones 21 438 8206/7 - Telefax: 21 438 8192 Email: seteleva@netcabo.pt  
Rua D. Filipa de Lencastre, 41-A, Massamá Norte | 2605-662 Belas

Visite-nos ainda em  
**www.seteleva.com**

# Tribuna

## Uma questão incómoda, mas inevitável

**E**m 2011 vai realizar-se um censo à população. É possível – apenas possível... - que, uma vez apurados os números, Sintra apareça como o maior concelho de Portugal. Em população residente. E digo que é possível uma vez que as estimativas de população elaboradas pelo Instituto Nacional de Estatística para 2009, que foram publicadas no passado mês de Junho, indicavam que Sintra tinha, nessa altura, 454.188 habitantes, apenas menos 25.696 do que os 479.884 habitantes de Lisboa. É certa que se trata de uma estimativa e que não são poucos os especialistas a apontar defeitos ao censo de 2001, que está na base daquelas projecções. Mesmo assim é bem possível que, devido às suas diferenças demográficas, a posição relativa de Sintra e Lisboa se alterem já em 2011.

É por isso boa altura para levantar uma questão potencialmente incómoda: será que Sintra deve continuar a ser um só concelho? Ou, em alternativa, não será que chegou o momento de discutir a manutenção como uma única unidade territorial e administrativa um município cuja população se distribui por áreas com vocações tão distintas como as do eixo da linha do comboio e as da zona rural?

Não conheço em detalhe as dificuldades que as dimensões



“**É por isso boa altura para levantar uma questão potencialmente incómoda: será que Sintra deve continuar a ser um só concelho?**”

crecentes deste concelho criam a quem o administra, mas basta olhar para os números do INE para verificar que existe uma enorme desproporção entre a dimensão de Sintra e a dos outros municípios da área metropolitana, à excepção natural de Lisboa. Aqui habitam três vezes mais pessoas do que em Odivelas ou Vila Franca de Xira, mais de duas vezes e meias as que moram na Amadora, em Cascais, em Loures ou em Oeiras. Tudo isto a par com a população que, em proporção, é a mais jovem. Se o concelho de Sintra fosse dividido em dois o mais natural é que uma das “metades” continuasse a figurar como o segundo município mais populoso do país, continuando à frente do terceiro na lista, Vila Nova de Gaia.

À partida diria mesmo que as populações deste concelho poderiam beneficiar de uma maior proximidade aos seus eleitos se se procedesse a uma reforma administrativa que, para além de dividir o concelho, redesenhasse o mapa das freguesias. Mais: o processo redefinição das fronteiras das freguesias, com muitas fusões, que está a decorrer em Lisboa poderia até funcionar como exemplo a estudar, aprendendo com as suas lições, os seus erros e os seus sucessos.

Esta reforma não faria porém sentido sem que, ao mesmo tempo, se

iniciasse outra: a criação de um nível de gestão supramunicipal, capaz de associar os municípios da Grande Lisboa e ter como responsabilidade as macropolíticas regionais, dos transportes à educação, passando pela rede viária, pelas políticas de ambiente e – porque não? – pela saúde. Não poderia ser uma mera associação de municípios, pois os seus responsáveis deveriam responder directamente perante os cidadãos. E também não poderia representar apenas uma mera instância de coordenação, antes ter reais competências, transferidas quer do nível municipal (exemplos: saneamento básico e abastecimento de água), quer do nível nacional (exemplos: rede escolar e tutela das empresas públicas de transportes).

Nestes tempos em que estamos todos preocupados com outros assuntos parece deslocado falar de reformas deste tipo. Mas talvez não seja. Até porque mais tarde ou mais cedo esta discussão estará em cima da mesa. E será sempre melhor fazê-la sem pressões “separatistas” ou cálculos partidários.

**José Manuel Fernandes**  
Jornalista

## Blogosfera

### 13 de Outubro Sintra 2013

“Há cerca de um ano, fizemos um comentário à interpretação que o Vereador Marco Almeida, fazia dos resultados obtidos pela Coligação Mais Sintra, nas eleições autárquicas de 2009. Passado um ano - deve ser para assinalar a data -, o Vice-Presidente da Câmara Municipal de Sintra, como o próprio gosta que o tratem, volta a escrever no seu blogue, um texto sobre aquela campanha eleitoral e sobre o modus operandi da mesma. Nesse texto, o então director de campanha de Fernando Seara, Marco Almeida, não sabemos se para valorizar o trabalho que teve, vai chamando a atenção para as dificuldades que é fazer uma campanha em Sintra, um território vasto e com muita população. (...) Nas entrelinhas, Marco Almeida parece querer recordar a alguém que “tínhamos um candidato a Presidente, que até era conhecido, mas quem tratou das tropas fui eu!” Mas o mais interessante, da prosa ainda está por contar. Afirmo o autarca, que o “exército de invisíveis” espera que o seu “candidato esteja atento aos problemas da sua localidade, que apoie as instituições da sua freguesia e que valorize o trabalho desenvolvido pelas comunidades em que vive.” E termina de forma enigmática “Não

esperam muito, apenas que saibam estar presentes”. O texto é ilustrado, com uma foto de Fernando Seara, com o slogan “DEDICAÇÃO TOTAL”. Não deixa de ser interessante, realçar o tempo e o modo, escolhidos por Marco Almeida, para abordar o tema da necessidade dos autarcas estarem presentes junto das populações que os elegeram. No mesmo dia em que Fernando Seara, afirma publicamente a disponibilidade para ser candidato à Federação Portuguesa de Futebol, sob algumas condições, nomeadamente a revisão dos estatutos da federação, para que possa desempenhar o cargo, sem ser em regime de exclusividade, o Vice-Presidente com aspirações a candidato a Presidente, vem demonstrar de forma sub-reptícia, o seu desagrado com a situação, não receando sequer insinuar, que as populações precisam é de autarcas que possam estar presentes e não daqueles que vêm a Sintra nos intervalos dos seus outros afazeres.”  
<http://sintra2013.blogspot.com>

### 18 de Outubro Algueirão - Mem Martins

“Será que um Movimento Independente de Cidadãos seria algo positivo para a Vila de Algueirão Mem Martins? Discutir ideias, propor soluções e tentar dar vida a uma terra

parada e quase esquecida... Mostrar à Câmara Municipal e às autoridades as necessidades de todos? Seria boa ideia?  
<http://alqueirao-memmartins.blogspot.com>

### 20 de Outubro Viver Sintra

“A apresentação da proposta de Orçamento de Estado para 2011 vai impor dificuldades acrescidas para grande parte das famílias portuguesas: contracção dos vencimentos, corte nas deduções fiscais, aumento da carga fiscal e agravamento do preço dos bens essenciais, são as consequências principais de uma política económica de redução do défice. Mas as consequências não ficam por aqui. As empresas, as instituições, as freguesias e as câmaras municipais acabarão por sofrer os efeitos deste Orçamento. Independentemente de como se posicionam os partidos na fase de discussão do mesmo, este dificilmente não será aprovado. Assim, no próximo ano, a Câmara Municipal de Sintra perderá 6.328,95 euros (...) e o conjunto das 20 freguesias cerca de 260 mil euros. Não querendo antecipar as linhas orientadoras do próximo orçamento municipal de Sintra, essa tarefa compete ao Presidente de Câmara, parece-me que existem 2 critérios essenciais para a sua elaboração: diminuir a despesa e aumentar a receita. (...) Acredito

que apesar das dificuldades que estão criadas pela redução de receita proveniente da administração central, o próximo orçamento municipal pode ainda salvaguardar a transferência de verbas para os nossos principais parceiros. As juntas de freguesia e as instituições que se envolvem no apoio às comunidades em que vivem deverão estar à margem dos sacrifícios que o Orçamento de Estado impõe.”  
<http://viver-sintra.blogspot.com>

### 26 de Outubro Abrunheira-Sintra

“Dez dias após o “desvio” das grelhas das sarjetas na Rua do Forno, os amigos do alheio voltaram à Abrunheira. Desta vez andaram pela Rua Humberto Delgado (não sei se por mais), obrigando os populares a puxar pela imaginação para sinalizar os buracos que os SMAS teimam em não sinalizar ou tapar. Todos sabemos que será difícil em tão curto espaço de tempo arranjar muitas tampas, mas será que sinalizar é assim tão difícil? Também é a imagem das instituições (SMAS e CMS) que está em causa. Isto não preocupa ninguém? A Rua do Forno é uma vergonha, mais parece o cenário de um filme sobre terra de ninguém.”  
<http://abrunheira-saloiaadesintra.blogspot.com>

# Um ano depois, a 'Dedicação Total' já era

Se a paixão do presidente da Câmara pela bola não é segredo, uma novidade veio quebrar a monotonia e equilíbrio do triângulo que tem como vértices, além de Seara, Sintra e o Futebol.

Ao admitir disponibilidade para suceder a Gilberto Madaíl na Federação Portuguesa de Futebol, Fernando Seara fez o favor de esclarecer que a "Dedicação Total" com que a Coligação Mais Sintra se apresentou nas últimas eleições autárquicas era conversa de embalar.

Mas os exemplos de que o dedicado slogan não passava de enganosa propaganda abundam. Vou deter-me apenas em três.

## Este lixo que nos lixa...

Quem anda, atento, pelas cidades, vilas e localidades do concelho, já reparou que os novos caixotes do lixo foram colocados em cima de passadeiras, passeios ou em locais de estacionamento, pondo em causa a mobilidade pedonal e a segurança rodoviária.

Os novos caixotes não são sinónimo de melhor higiene pública. Se em 2008, o concelho ganhou o galardão "cidades limpas", neste fim de 2010 só se habilita a ganhar um qualquer galardão de promoção da imundice, a premiar uma tendência que já então se verificava e agora está a chegar a um estado crítico, com o lixo acumular-se na via pública e a esvoaçar pelas ruas.



Haverá quem tente dar a volta ao tema com gráficos, conferências ou explicações técnicas para as escolhas feitas, quem aponte responsabilidades à Empresa Municipal, à empresa sub contratada ou até à falta de dedicação de quem trabalha neste sector. Mas todas estes argumentos esbarram naquilo que milhares de pessoas sentem todos os dias.

Com os recursos que tem ao seu alcance, qualquer executivo totalmente dedicado já devia ter tomado medidas para inverter a situação.

“

**Ao admitir disponibilidade para suceder a Gilberto Madaíl na Federação Portuguesa de Futebol, Fernando Seara fez o favor de esclarecer que a "Dedicação Total" com que a Coligação Mais Sintra se apresentou nas últimas eleições autárquicas era conversa de embalar.**

## Bloqueios de ordem vária

A Empresa Municipal de Estacionamento, em conjunto com a Polícia Municipal, anunciou uma operação de caça à multa e bloqueio das rodas de automóveis mal estacionados, com incidência nas zonas de estacionamento pago.

Foram precisos nove anos, e uma tentativa de privatização que o Tribunal de Contas arrasou, para que a Câmara tomasse medidas concretas para pôr esta Empresa a funcionar. Mas ainda falta resolver o

problema de mobilidade e estacionamento que bloqueia o Concelho, especialmente nos centros mais antigos ou onde o turismo tem mais relevância, como na Vila de Sintra ou na zona balnear.

## E o betão que não pára

Um dos mitos que se ergueu em torno deste Executivo foi o de que parou o betão. Os loteamentos e condomínios privados que surgiram (ou se anunciam) para áreas nobres do concelho ou a intenção de Pimenta e Rendeiro continuar a construir nas freguesias de Massamá e Aqualva, contrariam esta teoria.

Na verdade, o betão parou por causa da crise imobiliária. E o dedicado executivo da Coligação Mais Sintra, que há nove anos partilha o poder com a CDU, não aproveitou a oportunidade para tomar medidas para que, no futuro, a pesada herança do Plano Director Municipal de Edite Estrela se viesse a materializar.

Ao anunciar-se disponível para a FPF, Seara fez algo que não é habitual: clarificou a sua posição. E o mais irónico, é que o fez no dia em que se celebrava um ano das eleições. Mesmo que a transferência não se concretize, o sinal está dado: a três anos do fim de mandato, Seara está com um pé de fora. E quem, do lado de dentro, lhe cobiça a cadeira já esfrega as mãos de contente.

André Beja  
<http://twitter.com/andrebeja>

PUB



**Onde Estamos:**



Ainda ao seu dispor:  
para que tenha mais tempo para a sua família:  
**A Engomadeira e a Governanta**

**Já Abriu!**



**Rubyfa**  
Moda Infantil

Porque a sua família merece, a Rubyfa não podia deixar de ter à sua disposição as melhores condições para ser nosso Cliente, por isso oferecemos:

- ★ **PROMOÇÕES MENSAIS**
- ★ **CARTÃO FIDELIDADE**
- ★ **CONTA CLIENTE**
- ★ **VALES DE OFERTA**

**A Loja de Criança com um conceito inovador, a pensar no bem estar da sua Família!**



**Roupa Nova  
Roupa em 2ª mão  
(peças desde €0,50)**



Praça do relógio, nº 15 Loja 2 Rinchoa - Rio de Mouro (junto à Farmácia de Fitares) | Tel: 211 509 464 | [rubyfa@iol.pt](mailto:rubyfa@iol.pt) (clientes) [rubyfa.loja@gmail.com](mailto:rubyfa.loja@gmail.com)

# Colecção Berardo apresenta exposição 'A Mãe das Mães'

**Pintura.** A exposição vai inaugurar ao público a 13 de Novembro no Sintra Museu de Arte Moderna – Colecção Berardo, ficando patente até dia 20 de Março.

“A Mãe das Mães”, pintura e desenho de Maria Teresa Crawford Cabral, artista portuguesa radicada na Alemanha, sobrinha bisneta de Henrique e Francisco Franco e neta de João Cabral do Nascimento e Maria Franco. Esta exposição é comissariada por Rui Carita.

Segundo o responsável, “dada a oposição, mas também a relação dos seus desenhos e pinturas, optamos pela exposição dos mesmos, em duas séries independentes, uma das quais integrando os núcleos das séries de pintura, pontualmente incorporando alguns dos desenhos relacionados com as mesmas, e outra, os restantes desenhos. Pensamos assim estabelecer uma aproximação e confrontação do trabalho de desenho de modelo, no seu mimetismo imediato, e a criatividade complexa da sua pintura. A encerrar, voltamos a expor uma nova série de desenhos, procurando apresentar, de forma independente, os



pontos de partida e de chegada das duas formas de trabalho”.

“Ao longo destes anos a pintora tem continuado a desenhar a partir de modelo, demonstrando uma profunda necessidade de se assenhorear do corpo humano. No entanto, salvo raras excep-

ções, os seus trabalhos a acrílico e a óleo não incorporam

depois directamente os modelos desenhados. Podem-no, pontualmente fazer, a partir de formas e posições anteriormente desenhadas, mas numa oposição à mimética tradicional, pois

advêm directamente da recriação contínua e sugerida pelos diversos suportes materiais criados, sobre os quais então desenha. Os suportes, sucessivamente recriados e amalgamados pelas mãos e pés da pintora, são assim essenciais para a sequente criação e recriação até à obra final, dispensando a presença de qualquer modelo”, refere.

A primeira exposição individual de Maria Teresa Crawford Cabral surgiu em Junho de 2005, na Galeria do Teatro Fletch Bizzel, proposta pelo “Dortmunder Gruppe”, na Alemanha. Dois anos mais tarde, integrou a exposição colectiva Grafik aus Dortmund, na Berswordt-Halle, com 48 artistas da região e foi nomeada membro da Liga Deutscher Werkbund. Em 2008, iniciou a docência da cadeira de desenho de modelo na ruhrakademie (Academia de Artes, Design e Cinema), em Schwerte.

Nesse mesmo ano, o colecionador português José Berardo, adquiriu toda a sua colecção particular, resultando na organização da exposição no Centro das Artes Casa das Mudanças, Calheta, Madeira, intitulada A Mãe das Mães. Pintura e Desenho de Maria Teresa Crawford Cabral que agora se apresenta no Sintra Museu de Arte Moderna - Colecção Berardo. ■

PUB

**Bastidores do Êxito**  
apresenta:

# O NAZARENO



**Valter Mira**

**Any | Ana Luísa Lucas**

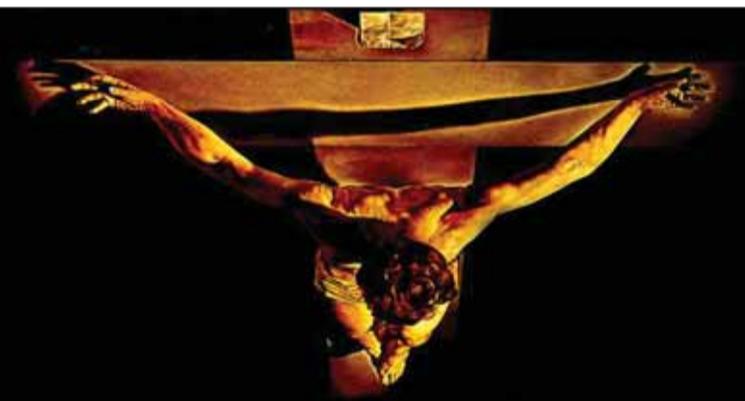
**André Carvalho | Bárbara Narciso | Clara Oliveira**

**Inês Nunes | Luís Manhita | Luís Vieira**

**Nuno Chora | Patrícia Zorro | Pedro Tomás | Tânia Martins**

Encenação, Cenografia e Figurinos: Paulo Taful | Música: Hugo Janota

Guarda - roupa: Cremilde Duarte | Luz Jorge Catalino | Adereços: Clara Oliveira e Nuno Chora



**Associação Cultural, Social  
e Recreativa de Cabriz**  
Um Espectáculo de  
**Paulo Taful**

Baseado na Obra Musical de  
Frei Hermano da Câmara  
Espectáculos aos Sábados, às 21:30h  
e alguns Domingos, às 17h

**Em Outubro e Novembro**  
**Reservas - 92 778 50 95**

ou na Associação de Cabriz  
**reservas@teatro-arcadia.com**

## Plantas que curam

As urtigas picam. Num passeio as pessoas evitam-nas. No quintal não gostam delas e arrancam-nas. E no entanto, esta é uma planta que cura. O poder medicinal da urtiga já era conhecido na antiga Grécia, e sabe-se hoje que, por ser rica em ferro, é eficaz no combate à anemia e que o seu alto teor em zinco previne a queda de cabelo e as unhas quebradiças. A presença de serotonina na sua composição (substância presente no cérebro e conhecida como a molécula da paixão, que regula os estados de humor e ansiedade) e a riqueza em várias vitaminas e minerais contribui para o bem-estar geral, quando consumida sob a forma de chá, sumo, ou cozinhada como os espinafres. A urtiga é uma planta importante e, no entanto, menosprezada. Mas está longe de ser a única.

Nas paisagens feitas de diferentes tons de verde, assim como por uma infinidade de cores de frutas e flores ao longo do ano, esconde-se uma riqueza incalculável: é a biodiversidade que cura e que está à mão de semear. Surpreendentemente, grande parte das pequenas plantas, árvores e arbustos que dão cor e vida ao nosso quotidiano, não só são comestíveis como têm propriedades medicinais, numa verdadeira oferta da natureza.

Dos nossos caminhos e calçadas brotam a cada ano pequenos dentes-de-leão, cujas hastes de sementes divertem as crianças que gostam de soprá-las e vê-las voar. Embora seja considerada por qualquer jardineiro uma erva daninha, a lista de propriedades benéficas para o ser humano é enorme. As folhas são extremamente ricas em vitamina A, e o seu chá constitui um potente diurético, para além de ser eficaz no tratamento do reumatismo, gota e hipertensão. A raiz desta planta é um bom desintoxicante do fígado.

As surpresas aumentam à medida que percebemos estar rodeados de uma infindável farmácia verde. “Sintra é muito rica em plantas medicinais e podemos facilmente encontrar espécies como tília, zimbro, chagas (ou capuchinhas), medronhos e loureiros”, conta Fernanda Botelho, professora e especialista em plantas medicinais e aromáticas.

A dispersão das espécies não é homogénea e tem em conta as suas exigências em termos de clima e solos. “Nos pinhais abundam as murtas e as amoras, e, na zona da Peninha, encontramos plantas como orégãos e calêndulas, a última eficaz na



Erva de São Roberto

cura de doenças da pele. Na zona da serra são muito comuns o sabugueiro, útil na cura de constipações, e a roseira-brava, cujas bagas são extremamente ricas em vitamina C”.

No entanto, diz Fernanda, muitas das espécies são protegidas e não podem nem devem ser colhidas em meio selvagem: “O ideal seria que as pessoas cultivassem

em casa estas plantas a partir de sementes recolhidas na serra, à beira-mar ou junto a rios não poluídos”.

Para os que querem passar à prática, existe agora em Sintra um novo espaço verde que privilegia as plantas úteis e onde a sua identificação está facilitada pela presença de placas com o nome de cada espécie. Inaugurado há poucas semanas

na Volta do Duche, em pleno centro histórico, o espaço é gerido pelo Centro de Educação para o Cidadão Deficiente (CECD) ao abrigo de um protocolo de colaboração com a Câmara Municipal de Sintra. Aqui podemos encontrar diversos canteiros temáticos, que exibem plantas usadas para fins medicinais, cosméticos, gastronómicos e outros usos tradicionais.

“Aqui as pessoas poderão conhecer algumas espécies medicinais importantes, incluindo as três mais usadas no nosso país: a malva, com fortes propriedades anti-inflamatórias; a erva de são roberto, que purifica o sangue e o fígado; e a erva cidreira, a melhor planta para o sistema nervoso, também usada no combate à depressão”, explica Fernanda Botelho.

Outras plantas presentes são os loureiros, coentros, morangos, tomilho, rosmaninho, orégãos, manjerona, cebolinho, hortelã, entre muitas outras. São espécies usadas desde há séculos pelas suas propriedades, embora a maioria tenha caído no esquecimento.

Para os mais curiosos fica a sugestão do programa de rádio sobre plantas medicinais com a presença de Fernanda Botelho, às terças-feiras, às 11 horas, na Rádio Clube de Sintra, e talvez não só comece a observar as “ervas comuns” de outra perspectiva, como também poderá ter o quintal ou varanda mais verdes e mais úteis.

**Fernando Naves Sousa**  
Biólogo da Conservação  
fernandonavessousa@gmail.com

	Urtiga ( <i>Urtica dioica</i> )	Dente-de-leão ( <i>Taraxacum officinale</i> )	Malva ( <i>Malva sylvestris</i> )	Chagas, ou Capuchinhas ( <i>Tropaeolum majus</i> )
<b>Componentes:</b>	Ferro, cálcio, magnésio, ácido silício, zinco, potássio, vitaminas A, B2 e B5, C, E.	Ferro, magnésio, potássio, sílica, vitaminas A, B e C, fibras.	Mucilagem, antocianinas, flavonóides, glicósidos.	Óleos essenciais, ácido ascórbico, isoquercitina.
<b>Propriedades:</b>	Hemostática, adstringente, antianémico, diurético	Diurético, ajuda a digestão, purifica o sangue e os tecidos, desintoxica o fígado.	Anti-inflamatório, tratamento de infecções no tubo digestivo e urinárias.	Antiséptico, Antibiótico, tratamento de infecções urinárias, estimula o apetite e o sistema imunitário.
<b>Modo de usar:</b>	Chá, sumo, culinária.	Chá, culinária.	Chá, culinária, gargarejos no caso de inflamações na boca ou gengivas.	Ingestão, uso externo, culinária.

**SEGURANÇA MÁXIMA**  
ESCOLAS DE CONDUÇÃO

Tirar a Carta assim, é outra Classe!

Nº Verde Grátis 800 200 530  
www.gruposegurancamaxima.com

# Farmácias

Até 15 de Novembro

Serviço Permanente<sup>(1)</sup>/Reforço<sup>(2)</sup>

Fonte: ARSLVT

	Algalva-Cacém	Algueirão	Idanha/Massamá/ Monte Abraão	Queluz	Rio de Mouro/Rinchoa/ Fitaes	Sintra	Concelho
<b>Domingo, 31</b>	Rico - 219 138 003 Silva Duarte - 219 148 120	Químia - 219 210 012	O'Neill Pedrosa - 214 377 205	Azeredo - 214 350 879	Cargaleiro Lourenço - 219 162 006 Fitaes - 219 167 461	Da Misericórdia - 219 230 391	Casal de Cambra - 219 804 193
<b>Segunda, 1</b>	Central - 219 140 034 Caldeira - 219 147 542	Rodrigues Rato - 219 212 038	Baião Santos - 214 375 566	Correia - 214 350 905	Moderna - 219 154 510 Fitaes - 219 167 461	Simões - 219 230 832	Fontanelas - 219 289 986
<b>Terça, 2</b>	Garcia - 219 142 181 Mira Sintra - 219 138 290	Ouressa - 219 207 594 Tapada das Mercês - 219 169 907	Pinto Leal - 214 387 580	Simões Lopes - 214 350 123 Azeredo - 214 350 879	Dumas Brousse - 219 160 404 Fitaes - 219 167 461	Crespo - 219 245 320	D'Albarraque - 219 154 370 Costa - 219 618 239
<b>Quarta, 3</b>	Araújo e Sá - 219 140 781 Ascensão Nunes - 214 324 097	Claro Russo - 219 228 540 Fidalgo - 219 200 876	Vasconcelos - 214 372 649 Pinto Leal - 214 387 580	Zeller - 214 350 045	Fitaes - 219 167 461 Cargaleiro Lourenço - 219 162 006	Tereza Garcia - 219 106 700	Do Magoito - 219 610 376 Abrunheira - 219 111 206
<b>Quinta, 4</b>	Guerra Rico - 219 138 003 Silva Duarte - 219 148 120	Flora - 219 214 103 Cristina - 219 214 820	Quinta das Flores - 214 302 064 Baião Santos - 214 375 566	Queluz - 214 365 849	Serra das Minas - 219 165 532 Dumas Brousse - 219 160 404	Valentim - 219 230 456	Da Beloura - 219 245 763 Da Terrugem - 219 619 049
<b>Sexta, 5</b>	Rodrigues Garcia - 219 138 052 S. F. Xavier - 214 260 615	Vitor Manuel - 219 266 280 Químia - 219 210 012	Santos Pinto - 214 374 144	André - 214 350 043 Gil - 214 350 117	Rio de Mouro - 219 169 200 Fitaes - 219 167 461	Marrazes - 219 230 058	Nave Ribeiro - 219 670 802 Casal de Cambra - 219 804 193
<b>Sábado, 6</b>	Campos - 219 180 100 Rico - 214 312 833	Marques Rodrigues - 219 229 045	Idanha - 214 328 317	Azeredo - 214 350 879	Cargaleiro Lourenço - 219 162 006 Dumas Brousse - 219 160 404	Da Misericórdia - 219 230 391	Almargem - 219 622 835
<b>Domingo, 7</b>	Caldeira - 219 147 542 Central - 219 140 034	Tapada das Mercês - 219 169 907	Domus Massamá - 219 259 323	Correia - 214 350 905	Moderna - 219 154 510 Dumas Brousse - 219 160 404	Simões - 219 230 832	Clotilde Dias - 214 262 568
<b>Segunda, 8</b>	Mira Sintra - 219 138 290 Garcia - 219 142 181	Fidalgo - 219 200 876 Ouressa - 219 207 594	Neves - 214 389 010 Santos Pinto - 214 374 144	Simões Lopes - 214 350 123	Dumas Brousse - 219 160 404 Cargaleiro Lourenço - 219 162 006	Crespo - 219 245 320	Praia das Maças - 219 292 021 Do Magoito - 219 610 376
<b>Terça, 9</b>	Ascensão Nunes - 214 324 097 Araújo e Sá - 219 140 781	Cristina - 219 214 820 Claro Russo - 219 228 540	Portela - 214 377 619 Idanha - 214 328 317	Gil - 214 350 117	Fitaes - 219 167 461 Dumas Brousse - 219 160 404	Tereza Garcia - 219 106 700	Costa - 219 618 239 D'Albarraque - 219 154 370
<b>Quarta, 10</b>	Silva Duarte - 219 148 120 Guerra Rico - 219 138 003	Químia - 219 210 012 Flora - 219 214 103	O'Neill Pedrosa - 214 377 205 Domus Massamá - 219 259 323	Queluz - 214 365 849	Serra das Minas - 219 165 532 Cargaleiro Lourenço - 219 162 006	Valentim - 219 230 456	Abrunheira - 219 111 206 Nave Ribeiro - 219 670 802
<b>Quinta, 11</b>	S. F. Xavier - 214 260 615 Rodrigues Garcia - 219 138 052	Rodrigues Rato - 219 212 038 Vitor Manuel - 219 266 280	Baião Santos - 214 375 566 Quinta das Flores - 214 302 064	André - 214 350 043	Rio de Mouro - 219 169 200 Dumas Brousse - 219 160 404	Marrazes - 219 230 058	Da Terrugem - 219 619 049 Da Beloura - 219 245 763
<b>Sexta, 12</b>	Rico - 219 138 003 Campos - 219 180 100	Ouressa - 219 207 594 Marques Rodrigues - 219 229 045	Pinto Leal - 214 387 580	Azeredo - 214 350 879 Simões Lopes - 214 350 123	Cargaleiro Lourenço - 219 162 006 Fitaes - 219 167 461	Da Misericórdia - 219 230 391	De Colares - 219 290 088 Almargem - 219 622 835
<b>Sábado, 13</b>	Central - 219 140 034 Caldeira - 219 147 542	Claro Russo - 219 228 540	Vasconcelos - 214 372 649	Correia - 214 350 905	Moderna - 219 154 510 Cargaleiro Lourenço - 219 162 006	Simões - 219 230 832	Casal de Cambra - 219 804 193
<b>Domingo, 14</b>	Garcia - 219 142 181 Mira Sintra - 219 138 290	Flora - 219 214 103	Quinta das Flores - 214 302 064	Simões Lopes - 214 350 123	Dumas Brousse - 219 160 404 Fitaes - 219 167 461	Crespo - 219 245 320	Fontanelas - 219 289 986
<b>Segunda, 15</b>	Araújo e Sá - 219 140 781 Ascensão Nunes - 214 324 097	Vitor Manuel - 219 266 280 Tapada das Mercês - 219 169 907	Santos Pinto - 214 374 144 Neves - 214 389 010	Gil - 214 350 117	Fitaes - 219 167 461 Cargaleiro Lourenço - 219 162 006	Tereza Garcia - 219 106 700	D'Albarraque - 219 154 370 Costa - 219 618 239
	<b>Belas</b>	<b>Pero Pinheiro</b>	<b>Confirme estes dados na Internet na página da Associação Nacional de Farmácias: <a href="http://www.anf.pt/">http://www.anf.pt/</a></b>				
<b>Reforço<sup>(2)</sup></b>	Ferreira - 214 310 031 (segunda a sexta)	Confiança - 219 270 045 (segunda a sexta)	<b>(1) Os serviços Permanentes funcionam desde a hora de encerramento normal da farmácia até às 9 horas do dia seguinte. (2) Os serviços de Reforço funcionam desde a hora de encerramento normal até às 22 horas do mesmo dia.</b>				

PUB

## MAGIA DO CORPÃO

**Cabeleireiro Estética Beleza**

- Unhas de Gel
- Limpeza Pele / Peeling
- Efoliação Corporal

**NOVIDADES**

- Depilação c/ Luz Intensa Pulsada
- Fotorejuvenescimento
- Massagens Localizadas e Terapêuticas
- Massagem Tailandesa e Tuina
- Drenagem Linfática Manual

**Cuide do seu corpo!**

**Estrada de Mem Martins, 167 Loja B | Mem Martins | T. 219 221 586**

## Classificados

### Emprego

Oferece-se para trabalho doméstico, e todo o género de LIMPEZAS! Com experiência e referências. Patrícia Ribeiro 968387481/968091869.

EMPREGO? SE TENS FIBRA... JUNTE-SE A NÓS!  
Empresa selecciona pessoas dos 18 aos 65 anos c/s experiência, para área de telecomunicações.  
Disponíveis de vagas para Full-Time e Part-Time. TLM ou SMS: 969553782. E-mail: limitalcance@clix.pt

PRECISA-SE CABELEIREIRA com ou sem experiência.  
Entrada imediata. Salão em Queluz. Mais informações através do 912 009 116.

### Diversos

Fazem-se TECTOS e divisórias em pladur com ou sem isolamento e estuques. Tradicionais ou projectados. Orçamentos grátis. Contacto: Almeida, 961878031.

Vendo SELOS novos e usados. Portugal Continental, séries novas desde 1974. Outros, novos e usados com datas anteriores. Contacto: Francisco, 917311508.

Fazem-se todo o tipo de REMODELAÇÕES. Pladur, Pintura, Pedreiro, Electricista e muito mais. Orçamentos Grátis. Contactos: mail capotenelson\_80@sapo.pt. Tel 962924631.

Professores licenciados dão explicações de Português, Inglês, Matemática, FQ, desde o 1º ciclo até ao Ensino Superior. 966307923, 967493529. Zona CACÉM.

TRESPASSA-SE RESTAURANTE. Centro Comercial de São Marcos. Tels. 966 588 975 / 965 783 795

Classificados Gratuitos!  
Envie texto até 300 caracteres (espaços incluídos) para o email geral@correiodesintra.net.

## Sudoku

Sudoku-Puzzles.net

1. MUITO FÁCIL

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

2. MUITO DIFÍCIL

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

soluções

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

# Agenda

## 30 e 31 de Outubro e 7 de Novembro

A bYfurcação acolhe o teatromosca que volta a presentear-nos com uma série de Retratinhos Antigos Cinemas do Floresta Center

Depois de Bruce Lee e Guerra Junqueiro terem passado em Retratinhos pelo nosso espaço, é agora a vez de Retratinho de Amílcar Cabral nos dias 30 e 31 de Outubro pelas 16h. Por fim e a fechar ciclo de apresentações na Sala 2 dos Antigos Cinemas do Floresta Center, Retratinho de Helen Keller nos dias 6 de Novembro às 16h e 7 de Novembro às 11h30. Bilheteira: bilhete normal 4€; menores de 12 anos, portadores de passe mensal CP ou título de transporte válido; cartão Jovem; cartão Sábado 3€.

## 5 de Novembro e 3 de Dezembro

Leituras Encenadas- Mário de Sá-Carneiro Antigos Cinemas do Floresta Center

Num projecto de Mário Trigo para a bYfurcação e iniciando um ciclo de leituras encenadas na primeira sexta-feira de cada mês, a Sala 2 dos Antigos Cinemas do Floresta Center vai receber duas leituras encenadas de dois textos de Mário de Sá-Carneiro. A

Confissão de Lúcio (5 de Novembro, às 21h30) e A Loucura (3 de Dezembro, 21h30).

## Até 21 de Novembro

Peça de Teatro: O clube dos pessimistas Espaço TEATROESFERA em Queluz

Sinopse: Pessimistas por natureza, Hilária e Bambina são sócias de uma decadente loja de botões, carros de linhas, artefactos vários de costura, candeeiros, chapéus, artigos de carnaval, e que é, simultaneamente, uma tasca e empresa de consultadoria e de recolha de pardais. Hilária e Bambina têm um empregado, de seu nome Faneco, que é escravo para todo o serviço, e que um dia tem um filho. Será que Faneco é agora um optimista? Clube dos Pessimistas é a penosa história de Faneco até ao dia em que compreende que um mundo movido a energia pessimista não se compara, nem de longe, com o mundo que ele sonhou na sua infância. Tendo a missão de entregar um saco de pardais para serem incinerados no Ministério da Ecologia, Faneco decide libertá-los. E dá a volta à vida.

Bilheteira: Normais 10 euros, \*Com Desconto: Amigos do Teatroesfera, Múncipes do Concelho de Sintra Professores, Estudantes, Associações Intersindicais, Revista Happy Woman, Amigos do Facebook, ou maiores de 65 anos- 7,50 euros.

19 a 27 de Novembro

## Córtex - I Festival de Curtas-Metragens

Sintra será palco do I Festival de Curtas-Metragens, uma produção da Junta de Freguesia de Sta Maria e S. Miguel com a parceria da Associação Cultural e Teatral – Reflexo. A iniciativa decorrerá no Espaço Reflexo e irá atribuir dois prémios de valor monetário para os dois melhores filmes. Informações: <http://cortexfestivalcurtassintra.blogspot.com/>

## Até 28 de Novembro

Peça Teatro "Victória, Victórias... mudamos as histórias" Companhia de Teatro de Sintra Casa de Teatro de Sintra

Da autoria de Alexandra Diogo e com encenação de João de Mello Alvim. Sinopse: Não existe muita consciência disso, mas há estantes e prateleiras que não são tocadas anos a fio. De tal forma que quando precisamos de consultar os nossos livros nem sabemos, não só, o que temos, aonde temos, e se emprestámos e simplesmente não nos foi devolvido. E no meio de tudo isto há quem se sintam muito abandonado. Por isso mesmo de vez em quando acontecem "mistérios", coisas que não conseguimos explicar, como, de repente uma estante cheia de livros estalar-se no chão, por exemplo,

quando nem sequer houve notícias de algum pequeno estremecimento da Terra (som) ou assim. E porque será que não mexemos nos nossos livros? Esquecimento? Porque achamos não ter livros interessantes? Porque ligamos demais a outras coisas que nos dão conhecimento imediato? Ou, porque ler, enfim, nos dá um pouco mais que pensar? Ou porque é preciso inovar as histórias que se escrevem para as crianças? Este "Victória, Victórias... Mudamos as Histórias", com muita cor e música, a brincar, por entre encontros e desencontros divertidos, ajuda a pensar crianças, pais, tios, primos e toda a restante família, mais os amigos e os amigos dos amigos, a pensar no: "porque será"? Bilheteira: 5 euros.

## 30 de Novembro

Peça Teatro 3 em lua-de-mel Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense,

O novo espectáculo produzido por Marina Mota vai estar em Sintra no próximo dia 30 pelas 21h30. Sinopse: A vida de Madalena corria às mil maravilhas depois de casar com Manuel em Marrocos. Mas... João Romeira, o seu primeiro marido que ela julgava morto, decide regressar a casa para os braços da sua querida mulher. A partir daqui vão viver mil aventuras os "Três em lua-de-mel". Numa casa de loucos onde a empregada fala demais, um empregado de seguros tem pavor a

frigoríficos, uma parteira diplomada aconselha limão para os olhos e um médico em pijama dá beijos na "propedêutica". Baralhado? Também nós! Talvez a amiga de Madalena ajude...ou baralhe ainda mais as coisas. Quem é que Madalena vai escolher? Só vendo esta divertida comédia onde rir é mesmo o melhor remédio.

## Até 20 de Março

Exposição "A Mãe das Mães" Sintra Museu de Arte Moderna

Pintura e desenho de Maria Teresa Crawford Cabral, artista portuguesa radicada na Alemanha, sobrinha bisneta de Henrique e Francisco Franco e neta de João Cabral do Nascimento e Maria Franco. Coleção adquirida em 2005 por José Berardo.

## Até ao final de Novembro

Musical "O Nazareno" Cabriz

Já estreou o musical "O Nazareno", uma encenação de Paulo Taful baseada na obra musical de Frei Hermano da Câmara, produzida pela Bastidores do Éxito. A peça é exibida na sala da Associação Cultural, Social e Recreativa de Cabriz aos sábados às 21h30h e Domingos às 17h. Reservas: [reservas@teatro-arcadia.com](mailto:reservas@teatro-arcadia.com) ou telefone 92 778 50 95. Mais informações: <http://www.teatro-arcadia.com>.

## Horóscopo

de 15.10 a 31.10



Consultas: Lisboa/Portimão/Porto Ligue Já: 21 318 25 90

### O TAROT RESPONDE!

Pense na sua pergunta: o tarot responde!  
Ex.: "O amor da minha vida vai voltar para mim?"

LIGUE JÁ!

760 30 10 10

[mariahelena@mariahelena.pt](mailto:mariahelena@mariahelena.pt)  
[www.mariahelena.tv](http://www.mariahelena.tv)  
1-514-461-7285 (Canadá/USA)

21 318 25 99

### Carneiro



Carta Dominante: 10 de Ouros, que significa Prosperidade.  
Amor: Tente parar para pensar um pouco na sua relação.  
Saúde: Evite andar tenso, relaxe!  
Dinheiro: Poderá surgir um crescimento inesperado do seu poder material.  
Número da Sorte: 74

760 30 10 11

### Touro



Carta Dominante: Rainha de Espadas, que significa Melancolia.  
Amor: Andará nas nuvens, pois só o amor faz milagres.  
Saúde: Faça um Check-up.  
Dinheiro: Deverá ter mais atenção ao seu mealheiro.  
Número da Sorte: 63

760 30 10 12

### Gêmeos



Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Partida Inesperada.  
Amor: Alguém que lhe é muito chegado pode desapontá-lo, saiba perdoar.  
Saúde: Cuidado com os excessos alimentares.  
Dinheiro: Pense bem antes de pôr em marcha qualquer tipo de projecto que implique correr riscos.  
Número da Sorte: 34

760 30 10 13

### Caranguejo



Carta Dominante: A Torre, que significa Convicções Erradas.  
Amor: Renove o amor, surpreenda o seu par.  
Saúde: Cuidado com o consumo excessivo de doces.  
Dinheiro: Com calma e prudência conseguirá atingir os seus objectivos.  
Número da Sorte: 16

760 30 10 14

### Leão



Carta Dominante: Rei de Espadas, que significa Poder.  
Amor: Seja mais carinhoso com a sua cara-metade.  
Saúde: Cuidado com as correntes de ar.  
Dinheiro: Não se deixe influenciar por terceiros.  
Número da Sorte: 64

760 30 10 15

### Virgem



Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade.  
Amor: Não sinta inveja daquilo que os outros têm, agradeça o que tem.  
Saúde: A sua energia está em plena forma.  
Dinheiro: Nem sempre podemos ter tudo o que desejamos, e esta não é uma boa altura para gastos elevados.  
Número da Sorte: 53

760 30 10 16

### Balança



Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho.  
Amor: Energias positivas avizinham-se, aproveite-as devidamente.  
Saúde: Tente descontrair saindo da rotina.  
Dinheiro: Procure demonstrar mais interesse pelo seu trabalho, e será recompensado por isso.  
Número da Sorte: 71

760 30 10 17

### Escorpião



Carta Dominante: Rei de Ouros, que significa alguém Inteligente e Prático.  
Amor: Tente ter uma vida social mais activa.  
Saúde: Possíveis dores em todo o corpo. Repouse mais.  
Dinheiro: Cuidado com os grandes investimentos.  
Número da Sorte: 78

760 30 10 18

### Sagitário



Carta Dominante: 9 de Copas, que significa Vitória.  
Amor: Procure dar um pouco mais de ânimo e vitalidade à sua relação afectiva.  
Saúde: Não faça grandes esforços.  
Dinheiro: Nunca deixe para amanhã aquilo que pode fazer hoje, será prejudicial para si.  
Número da Sorte: 45

760 30 10 19

### Capricórnio



Carta Dominante: 4 de Copas, que significa Desgosto.  
Amor: Poderá receber a visita de um familiar que já não vê há muito tempo.  
Saúde: Faça mais exercício físico.  
Dinheiro: O seu rendimento mensal poderá ter um aumento inesperado.  
Número da Sorte: 40

760 30 10 20

### Aquário



Carta Dominante: 5 de Copas, que significa Derrota.  
Amor: Não se deixe influenciar por terceiros.  
Saúde: Possíveis dores de cabeça.  
Dinheiro: Tudo decorrerá dentro da normalidade.  
Número da Sorte: 41

760 30 10 21

### Peixes



Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Coragem.  
Amor: Sentirá necessidade de estar rodeado de amigos.  
Saúde: Dê ânimo à sua vida, pratique uma modalidade de que goste.  
Dinheiro: A necessidade de contenção toca a todos, modere os seus gastos.  
Número da Sorte: 36

760 30 10 22



visite-nos!

10%  
DESCONTO



MILHARES DE ARTIGOS  
AOS MELHORES PREÇOS

Os primeiros 10 000 clientes  
recebem um cartão VIP

c/ desconto permanente de 10% (a partir de Novembro)

JÁ ABRIU MAIOR LOJA DE MASSAMÁ



EM FRENTE AO CENTRO  
COMERCIAL DE MASSAMÁ

Praceta Dona Filipa Vilhena Nº2-5 | 2745-776 Massamá