



RIOSULSHOPPING
 TODOS OS DIAS
 DAS 10.00H AS 23.00H
 SEXTAS E SÁBADOS
 ABERTO ATÉ AS 24.00H

COMÉRCIO DO SEIXAL E SESIMBRA



planet
 PÁGINA 11

Publicidade

Preço: 0,01€

Publicidade

Semanário | Sexta-Feira | 24 de Fevereiro de 2017 | Ano X | N.º 330

Director: Fernando Borges



Pág. 2/3

PREPARANDO O FUTURO

SOCIEDADE

Carnaval no Seixal e em Sesimbra

Com os tradicionais bailes na União Seixalense assim como o desfile das escolas de samba em Sesimbra prometem a animação deste Carnaval.

Pág. 6

ACTUALIDADE

Aprovação na Saúde

A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo (CCDR LVT) divulgou no seu site a decisão favorável de aprovação do novo Centro de Saúde de Corroios.

Pág. 8 e 9

ENTREVISTA

Ossos do Ofício

Enquanto desempenhamos uma tarefa mais longa, quer seja na nossa vida profissional, quer num hobby, encontramos as partes desagradáveis dessas tarefas e encostamos os ombros dizendo “são ossos do ofício”.

Pág. 12

Publicidade



CHEMIST STORE
 NOVA FARMÁCIA
 EM CASAL DO MARCO
 Com PharmaDrive
 Seg.-Dom., 8-22h
 Pág. 9

Publicidade



SEIXAL
 AO SEU LADO COM OS MELHORES PREÇOS
mini preço



Celino Cunha Vieira

EDITORIAL

Quem tem assistido nos últimos dias às sessões plenárias e de algumas comissões da Assembleia da República, não tem qualquer dúvida que estamos em plena época de Carnaval e que os nossos distintos representantes se divertem bastante e nem sequer necessitam de se mascarar, pois a trapalhada é tanta que só dá para se rirem uns dos outros. O pior é que enquanto eles gozam, nós é que os sustentamos.

Mas como a época é de alegria, valhamos os desfiles que por todo o país se vão realizar, caricaturando muitas das figuras políticas nacionais e internacionais, com especial destaque para aquele senhor que democraticamente foi eleito presidente dos Estados Unidos da América e que agora aparece diariamente nos noticiários a surpreender-nos com as suas excelentes tiradas humorísticas.

Não fosse a continuada poluição da Siderurgia que até mereceu reportagem da Rádio Renascença ou as intermináveis obras no Núcleo antigo do Seixal, poder-se-ia dizer que iríamos passar este Carnaval felizes e contentes, embora a União Seixalense continue a organizar os tradicionais bailes e o concurso infantil de máscaras, não esquecendo o excelente Carnaval de Sesimbra que é considerado um dos melhores do país.

Cá pelo Jornal, fazemos os possíveis e impossíveis para levar a sério alguns comentários reveladores de gente preocupada com a linha editorial e com o futuro do “Comércio”, mas lembrando a esses opinadores que vamos para o 10.º ano de existência com total liberdade e independência, ao contrário de outros que aparecem ou desaparecem de circulação, de acordo com os interesses económicos ou políticos que os sustentam.

Para esta edição fomos acompanhar alguns jovens da formação do Sport Lisboa e Benfica e saber um pouco mais do projecto no Centro de Estágios desta importante instituição já com raízes consolidadas no Seixal. Estes jovens, com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos frequentam as escolas do Concelho para a sua formação académica, preparando-os para um futuro que pode ou não passar pelo futebol profissional, dando-lhes as bases indispensáveis para que possam prosseguir os seus estudos.

Fruito da necessidade e persistência da população com o apoio das Autarquias, foi finalmente aprovada a candidatura a Fundos Europeus para a construção do novo Centro de Saúde de Corroios. Falta agora a do Hospital.

Lembrando Zeca Afonso, na passagem dos 30 anos sobre o seu desaparecimento físico, cuidado com “Os Vampiros” que continuam a andar por aí.

CAIXA FUTEBOL CAMPUS UM PROJECTO DEDICADO À FORMAÇÃO

Numa das zonas mais privilegiadas do concelho do Seixal junto ao Rio Tejo e com uma esplêndida vista sobre a cidade de Lisboa, nasceu no dia 22 de Setembro de 2006 o Caixa Futebol Campus.



O Jornal Comércio do Seixal e Sesimbra, passou um dia no Caixa Futebol Campus, com o objectivo de conhecer o espaço e um pouco do mundo do Futebol de Formação do Sport Lisboa e Benfica.

O ponto de partida desta reportagem teve início com a viagem de autocarro que saiu do Centro de Estágios às 8h00 com destino às Escolas que os jovens frequentam. Todos os seus passageiros, jovens atletas com o mesmo sonho em comum; serem jogadores Profissionais de Futebol.

Edgar Correia, André Gomes e Hugo Félix de 12 anos, Diogo Gomes e Afonso Soares de 13 anos e Filipe Cruz de 14 anos, estão no Caixa Futebol Campus há já algum tempo e foram os atletas que partilharam connosco o seu dia-a-dia.

Após o período escolar, regressam ao Centro de Estágios para o merecido almoço preparado de acordo com as instruções da Nutricionista que tem em atenção a idade e o esforço que lhes é exigido. Após a refeição e um período de repouso, segue-se o momento para estudo acompanhado sobre as matérias dadas pela manhã. Os treinos quase diários, começam conforme o escalão dos atletas entre as 18 e as 19 horas, com uma duração aproximada de 2 horas. Após o jantar têm tempo para lazer, quer de televisão, jogos ou o que muito bem desejarem. O recolher obrigatório para os mais pequenos é às 23 horas, enquanto, que para os mais velhos é às 24 horas.

Para os atletas estrangeiros, o que muda

no seu dia-a-dia em relação aos seus colegas atletas é o método de ensino, que é feito via internet.



A responsável pelo acompanhamento sócio-escolar, Drª Catarina Santos, presente no Clube há 11 anos, tem um papel bastante importante na vida destes futuros atletas, pois trata do seu acolhimento e adaptação à nova vida. Entre o contacto com os familiares e as visitas diárias às escolas, o seu objectivo está sempre presente, saber como estão e como se comportam os atletas.

“O aproveitamento escolar está acima dos 90%. Em caso de maus comportamentos, os jogadores são castigados com ausências aos jogos, sendo esta uma forma de os incentivar a ter uma boa conduta. Uma mensagem muito importante que lhes é transmitida desde cedo, é que nem todos chegam ao estatuto de profissional, pelo que devem estar preparados para isso e portanto poderem ter de seguir outra carreira. Daí ser importante a disciplina, o rigor e o profissionalismo para terem o lugar

de destaque no mundo do futebol, cada vez mais competitivo” confessou a Drª Catarina Santos.

A vertente técnica está sob a responsabilidade do Director João Santos que conta com mais de 15 anos de ligação ao Benfica.

O seu dia-a-dia consiste na fiscalização e metodologia de treino e jogo. É o elo de ligação na vertente técnica/táctica dos jogadores e na composição das equipas, tendo como princípio manter o modelo de futebol padronizado pelo Clube. É a



pessoa fulcral pela passagem de escalão dos jogadores e também passa pelo seu departamento ter um papel activo com os pais numa perspectiva de informar como os seus filhos estão nos treinos.

“Existe um padrão de comportamento a seguir pelo Clube que os atletas têm de seguir no seu dia-a-dia. Modelo que queremos atingir e tudo tem que seguir essa linha.” Explicou João Santos.

Na área da prospecção do Benfica, Pedro

DO SPORT LISBOA E BENFICA AO E AO FUTEBOL PROFISSIONAL



Ferreira conta com 10 anos de casa e 6 anos nesta função. A equipa deste departamento é formada por 54 colaboradores pagos pelo Clube e mais de uma centena sem qualquer tipo de remuneração, chamados “observadores”, trabalhando por amor ao Clube.

“A experiência permite aferir que este ou aquele jogador pode ser contratado pela sua capacidade de resposta ao jogo, potência, forma de jogo e tomada de decisão.” Padrões a respeitar no que consta à selecção de futuros jogadores para o clube, explica Pedro Ferreira.



Luís Pedro Ribeiro, Assessor de Imprensa, foi o responsável pela visita ao Caixa Futebol Campus. Com uma área de 19 hectares conta com 9 campos, ginásios, balneários, rouparias, salas de fisioterapia, sala de tratamento e de consultório médico, auditórios, sala de estudos, gabinetes do staff, bar, salas de reuniões, salas de convívio, lavandaria, cozinha e refeitório.

“O Caixa Futebol Campus foi pensado e projectado para receber futebolistas de várias idades, desde os escalões de formação até ao



futebol sénior. Com 10 anos de existência, está em mente um projecto de alargamento das suas instalações, sempre com o intuito de melhorar cada vez mais o seu padrão de exigência.” Referiu, Luís Ribeiro.

Um projecto criado com o objectivo de concentrar todos os sectores da vida do Clube, faz deste espaço um complexo repleto de múltiplas estruturas para o trabalho individual e de equipa.

No Caixa Futebol Campus a gestão de expectativas é muito importante. Sejam atletas

residentes no Caixa Futebol Campus, ou em Famílias de Acolhimento, os futuros atletas sabem que para ser um Profissional de futebol, é necessário muita disciplina, brio profissional e espírito de sacrifício.

O lugar no “Quadro de Honra” pertence aos atletas que se destacam no plano formativo global (desporto + escola + comportamento) que o Benfica leva a cabo todas as épocas, um lugar que todos querem conquistar mas, só alguns o conseguem alcançar.

Fotos cedidas pelo SLB

Publicidade

DESFILE TRAPALHAO 2017 CARNIVAL
LARGO 1 DE MAIO * SEIXAL
27 FEVEREIRO | 22H00

UNião das Freguesias
SEIXAL ARRENTELA
ALDEIA PAIO PIRES

seixal
câmara municipal

RESTAURANTE IMPALA

Snack-Bar Impala

MENÚ 8€ COMPLETO

Rua da Liberdade n.º 77, Bairro Novo
2840-397 SEIXAL
TLM. 961 176 148 | TLF. 214 070 659
f António Agostinho / Restaurante Impala

OPINIÃO



João Araújo

**Algo vai mal.
Mesmo muito mal.**

De volta ao tema da vasta obra que desde há vários meses voltou o Seixal do avesso, teremos que admitir:

É uma obra ambiciosa, de grande importância para as condições de vida dos moradores da vila;

É uma obra que dará nova vida ao tecido urbano, porque moderniza o saneamento básico e os arruamentos;

É uma obra que “lava a cara” das já muito degradadas condições de habitabilidade, proporcionando investimentos em habitação, comércio e serviços, capazes de atrair gente nova e nova gente. Será um catalisador para que os proprietários de tantos prédios devolutos e em ruína, ponderem fazer aquilo que não cabe ao Município;

É uma obra que se mostra capaz de harmonizar o novo Seixal da Quinta da Trindade, com o velho Seixal, do casario centenário;

É uma obra que valorizará o património local e que surge integrada num esforço público mais alargado, em particular o de recuperação de parte das instalações da antiga corticeira, Mundet.

Em resumo, a dita obra tem muitos méritos. Porém e a contragosto de todos nós, tem um grave problema que parece não ter solução. A obra está envolta num inadmissível vício de um certo estilo de Administração Pública. Refiro-me à falta de informação sobre a execução dos trabalhos, a sua derrapagem em tempo e orçamento e a quantificação dos respectivos danos colaterais sobre o comércio e serviços locais.

Aliás, o mesmo se diz a propósito da recuperação da Mundet. É que, para além de alguns cartazes onde se podem ver imagens de parte do que está para ali projectado, nada mais vem sendo divulgado, com reiteração e de modo, absolutamente transparente.

Já sabemos que a isto a Administração responderá que numa qualquer página electrónica do Câmara Municipal, ou mesmo numa sessão pública, foi explicado o que em cada caso se iria fazer e gastar.

Mas convenhamos, disto estamos todos cansados, sobretudo do modo de gerir o dinheiro que é de todos, sem contudo passar “cavaco” aos pagadores de IMI e outros impostos. É uma prática feia, só admita em sociedades como a nossa, onde política e socialmente as pessoas estão desabitadas de exercer as suas obrigações de escrutínio

E embora haja por aí umas tantas vozes organizadas e reclamantes a propósito da obra, a verdade é que não parecem ser o eco dos desconfortos dos habitantes da vila, mas antes organizações políticas e partidárias, fixadas na chicana política.

HISTÓRIAS ASSOCIATIVAS*(4)

**EMÍLIO REBELO:
“PROMOVER A NOSSA TERRA
ERA O GRANDE OBJECTIVO”**

Fernando Fitas



(Continuação)

Irmão de Manuel Rebelo, Emílio de Oliveira Rebelo, 82 anos, é, tal como aquele, outro dos homens que desde criança se habituou a tomar parte na vida da Timbre, sendo, por isso, igualmente, apontado entre os restantes consócios, como um dos mais profundos conhecedores de histórias e episódios ocorridos nesta colectividade. Membro da antiga orquestra - Jaz 'Os Aranhas', constituída por músicos da banda e um dos criadores da tradicional Marcha das Canas, integrou diversas vezes a comissão da biblioteca além de haver ainda desempenhado vários cargos directivos na referida agremiação. Envolto no germen associativo que perpassava os seus familiares, ao qual não era alheia a postura do avô e a forte influência que o mesmo exercia sobre os mais jovens membros da prole, desde novo se associou na Timbre onde começou a aprender música, decisão que encheu de contentamento o patriarca da família. Inquirido sobre quais as iniciativas em que tomou parte, Emílio Rebelo, garante ter

participado em todos os eventos que, de 1927 a 1976, nela se realizaram, situação que o coloca como uma das testemunhas privilegiadas de tão importante período da história desta colectividade. Tão empenhada participação motivou, de resto, os seus pares a atribuir-lhe os títulos de sócio de mérito, de honra e honorário, enquanto a Federação das Colectividades de Cultura e Recreio o agraciava com a medalha de bons serviços prestados ao movimento associativo. Denotando uma evidente simplicidade, Emílio Rebelo, diz que não obstante os vários títulos com que foi distinguido, dois dos quais atribuídos pela edilidade, “tudo quanto fiz, não teve como intuito obter honrarias pessoais, mas sim, valorizar o nome da minha terra.” Essa foi a razão pela qual pertenceu aos corpos gerentes da Timbre durante trinta e quatro anos, porventura, a época em que a colectividade registou maior actividade cultural e lhe permitiu angariar um invejável pecúlio de recordações, cuja perenidade se mantém inalterável na sua

memória. “Foram”, salienta, “anos de grande enriquecimento humano, que me conferiram uma experiência incomensurável, do ponto de vista da convivência e da capacidade empreendedora do homem, sobretudo, quando confrontado com a escassez de recursos financeiros, como era o caso, pois tratava-se de um período em que a generalidade da população local vivia com muitas dificuldades económicas. Sem deixar de fazer alusão ao vasto conjunto de acontecimentos já relatados por seu irmão, adianta, no entanto, outros que reputa de marcantes para a época. Tais são os casos da banda da Timbre ter sido das primeiras filarmónicas a exhibir-se num posto de rádio, numa altura em que ainda não havia a Emissora Nacional. “Alguns anos depois,” relembra, “demos aqui um concerto, apresentado pelo Fernando Peça, que foi radiodifundido para todo o país. O que não estava ao alcance de qualquer uma. Somente as formações possuidoras de qualidade se podiam orgulhar dessa honraria.” Mais conta, que “num concurso de bandas, organizado pelo Ministério do Interior e pela Câmara de Lisboa, o júri pretendia atribuir à Timbre o primeiro lugar, mas como a outra formação que conosco competia, era a da Sociedade Humanitária de Palmela, (ao tempo tida como afecta aos legionários), os responsáveis pela promoção do certame, decidiram optar por uma classificação exe-quo, decisão que nos desagradou de tal maneira, que nem a taça que nos cabia, quisemos receber. Como é ver, reacção, motivou-nos alguns amargos de boca, em consequência das estruturas do regime de então, a considerarem um acto de rebeldia.”

(continua...)

Fotos: Artur Marques (Atchixa)

*Excertos de “Histórias Associativas- Memórias da Nossa Memória – 1º Volume As Filarmónicas”. Edição Câmara Municipal do Seixal.-2001.

ROSTOS DO SEIXAL

**MANUEL HENRIQUE MAGISTA
COISINHA (1968)**



Natural do Seixal e com a sua vida ligada sempre ao desporto local, Manuel Coisinha conta com um percurso que contempla todos os escalões de formação do Seixal Futebol Clube (atual Seixal Clube 1925), desde o mini-basquete aos júniores, onde atingiu títulos distritais nas

três categorias que vigoravam à época (iniciados, juvenis e júniores) e dois vice-campeonatos nacionais (um de juvenis e um de júniores), fazendo parte de uma equipa e de uma geração que marcou uma época. Alcançando a idade de sénior, optou pelas funções de treinador, onde o seu percurso é bem mais longo, contando com três décadas de atividade, conquistando vários campeonatos distritais e dois vice-campeonatos nacionais nos escalões de formação, um campeonato nacional do CNB2 e uma subida à Proliga, Campeão Nacional da CNB2 em 2004-05, Vice-Campeão Nacional CNB1 - 2006-07 e duas prestações muito positivas nos últimos Campeonato da Proliga, onde, com dos mais baixos orçamentos, conseguiu sempre, assegurar a manutenção na prova. Treina ainda a equipa de Cadetes (Sub 16 e Sub 18) a partir da época 2009-2010. Com a sua personalidade cooperante e fraterna, Manuel Coisinha tem sempre presente o espírito de equipa, salientando os atletas que com ele trabalharam, "(...) assim como aos adjuntos

Filomeno, ao Fernando Aires, aos melhores diretores do mundo, Manuel Gomes, Caita, Pereira, ao meu irmão Fernando Coisinha, ao massagista David Tavares, ao Paulo Costa (audiovisual) e a todos os adeptos seixalenses (...)" Nome de relevo da história atual do Seixal Futebol Clube, foi homenageado pelo mesmo com a distinção de Sócio de Mérito no dia 5 de fevereiro de 2016, comemorando simultaneamente vinte e cinco anos de associado do clube.

Envie a sua sugestão de «Rosto do Seixal» para: comerciodoseixal@gmail.com

Mário Barradas



“SEA TO SEE - MISSÃO EM ALTO MAR”

RioSul Shopping convida os mais novos a mergulhar no mundo da expedição marítima.



O “Sea to See – Missão em Alto Mar” tem entrada livre e vai estar no Piso 0 do RioSul Shopping, até 19 de Março, das 11h e as 21h. O RioSul Shopping desafia os mais novos a mergulhar no “Sea to See – Missão em Alto Mar”, uma iniciativa que convida à descoberta das histórias e segredos das profundezas dos mares e oceanos, com muita diversão.

Integrado no projeto “Animação de A a Z”, o evento vai incluir um conjunto de atividades lúdico-didáticas gratuitas, dirigidas principalmente a crianças dos 5 e aos 10 anos, que vão ajudar a compreender a exploração do mundo subaquático, a história dos descobrimentos, entre muitas outras curiosidades do mundo dos mares através de artefactos expostos, amostras e elementos multimédia. “Sea to See - Missão em Alto Mar” divide-se em sete áreas: Caravela, Submarino, Exposição de Artefactos, Exposição dos Oceanos, Exposição dos Mergulhadores, Sentinelas do Mar e Photo Opportunity.

Caravela: o local onde é introduzida história sobre a Era dos Descobrimentos, sendo esta réplica o cenário perfeito para transmitir aos mais novos as descobertas feitas no passado. Submarino que leva todos os visitantes até ao fundo do oceano. Nesta estrutura, as crianças totalmente equipadas são convidadas a viajar pelo mundo subaquático dentro de um submarino repleto de atividades, simulações e muitas interações. Exposição de Artefactos relacionada com o mar e a exploração subaquática. Aqui as crianças podem conhecer diversos objetos marítimos como o astrolábio, uma réplica da bússola do Titanic, nós de marinheiro, uma âncora, entre muitos outros elementos. Exposição dos Oceanos. os pequenos visitantes vão poder saber mais sobre os cinco oceanos, a história da vida marinha, os ecossistemas, o impacto do homem sobre o oceano, entre outras temáticas que envolvem as “águas salgadas”. Quase no fim deste percurso,

o “Sea to See” apresenta a Exposição dos Mergulhadores, o momento em que é abordada a história do mergulho e onde os mais novos vão poder ver a evolução dos fatos destes aventureiros, desde o passado até à atualidade. E o caminho pelos mares e oceanos termina com as Sentinelas do Mar, o local onde é possível saber mais sobre a evolução dos faróis, desde o da Alexandria até aos da atualidade. O percurso termina num cenário subaquático, onde os participantes podem tirar fotografias num ambiente diferente e registar a experiência.



UNIVERSO PARALELO



Dário S. Cardina Codinha

MÉZINHAS NATURAIS E MONSTROS QUÍMICOS

Muita gente confunde o que é químico do que é natural. São a mesma coisa, já que tudo, mas tudo, é químico. Um medicamento é uma substância testada e com efeitos comprovados. O resto, as mezinhas, os produtos homeopáticos, fitoterápicos e outras engenhocas não apresentam qualquer teste de efeitos benéficos ou secundários, por isso não são medicamentos. Contudo, não é necessário testar estes produtos, pois como se lê e ouve muito “se não fizer bem, mal também não faz”. Ou seja, não faz nem uma coisa nem outra porque são inócuos. E gastar dinheiro num produto inócuo é mau negócio. Os medicamentos têm uma imagem negativa de monstros, fruto da estratégia das clínicas da moda do bem-estar e das energias - que nunca ninguém catalogou e que seguem caminhos que nunca nenhum físico demonstrou, por isso são apenas ficção. A imagética japonesa passou dos desenhos animados, que direccionavam fluxos energéticos com estrelinhas para onde queriam, para a realidade das terapias alternativas. Vende-se muito o equilíbrio, mas o equilíbrio energético significa morte. Passo a explicar: Imaginem um rio onde existe um moinho de água. Essa água flui porque existe uma diferença energética entre o segmento de rio a montante relativamente àquela que existe no segmento de rio a jusante. Isso faz com que a água permaneça em movimento e, por sua vez, é esse movimento que faz mover as pás do moinho e fazer pão. Com os organismos vivos acontece o mesmo, necessitam de diferenças energéticas, de gradientes de concentração, termodinâmicos, eléctricos, entre outros, para a maquinaria mecular e celular funcionar. Só assim, com um desequilíbrio, é que funcionamos.

Publicidade



Câmara Municipal de Sesimbra

Aviso n.º 17/2017 - Notariado

1.º ADITAMENTO – RETIFICAÇÃO AO ALVARÁ DE LOTEAMENTO N.º 06/2016
 Nos termos e com os fundamentos indicados na deliberação de câmara, datada de 11 de janeiro de 2017, tomada ao abrigo do art.º 137.º do Código do Procedimento Administrativo, da al. a) do n.º 3 do art.º 24.º da Lei n.º 91/95, de 02 de setembro, na sua redação da Lei n.º 165/99, de 14 de setembro, é emitido o **1.º aditamento** ao alvará de loteamento n.º 06/2016, relativo ao processo n.º 06/2007L, em nome de **ADMINISTRAÇÃO CONJUNTA DA AUGI 10**, entidade equiparada a pessoa coletiva n.º 900 791 560, com sede na Rua João Pinto Ribeiro, n.º 101, 6.º Direito, 1800-233 Lisboa, que titula o licenciamento da operação de loteamento e das respetivas obras de urbanização que incidem sobre os prédios rústicos e urbanos em área urbana de génese ilegal sites em Lagoa de Albufeira, freguesia de Sesimbra (Castelo), concelho de Sesimbra, descritos na Conservatória dos Registos, Civil, Predial, Comercial e Automóvel de Sesimbra sob os números rústicos 3639, 3570, 1799, 1934, inscritos na matriz da mesma freguesia sob os artigos rústicos 57 (parte), 235, 260 e 262, da Secção J e os números urbanos 488, 3767, 6188, 5433, 14754, 14756, 6304, 15006, 12397, 1663, 12220, 13070, 15811, 5247, 14631, 14743, 15608, 10245 e 16291, omissos na matriz, todos da freguesia do Castelo.

O presente aditamento titula a seguinte retificação:

A subalínea ii) das especificações do alvará passa a ter a seguinte redação:

ii) **Ónus de não indemnização por demolição**, nos termos do n.º 5 do art. 7.º da lei 91/95 de 2 de Setembro, na sua redação atualizada, das construções existentes nos Lotes 5, 15, 18, 29, 30, 37, 38, 67 e 77.

Paços do Município de Sesimbra, 14 de Fevereiro de 2017.

O Presidente da Câmara,

Augusto Pólvora, Arqt.º

ÊXODO MUDANÇAS

20€ / HORA

30€ / HORA

40€ / HORA

MÍNIMO 2 HORAS



TODOS OS DIAS DO ANO,
24 HORAS POR DIA

CONTACTOS:
963 813 570 | 212 453 562

exodomudancas@hotmail.com

O VOZEIRO



Rui Hélder Feio

CÃO EM APARTAMENTO

Pergunta- Acabo de ser notificado por carta registada enviada pelo administrador do condomínio, que devo tirar o meu cão do meu apartamento, por decisão da maioria dos presentes na última Assembleia de Condóminos. Que posso fazer, tenho mesmo de cumprir esta decisão do condomínio?

Resposta- Não, de todo!

A Assembleia de Condóminos só pode decidir sobre a matérias que respeitem às partes comuns do prédio. Sobre a questão de animais domésticos em apartamentos, já existe jurisprudência no sentido da inadmissibilidade de uma assembleia de condóminos decidir sobre bens reais, como o da posse de animais de estimação.

O proprietário de um imóvel goza de modo pleno e exclusivo dos direitos de uso, fruição e disposição do imóvel, salvo exceções impostas pela lei. Neste sentido, não proibindo a lei a detenção de animais de companhia numa fração autónoma, cabe ao proprietário de cada fração, e não ao condomínio, decidir se deve ou não ter animais de companhia no seu imóvel.

O Art.º1422º, n.º 2, alínea d) do Código Civil, diz-nos que só por unanimidade de todos os condóminos se poderá tomar uma decisão como a de proibir que um animal doméstico viva na casa de um condómino. Ora, não me parece que o senhor tenha votado favoravelmente...

Mesmo que numa anterior administração tenham conseguido essa unanimidade e entretanto o senhor tenha adquirido uma fração, esse decisão não o vincula à proibição, mas tão-somente aos subscritores.

No entanto, existem exceções. Se no título constitutivo da propriedade horizontal, que normalmente é efetuada aquando da venda das primeiras frações, ficou decidido a proibição de posse de animais domésticos nas habitações e tal tenha sido registado na Conservatória do registo predial, ou se por hipótese, existisse uma eventual lei que proibisse, então teria mesmo de dar outra guarida ao seu animal de estimação.

Escolha os serviços de um profissional, contacte o Solicitador.

Envie a sua questão para: duvidas@ruifeio.pt

Publicidade

Rui Hélder Feio
Solicitador

Contacte o Solicitador!

218284986 934428652 solicitador@ruifeio.pt
www.ruifeio.pt

RUA QUINTA DA PRATA, 6
TORRE DA MARINHA, 2840-614 SEIXAL

Publicidade

CARNAVAL, É EM SESIMBRA!

Já no cristianismo da idade média o período de festas regidas pelo ano lunar era marcado pelo “adeus à carne” ou “carne vale tudo”, daí tendo ficado conhecido por Carnaval. O Carnaval moderno, feito de desfiles e fantasias, é produto da sociedade vitoriana do século XIX e a cidade de Paris foi o principal modelo exportador da festa carnavalesca para o mundo.

Com adaptações, o Carnaval de Sesimbra é, sem dúvida alguma, um dos mais importantes e mais bonitos carnavais portugueses, onde a beleza natural da baía de Sesimbra faz uma perfeita simbiose com a beleza feminina, bem patente nas participantes das escolas de samba e dos grupos recreativos.

Pelas 14h00 de domingo e terça-feira, mais de 1.300 figurantes vão exhibir-se, junto ao mar, ao longo de um quilómetro, enchendo de cor e alegria Sesimbra, que já é um dos mais importantes destinos turísticos portugueses cada vez mais procurado por nacionais e estrangeiros.

Sesimbra vive o Carnaval intensamente. Depois da preparação das fantasias e dos carros alegóricos, que começou muitos meses antes, os tambores e pandeiros já se fazem ouvir nos ensaios das coreografias e na afinação das vozes e dos instrumentos que dão vida aos enredos. Chocolate, o Ouro Negro que Adoça o Meu Samba, Roma, o Amor Proibido, Os Loucos que Fizeram História – Só Eles São Imortais e Atrás do Trio Elétrico Só Não Vai Quem Já Morreu são alguns dos temas que vão desfilarem este ano na Marginal, o grande palco do Carnaval de Sesimbra.

Para além dos desfiles das escolas de samba e dos grupos de Axé, há ainda os bailes de mascarados com os seus concursos de fantasias e o maior cortejo de Palhaços do mundo, que junta milhares de “palhaços” de todas as idades.

No concelho de Sesimbra os festejos carnavalescos não se ficam por aqui. Chegam também à Quinta do Conde, com o popular Desfile Trapalhão, e a



Alfarim, com as Cavalhadas, que são recriações medievais, onde a perícia de destemidos cavaleiros é testada.

Nas tradicionais Cegadas, um costume rural com mais de um século, o grupo de cegantes de Alfarim animam as freguesias do Castelo e de Santiago, percorrendo Alfarim até Sesimbra, passando por Lagoa de Albufeira, Azoia, Meco, Zambujal, Aiana de Cima e Caixas, com versos ao estilo das antigas canções de escárnio e maldizer. Imperdível.

No final há ainda o enterro do Bacalhau, sempre acompanhado por centenas de fiéis amigos.

Fernando Soares Reis
Texto e Fotos



CARNAVAL NA UNIÃO SEIXALENSE

A centenária coletividade do Seixal organiza os tradicionais Bailes de Carnaval a 25 e 27 de fevereiro, tendo em cartaz um grandioso Jantar de Carnaval no dia 25 Às 19.30 horas, mantendo a tradição viva e dando também atenção aos mais pequenos no Concurso Infantil de Máscaras no dia 26 às 15 horas.



Os festejos carnavalescos no Seixal sempre foram bastante animados pela população local, havendo inclusivamente procura da população de Lisboa, devido à ligação fluvial direta com a capital. Começando na sexta-feira antes do Entrudo com o desfile das escolas do primeiro ciclo do ensino básico e prolongando-se até à quarta-feira de cinzas, com o famoso Enterro do Bacalhau (ou do Entrudo) pelas ruas do núcleo urbano antigo do Seixal, passando pelas ruas Dona Maria II, Paiva Coelho, Sociedade União Seixalense e Praça dos Mártires da Liberdade até ao

Cais de Pedra, onde o caixão era lançado ao rio, começando uma animada festa pelas ruas em jeito de despedida.

Atualmente, a Sociedade Filarmónica União Seixalense mantém viva esta tradição, organizando os tradicionais Bailes de Carnaval com a Banda do Desassossego, com muitas surpresas à mistura, um Jantar de Carnaval, onde o convívio antecede a festa e o Concurso Infantil de Máscaras, onde os mais pequenos brilham nos seus fatos carnavalescos.

Mário Barradas

SONA SIERRA

HÁ UM SHOPPING ONDE A DIVERSÃO É À PROVA DE ÁGUA

SEA TO SEE - MISSÃO EM ALTO-MAR

18 DE FEVEREIRO A 19 DE MARÇO
11H ÀS 21H _ PISO 0



RIOSULSHOPPING
Animação de A a Z



www.riosulshopping.net
www.facebook.com/riosulshopping

CENTRO DE SAÚDE DE CORROIOS CO

Na sequência do protocolo celebrado em 27 de Outubro de 2016, entre a Câmara Municipal do Seixal e Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, I.P. (ARSLVT) foi aprovada a candidatura a Fundos Europeus para a construção do novo Centro de Saúde de Corroios.



A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo (CCDR LVT) divulgou no seu site a decisão favorável de aprovação, que representará uma comparticipação de 50% do custo total do investimento, pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional, sendo o restante assegurado pela ARSLVT e assegurando o Município do Seixal as acessibilidades e os arranjos exteriores e já havia atribuído o terreno para a sua implantação e prestado o apoio técnico solicitado à elaboração do projeto.

A freguesia de Corroios tem uma população estimada em 50 000 habitantes dos quais cerca de 17 400 não tem médico de família, o que representa

36% da população desta freguesia. Atualmente, esta população depara-se com grandes problemas na área da saúde, desde logo para conseguir uma consulta no Centro de Saúde têm que se deslocar a esta Unidade de Saúde de manhã cedo, bem antes de o Centro de Saúde de Corroios abrir.

O novo Centro de Saúde de Corroios irá substituir o atual Centro de Saúde de Corroios que se encontra a funcionar num edifício de habitação adaptado para o efeito com quatro andares, sem elevador e que apesar de ter sofrido sucessivas obras de requalificação, continua sem o mínimo de condições para assegurar a acessibilidade plena dos utentes. Sendo importante referir também que a falta

de condições do atual Centro de Saúde não permite para receber novos médicos para corresponder às necessidades da população sem médico de família.

Em declarações ao «Comércio do Seixal e Sesimbra», o Presidente da Câmara Municipal do Seixal, Joaquim Santos, manifestou a sua satisfação pela aprovação desta candidatura para financiamento da construção do novo Centro de Saúde de Corroios, porque a Saúde é um direito de todos os cidadãos e são muitas as dificuldades sentidas pelas populações no acesso à saúde um pouco por todo o país, fruto do desinvestimento feito por sucessivos governos no Serviço Nacional de Saúde.

No caso do Município do Seixal, a situação é muito preocupante, tendo em conta a falta de equipamentos de saúde (Centros de Saúde de Corroios, Foros de Amora e Aldeia de Paio Pires), a existência de 40.800 utentes sem médico de família, a eliminação do SAP de Corroios e do Seixal, a redução do horário de atendimento do único SAP em funcionamento em Amora, bem como o profundo atraso no processo de construção do Hospital no Seixal.

Nesse sentido e conhecendo profundamente a realidade do Concelho a Câmara Municipal do Seixal tem manifestado, todo o seu empenhamento no apoio ao desenvolvimento dos mais

diversos processos que possam dar resposta aos graves problemas que afetam a população da região, em particular do Concelho do Seixal, no acesso aos cuidados de saúde a que têm direito.

O Município tem estado em permanente contacto com o Ministro da Saúde e da ARSLVT, procurando encontrar as soluções que permitam qualificar e potenciar o Serviço Nacional de Saúde.

Neste quadro, e dando seguimento a todo o trabalho de concertação que tem vindo a ser realizado, nomeadamente, a aprovação da candidatura a fundos europeus para a construção do Centro de Saúde de Corroios, iremos reunir com a Presidente do Conselho Diretivo da ARSLVT no dia 1 de Março, tendo como objectivo finalizarmos as especificações inerentes à construção deste equipamento público tão importante para a população do Concelho e, especificamente, para a Freguesia de Corroios, bem como expressarmos a nossa preocupação em relação ao processo de construção do Hospital no Concelho do Seixal, pois entendemos que já decorreu tempo suficiente, para se dar o passo seguinte, por exemplo com a adjudicação do projeto de execução.

O Presidente da Câmara Municipal do Seixal referiu ainda que a luta por melhores condições de saúde por parte da população do Concelho do Seixal, permitiu que estejamos hoje mais próximos de construir o novo Centro de Saúde de Corroios e de avançarmos também no processo de construção do Hospital no Concelho do Seixal, mas que não devemos de deixar de lutar pelos mesmos até que estes sejam uma realidade.



COM CANDIDATURA APROVADA



governo teria tornado mais fáceis os avanços agora conseguidos, o coordenador da CUSC referiu que **“nunca houve facilidades nesta luta. Passámos por sucessivos governos do PS e PSD-CDS e, não houve nunca acolhimento às nossas reivindicações, apenas compreensão, e, por vezes nem isso, como foi o caso do anterior governo. A haver algum mérito, ele está todo na coesão local e na luta da população da freguesia de Corroios em torno deste processo, demonstrando uma vez mais que vale sempre a pena lutar e continuaremos a lutar até que o novo Centro de Saúde de Corroios seja uma realidade.”**

Embora, se reconheça que o modelo e a solução parlamentar encontrada para sustentar o governo durante esta legislatura, tenha contribuído fortemente, face à correlação de forças criada, na Assembleia de Freguesia, a unanimidade entre as diversas forças políticas ali representadas,

foi total, quanto à necessidade de um novo centro de saúde em Corroios.

Segundo José Lourenço, os investimentos nos Cuidados de Saúde Primários (CSP) no nosso concelho são essenciais, como forma de melhorar a qualidade dos serviços prestados aos utentes e, por sua vez, de ampliar a sua cobertura. Os CSP, pela sua proximidade, são a primeira linha do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Desta feita, os centros de saúde devem ser dotados de meios técnicos e humanos, para se tornarem mais eficientes e eficazes, como recomenda a própria OCDE. O seu horário de funcionamento deve ser alargado para além das 20 horas e, equacionar-se a sua abertura aos sábados de manhã, para poder servir aqueles utentes que não têm condições de aceder às consultas durante as suas horas normais de trabalho. Devendo os mesmos, progressivamente serem apetrechados com alguns meios

complementares de diagnóstico, afim de, evitar as idas desnecessárias às urgências hospitalares. Outra missão importante dos centros de saúde aponta para a Promoção da Saúde, onde os Enfermeiros de Família poderão, e, deverão, ter um papel fundamental. Sendo assim, é de considerar de máxima importância para o nosso concelho que se construam as extensões de Foros de Amora e Aldeia de Paio Pires. Assim, serão deslocalizados no centro de saúde de Amora cerca de 12 mil utentes, pertencentes aos Foros de Amora.

Face aos atuais constrangimentos financeiros, foram postos em prática diversos estudos realizados em países mais desenvolvidos, e mesmo, ao nosso Serviço Nacional de Saúde, afim, de provar que os custos com a prevenção são bem menores que os custos com os tratamentos. Sendo claro que, todo este processo é progressivo e requer um aumento substancial de recursos técnicos e humanos, mas, o retorno a médio e longo prazo será substancial, seja ele, sob o ponto de vista financeiro, seja na melhoria da qualidade de vida.

O Hospital no Seixal, será sem dúvida, um equipamento essencial, não só para o nosso concelho, como também para Almada e Sesimbra. Permitirá, descongestionar as urgências do Hospital Garcia de Orta, como, aliviar, e muito, as longas listas de espera para consultas de especialidade e fisioterapia.

“Continuaremos a exigir a sua construção o mais rapidamente possível.” Confessou José Lourenço.



José Lourenço, em nome da Comissão de Utentes da Saúde da Freguesia de Corroios (CUSC), “congratula-se com a aprovação deste financiamento, em 50% pelo FEDER”. Relembra, no entanto, que “esta é apenas mais uma fase neste longo processo, que dura há mais de uma década, com avanços e recuos, mas essencialmente de muitas lutas. Comissão de Utentes, Junta de Freguesia e Câmara Municipal do Seixal, todos num só, com as forças vivas da freguesia e o apoio da população, têm sabido manter bem viva esta justa reivindicação.”

Quando questionado sobre se o actual

Publicidade

VÁ À FARMÁCIA COM EFICÁCIA!

CASAL DO MARCO (JUNTO AO ALDI)





CHEMIST STORE
EST. 2015

JÁ ABRIU!

ABERTO TODOS OS DIAS DAS 8H-22H

CONHEÇA OS NOSSOS SERVIÇOS!

- Dermocosmética: Limpeza Facial, Mini-facial, Maquilhagem e Aconselhamento.
- Nutrição
- Podologia
- Enfermagem: Tratamento de Feridas, Testes Rápidos (Tensão Arterial, Colesterol, Glicose, INR), Serviço ao Domicílio, entre outros.





CHEMIST STORE FARMÁCIA SILVA CARVALHO
Praceta Emídio Santana nº6A,
Casal do Marco, 2840-588 Aldeia de Paio Pires | Tel.: 210 993 415
scarvalho@chemiststore.pt

TODOS

APARELHOS AUDITIVOS

1€

POR DIA

OU

2€

POR DIA

TENHA UMA EXPERIÊNCIA AUDITIVA GRATUITA



TODOS OS MODELOS, TODOS OS TAMANHOS, E PARA TODOS OS TIPOS DE PERDA DE AUDIÇÃO.

Este mês na Acústica Médica, todos os aparelhos auditivos custam apenas 1€ ou 2€ por dia. Você decide quanto quer gastar, para voltar a ouvir bem.

Campanha válida até 28 de Fevereiro de 2017 para todos os aparelhos auditivos e não acumulável com outras promoções. Sem encargos e sem juros, com uma TAEG de 0%.

VISITE-NOS:

AMORA

TRAVESSA QUINTA DO CONDE, 4 - L.J. C

☎ 212 252 232

Horário:
2ª a 6ª, das 9H:30 às 13H:00 e das 14H:30 às 18H:30
Sábados das 09H:30 às 12H:30

ACÚSTICA MÉDICA

Nº1 em Aparelhos Auditivos

GRIPE



Ricardo Alves
Médico Interno Saúde Pública
Unidade de Saúde Pública - ACES
Almada-Seixal

PREVINA A GRIPE!

A gripe é uma doença viral contagiosa que afeta predominantemente as vias respiratórias.

Nos concelhos de Almada e Seixal registaram-se mais de 1200 novos casos de gripe no último mês de 2016 e a nível nacional surgiram mais de 8000 casos apenas na primeira semana de 2017.

A transmissão faz-se por contato direto com partículas de secreções de uma pessoa infetada, expelidas na tosse e espirros, ou por contacto indireto com superfícies onde estas partículas se depositam, como as mãos.

Usualmente a doença é limitada com cura espontânea mas podem ocorrer complicações graves, particularmente em pessoas mais vulneráveis.

Medidas como evitar contactar com pessoas com a doença, higiene das mãos, tossir para um lenço descartável ou o antebraço são importantes, sendo a vacinação a melhor prevenção.

A vacinação tem especial importância em pessoas com 65 ou mais anos de idade e naquelas com doenças crónicas (insuficiência cardíaca, asma e diabetes).

Nas grávidas a vacinação é aconselhada, protegendo as próprias e os recém-nascidos durante os primeiros meses de vida.

Os sintomas surgem subitamente e incluem febre ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), dores de cabeça, musculares e de garganta, tosse e dificuldade respiratória.

Em caso de necessidade deve ser privilegiado o contacto com a linha da Saúde 24, a sua unidade de saúde ou o atendimento complementar à gripe das 20h às 22h nos Centros de Saúde de Almada e Amora.

AMOREIRA



Nasci no campo, numa casa de paredes de adobe, telha vã, chão de barro batido, com uma só porta e uma só janela. O quarto tinha uma cortina a separá-lo da cozinha. Não havia eletricidade, nem esgoto, tampouco água canalizada. O poço donde se tirava a água através duma corda de sisal com roldana e um balde zincado ficava a duzentos metros do casebre. Vivi lá até aos quatro anos porque os meus pais finalmente arranjaram (pediram emprestado) 20 contos e com eles compraram um terreno onde construíram uma casa nova com paredes de adobe, chão de barro, sem eletricidade e sem água canalizada. Mas o poço ficava quase encostado à habitação.

Lembro-me de alguns ingénuos episódios de infante, uns com mais nitidez, outros com menos. Por vezes, esgueirava-me da minha humilde moradia para a faustosa quinta do Valbom da família Quintela que ficava mesmo ao lado. Ao pé do palácio, onde hoje existe o pavilhão gimnodesportivo municipal, havia uma enorme amoreira com um dos troncos dispostos na horizontal. E se tal recorde

é porque as sensações que aí obtive com quatro anos me marcaram perenemente. Sentava-me no tronco, à sombra da frondosa árvore e fartava-me de saborear as rubras e sumarentas amoras. A outra sensação que me marcou foi a das fartas tareias que apanhei porque o bibe ficava todo cheio de nódoas, impróprio, segundo a minha mãe, para um menino pobre mas asseado.

Começo assim esta crônica para realçar que era muito comum haver amoreiras nas quintas da gente rica. Elas proporcionavam uma espécie de estatuto social superior aos seus proprietários. Hoje isso já não acontece. Arrancaram a maior parte das centenárias árvores talvez por ocuparem demasiado espaço e encontraram outras formas de ostentar o seu poder. Adiante!

A *Morus spp* é uma árvore caducifolia da família das Moraceae proveniente da Ásia que tem mais de cem espécies espalhadas em todo o mundo. Entre nós as variedades mais conhecidas são, consoante os seus frutos, a *Morus nigra* (amora preta), a *Morus alba* (amora branca) e a *Morus*

rubra (amora vermelha). Possui folhas alternas, dentadas, ovais ou cordiformes. A árvore, de crescimento rápido e resistente, é monóica o que significa que contém os dois sexos na mesma unidade.

Os frutos da amoreira-negra têm forma alongada, quase desprovidos de pedúnculo, ficando agridoces após a maturação. Os da amoreira-branca são pequenos e muito pedunculados, mais doces e sem qualquer acidez.

Não obstante o potencial das amoras, que à frente pormenorizaremos, as amoreiras lograram importância económica por via das suas folhas, exclusivo alimento dos bichos-da seda. Isso, creio que toda a gente sabe. Interessa agora analisar as virtudes da planta no campo da fitoterapia.

As amoras são ricas em vitaminas, sobretudo a vitamina C. Possuem açúcares, ferro, cálcio, fósforo, magnésio, potássio, ácido málico, pectina, betacaroteno, tanino, essências e altas taxas de antioxidantes. Foi recentemente detetada a existência de resveratrol, importante polifenol que favorece a produção de colesterol HDL e previne as doenças cardiovasculares.

Os saborosos frutos são tónicos, refrigerantes, laxativos, excelentes para debelar constipações, gripes, tosse, dores de garganta e anemias. Regularizam o funcionamento dos intestinos e possuem ação contra o envelhecimento.

Em culinária são vastas as hipóteses de utilização: bolos, sorvetes, geleias, doces cristalizados, licores, xaropes e compotas. Temos feito compotas de amoras brancas que requerem paciência para lhes retirarmos os pedúnculos.

Parece, no entanto, que são as folhas que se encontram atualmente na moda e constituem algo de milagroso. Descobriram que o “chá” das folhas é muito eficaz para aliviar os problemas da menopausa (e porque não também da andropausa?). Para além disso, combate a hipertensão, desinflama os pulmões e alivia os transtornos respiratórios, as dores de cabeça, as insónias, a depressão, a diabetes e a osteoporose.

E vejam lá, os rebentos tenros são edíveis! Para terminar e à laia de curiosidade, eis uma tisana antiga para a sarna, extraída da “Medicina pelas Plantas” do Dr. Oliveira Feijão: cozimento concentrado das folhas secas e das cascas (60 g para um litro de água) a que se adiciona raiz de romãzeira. Aplicar topicamente.

Miguel Boeiro



Publicidade

Em dezembro ocorreram mais de 1200 casos de gripe nos concelhos de Almada e Seixal

Previna a Gripe!

- ✓ Lave as mãos com frequência
- ✓ Espirre ou tussa para um papel ou antebraço



UMA MENSAGEM DA SUA UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA



RECEITA: LASANHA DE SALMÃO COM ESPINAFRES

PREPARAÇÃO:

PASSO 1:

Preparar o recheio:

Cozer o peixe por 3 minutos em água com sal, reservar a água da cozedura.

Retirar o peixe e arranjar tirando a pele e espinhas tentando não desfazer muito o peixe, reservar.

Refogar a cebola com o alho e o azeite, juntar as folhas de espinafres a polpa de tomate, salsa picada, o cubo de caldo de peixe e um pouco da água de cozer o salmão.

Envolver o salmão quando os espinafres e a cebola estiverem macios. Espessar com a maizena e deixar arrefecer um pouco este preparado

PASSO 2:

Molho bechamel :

Derreter 30gr de manteiga e adicionar 30 gr de farinha. Mexer muito bem para incorporar a farinha. Acrescentar aos poucos 1/2 litro de leite quente e ir mexendo com a vara de arames até espessar, se ficar com grumos pode desfazer-se tudo com a varinha mágica. Temperar com sal, pimenta moída e noz-moscada.

PASSO 3:

Montar a lasanha:

Pincelar um pirex com azeite, colocar uma camada de folhas de massa de lasanha, uma camada de salmão com os espinafres, nova camada de folhas de lasanha, outra camada salmão com espinafres. Fazer três camadas de peixe intercalado com a massa e terminar com massa.

Não colocar molho bechamel entre as camadas de peixe e de massa.

Cobrir generosamente com o bechamel. Queijo e forno por cerca de 40 minutos a 180°C.



INGREDIENTES:

- 1 kg de salmão
- 1 embalagem de folhas de espinafres (congelados)
- 2 cebolas (cortadas em meias luas fininhas)
- 2 dentes de alho (picados)
- 1 cubo de caldo de peixe
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- Azeite (a gosto)
- 1 colher de sopa de Maizena (desfeita num pouco de água fria)
- Folhas de lasanha

Publicidade

CARNAVAL
26 E 28
FEVEREIRO

VEM VIVER O CARNAVAL
NO BPLANET!

DIA 26
14H ÀS 17H
PINTURAS FACIAIS
15.30H
DESFILE DE CARNAVAL*

DIA 28
13.30H ÀS 17.30H
PINTURAS FACIAIS

planet

INSCRIÇÕES PARA O DESFILE:
14H ÀS 15H ESPAÇO PINTURAS FACIAIS
15H ÀS 15.30H LOCAL DO DESFILE

LOCAL DENTRO DA GALERIA COMERCIAL (*COM PRÉMIOS)

1º PRÉMIO: PS4
(OFERTA BPLANET)

2º PRÉMIO: 100€
(OFERTA: CARTÃO JUMBO)

3º PRÉMIO: 50€
(OFERTA: CARTÃO DECATILON)

4º PRÉMIO: 25€
(OFERTA: VOUCHER DE 25€ EM COMPRAS NA CHARANGA)

📍 junto à estação ferroviária de Coina

www.bplanet.pt

DR

OSSOS DO OFÍCIO



Foi em 2008 que a primeira formação surgiu, ano em que o Marco Espírito Santo reuniu os companheiros de longa data Hugo Pimenta, Ricardo Faneco e Vasco Duarte nos primeiros ensaios. A formação que hoje conhecemos ficou definida em 2012 quando o João Paiva se juntou ao grupo, formado assim a Banda Ossos do Ofício.

Qual foi a fonte de inspiração para o nome da banda?

Por vezes, enquanto desempenhamos uma tarefa mais longa, quer seja na nossa vida profissional, quer num hobby, encontramos as partes desagradáveis dessas tarefas e encolhemos os ombros dizendo “são ossos do ofício”. Não parece haver alguma tarefa no mundo que não tenha estes pontos desagradáveis.

A música, para os músicos, não é excepção. As longas horas a praticar, numa aprendizagem que nunca está completa, porque há sempre mais a aspirar e a saber, o torrar a paciência de familiares e vizinhos enquanto se pratica cento e cinquenta vezes o mesmo trecho de música para que saia perfeito, as horas e horas dentro de uma sala de ensaio a repetir vezes sem conta as mesmas músicas, ir dar concertos e ter de fazer, por vezes, centenas de quilómetros em viaturas apinhadas de material para tocar para pessoas que nunca ouviram falar deles, na incerteza de como serão recebidos...

Estes são os ossos do ofício de centenas, milhares, milhões de músicos espalhados pelo mundo durante o percurso de se afirmarem como executantes, intérpretes e compositores. Todos passam por situações similares em busca da afirmação da sua música.

Mas, como todas as expressões, esta tem algo mais que se lhe diga.

Os ossos são aquilo que compõe o esqueleto, a base, a estrutura de suporte. Sem uma estrutura de suporte, tudo o que possamos tentar fazer não tem qualquer sustentação. Vendo as coisas deste modo, todas as contrariedades descritas acima acabam por

vir a dar frutos mais tarde, são lições, não só no campo musical, mas lições de vida que vão moldando a visão e a percepção e muitas vezes até mesmo a visão artística. Contribuem para a evolução do indivíduo e do grupo.

Apresenta cada elemento da banda.

Vasco Neiva Duarte, Voz, 33 anos
João Paiva, Guitarra solo e voz, 29 anos
Hugo Pimenta, Guitarra ritmo e voz, 37 anos
Ricardo Faneco, Baixo, 38 anos
Marco Espírito Santo, Bateria, 37 anos

Há quanto tempo estão, como se costuma dizer, "na estrada"?

Foi em 2008 que a primeira formação surgiu, ano em que o Marco Espírito Santo reuniu os companheiros de longa data Hugo Pimenta, Ricardo Faneco e Vasco Duarte nos primeiros ensaios. A formação que hoje conhecemos ficou definida em 2012 quando o João Paiva se juntou ao grupo.

O primeiro concerto, recordam-se como foi?

Claro que sim, foi o culminar de vários meses de trabalho. Foi no concurso de música moderna de Almada, penso que foi em Outubro mas não sei precisar o dia, foi a confirmação de que os nossos temas eram bem aceites pelo público e que o projecto tinha pernas para andar, é sempre memorável o primeiro concerto de um projecto, independentemente da experiência dos músicos neles envolvidos.

Como definem o vosso estilo musical?

Em tom de brincadeira, e pegando nas palavras de um grande amigo da banda, o



nosso estilo musical pode ser inserido no que alguém apelidou de “Rock do Seixal”, mas podemos dizer que somos uma banda de Rock em Português.

Nos vossos concertos tocam apenas músicas vossas, ou, também covers?

A partir do momento em que editámos o nosso primeiro álbum, os nossos espectáculos centram-se nos originais. Continuamos a fazer algumas versões ocasionalmente, até para nos adaptarmos a alguns bares onde isso funciona bem. Em 2016 lançámos um vídeo do nosso tributo ao tema de Jorge Palma “Eternamente Tu”, onde retratamos o processo de gravação em estúdio.

Uma história engraçada de um concerto vosso?

História engraçada, pelo menos para quem assistiu da plateia, eheh. No Festival da Liberdade do ano passado, realizado no Barreiro e que contou com a participação de Carlão, Dead Combo, Gabriel O Pensador, entre outros, depois de no teste de som tudo ter corrido às mil maravilhas, eis que, chegada a hora de iniciar o concerto, uma das guitarras não tem som, após várias tentativas sem sucesso e análise detalhada do que poderia estar a causar o problema (isto

tudo em cerca de dois minutos), verificou-se que os pedais de efeito da respectiva guitarra tinham o cabo de alimentação danificado, ou seja, toda uma série de efeitos sonoros e pormenores em alguns temas que deixavam de poder ser utilizados, mas como “The show must go on”, o nosso guitarrista ligou a guitarra diretamente ao amplificador e fez-se a coisa dura e crua, sem que o espectáculo saísse prejudicado.

Projetos para o futuro?

Este ano esperamos estar mais ativos na estrada e dar a conhecer o nosso trabalho a mais pessoas a nível nacional. Continuamos a acreditar que há espaço para o rock nas grandes festas e festivais e que as bandas portuguesas têm muita qualidade, se lhes derem uma oportunidade para o demonstrar.

Qual o conselho que deixam para novas bandas que procuram também um lugar no mundo da música?

Não tenham pressa em lançar um trabalho medíocre só pelo gozo de o ir apresentar ao vivo. Nos originais as coisas têm de ser feitas com muito cuidado, tempo e dedicação para quando forem lançadas terem alguma hipótese de criar impacto. Apostem na qualidade do vosso som.

A POESIA NAS TARDES DA ALDEIA!

No dia 18 de Março de 2017, às 16:00H, a Sociedade Musical 5 de Outubro recebe Paulo José Miranda, romanista, poeta e dramaturgo que nasceu na Aldeia de Paio Pires a 21 de Maio de 1965 e que conta com dezassete livros editados e com algumas distinções. Este evento insere-se na comemoração dos 20 anos do lançamento do livro "A Voz Que Nos Trai" e que contará com a presença de António de Castro Caeiro, que fará uma retrospectiva da obra do poeta Paulo José Miranda.



DR

PASSINHOS DE DANÇA PARA BEBÉS



DR

Sábado, dia 25 de Fevereiro na Biblioteca Municipal do Seixal, das 17h30 às 18h30, sob a orientação técnica da Associação Acrescer Passinhos de Dança para Bebés. Porque o movimento é um impulso natural do bebé em crescimento, importa encontrar formas de estimulá-lo e de explorar brincadeiras que auxiliem a desencadeá-lo, reforçá-lo e afiná-lo.

Assim, por meio quer de exercícios sequenciais, de passinhos de dança ou posturas corporais adaptadas, aliadas ao mundo mágico da imaginação e das histórias encantadas, bebés e crescidos vão pôr o seu corpo e mente em ação.

CONCURSO INFANTIL DE FANTASIAS

Amanhã, dia 25 Fevereiro, às 11h na Fortaleza de Santiago acolhe, uma vez mais, o Concurso Infantil de Fantasias de Carnaval, que conta, habitualmente, com a participação de mais de meia centena de crianças. Num ambiente bastante divertido, os "pequenos" foliões exibem as fantasias perante o júri, que tem a seu cargo a tarefa de escolher as máscaras mais criativas e originais. A iniciativa divide-se em três escalões: até aos 3 anos, dos 4 aos 7 e dos 8 aos 10 anos. No final, todas as crianças recebem brindes de participação e os vencedores de cada escalão um prémio surpresa.



DR

LUIZ CARACOL

O Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal apresenta este sábado, dia 25 de Fevereiro, às 21.30 horas, a música de Luiz Caracol, um filho de várias culturas e que traz ao Seixal o seu último trabalho, «Metade e Meia», uma mistura multicultural de sons, línguas e vozes.

Novas canções, novas parcerias na música, na voz e nas letras, novas aproximações ao mesmo mar português com margens nas sete partidas do mundo.



DR



DR

DESFILE DAS ESCOLAS DE SAMBA E GRUPOS DE AXÉ

Domingo, dia 26 Fevereiro às 14h, os desfiles das seis escolas de samba e dos dois grupos de axé, que acontecem nas tardes de domingo e terça-feira, são os momentos mais esperados do Carnaval de Sesimbra, que está entre os melhores do país. Com a bellissima Baía como pano de fundo, e sempre à beira-mar, o cortejo junta perto de 1300 desfilantes e milhares de espectadores ao longo de cerca de um quilómetro. Chocolate, o Ouro Negro que Adoça o Meu Samba, Roma, o Amor Proibido, Os Loucos que Fizeram História – Só Eles São Imortais e Atrás do Trio Elétrico Só Não Vai Quem Já Morreu são alguns dos temas que vão desfilar este ano na Marginal, o grande palco do Carnaval de Sesimbra.

Publicidade

TEATRO POLITEAMA

AMÁLIA
A NOVA VERSÃO DO MUSICAL DE FILIPE LA FÉRIA

QUARTA A SÁBADO ÀS 21H30
SÁBADO E DOMINGO ÀS 17H00

RESERVAS:
213 405 700 | 964 409 036

www.filipelaferia.pt M/6

M/3

Teatro Politeama

Terça-feira de Carnaval
Dia 28 de Fevereiro

Sessão Especial

GRANDE CONCURSO DE MÁSCARAS

SA PEQUENA SEREIA

Musical de Filipe La Féria

Reservas: 213 405 700 | 964 409 036

www.filipelaferia.pt

DESCUBRA AS 9 DIFERENÇAS
O NOSSO SEIXAL...



SUDOKU

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

SOLUÇÃO

P	R	L	S	E	C	S	L	O
L	E	S	L	S	E	Z	O	T
Q	Z	O	L	S	T	B	C	L
G	Q	P	E	L	B	L	S	Z
C	L	I	T	Z	S	B	S	Q
C	S	B	B	O	L	T	L	C
L	B	C	S	L	I	Q	T	B
B	L	C	Z	T	L	D	B	S
S	T	D	B	B	C	L	Z	L

http://jossarmento.blogspot.pt - http://sarmento-novos.blogspot.pt - http://revistaopimpolho.blogspot.pt
PIMPOLHO DESENHO E TEXTO DE: José Sarmento • 1093
 Trump é... ... EUA... ... o põe????!!!...



cinema

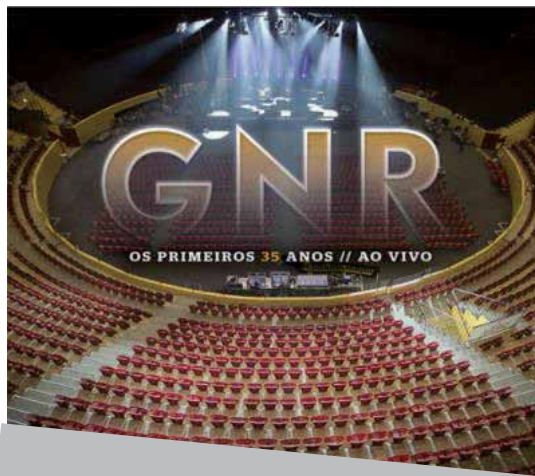
A GRANDE MURALHA



No século XV, na parte norte da China antiga, o mercenário William Garin lidera um quinteto de experientes guerreiros que procura riqueza, poder e glória. Um do membros do grupo, um francês chamado Bouchard, ouviu falar de uma nova arma, um pó explosivo que poderá proporcionar-lhes o que procuram. Após sobreviverem ao ataque de uma tribo do deserto, o grupo é atacado por um inimigo invisível. Garin perde-se dos companheiros. A seu lado fica apenas o espanhol Pedro Tovar, um espadachim espanhol, duro e astuto. Os dois encontram uma estranha pedra com propriedades magnéticas, a que juntam outro troféu - a garra decepada de um dos atacantes.

música

OS PRIMEIROS 35 ANOS AO VIVO (2CD+DVD)



Os GNR celebram 35 anos de existência. Este é um Best of ao vivo, incluindo clássicos como "Video Maria", "Efectivamente", "Dunas", "Pronúncia do Norte" (com Isabel Silvestre), "Sangue Oculto" e "Quero Que Vá Tudo Para o Inferno" (com Javier Andreu) e ainda "Homens Temporariamente Sós" e "Dançar Sós" (com Rita Redshoes).



24 de Fevereiro a 2 de Março



Carneiro 21-03 a 20-04

Amor: Surpreenda os seus familiares e prepare-lhes um jantar especial. É uma ótima forma de demonstrar o seu amor e carinho.
Saúde: Possíveis dores abdominais.
Dinheiro: O nervosismo tomará conta de si quando lhe delegarem uma tarefa importante. Não se enerve com problemas que não lhe dizem respeito. Alheie-se do que se passa à sua volta e dedique-se ao seu trabalho.
Números da Semana: 45, 41, 4, 7, 18, 19



Touro 21-04 a 21-05

Amor: Evite descontrolar-se e fazer cenas de ciúmes. Procure uma nova amizade, pois sentirá necessidade de uma lufada de novas ideias na sua vida.
Saúde: O seu estômago estará particularmente sensível e é possível que venha a ter problemas.
Dinheiro: Cuide dos seus negócios o melhor que conseguir.
Números da Semana: 2, 23, 12, 14, 19, 8



Gêmeos 21-04 a 21-05

Amor: É possível que corra o risco de se magoar ao revelar os seus sentimentos de uma forma intempestiva.
Saúde: Procure manter a calma e relaxe.
Dinheiro: Durante esta semana exigirá-lhe muita diplomacia e paciência. Vai receber um convite fantástico e inesperado que o vai levar a sentir-se bafejado pela sorte.
Números da Semana: 5, 6, 4, 45, 41, 44



Caranguejo 21-06 a 23-07

Amor: Aceite os defeitos dos outros e lembre-se que ninguém é perfeito. Não se deixe influenciar pelas opiniões que os seus amigos têm da sua cara-metade. Tire as suas próprias conclusões.
Saúde: Procure ser mais consciencioso e responsável.
Dinheiro: Evite gastar dinheiro com objetos inúteis e dispendiosos.
Números da Semana: 8, 4, 1, 2, 5, 6



Leão 24-07 a 23-08

Amor: Surpreenda o seu amor com uma noite muito especial.
Saúde: Não deixe que nada perturbe a sua paz. Comece os seus dias com uma caminhada. Vai sentir-se bem-disposto para enfrentar os desafios.
Dinheiro: Procure ser direto e objetivo na apresentação dos seus projetos.
Números da Semana: 10, 20, 30, 40, 5, 6



Virgem 24-08 a 23-09

Amor: Não tenha limites quando o assunto é amor. Ultrapasse todas as barreiras e entregue-se à paixão.
Saúde: Procure estar mais atento às exigências do seu organismo.
Dinheiro: O seu orçamento semanal permitir-lhe-á fazer uma pequena extravagância.
Números da Semana: 8, 7, 41, 45, 40, 3



Balança 24-09 a 23-10

Amor: Aja corretamente com um amigo a quem involuntariamente prejudicou. Peça desculpas e tente mediar a situação.
Saúde: Não abuse do tempo que passa de pé, pois pode ser prejudicial para o seu sistema circulatório.
Dinheiro: Procure ser sincero com um colega pouco dotado para o trabalho que está a desempenhar.
Números da Semana: 23, 9, 14, 15, 12, 10



Escorpião 24-10 a 22-11

Amor: É possível que se sinta um pouco deprimido e desmotivado, o que poderá causar algumas desavenças com o seu par. Mais tarde ou mais cedo terá domínio sobre as situações que agora o preocupam.
Saúde: Não se deixe abater por uma notícia menos agradável sobre a saúde de alguém muito próximo. Mantenha a calma e disponibilize-se para ajudar.
Dinheiro: Demonstre a sua competência e profissionalismo.
Números da Semana: 7, 8, 4, 10, 12, 11



Sagitário 23-11 a 21-12

Amor: Mudança radical na sua vida afetiva. Saiba acompanhar o evoluir dos acontecimentos. Cuidado com as relações ambíguas. Seja fiel.
Saúde: Procure passar o dia descansado e evite preocupações profissionais.
Dinheiro: A semana promete ser muito equilibrada a nível profissional e económico.
Números da Semana: 9, 6, 3, 7, 4, 1



Capricórnio 22-12 a 20-01

Amor: Evite arranjar problemas para si e para aqueles que lhe estão próximos.
Saúde: Pense um pouco mais em si e dedique uma parte do seu dia a cuidar do seu bem-estar físico e psicológico.
Dinheiro: Seja prudente e tente dar o melhor num emprego novo. Deve ser mais racional do que emocional. O seu trabalho exigirá toda a sua concentração.
Números da Semana: 41, 36, 17, 25, 12, 5



Aquário 21-01 a 19-02

Amor: Seja persistente e não desista de conquistar o amor da sua vida. Deixe as suas preocupações de lado e invista numa noite romântica com o seu par.
Saúde: Poderá sentir-se triste e deprimido e por isso sentirá necessidade de estar na companhia dos seus amigos.
Dinheiro: As condições são favoráveis ao investimento.
Números da Semana: 40, 35, 16, 22, 10, 4



Peixes 20-02 a 20-03

Amor: Seja moderado e controle o seu arrebatamento. Vida social bastante agitada. Não terá mãos a medir para tantas solicitações. Evite deixar para trás alguém muito especial.
Saúde: Evite deixar-se dominar pelo nervosismo e pela ansiedade.
Dinheiro: É possível que seja repreendido por um erro que cometeu.
Números da Semana: 4, 7, 10, 11, 25, 3

CORFEBOL DO CCRAM ENFRENTA CDPA NOS OITAVOS-FINAL DA TAÇA DE PORTUGAL

O sorteio dos Oitavos-Final da Taça de Portugal ditou que a equipa do Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho (CCRAM) vai enfrentar a equipa do Clube Desportivo Pedro Alexandrino (CDPA), amanhã, dia 25 de Fevereiro, às 19h30 na Escola Secundária Pedro Alexandrino em Odivelas.



O CDPA é composto por uma equipa repleta de antigos vedetas/talents individuais do Corfebol, liderada pelos antigos internacionais Gilberto Pedrosa e João Castro: tendo um enorme grau de experiência e prestígio (encontra-se atualmente a competir na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Corfebol), os jogadores de Póvoa de Santo Adrião prometem dificultar a

conquista da vitória do Alto do Moinho, que conta apenas com quatro épocas de treinos.

O favoritismo está do lado do CDPA mas o CCR Alto do Moinho já provou que gosta muito de dificultar o trabalho às equipas favoritas: entrará com toda a garra, energia e coragem num jogo que promete ser emocionante do primeiro ao último minuto.

SEIXAL CLUBE 1925

Organização do Seixal Clube 1925 para os dias 25 e 26 fevereiro, no Estádio Municipal Bravo, visa sinalizar e honrar mais um aniversário do clube (Seixal Futebol Clube).



No próximo dia 25 de Fevereiro, Sábado à tarde, o encontro de equipas dos escalões traquinas e benjamins. Este evento futebolístico agendado consiste num jogo solidário de veteranos entre as equipas Associação Desportiva Luís Boa Morte e Sporting Clube de Portugal, com o objetivo de angariação de fundos do Gabinete Social do Seixal Clube 1925.

Durante o dia 26 realizar-se-á o

Torneio Seixal 1925 “O ano da fundação”, que coloca frente a frente as equipas de competição do Seixal Clube 1925 e do Grupo Desportivo Fabril, escalões Infantis B, Iniciados, Juvenis A, Juvenis B e Juniores, o evento encerra com um jogo convívio entre as equipas veteranas do Seixal e de Fernão Ferro.

TAEKWONDO DO ALTO DO MOINHO ARRECADA 4 TÍTULOS DE CAMPEÃO DISTRITAL

No passado sábado, dia 11 de fevereiro, uma equipa de 10 atletas do Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho (CCRAM) esteve presente no Campeonato Distrital de Kyorugui (Combate) promovido pela Associação de Taekwondo do Distrito de Setúbal (ATDS) e organizado pelo CDR Águias Unidas.

Este campeonato decorreu no pavilhão desportivo da Escola Secundária Alfredo Reis Silveira, na Torre da Marinha, onde estiveram presentes vários atletas da modalidade a competir a título individual e em equipas. O CCR Alto do Moinho destacou-se nas duas vertentes: 3 Campeões Distritais a nível individual (Daniela Costa – cadetes femininos (-44kg), Lara Zorro – cadetes femininos (-59kg) e Ana Mira – seniores femininos (-57kg)); 4 Vice-Campeões Distritais a nível individual (Miguel Graça – cadetes masculinos (-45kg), Pedro Mira – juniores masculinos (-55kg), João Costa – juniores masculinos (-78kg) e Pedro Mira – seniores masculinos (-54kg)); 3 atletas em terceiro lugar a nível individual (Nuno Lopes – cadetes masculinos (-41kg), Miguel Peixe – cadetes masculinos (-45kg) e Bruno Firmino – seniores masculinos (-63kg)). E, por fim o CCRAM sagrou-



se também como Campeão Distrital de Seniores Femininos por equipas.

Publicidade

Rita Magalhães

Notária

NIF 210 429 658 – Rua Galileu Saúde Correia, 9-C
2800-691 Almada | Tel: 212738250 / 9600504419 Fax: 212738259
rita.magalhaes@notarios.pt

CSS ED. 330
24.02.2017

CERTIFICO:

--- Para efeitos de publicação que, por escritura de Justificação, lavrada em dezasseis de Fevereiro de dois mil e dezassete, de folhas **quarenta e oito** a folhas **cinquenta** do Livro de Notas **Duzentos e Quarenta e Sete-A**, no meu Cartório Notarial, sito na Rua Galileu Saúde Correia, número nove-C, Pragal, em Almada: -----

--- **CARLOS JORGE GONÇALVES**, solteiro, maior, natural de Angola, residente na Rua Salgueiro Maia, Lote 32, 3º esquerdo, Pinhal Novo, Palmela, intitulou-se dono e possuidor com exclusão de outrem, da parcela de terreno urbano, com a área de trezentos e quarenta e cinco metros quadrados, sita na Quinta da Aniza – Dois, freguesia de Corroios, concelho do Seixal, confrontando de norte com lote cento e noventa e três, sul com Rua Quinta da Aniza, nascente com lote cento e noventa e quatro e poente com lote cento e noventa, a *desanexar* do prédio rústico descrito na Conservatória do Registo Predial de Amora, na freguesia da Amora, concelho de Seixal, sob o número seis mil seiscientos e vinte e oito, de doze de Janeiro de dois mil e nove, com inscrição de aquisição a favor de José Carvalho Bernardes Júnior, pela apresentação três, de sete de Agosto de mil novecentos e setenta e dois, inscrita em nome do justificante na matriz urbana da dita freguesia de Corroios sob o artigo 14283. -----

--- Que entrou na posse da mencionada parcela de terreno urbana (anteriormente designada como lote cento e noventa e dois), por tradição, face ao pagamento integral do preço ajustado por contrato de compra e venda verbal que realizou, em dia e mês do princípio do ano de mil novecentos e noventa e cinco, com o titular inscrito, José Carvalho Bernardes Júnior. Que o vendedor, como o primeiro ante possuidor, havia adquirido este prédio rústico, em três de Agosto do ano de mil novecentos e setenta e dois, por compra à “Sociedade Agrícola de Nisa, Lda.”, segunda ante possuidora. -----

--- Que requereu e foi deferida, nos termos do artigo 99.º do Código do Notariado, a Notificação Prévia Edital do titular inscrito, JOSÉ CARVALHO BERNARDES JÚNIOR. -----

--- É certificado que fiz extrair e está conforme o original. -----

--- Almada, aos dezasseis de Fevereiro de dois mil e dezassete. -----

A Notária,
Rita Magalhães

Conta registada sob o nº 453



seixal
INVESTE NO FUTURO



cm-seixal.pt



SERVIÇO PÚBLICO



INVESTIMENTO



IMI



DÍVIDA