

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

# COMÉRCIO DO SEIXAL E SESIMBRA

**ORIENTAL PALACE**  
 Página 16

Publicidade

Preço: 0,01€

Publicidade

Semanário | Sexta-Feira | 23 de Junho de 2017 | Ano X | N.º 340

Director: Fernando Borges

## GALA SEIXAL CLUBE 1925



PÁG. 2

### Festival Náutico

Baía do Seixal recebe 1.º Festival Náutico que começa já hoje. Visitas à Caravela "Vera Cruz" é uma das atracções do festival.

Pág. 3

### Buziñão

Comissão de Utentes de Transportes e Comissões de moradores reivindicam a construção de duas rotundas na estrada N-10 prometida há vários anos.

Pág. 5

### Bombeiros M. Seixal

Nova secção irá substituir a secção anteriormente a sedeadada em Miratejo, que se encontrava profundamente degradada e sem oferecer as condições necessárias.

Pág. 9

### Corroios Open

Corroios recebe 17ª edição do "Corroios Open" em ténis. Competição começa já amanhã e decorre até dia 2 de Julho.

Pág. 15

Publicidade

**O seu especialista em Tinteiros e Toners**

**prink**  
 www.prink.pt

Av. Resistentes Antifascistas, 33 - Torre da Marinha | 2840-404 Seixal  
 TLF./FAX 212 220 281 | seixal@prink.pt



Celino Cunha Vieira

## EDITORIAL

Passada quase uma semana, continuamos a assistir através das televisões ao drama que se abateu sobre numerosas famílias com o fogo iniciado em Pedrógão Grande, começando agora a discussão sobre o que correu mal ou menos bem, com vista ao apuramento de responsabilidades pela morte de 64 pessoas, pela extensão do fogo que se propagou por vários concelhos em três distritos, pela falta de apoio e evacuação das populações, etc.

Tal como em muitas outras ocasiões, a “culpa há-de morrer solteira” ou então encontrar-se-á um “bode expiatório” como por exemplo o raio que deu origem à ignição ou algum pirómano que se distraiu.

Volta a falar-se na legislação que existe mas que não é cumprida por falta de coragem política do Poder Central e Local, porque de contrário aquela fatídica estrada nacional 236-1 nunca poderia ter árvores com um afastamento inferior a 10 metros das suas bermas, continuando tudo na mesma até à próxima catástrofe.

Entretanto choramos pelas vítimas, confortamos os seus familiares e amigos, elogiamos os abnegados bombeiros e solidarizamos-nos com a entrega de bens e dinheiro para ajudar quem ficou sem nada.

Seria bom que de uma vez por todas exigíssemos das autoridades ditas “competentes” que façam o seu trabalho que é para isso que lhes pagamos com os nossos pesados impostos, fazendo cumprir a Lei e evitando que o mesmo se repita.

Chega de hipocrisia!

Por cá, temos tido alguma tranquilidade no que se refere a fogos e esperemos que assim continue para que a população e os nossos bombeiros possam também desfrutar das festas populares que agora se iniciam e que a seu tempo iremos divulgando a sua programação, tal como o fizemos com as de São Pedro, destacando o 1.º Festival Náutico Baía do Seixal.

Também tivemos um “buziã” para reivindicar a construção de duas rotundas na estrada nacional 10 que há muito estão prometidas, mas que sempre têm sido adiadas, colocando em risco quem tem de atravessar os dois perigosos cruzamentos, em especial o da Cucena com maior tráfego de veículos pesados que se dirigem ou vêm da Siderurgia.

Para grande satisfação, chegou-nos a notícia de que o nosso colaborador e amigo Fernando Fitas havia vencido o Prémio de Poesia Cidade de Orense 2017, pelo que publicamos as suas impressões sobre essa conquista inesperada, mas cremos que justa, em confronto com os outros 25 concorrentes.

# SEIXAL CLUBE 1925 ORGANIZOU GALA DE ENCERRAMENTO

*A gala serviu para homenagear os atletas da formação seixalense bem como premiar individualmente quem mais se destacou. O Vice-Presidente Hugo Rodrigues garantiu ainda o regresso do futebol sénior ao clube já na próxima época e contou ao “Comércio” a composição da equipa técnica.*



Foi no Salão da Sociedade Filarmónica União Seixalense que o Seixal Clube 1925 organizou uma gala para celebrar o encerramento da época desportiva 2016/2017. A abertura da gala ficou a cargo do músico e cantor Mário Barradas que interpretou o tema Gaivota, de Amália Rodrigues, e que ficou celebrizado mais recentemente pela voz de Sónia Tavares no projecto Amália Hoje. A gala do Seixal Clube 1925 teve ainda a participação de outro talento do Seixal, a cantora Joana Mestre, que interpretou dois temas musicais.

O discurso de abertura coube a Hugo Rodrigues, vice-presidente do Seixal Clube 1925. Hugo Rodrigues salientou o facto de terem sido tomadas “decisões muito importantes no que diz respeito à próxima época desportiva, mediante o compromisso da Câmara Municipal do Seixal em terminar as obras do Estádio Municipal” que segundo as informações dadas pelo mesmo, deverão terminar “no decorrer do mês de Agosto”.

Hugo Rodrigues garantiu ainda o regresso do Seixal Clube 1925 ao futebol sénior, informação que foi bastante aplaudida pela plateia presente no salão da União: “o regresso da equipa sénior é



uma realidade e deixa de ser uma saudade, queremos que essa mesma equipa seja composta por cerca de 70% de jogadores formados no clube e num futuro próximo 99%”. O vice-presidente informou ainda que a aposta no futebol jovem continua e por isso na próxima época vão acrescentar “mais duas equipas de futebol juvenil”.

No fecho do discurso, Hugo Rodrigues falou da intenção do Seixal Clube 1925 em sensibilizar a Câmara Municipal do Seixal em relação ao nome do estádio “queremos que o estádio seja baptizado como Estádio Municipal do Bravo, em honra ao antigo Campo do Bravo, pois há uma história e uma mística a defender”.

Fizeram-se representar na gala, a União das Juntas de Freguesia do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires através do seu presidente António Santos, a Associação de Futebol de Setúbal através do seu vice-presidente Carlos Sevilha e ainda a Câmara Municipal do Seixal através do vereador do pelouro do Ambiente, Energia e Serviços Urbanos, Joaquim Tavares.

No que toca à gala, de destacar a chamada dos jogadores e jogadoras de todos os escalões, bem como os seus treinadores, directores ou preparadores físicos ao palco para receberem um diploma que premiou colectivamente a participação na época desportiva. Foram também premiados os atletas que mais se destacaram em cada escalão, além da melhor equipa técnica: o troféu de “Atleta Iniciado do ano” foi entregue a João Medeiros; o troféu de “Atleta Juvenil B do ano” foi entregue a Raul Santos; o troféu de “Atleta Juvenil A do ano” foi entregue a Pedro Aquino; o troféu de “Atleta Júnior do ano” foi entregue a Hugo Branquinho e o troféu de “Equipa técnica do ano” foi entregue à dupla de treinadores Nelson

Azevedo e João Rebelo.

Foi ainda entregue o “Prémio de mérito” a Maria Teresa Andrade, actual presidente do Seixal Clube 1925, o “Prémio de Honra” à dupla de treinadores Nelson Azevedo e João Rebelo pelo trabalho feito em prol do clube durante várias décadas e o “Prémio Parceiro do Ano” entregue à empresa Desportiva. Foi ainda entregue uma lembrança à Câmara Municipal do Seixal e à União das Juntas de Freguesia de Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires e uma camisola do clube a Rui Correia, atleta profissional de futebol formado no clube e que actualmente representa o CD Nacional da Madeira.

O Seixal Clube 1925 decidiu ainda atribuir o “Prémio Carreira” e homenagear em vida Joel Almeida (na foto em baixo), antigo atleta de futebol e basquetebol do Seixal Futebol Clube, que também representou as equipas de futebol do CF Os Belenenses e do Sport Lisboa e Benfica.

No final da gala o “Comércio” trocou umas palavras com o vice-presidente que nos confessou muito contente pela forma como decorreu a gala: “correu muito bem, cometemos apenas uma pequena falha, mas no meio de um trabalho vasto e de uma organização e logística tremenda, é totalmente desculpável, mas serve para aprendermos, melhorar e dar-nos experiência para a próxima”. Hugo Rodrigues confessou-nos ainda o nome dos integrantes do quadro técnico da equipa de seniores do Seixal Clube 1925, são eles Tiago Correia como Treinador principal, e João Fusco, Mário Jorge, João Costa e Paulo Silva como treinadores adjuntos.



# 1.º FESTIVAL NÁUTICO BAÍA DO SEIXAL INSERIDO NAS FESTAS POPULARES DE SÃO PEDRO



Associação Portuguesa de Treino de Vela (Aporvela) e destina-se a possibilitar o treino de mar, em especial para a juventude, a participar em provas e eventos náuticos e à investigação do comportamento e manobra das antigas caravelas.

A Caravela "Vera Cruz" é uma réplica exacta das antigas caravelas portuguesas. Esta réplica foi construída no ano 2000 no estaleiro naval de Vila do Conde aquando da comemoração dos 500

anos do Descobrimento do Brasil.

A Caravela tem 23,8 metros de comprimento, 6,5 metros de Boca e 3,3 metros de Calado. O Mastro Grande possui 18 metros de altura, a Verga tem 26 metros de comprimento e a Vela tem 155 metros quadrados. Já a Mezena tem 16 metros de altura, a Verga tem 20 metros de comprimento e a Vela tem 80 metros quadrados.

A embarcação possui ainda um

motor auxiliar Penta Volvo 190 cv e alojamento para 22 tripulantes.

O ponto alto do certame é o Desfile Náutico de Embarcações Tradicionais e de Recreio, que irá reunir dezenas de participantes no dia 25 de Junho, às 16 horas.

O festival inclui ainda o passeio Rota do Bacalhau, a bordo do varino «Amoroso», no dia 24, com partida do Terreiro do Paço, às 11 horas, e o

Circuito Património do Seixal, no dia 25, às 9.30 horas.

Serão ainda dinamizados "workshops" de pintura e construção de miniaturas de embarcações tradicionais, a 25 de Junho e 1 de Julho, das 10 às 22 horas, junto à sede da Associação Náutica do Seixal.

As Festas Populares do Seixal recebem este ano o 1.º Festival Náutico Baía do Seixal, que tem lugar de 23 de Junho a 2 de Julho, com participação da caravela «Vera Cruz». A embarcação recebe visitas, com entrada livre, nos dias 24, 25 e 28 de Junho e 1 de Julho, das 10 às 22 horas, e nos dias 26, 27, 29 e 30 de Junho, das 10 às 19 horas.

A caravela é propriedade da



Publicidade

**festas populares**

**SÃO PEDRO SEIXAL 2017**  
23 de junho a 2 de julho

seixal  
câmara municipal

união das freguesias  
Seixal Arrentela  
aldeia Paio Pires

## O VOZEIRO



Rui Hélder Feio

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

**Pergunta:** Pretendo contratar um trabalhador estrangeiro. Que procedimentos devo ter?

**Resposta:** O trabalhador estrangeiro ou apátrida que esteja autorizado a exercer uma atividade profissional subordinada em território português goza dos mesmos direitos e está sujeito aos mesmos deveres do trabalhador com nacionalidade portuguesa.

Consultando o Artigo 5.º do Código do Trabalho, a forma e conteúdo de contrato com trabalhador estrangeiro ou apátrida deverá conter um contrato de trabalho celebrado com esse trabalhador estrangeiro ou apátrida sujeito à forma escrita e deverá conter, sem prejuízo de outras exigíveis no caso de ser a termo, as seguintes indicações:

- Identificação, assinaturas e domicílio ou sede das partes;
- Referência ao visto de trabalho ou ao título de autorização de residência ou permanência do trabalhador em território português;
- Atividade do empregador;
- Atividade contratada e retribuição do trabalhador;
- Local e período normal de trabalho;
- Valor, periodicidade e forma de pagamento da retribuição;
- Datas da celebração do contrato e do início da prestação de atividade.

O trabalhador deve ainda anexar ao contrato a identificação e domicílio da pessoa ou pessoas beneficiárias de pensão em caso de morte resultante de acidente de trabalho ou doença profissional. O contrato de trabalho deve ser elaborado em duplicado, entregando o empregador um exemplar ao trabalhador. O exemplar do contrato que ficar com o empregador deve ter apensos documentos comprovativos do cumprimento das obrigações legais relativas à entrada e à permanência ou residência do cidadão estrangeiro ou apátrida em Portugal, sendo apenas cópias dos mesmos documentos aos restantes exemplares. O empregador deve comunicar ao serviço com competência inspetiva do ministério responsável pela área laboral, mediante formulário eletrónico:

- A celebração de contrato de trabalho com trabalhador estrangeiro ou apátrida, antes do início da sua execução;
- A cessação de contrato, nos 15 dias posteriores.

O disposto neste artigo não é aplicável a contrato de trabalho de cidadão nacional de país membro do Espaço Económico Europeu ou de outro Estado que consagre a igualdade de tratamento com cidadão nacional em matéria de livre exercício de atividade profissional.

Deverá consultar ainda legislação diversa como a Lei n.º 23/2007, de 4 de julho, republicada pela Lei n.º 29/2012, de 9 de agosto, bem como Decreto Regulamentar n.º 84/2007, de 5 de novembro, alterado e republicado pelo Decreto Regulamentar n.º 2/2013, de 18 de março.

E ainda a Portaria n.º 325/2012, de 16 de outubro.

Porque o direito do trabalho é matéria muito sensível e como facilmente se incorre em problemas legais, 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

## HISTÓRIAS ASSOCIATIVAS (16)\* PARA VIRIATO PESCADINHA “A UNIÃO FOI PROTAGONISTA DE GRANDES INOVAÇÕES”

Fernando Fitas



Viriato Pescadinha é outra das figuras da União Seixalense que goza de uma notória respeitabilidade entre a massa associativa da agremiação, mercê do empenho que sempre colocou no desempenho das tarefas para que foi solicitado.

Esforçado activista da 'Sociedade Nova' desde tenra idade e membro de um sem número de comissões criadas ao longo dos tempos para suprir uma ou outra necessidade com que a colectividade se confrontava, é, assim, uma das memórias vivas do brilhante passado da União e um dos nomes impreterivelmente apontados pelos demais consócios quando se pretendem conhecer os ciclos por que passou esta instituição.

Repartindo a sua actividade por várias agremiações da antiga Vila do Seixal, Viriato Pescadinha, faz questão de sublinhar que o melhor do seu saber sempre foi colocado à disposição da "Sociedade Nova", razão pela qual, desde muito cedo, se empenhou na formação da designada comissão de fundos, "Os Anjinhos Enrascados", entidade cuja missão era a de dinamizar e promover todo o tipo de eventos festivos que permitissem a angariação de fundos.

**Comissão de Festas  
"Os Anjinhos Enrascados"  
foi trampolim para a direcção**

Seria, aliás, essa comissão quem se encarregaria

de realizar no Largo Luís de Camões, as então apelidadas de Festas da Atalaia (no último fim de semana de Agosto) além dos diferentes bailes que ocorriam ao longo do ano, nas instalações da colectividade.

Neste seu desfiar de recordações, Viriato Pescadinha, faz ainda questão de salientar que a direcção da



União nada tinha a ver com essas iniciativas, por força de tal responsabilidade caber inteiramente a este conjunto de pessoas, na sua maioria mais jovens do que os elementos que integravam os corpos gerentes da colectividade, e, por consequência, com outras perspectivas e outras ideias.

"Todo este tipo de acções, visavam, objectivamente,

contribuir para que a Sociedade passasse a viver o seu dia-a-dia com menores dificuldades, tanto mais que os encargos resultantes do pagamento de vencimento mensal do mestre e da compra de instrumentos para manter em funcionamento uma banda de música capaz de dignificar a instituição não era missão fácil de conseguir." Recorda.

Esse espírito associativo motivou-o, de resto, nos seus tempos de estudante na Veiga Beirão, a levar, por diversas ocasiões instrumentos avariados à loja Custódio Cardoso Pereira, na Rua do Carmo, para serem objecto de reparação. "Como a escola se situava nas imediações do referido estabelecimento comercial, o simples facto de os transportar, significava, à priori, uma forma de evitar que a necessária reparação se tornasse mais onerosa por força de uma deslocação perfeitamente dispensável," conta.

Não deixando, contudo, de sublinhar que "mercê de em todas as iniciativas organizadas pela aludida comissão, os associados terem entrada livre, a receita que normalmente se apurava provinha, quase exclusivamente, da venda de rifas - muito em voga na época - e da exploração do bufete."

Mau grado o encaixe de bilheteira ser nulo, devido, segundo esclarece "à circunstância de serem poucos os forasteiros que a estes eventos vinham assistir, a não ser quando para isso haviam sido convidados por sócios, pelo que nada pagavam também, a promoção periódica de tais festas constituía, apesar de tudo, uma valiosa ajuda financeira que nenhuma direcção ousava desprezar, nesses difíceis tempos."

A animação musical das referidas sófres ou matinés, sabe-se, cabia a trupes constituídas por elementos das próprias filarmónicas. Mas com o aparecimento da rádio, uma inovação para a época, que de certo modo transformou os hábitos das pessoas, muitos dessas trupes acabaram por se transformar em orquestras de jazz ou em grupos de música ligeira. "Ainda me recordo que nesse período, a Sociedade, todas as noites se enchia de povo para ouvir os programas radiofónicos," acentua.

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

## ROSTOS DO SEIXAL

**JOSÉ MANUEL  
DE BARROS  
PEREIRA  
DA COSTA (1945)**



Natural de Lisboa, vive no concelho do Seixal há várias décadas. Começou a elaborar os primeiros trabalhos literários, em prosa e poesia, no liceu, alguns dos quais foram publicados no Diário de Lisboa Juvenil e no Diário Popular. Este último, no âmbito do concurso de contos de 1968, publicou o seu conto O protesto. Mais tarde, em 1969 e 1970, publicou também poesia, contos e crónicas no diário Notícias da Beira, em Moçambique, quando cumpria uma comissão de serviço no Hospital Militar da Beira. Nesse jornal, e durante o mesmo período, foi redator do Serviço do Estrangeiro e responsável por um suplemento de Política Internacional. Em janeiro de 1989, ingressou na Comissão Europeia, em Bruxelas, como funcionário efetivo, onde esteve até Agosto de 2002, prestando serviço nas Direcções Gerais da Energia, Educação, Formação e Juventude, e Pescas.

Na Universidade Livre de Bruxelas, licenciou-se em Ciências Políticas e Relações Internacionais e obteve um diploma de Mestrado em Política Internacional, entre os anos de 1990 e 1995. Durante esse período, publicou vários trabalhos na área da Ciência Política. Pouco tempo depois de regressar a Portugal, em Novembro de 2003, a editora Prefácio publicou o seu romance A Paixão de Claude, publicando, desde 2005, alguns artigos no jornal Público sobre temas europeus e de política internacional, assim como em revistas da especialidade. Tem participado com trabalhos seus em inúmeros congressos e conferências em Portugal e na Europa, bem como na América Latina e Canadá, sobre temas relacionados com a sua área de investigação. Desde 2010, pertence aos quadros de investigadores doutorados do Observatório Político de Lisboa. Com efeito, em Fevereiro de 2012 foi-lhe outorgado o grau de Doutor em Relações Internacionais pela Universidade Nova de Lisboa, com a apresentação da tese Europa - Política Comum de Segurança e Defesa ou Potência Civil?, resultante de um trabalho de investigação iniciado em finais de 2006, com o apoio da Fundação para a Ciência e Tecnologia, realizado essencialmente no Instituto de Estudos Europeus da Universidade Livre de Bruxelas, durante o ano

de 2008, e publicado em livro, em Novembro de 2012, pela Principia/Cascais Editora. Entre 2003 e 2007 foi docente no Instituto Piaget, em Almada, num curso de licenciatura sobre Cooperação e Desenvolvimento, abrangendo toda a problemática dos países subdesenvolvidos, resultante do colonialismo. Em 2006 e 2012, foi conferencista sobre temas europeus na Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra e no ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa, respetivamente, tendo igualmente lecionado num curso de Mestrado sobre Cooperação e Desenvolvimento, em Santarém do Pará, Brasil, em Setembro de 1999, organizado pela Universidade Estadual da Paraíba e a Universidade Moderna de Lisboa.

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

Mário Barradas



# BUZINÃO PELA CONSTRUÇÃO DE ROTUNDAS



A Comissão de Utentes dos Transportes em parceria com as Comissões de Moradores do Casal do Marco, Pinhal de Frades e Aldeia de Paio Pires, levaram a cabo um buzinião pela construção de duas rotundas na EN-10 de forma a fazer fluir o trânsito e diminuir a sinistralidade. As comissões consideram “urgente a construção pelo Governo através das Infraestruturas de Portugal, das rotundas na EN-10, ao Km 12 cruzamento Casal do Marco / Pinhal dos Frades e Km 14 na Cucena”.

O protesto teve início às 7 horas do dia 20 de Junho com a distribuição de folhetos. Às 18 horas um grupo constituído por cerca de 30 pessoas espalharam-se pelos semáforos do Casal do Marco, com gaitas e buzinas a fim de chamar a atenção dos automobilistas para o protesto. Orlando Gomes, um dos elementos da Comissão de Utentes dos Transportes contou-nos que “a adesão por parte dos automobilistas

foi muito boa. De ressaltar que uns dias antes foram colocadas faixas a alertar para a reivindicação no cruzamento Casal do Marco/Pinhal de Frades – no muro junto à escola do Casal do Marco na N-10 e na vedação da antiga Izzi/Assicomat no entroncamento da Cucena/N-10 – que vão ficar até à intervenção da tutela”.

Orlando Gomes explicou-nos que “a razão desta acção prende-se com reivindicações iniciadas em 2007/2009, aquando da requalificação da N-10, à época, era suposto a construção destas duas rotundas, mais outra no Fogueteiro, por

parte da então Estradas de Portugal, facto que nunca teve lugar, embora a autarquia tivesse produzido e apresentado o projecto para a sua construção”.

Orlando Gomes concluiu, esclarecendo o porquê de terem optado por fazer o protesto nesta ocasião: “o momento deste protesto prende-se com a acção reivindicativa que a CM Seixal levou a cabo com a colocação do outdoor alusivo e com o “pressing” junto da tutela. As comissões em sede reivindicativa e de apoio à autarquia nesta matéria deliberaram actuar e também, no patamar seguinte, lançar um abaixo-assinado. Este processo de exigência e reclamação manter-se-á até à construção das referidas rotundas. A sua não construção contraria o ideal que norteou a coexistência pacífica entre pessoas, as suas actividades e o ambiente, em cidades e espaços urbanos de qualidade”.



## CRÉDITO AGRÍCOLA ABRE CONTA DE APOIO ÀS VÍTIMAS DOS FOGOS FLORESTAIS

O Crédito Agrícola abriu uma conta de solidariedade para apoiar as vítimas dos incêndios que desde o dia 17 de Junho assolam a região Centro do País. A conta foi aberta com um donativo de 50 mil euros do Crédito Agrícola. Adicionalmente e por cada donativo (depósito ou transferência) que seja efectuado, o CA contribuirá com 1 euro, até ao limite de 50.000 euros, o que totalizará um contributo de 100.000 euros por parte do banco. A conta solidária do CA tem o número IBAN PT50-0045 9060 402897535134 2. Todos os associados, clientes e cidadãos que pretendam ajudar a vítimas desta tragédia podem contribuir. Para além da abertura de conta, o Crédito Agrícola disponibiliza 3 linhas de crédito com condições especiais, duas dirigidas a Particulares e uma a Empresas, nomeadamente “Linha de Crédito Pessoal”, “Linha de Crédito para Recuperação e obras de habitação” e “Linha de Crédito para Apoio às Empresas”. O Crédito Agrícola solidariza-se desta forma com todos aqueles que estão a ser afectados pelos incêndios florestais, nos últimos dois dias. Recorde-se que o banco tem desempenhado um papel significativo no apoio ao desenvolvimento económico e social das várias regiões do país.

Publicidade

AUDIÇÃO PARA TODOS

APARELHOS AUDITIVOS

A PARTIR DE

14,90€/MÊS



EXPERIMENTE UMA NOVA AUDIÇÃO E MELHORE A SUA QUALIDADE DE VIDA!

A ACÚSTICA MÉDICA lançou o programa AUDIÇÃO PARA TODOS, para dar a todas as pessoas a possibilidade de tratarem o seu problema de surdez. Através deste programa, é possível ter acesso a aparelhos auditivos a partir de apenas 14,90€ por mês\*!

Visite o Centro Auditivo da AMORA e experimente gratuitamente os nossos aparelhos, sem qualquer compromisso.

\*Simulação para Oticon Get com 40€ entrada + 30 prestações de 14,90€, sem encargos e sem juros com uma TAEG de 0%. Campanha válida até 30 de Setembro 2017 e não acumulável com outras promoções.

AJUDE OS BOMBEIROS

Neste Verão, por cada experiência com aparelhos auditivos, a ACÚSTICA MÉDICA contribui com 1€ para a Liga dos Bombeiros Portugueses.

Centro Auditivo ACÚSTICA MÉDICA AMORA

TRAVESSA QUINTA DO CONDE, 4 - LJ. C

☎ 212 252 232

Segunda a Sexta, 9H:30 - 13H:00 e 14H:30 - 18H:30 | Sábados, 9H:30 - 12H:30

ACÚSTICA MÉDICA

Nº1 em Aparelhos Auditivos

A SUA AJUDA CONTA.

CONTA DE SOLIDARIEDADE

PT50 0045 9060 40289753513 42

JÁ DOAMOS 50.000€ ÀS VÍTIMAS DOS FOGOS FLORESTAIS.

AJUDE-NOS A DOAR MAIS 50.000€.

Por cada donativo efectuado para a nossa conta solidária, doaremos 1€, até um máximo de 50.000€.

O Crédito Agrícola disponibiliza ainda 3 linhas de crédito com condições especiais para Particulares e Empresas.

808 20 60 60

Informações na Agência ou linha directa

www.creditagrícola.pt



Crédito Agrícola  
Banco nacional com presença local  
1999 131

ENTRE TEJO E SADO

# FEIRA FESTA COLOCOU A QUINTA DO CONDE NO CENTRO DAS FESTIVIDADES POPULARES

Principal acontecimento da vida associativa da Quinta do Conde e do Concelho de Sesimbra nesta época do ano, a Feira Festa apresenta um diversificado programa, susceptível de colher o agrado dos diferentes públicos que a ela acorram.



Iniciativa anual que constitui o pontapé de saída do calendário das denominadas festividades em torno dos Santos Populares, a 27ª edição do certame, iniciada a 2 de Junho, ofereceu até 11 de Junho aos habitantes da localidade e a quem a visitou um vasto conjunto espectáculos, o qual incluiu alguns nomes consagrados do nosso panorama musical.

Na abertura do evento, Graça Esteves, presidente da comissão organizadora deste acontecimento anual na vida da localidade, sublinhou a circunstância de se tratar de um empreendimento que

resulta do trabalho e da conjugação de esforços de muitas pessoas e entidades, na primeira linha das quais estão a Junta de Freguesia, a Câmara Municipal de Sesimbra e o comércio local, fazendo votos de que a animação prevista para esta edição corresponda às expectativas de todos.

Para Vítor Antunes, presidente da Junta de Freguesia da Quinta do Conde, a consolidação deste momento festivo na vida da comunidade e da evolução que o mesmo tem registado ao longo dos anos, decorre do rigor financeiro que tem orientado a sua organização,

princípio que tem permitido a sua consolidação e afirmação no contexto concelhio e regional.

De acordo com o autarca quintacondense, “a evolução qualitativa e quantitativa que se verifica neste caso, conjuga-se com o crescimento e o desenvolvimento operado na freguesia,

se de uma “evolução, crescimento e desenvolvimento que são obra colectiva dos seus habitantes, da generosidade do seu movimento associativo e das suas instituições, logo, da sua capacidade de pugnar também pelos interesses locais, estando ao seu lado na justa reivindicação de uma escola secundária



quer no capítulo urbanístico, quer no capítulo ambiental, assim como em outras áreas da nossa vida colectiva, fruto da intervenção ponderada, planeada e executada no seu território.”

Segundo ainda Vítor Antunes, trata-

na localidade, ou nos domínios da saúde, segurança, solidariedade social ou justiça”.

Publicidade

**CÊSAR SANTOS**  
**'O ALENTEJANO'**  
LENHA CARVÃO

**Sobro**  
**e Oliveira**

**120€/tonelada**

**Azinho**

**150€/tonelada**

**ENTREGAS AO DOMICÍLIO**  
Rua António Caetano do Amaral  
PINHAL DO GENERAL  
TLM. 962 328 076 - 966 587 947

**dar** Lar de Idosos  
dedicação • alegria • responsabilidade  
Cooperativa de Acção Social

**www.dar-coop.pt**  
Tel.: 212 555 860 / 912 343 322

Rua da Paz, 17 / 19 - Quinta dos Porfírios  
Vale Figueira - 2815-859 SOBREDA



## Palco 1

**Dia 23 de junho, sexta-feira**

21.30 horas

Marchas Populares das Escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico e Jardins de Infância (início do desfile na Rua Paiva Coelho)

**Dia 24 de junho, sábado**

15 horas

Transmissão do jogo Portugal-Nova Zelândia  
22 horas  
Anjos

**Dia 25 de junho, domingo**

22 horas

Alcoolémia

**Dia 27 de junho, terça-feira**

22 horas

Noite Hip-Hop com Malabá

**Dia 28 de junho, quarta-feira**

22 horas

Dengaz

**Dia 29 de junho, quinta-feira**

22 horas

I'm a Rock Star

**Dia 30 de junho, sexta-feira**

22 horas

Banza

**Dia 1 de julho, sábado**

22 horas

Herman José

**Dia 2 de julho, domingo**

22 horas

António Zambujo

## Palco 2

**Dia 24 de junho, sábado**

22 horas

Sarau de Dança do Clube de Campismo Luz e Vida

**Dia 25 de junho, domingo**

22 horas

Grupo Coral e Instrumental Os Flamings

**Dia 26 de junho, segunda-feira**

22 horas

Rock Rendez-Vous  
Escola de Rock do Seixal apresenta

**Dia 27 de junho, terça-feira**

22 horas

Mário Barradas e Amigos

**Dia 28 de junho, quarta-feira**

22 horas

Marcha Populares das Coletividades e Baile Popular de S. Pedro

**Dia 29 de junho, quinta-feira**

22 horas

Banda Filarmónica da Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense

**Dia 30 de junho, sexta-feira**

22 horas

Espectáculo com Jean Cremona

**Dia 1 de julho, sábado**

22 horas

Encontro de Ranchos Folclóricos

**Dia 2 de julho, domingo**

22 horas

Banda Filarmónica da Sociedade Filarmónica União Seixalense

## E ainda...

**Dia 24 de junho, sábado**

18.30 horas

Seixal Smart Cities  
Stande institucional da câmara

19 horas

Noite da Sardinha Assada

Em todo espaço das festas,

oferta de sardinhas à população

**Dia 29 de junho, quinta-feira**

8 horas

Marcha das Canas

18 horas

Procissão Solene em Honra de São Pedro

**De 23 de junho a 2 de julho**

I Festival Náutico Baía do Seixal

**Dia 25 de junho, domingo**

15.30 horas - Assinatura de protocolo para construção da ponte pedonal Seixal-Barreiro

16 horas - Desfile de embarcações tradicionais e de recreio

**Dias 23, 26, 27, 28 e 30 de junho**

Das 20 às 24 horas

**Dias 24, 25, 29 de junho e 1 e 2 de julho**

Das 18 às 24 horas

Feira de Artesanato, Gastronomia e Fumeiro

Animação na feira - Palco 3

22 horas

**Dia 24 de junho, sábado**

Grupo de Folclore Estrelinhas do Sul

**Dia 25 de junho, domingo**

Rancho Folclórico Andorinhas do Pinhal

**Dia 30 de junho, sexta-feira**

Rancho de Danças e Cantares de Vale de Milhaços

Jardim do Seixal

Palco 1 - Praça 1.º de Maio Palco 2 - Largo

da Igreja Stande institucional da Câmara

Municipal do Seixal - Praça da República

# FERNANDO FITAS, PRÉMIO DE POESIA CIDADE DE OURENSE 2017

A trigésima terceira edição do Prémio de Poesia Cidade de Orense foi conquistada por Fernando Fitas, o que nos enche de orgulho e satisfação ao vermos reconhecido internacionalmente o trabalho de um nosso colaborador.



O júri, reunido no Liceo da Cidade e constituído por Luís González Tosar, poeta e presidente do “Pen Club Galicia”, Xurxo Alonso, poeta vencedor da edição anterior, Edelmiro Vázquez Naval, poeta ourensano, Sara Martiñá, professora de língua e literatura galegas e María Hercília Agarez, em representação do Grémio Literário Vila Realense, apreciou os textos escritos em galego e em português apresentados pelos 29 concorrentes, decidiu proclamar a obra “Subversiva liturgia das mãos” da autoria de Fernando Fitas, como a grande vencedora do Prémio de Poesia Cidade de Orense 2017.

Não podíamos deixar de o ouvir neste momento tão significativo para a sua carreira literária.

**Parece que ficaste um pouco surpreendido por teres vencido este prémio. Isso deve-se à falta de confiança no teu trabalho ou à modéstia que te caracteriza?**

Na verdade fui colhido de surpresa,

ainda que ao concorrer me habilitasse a poder ter a fortuna de o ver distinguido pelo júri. Mas confesso, era, do meu ponto de vista, uma possibilidade que supunha remota, ante a qualidade de alguns dos poetas - portugueses e espanhóis - que lograram vencer o referido prémio em anteriores edições e a qualidade dos respectivos trabalhos premiados.

**Tens uma vasta obra literária e já venceste outros prémios. Que significado tem este último?**

Todos os prémios são gratificantes porque constituem o reconhecimento do nosso trabalho, e por isso, todos me trouxeram grande satisfação. Neste caso, essa satisfação assume um significado diferente porque resulta de ver um original distinguido fora das fronteiras territoriais do país. Digo territoriais e não linguística, em consequência do aludido prémio aceitar textos em Galego e Português, idiomas cujas semelhanças nos permitem – a uns e a outros – entender o que ambos

falamos. Se fosse em Castelhana, talvez, isso não fosse possível. Sobretudo, por se tratar de poesia.

**Com a publicação deste livro em Espanha, abre-se um novo caminho à internacionalização da tua obra?**

É assunto em que não pensei.

Desde logo, porque tive a comunicação do júri ao final do dia em que a decisão foi anunciada. Mas também porque a tiragem é reduzida, (apenas 150 exemplares) e porque desconheço, em absoluto, como é o panorama editorial galego e espanhol. Admito que seja semelhante ao português, dominado por dois poderosos grupos que tudo engoliram, ou então, a pseudo editoras que mais não fazem do que colocar a chancela, sendo o autor a pagar a edição. Em todo o caso, estou disponível para, se houver alguma entidade interessada em traduzi-la e publicá-la em castelhana, encarar com todo o interesse essa possibilidade.

**Será que a partir de agora as entidades nacionais começam a reconhecer o valor que tens e que mereces?**

O juízo de valor, nisto como em tudo na vida, é sempre discutível. Não escrevo com essa preocupação. Escrevo poesia procurando dar o meu contributo para transformar o absurdo mundo em que vivemos, logo, o objectivo é o de passar a mensagem daquilo que entendo ser um contra-senso, ou mesmo aberrações em certos domínios. Isto, porque entendo que uma das funções primeiras da poesia é denunciar, insinuar, senão mesmo subverter aquilo que o “status quo” nos tenta impingir como correcto, instigando a que não tenhamos um olhar crítico sobre o que nos rodeia. Esse princípio comigo não colhe. Possivelmente resida aqui a razão pela qual, em termos criativos, me exprimo através da poesia.



## ARTE EM REDE NA QUINTA DO CONDE



O anfiteatro da Cova dos Vidros recebeu nos dias 16 e 17 de Junho “A viagem”, espectáculo de teatro de rua concebido pela Companhia Radar 360, um projecto cultural tendente a fortalecer as relações de bairro, ao invés de retirar os jovens do meio a que pertencem.

Promovido pela Arte em Rede,

o espectáculo alia as técnicas do teatro à utilização de vários outros recursos, entre eles, a utilização de meios multimédia, dança, música e a expressão plástica, para contar uma história constituída pela história de cada um dos seus jovens intérpretes.

Escrito e concebido pelos próprios participantes, o elenco, constituído

por quatro actores profissionais e dez jovens que nele realizam a sua formação/estágio, o qual inclui uma jovem quintacondense, visa, segundo Julieta Rodrigues, directora artística do colectivo responsável pela sua execução, fomentar a denominada escrita de bairro e o desenvolvimento de competências artísticas, susceptível de os dotar de ferramentas que lhes permitam perspectivar o futuro com maior confiança.

De acordo com a responsável artística do projecto “o cruzamento destas disciplinas, conduziu-nos a uma linguagem híbrida onde a criatividade funciona a 360º. O trabalho da Companhia tem sido desenvolvido no campo da pesquisa do corpo teatral, da manipulação de objectos e da utilização de maquinaria de cena. A ocupação do espaço público, a aproximação das manifestações artísticas às pessoas e a utilização

de espaços não convencionais para a realização dos nossos projectos, são o nosso habitat natural”

A realização dos dois espectáculos que tiveram lugar na freguesia por iniciativa da Arte em Rede, associação cultural constituída pelos municípios de Almada, Barreiro, Moita, Oeiras, Santarém e Sesimbra, contou com a colaboração da Junta de Freguesia da Quinta do Conde.



# “QUARTEL DE CORROIOS” PRÉSTES A SER INAUGURADO

Nas vésperas da inauguração do novo “Quartel de Corroios” que a Associação Humanitária de Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal e a Câmara Municipal do Seixal construíram em conjunto e quando por todo o país se fala de apoio aos Bombeiros, o “Comércio” foi conhecer a na realidade chamada Secção Destacada de Corroios.

Esta nova secção irá substituir a secção anteriormente sediada em Miratejo, que se encontrava profundamente degradada e sem oferecer as condições operacionais necessárias à prestação de socorro a perto de 50.000 habitantes, dispersos por uma área de 18 km<sup>2</sup>.

A Câmara Municipal do Seixal cedeu à Associação Humanitária de Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal uma fração de um imóvel localizado em Santa Marta do Pinhal para este fim (vulgarmente designado por “antigo Lidl”), permitindo expandir a presença do Corpo de Bombeiros da comunidade, tornando a sua atuação mais próxima da população e perspetivando a otimização da sua eficácia, enfatizada pelas disposições do projeto e arranjos exteriores.

Para além da cedência do imóvel, a Câmara Municipal do Seixal

assegurou o correspondente apoio financeiro no montante de 250.000€.

Em declarações ao “Comércio” o Presidente da Associação Humanitária de Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal António Matos referiu “que os bombeiros no Concelho do Seixal sobrevivem graças ao apoio do Poder Local e que no Concelho do Seixal, a Câmara Municipal do Seixal e uma boa parte da população, reconhecem a dedicação dos Bombeiros todos os dias do ano, infelizmente alguns só se lembram que os Bombeiros existem e que fazem falta em momentos de grandes dificuldades, mas nós como Bombeiros que somos estamos sempre disponíveis para todos, infelizmente nem sempre com a capacidade de resposta que gostaríamos de dar, porque tirando os apoios da Câmara Municipal do Seixal os restantes são cada vez menores.”

Lamentou também o Presidente da Associação as recentes rejeições de candidaturas de ambas as Associações do Concelho para aquisição de veículos operacionais de proteção e socorro (viatura de combate a incêndio florestal), num contexto em que, infelizmente, devido à sua utilização permanente no combate ao mais grave incêndio florestal registado no

País, em Pedrógão Grande, duas das viaturas mobilizadas se encontram avariadas. Tratou-se de mais uma ausência de apoios materiais e financeiros, parcialmente colmatada uma vez mais pela Câmara Municipal, através da aprovação de um pedido de apoio financeiro extraordinário para a Associação Humanitária de Bombeiros Mistos de Amora, no montante de 35.000,00 €, referente à comparticipação na aquisição de uma viatura VTTF (Veículo Tanque Tático Florestal), no passado mês de fevereiro, pelo que se exige a revisão dos pareceres prévios negativos da Autoridade Nacional de Proteção Civil referentes à aquisição de viaturas de combate a incêndios florestais por parte das Associações Humanitárias do Concelho, em atitude contraditória com as atuais necessidades e com a situação operacional dos Corpos de Bombeiros.

O Presidente da Associação Humanitária de Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal nas vésperas da inauguração do novo “Quartel de Corroios”, lançou o apelo à população do Concelho do Seixal para que participe nas comemorações do Dia Municipal do Bombeiro, celebrado a 29 de Junho, feriado municipal, onde será efetuado o lançamento da

1.ª pedra do Quartel de Bombeiros Mistos do Seixal – Secção Destacada de Fernão Ferro, seguido do lançamento da 1.ª pedra do Quartel de Bombeiros Mistos de Amora, e posteriormente, a inauguração do Quartel de Bombeiros Mistos do Seixal – Secção Destacada de Corroios, onde decorrerá a cerimónia protocolar.



Publicidade




- 🕒 Contabilidade
- 👤 Recursos Humanos
- 📊 Consultoria de Gestão
- 📄 Consultoria Fiscal
- 📈 Planos de Negócio e Estudos de Viabilidade
- 🏢 Avaliação de Empresas
- 🔄 Outsourcing



Rua 1.º de Maio, 76 R/C esq. . 2845-125 Amora, Portugal  
TLF. 212 260 450 . FAX 212 260 459

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

## ARTIGO



Carla Marques  
Nutricionista  
ACES Almada-Seixal

## DIETA E SAÚDE AFINAL O QUE COMER?

A alimentação tem implicações, quer na causa, quer na prevenção de doenças como a Obesidade, a Diabetes, a Doença Cardiovascular e o Cancro.

O aumento da produção de comidas processadas, a rápida urbanização e a mudança de hábitos de vida, levou a uma alteração dos padrões alimentares. O acesso fácil à informação tem contribuído para o aparecimento constante de conceitos inadequados, induzindo o consumidor à prática de dietas da moda, sem qualquer fundamento científico.

Numa dieta saudável e equilibrada, o valor calórico diário vai depender das necessidades individuais, dos hábitos culturais, bem como da oferta alimentar disponível. Mas os princípios que constituem uma alimentação saudável são sempre os mesmos.

A Dieta Mediterrânea foi reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade em 2013. Este padrão alimentar é visto como o mais saudável e mais sustentável do mundo. Preconiza uma cozinha simples por forma a preservar os nutrientes, um elevado consumo de frutas e vegetais da época em detrimento de produtos de origem animal, pão e cereais pouco refinados, leguminosas secas e oleaginosas, o azeite como principal fonte de gordura, consumo moderado de laticínios preferencialmente magros, utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal, consumo frequente de pescado, e baixo consumo de carnes vermelhas.

Esta dieta constitui por si só uma ferramenta de educação alimentar, indispensável e transversal, a toda a população.

# BELDROEGA

Toda a gente conhece a beldroega como excelente legume para confeccionar suculentas sopas. No entanto, encontrei algo que me deixou intrigado: há uma dezena de anos, em Havana, adquiri o livro intitulado “Plantas Tóxicas”, redigido por um coletivo de seis cientistas cubanos, que incluía a beldroega entre as ditas. - Não posso crer! - Logo exclamei e, de imediato, iniciei uma pesquisa aturada para entender por que razão a beldroega estava englobada na lista das plantas tóxicas cubanas. Concluí que, em determinadas condições climáticas, a planta fica avermelhada e é aí que se encontra a toxicidade. Tal corresponde a uma concentração elevada de oxalatos que são prejudiciais a pessoas e animais. Portanto, beldroegas sim, mas verdinhas.

Posta esta curiosa premissa inicial, vamos então descrever a *Portulaca oleracea* L, da família das portulacáceas, que se encontra espontânea em todos os climas quentes e temperados. É uma verdura anual que surge na primavera, provida de talos espessos, grossos e suculentos alastrando pelo solo arenoso. As suas pequenas folhas são sésseis, ovaladas, carnosas e opostas, agrupando-se nas extremidades dos caules. As flores, também pequenas, são hermafroditas, amarelas e possuem entre quatro e seis pétalas. Os frutos formam cápsulas ovais com numerosas sementes pretas. Estas podem estar dormentes no solo durante vinte anos sem perder o seu poder germinativo. Ora, se cada pé pode produzir perto de 10 mil sementes, estamos a ver a espantosa capacidade de reprodução da beldroega.

A composição química desta portulaca (conhecem-se cerca de 40 espécies deste género botânico) integra mucilagens, cálcio, fósforo, ferro, magnésio, oxalatos, ácidos gordos (ómega-3), pro-vitamina A, vitaminas B1, B2, B5 e vitamina C. Por isso, alguns terapeutas a apelidam de “planta ABC”.

Propriedades medicinais: anti-inflamatória, anti-escorbútica, diurética, emenagoga, emoliente, laxante, tónica, vermífuga, vulnerária, depurativa, etc.

A beldroega é boa para combater a obesidade, o reumatismo e as doenças cardíacas e constitui remédio eficaz nos problemas do fígado, rins e bexiga. Externamente é usada para queimaduras, picadas de insectos, mordeduras de répteis, gengivites, furúnculos e irritações de olhos cansados (suco da planta tenra).

Pode-se preparar a infusão de 100 g da planta verde num litro de água e tomar até cinco chávenas por dia. Para uso externo fazem-se cataplasmas da planta fresca esmagada ou utiliza-se o seu suco.

Contudo, a melhor maneira de beneficiar das propriedades medicinais desta erva silvestre é integrá-la na nossa alimentação, o que já acontece

Miguel Boeiro



alentejana em que à sopa de beldroega se junta queijo:

Sopa de beldroegas com queijo  
Ingredientes: 1 robusto molho de beldroegas, 400 g de batatas, 6 ovos, 3 queijos frescos, 1,5 dl de azeite, 3 cabeças de alho, 300 g de pão escuro duro, 2 litros de água, 1 colherzinha de pimentão, 1 folha de louro, sal.

Preparação: Coloca-se o azeite com os dentes de alho esmagados, a fritar. Adicionam-se as beldroegas previamente escaudadas, o pimentão, o louro e o sal e deixa-se refogar um pouco. Junta-se a água e as batatas às rodelas. Logo que as batatas estiverem



desde remotas eras. As folhas e os talos tenros, depois de muito bem lavados, são óptimos para preparar saladas crudívoras, juntamente com a alface, o rabanete, a cebola e a cenoura ralada. Quanto às sopas, há uma infinidade de maneiras de as confeccionar, dependendo da criatividade de cada um. Entre nós, é famosa uma receita

cozidas, escalfam-se os ovos e os queijos em fatias. Retiram-se os ovos e os queijos para um recipiente à parte. Num prato fundo deita-se o caldo e as beldroegas sobre o pão cortado e serve-se tudo ao mesmo tempo.

Não será uma excelente refeição?

Publicidade

Se pretende melhorar a alimentação, não se deixe influenciar, procure um Nutricionista

## DIETA E SAÚDE: AFINAL O QUE COMER?

- ✓ Faça uma alimentação saudável: prefira as ervas aromáticas ao sal e o azeite ao óleo.
- ✓ Valorize alimentos que temos à disposição: pescado, frutas e legumes.

UMA MENSAGEM DA SUA UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA



# RECEITA: BEIJA-FLOR DE MAÇÃ



## PREPARAÇÃO:

- Pré-aqueça o forno a 200 graus.
- Descasque as maçãs e corte em cubinhos, misture com o açúcar moreno, o sumo de limão, a canela e as nozes pecan bem picadas, e reserve.
- Derreta a manteiga. Abra uma folha de massa filo e pincele bem com a manteiga, repita o processo até a quinta camada e finalize com sexta deixando-a seca.
- Corte a massa em quadrados e coloque cada um desses quadrados, numa forma de muffin, com as pontas para fora.
- Recheie com a mistura de maçã, e leve ao forno por 20 minutos. Sirva ainda quente.

## INGREDIENTES:

### Ingredientes:

- 6 folhas de massa filo (temperatura ambiente)
- 3 maçãs verdes médias
- 3 colheres (sopa) açúcar moreno
- sumo de 1 limão
- 3 colheres de sobremesa de canela
- 50g de nozes pecan
- 3 colheres (sopa) de manteiga



[www.entrecolheradas.com](http://www.entrecolheradas.com)  
by Paula Bollinger

Publicidade



## RESTAURANTE O BATOQUE

### Grelhados no Carvão

#### 2ª Feira

BACALHAU ASSADO C/ BATATA À MURRO

#### 5ª Feira

CHANFANA DE CABRA

#### 6ª Feira

COZIDO À PORTUGUESA

### TEMOS ESPLANADA

### Preços especiais para Grupo



**Encerra ao Domingo**

Rua 1.º Dezembro, N.º10 Seixal  
Telf.: 212 222 964 | Telm.: 967 333 957

## RESTAURANTE IMPALA



## MENÚ 8€ COMPLETO

Rua da Liberdade n.º 77, Bairro Novo  
2840-397 SEIXAL

TLM. 961 176 148 | TLF. 214 070 659

António Agostinho / Restaurante Impala

# “ACREDITEM SEMPRE EM VOCÊS, SEJAM PERSISTENTES”

Chama-se Pedro Azevedo, tem 28 anos, é natural da cidade de Amora, toca trompete e actua ou já actuou com vários músicos de relevância a nível nacional e internacional como David Antunes and The Midnight Band, Marco Paulo, Paulo de Carvalho ou Anselmo Ralph. O músico deu-nos a conhecer um pouco da sua vida enquanto profissional.



**Como começou o teu interesse pela Música?**

Venho de uma família de músicos, desde muito novo a música foi uma questão sempre presente na minha casa. Comecei a olhar para a música com outros olhos quando decidi fazer dela a minha vida e sinto uma enorme paixão por aquilo que faço. Sinto-me realizado por ter a oportunidade de fazer o que gosto.

**Onde começaste os teus estudos?**

Iniciei os estudos de Trompete na Sociedade Filarmónica Operária Amorense, estudei no Conservatório de Setúbal e na Escola Profissional Metropolitana de Lisboa.

**Com quais artistas já actuaste?**

Já fiz parte da banda de vários artistas. Em 2014 e 2015 fiz parte da banda do Anselmo Ralph e foi uma experiência incrível visto ser o artista que mais espectáculos tinha na altura. Também já trabalhei em espectáculos ao vivo com Fernando Tordo, Simone de Oliveira, Áurea, Mário Laginha, Anabela, Tony Carreira, entre outros. A nível internacional trabalhei com Yuri da Cunha, Christopher Fudurich, Daniela Mercury, Leo Santana, Anitta, Naldo Benny, Paulo Flores, entre outros. Neste ano de 2017, enquanto músico de estúdio, tive o privilégio de gravar com a Mallu Magalhães e com o Marcelo Camelo, no novo CD que será editado no Brasil. E enquanto “músico ao vivo”,

tenho o gosto de estar em tour com alguns artistas como o caso do David Antunes and The Midnight Band, Paulo de Carvalho e Marco Paulo.

**Já que falaste em "músico de estúdio" consegues definir a diferença entre tocar num estúdio ou um concerto ao vivo?**

*São trabalhos bastante diferentes, ao vivo a adrenalina sobe bastante e sabemos que nessa altura temos que dar o nosso melhor e agradar a quem nos está a ouvir. Como músico de estúdio a pressão é menor, mas o cansaço por vezes é o nosso maior inimigo; na produção de CDs em estúdio o tempo apesar de ser contado, tudo é mais relaxado, pois temos tempo para produzir com cabeça, e quando existem erros podemos voltar atrás, coisa que ao vivo não acontece.*

**Já tiveste o prazer de tocar fora de Portugal?**

Sim tenho tido imensa sorte nesse sentido, conhecer culturas novas e pessoas de diferentes países. Já toquei no Canadá, Angola, Bélgica, Moçambique, França, Suíça, Espanha, Macau, entre outros... Em 2013 tive o privilégio de participar numa Tour por África, sendo das coisas mais fantásticas que me aconteceram, ao conhecer uma série de países maravilhosos e conseguir conhecer a magia das suas gentes. A música também tem esta parte incrível de nos poder levar a sítios onde nunca imaginei poder vir a estar.

**Sabemos que fizeste parte da banda residente no programa "5 para a meia-noite", como foi a experiência?**

Foi uma experiência muito boa, consegui abrir muitas portas na música também devido ao programa. Foi aí que comecei a trabalhar com o David Antunes e com a The Midnight Band, mais tarde começamos a fazer o programa "Agora Nós" todas as Segundas-Feiras. Em 2013 e 2015 também tive o privilégio de fazer parte da Orquestra dos Globos de Ouro e da Banda do Programa "Ídolos".

**Quais os problemas que os músicos instrumentistas encontram actualmente?**

Em termos materiais temos a questão dos instrumentos de gama profissional não serem propriamente baratos, o que não nos ajuda no sentido de termos mais material de qualidade e variado na nossa posse. No sentido do músico penso que por vezes é complicado arranjar o melhor sítio para estudar, pois nem todos gostam de ter vizinhos músicos (risos).

**Achas que falta algo à música Portuguesa?**

A música Portuguesa, na minha opinião, está de boa saúde. Penso que se o público acreditar nos artistas, os mesmos continuarão a dar uma boa resposta em termos de música com



qualidade. Acho que só falta acreditar mais nos verdadeiros artistas, naqueles que lutam diariamente pela cultura e por levar o seu nome cada vez mais longe.

**Se pudesses voltar atrás, mudavas alguma coisa que tenha acontecido na tua carreira?**

Penso que não, já que a nossa vida enquanto músicos é muito cíclica o que por vezes nos deixa a pensar no que fizemos de errado, quando estamos numa fase com menos volume de trabalho. Mas temos que trabalhar todos os dias para sermos cada vez melhores e sempre com foco.

**Gostavas de deixar alguma palavra aos futuros instrumentistas portugueses?**

Acreditem sempre em vocês, sejam persistentes. Tocar um instrumento musical não é tarefa fácil, exige muitas horas de estudo, exige muita força de vontade e exige o acreditar. Olhem sempre para os maiores exemplos que temos na música e acreditem que conseguem lá chegar, batalhem todos os dias sempre com o pensamento de "quero ser o melhor, vou conseguir". Nunca se esqueçam de ser humildes, profissionais e correctos, são três coisas essenciais para nos olharem com outros olhos e acreditarem em nós.



## EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA "ESTOU AQUI!"

A Galeria de Exposições Augusto Cabrita, no Fórum Cultural do Seixal, recebe até dia 22 de Julho de 2017 a exposição fotográfica "Estou aqui!", do fotógrafo Fernando Branquinho. O fotógrafo português já recebeu vários prémios entre eles o prémio de mérito na categoria de Ilustração na competição de Fotógrafo Europeu do Ano, pela Federation of European Professional Photographers (FEP). A exposição pode ser visitada de 3ª a 6ª feiras das 10h às 20:30h e Sábado das 14:30h às 20:30h.



## WORKSHOP DE PRIMEIROS SOCORROS EM SESIMBRA

A Câmara Municipal de Sesimbra organiza nos dias 26 e 27 de Junho um workshop de Primeiros Socorros sob o mote "Como actuar em caso de emergência". Os destinatários da iniciativa são todos os empresários, empregados do comércio local e público em geral e tem o limite de 12 participantes. A iniciativa é dinamizada pela técnica do Gabinete Municipal de Protecção Civil, Mónica Franco, e irá decorrer entre as 20:30h e as 23:30h no Auditório Conde de Ferreira em Sesimbra.



## QUINTA DO CONDE RECEBE ACTIVIDADE "DESPERTAR PARA O VERDE"

No dia 24 de junho, sábado, das 10 às 18 horas, o Parque da Vila na Quinta do Conde, recebe o projeto sobre hábitos de vida saudável Despertar para o Verde, dinamizado pela Câmara Municipal de Sesimbra. No programa estão previstas actividades como shiatsu, yoga, pilates, chi-kungou ainda um workshop de snacks saudáveis e fastfood vegetariano, degustação de cavala e carapau negrão ou uma caminhada ao Parque da Várzea. A iniciativa conta ainda com a participação do projeto Geração Saudável e do camião interativo Champimóvel, uma ação de divulgação e promoção da Ciência da Fundação Champalimaud, que vai estar de 20 a 24 de junho, no Parque da Vila.



## MARCHAS POPULARES EM CORROIOS

A Junta de Freguesia de Corroios organiza mais uma vez as Marchas Populares da freguesia, que vão decorrer no Pavilhão Multiusos do Parque Urbano da Quinta da Marialva, a partir das 21 horas.

As Marchas Participantes neste ano serão as escolas básicas e jardins-de-infância do Miratejo, da Quinta do Campo, de St.ª Marta de Corroios, a escola básica D. Nuno Álvares Pereira, a AURPIC, o CASMP, o Ensemble Monte Mor Associação Cultural e a Charanga AMUT.



APRE! Seixal | APDP Colóquio

Convite

A DIABETES, prevenção e acompanhamento

### COLÓQUIO SOBRE A DIABETES EM AMORA

Os Núcleos do Seixal e da Almada da APRE! (Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados), promovem um colóquio sobre o tema "A Diabetes, prevenção e acompanhamento". Serão oradores do colóquio o Dr. José Manuel Boavida, Presidente da APDP - Associação Protectora dos Diabetes de Portugal -, e o Dr. João Batalheiro, da Universidade de Saúde de Amora.

A iniciativa realiza-se no dia 1 de Julho, das 15h às 17:30h, no auditório da Junta de Freguesia da Amora.

Publicidade

CASINO ESTORIL SALÃO PRETO E PRATA

**JOÃO BAIÃO EM A VOLTA AO MUNDO EM 80 MINUTOS**

A NOVA LOUCURA DE **FILIFE LA FÉRIA**

Espectáculos:  
5ª a Sábado às 21h30 e Sábado e Domingo às 17h00

Reservas: 210 135 050 | 214 667 796

www.filifelaferia.pt

**Show Nail's**  
de Rute Silva

Estilismo de Unhas de Gel  
O seu novo estúdio de estética de unhas de gel

Marcações: 961 939 860

CENTRO COMERCIAL BATALHA - LOJA Nº 24

Rua das Flores - Paivas, Amora (junto à Clínica Clidiral)

www.facebook.com/shownailsrute

VISITE-NOS!

# SOPA DE LETRAS ANIMAIS MARINHOS

UCGSBFBKBCPEHTBTCY  
 ONOAAA INCAMOWEAFV  
 XQLNPRCIIJILKQSRPL  
 WIFÊEXDABUURJUTLO  
 HIIMHTOILDVYWGUAUR  
 VBNOOIYDNHLAUORLE  
 LDHNOAQHRHAHELUA  
 PAOAI OBP SKAU JOGML  
 HOGUOGFOZDEOUNAMY  
 KPLORRXMZPBEYTFVY  
 EASVSAYSVYHEVRBBC  
 ATMUOTDOWBDORAEIF  
 BALEIAAAKEFFQSYDL  
 ROBALOJEGTUBARÃOV  
 NHKCARANGUEIJOFRV  
 QUJAI IAJTFFMPRAIA  
 WAVZOEYDSZOCCPTFK

- |             |          |          |           |
|-------------|----------|----------|-----------|
| Besugo      | Baleia   | Polvo    | Tartaruga |
| Golfinho    | Raia     | Lula     |           |
| Carangueijo | Dourada  | Robalo   |           |
| Tubarão     | Sardinha | Anêmona  |           |
| Lagosta     | Lontra   | Bacalhau |           |

## cinema

### A MÚMIA



Apesar de estar sepultada num túmulo algures nas profundezas do impiedoso deserto, uma ancestral princesa, cujo destino lhe foi injustamente roubado, é despertada no presente, trazendo com ela toda a malevolência, acumulada ao longo dos milénios, e horrores que desafiam a compreensão humana. Desde as extensas areias do deserto do Médio Oriente até aos labirintos secretos no mundo subterrâneo de Londres, 'A Múmia' traz uma intensidade surpreendente e equilíbrio entre admiração e emoção, numa inovadora e imaginativa versão que nos conduz a um novo mundo de deuses e monstros.

## SUDOKU

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

SOLUÇÃO

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

## música

### ALCOOLÉMIA - XXV ANOS



"XXV Anos" é o disco que celebra duas décadas e meia de rock e estrada do grupo de "Não Sei Se Mereço". Com edição a cargo da "Display", a editora anuncia o trabalho nos escaparates dia 23 Junho. O grupo convida uma série de pessoas a revisitar os seus maiores sucessos. Entre consagrados e novos valores, os Alcoolémia têm a honra de apresentar:

António Manuel Ribeiro (UHF), Nelson e Sérgio Rosado (Anjos), Carlos Tavares (Grupo de Baile), Nuno Norte, Zeal (Dr. Estranho Amor), Maria João, Vasco Duarte (Ossos do Ofício), Alfredo Costa (SkillsandBunnyCrew) e Tiago Estrela (Rock em Stock). Paulo Borges (GNR) está a cargo das teclas.

Um álbum de celebração para os fãs do grupo e de descoberta para novos públicos.

maria helena  
 Consulta Personalizada: 218 829 006  
 E-mail: mariahelena@mariahelena.pt



**Carneiro** 21-03 a 20-04 **23/06 a 30/06**

**Amor:** Sentir-se-á muito alegre e bem disposto. Aproveite bem este momento. Preocupe-se em ser bom e justo pois será feliz!  
**Saúde:** Esteja mais atento às suas necessidades fisiológicas.  
**Dinheiro:** Assuma com responsabilidade os seus compromissos profissionais. Honre a sua palavra.  
**Números da Semana: 1, 18, 22, 40, 44, 49**

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

**Amor:** Fomente o entendimento com a sua cara-metade. Aposte no diálogo e na compreensão para revigorar a sua relação.  
**Saúde:** Consuma alimentos ricos em ferro.  
**Dinheiro:** Poderá enfrentar uma situação difícil no seu ambiente laboral. Procure estar longe dos conflitos.  
**Números da Semana: 6, 14, 36, 41, 45, 48**

**Gêmeos** 21-05 a 21-06

**Amor:** Torne os seus sonhos em realidade, declarando o seu amor à pessoa que preenche o seu coração.  
**Saúde:** Semana sem grandes problemas ao nível da saúde. Mantenha o equilíbrio.  
**Dinheiro:** Avalie bem as suas potencialidades, pois as mudanças de ocupação estão favorecidas.  
**Números da Semana: 7, 22, 29, 33, 45, 48**

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

**Amor:** Contribua para a harmonia familiar com uma boa base de compreensão.  
**Saúde:** Avalie o seu estado de saúde de uma forma consciente. Procure o seu médico de família.  
**Dinheiro:** O seu desempenho profissional será recompensado mas não monetariamente. O reconhecimento será feito através de um diálogo incentivador.  
**Números da Semana: 8, 17, 22, 24, 39, 42**

**Leão** 24-07 a 23-08

**Amor:** Combine um jantar onde possa reunir todas as pessoas que são importantes para si. Ajuda-lo-á a sentir-se melhor. Não troque o verbo Ser pelo verbo Ter.  
**Saúde:** Evite abusar do café, pois pode provocar-lhe fortes dores abdominais.  
**Dinheiro:** Mostre o que vale e será bem sucedido. Não tema demonstrar as suas verdadeiras capacidades.  
**Números da Semana: 3, 7, 11, 18, 22, 25**

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

**Amor:** Entenda os pontos de vista do seu par e procure entender que cada pessoa tem a sua própria personalidade.  
**Saúde:** Viverá momentos de grande agitação mental. Tire uma hora no final do dia para relaxar.  
**Dinheiro:** Dê mais valor às relações entre os colegas. O bom ambiente ajuda a aumentar a qualidade do trabalho.  
**Números da Semana: 1, 8, 17, 21, 39, 48**

**Balança** 24-09 a 23-10

**Amor:** Procure passar mais tempo com a sua família. Será benéfico para todos.  
**Saúde:** Tendência para algum mau humor e irritabilidade. Faça exercícios de autocontrolo.  
**Dinheiro:** Aprenda a ser um bom gestor das suas poupanças. Aos poucos irá ver a diferença na sua conta. Logo pela manhã pense nos deveres que tem a cumprir.  
**Números da Semana: 7, 11, 18, 25, 47, 48**

**Escorpião** 24-10 a 22-11

**Amor:** Opte pela tolerância para resolver os seus problemas afetivos. Veja a tolerância como uma virtude.  
**Saúde:** Faça uma alimentação mais equilibrada. O seu organismo agradecer-lhe-á.  
**Dinheiro:** Semana muito favorável sob o ponto de vista profissional. O seu trabalho será reconhecido. Preocupe-se em ser bom e justo pois será feliz!  
**Números da Semana: 4, 6, 7, 18, 19, 33**

**Sagitário** 23-11 a 21-12

**Amor:** Evite conflitos com familiares por causa de assuntos financeiros. Dê um passo de cada vez em prol da harmonia.  
**Saúde:** Sentir-se-á cheio de energia e vitalidade. Aproveite para praticar exercício físico.  
**Dinheiro:** Procure não exigir tanto dos outros, quando não dá o melhor exemplo aos seus subordinados.  
**Números da Semana: 1, 8, 42, 46, 47, 49**

**Capricórnio** 22-12 a 20-01

**Amor:** Trabalhe mais o seu lado espiritual. Os olhos são a janela da alma, procure que o seu olhar seja brilhante.  
**Saúde:** Procure fazer uma vida mais saudável. Alie a alimentação equilibrada à prática de exercício físico.  
**Dinheiro:** Uma promoção poderá recompensar o seu esforço. A partir de agora aja de forma a corresponder a este voto de confiança.  
**Números da Semana: 7, 13, 17, 29, 34, 36**

**Aquário** 21-01 a 19-02

**Amor:** Os laços familiares fortalecer-se-ão e a paixão vai tomar conta de si.  
**Saúde:** Ingira bastantes líquidos. Será uma excelente forma de combater o frio.  
**Dinheiro:** Rentabilize o seu dinheiro e invista em algo que lhe garanta amealhar alguns lucros. Precisa de alguma coisa? Procure-a!  
**Números da Semana: 5, 25, 36, 44, 47, 49**

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

**Amor:** Um pequeno desentendimento poderá fazer com que ponha em risco uma amizade de longa data. Mantenha a calma. Você agrada a Deus quando pratica a caridade!  
**Saúde:** O seu descontentamento com a sua silhueta levá-lo-á a pensar, seriamente, em fazer uma dieta.  
**Dinheiro:** A sua força de vontade será determinante para ultrapassar um desafio profissional. Continue empenhado.  
**Números da Semana: 1, 3, 24, 29, 33, 36**

http://josecarmento.blogspot.pt-http://carmento-novos.blogspot.pt-http://revistaapimpolho.blogspot.pt  
**PIMPOLHO** □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1111  
 A Fitch considera a geringonça o melhor meio de transporte... para Portugal... sair do lixo???!...!



## PAIO PIRES FC VENCE TORNEIO

As juvenis do Paio Pires venceram o torneio MeetTheWorld da SKF Portugal e garantiram a presença no torneio Gothia Cup na Suécia.



As jovens Guerreiras da Aldeia venceram todos os jogos do torneio quadrangular garantindo assim a vitória. O Paio Pires FC começou por vencer o UD Ponte Frielas por 2-0 e depois o União Sintrense por 8-0. Na última jornada disputaram a vitória frente à Escola de Futebol Feminino de Setúbal que venceram por 2-0 garantindo assim a

presença no torneio na Suécia.

As sub-18 do Paio Pires FC vão estar presentes em Gotemburgo entre os dias 16 a 22 de Julho, num torneio que o ano passado contou com a participação de 1 761 equipas de 80 países.

## CORROIOS OPEN

Com início dia 24 de Junho pelas 9 horas e prolongando-se até ao dia 2 de Julho, realiza-se a 17ª edição do "Corroios Open", organizado pelo Clube Recreativo e Desportivo Brasileiro Rouxinol, tendo como Director do Torneio Manuel Alves e como Juiz Árbitro Telmo Rodrigues, contando com o apoio da Associação Ténis de Setúbal, Federação Portuguesa de Ténis, Junta de Freguesia de Corroios e Câmara Municipal do Seixal. De destacar também o último fim-de-semana que é dedicado aos atletas masculinos e femininos em cadeira de rodas.



## PAIO PIRES FC PERDE MEIA-FINAL

A equipa de seniores femininos do Paio Pires Futebol Clube falhou o acesso à final da Taça de Promoção de Futebol Feminino.

O jogo disputado no Vale da Abelha sob um calor tórrido ditou a derrota da equipa da casa por 2-3 frente à AD Bobadense. O Paio Pires FC entrou muito mal na partida estando a perder 0-2 logo aos seis minutos de jogo e chegando ao intervalo a perder por 0-3. As Guerreiras da Aldeia ainda reduziram bem perto do final da partida com dois golos de Nádía Zurga aos 80 e 86 minutos, mas não conseguiram a levar o jogo para prolongamento.



Publicidade



### COOPERATIVA MISTA DE ENSINO DO LARANJEIRO Escola Soeiro Pereira Gomes

DESDE 1975

UM ENSINO PERSONALIZADO

PRECISA DE CONCLUIR O ENSINO BÁSICO OU SECUNDÁRIO PARA FINS PROFISSIONAIS?

NÃO LHE FOI POSSÍVEL CONCLUIR O SEU PERCURSO ESCOLAR E TEM VONTADE DE O FAZER?

FREQUENTOU O 11.º OU 12.º ANOS E REPROVOU NOS EXAMES NACIONAIS?

7.º + 8.º + 9.º ANOS NUM SÓ ANO

Ensino Básico Recorrente  
Idade mínima de Acesso 15 Anos



MATEMÁTICA / FÍSICA E QUÍMICA  
e outras disciplinas do Ensino Secundário  
RECUPERAÇÃO DAS DISCIPLINAS EM REGIME INTENSIVO  
SEM EXAMES NACIONAIS (excepto para prosseguimento de estudos)

10.º + 11.º + 12.º ANOS EM 1 e 2 ANOS

Idade mínima de Acesso 18 Anos

NOTA: Conforme Regime de Frequência e Equivalência

### INSCRIÇÕES ABERTAS (A PARTIR DE 1 DE JUNHO)

Contactos: Rua D. Duarte, blocos V, X, Z – caves / 2810-334 Laranjeiro | Telefone: 21 253 72 87 / 21 255 27 92

Horário da Secretaria: Meses de Julho e Agosto: das 9h às 12h30m e das 14h30m às 19h

Restantes meses do ano: das 14h30 às 23h

e-mail: [coopmelsede@hotmail.com](mailto:coopmelsede@hotmail.com) | [www.cmel.edu.pt](http://www.cmel.edu.pt)

NÃO ESPERE MAIS! QUANTO MAIS RÁPIDO SE INSCREVER MAIS RÁPIDO CONCLUI O SEU PERCURSO ESCOLAR.

# ORIENTAL PALACE

Restaurante Asiático

**Buffet Livre**

**7.95€** p.p.

**Almoço/Lunch**  
2ª a 6ª excepto feriados

**8.95€** p.p.

**Jantar/Dinner**  
Todos os dias Jantar/Almoço  
Feriados e Fim de Semana

Crianças dos 4-9 anos 50% de desconto



### Contactos

218 020 082 / 961 031 666 / 965 222 997

Praceta Pedro Fernando de Queiróz, nº 1, Arrentela

Menu para grupos (mínimo 10 pessoas) 15€

Incluí Sangria, Refrigerantes e café