

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

Publicidade

COMÉRCIO DO SEIXAL E SESIMBRA

Preço: 0,01€

planet
 PÁGINA 15

Publicidade

Semanário | Sexta-Feira | 07 de Julho de 2017 | Ano X | N.º 341

Director: Fernando Borges

ARRENTELA EM FESTA



PÁG. 2 e 3



Augusto Pólvora
1959-2017

Pag. 6

SEIXAL NIGHT RUN

No próximo sábado, dia 8 de Julho, realiza-se mais uma edição da prova nocturna de atletismo que inclui também uma caminhada aberta a todas as idades.

Pág. 7

MÁRIO BARRADAS

Nascido em Lisboa e criado no Seixal, é aquilo a que se pode chamar de um homem dos sete ofícios nas suas actividades de professor, músico e cantor.

Pág. 12

SEIXAL CLUBE 1925

Os Traquinas do Seixal Clube 1925 venceram a Final Fase B na 5ª Edição do Torneio Internacional Copa do Guadiana no Algarve.

Pág. 15



NOVA FARMÁCIA EM CASAL DO MARCO

Com PharmaDrive
Seg.-Dom., 8-22h

Publicidade

Qta. Vinha da Ribeira
AVENTURA E LAZER

Parque Aventura Arrentela - Seixal

- Festas para Empresas
- Despedidas de Solteiro
- Churrascos para Grupos
- Actividades para Campos de Férias
- Actividades para Escolas
- Festas de Aniversário
- Paintball
- Actividades com Corda
- Tiro com Arco
- Jogos Tradicionais
- Churrasco
- Insufláveis
- Passeio a Cavalo

www.vinhadaribeira.com | email: qvr@mail.telepac.pt | João Monteiro - Telm: 917 066 238



Celino Cunha Vieira

EDITORIAL

Inesperadamente recebemos a triste notícia do falecimento do Augusto Pólvora e embora soubéssemos que o seu estado de saúde era preocupante, nunca esperamos este desfecho tão prematuro e acreditamos sempre num “milagre” da ciência para ultrapassar as nossas deficiências físicas. Augusto Pólvora deixou-nos aos 57 anos, quando muito ainda havia a esperar dele, pois a sua vasta experiência no plano técnico e político auguravam uma longa carreira ao serviço dos seus semelhantes. Fica a sua memória e a saudade imensa de um homem bom que soube cativar todos aqueles com quem lidou ao longo da sua vida. Até sempre Augusto.

Acabaram as Festas Populares do Seixal e na próxima semana começam as de Arrentela com um vasto programa onde se destaca a figura do carismático Quim Barreiros, artista que cativa todas as gerações pela simplicidade e pela brejeirice das suas canções. Isso nos dá conta António Santos, Presidente da União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, descrevendo-nos aquilo que se espera das mesmas.

Diz-se que “Santos da casa não fazem milagres” mas conseguimos que o nosso Colaborador Mário Barradas nos concedesse uma entrevista, pois como “Homem dos sete ofícios” bem merece que divulguemos as suas inúmeras actividades, não só profissionais, como também associativas.

No rescaldo destes últimos dias continuámos a ouvir falar sobre a origem do incêndio de Pedrógão Grande e do roubo de material militar em Tancos, enquanto o senhor primeiro-ministro goza as suas merecidas férias. Há quem se insurja com isto, como se António Costa não tivesse também direito a descansar uma semaninha com a família, retemperando forças para se lançar na campanha autárquica que está já em andamento. Presumo que os invejosos são todos aqueles que com uma reforma de miséria ou o ordenado mínimo nacional não podem sequer sonhar com férias, porque todos os outros já devem estar de malas feitas para algum destino paradisíaco.

Em relação aos incêndios, esperemos que sejam ajudados e não lhes aconteça o mesmo que aos prejudicados pelos fogos de há um ano em S. Pedro do Sul, que até hoje pouco ou nada receberam de indemnização. Quanto ao desvio do material bélico, dizem-nos que os seus presumíveis autores nada têm a ver com grupos terroristas mas sim com o comércio internacional, como se não fosse tudo a mesma coisa. Ou seja, se for um grupo de cariz islâmico é terrorismo, mas se forem forças rebeldes de oposição a governos legítimos, já não é.

Chega de hipocrisia!

A TRADIÇÃO CONTINUA NAS

Mais um ano passou e a tradição foi cumprida no Seixal, com a realização da histórica Marcha das Canas no dia de São Pedro.



Segundo os populares, esta tradição teve início num convívio de amigos, que passavam a noite no Baile de São Pedro, na “Sociedade Velha” - Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense - E decidiram nessa madrugada de 28 para 29 de Junho, ir lavar a cara, à então Quinta Grande.

Fernando Santos, Vice-Presidente para a Cultura da Sociedade Filarmónica Democrática Timbre Seixalense, contou-nos um pouco da história desta tradição: “é um evento organizado pela Timbre Seixalense, que está inserido no calendário das Festas Populares do S. Pedro no Seixal e a mesma teve início nas décadas de 40/50. Tudo começou quando alguns «madrusos», depois de uma noite no baile que a Timbre realizava, resolveu ir lavar a cara à Quinta Grande. A partir daí foi a loucura, umas canas e umas toalhas faziam a alegria do povo nas manhãs de São Pedro, as ruas do Seixal enchiam-se de marchantes e por vezes finalizavam a marcha com mergulhos na baía. A Marcha chegou a ter música e letra próprias escrita por Emílio Rebelo, músico da Timbre”.

O Vice-Presidente para a Cultura falou da Marcha das Canas deste ano: “depois do baile acabar, passamos o resto da noite nas instalações da Timbre Seixalense, onde é sempre preparado com antecedência um lanche para esta noite especial. Por volta das

07:30/08:00 horas, todos os participantes acompanham os músicos que vão a tocar a marcha e que passam por dentro da cidade com o intuito de acordar as pessoas para virem atrás da mesma. As pessoas saem com uma toalha branca ao ombro, e vamos até ao Portugal Cultura e Recreio que fica na Quinta Grande, onde lavamos a cara, ou se o tempo o permitir, podemos dar um mergulho num tanque que tem uma fonte e que é cheio para o efeito”.

Fernando Santos falou ainda sobre o futuro da Marcha das Canas: “a importância de manter a tradição viva, pois uma vez que infelizmente as terras no nosso Portugal estão a perder as suas tradições, por vários motivos, tais como a desertificação e o ritmo de vida alucinante que hoje temos na nossa terra. Tudo faremos para que isso nunca aconteça, inclusivamente, incutimos este espírito nos mais jovens, para que a mantenham no futuro”.

Rui Santos, músico da banda da Timbre Seixalense, contou-nos que “a tradição da Marcha das Canas, como o termo indica, é para continuar, visto ser um ex-líbris das festas da cidade do Seixal. Ao longo dos anos sempre foi um acontecimento bastante concorrido. «Cá vai a marcha!», cantavam e cantam as gentes do Seixal, sendo elucidativo do carisma desta tradição. Logo, o Seixal ao



longo dos tempos presenciou rios de gente nas ruas, tendo desvanecido à medida que o tempo passava, mas nunca se deixou de fazer, com maior ou menor dificuldade”.

Rui Santos afirmou ainda: “é e será uma tradição para continuar e defender, mas temos a convicção de que teremos de trabalhar no presente para salvaguardar o futuro”.

Terminadas as Festas Populares de São Pedro no Seixal, falámos também com o Presidente da União das Juntas de Freguesia do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, António Santos, e pedimos um balanço das mesmas bem como um pequeno “preview” daquilo que podemos esperar das festas populares de Arrentela que começam já na próxima 4ª Feira, dia 12 de Julho.

Em relação às recém terminadas Festas Populares de São Pedro no Seixal, António Santos considera que as festas correram melhor do que previam: “acabámos as festas de São Pedro e em jeito de balanço convém dizer que as coisas correram melhor que as nossas próprias expectativas. Retomámos o anterior formato das festas e o único contra que aconteceu foi o tempo”.

Em jeito brincalhão, António Santos disse-nos ainda que “bem tentámos falar com o São Pedro mas isso não funcionou, apanhámos uma série de noites de nortada que condicionou um bocado a vinda das pessoas e inclusive alguns dias com alguma chuva”.

O Presidente da União das Juntas concluiu dizendo que “no computo geral as festas de facto correram muito bem, com bons espectáculos, não faltou animação de rua, o comboio foi também uma novidade e a caravela também foi um momento grande porque foi lá muita gente. A mostra de artesanato também correu muito bem, atendendo a que já não se realizava há uma série de anos. O balanço, de facto, só pode ser positivo”.

No que diz respeito às Festas Populares de Arrentela, António Santos garantiu que a aposta é para continuar: “vamos tentar manter a mesma estrutura de crescendo. Foi uma aposta que fizemos neste mandato para qualificar a festa e a manter o crescendo. O modelo vai ser o mesmo, com o palco principal no mesmo sítio do ano passado, que vai ser na zona adjacente à antiga Fábrica de Lanifícios, e depois temos a feira franca no local habitual”.

Em relação aos espectáculos que a população pode assistir, António Santos reafirma a aposta no associativismo bem como a adição de um músico que traz muito público: “a nível de espectáculos apostámos muito na representatividade da freguesia como por exemplo do concerto da Sociedade Filarmónica União Arrentelense com a sua banda, do Independente Futebol Clube Torrense com a escola de artes onde estão incluídas a orquestra, a dança e todas as outras actividades que o clube decida apresentar. Temos também o já tradicional festival de folclore de Arrentela que já é histórico, com respectivo desfile etnográfico ao longo de toda a avenida São vários grupos convidados. Temos também a grande atracção que é o

FESTAS POPULARES DE SÃO PEDRO

Quim Barreiros". O Presidente não esquece ainda os "amigos Banza, que também vão actuar e é um prazer sempre tê-los na nossa festa".

Em termos de calendário festivo, no primeiro dia temos os Banza, no segundo temos a escola de artes do Independente Futebol Clube Torrense, na sexta-feira temos a banda da Sociedade Filarmónica União Arrentelense seguido de Vítor Paulo Trio. No sábado temos ranchos folclóricos e domingo o grande Quim Barreiros.

António Santos realça ainda o desfile de abertura por parte dos Toca a Rufar e recomenda o dia 13 de Julho onde poderão assistir aos grupos corais (Grupo Coral e Instrumental Além Terra, da Associação

de Reformados, Pensionistas e Idosos de Arrentela, Grupo Coral Alentejano dos Serviços Sociais dos Trabalhadores das Autarquias do Seixal e o Grupo Coral Instrumental Laços de Ternura da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Pinhal dos Frades).

O "Comércio" questionou ainda o Presidente da União das Juntas de Freguesia de Seixal, Arrentela e Paio Pires sobre algumas críticas que alguns populares fizeram em relação às Festas de São Pedro no Seixal, mais concretamente na comparação entre os artistas convidados para as Festas de São Pedro e as Festas Populares de Arrentela.

António Santos começou por explicar que "as festas populares de São Pedro são as



festas municipais, ou seja, não é uma festa de freguesia" e realça que "as festas do Seixal, Arrentela e Paio Pires são festas ancestrais, perdem-se nas memórias do tempo, enquanto as festas do Seixal e Paio Pires são ligadas a um padroeiro, as festas da Arrentela são «pagãs», organizadas pelo povo".

António Santos chamou a atenção para que não depreciem as festas da Arrentela: "convém dizer que as festas da Arrentela não podem ser menosprezadas, têm um programa muito bom. Se repararmos a nível de evolução das festas, este ano é o ano que tem o melhor naipe de artistas das festas em relação a outros anos, e de dizer que é exclusivamente aposta da Junta de Freguesia. Portanto o programa das festas da Arrentela é organizado exclusivamente pela Junta de

Freguesia, as festas de São Pedro no Seixal são aposta da Câmara Municipal do Seixal, com apoio da Junta de Freguesia e do movimento associativo. Esta é a diferença".

O Presidente da União das Juntas de Freguesia do Seixal, Arrentela e Paio Pires terminou enaltecendo o crescimento das festas que se avizinham: "de valorizar e para que fique claro, é que as festas de Arrentela, assim como as festas de Paio Pires têm estado a crescer de ano para ano e este ano de facto tem um naipe de artistas, principalmente Quim Barreiros, que dispensa comentários e é uma aposta forte, assim como Paio Pires que a seu tempo vai ter também uns artista mais conhecidos, ou pelo menos mais do agrado da população, do que têm sido".

Publicidade

festas populares

Arrentela Torre da Marinha

12 a 16 de Julho 2017

seixal
câmara municipal

união das freguesias
Seixal Arrentela
aldeia Paio Pires

O VOZEIRO



Rui Hélder Feio

Perguntas e respostas

Pergunta:

Recebi uma carta de uma empresa que diz representar uma fornecedora de energia elétrica com a qual rescindi contrato em Março de 2016. Alegam que ficou por saldar uma dívida de 550 Euros. Caso não pague, ameaçam seguir com o processo para tribunal. Dirigi-me à loja dessa empresa e avisaram-me que deveria pagar senão penhoravam-me a pensão. Devo pagar?

Resposta:

Infelizmente as operadoras de telecomunicações e as fornecedoras de energia teimam em "atropelar" a lei, mesmo sabendo que o não devem fazer. Muitas vezes chegam mesmo a ameaçar com cortes de energia ou a ameaças verbais via telefone.

Na realidade a dívida prescreve se não for paga até aos seis meses de lei. Por outras palavras senão cobraram ou iniciaram processo legal (sublinho processo legal) de cobrança, não podem cobrar essa dívida.

Caso não reclame, mesmo atendendo que o processo prescreveu, a empresa irá intentar um processo legal no Balcão Nacional de Injunções, com vista a obter um título executivo para avançar para a execução.

Trata-se de um golpe baixo jogando na passividade do cidadão e, na hipótese da não oposição, o processo segue para execução e consequente penhoras.

Aconselho-o a recorrer a um solicitador ou advogado para que em sua representação, reclame junto da entidade em causa.

Pergunta:

Por ocasião de internamento prolongado por razões médicas do meu irmão, enviei uma carta de rescisão de contrato que o unia à Vodafone, com fidelização até Janeiro de 2018. Dei o meu contacto para resolução de qualquer problema relacionado com a rescisão. Passada uma recebi o contacto dos colaboradores da Vodafone, pretendendo saber pormenores e exigindo a devolução dos equipamentos. Foram bastante profissionais dando-me instruções para lhes fazer chegar via e-mail, cópias de uma justificação médica, que ateste esse internamento prolongado. Assim fiz, devolvi os equipamentos na loja da Vodafone de Almada, e entreguei o atestado médico digitalizada via e-mail. Passados três meses, recebi carta da Vodafone, para pagamento do valor de 600 euros, relativo aos equipamentos e ao período remanescente da fidelização não cumprida. Que devo fazer?

Resposta:

Os serviços da Vodafone inicialmente estiveram muito bem, procurando cativar o cliente para quando o problema de saúde seja resolvido, se mantenha agradado e volte a merecer a confiança na empresa, mas os serviços de pré-contencioso da Vodafone nem tanto. Na verdade a o código civil, prevê a resolução do contrato quando a decisão se fundar numa alteração anormal do serviço. É o caso. No entanto, pode a operadora opor-se aceitando o pedido de resolução do contrato, mas com modificação as condições, por exemplo interrompendo o contrato para posterior restabelecimento.

Pode escrever uma carta registada dando conta de todo o ocorrido, mas aconselho-o a recorrer a um solicitador ou advogado.

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 (17)* O PRIMEIRO ARRAIAL A LUZ ELÉCTRICA



Chamado a desempenhar as funções de secretário da direcção aos dezoito anos, Viriato Pescadinha, faz notar que "isso se deveu ao facto de os consócios mais velhos, a quem tradicionalmente cabiam as funções directivas, haverem entendido que as transformações que, por mor da rádio se estavam operando em todos os domínios da sociedade, justificavam a indigitação de alguns jovens para os corpos gerentes da sociedade. O fenómeno foi de tal ordem que, para atrair a clientela, até algumas tavernas passaram a ter telefonia. Idêntica evolução se constataria, igualmente, com a invenção da TV." Sem denotar qualquer esforço de memória para relatar as vivências por que passou dentro da sua União, Viriato Pescadinha, afirma ter sido um dos mentores da organização do primeiro arraial popular



alimentado a luz eléctrica. "Foi uma iniciativa pioneira levada a cabo, por volta de 1935, pelos "Anjinhos", que ante o bom relacionamento existente com o dono do antigo cinema - situado ao lado da colectividade - o sensibilizaram para nos deixar utilizar o gerador que fornecia a energia à máquina de projecção".

O êxito da experiência adquiriu tamanha divulgação que fez afluir pessoas de todos os lados do concelho para verem o 'arraial eléctrico' montado pela Sociedade Nova." Assegura. "O feito adquiriu sobretudo maior dimensão, por ocorrer numa altura em que o fornecimento de energia eléctrica, assim como o abastecimento de água canalizada, ainda não tinham chegado ao Seixal.

Enquanto sustenta que o sucesso do referido arraial radica no excelente contributo dado por um elevado numero de associados, tanto na concepção, execução e pintura dos arcos, como na respectiva montagem, Viriato Pescadinha, faz igualmente alusão ao facto de, à semelhança de outros consócios, haver começado a namorar sua esposa na colectividade, até porque, segundo diz, "era difícil haver um casamento, em que os noivos não fossem sócios da mesma sociedade. Só com a entrada em funcionamento da Mundet é que essa situação conheceria alteração, porque o espaço de convívio diário entre as pessoas, se transferiu para o local de trabalho."

Coroados rei da pinha, num dos tradicionais bailes da pinhata, realizados antes de se casar, Viriato Pescadinha, ver-se-ia, no entanto, logo após o matrimónio e o seu ingresso nos quadros de pessoa da câmara, forçado a tomar a decisão de suspender as actividades na União, em ordem a evitar que alguém o acusasse de, no âmbito das suas funções de fiscal camarário, poder favorecer a colectividade a que pertencia.

Ainda assim, não perde ainda o ensejo de salientar que, contrariamente ao que era habitual suceder com os jovens do seu tempo, nunca aprendeu música o que não o impede de se considerar um 'grande melómmano'.

"O meu gosto pela música," garante, "tal como pelo teatro (apesar de jamais haver integrado qualquer dos

grupos amadores que existiram na colectividade) ia ao ponto de não perder nenhum dos mais relevantes espectáculos de ópera e concertos sinfónicos que tinham lugar em Lisboa - mesmo antes da existência da Fundação Gulbenkian - nem deixar de assistir, graciosamente, à representação das importantes peças teatrais que se levavam à cena. Essa assiduidade às salas de espectáculo", reconhece, "era-me, em certa medida, proporcionada pela circunstância de desempenhar, por muitos anos, as funções de representante concelhio da Sociedade Portuguesa de Escritores e Compositores Teatrais." Admitindo que o gosto por música clássica se devia à influência que a vivência musical da sociedade sobre si exerceu, suspeita todavia que o interesse pelo teatro talvez se devesse à influência de sua irmã mais velha, actriz amadora do Grupo Cénico da União e sobre quem tece os mais rasgados elogios. "Vi minha irmã representar a "Mater Dolorosa" tão bem, ou melhor, do que a actriz profissional, cujo nome de momento não me recordo e que nessa época desempenhou o mesmo papel numa companhia de Lisboa. Era, indiscutivelmente, uma amadora muito talentosa..." Finaliza.

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



ROSTOS DO SEIXAL

MARIA IDALINA NUNES (1972)



Nascida no Seixal, viveu desde sempre rodeada de ambiente escolar no Edifício Paiva Coelho (antiga Escola Primária Feminina) situado na Praça Luís de Camões, no centro histórico da então vila piscatória, onde a sua mãe era professora. Esta vivência foi um impulso para o seu futuro: mais de dez anos de experiência das Ciências Documentais em entidades públicas e privadas e uma sólida experiência em empresas de terciarização de serviços de custódia de arquivos,

microfilmagem e digitalização de documentos, bem como nas respectivas áreas comerciais e a experiência em catalogação e informatização de bibliotecas particulares (Famílias Quintella e Sousa Cunhal), definem-na como uma brilhante profissional, assim como a sua atividade docente no ensino público e como formadora e investigadora nas seguintes áreas históricas: genealogia, histórica local e religiosa, História de Portugal (séculos XVIII e XIX). Recentemente, criou uma página de Facebook sobre uma figura ímpar da história portuguesa - o Conde de Farrobo, sendo administradora da página e impulsionadora da história ligada a esta figura. Publica regularmente artigos em revistas especializada e imprensa local, tendo lançado em 2013,

juntamente com Ana Cristina Silva e o Padre Marco Luís, o livro Memórias do Seixal, com especial relevo para a Igreja da Freguesia de Nossa Senhora da Conceição do Seixal.

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

Mário Barradas





Dia 12 de julho, quarta-feira

21 horas

Desfile da orquestra de percussão Tocá Rufar

Animação de rua

21.30 horas

Associação de Reformados da Torre da Marinha

Grupo de Sevilhanas Viva a Dança Viva; Grupo

de Teatro Os Participantes da Boa Vontade;

Grupo Coral e Instrumental Recordar É Viver;

Grupo de Harmónicas A Baía do Seixal; Grupo

de Cante Feminino Alentejano

Palco 2

22 horas

Banza

Palco 1

Dia 13 de julho, quinta-feira

21 horas

Desfile dos Karma Drums

Animação de rua

Escola de Artes do Independente Futebol Clube

Torrense

Palco 1

21.30 horas

Grupo Coral e Instrumental Além Terra da ARPIA

Grupo Coral Alentejano dos Serviços Sociais

dos Trabalhadores das Autarquias do Seixal

Grupo Coral e Instrumental Laços de Ternura

da ARPIPF

Palco 2

Dia 14 de julho, sexta-feira

21 horas

Desfile da Banda Filarmónica da Sociedade

União Arrentelense

Animação de rua

22 horas

Banda da Sociedade Filarmónica União

Arrentelense

Palco 1

Baile Popular

Palco 2

23 horas

Vítor Paulo Trio – O Nosso Canto

Palco 1

Dia 15 de julho, sábado

21 horas

Desfile etnográfico de grupos de folclore

Animação de rua

21.30 horas

Festival de Folclore de Arrentela

Rancho Folclórico Honra e Glória de Arrentela;

Rancho Folclórico Santa Cruz de Jovim – Gondomar;

Rancho Folclórico Flor do Alto Alentejo;

Rancho Folclórico Andorinhas do Pinhal

Palco 1

22 horas

Baile Popular

Palco 2

Dia 16 de julho, domingo

21 horas

Desfile da Fanfara dos Bombeiros Mistos

do Concelho do Seixal

Animação de rua

22 horas

Quim Barreiros

Palco 1

Palco 1 – Recinto das festas populares, junto à Rotunda das Geminações

Palco 2 – Avenida do MFA, em frente ao Independente Futebol Clube Torrense

FALECEU O PRESIDENTE DA C.M.SESIMBRA

Augusto Pólvora, Presidente da Câmara Municipal de Sesimbra tinha 57 anos e presidia à autarquia desde Dezembro de 2005, cumprindo actualmente o seu terceiro mandato.



Em nota emitida pela Câmara Municipal de Sesimbra pode ler-se que os mandatos de Augusto Pólvora "ficaram marcados por uma enorme capacidade de negociação e de gerar consensos, tanto com entidades locais como governamentais, tendo sempre em vista o interesse do concelho". A Câmara Municipal de Sesimbra elogia ainda o trabalho feito pelo autarca: "os seus conhecimentos técnicos e do terreno, e a paixão com que vivia a sua função e a sua terra, conferiam-lhe uma enorme capacidade de trabalho e de planeamento. O seu falecimento, prematuro, é uma enorme perda para o município e para a região". Augusto Pólvora era natural da Vila de Sesimbra, filho de pescador, casado e com 4 filhos, residia na freguesia do Castelo. Estudou na Checoslováquia

no âmbito da solidariedade e cooperação dos países socialistas com o povo português e era licenciado em arquitectura com média final de 19 valores e distinção, tendo recebido o Prémio do Reitor da Universidade Técnica Eslovaca de Bratislava. Era Técnico Superior na Câmara Municipal do Seixal, autor e co-autor de diversos estudos, planos e projectos na área do urbanismo e arquitectura, tendo Iniciado a sua actividade profissional como arquitecto em 1985, na GERAP, ingressando depois

na Câmara Municipal de Sesimbra em 1986, onde exerceu funções no Gabinete da Quinta do Conde, desempenhando nos anos de 1988 e 1989 as funções de Chefe da Divisão de Administração e Planeamento Urbanístico. Foi eleito Vereador pela CDU, no mandato de 1989-93, tendo exercido funções de Vereador-substituto do Presidente da Câmara, com responsabilidades directas nos pelouros do Urbanismo, Habitação, Lagoa de Albufeira e Quinta do Conde. Exerceu as funções de Administrador-delegado da Associação de Municípios do Distrito de Setúbal entre 1994 e 2002 e foi candidato da CDU à Assembleia da República nas Eleições Legislativas de 1995. Eleito Vereador pela CDU no mandato 1997-2001, exerceu funções não remuneradas com responsabilidades

directas no Pelouro do Trânsito e Transportes. Reeleito no mandato 2001-2005, exerceu funções em regime de meio-tempo, com responsabilidades directas no Pelouro do Planeamento Urbanístico, Ambiente e Toponímia. Foi Presidente da Câmara Municipal de Sesimbra eleito pela CDU desde 2005 até à presente data. Foi Vogal do Conselho Directivo do Parque Natural da Arrábida como representante das Câmaras Municipais de Sesimbra, Palmela e Setúbal e membro dos Corpos Sociais da CDR, Agência de Desenvolvimento Regional da Península de Setúbal. Pertenceu aos Corpos Sociais da Agência de Desenvolvimento Local do Seixal – "Fábrica da Pólvora" e foi Coordenador da Comissão Executiva do PEDEPES – Plano Estratégico de Desenvolvimento da Península de Setúbal. Coordenou o Grupo de Trabalho de Urbanismo da Associação de Municípios do Distrito de Setúbal e representou a ANMP na Secção do Património Arquitectónico e Arqueológico do Conselho de Cultura e na Secção Especializada Permanente do Património Arquitectónico e Arqueológico do Conselho Nacional de Cultura. Foi membro da Comissão Executiva da Entidade Regional de Turismo da

Região de Lisboa e membro do júri, em representação da ANMP, no Prémio Nacional de Paisagem, pertenceu ainda à Secção de Municípios com Actividade Piscatória e Portos na ANMP. Militante do Partido Comunista Português desde muito jovem, era membro da Comissão Concelhia de Sesimbra e da Direcção da Organização Regional de Setúbal do PCP. O corpo de Augusto Pólvora esteve em câmara ardente na Igreja Matriz de Santiago, na vila de Sesimbra. A celebração aconteceu na terça-feira, dia 4 e foi presidida pelo Bispo de Setúbal, D. José de Ornelas Carvalho. O corpo seguiu depois para o crematório da Quinta do Conde. À família enlutada, aos amigos e aos munícipes de Sesimbra, o "Comércio" envia as mais sentidas condolências.



Publicidade

HABITAGERE
GESTÃO E ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS, LDA.

A ESCOLHA É SUA


O trabalho, esse, será sempre da HABITAGERE

CONTACTE-NOS

UMA ADMINISTRAÇÃO A TEMPO INTEIRO

Tel.: 212 220 070 | Fax: 218 047 460

Rua Sá de Miranda, nº6 A
Torre da Marinha

 Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos do Seixal
Convocatória para Assembleia Geral

Convocatória

Data da Assembleia: 17 de Julho de 2017 (2ªfeira) **Horário:** 14h00m

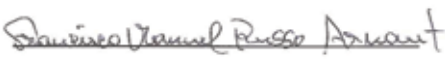
Local da Assembleia: Rua Paiva Coelho nº 47 – Seixal (Edifício Sede)

Serve o presente para convocar todos os Associados da A.U.R.P.I.S., nos termos do Artigo 21º, paragrafo terceiro, dos Estatutos da Instituição (artigo 59ºB, nº1, Diário da Republica, 1ªSérie – nº221 de 14 de Novembro de 2014), para uma **Assembleia Geral Extraordinária** com a seguinte ordem de trabalhos:

Ordem de Trabalhos:

PONTO ÚNICO: ALTERAÇÃO DOS ESTATUTOS

Não havendo número suficiente de Associados à hora marcada, a Assembleia iniciar-se-á meia hora depois com o número de Associados presentes.

O Presidente da Assembleia Geral


Seixal, 27 de Junho de 2017

IMPOS.SOC

SEIXAL NIGHT RUN ESTÁ DE VOLTA

No próximo sábado, dia 8 de Julho, realiza-se mais uma edição da “Seixal Night Run”, uma prova nocturna de atletismo que inclui também uma caminhada aberta a todas as idades.



A prova, que em 2016 contou com a participação de 2.500 atletas, é organizada pela Academia de Atletismo do Seixal com o apoio da Câmara Municipal do Seixal e da União de Freguesias da Arrentela, Aldeia de Paio Pires e Seixal, inclui a vertente de corrida (para atletas nascidos até 1999) e uma caminhada (aberta a todas as idades).

A Academia de Atletismo do Seixal (AAS) foi fundada no dia 18

de Dezembro de 2009 e tem como objectivos promover a prática desportiva junto da população local, com um conjunto de técnicos desportivos qualificados e, ao mesmo tempo, captar e formar jovens na modalidade. Os atletas da AAS participam frequentemente nas provas de atletismo do concelho, obtendo bons resultados para o clube.

Às 21.30 horas, começa a caminhada de 6 quilómetros, com

partida e chegada no Largo 1.º de Maio, no Seixal. A corrida, de 10 quilómetros, tem início às 22.30 horas, no mesmo local.

As inscrições prévias já terminaram, mas ainda é possível participar mediante o pagamento de 10 euros no local de entrega de dorsais (sexta-feira, dia 7, entre as 17 e as 21 horas, na Quinta da Fidalga e sábado, dia 8, das 15 às 19 horas, no Largo 1.º de Maio).

A prova deste ano tem como Madrinha Inês Marques, atleta

residente no concelho do Seixal, que em representação da Selecção Nacional, foi a primeira portuguesa no Campeonato do Mundo de Trail, realizado em Badia Prataglia, Itália, no dia 10 de Junho.

O programa e o regulamento estão disponíveis em <http://www.seixalnightrun.pt/>.



Publicidade

CASAL DO MARCO (JUNTO AO ALDI)

VÁ À FARMÁCIA COM EFICÁCIA!

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

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-Got com ADE 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 - L.J. 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

POEMA



Pinhal Dias

A Compreensão

Filo! Pra compreender os amigos
E também para ser compreendido
Basta abrir o livro dos antigos
P'lo saber, nada fica escondido

Conversando e saber escutar
Na hora d'afflicção e decisiva
Entra o amigo, pronto ajudar!
Clima lhe apraz! De voz apreensiva

Os desabafos ficarão aquém
Para não ofender mais alguém
Coração!? Entra noutra dimensão

Sejamos todos compreensivos
Por guardar conselhos apelativos!
Flui no ser feliz "A Compreensão"

Pinhal Dias (Lahnip) PT
(In: "Sonhos Reflectidos")

VANDALISMO À SOLTA

Um pouco por todo o País – incluindo, infelizmente, a nossa região – o vandalismo é uma marca da nossa sociedade em nossos dias. São paredes pintadas, os sinais de trânsito vandalizados, os espelhos orientadores dos peões e automobilistas partidos, uns após outros, sempre que são substituídos.

As autarquias enfrentam, ano após ano, avultados encargos com todo este vandalismo à solta que, quase geralmente, passa impune por desconhecimento das autoridades policiais de quem são os energúmenos que se dedicam a estas atitudes contra a sociedade.

Destruir sinais de trânsito, espelhos orientadores dos peões e dos automobilistas e implantar gatafunhos de mau gosto que sujam as paredes de prédios e, até por vezes, de monumentos são atitudes que só nos envergonham, além dos prejuízos e custos que implicam, repetidamente, encargos para as autarquias e para os donos dos prédios.

Este tipo de situações são daquelas para as quais todos nos

devemos sentir mobilizados para a denúncia dos prevaricadores e as autoridades, sobretudo as policiais, devem ter mão pesada para ver se esta praga de energúmenos, que por aí anda à solta, tem emenda de vez.

Outro malefício que acontece na sociedade portuguesa é o péssimo aspecto com que o País fica no fim de cada acto eleitoral com os cartazes das mais variadas formas e feitios, que deviam ser retirados logo após os actos eleitorais, mas qual quê, vencedores e vencidos dos vários actos eleitorais e, nalguns casos os próprios partidos, ao que parece, não sentem responsabilidades por esta atitude de "limpar" o País deste "lixo" eleitoral que volvidos 43 anos de vida democrática, ainda ninguém assumiu como devendo ser limpos os painéis com cartazes diversos, logo que acabam as campanhas e os actos eleitorais.

É que, certamente, todos concordamos, não é agradável, nem educativo para os jovens, ver vandalizados os símbolos dos Partidos e, também por exemplo, as caras de pessoas respeitáveis no

caso dos cartazes da eleição para o Presidente da República.

Vamos limpar o País!

Alguma entidade tem que assumir, agora e no futuro, este gesto de limpeza.

Mais um acto eleitoral se aproxima daqui por poucos meses e com ele mais umas paredes borradas e umas toneladas de papel espalhados por tudo quanto é sítio, desordenadamente...



José Mantas

Publicidade



CARTÓRIO NOTARIAL DE ALMADA DA DRA. SUSANA RIBEIRO DE BRITO VALLE - RUA SÃO SALVADOR DA BAÍA, 5, LOJA, ALMADA - Telefone 212765336

EXTRACTO PARA PUBLICAÇÃO

Certifico para efeitos de publicação, que por escritura pública de justificação lavrada neste Cartório, em seis de Julho de dois mil e dezassete, lavrada com início a **folhas quinze a folhas dezasseis verso** do livro de notas para escrituras diversas número **dezasseis, Pedro Miguel da Cruz da Silva**, NIF 270 412 980, solteiro, maior, natural da freguesia de Pragal, concelho de Almada, residente na Rua Eça de Queirós, lote 24, Fernão Ferro, Seixal, declarou que é dono e legítimo possuidor com exclusão de outrem, de um lote de terreno para construção, com a área de trezentos e vinte e sete metros quadrados, sito na Rua Heliodoro Salgado, lote 116, freguesia de Fernão Ferro, concelho do Seixal, que confronta do norte com lote 113, do sul com lote 117, do nascente com arruamento e do poente com lote 115, inscrito na matriz predial respetiva sob o artigo **14441** (anteriormente artigo 7350), descrito na Conservatória do Registo Predial da **Amora** sob o número **QUINHENTOS E SETENTA E OITO**. Que, o referido prédio foi adquirido por Pedro Miguel da Cruz da Silva, cerca do ano de mil novecentos e noventa e cinco, representado por seus pais, a José Rosa Virgílio e mulher Maria Almeida Esperança, casados sob o regime de comunhão geral de bens, residentes na Rua Júlio Castilho, lote 205, Quinta da Escola, Fernão Ferro, Seixal, prédio que, pensa o requerente, os referidos José Rosa Virgílio e mulher Maria Almeida Esperança, teriam adquirido por compra a Alfredo Costa Conde e mulher Maria Bloet da Cunha Oliveira Conde, que são os titulares inscritos do referido prédio, mas dado o tempo decorrido desde aquela aquisição até hoje, não é detentor de qualquer título formal que legitime a posse do referido imóvel. Que, é sua convicção que a venda foi titulada por escritura pública, cuja data da celebração, bem como o notário que a terá lavrado, inteiramente desconhece dado o tempo decorrido, não obstante as intensas e diversas buscas a que procedeu. Que, em consequência disso, o seu invocado direito de propriedade advém-lhe originariamente por usucapião, em virtude de, depois da compra e venda o justificante exercer no prédio todos os poderes de facto inerentes ao direito de propriedade, portando-se sempre como seu dono, sem interrupção, fruindo as utilidades possíveis, convicto de exercero mencionado direito com exclusão de outrem, à vista de todos e sem discussão, nem oposição de ninguém. Que dada a natureza do invocado título não tem possibilidade de comprovar o seu direito pelos meios extrajudiciais normais, direito esse de propriedade que justifica pela mencionada escritura, para fins de registo predial.

Está conforme o original.
Cartório Notarial de Almada da Dra. Susana Ribeiro de Brito Valle, 06 de Julho de 2017.

A Notária em substituição,
(Andresa Maria Caires de Campos)

Conta n.º 1467/2017



CARTÓRIO NOTARIAL DE ALMADA DA DRA. SUSANA RIBEIRO DE BRITO VALLE - RUA SÃO SALVADOR DA BAÍA, 5, LOJA, ALMADA - Telefone 212765336

EXTRACTO PARA PUBLICAÇÃO

Certifico para efeitos de publicação, que por escritura pública de justificação lavrada neste Cartório, em seis de Julho de dois mil e dezassete, lavrada com início a **folhas treze a folhas catorze verso** do livro de notas para escrituras diversas número **dezasseis, Pedro Miguel da Cruz da Silva**, NIF 270 412 980, solteiro, maior, natural da freguesia de Pragal, concelho de Almada, residente na Rua Eça de Queirós, lote 24, Fernão Ferro, Seixal, declarou que é dono e legítimo possuidor com exclusão de outrem, de um lote de terreno para construção, com a área de trezentos e oito metros quadrados, sito na Rua Heliodoro Salgado, lote 117, freguesia de Fernão Ferro, concelho do Seixal, que confronta do norte com lote 116, do sul com lote 118, do nascente com arruamento e do poente com lote 119, inscrito na matriz predial respetiva sob o artigo **7349**, descrito na Conservatória do Registo Predial da **Amora** sob o número **QUINHENTOS E SETENTA E NOVE**. - Que, o referido prédio foi adquirido por Pedro Miguel da Cruz da Silva, cerca do ano de mil novecentos e noventa e cinco, representado por seus pais, a José Rosa Virgílio e mulher Maria Almeida Esperança, casados sob o regime de comunhão geral de bens, residentes na Rua Júlio Castilho, lote 205, Quinta da Escola, Fernão Ferro, Seixal, prédio que, pensa o requerente, os referidos José Rosa Virgílio e mulher Maria Almeida Esperança, teriam adquirido por compra a Alfredo Costa Conde e mulher Maria Bloet da Cunha Oliveira Conde, que são os titulares inscritos do referido prédio, mas dado o tempo decorrido desde aquela aquisição até hoje, não é detentor de qualquer título formal que legitime a posse do referido imóvel. - Que, é sua convicção que a venda foi titulada por escritura pública, cuja data da celebração, bem como o notário que a terá lavrado, inteiramente desconhece dado o tempo decorrido, não obstante as intensas e diversas buscas a que procedeu. - Que, em consequência disso, o seu invocado direito de propriedade advém-lhe originariamente por usucapião, em virtude de, depois da compra e venda o justificante exercer no prédio todos os poderes de facto inerentes ao direito de propriedade, portando-se sempre como seu dono, sem interrupção, fruindo as utilidades possíveis, convicto de exercero mencionado direito com exclusão de outrem, à vista de todos e sem discussão, nem oposição de ninguém. - Que dada a natureza do invocado título não tem possibilidade de comprovar o seu direito pelos meios extrajudiciais normais, direito esse de propriedade que justifica pela mencionada escritura, para fins de registo predial.

Está conforme o original.
Cartório Notarial de Almada da Dra. Susana Ribeiro de Brito Valle, 06 de Julho de 2017.

A Notária em substituição,
(Andresa Maria Caires de Campos)

Conta n.º 1466/2017



ter a leitura do seu
consumo em dia

é fácil

Para comunicar mensalmente a sua
leitura, escolha a forma mais cómoda
para si.

Leituras EDP Distribuição
800 507 507 (24h, chamada grátis)

edpdistribuicao.pt

APP edp distribuição



APP edp distribuição
descarregue aqui grátis



a sua energia passa por nós

edpdistribuicao.pt

CRISE HIPERTENSIVA

A hipertensão arterial é uma doença crónica e silenciosa, que provoca lesões em diversos órgãos do corpo de forma lenta e progressiva. Em geral, são necessários vários anos de pressão arterial mal controlada até que o doente comece a apresentar danos irreversíveis, como lesões no coração, rins, cérebro e olhos. Os doentes hipertensos podem apresentar crises hipertensivas, que são episódios de elevação abrupta da pressão arterial, muito acima dos valores habituais. Crises hipertensivas, se não controladas, podem provocar danos irreversíveis ao organismo de forma relativamente rápida. As crises hipertensivas são habitualmente divididas em dois tipos:

*Urgência hipertensiva.
Emergência hipertensiva.*

QUE É UMA CRISE HIPERTENSIVA?

A crise hipertensiva é um evento caracterizado pela elevação da pressão arterial para valores que, se não controlados, podem provocar danos severos aos vasos sanguíneos num curto espaço de tempo. Geralmente considera-se uma crise hipertensiva quando a pressão arterial sistólica (valor mais alto, chamado de pressão arterial máxima) se encontra acima de 180 mmHg ou quando a pressão diastólica (valor mais alto baixo, chamado de pressão arterial mínima) se encontra acima de 110 mmHg. Portanto, um doente com pressão arterial de 190/90 mmHg ou 175/115 apresenta crise hipertensiva. Quanto mais alto for o valor da pressão arterial, mais grave é a crise. Alguns doentes chegam a ter 240 ou 250 mmHg de pressão máxima durante um pico hipertensivo. Geralmente, as crises hipertensivas ocorrem nos doentes que não estão adequadamente tratados para hipertensão. Os motivos geralmente são três:

Pessoa que não sabe que é hipertensa e, por isso, nunca tomou medicamentos; doente que sabe que é hipertenso, sabe que tem que tomar medicamentos para a pressão, mas não os toma da forma correta, seja por vontade própria ou porque o médico não explicou como os tomar correctamente; o doente sabe que é hipertenso,

toma correctamente os medicamentos, mas as doses ou os tipos de medicamentos prescritos não estão adequados àquele doente em particular. Situações que podem provocar descontrole da pressão arterial são:

Mudanças na dieta, principalmente aumento do consumo de sal). Relevante ganho de peso recente. Troca dos medicamentos que estava habituado a tomar. Aparecimento ou agravamento de doenças dos rins. Mesmo aqueles doentes que apresentam pressão arterial sempre muito elevada, frequentemente acima de 180 mmHg de pressão sistólica (pressão máxima), são caracterizados como portadores de crise hipertensiva sempre que tiverem um pico de hipertensão.

URGÊNCIA HIPERTENSIVA

Apresentam urgência hipertensiva os doentes com pico hipertensivo, pressão máxima acima de 180 mmHg ou mínima acima de 110 mmHg, porém sem sintomas relevantes ou sinais de lesão aguda de algum órgão alvo (órgão alvo é o nome dado aos órgãos habitualmente danificados pela hipertensão arterial, tais como olhos, coração, cérebro e rins). Por definição, a urgência hipertensiva é um tipo de crise hipertensiva que não traz risco de morte ou dano severo imediato. É importante salientar que, apesar de não haver risco imediato de morte ou lesão grave de órgãos, os picos hipertensivos aceleram as lesões no organismo. Enquanto um paciente com hipertensão à volta de 140 ou 150 mmHg de pressão máxima demora anos, às vezes décadas, para apresentar alguma doença cardíaca ou renal, os pacientes com episódios frequentes de crise hipertensiva podem desenvolver lesões clinicamente perceptíveis em 2 ou 3 anos, às vezes, menos, caso tenha outros factores de risco, como diabetes mellitus ou tabagismo. Os doentes com urgência hipertensiva habitualmente não apresentam sintomas, no máximo dor de cabeça, algum cansaço ou sensação de peso na nuca. Os doentes hipertensos que controlam mal sua pressão e constantemente apresentam valores muito elevados são aqueles que toleram

melhor picos hipertensivos sem relatar queixas. A crise hipertensiva deve ser sempre avaliada por um médico, pois a pressão arterial precisa ser controlada, inicialmente para valores abaixo de 160/100 mmHg, e a médio prazo para valores abaixo de 140/90 mmHg. Como não há risco iminente de morte, a pressão arterial na urgência hipertensiva pode ser reduzida gradualmente ao longo de várias horas ou dias. Nos doentes idosos, a redução tem que ser cuidadosa, pois quedas abruptas da pressão arterial podem desencadear quadros de enfarte agudo do miocárdio ou acidente vascular cerebral, vulgo AVC. Em geral, o doente com urgência hipertensiva não precisa ser hospitalizado e pode controlar a pressão apenas com medicamentos por via oral. O importante é entender que a hipertensão arterial do doente está mal controlada e que ele precisa de um acompanhamento médico mais próximo, para a médio prazo não apresentar mais picos hipertensivos.

EMERGÊNCIA HIPERTENSIVA

A emergência hipertensiva distingue-se da urgência hipertensiva pela existência de lesão aguda de algum órgão alvo (cérebro, rim, coração, olhos) desencadeada pelo pico hipertensivo. O valor da pressão arterial em si não é usado para diferenciar as duas formas de crise hipertensiva, pois um doente com 220/100 mmHg pode estar assintomático, enquanto um outro com 190/90 mmHg pode estar a sofrer um enfarte do miocárdio, o que é uma emergência médica. As principais complicações que caracterizam a existência de uma emergência hipertensiva são:

*Enfarte agudo do miocárdio ou angina instável.
Edema agudo do pulmão.
Dissecção de aneurisma.
Insuficiência renal aguda.
Insuficiência cardíaca aguda.
Encefalopatia aguda.
AVC.*

Anemia hemolítica microangiopática (destruição dos glóbulos vermelhos do sangue).



Dr. Jorge Neves

Muitas das emergência acima mencionadas podem ser desencadeadas por um pico hipertensivo, mas também podem ser a causa da subida da pressão. Por exemplo, um paciente pode ter um AVC ou um Enfarte do miocárdio, a partir deste momento, passar a ter uma elevação da pressão arterial, seja por dor, dificuldade respiratória ou mesmo ansiedade. Em algumas situações é difícil estabelecer o que apareceu primeiro, pois ambas actuam de forma sinérgica: a elevada pressão arterial agrava o enfarte, que por sua vez, favorece ainda mais o agravamento do pico hipertensivo. Independentemente da origem do problema, o doente tem uma emergência hipertensiva que precisa ser tratada. Os principais sintomas de uma emergência hipertensiva são:

*Dor no peito.
Intensa falta de ar.
Alterações do estado mental.
Crise convulsiva.
Alterações visuais, como visão embaçada.*

A emergência hipertensiva era antigamente chamada de hipertensão maligna, pois, como não havia tratamento adequado, a sua mortalidade a curto prazo era elevadíssima. Com os tratamentos modernos, a taxa de mortalidade aguda da emergência hipertensiva caiu consideravelmente. Hoje em dia, após um ano da crise, mais de 90% dos pacientes ainda se encontram vivos. Doentes com emergência hipertensiva devem ser hospitalizados e tratados imediatamente. O objectivo nestes casos é controlar a pressão arterial de forma rápida, em questão de horas. A única excepção são os casos de AVC, pois a redução abrupta da pressão arterial pode agravar a isquemia cerebral.

Na maioria dos casos, os pacientes com emergência hipertensiva precisam de medicamentos por via endovenosa para um melhor controlo da pressão arterial.

CEREJEIRA

*“Um poema ou uma árvore
podem ainda salvar o mundo”*

Eugénio de Andrade

*“Redonda, carnuda, ela recebe a dourada
luz que incendia e aquece, enrubesce e
deixa-se embalar pelas melodias do vento
nos seus brincos de donzela timidamente
voluptuosa”.*

Do livro “Cerejas – Poemas de Amor de Autores Portugueses Contemporâneos”.

Inspirado pelas salutares benesses colhidas na magnífica “Festa da Cereja” que ocorreu em junho na freguesia de Alcongosta (Fundão), assim começo esta crônica sobre a “Prunus avium”, mais conhecida por cerejeira, a tal que ainda pode salvar o mundo, nos dizeres de um celebrado poeta fundanense.

Alcongosta, aldeia típica situada numa das vertentes nortenhas da Gardunha, ostenta no seu brasão um frondoso castanheiro, árvore que outrora deu cartas na região e dois açafates de vime plenos de rubras cerejas. Daí, uma curiosa quadra popular inscrita nos bordados tradicionais:

*“Do cerejo ao castanho
Bem eu me havanho
Mas do castanho ao cerejo
Mal me vejo”.*

Alcongosta engalanou-se de cerejas em bem decoradas vendas que ligavam as artes tradicionais, aos petiscos e às bebidas: licor de cereja, sangria de cereja, torta de cereja,

“muffins” de cereja, martini de cereja, batido de cereja, gelado de cereja, tripinha de cereja, bombons de cereja, cartucho de cereja, “clafoutis” de cereja, pão de cereja, ... e mais, muito mais pitus das ditas.



Querem as receitas? Então, para o ano que vem, não deixem de programar uma visita a esta festa tão original.

A cerejeira é uma árvore de folha caduca, originária da Ásia, da família das rosáceas. O cultivo das cerejeiras acontece nas regiões frias, dado que elas necessitam de muitos dias de frio para produzir satisfatoriamente. Florescem tarde para escapar das geadas, mas é curto o período

de floração, cuja exuberância, aconselha também a uma visita.

As cerejas contêm proteínas, cálcio, ferro, magnésio, potássio, fibras, açúcares, taninos, pro-vitamina A, vitamina B e

vitamina C. São refrescantes, diuréticas, laxativas (e eu que o diga) e ajudam no tratamento da gota, na redução do ácido úrico e no fortalecimento do sistema imunitário.

O Professor Naturopata, Nicola Capo recomenda, no seu opúsculo da colecção “Saúde para Todos”, curas de cereja como panaceia para prisão do ventre, cálculos hepáticos, nefrite, úlceras do estômago e do



Miguel Boeiro

duodeno, obesidade, etc. O citado livrinho contém ainda um número apreciável de receitas baseadas em cerejas.

Não posso também deixar de referir o infuso de pés de cereja preta (30 g para 1 litro de água) nas inflamações renais e retenções urinárias. O “chá” das flores é peitoral e calmante.

Quando estivemos na Turquia, apercebemo-nos da grande popularidade de um refrescante enlatado, confeccionado com cerejas, substituindo com vantagens a Coca-Cola. Porque não fazemos o mesmo em Portugal? Deixámos uma latinha (vazia) ao Presidente da Junta de Freguesia, como estímulo e hipotético espólio do futuro museu.

Finalmente, uma palavra para a madeira de cerejeira que é muito boa para o fabrico de mobiliário e não só. O nosso amigo Joaquim da Costa Santos, brilhante artesão, possui em sua casa um autêntico museu de arte sacra constituído por esculturas que ele, sábio e pacientemente, vai esculpindo dos troncos das cerejeiras. Também por isso, vale bem a pena ir a Alcongosta.

RECEITA: CORACÃO DE SALSICHAS RECHEADAS



PREPARAÇÃO:

- Corte ao meio as salsichas tendo o cuidado de deixar uma das extremidades pegadas.
- Aqueça o azeite numa frigideira. Leve as salsichas, uma a uma, para selar na frigideira. Deixe dois minutos de um lado, vire e disponha as mesmas em formato coração como ilustra a imagem.
- Coloque um ovo dentro de cada coração, cozinhe por mais 3 a 4 minutos dependendo de como apreciar o ovo (mais ou menos frito).
- Polvilhe com orégãos para refinar o paladar. Fica top!

INGREDIENTES:

Ingredientes:

- 1 pacote de salsichas Top de Queijo e Bacon, da Nobre
- 4 ovos
- Azeite q.b.
- Orégãos q.b.



www.entrecolheradas.com
by Paula Bollinger

Publicidade

Quinta
Valenciana

reservas@quintavalenciana.pt
Tel. 212 128 370



Casamentos
Batizados e Aniversários
(orçamentos grátis)

O Dias
dos Caracóis



LOJA 1 FOROS DE AMORA

Rua António Sérgio nº 26 Belsol - TLF. 212 255 497
Armazém de revenda a grosso e ao público

LOJA 2 CHARNECA DA CAPARICA

Praçeta Tomás de Lima, N.º 4 Loja B - TLF. 210 737 372

LOJA 3 TORRE DA MARINHA

Rua Luis de Camões, N.º 31 C - TLF. 265 416 865



TLF. 914 908 351

913 042 942

BANCA

Praça da Cruz de Pau

VENDAS NOVAS

Rua Luis Ricardo 8-A

MÁRIO BARRADAS O HOMEM DOS SETE OFÍCIOS

Nascido em Lisboa e criado no Seixal, Mário Barradas é aquilo que se pode chamar de um homem dos sete ofícios: é professor do ensino básico, músico, cantor e pertence ainda à direção da Sociedade Filarmónica União Seixalense, "Os Prussianos". Por tudo isto e muito mais, o "Comércio" decidiu conhecer e dar a conhecer uma pouco melhor esta personagem já conhecida da cidade do Seixal.



Como surgiu o teu amor pela música?

Pelo que me foi contado, assim que comecei a falar, pedi um tambor como prenda de Natal e sempre me lembro de parar a ver ou ouvir uma banda ou uma orquestra, mesmo quando dava na televisão.

Onde iniciaste os teus estudos musicais?

Comecei na Escola de Música Matias Lucas, na União Seixalense. Naquela época, o ensino da formação musical nas Filarmónicas era muito rigoroso e na União não era excepção: os métodos Freitas Gazul e o Fontaine tinham de estar na ponta da língua para começarmos com a aprendizagem do instrumento musical e, posteriormente, a entrada para a Banda Filarmónica. Tive como primeiro professor de trompete o Marco Rosa, que ainda hoje toca comigo na Banda. Quando cheguei à Banda, sabia apenas tocar o Hino da Sociedade (que é bastante complicado) e uma outra peça. Fiquei a olhar para a estante com a complexidade das obras que a Banda tocava naquela altura: o Guilherme Tell, a Gazza Ladra e a Aída - todas elas aberturas de óperas. Aos 13 anos começo a aprender música de forma oficial. Ingresso na Academia de Música e Belas Artes Luísa Tódi e, mais tarde, continuo no Conservatório Regional de Setúbal a aprendizagem de trompete com o professor José Augusto Carneiro. Ali percebi de imediato que as Filarmónicas são grandes escolas de música, dando-nos uma prática excelente quer a nível rítmico e melódico, como de postura perante a música e conjunto de músicos.



E a música cantada, como surge na tua vida? Conta-nos um pouco do que tens feito nessa área.

Estudava no 5º grau (de oito) do Curso Oficial de Trompete no Conservatório Regional de Setúbal quando tive a sorte de ter como professora de coro a maestrina Filipa Palhares. Ela dirigia o coro com uma dedicação e alegria contagiantes. Cantávamos tudo e mais alguma coisa! Um dia ela

pediu-me para fazer parte do Coro de Câmara, também dirigido por ela. Aqui íamos cantar um pouco por todo o distrito e a Lisboa. Num dos ensaios comentou que estavam abertas inscrições para o Conservatório Nacional de Lisboa, onde eu podia ir fazer exame para admissão a Canto. Sem nunca ter cantado fora do ambiente de um grupo coral, decidi ir fazer exame. Fui à secretaria escolher a peça (qual delas a mais difícil) e na semana seguinte fui a exame. Quando lá cheguei, fiquei espantado com a quantidade de candidatos. Encaminharam-me para uma das salas de piano do Conservatório e disseram-me que poderia estudar se assim o entendesse. Eu olhei à minha volta e pensei que barracada que vou dar no meio de tanta gente com boa voz! Entrei na sala de exame, enorme, forrada a tapetes de Arraiolos, com um grande piano de cauda e a pianista mais quatro professores examinadores. Claro que o meu sistema nervoso não estava calmo! Fiz exame, corriji algumas vezes o que tinha apresentado e mandaram-me sair. Voltei ao Conservatório Nacional para ver o resultado e tinha sido aprovado, tendo a melhor nota de entrada - um dezoito! Fui aluno de professores ilustres, como Filomena Amaro (canto), Eurico Carrapatoso (Análise e Técnicas de Composição), Cristina Cardoso e Gabriela Canavilhas (prática ao teclado), Bárbara Schilling Tengarrinha (Alemão), Marcello Sacco (Italiano); Tiago Marques (coro), Helena Lima (Acústica e História da Música), entre outros. Comecei em simultâneo a ter aulas em casa da saudosa professora e cantora Cristina de Castro, em Campo de Ourique, sendo o último aluno dela. Aqui, conheci o Paulo de Carvalho,

Luís Represas, Nuno Guerreiro, Adelaide Ferreira, Marta Hugon e o José Raposo. Meses antes da Cristina de Castro falecer, ela idealizava um espectáculo no Teatro de São Carlos (onde cantou com a Maria Callas) com os alunos e colegas de trabalho de toda uma vida, nunca chegando a acontecer. Um dia, a minha irmã foi comigo a casa dela e também cantou. Era uma diversão constante aquela casa tão cheia de história e recordações. A partir daqui surgiram convites para actuações e concertos, acontecendo o primeiro grande espectáculo por convite do Dr. António Santos - presidente da Junta de Freguesia do Seixal, nas Festas Populares de São Pedro, cantando temas escritos por Ary dos Santos e com uma orquestra composta por músicos da União Seixalense, Timbre Seixalense e Operária Amorense, numa noite inesquecível onde a dedicação e

Como chegaste à área do ensino?

Como a minha vida sempre foi a música, concorri com a graduação de conservatório e comecei a leccionar na Escola Básica dos Foros de Amora em 2006. Depois iniciei um percurso de vários anos na Escola Básica da Aldeia de Paio Pires, onde trabalhávamos todos em cooperação constante e a dinamização coordenada pela professora Maria Luís Velez era ímpar. Fizemos Marchas Populares de São Pedro, Arraiais, Feiras, Festas e o mote era sempre a Aldeia! Mais que colegas de trabalho, fiz amigos. Actualmente, lecciono no Agrupamento de Escolas Mouzinho da Silveira, na Baixa da Banheira (Moita), onde a música é também muito valorizada, havendo uma Tuna Académica, onde toda a comunidade escolar é convidada a participar.



amizade ajudou a levar o espectáculo a bom porto.

Participaste nas Festas Populares de São Pedro com um grupo de amigos. Conta-nos essa experiência.

Este ano voltei, novamente a convite do amigo e presidente da junta António Santos. Escolhi quatro músicos, excelentes profissionais que tenho por sorte serem também eles meus amigos e optei por interpretar algumas canções que venceram o Festival RTP da Canção e/ou que representaram Portugal do Festival Eurovisão da Canção, desde o seu início. Fizemos duas semanas de trabalho intenso e o resultado foi excelente. Demos voz a canções mais esquecidas como Onde Vais Rio Que Eu Canto, que Sérgio Borges interpretou em 1970 ou O Meu Coração Não Tem Cor, levada à Eurovisão por Lúcia Moniz em 1996 e que era a melhor classificação de sempre antes do Amar Pelos Dois de Salvador Sobral, que também interpretei ou o ícone do Festival da Canção - Desfolhada Portuguesa que Simone de Oliveira cantou em 1969 e que escolhi para encerrar o espectáculo. É um gosto cantar, muito mais na nossa terra, vendo o Largo da Igreja cheio para nos aplaudir. Foi um momento muito bom para partilhar com os músicos que me acompanhavam.

O que te realiza mais nesta área?

Melhor que saber algo, é partilhar e a partilha faz-se com o ensino. É muito gratificante ver o gosto dos alunos a aprender e depois a reproduzir. Sempre gostei de ensinar e juntar a malta para partilhar conhecimento. Em tempos organizei na União Seixalense um grupo musical com alunos da escola de música - os Alzarra e Companhia. Fizemos imenso sucesso e ainda hoje falam naqueles tempos. Componho também marchas populares para as escolas e escrevi algumas marchas da União Seixalense para as Festas Populares de São Pedro e ainda hoje as pessoas se lembram e cantam. É este o melhor pagamento para quando criamos ou ensinamos algo novo.

CINEMA PARA CRIANÇAS NO FÓRUM CULTURAL DO SEIXAL

Incluído no Programa Seixal Férias 2017, a Câmara Municipal do Seixal organiza a iniciativa Fitas nas Férias que visa mostrar vários clássicos de animação no Auditório Municipal do Fórum Cultural do Seixal.

A primeira animação a ser mostrada será a "Cinderella" já na próxima 4ª Feira, dia 12 de Julho, às 10 horas. O filme tem a duração de 72 minutos e a entrada é livre.



DR

OFICINA DE MÚSICA TRADICIONAL

A Associação A Voz Do Alentejo da Quinta do Conde organiza uma oficina de música tradicional na sua sede na Boa Água, Quinta do Conde.

A actividade incluída no programa "Sempre a Mexer para não Envelhecer" é também promovida pela Câmara Municipal de Sesimbra e destina-se a todas as pessoas com mais de 55 anos visando combater o sedentarismo, para além de estimular e criar momentos de convívio e de lazer. A entrada é livre.



DR

MOSTRA DE ARTESANATO EM SANTA MARTA DO PINHAL

A Associação Sociocultural Adorar Artes organiza amanhã mais uma Mostra de Artesanato em Santa Marta do Pinhal.

A Mostra de Artesanato que é realizada todos os segundos Sábados de cada mês, visa divulgar todo o artesanato desde pinturas, costuras, rendas ou bijuterias de toda a localidade.

A mostra começa às 10 horas e prolonga-se até às 17 horas e acontece no Jardim de Santa Marta do Pinhal. A iniciativa conta ainda com o apoio da Junta de Freguesia de Corroios.



DR

SARDINHAS, PEIXES E MARISCOS BY BORDALLO PINHEIRO

O Átrio da Biblioteca Municipal de Sesimbra recebe uma exposição de cerâmica do artista português Rafael Bordallo Pinheiro. A exposição intitulada "Sardinhas, Peixes e Mariscos by Bordallo Pinheiro" mostra-nos sardinhas, enguias, caranguejos, santolas, bivalves, lagostas e mais uma enorme colecção de peixes em cerâmica e que demonstra a genialidade do artista português.

A exposição pode ser visitada de 3ª a 6ª feira das 9h30 às 19 horas e ao Sábado das 10 às 18 horas.



DR



DR

FEIRA DE VELHARIAS DE AMORA

A Marginal de Amora recebe amanhã uma vez mais a Feira de Velharias, que conta com o apoio da Junta de Freguesia de Amora.

A Feira acontece todos os segundos e quartos sábados de cada mês na Marginal de Amora e podem ser visitadas cerca de três centenas de bancas onde poderá encontrar uma ampla variedade de artigos, também de colecionismo, aos preços mais acessíveis e para todos os gostos.

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

M/12

PG PNEUS

PNEUS NOVOS E USADOS DESDE 15€
REVISÕES AUTOMÓVEL

MICHELIN UNIRROYAL Continental GOODYEAR PIRELLI BRIDGESTONE

Alinhamento de direcção

Revisões Auto

Serviços Rápidos

Horário: 2.ª a 6.ª das 9h às 13h e das 14h30 às 20h - Sábados das 9h às 13h

☎ 212 104 159 • 938 894 687

Av. Resistentes Anti-Fascistas, Lj. 12 A e B - Torre da Marinha

SOPA DE LETRAS CORPO HUMANO

J N B S T N X M K L H O R O O Q O
P O A U B F X P J S N Q O T L X E
Y E E R E S E B F U M N G B H Q E
Y E R L I O U Y Y J K B A H O Z I
E O S N H Z M U G U M B I G O W E
P D Z U A O C B R Y A B H K B T Q
G T U X U C O X R E E O R I K O K
R F H E W Y P L F O E J Q A R E J
C D E D O Z U K Z P O Y U E Ç U U
E O S O B R A N C E L H A T D O J
C I T O R E L H A S C E P Y S U U
C T I O O Z E V H C E Y X E E O D
A A A A V U U I U O B C D X W U L
N E B E W E E E R Ç Z R O E S H O
U X A E A C L T U O U Y M P R Z V
A X X R Ç A O O E H E O H ã L P V
R A B O C A P R E U K L C A O É I

Joelho	Boca	Umbigo	Olho
Cabeça	Pé	Sobrancelha	
Ombro	Orelha	Perna	
Dedo	Pescoço	Braço	
Nariz	Mão	Cotovelo	

SUDOKU

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

SOLUÇÃO

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

http://www.sarmento.blogspot.pt - http://www.sarmento-novo.blogspot.pt - http://www.revistaopimpolho.blogspot.pt
PIMPOLHO DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1122
 Portugal paga às Agências ... colocar o país ... é um bom
 de Rating para ser avaliado... no lixo... serviço??!!!!...



cinema

TRANSFORMERS: O ÚLTIMO CAVALEIRO



'Transformers: O Último Cavaleiro' rompe com os mitos nucleares da saga Transformers e redefine o significado de herói. Humanos e Transformers estão em guerra. Optimus Prime partiu. A chave para salvar o nosso futuro está enterrada nos segredos do passado, na história oculta dos Transformers na Terra, e a missão recai sobre os ombros de uma aliança improvável: Cade Yeager (Mark Wahlberg), Bumblebee, um lorde inglês (Sir Anthony Hopkins) e uma professora de Oxford (Laura Haddock).

música

THE GIFT - ALTAR



ALTAR é o novo álbum dos GIFT produzido pelo icónico Brian Eno e misturado por Flood. É um disco de 10 canções, intemporais. Feitas durante dois anos. Pensadas ao longo de três. Sonhadas ao longo de vinte e dois. Entre si resultam numa caracterização perfeita de uma banda que está constantemente em processo de evolução e crescimento artístico. No início foi o sonho. Numa tarde de 2014 que se tornou especial, Nuno Gonçalves e Sónia Tavares saíram de casa de Brian Eno com a certeza de tudo e com a certeza de nada: iam trabalhar juntos, partilhar todo o processo de construção de um disco com um dos maiores produtores do mundo que os Gift sempre admiraram.

maria helena
 Consulta Personalizada: 219 829 006
 E-mail: mariahelena@mariahelena.pt



07/07 a 14/07

Carneiro 21-03 a 20-04

Amor: Dê atenção à sua família. Seja um bom professor, eduque para que os mais jovens tenham uma profissão, mas, sobretudo, eduque-os para a vida.
Saúde: Vigie a tensão arterial.
Dinheiro: Elimine gastos supérfluos.
Números da Semana: 1, 3, 24, 29, 33, 36

Touro 21-04 a 21-05

Amor: As relações afetivas atravessam um período de estagnação. Quem sabe proteger-se das emoções negativas aprende a construir um futuro risonho!
Saúde: Faça caminhadas e passeios.
Dinheiro: Possibilidade de encontrar um novo emprego, estão favorecidas as mudanças a este nível.
Números da Semana: 7, 11, 18, 25, 47, 48

Gêmeos 21-05 a 21-06

Amor: As pessoas mais próximas podem estar a necessitar de si. Reúna a sua família com o propósito de falarem sobre os problemas que vos preocupam, juntos encontrarão as soluções de que precisam.
Saúde: Problemas relacionados com varizes.
Dinheiro: Pode receber dinheiro extra.
Números da Semana: 7, 22, 29, 33, 45, 48

Caranguejo 21-06 a 23-07

Amor: Dinamize a sua relação. Nunca perca a esperança nas pessoas, invista nelas!
Saúde: Em boa fase.
Dinheiro: Pode conseguir uma promoção.
Números da Semana: 8, 17, 22, 24, 39, 42

Leão 24-07 a 23-08

Amor: Revele os seus desejos à sua cara-metade, a sua relação sexual melhorará bastante. Que a sua Estrela-Guia brilhe eternamente!
Saúde: Estável.
Dinheiro: Melhore o relacionamento interpessoal.
Números da Semana: 10, 20, 36, 39, 44, 47

Virgem 24-08 a 23-09

Amor: Quebre a rotina, use a criatividade para expressar o que sente. Que o seu olhar tenha o brilho do sol!
Saúde: Cuide do seu lado espiritual.
Dinheiro: Não se esqueça das contas por pagar.
Números da Semana: 7, 18, 19, 26, 38, 44

Balança 24-09 a 23-10

Amor: Visite familiares que já não vê há algum tempo. Que a luz da sua alma ilumine todos os que você ama!
Saúde: Consulte o oftalmologista.
Dinheiro: Tenha cautela.
Números da Semana: 1, 8, 42, 46, 47, 49

Escorpião 24-10 a 22-11

Amor: Não dê confiança a quem não conhece. Não perca o contacto com as coisas mais simples da vida.
Saúde: Cansaço e stress acumulado serão prejudiciais. Aprenda a descansar mais.
Dinheiro: Situação equilibrada em termos profissionais e financeiros.
Números da Semana: 4, 9, 11, 22, 34, 39

Sagitário 23-11 a 21-12

Amor: Não seja orgulhoso. Não se deixe manipular pelos seus próprios pensamentos, e dê o primeiro passo para a reconciliação!
Saúde: Agasalhe-se bem.
Dinheiro: Cuidado com os gastos supérfluos.
Números da Semana: 1, 2, 8, 16, 22, 39

Capricórnio 22-12 a 20-01

Amor: Não dê ouvidos a terceiros. A felicidade é de tal forma importante que deve esforçar-se para a alcançar.
Saúde: Tenha atenção com os ouvidos.
Dinheiro: Pense bem antes de fazer investimentos.
Números da Semana: 7, 13, 17, 29, 34, 36

Aquário 21-01 a 19-02

Amor: Momentos divertidos em família. Que tudo o que é belo seja atraído para junto de si!
Saúde: O seu sistema imunitário não anda muito bem.
Dinheiro: Não é um período favorável para despesas, procure evitá-las.
Números da Semana: 7, 11, 19, 24, 25, 33

Peixes 20-02 a 20-03

Amor: Proteja-se contra intrigas. Seja verdadeiro, a verdade é eterna e a mentira dura apenas algum tempo.
Saúde: Não coma demasiados doces.
Dinheiro: Vigie a sua conta bancária.
Números da Semana: 5, 25, 33, 49, 51, 64

CONFERÊNCIA MOTIVACIONAL NO CCRAM: LIDERANÇA EFICAZ

No passado dia 1 de Julho, o Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho (CCRAM) recebeu no auditório principal (Auditório 1), o formador Vítor Poeiras para apresentar o seu workshop: *Liderança Eficaz - o exemplo especial de José Mourinho.*



dinamizador, desde 2012, de dois workshops motivacionais: Comunicação Assertiva (já realizado no CCRAM no passado dia 6 de Maio) e Liderança Emocional, baseado no exemplo de sucesso de José Mourinho. Este último procura analisar o caso de sucesso de José Mourinho no mundo do futebol, como uma fonte de inspiração para todos aqueles que gerem pessoas, equipas e projectos e para a liderança das organizações em geral: o líder eficaz é aquele que sabe motivar a equipa, mantendo-a unida e coesa.

Ao longo das três horas de conferência (que teve início às 15h), foram abordadas temáticas como: "ser um verdadeiro líder ou ser apenas um chefe?", "O que torna o Mourinho um líder especial?", "Como manter uma equipa unida e motivada?" e "como dar feedback construtivo acerca do desempenho dos colaboradores?". Com um custo de 10€ para o público em geral e 5€ para a comunidade do CCRAM (funcionários, colaboradores, sócios, patrocinadores, atletas), esta conferência contribuiu para dotar os presentes de ferramentas essenciais para o dia-a-dia do trabalho.

Coordenador pedagógico, consultor de formação e gestor de projectos formativos desde 1992, Vítor Poeiras conta com uma sólida experiência formativa em Portugal, Angola, Moçambique e Cabo Verde. É autor de

ANDEBOL DO ALTO DO MOINHO ORGANIZA A GALA DO ANO

O Andebol do Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho (CCRAM) conta já com vários anos de existência: é das modalidades mais antigas que o clube tem e das que mais títulos conquistou ao longo dos tempos.

Pelo terceiro ano consecutivo, a Escola de Andebol está a organizar a "III Gala Escola de Andebol do Alto do Moinho", uma festa anual que reúne toda a família ligada ao Andebol do CCRAM. Este evento contará com um jantar de gala e com uma cerimónia de entrega de prémios em várias áreas, desde o Treinador ao Aluno, desde o escalão de Bambis até aos Seniores, passando pelo Adepto, Muletas, Sacos e Pinos, entre outros. A Gala realiza-se no dia 8 de Julho às 19h30 e este ano, com o apoio da Junta de Freguesia de Corroios, será realizada no Pavilhão Multiusos da Marialva, em Corroios.



SEIXAL CLUBE 1925 CONQUISTA TROFÉU

Os Traquinas do Seixal Clube 1925 venceram a Final Fase B na 5ª Edição do Torneio Internacional Copa do Guadiana. Na primeira fase a turma seixalense acabou por perder os três jogos com as equipas do AD Geração de Génios por 2-4, com o FC do Porto por 0-24 e com o CD San Vicente de Paul por 3-4. Apesar dos desaires da primeira fase, os traquinas seixalenses não se desmotivaram e no começo da Fase B começaram por eliminar o CR Grandolense por 3-0. No seguinte jogo venceram a equipa do Quatro ao Clube nas grandes penalidades por 3-0 depois de um empate a 3-3 no final do tempo regulamentar. Na final, o Seixal



Clube 1925 encontrou a equipa do ACF Pauleta A e venceram por 5-3. De referir ainda a presença na Copa do Guadiana da equipa de sub-12 do Seixal Clube 1925 que acabou por não ganhar nenhum dos jogos disputados.

Publicidade

Bplanet
Bem vindo a casa

casas
COLCHÕES Companhia
Sofás de Sonho
viva
JYSK CAMAS • MÓVEIS • LAR
GUARUJÁ ESOTÉRICO
AKI

www.bplanet.pt

ACADEMIA DE MÚSICA DE ALMADA

**ESCOLA DO ENSINO ESPECIALIZADO DA MÚSICA
ENSINO COMPARTICIPADO ATÉ 100%**

ENSINO ARTICULADO
COM AS ESCOLAS DO ENSINO REGULAR

INICIAÇÃO MUSICAL
CURSO BÁSICO
CURSO SECUNDÁRIO
CURSOS EM REGIME LIVRE



AMA ACADEMIA DE MÚSICA DE ALMADA

SOLAR DOS ZAGALLOS,
LARGO ANTÓNIO PIANO JÚNIOR,
2815-761 SOBREDA
TEL. 212 952 092

E-MAIL:
SECRETARIA@AMA.EDU.PT
FACEBOOK: AMALMADA
WWW.ACADEMIADMUSICADEALMADA.BLOGSPOT.COM



MÓVEIS SANPER

Loja online

www.sanper.pt



Estante Paris
~~520€~~
364€ (-30%)



Móvel Bar
não incluído



Cama + Mesas Cab
~~539€~~
377,3€ (-30%)

Linha Paris



Estrado 195 x 150 incluído
Colchão não incluído



Aparador Paris
~~429€~~
299€ (-30%)



Secretária 120 c/ Bloco
~~235€~~
164,5€ (-30%)



Cama Simples "A" Cabeceira Reta
~~223€~~
156,1€ (-30%)

Inclui estrado para colchão 195 x 95
Não inclui colchão



Mesa de Cabeceira
~~117€~~
81,9€ (-30%)



Sofá Calvin /c cama
~~844€~~
590,8€ (-30%)



Sofá Andria
~~515€~~
386,25€ (-25%)

Chaise-longue Reversível



Puff Bola XL
~~103€~~
72,1€ (-30%)

Tecido A



Puff Zen XL Interior
~~127€~~
88,90€ (-30%)

Medida 140 x 180

O preço mais baixo no mercado



Candeeiro B. Ceramica Cromado
~~26€~~
19,5€ (-25%)



Conjunto Especial Colchão Ortopédico Base Fresh
~~479€~~
335,30€ (-30%)

Colchão e estrado com a medida de 190 x 90



Consola Paris
~~141€~~
98,7 € (-30%)



Sapateira HMDSAP09
~~501,15€~~
305,81€ (-30%)



Cambalhota York
~~120€~~
84€ (-30%)



Puff Pera Dream M
~~52€~~
36,4€ (-30%)

Tecido A



Conjunto Especial Mesa + 2cadeiras + 2 bancos
~~399€~~
199€ (-50%)

Mesa 100*60 Fixa



Cadeira Orelhas. Br
~~210€~~
157,5€ (-25%)



Loja 1 - Fernão Ferro - SEIXAL Tel. 212 124 210
Loja 2 - Casal do Marco - SEIXAL Tel. 212 223 168

Valores com IVA incluído e sem entrega. Campanha válida até 30/07/2017