

JORNAL CALDAS

31 ANOS

SEMANÁRIO DA REGIÃO OESTE

CALDAS DA RAINHA • ÓBIDOS • BOMBARRAL • CADAVAL • PENICHE

N.º 1664 • 27 de março de 2024 • Ano XXXII • Preço: 1€ • Diretora: Clara Bernardino • Assinatura Anual: Portugal €30, Europa €78, Resto do Mundo €98
www.jornaldascaldas.pt • e-mail: info@jornaldascaldas.pt / redacao@jornaldascaldas.pt • Tel.262 844 443 (Chamada para a rede fixa nacional) / 968 422 144 (Chamada para a rede móvel nacional)

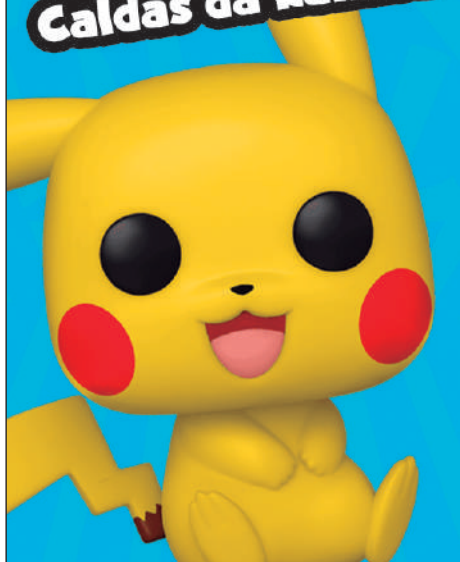
anir

Autorizado pelos CTT a circular em invólucro
fechado de plástico. Aut.n.º DE13132023GB2B(JAN)
Pode abrir-se para verificação postal

2501-216
CALDAS DA RAINHA
TAXA PAGA

MY BANG! POP! MANIA

VISITA-NOS!
Junto ao C.C.C.
Caldas da Rainha



POP! VINYL

Aberto de 2a a Sábado
10h-13h
15h-19h

ANDORINHAS EMBELEZAM CIDADE



P. 03

“FÁBRICA DA PÁSCOA” ANIMA CRIANÇAS COM ATIVIDADES

P. 02

**BARBEIRO
ESTÁ
DESAPARECIDO**



P.04

**MORANGOS
CALDENSES
DISTINGUIDOS**



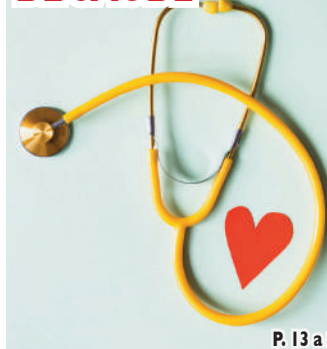
ÚLTIMA

**BÁRBARA COSTA
MISS PETITE
MESOAMERICA**



ÚLTIMA

**SUPLEMENTO
DE SAÚDE**



P. 13 a 20

**ÓBIDOS
SEMANA SANTA
EM REDE
EUROPEIA**

P. 21

**PENICHE
MENOR
ACUSADA
DE MATAR A IRMÃ**

P. 04

**BOMBARRAL
CARACÓIS
ILUMINAM
PROCISSÃO**

P. 24

**CADAVAL
LIVRO AJUDA
REFUGIADOS
UCRANIANOS**

P. 24



**“ A SUA CASA MORA
AQUI ♥♥ ”**

Rua Dr. Leonel Sotto Mayor, n.º21 B
Caldas da Rainha
rainha@predimed.pt

Licença Ami 22503



“Fábrica da Páscoa” no Parque com atividades gratuitas para as crianças

Está a decorrer, até 2 de abril no Parque D. Carlos I, nas Caldas da Rainha, a segunda edição da “Fábrica da Páscoa”, com muitas atividades gratuitas para as crianças num cenário inspirado nesta época.

Pedro Antunes

Organizado pela União de Freguesias de Nossa Senhora do Pópulo, Coto e São Gregório, o evento é dedicado principalmente aos mais novos, mas também às suas famílias.

Os insufláveis e trampolins, o comboio elétrico, o mini-campo de futebol e o mini-golfe, mas também as atividades de modelagem de balões, pinturas faciais e de ovos, não têm qualquer custo.

Este ano volta também a personagem do chapeleiro louco, do livro Alice no País das Maravilhas, interpretada por Sérgio Paulo. O contador de histórias está na “Fábrica da Páscoa” das 10h00 às 19h00 e contará quatro histórias por dia, às 11h00, 14h30, 16h00 e 17h30.

O “Parque das Bicicletas”, junto aos campos de ténis, foi mais uma vez transformado num espaço dedicado ao imaginário da Páscoa, que teve muita procura logo no primeiro fim-de-semana.

“Este ano apostámos mais na interação”, referiu Pedro Brás, presidente da União de Freguesias. Uma grande parte do orçamento de cerca de 80 mil euros foi para a contratação de 16 monitores que estão no local para dinamizar atividades com as crianças e garantir a segurança no espaço. Voltaram ainda a adquirir alguns elementos da cenografia.

Só os ateliers de três horas, promovidos em parceria com o Centro Cultural e de Congressos das Caldas da Rainha, é que têm um valor de inscrição de 7,5 euros.

“Arca dos Contos em Movimento” é um projeto do ator e encenador Tobias Monteiro que irá estar no Centro Cultural e de

Congressos das Caldas da Rainha até 28 de março.

Os ateliers decorrem numa carrinha que se transforma num mini-auditório onde as crianças criam a sua própria peça de teatro, da escrita à encenação. “No final os pais podem vir assistir a essa peça”, explicou Pedro Brás.

As inscrições, para crianças dos seis aos dez anos, devem ser feitas através do email educa@ccc.com.pt. A Arca só está na “Fábrica da Páscoa” desde dia 25, porque no fim-de-semana a União de Freguesia ofereceu esta experiência às crianças do Coto e de São Gregório.

Na inauguração, o presidente da Câmara, Vitor Marques, elogiou a forma como este evento teve sucesso logo na sua primeira edição, com muita participação das famílias. “Continue neste caminho”, disse para Pedro Brás.

Atendendo às condições climáticas adversas a organização informou que a “Fábrica da Páscoa” terá uma interrupção nos dias 27 e 28, voltando a funcionar no dia 29 de março e prolongar-se-á até 2 de abril.

1. Atividades de modelagem de balões e pinturas faciais e de ovos

2. O espaço tem sempre muita animação

3. O comboio elétrico da Páscoa

4. Os insufláveis e trampolins são de utilização gratuita

5. O Chapeleiro e Pedro Brás, presidente da União de Freguesias



Invasão de andorinhas com projeto comunitário “Ode à Primavera”

“Vamos ver as andorinhas?”. Este convite que se ouvia na manhã do sábado, no centro das Caldas da Rainha, simbolizou perfeitamente o sucesso da iniciativa “Ode à Primavera” cuja inauguração decorreu nesse dia.

Pedro Antunes

Após vários dias da instalação das mil andorinhas no “céu” da Rua Miguel Bombarda até à Praça da Fruta, o momento oficial da iniciativa contou com a atuação do grupo de dança da associação Dançarém, de Santarém. Foi apresentada uma música composta especialmente para o evento.

Há alguns meses, o grupo constituído por Zélia Évora, Manuel Bandeira Duarte, Mónica Correia e Ana Hermenegildo lançou o desafio à comunidade para que apresentasse as suas propostas de andorinhas.

A equipa que dinamizou este projeto comunitário recebeu cerca de mil andorinhas de nove distritos, e ainda de França e Áustria.

A adesão ao projeto foi surpreendente porque estavam “longe de imaginar a abrangência que foi atingida, o carinho com que esta iniciativa foi recebida pela nossa comunidade, e por pessoas que, não pertencendo a Caldas da Rainha, se dedicaram para que esta ideia se tornasse algo real”.

Zélia Évora lembrou que quando surgiu a ideia quiseram levar para as ruas das Caldas “algo que tivesse a ver com a vivência da cidade”. Lembraram-se por isso das andorinhas “que pertencem já à história cultural da nossa cidade, não só pelas mãos de Rafael Bordalo Pinheiro, como por muitos ceramistas depois dele”.

A artista plástica salientou que as andorinhas “são um símbolo de lar, saudade e comunidade, que é querido por muitos”.

Zélia Évora agradeceu o esforço de várias pessoas que, em regime de voluntariado, conseguiram fazer com a adesão ao projeto tivesse este sucesso, ao chamarem à participação nas escolas, nas várias instituições e através da Internet. “Tornar uma ideia real requer mãos”, referiu.

Também em nome da organização, Manuel Bandeira Duarte sublinhou que as mil andorinhas “são muito diferentes e todas especiais. “Algumas relatam bem como é a pessoa que a fez, outras defendem algumas causas e outras transbordam amor e dedicação”, afirmou.

O presidente da Câmara das Caldas, Vitor Marques, pediu uma salva de palmas para este grupo que “trabalhou imenso e

que teve um papel muito importante ao conseguir juntar tanta gente à volta deste projeto”.

O autarca agradeceu também a todos os participantes, desde os que fizeram as andorinhas até aos comerciantes que acolheram a ideia.

O presidente da União de Freguesias de Nossa Senhora do Pópulo, Coto e São Gregório, Pedro Brás, salientou que os organizadores “conseguiram unir uma cidade para fazer o que está aqui”. Na sua opinião, esta foi uma demonstração daquilo que a sociedade civil pode fazer.

Para além do “céu” cheio de andorinhas, toda a cidade conta com exposições, sobretudo nas montras de 72 lojistas que aderiram à iniciativa, e vários eventos.

No dia da inauguração houve ainda a pintura de mural na Casa Antero e duas atividades com contadores de histórias, com Mafalda Milhões, Ana Mestre e Ana Sofia Ambrósio.

Pelas colunas habitualmente utilizadas na animação de natal saem agora os sons de andorinhas, com sonoplastia de Martin Gardiner, e também a música “Ode à Primavera”, composta por Romeu Marques, com trechos vocais de Adriana Figueiredo, a partir de poemas de Miguel Torga.

O mapa com as exposições está disponível através do endereço linktr.ee/ode.a.primavera e em papel na União de Freguesias de Nossa Senhora do Pópulo, Coto e São Gregório, bem como no Posto de Turismo e em vários estabelecimentos comerciais das Caldas da Rainha.

1. O “céu” de andorinhas vai da Rua Miguel Bombarda à Praça da Fruta

2. Os organizadores e as entidades oficiais na inauguração

3. Por toda a cidade há estabelecimentos com andorinhas nas suas montras

4. Atuação do grupo de dança da associação Dançarém



Ministério Público acusou menor que terá esfaqueado a irmã até à morte

A jovem de 16 anos que terá esfaqueado até à morte a irmã, três anos mais velha, em agosto do ano passado, na casa onde viviam com o pai, no bairro da Fonte Boa, em Peniche, foi agora acusada pelo Ministério Público dos crimes de homicídio qualificado e profanação de cadáver.

Francisco Gomes

Arapariga, que confessou aos inspetores do Departamento de Investigação Criminal de Leiria da Polícia Judiciária e durante o primeiro interrogatório judicial, ter matado Lara Pereira, aguarda o desenvolvimento do processo judicial em prisão preventiva na cadeia de Tires, por se considerarem verificados “os perigos de perturbação grave da ordem e tranquilidade públicas e de continuação da atividade criminosa”.

Terá sido um ato cometido no dia 15 de agosto de 2023, na sequência de uma discussão em que a menor, num momento de raiva, ficou exaltada com a irmã por esta tê-la repreendido por estar a trocar mensagens de teor sexual pelo Whatsapp e ficado na posse do seu telemóvel.

Uma vez que o pai apresentava dependência do álcool e tinha sofrido três acidentes vasculares cerebrais (AVC) nos últimos tempos e estava debilitado, com dificuldades na fala e no andar, era a irmã mais velha quem assumia uma posição de supervisão sobre a mais nova, vigiando e tentando reprimir contactos sexuais e amorosos via Internet.

“Por motivo fútil, utilizando arma branca, desferiu um número de facadas não apuradas, provocando a morte da irmã”, que ainda terá tentado fugir dentro de casa mas foi atingida em diversas partes do corpo, referiu

no ano passado a Polícia Judiciária. “A partir de uma pequena discussão deu-se uma tragédia”, manifestou o diretor do Departamento de Investigação Criminal de Leiria da Polícia Judiciária, Avelino Lima.

Apesar de descrever que “a arma do crime é uma faca perfeitamente comum de uso doméstico, revelou que “não foi localizada”.

O corpo de Lara Pereira foi arastado para o quarto onde ambas dormiam e ocultado debaixo da cama da menor durante três dias, antes de enrolá-lo num lençol e transportá-lo a coberto da noite, num carrinho de mão, para o terreno baldio arenoso a cerca de 130 metros, nas traseiras da habitação.

Escavou um buraco pouco profundo onde colocou o cadáver e tapou a cova, que ficaria dissimulada não fossem as diligências das autoridades policiais no sentido de apurar os contornos do desaparecimento da jovem.

Segundo Avelino Lima, perante todos os indícios recolhidos “não há suspeitas de envolvimento de mais ninguém”. A desproporção de tamanho entre as duas jovens (a vítima é anã) terá tornado possível que a mais nova tenha, sozinha, matado e enterrado Lara Pereira.

A agressora lavou o interior da casa para ocultar pistas, colo-



O corpo de Lara Pereira (na foto) foi enterrado pela irmã nas traseiras da casa onde viviam

cou o seu cartão de telemóvel no aparelho que pertencia à irmã e quando o pai a questionou sobre se a tinha visto, respondeu que ela se tinha deslocado para junto de um ex-namorado na zona de Lisboa, o que dissimulou por alguns dias o que verdadeiramente se tinha passado.

O desaparecimento foi comunicado às autoridades policiais no dia 18 de agosto e tornou-se público dias depois quando outras familiares – uma prima e a mãe, que está separada do pai e não vive na mesma casa – difundiram apelos nas redes sociais.

No dia 8 de setembro, o Ministério Público de Peniche solicitou à Polícia Judiciária a realização de diligências, que foram efetuadas em Peniche, Caldas da Rainha e na zona da Grande Lisboa, despistando as informações obtidas das vivências da jovem dada como desaparecida e que indicaram que a área da residência era onde estariam as respostas.

Foi assim que no dia 13 de setembro se procederam desde

o início da manhã a “várias diligências de investigação junto dos familiares diretos, bem como à realização de vários exames e perícias pela Equipa do Local do Crime do Laboratório de Polícia Científica da Polícia Judiciária, resultando inequívoco que ocorrera uma morte violenta no domicílio da desaparecida”, relatou esta autoridade policial.

O comportamento da irmã menor durante as perícias em casa levantou suspeitas sobre o seu envolvimento no caso. A dada altura foram observados vestígios de sangue no colchão da cama da suspeita, que confrontada com a situação acabou por admitir a autoria do crime e revelar a localização do corpo da desaparecida. O cadáver foi encontrado ao final da tarde e a irmã da jovem assassinada foi detida.

A detida vai responder por homicídio qualificado, pela perversidade e forma como foi cometido (punido entre 12 e 25 anos de prisão) e profanação de cadáver (punido até dois anos). No jul-

gamento, a menor, que é imputável, por já ter 16 anos, poderá eventualmente beneficiar de um regime penal de jovens adultos delinquentes (16 a 21 anos), caso o tribunal não veja demonstradas razões sérias para crer que a atenuação especial não traz vantagens para a reinserção social da jovem. Contudo, nunca terá demonstrado arrependimento pelo ato cometido.

O crime inusitado chocou a população de Peniche, mas de acordo com os testemunhos de pessoas que conheciam a família, a relação entre as irmãs era conflituosa, com desavenças constantes. Contudo, as discussões não ultrapassariam os limites e não eram vistas como anormais, segundo a Polícia Judiciária.

A família já teria sido sinalizada pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Peniche, por ser “necessitada de apoio”, nomeadamente por uma situação financeira frágil e condições de vida de extrema miséria.

Suspeito de torturar a mulher ficou em prisão preventiva nas Caldas

Ficou em prisão preventiva na cadeia das Caldas da Rainha o homem suspeito de há dias violar, torturar e amputar um dedo à mulher, no concelho de Tomar. A medida foi decidida pelo Tribunal de Santarém, onde foi presente a primeiro interrogatório judicial.

Segundo apuraram as autoridades policiais, o casal, com um relacionamento de 18 anos e residente em Delongo, em Tomar, tinha ido passear até à albufeira da barragem de Castelo de Bode. H.P., de 44 anos, camionista, parou o veículo onde seguiam na EN110, na zona da Atalaia, e terá violado a mulher, de 42 anos, cabeleireira, dentro da viatura.

Regressaram a casa, onde no dia 18, depois de levarem a filha adolescente à escola, a mulher foi amarrada à cama e torturada. O homem cortou-lhe o dedo anelar com uma tesoura de poda, rapou-lhe o cabelo e as sobrancelhas e arrancou-lhe as pestanas, ato que terá sido motivado pelo divórcio que a mulher anunciara pretendia obter.

A vítima conseguiu pedir ajuda e foi auxiliada por familiares. Foi inicialmente assistida no hospital de Abrantes e devido aos ferimentos foi depois transferida para o Hospital de São José, em Lisboa, onde ficou internada para realizar uma cirurgia plástica reconstrutiva. A irmã, que a visitou,



O arguido fica a aguardar o desenvolvimento do processo judicial na cadeia das Caldas

anunciou que ela já foi operada e está bem, e para tranquilizar familiares e amigos publicou uma fotografia em que mostra a vítima sorridente depois de ter ultrapassado as adversidades.

O marido fugiu, tendo sido mais tarde apanhado pela GNR de Tomar, que o entregou à Polícia Judiciária de Leiria. Já tinha sido condenado a pena suspensa por violência doméstica e

obrigado a cumprir um programa de socialização.

Francisco Gomes

Despistou carro após concentração tuning e foi detido por condução com álcool

Um homem de 56 anos que, segundo a PSP, “encontrava-se numa concentração tuning na Zona Industrial das Caldas da Rainha”, acabou por despistar o carro que conduzia “após presença policial no local, quando os participantes começaram a dispersar”, entrando a alta velocidade nas instalações de uma unidade fabril, no final da Rua Inácio Perdigão, na madrugada do passado domingo.

Francisco Gomes

O carro ficou capotado nas traseiras da fábrica de velas Promol e o condutor, que não sofreu ferimentos, foi detido pela PSP e sujeito a teste de álcool, acusando 1,23g/l de álcool no sangue, um valor acima do permitido na lei.

Testemunhas contrariam a versão da PSP e alegam que “as pessoas dispersaram mas no momento em que o homem se despistou não estava lá polícia nenhuma nem estava a haver nenhuma concentração”, indicando que o condutor “vinha do lado do Café Borga, fez a reta da Transwhite a fundo e acabou por se despistar”.

O condutor, que posteriormente ficou em liberdade, foi notificado para se apresentar no Tribunal das Caldas da Rainha, onde deverá ser marcado um julgamento sumário, já que não estará perante um juiz de instrução criminal.

A viatura, um Audi Q7, que terá sido emprestada ao condutor, não tem seguro.

De acordo com a PSP, têm existido várias concentrações do género, em que se exibem carros com características estéticas e mecânicas modificadas, e se fazem corridas ilegais, aproveitando as extensas retas na zona industrial. Contudo, têm também ocorrido noutros pontos do distrito, nomeadamente na Marinha Grande, Leiria e até na A8.

A ilegalidade verifica-se nas corridas, em que se ocupam faixas contrárias ao sentido de trânsito e se atingem velocidades superiores ao permitido, podendo colocar em risco pessoas e bens.

A transformação dos carros também pode ser ilegal, caso as viaturas estejam em circulação e não sejam transportadas em reboques.

Há, no entanto, eventos autorizados em áreas ou recintos limitados para o efeito, como por exemplo o que está anunciado acontecer no dia 19 de maio, das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00, na Rua Inácio Perdigão, na zona industrial das Caldas da Rainha.

Existirá exposição de carros tuning, clássicos, super carros e show de motos, e a estrada estará devidamente cortada para burnouts e rateres.

Está previsto um espetáculo de kartcross com o campeão nacional de 2023 e um freestyle de motos.

O evento, designado Caldas



O carro capotou na Zona Industrial das Caldas da Rainha (foto João Carlos)

Car Show, está autorizado pela Câmara Municipal das Caldas da Rainha, com o conhecimento da PSP, e ao público serão cobrados cinco euros.

A organização está empenhada em mostrar que o tuning não é crime, mas sim arte, como se defende num fórum online.

O tuningonline, site de referência do tuning em Portugal, em atividade desde 2000, sublinha que “o tuning é uma modalidade que cresce em todo o mundo. É

bastante popular nos Estados Unidos, Japão e em toda a Europa. Nestes países existe legislação que permite homologar as alterações para estrada e os equipamentos e peças aplicados possuem certificação. Contudo, em Portugal existe um vazio legal. Luta-se há anos para que o governo conclua a legislação a aplicar sobre as alterações nos automóveis. Até lá o tuning continua a ser uma atividade marginal aos olhos da lei”.

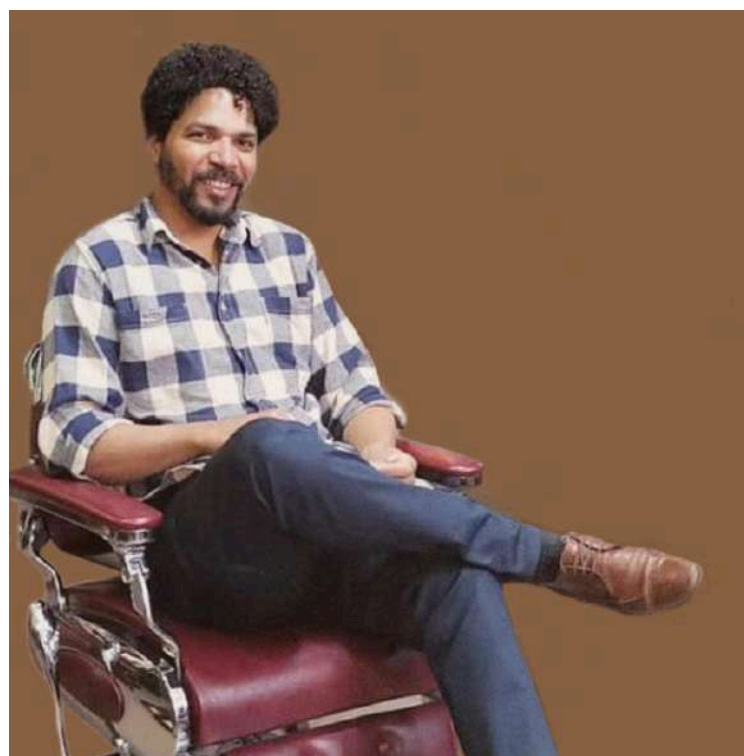
Barbeiro desaparecido

Um barbeiro brasileiro, de 42 anos, está desaparecido desde 3 de março, havendo suspeitas de que se possa ter afogado no mar na Foz do Arelho, localidade onde residia, mas não havendo testemunhas todas as hipóteses estão em aberto, tendo o caso sido comunicado ao Ministério Público e à Polícia Judiciária.

Francisco Gomes

Familiares e amigos de Uelber Fernandes Alves desesperaram por notícias e apenas têm a informação de que um popular avistou no areal da praia sandálias, uma camisa e um boné que seriam do barbeiro e que foram recolhidos pela GNR, que, tal como a Polícia Marítima, desenvolveu pesquisas na área costeira, sem sucesso. Mesmo no inverno o brasileiro tinha por hábito ir tomar banho ao mar.

Uelber Alves explora desde novembro do ano passado a barbearia Dom José Barbershop na cidade das Caldas da Rainha, depois de ter trabalhado dois anos e meio em Fátima.



Uelber Alves vive na Foz do Arelho e tem uma barbearia nas Caldas

Segundo Gracielle Reis, amiga do desaparecido, o barbeiro “estava há vários anos em Portugal e, de acordo com o relato da irmã, preparava-se para ir viver para a Irlanda, onde se encontra

a namorada, de nacionalidade ucraniana, mas primeiro tinha de vender a barbearia”.

A família, que vive no Brasil, lançou uma angariação de fundos para conseguir vir a Portugal inteirar-se melhor das diligências realizadas para localizar Uelber Alves

Crianças aprendem com circuito de trânsito da GNR



Foram transmitidas regras de trânsito às crianças de uma forma lúdica

Mediante a simulação de um circuito de trânsito, realizado no Centro Escolar de Famalicão da Nazaré, os militares da Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário de Caldas da Rainha da GNR transmitiram às crianças, de uma forma lúdica, regras de

trânsito, conselhos de segurança rodoviária e a importância da utilização dos sistemas de retenção.

“A interação com as crianças permite aproximar a GNR das crianças de uma forma divertida, diferente e inesquecível”, afirma a força de segurança.

Operação policial na noite caldense deteta ilícitos criminais

A Divisão Policial de Caldas da Rainha desenvolveu uma operação na madrugada de 23 de março com vista à deteção de grupos de risco que habitualmente frequentam artérias e estabelecimentos de bebidas, no centro da cidade de Caldas da Rainha, tendo sido detetada alguma droga e sido registadas infrações rodoviárias e condução com álcool.

Segundo a PSP, esta operação teve, essencialmente, um duplo objetivo: o de “prevenir a criminalidade e aumentar o sentimento de segurança, assim como o de responder com firmeza a um conjunto de episódios de violência associada ao contexto da noite, que pontualmente, mas ao longo dos últimos meses, foram sendo registados”.

Tratou-se de uma “Operação Especial de Prevenção Criminal”, com enquadramento legal no regime jurídico das armas e munições, e contou com o empenho de várias valências tais como o trânsito, patrulha, intervenção rápida, investigação criminal e



Foram envolvidas várias valências da PSP nesta operação

fiscalização policial, bem como com o apoio de uma equipa da ASAE.

De acordo com a informação prestada pela PSP, foram detetadas cerca de cinco doses de cocaína, ocultadas em espaço no interior de um estabelecimento de diversão noturna e foram ainda detidos dois homens por condução em estado de embriaguez.

Foram levantados diversos autos de contraordenação por infrações rodoviárias e registadas sete infrações no âmbito da Lei Geral do Ruído e Regulamento Municipal, bem como do regime

jurídico de acesso e exercício de atividades de comércio, serviços e restauração.

Com esta operação, o Comando Distrital de Leiria da PSP acredita ter reforçado a tranquilidade pública da comunidade residente, aproveitando ainda para apelar à população para a necessidade de participação às autoridades de quaisquer comportamentos que considerem suspeitos, pois “será um forte contributo para o combate ao crime de modo mais eficaz e, assim, incriminar os seus responsáveis”.

Francisco Gomes

Explosão fere mulher com gravidade

Uma mulher de 54 anos sofreu queimaduras de segundo grau na face e no tronco, na sequência de uma explosão ocorrida na cozinha da sua casa, em Valado dos Frades, na Nazaré, ao princípio da manhã do passado domingo.

A vítima foi transportada em estado grave para o hospital de Leiria e depois transferida de helicóptero para os Hospitais da Universidade de Coimbra.

A ocorrência, cujo alerta foi dado pelas 09h54, verificou-se após ter ligado a placa elétrica na

cozinha, estando a ser averiguada a possibilidade de um conflito com uma eventual fuga de gás na tubagem do esquentador.

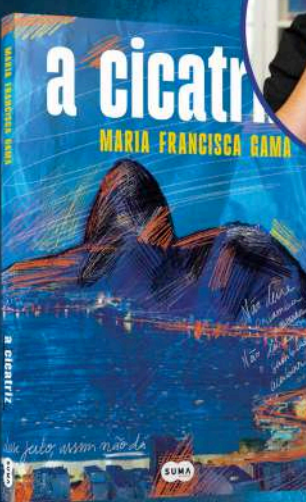
A vítima, que vivia com o marido, camionista, que se encontrava a trabalhar, foi retirada para o exterior por um vizinho, de 21 anos, alertado pelo estrondo. O homem teve de ser assistido no local por inalação de fumo e ansiedade.

A explosão, seguida de incêndio, afetou a cozinha, no rés-do-chão, e o primeiro andar da casa, situada num condomínio privado

de vivendas geminadas. “Ficou provisoriamente inabitável”, revelou o comandante dos bombeiros da Nazaré, Mário Cerol.

No local estiveram quinze operacionais e seis viaturas dos bombeiros da Nazaré, equipas da Viatura Médica de Emergência e Reanimação de Leiria e de Suporte Imediato de Vida de Alcobça, Proteção Civil da Nazaré e GNR de Valado dos Frades.

Francisco Gomes



a cicatriz

Apresentação do livro de
MARIA FRANCISCA GAMA

Apresentação por
MARTA AMBRÓSIO
Fundadora do Clube de Leitura das Caldas da Rainha

7 de Abril | 16H00

La Vie Shopping Center
Caldas da Rainha



CASA DE SAÚDE

CONSULTAS DE ESPECIALIDADE:

- **ALERGOLOGIA**
Dra. Ana Teresa / Dr. Ruben Ferreira
- **CARDIOLOGIA**
Dr. Brito de Câmara / Dr. João Galvão / Dr. Pedro Jerónimo Sousa / Dr. Vítor Lagarto
- **CIRURGIA GERAL**
Dra. Adelaide Costa / Dr. António Martins / Dr. Augusto Mansoa / Dr. Carlos Santos / Dr. Rui Garcia
- **CIRURGIA PLÁSTICA E RECONSTRUTIVA**
Dra. Margarida Henriques / Dr. Mário Rêgo
- **CIRURGIA VASCULAR**
Dr. Carlos Amaral
- **CLÍNICA GERAL**
Dr. João Machado / Dr. Jorge Mesquita
- **CLÍNICA GERAL E DO VIAJANTE**
Dra. Eugénia Isidoro
- **DERMATOLOGIA**
Dr. Augusto Salvador / Dra. Vera Torres / Dra. Fernanda Neves
- **ENDOCRINOLOGIA**
Dra. Manuela Carvalheiro
- **FISIATRIA**
Dra. Anabela Pinto
- **GASTROENTEROLOGIA**
Dr. António Curado / Dr. Horácio Lopes
- **GINECOLOGIA**
Dr. José Inácio / Dra. Inês Rato
- **MEDICINA DESPORTIVA**
Dr. João Machado
- **MEDICINA GERAL E FAMILIAR**
Dr. Francisco Vieira Lino / Dr. Luis Gambino / Dra. Olga Cardoso
- **MEDICINA INTERNA**
Dr. Raposo Ferreira / Dra. Mafalda Santos / Dr. Rui Dias Costa
- **NEFROLOGIA**
Dr. Joaquim Bordalo
- **NEURO-CIRURGIA**
Dr. Sousa Filipe / Dr. Vítor Oliveira
- **NEUROLOGIA**
Dr. José Pimentel / Dra. Ana Franco
- **NUTRIÇÃO**
Dra. Alexandra Xavier
- **OFTALMOLOGIA**
Dr. Paulo Cenicante / Dr. Rui Salreta / Dr. João Paulo Cunha
- **ORTOPEDIA**
Dr. Carlos Alberto / Dra. Carmo Seara / Dr. Rodriguez Sousa
- **OTORRINOLARINGOLOGIA**
Dr. Alfredo Luis / Dra. Ana Paula Branco / Dr. Mário Santos / Dr. Rafael Gomes / Dr. Peter Cordeiro / Dr. Araújo Martins
- **PEDIATRIA**
Dra. Luísa Bernardino
- **PNEUMOLOGIA**
Dra. Elsa Jara
- **PSICOLOGIA**
Dr. Luís Paulo Batista / Dra. Patrícia Oliveira
- **PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA**
Dr. Sérgio Amorim / Dr. Tiago Sequeira
- **PSIQUIATRIA**
Dra. Inês Cargaleiro / Dra. M^a Purificação Horta
- **REUMATOLOGIA**
Dr. Luís Gaião / Dr. Santiago Manica
- **UROLOGIA / ANDROLOGIA**
Dr. António Oliveira / Dr. Frederico Furriel / Dra. Sofia Lopes
- **FISIOTERAPIA / OSTEOPATIA**
Terapeuta Alberto Pereira



☎ 262 837 100

✉ geral@montepio-rdl.pt

📍 Rua do Montepio Rainha D. Leonor,
nº9, 2500-253 Caldas da Rainha



**Registe-se gratuitamente
e leia em**

www.jornaldascaldas.pt

Semana Raul Proença distraiu alunos levando-os a “largarem” o telemóvel

O Agrupamento de Escolas Raul Proença (AERP), nas Caldas da Rainha, realizou nos dias 18 e 20 de março, a tradicional Semana Raul Proença, com um programa rico em atividades artísticas, científicas, desportivas ou até gastronómicas, planeadas por professores e alunos, em que algumas contaram com a parceria de entidades externas.

Marlene Sousa

O estabelecimento de ensino foi transformado num infundável campo de descoberta, conhecimento e saber, onde os alunos foram convidados a explorar, através de divertidas experiências laboratoriais, jogos, música, concursos, workshops e exposições.

O diretor do AERP, João Silva, fez um balanço positivo da Semana Raul Proença, referindo que os jovens estiveram na escola e realizaram “dezenas de atividades que, mais uma vez, mostraram a pujança do projeto educativo”. “Deu-se assim cumprimento à tradição da Semana Raul Proença, enchendo mais uma vez o recinto escolar de alegria, convívio e boa disposição”, disse o responsável pelo agrupamento.

“Uma das coisas que nós passámos a fazer foi a obrigatoriedade de os alunos irem à aula das oito e meia da manhã para que aqueles jovens mais tímidos ou aqueles não gostam não se baldassem às atividades”, explicou.

A semana começou com uma palestra sobre as “Eleições Europeias” com Sandra Geada, do Europe Direct Oeste, Lezíria e Médio Tejo. A iniciativa, que decorreu no auditório da Expoeste, teve como destinatários os alunos do 12.º ano.

Na atividade Sandra Geada explicou a importância das eleições europeias, que vão ter lugar de 6 a 9 de junho.

Decorreu também uma ação de sensibilização sobre “A importância da água”, que teve como oradora a bióloga Sara Duarte (Águas do Tejo Atlântico), numa organização da equipa Eco Escolas. Decorreu ainda um workshop sobre Saúde Mental, pela enfermeira Graça Rito, intitulada “Enquanto houver estrada para andar...Recursos Internos”, organizada pela equipa PESES e UCC Caldas da Rainha.

“Na segunda-feira foi um dia praticamente dedicado a palestras, apesar dos jovens preferirem outras atividades, mas a escola não é só para fazer só o que os alunos gostam, é também para eles aprenderem a formarem-se”, salientou o responsável.

O diretor destacou o “Rauli-

nho 2024”, que consistiu num “peddy-paper” para todos os alunos organizado pelo grupo de matemática, com a colaboração de outros grupos de recrutamento. “É uma atividade que envolve a matemática, mas depois contempla várias disciplinas onde são feitos vários desafios para os alunos resolverem em equipa”, referiu João Silva.

Na passada quarta-feira, no polivalente da escola, decorreu o “Combate Medieval”, que consistiu numa demonstração pela associação Armis Nostrum, com sede no Olho Marinho, que fazem o treino de combate no mercado medieval de Óbidos. Foi uma organização do grupo de história.

Destaque ainda para o concurso “O ovo paraquedista”, em que os alunos participantes tiveram que desenvolver, no âmbito da disciplina de física, um paraquedas para lançamento de um ovo. O ovo foi lançado do segundo andar e para ganhar não podia quebrar ao encostar no chão. Para a atividade cada estudante que se inscreveu teve que construir um “aparato usando conceitos da física”.

João Silva referiu que notou que “durante estes dias os alunos utilizaram muito menos o telemóvel”. O diretor não concorda com a proibição de uso de telemóveis por crianças e jovens e considera que “a proibição incentiva a procurar sítios para se esconder para estar no telemóvel”. “Para não se proibir têm de se criar condições para os jovens não estarem nos telefones e aquilo que nós vimos nesta semana é que com as diferentes atividades eles desligaram-se dos ecrãs e estavam motivados para participar e em simultâneo aprender, e isso para nós é muito importante”, contou.

Decorreu um “peddy-paper” para professores na Foz do Arelho com o intuito de “criar espírito de equipa”.

À escola sede do agrupamento deslocaram-se alunos mais novos do AERP, que foram recebidos por colegas “mais velhos” do 9.º ano. Estes deram-lhes a conhecer a sua futura escola e conduziram-nos às salas e a outras dependências onde decor-



O diretor do AERP junto a uma exposição no âmbito da Semana Raul Proença (foto Bernardo Carvalho)



“Combate Medieval” pela associação Armis Nostrum (foto Bernardo Carvalho)

riam as atividades.

As ciências também estiveram representadas, destacando-se as atividades laboratoriais coordenadas pelos alunos das turmas de Ciências e Tecnologias do 12.º ano e destinadas aos alunos do 1.º ciclo. No desporto, os torneios atraíram uma massa estudantil.

Um concurso e a degustação de comida francesa foi outra atividade realizada.

Na quinta e sexta-feira realizou-se em todas as escolas e jardins de infância do agrupamento, o “Juntos Conseguimos...Dias Diferentes!”, em que os alunos saíram do recinto escolar para ir a S. Martinho do Porto, à Foz do Arelho e ao Parque D. Carlos I, entre outras atividades organizadas pelos titulares de turma.

No dia 22 de março decorreu a final nacional do “Cantar em Alemão”, nos Pimpões. É uma organização do Goethe Institut em conjunto com o AERP.

Vai decorrer em maio o Happening Raul Proença, que este ano se realiza com o tema dos 50 anos do 25 de Abril.



Demonstração dos fatos medievais (foto Bernardo Carvalho)



O concurso “O ovo paraquedista” (foto Bernardo Carvalho)

Ordem do Trevo assinalou 12 anos com agradecimento aos voluntários e parceiros

“Obrigado”, foi uma palavra muito repetida no 12º aniversário da associação Ordem do Trevo (OT), que comemorou a data da sua fundação com um jantar que decorreu no dia 23 de março no restaurante a Lareira, com mais de 100 participantes.

Marlene Sousa

Autarcas, representantes de empresas, escolas e instituições, voluntários, amigos e familiares marcaram presença no jantar. Prova que a OT se mantém viva e com motivação e vontade de contribuir para uma sociedade mais justa, melhor e mais solidária.

São doze anos de vida muito ativa numa associação que ajuda atualmente 70 famílias carenciadas das Caldas da Rainha (cerca de 350 pessoas).

Devido ao aumento de estrangeiros nas Caldas, a OT tem recebido mais pedidos de auxílio. “Têm vindo muitas pessoas, sobretudo imigrantes de Angola e do Brasil, pedir ajuda. Apesar de não conseguirmos aceitar mais inscrições, não deixamos de entregar o cabaz extraordinário a ninguém”, salientou o presidente da OT, José Viegas.

“A primeira palavra de gratidão é para os voluntários da OT, que sem eles isto não é possível”, disse o presidente da associação de solidariedade, acrescentando que uma estrutura deste género é “obra de muita gente e muito empenho”.

A segunda palavra de agradecimento foi “para os parceiros”, que segundo José Viegas, “são a roda que faz girar a OT”.

“São eles que nos acompanham, ajudam a fazer chegar os alimentos e fazem com que as nossas crianças possam praticar natação, ter acesso à saúde e apoio escolar”, referiu.

“Cada criança no início do ano escolar vai apetrechada com mochilas e todo o material necessário, combatendo assim o estigma social que poderia vir a ter”, salientou.

O responsável destacou o protocolo que assinaram com o Montepio Rainha Dona Leonor, que permite que crianças acompanhadas por esta associação de solidariedade social tenham acesso de forma gratuita a consultas e tratamentos em diversas especialidades, que incluem, entre outras, otorrinolaringologia, medicina dentária e pediatria.

No seu discurso, José Viegas disse ainda que depois de 12 anos a trabalhar em prol da sociedade caldense sem receber qualquer subsídio da Câmara considera que “é altura da comu-

nidade e dos dirigentes políticos olharem para nós com outros olhos, pela ajuda discreta e eficaz que damos às pessoas que precisam até ao dia que já não necessitam”.

O vice-presidente do Município das Caldas, Joaquim Beato, referiu que é um orgulho comemorar os 12 anos de uma “associação que não é subsidiodependente e é acima de tudo solidária e estruturante com quem precisa”.

Realçou o facto de a OT “ter o cuidado de manter as pessoas que apoiam no anonimato”. “Quem precisa ou precisou não está aqui, mas estamos nós todos a agradecer uns aos outros para continuarmos esta luta e trabalho de exigência”, salientou.

O autarca garantiu que a “autarquia estará sempre com esta instituição”.

Agradeceu ainda a José Viegas pela forma como “tem conduzido a missão”.

Homenageados

Como já é habitual foram homenageados os parceiros que ajudam a OT a apoiar as famílias, não só com alimentos, mas com a intervenção na área da saúde com vários protocolos e apoio ao estudo com centros de explicações e ainda a oferta de atividades desportivas.

Foram entregues 16 trevos e 6 prémios especiais.

A distinção do parceiro do ano foi para a ACCCRO - Associação Empresarial das Caldas da Rainha e Oeste que tem pautado a sua atuação com ajudas a esta causa.

O reconhecimento como parceiro foi para The Milky Angel e para o Montepio Rainha D. Leonor.

José Serrenho recebeu a distinção de voluntário do ano e o prémio reconhecimento voluntário foi dado a Emília Sousa, que dedicou o prémio a todos os voluntários.

A vice-presidente da OT, Paula Botas, que pediu o afastamento do cargo por motivos pessoais, recebeu o prémio de reconhecimento e dedicação.

No final das distinções, a direção e voluntários homenagearam José Viegas pela sua dedicação.

Foi uma noite emotiva que

teve como animação os músicos Júlia Valentim e Fernando Lopes.

Foram cantados os parabéns a esta associação e fez-se um brinde ao futuro da OT, que vai ter em abril eleições para os novos órgãos sociais, passando de cinco para sete elementos. “Em 2024 haverá novas parcerias e novos projetos”, apontou José Viegas.

Além da ajuda às famílias, a OT tem realizado com o JORNAL DAS CALDAS várias palestras sobre diversas temáticas importantes abertas à comunidade. “Prevenção e Promoção da Saúde” foi o tema da conferência que decorreu no ano passado no Centro Cultural e de Congressos das Caldas da Rainha.

No dia 7 de abril, pelas 16h00, vai ter lugar no “La Vie” – Shopping Center das Caldas da Rainha - a apresentação do livro “a Cicatriz”, da jovem escritora Francisca Gama, que aborda o tema da violência doméstica.

No dia 21 de abril, o pavilhão da Expoeste, vai decorrer uma “Corrida ao Ovo” para as crianças que a OT apoia. A atividade é organizada por um grupo motard. O Centro de Educação Especial Rainha D. Leonor vai estar presente com alguns dos utentes.

A OT tem 21 voluntários e as inscrições estão abertas para quem tenha disponibilidade para ajudar quem mais precisa.

Quem queira entregar alimentos não-perecíveis pode fazê-lo na Expoeste às quintas-feiras ou contactar a associação pelas redes sociais.

1. 12º aniversário da associação Ordem do Trevo

2. A ACCCRO recebeu a distinção de parceiro do ano

3. O reconhecimento como parceiro foi para The Milky Angel

4. Reconhecimento à voluntária Emília Sousa

5. José Serrenho (voluntário do ano), José Viegas e Paula Botas foram reconhecidos



Liberdade em momento cultural na Escola de Sargentos do Exército



Evento enquadrou-se nas comemorações do 50.º aniversário do 25 de Abril

Decorreu no passado dia 15, na Escola de Sargentos do Exército (ESE), nas Caldas da Rainha, um momento histórico-cultural sobre o caminho para a liberdade, enquadrado nas comemorações do 50.º aniversário do 25 de Abril.

Esta iniciativa teve como finalidade proporcionar um momento onde se cruzam a História de Portugal e o caminho percorrido ao encontro da liberdade e da democracia, sendo este um momento de reflexão e partilha de experiências vividas na primeira pessoa, durante o período anterior e após o 25 de Abril de

1974.

Participaram diversos palestrantes, designadamente o coronel Armando Ramos, que serviu no Regimento de Infantaria n.º 5 (atual ESE), um dos militares do 16 de março de 1974, a “Revolta das Caldas”, que falou da transição para a democracia.

O. coronel José Henriques abordou a portugalidade, sublinhando os valores e responsabilidade da sociedade e as atuais ameaças à liberdade, e a historiadora Joana Tornada falou sobre o golpe de 16 de Março, tema da sua tese de mestrado.

Para além dos militares e civis

que servem na ESE, estiveram presentes neste evento o diretor de educação, major-general na reserva José Feliciano, o diretor de formação, major-general Dias de Almeida, e o major-general reformado Manuel Monge.

Assistiram 200 alunos e 20 professores do 3.º ciclo do Agrupamento de Escolas (AE) Raúl Proença, acompanhados pelo presidente do AE, João Silva.

Esteve patente uma exposição de arte alusiva ao momento, onde o escultor caldense Carlos Oliveira e o major Telmo Conceição participaram com peças alusivas à liberdade.

Alunos fazem armadilhas para capturar vespa asiática



Alunos do Centro Escolar de Alvorninha tiveram a ajuda dos professores e auxiliares

Na semana em que se celebrou o Dia Mundial da Floresta, a Junta de Freguesia de Alvorninha, no concelho das Caldas da Rainha, lançou um repto à comunidade escolar: fazer armadilhas para captura de vespa asiática.

“Neste período do ano é muito importante capturar as fundadoras por forma a impedir a criação de novos ninhos”, re-

feriu a autarquia.

Os alunos do Centro Escolar de Alvorninha fizeram as garrafas e o líquido atrativo, com a ajuda dos professores e auxiliares, e levaram uma armadilha para colocar perto das suas casas. “Desta forma aumentamos, na nossa zona, a rede de captura de vespas asiáticas”, indicou a junta.



CA AGRICULTURA

Desde sempre a apoiar o Sector Agrícola

Somos o Banco de CA

Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Caldas da Rainha, Óbidos e Peniche, CRL



Para mais informações:
creditoagricola.pt | f @ d v

Caixa Central - Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, C.R.L. registada junto do Banco de Portugal sob o nº 9000 - M.C.R.C de Lisboa e Pessoa Colectiva nº 501 464 301 - Capital Social € 314.938.565,00 (variável) - Rua Castilho nº 233, 233 A, Lisboa.



Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste inaugurou Horta Biológica

A Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste (EHTO) inaugurou no passado dia 21, no primeiro dia da primavera, uma Horta Biológica situada nas tra-seiras do estabelecimento de ensino.

A eco horta é composta por quatro canteiros elevados feitos com blocos de betão, com uma área de cerca de 25 metros quadrados.

Marlene Sousa

Os canteiros, que têm rega automática, visam cultivar alimentos de forma sustentável, assim como sensibilizar toda a comunidade escolar para a importância do ambiente.

Cebolinhas, batatas, favas, alface, tomate, couve, couve chinesa Pak Choi, feijão verde, cenouras, morangos entre outras culturas, já foram plantadas. O modo de produção é de agricultura biológica.

A cerimónia inaugural da eco horta contou com a participação de parceiros como o presidente da União de Freguesias de Santo Onofre e Serra do Bouro, o representante do Bairro Feliz do Pingo Doce das Caldas, o responsável pelo Mercado Biológico de Óbidos e representantes das empresas Horta do Pé Descalço e Algubio. Daniel Pinto, diretor da EHTO, disse que a horta biológica nasceu de um desafio que a direção da escola lançou à equipa da Eco Escolas para “nos candidarmos à iniciativa do Bairro Feliz do Pingo Doce (edição de 2023), que permite aos clientes votar nos projetos que querem que sejam apoiados”. O projeto da EHTO ganhou com um donativo de 960 euros.

“Falámos com a Câmara das Caldas para melhorar as condições do recinto, fazendo a vedação à volta da escola para podermos aqui instalar a nossa horta pedagógica”, adiantou o responsável.

Marina Braz, coordenadora do programa Eco Escolas, vai continuar a orientar o projeto com o apoio dos alunos. “O intuito é trazer os alunos da cozinha à horta, recolher os produtos sazonais e utilizarem nas confeções que fazem na escola”, contou a professora.

“O desafio era termos canteiros porque o terreno não é apropriado para a agricultura”, explicou Marina Braz.

A candidatura ao Bairro Feliz carecia de um orçamento prévio que foi dado por Ricardo Pratas, da empresa Algubio, que depois de ganharem o concurso chamaram-no para erguer a horta urbana.

João Batista, do Mercado Biológico de Óbidos, também explicou as “orientações que a horta deveria ter”.

A terra foi oferecida pela União

de Freguesias de Santo Onofre e Serra do Bouro e algumas das culturas foram dadas pela comunidade e a empresa A Horta do Pé Descalço.

“Sendo um projeto de cariz social nos períodos de férias, temos o apoio da Junta de Freguesia, para que possa vir aqui olhar pela horta”, explicou a coordenadora do projeto.

Espera que antes do final do semestre possam vir a ser colhidos os primeiros produtos agrícolas de produção biológica.

No final decorreu um lanche biológico para os convidados e uma sessão de poesia dinamizada pelos alunos e professora de português.

“Em Portugal existe mais consumo que produção”

Antes da inauguração da eco horta, o auditório da EHTO foi palco de um “Colóquio de Primavera sobre Hortofruticultura Biológica”.

Esta iniciativa foi organizada no âmbito da edição de 2024 da Frutos – Feira Nacional de Hortofruticultura, a qual irá decorrer de 21 a 25 de agosto no Parque D. Carlos I, nas Caldas da Rainha.

João Batista, responsável pelo Mercado Biológico de Óbidos, que fez parte da organização e que moderou o evento, disse que a oportunidade desta ação “é demasiado importante e está bem incutida dentro da realidade de hoje”, revelando que “13 produtores de vinho biológico da região de Lisboa duplicaram a sua produção em 2023”. Referiu que em Portugal existe “mais consumo do que produção”.

Disse aos alunos que assistiram ao colóquio que há espaço para “mais produção biológica”. “Os chefs de cozinha e bebida se querem ter sucesso têm que utilizar produtos de primeira qualidade, neste caso, produtos limpos sem pesticidas”, salientou.

João Batista afirmou que é preciso “respeitar o equilíbrio natural”, referindo que foram os técnicos da sua geração “aqueles que mais desprezaram e que mais incentivaram a utilização de pesticidas e de adubos, desprezaram os estrumes e sustentabilidade dos pomares e vinhas



A eco horta tem rega automática (foto Catarina Marcelino)



Participantes no “Colóquio de Primavera sobre Hortofruticultura Biológica” (foto Catarina Marcelino)

com proteção verde do solo”. “Felizmente isto está a mudar”, manifestou, salientando que o “caminho da sustentabilidade tem que andar mais rápido porque não temos um Planeta B”.

Na sessão de abertura o presidente da Câmara das Caldas, Vitor Marques, sublinhou que a Frutos é um certame dedicado às atividades económicas com workshops, conferências e apresentações com temas importantes ligados à agricultura e fruta. O autarca realçou a importância de dotar os alunos da EHTO dos conhecimentos e das competências básicas sobre o modo de produção biológico.

O presidente da autarquia de Óbidos, Filipe Daniel, disse que a regeneração é uma palavra em voga, destacando a importância dos ecossistemas para o bem-estar do planeta. Referiu ainda que Óbidos tem como preocupação fundamental a salvaguarda da qualidade de vida e a manutenção e respeito pela natureza e meio ambiente.

Jorge Ferreira, da Agro-Sanus, recordou que quando entrou para o Instituto Superior de Agro-nomia foi “uma decepção porque

na altura a agricultura biológica em Portugal não existia e era um tema tabu”.

Lembrou ainda que ajudou a organizar na universidade o primeiro colóquio sobre “este tipo de agricultura em 1985”.

Tentou aproveitar o máximo aquilo que se ensinava, mas aquilo que lhe interessava era outro tipo de agricultura, “bastante diferente daquilo que importava à maior parte dos colegas e professores”. Explicou que o primeiro objetivo da agricultura biológica é manter e melhorar a fertilidade do solo, tal como está escrito nos regulamentos comunitários em vigor.

O biólogo Hugo Zina, da Horta Pé Descalço, que faz a produção e comercialização de sementes, falou da sua empresa e da sua horta, a quatro quilómetros do local de venda. “Só cabe agricultura biológica, familiar e de escala humana, deixando de fora o uso de maquinaria”, contou.

Todos os sábados levam a sua horta para o mercado da Praça da Fruta e às quartas-feiras fazem os cabazes onde entregam nas Caldas, Óbidos e Peniche.

Ana Teresa Ferreira falou da

regeneração do solo, nutrição e saúde das culturas. Fez notar que as atuais medidas de proteção e regeneração dos solos são insuficientes e alertou para a perda de matéria orgânica.

António Gomes, responsável pela Biofrade, localizada no concelho da Lourinhã, falou da sua empresa familiar, que iniciou o modo biológico em 1991. Mais tarde, a partir de 1998, passou a produzir e comercializar só produtos de agricultura biológica. Disse que a missão da sua empresa é “aumentar a produção bio nacional por um futuro melhor e mais saudável”.

A professora da EHTO, Célia Antunes, apresentou o programa “Empresas Turismo 360”, uma medida criada no âmbito do plano “Reativar o Turismo. Construir o Futuro”. O objetivo é incentivar as empresas para a transformação sustentável do setor do turismo.

Tem como missão estimular a economia e a atividade turística, com base nas metas de sustentabilidade económica, ambiental e social da Estratégia de Turismo 2027.

Noite de fados no Porrinhas dos Leitões



O elenco participante (foto Rui Vieira)

No passado dia 23 decorreu mais uma noite de fados no Restaurante Porrinhas dos Leitões, em Salir do Porto, com cerca de 140 pessoas.

Após o jantar com bacalhau

e leitão atuaram António Leitão, que completava neste dia 75 anos, João Louro, Avelino Santos, Rute Costa, Ana Rita Arez e Andreia Matias, acompanhados na guitarra por Rodolfo Godinho

e na viola por Rui Miquelís.

No fim não faltou o bolo de aniversário.

António Leitão organiza semanalmente noites de fado um pouco por toda a região.

Workshop em aquarela na ART 4 Family Galeria

No dia 6 de abril, pelas 15h30, a ART 4 Family Galeria, nas Caldas da Rainha, dará início à primeira edição de GO-DET - Workshop em aquarela.

João Paulo Cunha, responsável pela galeria, espera poder contar com a "presença de um público bastante mais vasto do que os habituais visitantes de museus e outras instituições em que a necessidade de aquisição de ingressos para entrada continua a afastar os apreciadores de arte a aprender e/ou aprofundar os seus conhecimentos nas mais diver-

sas áreas".

A "visita guiada" a algumas técnicas desta forma de arte terá a direção da professora Cristina Mateus.

As inscrições podem ser feitas no site art4family.com. Em função dos conhecimentos e objetivos os participantes serão integrados no nível adequado determinado pela professora.

A galeria está a organizar outros cursos na área da pintura, cerâmica, fotografia, entre outros.

Concerto solidário com Guiné

Um concerto solidário de angariação de bens para apoio do trabalho missionário na Guiné vai ter lugar no dia 30 de março, às 20h30 e no dia 31 de março, às 16h00, nos Pimpões, nas Caldas da Rainha.

Material escolar e produtos de higiene são os bens mais necessários.

Trata-se de um projeto da Assembleia de Deus Pentecostal de Caldas da Rainha.

22 A 31 MARÇO 2024 | 10H00 - 20H00

FÁBRICA DA PÁSCOA

Parque D. Carlos I
Caldas da Rainha

Pub.

CALDAS DA RAINHA
Câmara Municipal

PRÉFECTURA
MUNICIPAL
Caldas da Rainha

CC
CENTRO CULTURAL
Caldas da Rainha

WWW.RADIOFORADACAIXA.PT

MUNDO DA MÚSICA

COM FRANCISCO GOMES

12H TERÇA
16H QUINTA
12H SÁBADO

UMA HORA COM
CANÇÕES
IMPERDÍVEIS

COM APOIO DE:

JORNAL DAS CALDAS
(SEMANÁRIO DA REGIÃO OESTE)

RESTAURANTE-BAR DOS BOMBEIROS
(QUARTEL DOS BOMBEIROS DAS CALDAS DA RAINHA)

Forno comunitário inaugurado durante “Domar o Fogo”

O Centro de Artes das Caldas da Rainha passou a ter no seu espaço ao ar livre um forno tradicional comunitário, utilizado pela primeira vez durante o evento “Domar o Fogo”, cuja segunda edição decorreu no passado fim-de-semana.

Pedro Antunes

O forno foi construído por várias pessoas com o tradicional tijolo burro, produzido num dos últimos fornos de tijolo tradicional do país que se podem encontrar no concelho das Caldas da Rainha. Durante a iniciativa, o forno foi utilizado para a confeção de pão, pizzas e outras iguarias por Paulo Santos, do “Beco do Forno”.

Organizado pela CENTRA – Associação dos Amigos do Centro de Artes, com o apoio da Câmara Municipal das Caldas da Rainha e integrado no programa da UNESCO: Caldas da Rainha, Cidade Criativa, o evento reúne dois dos setores de maior relevo e tradição do concelho: a cerâmica e a cutelaria, de mãos dadas com gastronomia.

Segundo Pedro Ribeiro, presidente da Centra, o espírito da primeira edição mantém-se, com o fogo, enquanto elemento transformador por excelência, a permitir uma variedade de abordagens e a concretização de inúmeras ações.

Pedro Ribeiro destaca o papel do cuteleiro Paulo Tuna, que foi quem teve a ideia original para este evento. “Ele foi a âncora. Depois houve um grupo de amigos que se vão agregando, de uma forma muito natural”, explicou.

Este ano avançaram para a concretização deste forno que passa a poder ser utilizado para que qualquer pessoa possa cozinhar o que entender. “Queremos que o forno sirva a comunidade e quem queira tirar partido deste espaço”, indicou.

O diretor do Centro de Artes, José Antunes, elogiou a forma como a Centra tem trazido tantas pessoas a este espaço e como o forno simboliza todo o trabalho que tem sido feito de juntar pessoas.

Sobre o evento, sublinha a importância de assinalar o conhecimento que os executantes destas artes têm e de como esse saber deve ser preservado.

Ao longo do fim-de-semana foram várias as atividades na área da cutelaria, da cerâmica e da gastronomia.

O cuteleiro Paulo Tuna e o escultor e fundidor Renato Franco fizeram uma “viagem” das origens dos processos ancestrais da fundição do aço que serviu de base para a criação da lâmina.

Fernando Cabral, cuteleiro de origem brasileira e especialista

na arte de criar aço damasco, levou a estética dos padrões resultantes do processo de caldeamento de diferentes peças de aço.

O oleiro Miguel Neto apresentou os processos ancestrais de cozedura de cerâmica artesanal e as artes plásticas marcaram presença com projeção de um apontamento de João Paulo Feliciano, intitulado “How to Burn a Electric Guitar”.

A comida esteve nas mãos de Edgar Reis, Ruben Ferreira, Paulo Santos e Archil Shinjikashvili, com os tradicionais pratos de fogo e as novas tendências vegetarianas e veganas.

Houve ainda ateliers para os mais novos e muita animação musical.

Exposição sobre produção artesanal

No âmbito desta iniciativa, foi inaugurada a exposição “Produção artesanal portuguesa: a atualidade do saber-fazer ancestral”, no Espaço Concas, ao som das batidas no aço que aconteciam ao mesmo tempo lá fora.

Da responsabilidade da Direção Geral das Artes (DGA), a exposição esteve patente no Luxemburgo, a representar Portugal na Bienal De Mains de Maîtres e a primeira apresentação em Portugal acontece nas Caldas da Rainha, até 6 de maio.

O Diretor-Geral das Artes, Américo Rodrigues, explicou que a mostra se integra no programa “Saber Fazer”, que consiste no mapeamento e caracterização das artes tradicionais em território nacional, com o intuito de valorizar como um património cultural único.

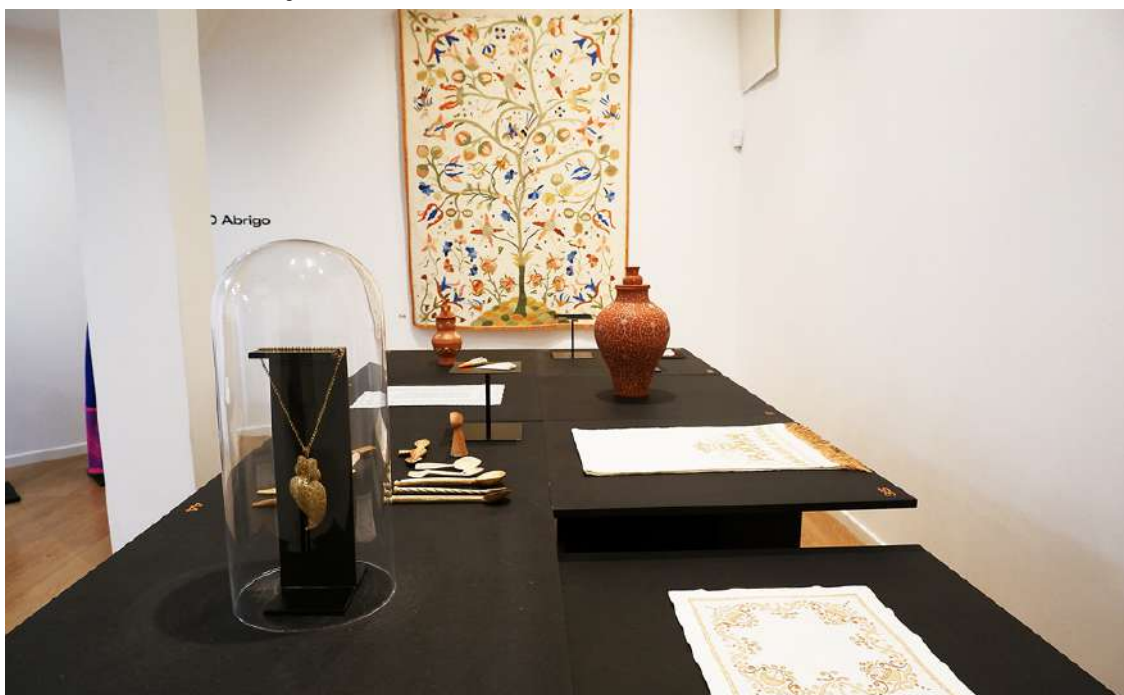
O conjunto de artefatos presentes na exposição pretende representar as características fundamentais inerentes às artes artesanais, pela diversidade de matérias-primas e da sua ligação aos territórios.

“Quisemos que a exposição circulasse por Portugal, em três ou quatro localidades, e pensamos que Caldas da Rainha deveria ser a primeira”, explicou Américo Rodrigues.

O responsável anunciou ainda que a DGA vai criar uma rota da cutelaria, que irá estar integrada no repositório do programa “Saber Fazer”.



Dois dias a trabalhar o aço



Exposição “Produção artesanal portuguesa”



Discursos na inauguração da exposição

A acrescentar ao espólio apresentado no Luxemburgo, a mostra no Espaço Concas tem ainda peças do bordado das Caldas da Rainha, de Principelina Loução, cutelaria de Paulo Tuna e do Lombo do Ferreiro, para além de cerâmica de Carlos Enxuto e de Miguel Neto.

O presidente da Câmara das Caldas, Vitor Marques, salientou a importância de “todos aqueles que sabem fazer”, considerando

que estas iniciativas são importantes para que se dê o devido valor aos artesãos e artistas.

A vereadora da cultura, Conceição Henriques, lembrou que quando foi desafiada para trazer para a cidade esta exposição ficou “extraordinariamente entusiasmada por ter sido escolhida Caldas da Rainha para a acolher”, logo depois de ter sido apresentada no Luxemburgo.

A autarca considerou de ime-

diato que faria todo o sentido integrar a exposição neste evento “que se enquadra na arte do saber fazer”. Ao mesmo tempo, assinalou-se ainda a geminação com o município italiano Deruta, “pela sua tradição cerâmica e rica história cultural”.

A inauguração contou com a presença da embaixadora do Luxemburgo em Portugal, Martine Schommer, entre outros convidados.

SUPLEMENTO DE SAÚDE



Uma produção
JORNAL DAS CALDAS

Tratamentos no Hospital Termal das Caldas aumentaram em 2023

Os tratamentos no Hospital Termal das Caldas da Rainha aumentaram em 2023 e existe um “grande espaço para crescerem mais, tornando-se crucial a construção de um balneário novo, para dar ainda mais resposta ao nível dos tratamentos com a água mineral natural desta cidade”. A participação do Estado para os tratamentos termais acaba por ser incentivo ao termalismo.

Marlene Sousa

A Câmara das Caldas está a terminar um master plan para o futuro do termalismo na cidade, que está a ser concluído e será apresentado na Assembleia Municipal no mês de abril.

O documento, intitulado Plano de Intervenção Municipal para a Área Termal e Zona Envolvente, começou a ser elaborado em julho e dará as diretrizes para o balneário novo e modelo de gestão com uma abordagem integrada da área da saúde e bem-estar, aliada à sustentabilidade, à cultura, à mobilidade e urbanismo e ao turismo, tendo o termalismo e as artes, como elementos centrais da impressão digital do concelho. O master plan adjudicado à empresa Bruno Soares Associados irá fornecer as ferramentas necessárias para as “decisões a serem tomadas nesta matéria”, disse Sara Oliveira, adjunta do presidente com o pelouro da saúde.

Depois de vários anos encerrado, com a abertura da ala sul do Hospital Termal em setembro de 2022, com tratamentos musculoesqueléticos e de bem-estar, “em 2023 foi possível registar-se mais de 1200 termalistas, sendo que o maior número de serviços foi ao nível do termalismo terapêutico”.

“As Termas têm tido uma enorme procura, sobretudo de pessoas da região Oeste e da zona de Lisboa e ainda alguma população estrangeira”, referiu Sara Oliveira em entrevista ao JORNAL DAS CALDAS.

Quanto aos tratamentos mais solicitados são os da área da músculo-esquelética, os tratamentos como a hidromassagem, bertohlaix, e duche massagem. Houve ainda muitos aqistas a usufruir de tratamentos ao nível vias respiratórias, como a irrigação nasal, a nebulização nasal e a pulverização faríngea, entre outras.

A implementar no ano de 2024, consagra-se a aplicação de várias ações discriminadas no Master Plan do Complexo Termal, que “prevê o lançamento do projeto do novo balneário termal”.

Outro projeto para 2024 é, segundo esta responsável, a criação de uma campanha de promoção das Termas dirigida

ao público juvenil e infantil, com a criação de um ambiente mais apelativo a esta faixa etária. “Nesta campanha será apresentada oficialmente a mascote das Termas de Caldas da Rainha e lançado um livro infantil ilustrado, contando a história da descoberta das águas termais pela Rainha Dona Leonor, através de um mundo de imaginação e fantasia”, contou.

Sara Oliveira considera importante sensibilizar outras gerações a procurarem as Termas, para diferentes “serviços no âmbito terapêutico e também ao nível do bem-estar”.

Outra novidade que iniciará brevemente é a “investigação das águas termais das Caldas feita em parceria com entidades competentes e universidades”. O intuito de difundir cada vez mais as vantagens das águas minerais naturais, designadamente das águas caldenses, que apresentam propriedades anti-inflamatórias, “torna essencial desenvolver investigação na vertente terapêutica, revelando assim a evidência científica das melhorias significativas nos termalistas que frequentam as Termas”, declarou.

Segundo fez notar, é preciso “reconhecer e valorizar o nosso passado e o legado que a Rainha nos deixou”. As Termas das Caldas apontam para a aposta necessária em “tratamentos diferenciadores e efetivamente para a construção de um novo balneário que permitirá o aumento substancial da capacidade para serem acolhidos novos aqistas”.

Tratamentos eficazes no alívio do stress

“Isto é maravilhoso”, disse ao JORNAL DAS CALDAS Olinda Silva, que reside em Santa Catarina e está a fazer tratamentos para problemas de coluna e alívio da dor cervical. “Não mexia a cervical com problemas graves que me impediam de dormir e com alguns tratamentos já noto a diferença”, contou.

Além dos benefícios físicos, um banho imerso com água termal quente pode proporcionar

Banho imerso com água termal quente (foto Catarina Marcelino)



Duche vichy, um tratamento muito procurado (foto Catarina Marcelino)

uma sensação de relaxamento e alívio do stress. Quem o diz é a caldense Célia Antunes, que depois de vários tratamentos incluindo o duche que associa jatos abundantes de água termal a uma massagem manual relaxante nas costas, “elimina a pressão e pensamentos e perceções que não bons para o equilíbrio da vida”. “Saio daqui com a sensação que fiz um reset à mente e sinto-me muito mais leve sem dores nas articulações”, relatou.

As Termas das Caldas da Rainha têm à venda uma grande diversidade de produtos que são produzidos com a utilização de água mineral natural, nomeadamente sabonetes artesanais, cremes faciais e creme de corpo.

Os sabonetes têm aromas e ingredientes diferentes, concebidos com recurso à água termal, existindo o sabonete Rainha D. Leonor, o sabonete D. Carlos I, o sabonete Aromas da Praça, o sabonete Bordalo e o sabonete Orvalho do Mar. No que concerne a gama de cremes, destaca-se o Creme Real Rosto – Pelo Seca, Creme Relax Rosto – Pelo Normal Mista e Creme Real – Corpo.

Encontra-se também à venda nas Termas de Caldas da Rainha a “Tisana da Rainha”, criada pela



Sara Oliveira diz que o master plan vai ser apresentado em abril (foto Catarina Marcelino)

Infusa.

Atualmente, as Termas das Caldas oferecem a possibilidade de realizar tratamentos na área da músculo-esquelética e promovem também serviços de bem-estar, no Hospital Termal mais antigo do mundo, aliando uma história ímpar a tratamentos termais de excelência.

Têm uma oferta de serviços diferenciada, desde tratamentos e rituais spa termal (Hidromassagem, Duche Jato, Bertholaix, Estufa de Vapor Integral, Banhos Rituais, entre outros). Disponibilizam ainda programas termais (Real Termal Descoberta, Real Termal Purificante, Real Total Relax, Passeio Carlos & Leo-

nor, entre outros). Existem também os programas termais para rosto (Real Termal Facial, Real Termal Facial Hidratação, Real Termal Facial – cuidado masculino, Personalizado a todo o tipo de pele, entre outros) e programas para corpo (Esfoliação, SPA Pernas Cansadas, entre outros). Na área das massagens existem tratamentos desenhados especificamente para mulheres grávidas, tais como Facial Pré-Mamã, Relax Pré-Mamã e Circulatório Pré Mاما. Para além disso, as Termas possuem tratamentos ao nível das vias respiratórias, no edifício do Balneário Novo, no Largo Rainha Dona Leonor.

Urgência de Psiquiatria entrou em funcionamento no Hospital das Caldas

Entrou em funcionamento na passada segunda-feira a Urgência de Psiquiatria da Unidade Local de Saúde do Oeste (ULSO), ficando sediada no Serviço de Urgência Médico-Cirúrgica do Hospital das Caldas da Rainha.

Francisco Gomes

Estará aberta todos os dias úteis entre as 08h00 e as 20h00, com a presença de um médico psiquiatra.

O Serviço de Urgência de Psiquiatria irá receber utentes dos concelhos de Caldas da Rainha, Óbidos, Bombarral, Peniche e Sobral de Monte Agraço. Os utentes provenientes dos concelhos de Lourinhã, Cadaval e Torres Vedras continuam, transitoriamente, a ser referenciados para outro hospital, revelou o conselho de administração da ULSO.

Este serviço, até à data inexistente, vai reforçar a prestação de cuidados ao nível da saúde mental à população da região Oeste, evitando várias transferências de utentes para as urgências dos hospitais centrais, em Lisboa.

No início do mês de março entrou em funcionamento a Unidade de Internamento de Psiquiatria e Saúde Mental, localizada no Hospital de Peniche, com lo-

tação para 15 camas.

A ULSO agrega, desde 1 de janeiro, numa única entidade, o Centro Hospitalar do Oeste, o Agrupamento de Centros de Saúde do Oeste Norte e o Agrupamento de Centros de Saúde do Oeste Sul, integrando os concelhos de Caldas da Rainha, Óbidos, Bombarral, Peniche, Lourinhã, Cadaval, Torres Vedras e Sobral de Monte Agraço. A população da área geográfica de influência direta da ULSO é de 235.231 residentes.

Falta de médicos

O Serviço de Urgência Básica de Hospital de Peniche tem sofrido alguns encerramentos devido a “ausências imprevistas ou por incapacidade de preenchimento de escala de serviço, por falta de médicos interessados”, revelou o conselho de administração da ULSO.

De acordo com a mesma fon-



O novo serviço estará aberto todos os dias úteis entre as 08h00 e as 20h00, com um médico psiquiatra

te, “nos meses mais recentes, têm-se verificado dificuldades no preenchimento da escala, relacionadas com a carência de médicos disponíveis para desempenhar funções neste Serviço de Urgência, estando a ser desenvolvidos todos os esforços para colmatar estas falhas”.

A administração sublinha que se trata de “um serviço de ur-

gência básica, que é o primeiro nível de acolhimento a situações de urgência e constitui um nível de abordagem e resolução das situações mais simples e mais comuns de urgência, funcionando em rede com os níveis de urgência mais diferenciados, como é o caso das urgências médico-cirúrgicas”.

Assim, quando acontecem

essas situações, dispondo a ULSO de dois serviços de urgência médico-cirúrgica, nas Caldas da Rainha e em Torres Vedras, “quando a urgência básica está encerrada, os utentes são encaminhados para estas, estando sempre acautelado o atendimento das situações urgentes ou emergentes, funcionando os serviços em complementaridade”.

Novo líder do Sindicato Independente dos Médicos eleito em Peniche

Nuno Rodrigues, natural do Porto, é médico de saúde pública na Unidade Local de Saúde do Oeste (ULSO), é o novo secretário-geral do Sindicato Independente dos Médicos (SIM), substituindo o médico Jorge Roque da Cunha, que esteve doze anos no cargo. A passagem de testemunho aconteceu no passado dia 23, em Peniche, após a eleição realizada no congresso do sindicato.

Francisco Gomes

Licenciado pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, tirou a especialidade em Saúde Pública em 2013 e, nove anos depois, obteve o grau de Consultor.

Em 2022 recebeu a Medalha de Mérito Municipal de Grau Ouro pelo Município de Torres Vedras e, no ano seguinte, realizou uma Pós-Graduação em Gestão e Administração de Unidades de Saúde, pelo Instituto Superior de Gestão e Administração, em Santarém.

Membro do Secretariado Nacional do SIM desde 2018, assumiu agora a liderança do sindicato, aos 41 anos.

O novo secretário-geral do SIM foi médico de saúde pública

no Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) Oeste Sul, entre 2014 e 2023, tendo desempenhado as funções de coordenador do Grupo Local do Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos (entre 2014 e 2022). Foi responsável pela área do Planeamento em Saúde e Vigilância Epidemiológica, orientador de formação do Internato Médico de Saúde Pública (desde 2017) e membro de diversos júris de avaliação final do Internato Médico de Saúde Pública (desde 2019).

Foi também coordenador local do Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral e do Programa Nacional de Vacinação (entre



Nuno Rodrigues é médico de saúde pública na Unidade Local de Saúde do Oeste

2022 e 2023), e coordenador da Equipa de Vigilância Epidemiológica da Jornada Mundial da Juventude 2023, do Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo.

Foi supervisor do European Programme for Intervention Epidemiology Training (2019) e membro da Comissão para a Elaboração da Proposta de Reforma da Saúde Pública e sua Implementação (2020-2022) e

das equipas da saúde na preparação e resposta de diversos eventos de massas.

Entre 2014 e 2022 assumiu, ainda, a função de delegado de saúde do ACES Oeste Sul.

Desde a criação da ULSO, a 1 de janeiro deste ano, que é médico de saúde pública nesta unidade.

A atividade sindical do novo secretário-geral do SIM iniciou-se em 2015, como delegado sindical no ACES Oeste Sul e mem-

bro do Secretariado Regional do SIM de Lisboa e Vale do Tejo. No mesmo triénio de 2015/2018 assumiu, ainda, a presidência da Comissão Nacional de Saúde Pública.

No triénio seguinte, entre 2018 e 2021, foi secretário regional do SIM de Lisboa e Vale do Tejo e membro da Comissão Nacional de Saúde Pública.

Desde 2018 que é membro do Secretariado Nacional do Sindicato.

Farmácias, uma porta sempre aberta

As farmácias são frequentemente o primeiro ponto de contacto das pessoas com o sistema de saúde. Distribuídas por todo o território nacional, até mesmo em zonas de menor densidade populacional, as farmácias são, em muitos locais, o serviço de saúde mais próximo da comunidade.

Portugal tem de 2.920 farmácias, sendo 2.736 representadas pela ANF (Associação Nacional das Farmácias). Constituída em outubro de 1975, a ANF tem como missão fazer das farmácias uma rede de cuidados de saúde valorizada pelas pessoas, objetivo alicerçado na elevada qualificação dos profissionais que diariamente colocam o melhor de si ao serviço da população. Hoje, em Portugal, trabalham quatro farmacêuticos por farmácia, em média, o que constitui uma garantia da qualidade do serviço prestado à população.

A Associação tem ainda um relevante papel na defesa do setor e de articulação com os diversos organismos do Estado, instituições do setor da Saúde, indústria farmacêutica e congéneres internacionais. Neste âmbito, tem defendido uma maior intervenção das farmácias na jornada de saúde das pessoas e um modelo de farmácia com serviços diferenciados, muito para além da dispensa de medicamentos, que contribua para a promoção da saúde e prevenção da doença.

Disso são exemplos, a inter-

venção das farmácias comunitárias na Campanha de Vacinação Sazonal 2023-2024, em colaboração com o SNS, e a renovação da terapêutica crónica. Na campanha de vacinação sazonal, mais de 2.500 farmácias juntaram-se aos centros de saúde para vacinar os portugueses contra a gripe e a COVID-19 com resultados históricos.

A satisfação dos portugueses com a medida encontra-se espelhada num estudo independente realizado pela SPIRITUC, que revelou que 95% da população concorda com o alargamento da vacinação às farmácias comunitárias, apontando a proximidade e a rapidez como os principais motivos para escolha da farmácia como local de vacinação.

Recentemente, as farmácias passaram também a fazer a renovação da terapêutica crónica. Os utentes deixam de ter de renovar a receita no centro de saúde, durante um ano, bastando dirigir-se à farmácia comunitária para levantar a sua medicação. Esta medida permite melhorar o acesso ao medicamento em tempo útil, com maior comodidade para o utente, através da redu-

ção do número de deslocações ao médico com o intuito exclusivo de renovar o receituário para a terapêutica habitual. Importa ainda sublinhar que, a cada ida à farmácia, é feita uma avaliação por parte do farmacêutico, estando prevista a aplicação de questionários, a determinação de parâmetros e tudo o que permita avaliar a efetividade das terapêuticas. Assim, torna-se mais eficaz a avaliação da continuidade ou alteração das terapêuticas instituídas com ganhos evidentes para o utente e para o SNS.

As farmácias assumem-se cada vez mais como a rede de saúde de proximidade, ao serviço das pessoas e do país.

É certo que vivemos tempos desafiantes, mas é nessas alturas que devemos confiar naqueles que estão sempre ao nosso lado. As farmácias são um bom exemplo disso, onde a população encontrará uma porta sempre aberta.

Ana Tenreiro, membro da direção da Associação Nacional das Farmácias



Ana Tenreiro, da direção da Associação Nacional das Farmácias



As farmácias assumem-se cada vez mais como a rede de saúde de proximidade

SAÚDE

Mantenha a sua família segura conosco!



PAIXÃO SEGUROS

www.paixaoseguros.com

Pub



ESPAÇO ÓTICO

Optometria • Contactologia • Tonometria • Rastreios Visuais



TEL: 262 609 451 | email: espaco-otico@outlook.pt
Rua José Veríssimo Duarte, 21 Loja 4 e 5, Bombarral

Fisioterapia Respiratória

Já ouviu falar em fisioterapia respiratória em pediatria?

Sabia que é uma área de intervenção da fisioterapia, que atua com um conjunto de técnicas terapêuticas, exercícios de fortalecimento, exercícios aeróbico e tudo de forma divertida e indolor para o seu bebé.

Quando devo recorrer à fisioterapia?

Deve procurar um fisioterapeuta quando o seu bebé tem uma patologia do foro respiratório, tais como bronquiolites, infeções respiratórias, asma brônquica, atelectasias, pneumonia, fibrose quística, entre outras.

Na Clínica de Reabilitação do Bombarral há fisioterapeutas especializadas que fazem uma avaliação individualizada de cada criança.

Através da auscultação vamos localizar e identificar o tipo de obstrução, identificar as áreas menos ventiladas, monitorizar a nossa intervenção e avaliar os resultados. Também recorremos a instrumentos de medição para monitorização dos sinais vitais, bem como uma avaliação pormenorizada (tipo de tosse, avaliação das secreções, padrão de respiração, avaliação postural, tiragem,...).

A intervenção da fisioterapia tem como objetivo a desobstrução das vias aéreas, auxiliar a libertação de secreções, melhorar a capacidade ventilatória, prevenir/evitar o recurso a terapias medicamentosas e evitar internamentos. Por consequência, o seu bebé, para além de respirar melhor, vai também dormir melhor, comer melhor e ficar mais feliz.

E como a fisioterapia respiratória em pediatria não é um ato isolado de tratamento, as nossas fisioterapeutas também fazem um ensinamento aos pais e cuidadores durante a sessão. É fundamental que seja efetuada em casa a lavagem nasal de forma correta, cuidados com a hidratação, alimentação, descanso, posicionamentos corretos e acima de tudo que saibam avaliar sinais de agravamento e como atuar.

A fisioterapia respiratória em pediatria é crucial para impe-



Bebé a receber um check-up regular

dir complicações respiratórias e proporcionar uma infância mais saudável. Ajude o seu bebé a respirar melhor. Se tem alguma

dúvida não hesite em entrar em contacto.

Fisioterapeuta Diana Silva
Clínica de Reabilitação do
Bombarral, Lda
Tel/Fax: 262 604 433



**CLÍNICA DE
REABILITAÇÃO
DO BOMBARRAL**

Tel./Fax: 262 604 433 | Tlm: 966 048 974

crbombarral@sapo.pt

www.facebook.com/ClinicaReabilitacaoBombarral

Rua José Veríssimo Duarte, Bombarral

A importância da reabilitação no AVC

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das principais causas de incapacidade permanente do adulto. Há cerca de 20.000 novos sobreviventes de AVC por ano em Portugal, dos quais 35-40% necessitam de programas de reabilitação especializados, em que a precocidade, a intensidade e a especialização são determinantes para o sucesso da intervenção terapêutica.

O European Stroke Action Plan 2018-2030 identificou metas globais até 2030 para implementar um plano de abordagem do AVC em todos os países europeus, com medidas que visam controlar a sua incidência, prevalência e a suas consequências. Estas metas são estabelecidas para a prevenção primária, para o tratamento de fase aguda, para a reabilitação em todas as fases temporais e para as questões relacionadas com a vida pós-AVC.

Os sobreviventes de AVC podem apresentar alterações em qualquer domínio das funções e estruturas corporais, assim como da sua autonomia e funcionalidade, nomeadamente alterações motoras, cognitivas, da comunicação, da deglutição, sensoriais e da função vesico-esfincteriana.

Assiste-se nos últimos 30 anos a uma mudança do paradigma da reabilitação, orientada tradicionalmente para os défices relacionados com a mobilidade e função neuromotora, associado atualmente a uma valorização crescente de áreas relacionadas com o funcionamento cognitivo, psicoemocional e comportamental. As alterações cognitivas são

frequentes após AVC, com uma incidência de 40-80%, contribuindo de forma significativa para aumentar a complexidade dos quadros funcionais, agravados por sequelas em múltiplos domínios. No âmbito das alterações neuropsicológicas, as alterações psicoemocionais, em especial a depressão, são também frequentes e com impacto potencial no funcionamento cognitivo e na recuperação de vários domínios.

O reconhecimento do efeito das consequências da doença no prognóstico funcional é a base do modelo biopsicossocial (Classificação Internacional de Funcionalidade, WHO, 2001), em que se valoriza a atividade funcional e a sua tradução na participação ativa nos domínios da vida na comunidade.

A reabilitação dos sobreviventes de AVC deve ser orientada por equipas multiprofissionais coordenadas por médico especialista em Medicina Física e de Reabilitação e devem incluir todos os profissionais (terapeuta da fala, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, enfermeiro de reabilitação, neuropsicólogo, nutricionista, assistente social,



Renato Nunes

médico fisiatra). Estes cuidados devem estar organizados desde a fase aguda, com cuidados de reabilitação desde o primeiro dia.

As equipas são responsáveis por definir o circuito do sobrevivente de AVC, o seu destino após a alta, a transição de cuidados, a tipologia mais adequada para a gravidade e quadro clínico e garantir a continuidade de cuidados até ao regresso à comunidade. Cada doente deve ser submetido a um programa de

reabilitação individual elaborado por uma equipa multiprofissional de reabilitação, tendo em conta a avaliação clínica, a avaliação funcional e a gravidade, orientado para objetivos definidos específicos, mensuráveis, realistas e atingíveis em tempo determinado, abrangente e de intensidade e valências terapêuticas indicadas em cada caso.

O acesso à reabilitação constitui um direito humano fundamental, que é consagrado pela Carta das Nações Unidas e pela

resolução da Assembleia Mundial da Saúde de 2005, e deve estar garantido para todos os sobreviventes de AVC.

Renato Nunes
Médico fisiatra/medicina física e de reabilitação, Associação Portuguesa de Medicina Física e Reabilitação

Clínica da Mata

No dia 20 de março celebrámos duas datas importantes: os Dias Internacionais da Saúde Oral e da Felicidade.

Será seguro dizer que uma boa saúde oral equivale a felicidade...talvez não tão linearmente...mas ajuda muito! Este dia especial é uma ocasião para consciencializar as pessoas sobre a importância da saúde bucal e promover hábitos saudáveis de higiene oral.

A saúde oral desempenha um papel crucial no bem-estar geral de uma pessoa, afetando não apenas a capacidade de comer e falar, mas também a autoconfiança e a qualidade de vida. A prevenção é fundamental para manter uma boa saúde oral.

Pensar a felicidade, é uma oportunidade para refletir sobre o que nos faz verdadeiramente felizes e como podemos cultivar mais felicidade em nossas vidas e nas vidas dos outros. Neste dia duplo de celebração, é importante lembrar que a saúde oral e a felicidade estão interligadas.

Uma boca saudável contribui para uma vida mais feliz e vice-versa.

Portanto, devemos aproveitar esta oportunidade para cuidar de nossos sorrisos e espalhar a alegria para aqueles ao nosso redor. Juntos, podemos trabalhar para criar um mundo onde todos tenham acesso a cuidados de saúde oral adequados e onde a felicidade seja uma prioridade compartilhada por todos.

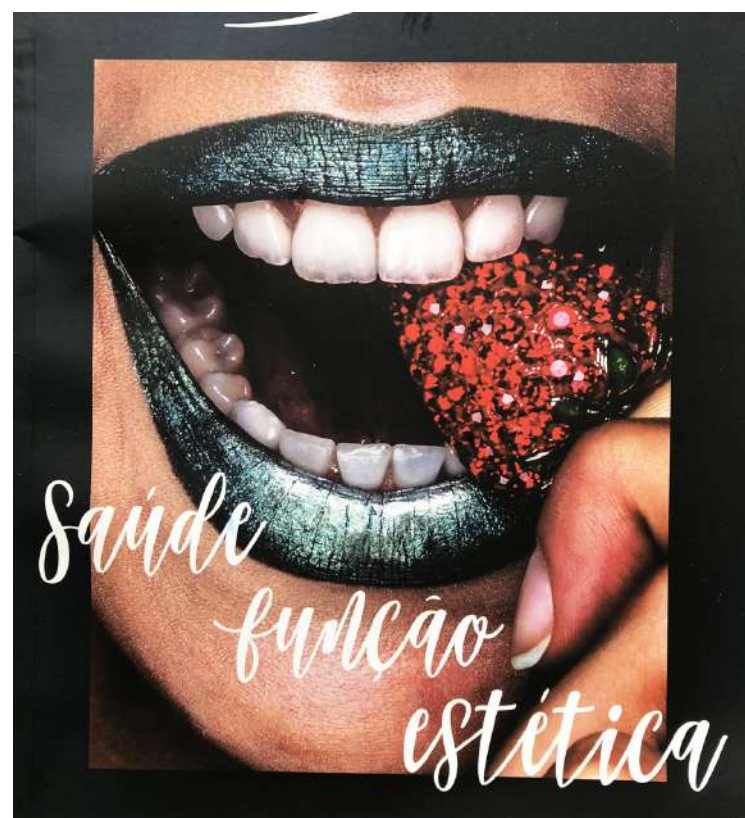
Nesta era de tecnologia e de excelência, encontrar uma clínica dentária que ofereça tratamentos de qualidade, aliados a um ambiente acolhedor e uma equipa multidisciplinar competente, pode parecer uma tarefa desafiadora. No entanto, na nossa clínica dentária, situada no Bombarral, todos esses elementos se unem para proporcionar uma experiência única aos nossos pacientes.

Com equipamentos de última

geração, a nossa clínica investe continuamente em tecnologia de ponta para garantir os melhores resultados. Cada passo é cuidadosamente planeado e executado com precisão, assegurando o máximo conforto e segurança para os pacientes.

Orgulhamo-nos da nossa equipa multidisciplinar, composta por profissionais altamente qualificados em diversas áreas da medicina dentária. E todos partilham o mesmo compromisso: proporcionar tratamentos eficazes e personalizados, de acordo com as necessidades específicas de cada paciente.

O ambiente acolhedor e familiar que caracteriza a nossa clínica é resultado do nosso empenho em criar um espaço onde os pacientes se sintam verdadeiramente bem-vindos. Nós entendemos que uma ida ao dentista pode gerar ansiedade em muitas



Uma boca saudável contribui para uma vida mais feliz

pessoas, por isso, fazemos questão de proporcionar um ambiente tranquilo e descontraído, onde o paciente se sinta à vontade para expressar as suas preocupações e receber o apoio necessário.

Clínica da Mata
Largo da Igreja
Bombarral
262604397
918496384

Síndrome do Olho Seco

A Síndrome do Olho Seco é um problema que existe na produção ou na qualidade da lágrima, provocando a secura na superfície do olho, da córnea e da conjuntiva.

A lágrima é um líquido produzido pelas glândulas lacrimais, composta por água, sais minerais, proteínas e gordura, com a função de lubrificar, limpar e proteger o olho das agressões causadas por substâncias estranhas ou micro-organismos.

As principais causas são a diminuição da função das glândulas lacrimais e perda da água das lágrimas por causa do envelhecimento, de algumas doenças, bem como pelo uso de certos medicamentos, evaporação excessiva provocada por ar condicionado, vento, clima quente e seco, anormalidades ou infeções nas pálpebras.

Os principais sintomas da Síndrome do Olho Seco são secura, vermelhidão, coceira, ardor, sensação de corpo estranho e de "areia", sensibilidade à luz, dificuldade de movimentar as pálpebras e maior produção de muco em casos mais

graves e cansaço visual.

O tratamento é feito com a aplicação de lágrimas artificiais, ou seja, de lubrificantes oculares, sob a forma de colírio ou pomada. Estes ajudam a aliviar os sintomas e, geralmente, não costumam ter efeitos adversos. É indispensável, porém, identificar e controlar as causas do distúrbio.

É importante fazer pausas em atividades, que requerem concentração visual e que reduzem a frequência do piscar de olhos, evitar ambientes com baixa humidade, como por exemplo ambientes com ar condicionado, utilizar o computador num nível abaixo dos olhos, proteger os olhos do vento e do sol, evitar fumar e/ou frequentar ambientes com fumo.

As pessoas com a síndrome do olho seco deverão ter um acompanhamento oftalmológico mais frequente.

Não havendo tratamento, po-



O tratamento é feito com a aplicação de lágrimas artificiais

dem ocorrer lesões na córnea que comprometem a qualidade da visão temporária ou definitivamente, é recomendado o uso frequente de lágrima artificial.

Espaço Ótico
Rua José Veríssimo
Duarte, nº21, Loja 4 e 5
Bombarral
262609451

oestemed 
Comércio de Material Médico e Hospitalar, Lda

Material Ortopédico e Hospitalar

 **orthos** xxx

 Camas Hospitalares

 Cadeira de Banho

 Cadeira de Rodas

ORTOPEDIA

seni Economize com Seni Conforto todos os dias 

INCONTINÊNCIA

lojabombarral@oestemed.pt | www.oestemed.pt
Avenida Inocência Cairel Simão, 24J | BOMBARRAL | 262 608 220
Rua Eng. Adelino Amaro da Costa Lt 25 r/ch | LOURINHÃ | 261 412 942
Rua Nossa Senhora do Amparo, 19 - Loja A | SILVEIRA | 261 098 370
Rua Comandantes da Grande Guerra, 27 | BENAVENTE | 263 141 265
Rua Coronel Brito Gorjão, 5 | MAFRA | 261 098 226



**Clínica
Da Mata**

ADORE O SEU
SORRISO

 918 496 384

 262 604 397

 www.facebook.com/clinicadamata.md

 clinicadamatamd@gmail.com

Praça José Pereira de
Carvalho Nº28, 1ºB
2540-044 Bombarral

Se aumentou de peso nos últimos anos o stress pode ser o motivo

“Elevados níveis de stress e ansiedade alteram o estilo de vida e estimulam comportamentos que afetam a nossa saúde”, diz Mara Marques, médica especialista em Medicina Geral e Familiar.

Marlene Sousa

Segundo a profissional de saúde, o “stress é a reação do corpo a uma ameaça reconhecida e, portanto, é a resposta do corpo à ansiedade”.

“A principal diferença é que o stress ocorre a curto prazo, enquanto a ansiedade pode perdurar ao longo do tempo. Além disso, a ansiedade pode não ter um gatilho identificável”, explica.

Os sintomas de stress são o “mau humor, irritabilidade, raiva, tonturas, pensamentos negativos e sensação de sobrecarga”. Os sintomas de ansiedade são a tensão, nervosismo, sensação de inquietação ou medo”, revela a médica, adiantando que os “sintomas comuns são os batimentos cardíacos acelerados, diarreia ou prisão de ventre”.

Mara Marques afirma que a ansiedade e stress podem refletir-se num aumento de peso. “Como geram uma sensação de mal-estar geral no nosso corpo, algumas pessoas recorrem à comida como veículo de descarga emocional”, refere.

De acordo com esta profissional, a “ansiedade e a alimen-

tação pode ocorrer principalmente pela velocidade com que vivemos hoje, a forma como nos alimentamos, como não tomar o pequeno-almoço ou apenas tomar um café, comer muito rápido ou grandes quantidades ao jantar”.

Por isso, propõe algumas recomendações dietéticas que ajudam a fugir ao stress, como beber dois litros de água por dia. “Mantenha uma hidratação correta, assim evitará sentir-se exausto e vai melhorar o desempenho físico e mental”, aconselha Mara Marques.

A médica diz que também é importante fazer 5 a 6 refeições diárias. Recomenda “comer regularmente a cada 3 ou 4 horas e manter determinados horários que favorecem o controlo da saciedade”.

Segundo a profissional de saúde, o consumo de “frutas e vegetais é muito importante”. “Frutas e legumes, essenciais para neutralizar os efeitos do stress, são uma excelente fonte de fibras, vitaminas e minerais”, relata.

O consumo de grãos integrais e leguminosas também é fundamental, pois a “escolha de hidratos de carbono de baixo índice glicémico, como grãos integrais e legumes, reduzem a ansiedade e os desejos ao longo do dia, além de melhorarem o humor, graças ao seu alto teor de triptofano”.

A médica recomenda ainda Dha Vita, formado por ácidos gordos essenciais, que “ajuda a reduzir a inflamação causada pelo stress e melhora a qualidade do sono”.

Para Mara Marques, simbióticos também são importantes. “O stress altera seriamente a flora bacteriana do nosso organismo. Nutrir a flora intestinal com bactérias amigas é importante para o bom funcionamento do nosso corpo”, aponta.

A médica de medicina geral aconselha o controlo do consumo de determinados alimentos como o café e as bebidas estimulantes em grandes doses que causam “inquietação, nervosismo e insónia”. “Em momentos de stress é comum recorrer a alimentos calóricos, ricos em açúcares refina-



Mara Marques, médica especialista em Medicina Geral e Familiar, é a responsável pela Clínica Terrace

dos e gorduras. Isso leva a uma alimentação inadequada que, a longo prazo, pode causar problemas de excesso de peso e obesidade”, explica.

“Na by Dra Mara Marques contamos com uma equipa que

o poderá ajudar a conseguir o seu peso saudável e a controlar o seu stress ou ansiedade, pelo que não hesite a contactar-nos ou siga este link para mais informações: https://go.pronokal.com/20a_Campaign”, indica.

Maior presença de doenças orais em pessoas com diabetes não controlada

No âmbito do Dia Mundial da Saúde Oral, a 20 de março, a Associação Protectora dos Diabéticos em Portugal (APDP) alertou para a necessidade de todas as pessoas com diabetes reforçarem os seus cuidados de saúde oral e controlarem a sua doença, pois há uma relação comprovada entre as doenças da boca e a diabetes não controlada.

A relação entre a diabetes e a saúde oral tem sido objeto de vários estudos. 90% das pessoas

com diabetes podem apresentar complicações orais devido à falta de regularidade no seu acompanhamento.

De acordo com um estudo publicado na Revista Portuguesa de Diabetes, há uma maior prevalência de patologias orais em indivíduos com a diabetes não controlada, demonstrando a importância de um maior controlo da diabetes para uma boca mais saudável, e também, a importância da prevenção de doen-

ças orais, como cáries e doenças das gengivas, para o controlo da diabetes.

As patologias orais mais prevalentes na diabetes são a gengivite e a periodontite e são elas que mais se relacionam com o agravamento do controlo da doença.

“É extremamente importante cuidar da saúde oral em pessoas com diabetes porque ajuda a prevenir as doenças da boca e ajuda a manter um bom controlo

da diabetes. Quando falamos de saúde oral, precisamos de apostar na prevenção e na educação sobre higiene oral, para além dos exames regulares, que são cruciais”, afirma José Manuel Boavida, presidente da APDP. A associação realça também a importância do papel do higienista oral na prevenção das doenças da boca, especialmente das gengivites e da limpeza da boca.

“Quem vive com diabetes deve sempre privilegiar o seu controlo,

que é aquilo que lhes permite evitar muitas das complicações”, conclui o presidente da APDP.

No Dia Mundial da Saúde Oral foi lembrado que a higiene oral diária tem um enorme impacto na saúde em geral. Para evitar a maior parte das doenças da boca e manter um bom controlo da diabetes é necessário manter hábitos de boa higiene oral, com escovagem de dentes e gengivas, língua, uso de fio dentário e evitar o tabaco.

Receitas de Páscoa adequadas às necessidades dos doentes renais

A Associação Nacional de Centros de Diálise (ANADIAL) está a promover o livro “Receitas de Páscoa para Doentes Renais Crónicos”, que apresenta uma variedade de pratos cuidadosamente adaptados para responder aos cuidados alimentares dos doentes renais crónicos, sem comprometer o sabor ou a qualidade nutricional.

“A Páscoa é um momento de

celebração, reunião familiar e partilha de refeições especiais. No entanto, para os doentes renais crónicos pode ser um desafio encontrar opções de pratos que sejam adequados às suas necessidades, mas também apetitosos. Por isso, esperamos que este livro sirva de inspiração para que os doentes possam desfrutar da Páscoa de uma forma nutritiva e saborosa, mas também que

os ajude nas escolhas alimentares e na tomada de decisão de uma forma mais consciente, em todas as ocasiões”, explica Sofia Correia de Barros, presidente da ANADIAL.

O livro apresenta receitas de entradas, pratos principais de peixe e carne, e sobremesas, típicas da Páscoa, de autoria de nutricionistas de clínicas privadas de diálise, associadas da

ANADIAL.

A alimentação desempenha um papel fundamental na vida do doente renal crónico, sendo uma parte integrante do tratamento e da gestão da doença. Para esses doentes, cada escolha alimentar tem um impacto direto na sua saúde renal e no seu bem-estar geral. A alimentação do doente renal crónico deve respeitar quantidades e qualidades espe-

cíficas, sendo que as principais preocupações dizem respeito às quantidades de energia, proteína, potássio, fósforo, sódio e água recomendadas.

O livro “Receitas de Páscoa para Doentes Renais Crónicos” será distribuído nas clínicas de diálise privadas associadas da ANADIAL e pode ser consultado em www.anadial.pt.

Semana Santa em rede europeia de celebrações



Um dos momentos mais destacados destas celebrações é o Auto do Descimento da Cruz

Óbidos aderiu à Rede Europeia das Celebrações da Semana Santa e da Páscoa, o que é um reconhecimento da "importância e a qualidade dos seus cerimoniais religiosos e culturais", afirma Margarida Reis, vereadora da cultura da Câmara Municipal de Óbidos.

Ao tornar-se membro efetivo desta rede, "Óbidos não só se integra numa plataforma que promove a sua tradição a nível europeu, mas também abre oportunidades de colaboração e intercâmbio com outras localidades com tradições semelhantes, aumentando potencialmente o fluxo de turistas interessados nestas celebrações", explica a autarca.

Este projeto resulta de uma candidatura das Paróquias de Óbidos, com o apoio da Santa Casa da Misericórdia e da Câmara Municipal de Óbidos. Luís Beja, doutorando na Uni-

versidade do Minho em Estudos Culturais, está, atualmente, a desenvolver a sua tese sobre as "Celebrações da Semana Santa de Óbidos" e tem acompanhado e impulsionado o processo de integração de Óbidos na Rede Europeia das Celebrações da Semana Santa e da Páscoa.

Um dos momentos mais destacados destas celebrações é o Auto do Descimento da Cruz, uma representação teatral. Nos últimos anos, a última vez que esta celebração aconteceu foi em 2014. Este ano, acontece sexta-feira Santa, às 17h30, na Praça de Santa Maria.

Consiste numa "teatralização religiosa" representando a retirada do Senhor da Cruz. Esta teatralização conta com cerca de 30 personagens, entre os quais se contam soldados romanos, amigos de Jesus, as Marias, São João e Nossa Senhora. Quando se desce a imagem, caminha-se

em procissão carregando Cristo até à Igreja da Misericórdia.

Por volta das 21h30 tem início, na mesma Igreja, a Procissão do Enterro do Senhor que, à luz de archotes, percorre a vila, levando o Senhor até ao sepulcro.

A Semana Santa de Óbidos continua a apostar também na componente cultural. À semelhança de outros anos, há diversos concertos de música clássica, essencialmente de teor religioso, no Santuário do Senhor Jesus da Pedra, com entradas livres.

Tal como aconteceu no ano passado, serão realizados tapetes de flores na rua, que remetem para esta quadra, com imagens alusivas à Semana Santa. Assim, a rua da Farmácia irá contar com 12 painéis com vários símbolos religiosos e um grande painel com uso da técnica de sal colorido e flores na Porta da Vila.

Letraria Óbidos abre com cerveja artesanal e petiscos



Momento inaugural

Foi inaugurada no passado dia 15 a Letraria Óbidos, um bar de cerveja que oferece 12 torneiras de cerveja artesanal à pressão e mais de 40 opções de lata e garrafa de cervejas, sidras e kombuchas.

Situada na Padre Nuno Tavares, com um pátio limitado pela muralha medieval, aqui a

cerveja artesanal e os petiscos combinam-se.

A Letraria Óbidos juntou-se ao Boutique Hotel Casa das Senhoras Rainhas e transformou o seu pátio num templo cervejeiro, tendo entrada independente ou a partir do hotel.

Colheita de sangue nas Gaeiras

A Associação "O Socorro Gaeirense", em parceria com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação e com o apoio da Sociedade Cultural e Recreativa Gaeirense (SCRG),

realiza no dia 7 de abril, entre as 9h00 e as 13h00, uma colheita de sangue.

O local da recolha será a Sala de Espelhos da SCRG, nas Gaeiras.

Bombeiros festejam 97 anos

As comemorações do 97º aniversário da Associação Humanitária de Bombeiros do Concelho de Óbidos têm um programa de iniciativas no dia 7 de abril.

Haverá formatura geral às 09h00, e içar das bandeiras, se-

guindo-se romagem ao cemitério e homenagem aos bombeiros falecidos.

Pelas 10h30 será inaugurada uma placa de homenagem no salão nobre do quartel. Haverá depois condecorações e sessão

solene, culminando com o almoço convívio.

No dia 6, pelas 15h00, está marcado um desfile motorizado pelo concelho de Óbidos.

Siga-nos nas redes sociais



EXPOSITORES | COMIDA
ANIMAÇÃO INFANTIL | MÚSICA AO VIVO

MERCADO ARTESANAL CRIATIVO

dois publicidade

ÁTRIO-CRIATIVO

ONDE A CRIATIVIDADE NÃO TEM LIMITE

6 ABRIL 14H00 23H00

EXPOESTE | CALDAS DA RAINHA
ENTRADAS LIVRES

EXPOESTE DONNA PI ATRIO.CRIATIVO@GMAIL.COM

CALDAS DA RAINHA a.ro 91 FM JORNAL DAS CALDAS

António Costa visitou obra em Peniche que vai ser inaugurada pelo novo Governo

Num dos últimos atos enquanto primeiro-ministro, António Costa visitou no passado domingo na fortaleza de Peniche, antiga cadeia política, as obras de instalação do Museu da Resistência e da Liberdade, lançadas pelo seu Governo mas que vão ser inauguradas pelo novo elenco governativo a 27 abril.

Francisco Gomes

O primeiro-ministro, em término de funções visitou as obras do Museu da Resistência e da Liberdade, um investimento de 4,3 milhões de euros, compartilhados por fundos comunitários, e recordou o movimento que levou o seu Governo a abandonar a ideia de concessionar a Fortaleza de Peniche a privados para fins turísticos e a avançar com obras de valorização do espaço para vir a albergar o espaço museológico.

No ano das comemorações dos 50 anos do 25 de abril de 1974, há legados que é preciso deixar vivos na memória do povo, disse António Costa, sublinhando que é necessário recordar a resistência à ditadura para fazer perdurar a democracia.

Durante a ditadura, na Fortaleza de Peniche funcionou uma prisão política. O Museu Nacional Resistência e Liberdade nasce do reconhecimento deste local enquanto espaço-memória e símbolo maior da luta pela li-

berdade.

“É um legado muito importante de todos aqueles que resistiram, todos aqueles que lutaram pela liberdade”, manifestou, apontando que “o testemunho de vida, de dor e sobre o que foi a ditadura” transmitido às gerações é fundamental para não se voltar a vivê-la.

Ladeado pelos antigos presos políticos Fernando Rosas e Domingos Abrantes, vincou que “convém não esquecer os 48 anos de ditadura que antecederam estes 50 anos de democracia e recordar aqueles que foram decisivos”, fazendo notar que fez parte “da primeira geração que já pôde crescer em liberdade”.

“Este é um museu da resistência antifascista e tem como objectivos despertar consciências democráticas e educar os jovens para os princípios da defesa da liberdade, uma realidade que nos atormentou durante 48 anos e que esperamos que não volte a repetir-se”, sublinhou Do-



Visita às celas com antigos presos



Junto ao memorial com os nomes dos presos políticos

mingos Abrantes.

Fernando Rosas sustentou a

importância de “salvaguardar a história num momento em que

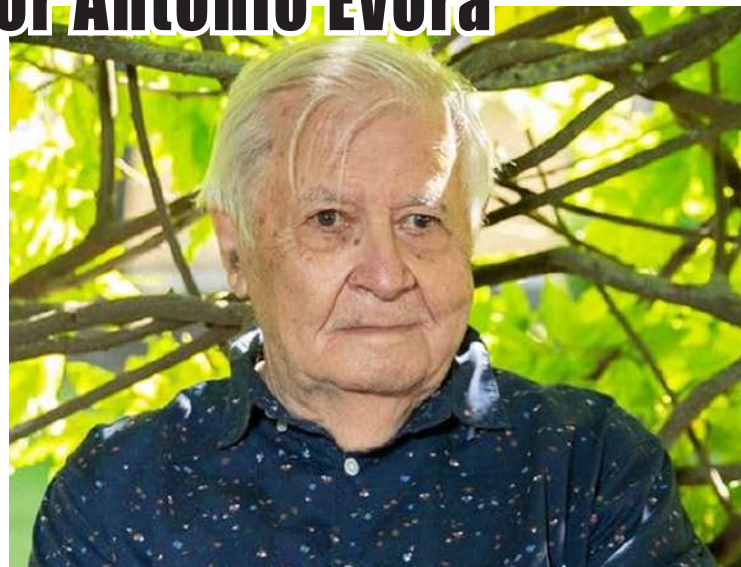
a democracia portuguesa é alvo das maiores ameaças”.

Faleceu o ator António Évora

Faleceu na passada quinta-feira, em Lisboa, o ator António Évora, de 82 anos, natural de Atouguia da Baleia, em Peniche.

Nascido em 1941, estreou-se na representação em 1965 no Teatro Nacional de São Carlos, em Lisboa, com “Auto da Festa”, na Companhia Rey Colaço-Robles Monteiro, com participação em dezena e meia de peças. Passou por outras companhias, como o Teatro Experimental de Cascais, O Bando, Artistas Unidos ou a Companhia de Teatro de Braga. Fez teatro de revista com a Empresa Vasco Morgado e deu apoio e formação a vários grupos de teatro amador.

Teve uma longa carreira na televisão, participando em peças, séries e telenovelas, desde “Milho Para o 8º Exército”, da RTP, em 1974, até “Ouro Verde”, da TVI, em 2017, somando cerca de três dezenas de representações. Por exemplo, foi o sargento Lima em “Chuva na Areia” (RTP 1985), diretor da PJ em “Ballet Rose” (RTP 1998), Joaquim em “Jornalistas” (SIC 1999-2000), Ti Zé em



O ator, natural de Atouguia da Baleia, morreu aos 82 anos

“Ajuste de Contas” (RTP 2000), Joaquim dos Fósforos em “Filha do Mar” (TVI 2001-2002), Xavier em “Uma Aventura” (SIC 2004), José em “Conta-me Como Foi” (RTP 2007-2008), pastor em “Tu e Eu” (TVI 2007) ou padre em “Mulheres” (TVI, 2014).

Passou também pelo cinema. Entre a sua filmografia encontra-se mais de uma dezena de presenças, desde a estreia em

1969, na película “A Caçada do Malhadeiro”, até “Chouriço Santo”, em 2022.

Trabalhou ainda como assessor cultural nas autarquias de Peniche e Bombarral e passou pela Fundação Calouste Gulbenkian na programação e divulgação.

O ator vivia desde 2012 na Casa do Artista.

Francisco Gomes

 Espaço Arco-Íris
workshop center

Atelier infanto-juvenil

vem decorar a

A Inicial do teu nome



6 de abril
10h às 12h **12€**
dos 6 -14 anos
Inscrições: 964667857

 JORNAL CALDAS
JORNAL DA REGIÃO OESTE



Pub

Linha do Oeste fecha 4 meses a sul de Torres Vedras

A linha ferroviária do Oeste vai fechar a 9 de abril para obras durante quatro meses, entre Meleças (Sintra) e Torres Vedras, revelou Infraestruturas de Portugal (IP).

“Por forma a garantir as melhores condições de execução da obra, mitigando os riscos para a segurança dos trabalhadores e da circulação, torna-se imprescindível proceder ao corte integral da circulação”, explicou a empresa à agência Lusa.

Em causa estão as obras de rebaixamento da via para a eletrificação dos 328 metros da secção de linha que contém o túnel da Sapataria, no concelho de Sobral de Monte Agraço, as quais se “revestem de elevada complexidade”.

Durante os quatro meses de interrupção da circulação, a CP assegurará o transbordo de passageiros no troço com recurso a autocarros e manterá a oferta de comboios.

A IP apontou o segundo semestre deste ano como o novo prazo para a conclusão das duas empreitadas em curso, Meleças (Sintra)/Torres Vedras e Torres Vedras/Caldas da Rainha, depois dos atrasos verificados.

Em comunicado, a Direção da Organização Regional de Leiria do Partido Comunista Português, afirma que “estamos em março

e as obras dificilmente estarão concluídas na Linha do Oeste antes do fim do ano, se, entretanto, não existir nova derrapagem dos prazos, cerca de quatro anos e meio de atraso face ao previsto no documento de planeamento de 2016”.

As obras estão a decorrer com a duplicação de parte da via férrea e aumento da velocidade máxima de circulação, até 140 quilómetros/hora, o que irá permitir uma redução nos tempos de trajeto. Está prevista a construção e remodelação de várias estações ferroviárias e de passagens desniveladas, assim como a supressão de passagens de nível.

A empreitada decorre ainda com a instalação do sistema de instalações fixas de tração elétrica para a eletrificação da linha, a instalação de torres para o sistema de comunicações móveis e do sistema de informação aos passageiros.

O projeto de modernização da Linha do Oeste (Sintra/Figueira da Foz) está dividido em duas empreitadas, sendo a primeira a de eletrificação e modernização



A IP apontou para o segundo semestre deste ano a conclusão das empreitadas em curso

do troço entre Mira Sintra-Meleças e Torres Vedras, num investimento de 61,7 milhões de euros. A segunda consiste na modernização e eletrificação do troço entre Torres Vedras e Caldas da Rainha, orçada em 40 milhões de euros. Contudo, o investimento global é de 160 milhões de euros, incluindo expropriações, de acordo com a empresa.

Em fevereiro, a IP lançou um concurso de 7,5 milhões de euros para o estudo prévio e projeto do prolongamento das obras entre as estações das Caldas da Rainha e do Lourical (Pombal).

As principais intervenções desta terceira empreitada consistem na modernização e eletrificação da via atual, instalação da sinalização eletrónica, supressão das passagens de nível existentes, assim como aumento do

comprimento útil das linhas das estações e melhoria das instalações para o serviço de passageiros e respetivos acessos em estações e apeadeiros.

Alerta para ruídos e poeiras nas Caldas

Entretanto, a IP emitiu um aviso em que dá conta que até 30 de junho, entre as 08h00 e as 21h00, de segunda a sexta-feira, irão decorrer trabalhos no âmbito do troço entre Torres Vedras e Caldas da Rainha que “poderão provocar algum incómodo aos residentes” na área envolvente à estação das Caldas da Rainha (Rua da Alegria, Rua da Estação, Avenida Primeiro de Maio e Rua 15 de Agosto).

“Foram feitos todos os esfor-

ços para minimizar estes incómodos, contudo, dada a natureza dos trabalhos, é inevitável a ocorrência de ruído. Os trabalhadores receberam formação e foram sensibilizados para reduzir ao mínimo indispensável o ruído provocado. Agradecemos à comunidade residente a paciência e compreensão”, manifestou a IP.

Os trabalhos incluem demolições, construção de cais, execução de caminho de cabos ao longo da linha, montagem e selagem de postes em betão.

Para além do ruído, outros incómodos serão o levantamento de poeiras e o arrastamento de terras para vias públicas.

Eventuais reclamações podem ser feitas através do e-mail atendimento_TVCalas@rrc.pt.

Proposta de regulamento da área empresarial apresentada na Benedita

A Câmara Municipal de Alcobaça promoveu na noite da passada quarta-feira, na sede da Junta de Freguesia da Benedita, uma reunião de câmara extraordinária e descentralizada para apresentação e discussão do regulamento da Área de Localização Empresarial da Benedita (ALEB).

Foram convocados os membros do executivo da junta e da assembleia de freguesia para integrá-los na discussão sobre os principais pressupostos e características do regulamento.

“A ALEB será uma infraestrutura de referência para toda a região e para todo o país. A sua génese reside numa longa reivindicação, com mais de 30 anos, dos empresários da Benedita. Este regulamento procurará acima de tudo responder aos seus anseios e às suas necessidades”, afirmou o presidente da Câmara de Alcobaça, Hermínio Rodrigues.

Localizada na Quinta da Serra (junto ao IC2, na Benedita),

a ALEB conta com uma área de 53,7 hectares dividida em 73 parcelas que se destinam à instalação de indústria, logística, armazenagem, comércio e serviços.

É a maior obra de sempre da Câmara Municipal de Alcobaça, envolvendo 7,5 milhões de euros de investimento.

Ao longo dos últimos anos, o projeto foi superando difíceis etapas e procedimentos burocráticos, obtendo pareceres favoráveis de todos os organismos responsáveis pelo licenciamento ambiental e gestão territorial, nomeadamente a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo, as Infraestruturas de Portu-



Reunião de câmara extraordinária e descentralizada para discussão do regulamento

gal, o Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas e a

Agência Portuguesa do Ambiente.

A inauguração da ALEB será anunciada brevemente.

Cascas de caracóis iluminaram procissão no Carvalho



Procissão

A aldeia do Carvalho, no Bombarral, mantém a tradição das Luminárias, que terão tido o seu início na última década do século XIX, pelo pároco da altura, que sugeriu à população que na noite de 19 de março iluminasse as ruas com cascas de caracóis.

A tradição foi retomada em 1969 pelo padre José Manuel Ferreira de Moura, que aliciou os Josés do Carvalho que fizessem de novo a antiga Festa de São José (Dia do Pai).

É uma das tradições que marca a cultura e identidade da freguesia, envolvendo todos os seus moradores.

No passado dia 19, ao anoitecer, foi possível encontrar inúmeros pontos de luz oriundos das cascas de caracóis, meticulosamente enchidas com azeite e um pavio no seu interior, que decoraram as portas, paredes e os muros de cada casa da aldeia, dando-lhes uma beleza única e solene.



Cascas de caracóis iluminadas

A festa culminou com a passagem da procissão em honra de S. José pelas ruas iluminadas e acompanhada pela banda da Sociedade Filarmónica Carvalhense até à Igreja do Santíssimo

Sacramento.

A organização esteve a cargo da Irmandade do Santíssimo Sacramento e contou com o apoio da Junta de Freguesia do Carvalhal.

Projeto Origami em exposição em São Martinho



Trabalhos expostos na escola sede do Agrupamento de São Martinho do Porto

A escola sede do Agrupamento de São Martinho do Porto acolheu, no dia 21 de março, a exposição de trabalhos do projeto Origami, inserido nos Dias Abertos deste agrupamento.

Origami é uma iniciativa da Câmara Municipal de Alcobaça, através do Centro de Atendimento a Jovens. Começou a ser implementada, em 2015, na EB1 de Alfeizerão, por iniciativa do Município de Alcobaça e do Agrupamento de São Martinho do Porto. Neste momento, o projeto decorre no Centro Escolar de Alfeizerão, EB1 de São Martinho do Porto, Centro Escolar da Cela, EB1 do Vimeiro, EB1 de Pataias e no Centro Escolar da Benedita.

Três turmas que participam do projeto juntaram-se para assistirem à mostra dos trabalhos, realizados nas escolas da Cela, Alfeizerão e São Martinho do Porto.

Este projeto tem o objetivo de reforçar de informalmente os mecanismos de aproximação entre a escola e as famílias, focando-se essencialmente no

desenvolvimento de competências emocionais e sociais, autonomia, criatividade, iniciativa, inovação e organização das crianças, contando com a participação direta dos pais.

Neste ano letivo, o projeto tem também a participação da Banda de Alcobaça, através de ações de dança. Esta arte performativa permite às crianças terem a oportunidade de interagir com a sua própria consciência, corpo e emoções, permitindo melhorar e aumentar a capacidade de exposição perante o outro.

“Ao longo destes anos, o projeto foi alargado a todos os agrupamentos do concelho, com resultados muito positivos. É cada vez mais importante encontrar soluções complementares à oferta educativa oficial, especialmente focadas nas competências emocionais e sociais. A aproximação das famílias à escola é um contributo do Município para a felicidade das suas gentes”, explica o presidente da Câmara de Alcobaça, Herminio Rodrigues.

Apresentado livro que vai ajudar refugiados ucranianos

A Biblioteca Municipal do Cadaval (BMC) acolheu no passado sábado a apresentação do livro “Espinhas da Rosa”, da autoria de Paula Gonçalves Batista. É uma biografia de Maria João Ramos, uma presença regular em programas de televisão.

A sessão, que lotou a BMC, contou com a apresentação por parte do ator André Nunes. Vítor Pinto, colega de trabalho da autora no Município do Cadaval, participou nesta sessão com um apontamento musical de voz e viola.

Segundo a autora, no momento em que lhe foi proposto “escrever sobre uma outra vida” que não a sua, achou que não iria conseguir. “Não é fácil escrever sobre os outros de forma leal

e real, porque é a realidade dos outros, não a nossa”, afirmou Paula Gonçalves Batista, que descreveu a biografada como uma “mulher com sonhos, com objetivos e mesmo perante todas adversidades nunca deixou de sonhar, de lutar e de ajudar”.

Paula Gonçalves Batista salientou que esta obra surge “fruto de muito trabalho, muita dedicação e muito esforço, de forma completamente gratuita”, sendo que todos os lucros irão reverter a favor de um grupo de refugiados ucranianos a viver atualmente na região de Benfica, em Lisboa.

Esta obra, das Edições “Declamador”, contou com o apoio da Câmara Municipal do Cadaval e da Junta de Freguesia de Benfica.



A autora a apresentar o livro

Casa do Benfica com novos corpos sociais

Numa assembleia concorrida, decorreu a eleição dos novos corpos sociais da Casa do Benfica de Caldas da Rainha, que tomaram posse sexta-feira. A única lista concorrente para o triénio 2024/26 venceu por maioria (81,6% dos votos).

Francisco Gomes

O novo presidente é Edmundo Carvalho, que fica com a responsabilidade da área financeira. O vice-presidente Carlos Coimbra, encarrega-se da sede e eventos. Os outros vice-presidentes são Jorge Seixas (manutenção e equipamentos), Regina Trindade (secretariado), Pedro Gaspar (informática e comunicação), Jorge Galeão (relações públicas) e Maria Alice Silva (atividades sociais e modalidades desportivas). São suplentes José Batista e José Costa.

A assembleia geral tem como presidente Pedro Seixas, vice-presidente Durval Costa, 1º secretário João Serrenho e 2º secretário Mário Duarte.

O conselho fiscal tem como presidente Paulo Coimbra, vice-

presidente António Pego e relator António Pinto. São suplentes Luís Martins e Luís Santos.

Edmundo Carvalho garantiu que a sua equipa tudo fará para dignificar o nome da casa nº2 do Sport Lisboa e Benfica.

“A responsabilidade que recai sobre os nossos ombros é grande, mas temos plena confiança e estamos determinados a enfrentar os desafios que se avizinham. É tempo de união e contamos com o apoio e colaboração de todos os sócios e adeptos. Juntos, seremos capazes de superar qualquer obstáculo e alcançar os nossos objetivos coletivos. Assumimos este cargo com a promessa de ser transparentes, íntegros e justos em todas as nossas ações. O respeito por todos e os



Edmundo Carvalho a tomar posse como presidente

interesses da Casa serão sempre a nossa prioridade máxima”, manifestou a nova direção.

O presidente da assembleia geral cessante, Manuel Ferreira, aproveitou para se despedir, não

sem antes ouvir um grande elogio pela sua dedicação.

FUTEBOL

Liga 3 Próxima Jornada (30/03, 15h): Caldas Sc Vs Sporting (B) Amora Fc Vs Pêro Pinheiro 1º Dezembro Vs Oliv. Hospital Campeonato de Portugal Série C 25ª Jornada: Lusit. dos Açores 2 - Mortágua 3 Fontinhas 2 - U. Tomar 0 Rabo de Peixe 1 - Alverca (B) 1 União 1919 1 - U. Santarém 0 Cd. Gouveia 1 - Gd. Peniche 3 Vit. Sernache 0 - Marinhense 2 Bc. Branco 1 - Sertanense 1 Classificação: 1º U. Santarém - 52p 2º Lusitânia dos Açores - 47p 3º Marinhense - 44p 4º União 1919 - 38p 5º Bc Branco - 37p 6º Mortágua Fc - 37p 7º Sertanense - 36p 8º Fc. Alverca (B) - 36p 9º Gd. Peniche - 34p 10º Fontinhas - 31p 11º Rabo de Peixe - 28p 12º Vit. Sernache - 25p 13º Cd. Gouveia - 21p 14º U. Tomar - 17p Próxima Jornada (07/04, 16h): U. Tomar Vs Rabo de Peixe Sertanense Vs Fontinhas Fc. Alverca (B) Vs Lusit. dos Açores Mortágua Fc. Vs União 1919 Marinhense Vs Cd. Gouveia U. Santarém Vs Vit. Sernache Gd. Peniche Vs Bc. Branco Campeonato Distrital Lizsport Divisão de Honra de Seniores 23ª Jornada: Bombarral. 5 - Caldas Sc (B) 0 Valeo Nazaré 3 - Ilha 2 (12/11)	Gd Guiense 1 - Beneditense 1 Ud. Serra 3 - Gd. Nazarenos 3 Vieirense 0 - Sl. Marinha 0 Portomos. 4 - Gc. Alcobaça 0 Marrazes 6 - Gd. Alvaiázere 3 Sc. Pombal 2 - Alq. Serra 0 Classificação: 1º Sc. Pombal - 55p 2º Gd. Nazarenos - 47p 3º Ud. Serra - 45p 4º Gd. Guiense- 41p 5º Vieirense - 40p 6º Bombarralense - 37p 7º Scl. Marrazes - 31p 8º Portomosense - 30p 9º Beneditense - 30p 10º Caldas Sc (B) - 28p 11º Gc. Alcobaça - 27p 12º Sl. Marinha - 26p 13º Valeo Nazaré Sad - 24p 14º Gd. Ilha - 16p 15º Gd. Alvaiázere-12p 16º Alq. Serra - 7p Próxima Jornada (07/04, 16h): Caldas Sc (B) Vs Ilha - (06/04 - 20h30) Beneditense Vs Ud.Serra Gd. Guiense Vs Valeo Nazaré Gd-Nazarenos Vs Vieirense Sl. Marinha Vs Portomosense Alq. Serra Vs Scl. Marrazes Gc. Alcobaça Vs Sc. Pombal Alvaiázere Vs Bombarralense Campeonato Distrital 1ª Divisão de Seniores 20ª Jornada: Grap/Pousos 1- Os Unidos 3 Areco/Coto 2 - Gd. Monte Real 0 Marinhense 3 - Atouguiense 0 Motor Clube 1 - Maceirinha 2 Crap/Pousos 1 - Os Unidos 3 Areco/Coto 2 - Gd. Monte Real 0 Marinhense (B) 3 - Atouguiense 0 Motor Clube 1 - Maceirinha 2 Caranguejeira 1 - Mirense 0 Gdr. Boavista 1 - Santo Amaro 1	Classificação: 1º Os Unidos - 40p 2º Gd. Atouguiense - 34p 3º Motor Clube - 34p 4º Marinhense - 26p 5º Caranguejeira- 26p 6º Bidoeirense - 24p 7º Areco/Coto - 24p 8º Maceirinha - 24p 9º Grap/Pousos - 21p 10º Mirense - 21p 11º Gd. Santo Amaro - 19p 12º Gdr. Boavista - 16 P 13º Gd. Monte Real - 11p Próxima Jornada (06/04, 16h): Mirense Vs Grap/Pousos - (06/04/20h30) Os Unidos Vs Motor Clube Maceirinha Vs Areco/Coto Atouguiense Vs Gdr. Boavista Santo Amaro Vs Caranguejeira Gd. Monte Real Vs Bidoeirense Campeonato Nacional de Juniores A 2ª Divisão- Série-D 5ª Jornada: Nacional 2 - Alcochetense 0 Cd.Fátima 0 - Sintrense 3 Ud. Leiria Sad 5 - Alcanenense 0 Sacavenense 2 - Caldas Sc 3 Classificação: 1º Nacional- 41p 2º Ud. Leiria Sad- 35p 3º Sintrense- 32p 4º Sacavenense- 28p 5º Cd. Fátima- 27p 6º Alcanenense- 26p 7º Caldas Sc- 26p 8º Alcochetense- 14p Proxima Jornada (29/03, 16h): Sintrense 0 - Nacional 4 (16/03) Ud. Leiria Sad Vs Sacavenense Alcochetense Vs Caldas Sc Alcanenense Vs Cd Fátima	Campeonato Nacional da 2ª Divisão Iniciados A Série-C 6ª Jornada: Caldas Sc 3 - União 1919 0 Cade 3 - Bc.Branco 1 Cd. Fátima 1 - Acad. de Leiria 0 Ad. Pedro Roma 2 - Ançã 0 Classificação: 1º Caldas Sc- 18p 2º Ad. Pedro Roma- 13p 3º Cade- 12p 4º Ançã- 9p 5º Cd. Fátima- 7p 6º Bc. Branco-6p 7º Academia de Leiria- 3p 8º União 1919- 1p Proxima Jornada (14/04, 11h): União 1919 Vs Ad. Pedro Roma Bc. Branco Vs Caldas Sc Academia de Leiria Vs Cade Ançã Vs Cd. Fátima Campeonato Distrital da Divisão de Honra de Juvenis 20ª Jornada: Ud. Leiria 3 - Gc.Alcobaça 2 Marinhense 2 - Grap/Pousos 2 Peniche 2 - Academia Leiria 0 Scl. Marrazes 6 - Meirinhas 1 Gd. Pelariga 0 - Ud.Serra 3 Ad. Pedro Roma 6 - Vieirense 0 Ud. Batalha 2 - Caldas Sc 3 Classificação: 1º Ud. Leiria - 49p 2º Caldas Sc - 48p 3º Ad. Pedro Roma- 35p 4º Marinhense- 34p 5º Ud. Batalha - 34p 6º Gc. Alcobaça- 30p 7º Gd. Peniche-29p 8º Grap/Pousos - 27p 9º Vieirense- 17p 10º Scl. Marrazes - 15p	11º Gd. Pelariga- 14p 12º Ud. Serra - 12p 13º Academia de Leiria- 12p 14º Meirinhas- 1p Próxima Jornada (13/04, 15h30): Acad. de Leiria Vs Ud. Leiria (B) Gc. Alcobaça Vs Marinhense Meirinhas Vs Gd. Peniche Vieirense Vs Scl. Marrazes Caldas Sc Vs Gd. Pelariga Ud. Serra Vs Ad. Pedro Roma Grap/Pousos Vs Ud. Batalha Futsal Campeonato Nacional da 3ª Divisão Série C 20ª Jornada: Gaeirense 2 - Nacional 1 Reguilas Tires 3 - Os Vinhais 2 Sassoeiros 8 - Porto Moniz 2 Mtba 4 - L. Porto Salvo (B) 5 Eb. D. João I 7 - Sc. Farense 6 Vc. Santarém 3 - Sonâmbulos 2 Classificação: 1º Leoões Porto Salvo (B) - 49p 2º Cf. Sassoeiros - 48p 3º Reguilas Tires - 41p 4º Sc. Farense - 35p 5º Gaeirense - 35p 6º Mtba - 31p 7º Os Vinhais - 29p 8º Gd. Eb. D. João I - 25p 9º Sonâmbulos - 23p 10º Vc. Santarém - 16p 11º Porto Moniz - 7p 12º Nacional - 5p Próxima Jornada (06/04, 16h): Porto Moniz Vs Eb. D. João I Sc Farense Vs Mtba Reguilas Tires Vs Sonâmbulos Os Vinhais Vs Gaeirense Nacional Vs Cf. Sassoeiros L. Porto Salvo (B) Vs Santarém
---	--	--	---	---

João Almeida termina Volta à Catalunha em nono lugar



O caldense na segunda etapa na frente do pelotão

O ciclista caldense João Almeida terminou em nono lugar a Volta à Catalunha, prova espanhola com sete etapas ganha pelo seu colega de equipa, a quem esteve a prestar apoio, o esloveno Tadej Pogacar, que voltou a dominar uma competição velocipédica.

João Almeida terminou a 6m33s do camisola amarela e foi o segundo melhor corredor da UAE Team Emirates, que ficou em quinto lugar da geral, a 16m36s da vencedora, a Bahrain-Victorious. À frente da equipa do caldense ficaram ainda a Movistar Team, Ineos Grenadiers e a Soudal Quick-Step.

Para além de Tadej Pogacar, ficaram acima do corredor de A-

dos-Francos o espanhol Mikel Landa (Soudal Quick-Step), o colombiano Egan Bernal (Ineos Grenadiers), o russo Aleksandr Vlasov (Bora-hansgrohe), o espanhol Enric Mas (Movistar Team), o australiano Chris Harper (Team Jayco Alula), o francês Lenny Martinez (Groupama-FDJ) e o italiano Antonio Tiberi (Bahrain-Victorious).

A prova desenrolou-se entre 18 e 24 de março, tendo a segunda etapa sido a mais brilhante para o caldense, pois não só arrasou o pelotão, como contribuiu grandemente para a vitória de Tadej Pogacar, a "estrela da companhia", que elogiou a prestação do caldense. João Almeida obteve ali a melhor posição: o

quarto lugar.

Na sexta etapa também esteve em bom nível, posicionando-se em sétimo.

O caldense António Morgado não participou nesta prova, encontrando-se a correr em circuitos na Bélgica e França. No dia 14 disputou o Grand Prix de Denain – Porte du Hainut, em território francês, ficando em 14º lugar. Em solo belga correu o Brendene Koksijde Classic no dia 15 (58º), o Classic Brugge-De Panne no dia 20 (53º), o E3 Saxo Classic no dia 22 (74º) e o Gent-Wevelgem in Flanders Fields ME no dia 24 (33º).

Francisco Gomes

Óbidos Cycling Team em 2º lugar em Santo Tirso



Óbidos Cycling Team na Clássica Santo Thyrsó

A Óbidos Cycling Team participou na Clássica Santo Thyrsó, segunda prova pontuável para a Taça de Portugal, em Santo Tirso, num total de 138,8 quilómetros, tendo ficado em 2º lugar entre as equipas de clube e com Theodor Obholzer em 12º lugar da geral, a escassos cinco segundos do vencedor Fábio Costa

(ABTF Betão-Feirense).

Classificação de outros ciclistas da Óbidos Cycling Team: 24º Mikel Mujika (+19s), 44º Mark Kryuchkov (+45s), 54º Diogo Pinto (+1m55s). Desistiram Vicente Azevedo, João Silva e Pau Rodríguez Vidal.

Mark Kryuchkov foi o 11º melhor sub-23 e Diogo Pinto 14º. O

vencedor da juventude foi João Martins (Rádio Popular-Paredes-Boavista).

Em equipas de clube venceu a Padronés Cortizo, com a Óbidos Cycling Team em 2º (+29s). Na geral de equipas, a vitória coube à Etapel, com a Óbidos Cycling Team em 9º (+54s).

Intercâmbio de voleibol em Óbidos



As jogadoras obidenses

Óbidos foi palco no passado dia 22 de mais um intercâmbio de voleibol, através da Associação Desportiva de Óbidos (ADO), tendo sido convidada a equipa do Madeira Torres Voleibol. Os jogos/sets foram disputados no Pavilhão Municipal de Óbidos.

As duas equipas femininas da ADO aproveitaram estes jogos para poderem evoluir e colocarem em prática o que se treina, orientadas por José Sousa.

Estiveram presentes os dirigentes da secção de voleibol, Jorge Sousa, acompanhado de Marco Jesus.

Os dirigentes aproveitaram para dar conhecimento de que, no dia 30 de março, haverá um novo torneio de voleibol em Óbidos, com a presença de 19 equipas.

Quem goste de voleibol e queira fazer parte do grupo de voleibol da ADO, esta secção está aberta a quem tenha a partir dos 16 anos.

As equipas de voleibol masculina e femininas treinam duas vezes por semana, às quartas-feiras e às sextas-feiras, a partir das 21h15, no Pavilhão Municipal. Mais informações pelo telemóvel 966483498.

Iniciadas de A-dos-Francos em 2º em torneio



Equipa de futebol de iniciadas

A equipa de futebol de iniciadas do Grupo Desportivo e Cultural de A-dos-Francos recebeu a equipa dos Covões de Portalegre na realização da última jornada da fase de apuramento do campeão do primeiro torneio distrital de futebol feminino sub 15.

O jogo foi muito disputado, com a vitória a ser da equipa da casa, ficando o resultado final em 1-0. Com este resulta-

do a equipa caldense atingiu o segundo lugar.

As juniores iniciaram uma nova fase do campeonato em Alverca, tendo sido derrotadas.

As seniores jogaram mais uma jornada do campeonato nacional - apuramento de campeão - em casa, perante a equipa do Vasco da Gama, tendo ganho o jogo por 1-0.

Atletas do Clube Desportivo do Bombarral em Meeting Jovem



Alguns dos atletas numa das competições

A secção de atletismo do Clube Desportivo do Bombarral participou com doze atletas no Meeting Jovem do Sport Clube União Torreense, em Torres Vedras.

Em benjamins A femininos Yasmim Inácio alcançou o 5º lugar no lançamento do Vortex com a marca de 10.90; nos 400m Yasmim ficou em 7º lugar com o tempo de 2m03s26.

Em benjamins A masculinos, nos 40m, Tomás Fonseca foi 4º na sua série com o tempo de 8.33, Martim Ferreira 5º na sua série com o tempo de 8.46, Miguel Antunes 2º da sua série com o tempo de 8.36, e Rodrigo Lima 5º da sua série com o tem-

po de 9.06.

Em vortex, Tomás Fonseca alcançou o 5º lugar com a marca de 16.99, Martim Ferreira foi 6º com 16.75, Miguel Antunes 15º com 11.30 e Rodrigo Lima 20º lugar com 8.06.

Em benjamins B masculinos, Gabriel Fonseca no lançamento do peso 3kg alcançou o 2º lugar com a marca de 6.71. Nos 150m Gabriel Fonseca atingiu o 4º lugar da sua série com o tempo de 28.77.

Em benjamins B femininos, 150m Alice Maciel ficou em 5º da sua série com o tempo de 26.54. Catarina Lima ficou em 3º da série com o tempo de 27.48. No

peso 2kg, Miriam Vieira alcançou o 4º lugar com a marca de 5.15, e Alice Maciel ficou em 5º com 5.04. No comprimento, Catarina Lima ficou no 14º lugar com a marca de 2.64.

Em infantis masculinos, Tiago Silva, nos 150m, alcançou o 4º lugar da série com o tempo de 25.04. Em Infantis femininos, Dânia Ferreira no lançamento do dardo alcançou o 2º lugar com a marca de 11.82. Nos 150m atingiu o 4º lugar da série com o tempo de 29.81.

Em iniciados masculinos, Gabriel Silva, no lançamento do dardo 600g, alcançou o 5º lugar com a marca de 17.11.

Clube de Ténis das Caldas da Rainha campeão regional

A equipa de veteranos +35 do Clube de Ténis das Caldas da Rainha (C.T.C.R.) sagrou-se campeã regional de interclubes ao vencer na final o Clube de Ténis de Torres Novas por 4-1, nos courts do Parque D. Carlos I, nas Caldas da Rainha.

Constituída pelos atletas Alberto Pereira, Bruno Nunes, Filipe Rebelo, Francisco Baptista, Jorge Esteves, Juan Martinez, Nuno Sousa, Pedro Maia, Ricardo Canhão, Sérgio Valente e capitaneada pelo também jogador Luís Faustino, a equipa assegurou a presença no campeonato nacional a disputar em junho no Porto.

Matilde Figueiredo campeã na Batalha

Disputou-se no passado fim de semana, nos courts de ténis da



Veteranos +35

União Desportiva da Batalha, o torneio "O Pagem", destinado aos escalões Sub12 e Sub16.

O C.T.C.R. esteve representado pelos atletas Marcelino Binga, Maria Milhões Maia, Matilde Figueiredo e Matthis Defour, acompanhados pelo treinador Miguel Moreira.

No escalão Sub12 masculinos, Marcelino Binga após ultrapassar a fase de grupos em primeiro lugar, atingiu as meias finais.

No escalão Sub16 femininos, destaque para Matilde Figueiredo, que se sagrou campeã do torneio, e Maria Milhões Maia, que se classificou em 2º lugar.

Hip-Hop dos Pimpões apurado para o Campeonato Mundial de Dança



Elementos dos grupos de competição

Os grupos de competição do Hip-Hop dos Pimpões foram apurados para o Campeonato Mundial de Dança, na Chéquia, de 27 de junho a 6 de julho.

As qualificações nacionais realizaram-se na Exponor, no Porto. O Hip-Hop dos Pimpões subiu ao pódio por duas vezes, alcançando o segundo lugar na categoria de Junior Trio e o terceiro lugar na categoria de Children Large Group. Conseguiu ainda o quarto lugar na categoria de Junior Large Group. Todos os grupos obtiveram a pontuação necessária para passagem direta ao Mundial.

Lideradas pelas professoras Patrícia Mendes, Sofia Bernar-

dino e Alexandra Almeida, os atletas que participaram foram Beatriz Arsénio, Beatriz Martins, Beatriz Rangel, Catarina Couto, Clarisse Vasconcelos, Constança Tavares, Edna Baradas, Filipa Dias, Francisca Silva, Inês Lourenço, Inês Marques, Íris Albuquerque, João Maria Amaral, Laura Paiva, Leonor Gonçalves, Madalena Teotónio, Mafalda Henninger, Mafalda Lima, Margarida Chust, Maria Beatriz Couto, Maria Leonor Gonçalves, Maria Leonor Jacinto, Matilde Antunes, Matilde Jacinto, Matilde Ribeiro, Sara Rangel, Sofia Santos e Sofia Silva.

Caldense em primeiro no Duetlo de Arronches



António Moura no centro do pódio

O caldense António Moura participou no Duetlo de Arronches, prova pontuável para o Campeonato Nacional de Clubes.

O atleta, que esteve em representação do clube Vitória de Janes, classificou-se em primeiro lugar no escalão 60-64 anos.

Atletas do Acrotramp Clube de Caldas em bom nível no Oeiras Trampoline Cup

Júlia Franco vence prova internacional

O Acrotramp Clube de Caldas participou com cinco ginastas na Competição Internacional de Ginástica (Oeiras Trampoline Cup), entre 22 e 24 de março.

No evento, com cerca de 600 ginastas em representação de seis países (Portugal, Reino Unido, Polónia, Espanha, Eslovénia e Estónia), estiveram Júlia Franco, Margarida Santos (Under 11), Rita Laranjeira, Zoe Mendes e Lara Murtinho (escalão 13/14 anos). As ginastas caldenses competiram em três disciplinas, Trampoline Individual, Trampoline Sincronizado e em Duplo Mini-trampoline.

No dia 22 entraram em competição as ginastas do escalão 13/14 anos. Da parte da manhã em Trampoline Individual, com boas prestações. Nas preliminares e com um total de 61 ginastas, Rita Laranjeira classificou-se em 6º lugar (apurada para as finais onde viria a obter a mesma posição), Lara Murtinho em 13º lugar ficando a apenas 4 centésimos de atingir as finais e Zoe Mendes em 17º.

Da parte da tarde as mesmas ginastas competiram na disciplina de Duplo Minitrampoline, prova que reuniu 47 ginastas. Rita Laranjeira apurou-se para as finais no 8º lugar e manteve essa classificação, Zoe Mendes foi apurada em 9º lugar e classificou-se nas finais em 7º lugar. Lara Murtinho ficou em 28º lugar

devido a uma recepção menos feliz na 2ª série das preliminares.

No final da tarde, Rita Laranjeira e Lara Murtinho ainda competiram no Trampoline Sincronizado, onde viriam a classificar-se no 5º lugar, somente a 9 décimos de atingir o pódio.

No dia 24 entraram em competição as ginastas (U11), Júlia Franco e Margarida Santos. Competiram da parte da manhã em Trampoline Individual (85 ginastas em prova). Júlia Franco ficou em 2º lugar e ficou apurada para as finais, onde alcançou a vitória. Margarida Santos ficou em 13º, a 4 centésimos de atingir as finais.

As mesmas ginastas competiram à tarde em duplo minitrampoline, num total de 73 ginastas em prova. Margarida Santos apurou-se para a final em 4º lugar e Júlia Franco classifica-se em 20º. Nas finais, Margarida Santos atingiu o pódio na 3ª posição.

No final da tarde, Júlia Franco e Margarida Santos competiram em Trampoline Sincronizado (26 pares), classificando-se em 6º lugar, a 4 décimos de atingir o pódio.

As ginastas são orientadas pelos treinadores Margarida Lage, João Franco e Stélio Lage.



Margarida Santos e Júlia Franco (Under 11)



Rita Laranjeira, Zoe Mendes e Lara Murtinho (13-14 anos)

Jantar e FADOS



Restaurante Pé d Salsa

S. Cristóvão **Caldas da Rainha**
(Junto à Auto Júlio/Aluguer de Viaturas)

Sábado 13 Abril 2024 20 Horas



Voz:
Sílvia Filipe
Sandra Caetano
Dulcineia Ramos
António Leitão

Guitarra Portuguesa
José Duarte
Viola de Fado
Rui Miquelís

Menu
Entradas
Caldo Verde
Bochechas de porco
estufadas em vinho tinto
Bebidas
Sobremesa
Café e Digestivo

25 Guitarras

Bolo e Café d'Ajovô

**JORNAL
das CALDAS**



RESERVAS LIMITADAS:
262283809 - 928044723
916059299

Patinagem artística da Arcacen com bom desempenho



Pedro Silva e Eva Pereira apuraram-se para o campeonato distrital

A patinagem artística da Arcacen - Associação Recreativa e Cultural Amigos da Capeleira e Navalha, no concelho de Óbidos, tem participado esta época desportiva em várias provas distritais organizadas pela Associação de Patinagem de Leiria, destacando-se o apuramento de dois atletas, Eva Pereira e Pedro Silva, para o campeonato distrital. Para estes resultados, têm

contribuído, segundo os responsáveis da secção de patinagem, "o esforço, companheirismo, amizade e dedicação dos atletas e dos treinadores, Daniela Assunção e Filipe Correia, assim como os delegados, direção da Arcacen, e todos os pais pela disponibilidade demonstrada".

As inscrições para esta escola de patinagem encontram-se abertas a partir dos três anos.

É possível experimentar esta modalidade desportiva. A associação empresta os patins e oferece quatro treinos grátis. Os treinos decorrem às segundas, quartas e quintas-feiras, das 18h30 às 19h30, no pavilhão da Arcacen, na Capeleira. Mais informações pelo telemóvel 918340088.

Caldas Rugby Clube vence Guimarães em dia de aniversário



Equipa caldense

Na sexta jornada do campeonato nacional da primeira divisão – Grupo Permanência, defrontaram-se no passado sábado o Caldas Rugby Clube e o Guimarães RUFC, com a vitória no Estádio Dr. José Luis de Melo Silveira Botelho, nas Caldas da Rainha, a ser dos caldenses, por 47-3, em dia de comemoração dos 26 anos do clube.

Aos 4 minutos, Vicente Troncoso concluiu entre os postes. Afonso Pecegueiro acrescentou mais 2 pontos. Marcador inaugurado a 7-0.

Na sequência de uma penalidade, o Guimarães foi aos postes e Diogo Faria reduziu para 7-3, aos 11 minutos.

Aos 19 minutos, a oval foi endossada por Afonso Pecegueiro para conclusão de Tomas Cambournac, que colocou o resultado em 14-3.

Aos 26 minutos uma combi-

nação rápida entre os caldenses permitiu a Rafael Cavaco Silva concluir. Afonso Pecegueiro esteve mais uma vez eficaz, ficando o placard em 21-3.

Antes da primeira parte, o ensaio de José Contreras e o pontapé de Afonso Pecegueiro colocaram o marcador em 28-3.

O resultado só viria a ser modificado aos 65 minutos, com finalização de Rafael Cavaco Silva e Afonso Pecegueiro, com um pontapé difícil, a transformar. Marcador em 35-3.

Aos 72 minutos, Oky DiAmato entrou rápido para o sexto toque de meta entre os postes. Transformação fácil para Afonso Pecegueiro e o placard em 42-3.

Finalmente, na bola de jogo, finalização de Filipe Gil, à ponta. O pontapé de transformação, difícil, não teve êxito e resultado ficou fechado em 47-3.

O prémio de jogador mais in-

fluente da partida foi entregue a Tomas Cambournac.

De registar que o jogador do Guimarães, Guilherme Lachado, saiu após contusão na cabeça, sendo transportado ao hospital pelos bombeiros das Caldas da Rainha.

O Caldas RC alinhou com André Filipe, Afonso Oliveira, Afonso Pecegueiro, Alejandro Rodriguez, David Esteves, Diogo Silva, Diogo Vasconcelos, Duarte Jasmins, Filipe Gil, Filipe Nobre, Francisco Abrantes, João Pedro Lamy, José Contreras, José Maria Vieira, Leonardo Ferreira, Oscar DiAmato, Pedro Borralho, Rafael Cavaco Silva, Ricardo Correia, Tomas Cambournac, Vicente Troncoso e Wilson Bento

Treinador: Patrício Lamboglia; Diretor de Equipa: António Ferreira Marques; Fisioterapeuta: Ana Clara/ForPhysio.

Peão Cavalgante/Arneirense em campeonatos de xadrez



Pedro Balbino nos Campeonatos Distritais de Leiria

Realizaram-se em Leiria os Campeonatos Distritais de Leiria de ritmo clássico em xadrez, onde a Associação Peão Cavalgante/Arneirense participou com três jovens, Luís Pedro Real (Sub10), Pedro Balbino (Sub12) e Jean Rodrigues (Sub14).

Nos respetivos escalões, Luís Pedro Real ficou em 3º lugar, Pedro Balbino em 5º e Jean Rodrigues em 4º.

Entretanto, realizou-se a 4ª sessão do Campeonato Nacional de Equipas 3ª Divisão - Série D. A equipa da Associação Peão Cavalgante/Arneirense, constituída por Daniel Zink, André Belo, António Policarpo, Alexander Ferreira venceu por 3,5 -0,5 a equipa B da Sport Operário Marinhense.

Após esta ronda a equipa encontra- em 5º lugar.

Jiu-jitsu do Sporting das Caldas competiu na Bélgica



Atletas do jiu-jitsu do Sporting Clube das Caldas

Os atletas do jiu-jitsu do Sporting Clube das Caldas Ariana Silva, Daniela Pimenta, Guilherme Sela e Lee Scalzer participaram no AJP Tour Internacional de Bruxelas, na Bélgica.

Foram obtidas as seguintes classificações: Ariana Silva,

Juvenil faixa Azul 44Kg - 1º lugar; Daniela Pimenta, adulto faixa Branca 55kg - 2º lugar; Guilherme Sela, adulto faixa Azul 69 kg - 3º lugar; Lee Scalzer, adulto faixa Roxa 77kg - 1º lugar.

Na classificação geral, a equipa terminou no 4º lugar.

Infantis obidenses vencem em futsal

Em jogo da 4ª jornada da Divisão Distrital - Grupo B de futsal em infantis, no pavilhão da EB 2-3 D. Luís de Ataíde, em Peniche, defrontaram-se no passado dia 24 o Peniche Amigos Clube "B" e a Associação Desportiva de Óbidos. O resultado foi de 2-6.

A equipa penichense entrou mais concentrada e mais ofensiva, chegando ao 1-0.

A meio da primeira parte, a equipa visitante melhorou nos aspetos ofensivos, como nos de pressão, e rapidamente dá a volta ao jogo para 1-2.

Num canto ampliou para 1-3 e ditou assim o resultado ao intervalo.

No reinício, mais uma vez os jogadores de Peniche entraram melhor e tiveram várias oportunidades de golo, só que a equipa obidense reagiu mais cedo, voltando a fazer um golo de bola parada (1-4). Numa boa jogada coletiva chegou ao 1-5 e numa transição ofensiva ao 1-6.



Equipa da Associação Desportiva de Óbidos

Nos minutos finais, os visitantes reduziram para 2-6.

Os golos da equipa de Óbidos

foram marcados por Enzo (3), Martim (2) e Santiago.

AGÊNCIA NEVES
Serviços funerários

Rua Alexandre Herculano
antiga rua do Jardim
CALDAS DA RAINHA

262 834 536
963 090 605

Agência Guerra
Funerária 1962

Atendimento Permanente
262 601 701

Rua Tenente Sangreman Henriques, 19 - **Caldas da Rainha**
(Junto ao Montepio Rainha D. Leonor)

Avenida Inocência Cairel Simão, Lote 3 - **Bombarral**

funerariaguerra.pt - facebook.com/agenciaguerra

António Esteves de Oliveira

N: 10/06/1937 * F: 18/03/2024

Bombarral

A família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se incorporaram no funeral ou que de outra forma manifestaram a sua amizade e pesar.

Atendimento Permanente
262 601 701

Agência Guerra

Rua Tenente Sangreman Henriques, 19 **Caldas da Rainha**
Avenida Inocência Cairel Simão, Lt. 3 R/c **Bombarral**

Astrólogo/Espiritualista
Mestre Quemo

Telf. 262 096 898 – Tlm. 967 078 184
912 584 886 / 920 257 347
(WhatsApp)

Trabalho Garantido

Grande astrólogo, espiritualista e curandeiro, ajuda a resolver todos os problemas. Gs. Dotado de poderes absolutos nas magias branca e negra. Ajuda sempre com resultados positivos, problemas relacionados com: amor, família, trabalho, doenças espirituais, justiça e impotência sexual, vícios, descobrir algo que o preocupa. Retira o bruxedo e feitiçarias, todos os trabalhos de inveja e mau olhado. Faz trabalhos à distância e é considerado um dos melhores profissionais no país. Conhecedor de casos desesperados, o Mestre Quemo será indispensável para realizar os seus sonhos.

Rua Engenheiro Duarte Pacheco n.º 19/1 Esq.
Perto da Rodoviária - 2500 - 198 **Caldas da Rainha**

Oração à nossa querida Mãe

Nossa Senhora Aparecida, querida mãe, Nossa Senhora Aparecida, Vós que amais e guardais todos os dias, Vós que sois a mais bela das mães, a quem eu amo de todo o coração, eu Vos peço mais uma vez que me ajudeis a alcançar esta graça por mais dura que ela seja (fazer pedido). Sei que Vós me ajudareis, me acompanhareis até à hora da minha morte, Amém.

Rezar 1 Pai Nosso e 3 Avé-Marias, Fazer esta oração 3 dias seguidos e alcançará a graça, por mais difícil que seja. Mandar publicar. Caso externo, fazer a oração em 3 horas. Agradeço à Nossa Senhora Aparecida por esta graça. **L.A.**

JORNAL DAS CALDAS

PAGAMENTO DE ASSINATURAS

Exmo(a) assinante,
O pagamento pode ser efetuado através do envio de cheque, transferência bancária ou diretamente no Jornal das Caldas, na Rua Dr. Leonel Sotto Mayor, loja 44 - Caldas da Rainha

Informe-se 262 844 443
(Chamada para a rede fixa nacional)

Vendo Parqueamento
Rua do Funchal em Caldas da Rainha
Tel: 962 135 702

 **DECORAÇÕES TEMÁTICAS ANIMAÇÃO INFANTIL**

Pinturas Faciais
Moldagem de Balões

Máquina de Pipocas
Máq. de Algodão Doce
Insufláveis e Decoração com balões

Festas de aniversário
Casamentos
Batizados



Telf. 961 581 340
@eventos.sonhosmagicos

Aluga-se Casa em São Martinho
No pinhal - 91 4820857




azurnet

SERVIÇOS DE LIMPEZA
HÁ MAIS DE 30 ANOS

LIMPEZAS INDUSTRIAIS COMERCIAIS E PARTICULARES

LIMPEZA DE PAINÉIS FOTOVOLTAICOS E SERVIÇOS DE ELEVATÓRIA

Telf. 262835947 - 967815718
email: geral@azurnetlimpezas.com

Rua Cambo les Bains n.º 3 R/c Esq
Cidade Nova
2500-326 Caldas da Rainha

Ficha Técnica

Diretora: Clara Bernardino (CP 5382) **Chefe de Redação:** Francisco Gomes **Redação:** Francisco Gomes (CP 1386) (francisco.gomes@jornaldascaldas.pt), Marlene Sousa (CP 2164) (marlene.sousa@jornaldascaldas.pt) e Pedro Antunes (CP 8449) (pedro.antunes@jornaldascaldas.com) **Colaboradores:** Rui Miguel (CO-894-A), António Bento, Carlos Tiago, Leonor Correia, Rui Vieira. **Publicidade/Marketing:** Rui Sousa (rui.sousa@medioeste.pt), José Nascimento (j.nascimento@jornaldascaldas.pt), José António (j.antonio@jornaldascaldas.pt) e Marina Ferreira (marina.ferreira@medioeste.pt). **Design:** Rui Sousa (rui.sousa@medioeste.pt), Marina Ferreira (marina.ferreira@medioeste.pt). **Consultor Jurídico:** Mapril Bernardes.

Administração, Redação e Publicidade: Rua Leonel Sotto Mayor 48 Lj 44, 2500-227 Caldas da Rainha Telefone - Geral: 262 844 443 (Chamada para a rede fixa nacional) / 96 842 2 144 (Chamada para a rede móvel nacional) **Publicidade:** 262 844 443 (Chamada para a rede fixa nacional) **Redação:** 262 844 443 (Chamada para a rede fixa nacional) (Chamada para a rede fixa nacional) **E-Mail Redação:** jornal@jornaldascaldas.pt, redacao@jornaldascaldas.pt **E-Mail Publicidade:** publicidade@jornaldascaldas.pt **E-Mail Administrativo:** info@jornaldascaldas.pt **Site:** www.jornaldascaldas.pt **Proprietário:** MEDIOESTE, Lda. **Sede:** Rua Dr. Leonel Sotto Mayor N48 Lj44, 2500-227 Caldas da Rainha, **NIPC:** 507205227 Empresa Jornalística n.º 224.039, **Capital Social:** 2.000 euros, **Sócia-Gerente:** Clara Bernardino (25% do capital) e sócio António Salvador (75% do capital) **Editora:** MEDIOESTE, Lda. **Sede:** Rua Dr. Leonel Sotto Mayor N48 Lj44, 2500-227 Caldas da Rainha, **Sócia-Gerente:** Clara Bernardino (25% do capital) e sócio António Salvador (75% do capital) **NIPC:** 507205277 **Capital Social:** 2.000 euros **Delegação:** Rua Mouzinho Albuquerque - Apartado 20 - 2450-901 Nazaré **Registo:** JC no ERC N.º 116.092 - ISSN 1646-9623 - Depósito Legal N.º 290.680/09 - Assinatura Anual: **Portugal:** 28 euros, **Europa:** 78 euros, **Resto do Mundo:** 98 euros, **Semanário Sai às quartas-feiras Impressão:** LUSOIBÉRIA - Av. da República, n.º 6, 1050-191 Lisboa Telf.: +351 914 605 117 (Chamada para a rede fixa nacional) e-mail: comercial@lusoiberia.eu Tiragem média mensal: 10.000 exemplares **FUNDADORES:** Jaime Duarte da Costa e Avelino Neves António. **Nota:** Os artigos de opinião assinados são da exclusiva responsabilidade do autor, não expressando necessariamente a linha editorial deste jornal.

JULIANA
CRAVO ROXO
NOTÁRIA CADAVAL

Telemóvel: 910089873 | Telefone: 262140692
NIPC: 515890448
Email: notariajulianacravoroxo@gmail.com
Rua 25 de Abril, nº23, R/C, 2550-165 Cadaval

EXTRACTO

CERTIFICO narrativamente para efeitos de publicação, que neste Cartório, no dia vinte e seis de Fevereiro de dois mil e vinte e quatro, foi celebrada uma escritura de Justificação, iniciada a folhas 14, do livro 12-J, na qual **Gentil Graciano Martins dos Santos**, e mulher **Maria Eugénia da Silva Gomes dos Santos**, casados sob o regime da comunhão geral, ambos naturais da freguesia de Vermelha, concelho do Cadaval, onde são residentes na Rua da Restauração, número 2, por não possuírem título formal que legitime o seu direito sobre o mesmo, invocaram a aquisição por usucapião, sobre o seguinte:

Prédio rústico composto de vinha, sito no Brogueiro, União das Freguesias de Cadaval e Pêro Moniz, concelho do Cadaval, com área de três mil novecentos e sessenta metros quadrados, a confrontar do norte e do sul com Estrada, do nascente e do poente com Luís Félix Gaspar Rodrigues, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Cadaval, inscrito na respectiva matriz rústica, em nome de Gentil Graciano Martins dos Santos, sob o artigo 18, secção 1C (que é proveniente do artigo 18, secção C, da extinta freguesia de Cadaval), com o valor patrimonial IMT de 2.686,81 €, a que atribuem igual valor.

Que, possuem este prédio, em nome próprio, há mais de vinte anos, sem a menor oposição de quem quer que seja desde o seu início, posse que sempre exerceram sem interrupção e ostensivamente com o conhecimento de toda a gente e que se traduziu em actos materiais de aproveitamento agrícola, tendo sempre roçado e cortado os matos, tratado e cortado as árvores e colhendo os seus frutos, limpo o terreno, suportando os respectivos impostos e encargos, sendo, portanto uma posse pacífica, contínua e pública, pelo que adquiriram o mencionado prédio por usucapião, não havendo todavia dado o modo de aquisição, documentos que lhes permitam fazer prova do seu direito de propriedade, pelos meios normais.

Que, iniciaram a posse sobre o referido prédio no ano de mil novecentos e sessenta e nove, em virtude de ter acordado com Joaquim Alexandre Júnior e mulher Emília dos Prazeres, casados sob o regime da comunhão geral, residentes que foram, no lugar de Adão Lobo, freguesia e concelho do Cadaval, actualmente já falecidos, uma compra e venda, que ao tempo não reduziram a escritura pública.

Cadaval, 29 de Fevereiro de 2024

(Juliana Cravo Roxo)

Notária inscrita na Ordem dos Notários sob o número 638

Conta nº:

CARTÓRIO NOTARIAL DAS CALDAS DA RAINHA
A cargo da Notária Lic. Carla Sofia Farinha Serra

---CERTIFICO, para efeitos de publicação, que por escritura de hoje, lavrada a folhas cento e nove e seguintes, do Livro nº 311 - A, deste cartório, **Luís Filipe de Jesus Almeida** e mulher **Maria Cristina Correia Santos Almeida**, casados no regime da comunhão de bens adquiridos, naturais, ele da freguesia e concelho de Caldas da Rainha, ela da freguesia de Carvalhal, concelho de Bombarral, residentes na Rua Principal, nº 101-A, Casal da Pedra, A dos Francos, Caldas da Rainha, se declararam donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do seguinte: -----

---PRÉDIO RÚSTICO, composto por terra de sementeira, macieira, oliveiras e eucaliptal, com a área de cinco mil trezentos e setenta metros quadrados, confrontando a Norte com António Maurício, a Nascente com José Paulo, a sul com António Gabriel e a poente com Ribeira e extrema do Concelho, sito em Vale Sobreiro, na freguesia de **A dos Francos**, concelho de **Caldas da Rainha**, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Caldas da Rainha e inscrito na matriz da freguesia de A dos Francos sob o artigo 1.539, com o valor patrimonial tributário e atribuído de **937,25€**. -----

---Que o prédio tem o Processo de Representação Gráfica Georreferenciada número 2586466 de vinte e nove de janeiro de dois mil e vinte e quatro, declarando os primeiros, sob sua inteira responsabilidade que este processo corresponde ao prédio acima identificado.-----

---Que o referido prédio, veio à posse dos justificados já no estado de casados, em Setembro do ano de mil novecentos e noventa, já totalmente autonomizado, por **doação meramente verbal** de seus pais e sogros, respectivamente, António Almeida Clemente e mulher Maria Glória de Jesus Clemente, casados que foram no regime da comunhão geral de bens, residentes na Rua Principal, nº 101, Casal da Pedra, A dos Francos, Caldas da Rainha, já falecidos.-----

---Que, assim, vêm possuindo o referido prédio acima identificado como seu, ha mais de vinte anos, como proprietários e na convicção de o serem, cultivando-o e colhendo os seus frutos, pagando as respectivas contribuições e impostos, posse que vêm exercendo ininterrupta e ostensivamente, com conhecimento de toda a gente e sem oposição de quem quer que seja, assim de modo pacífico, contínuo, público e de boa fé, pelo que adquiriram por usucapião a propriedade sobre o referido prédio.-----

---Que dada a forma de aquisição originária não tem documentos que a comprovem.-----

---Que para suprir tal titulo vêm pela presente escritura, prestar estas declarações de justificação com o fim de obter no registo predial a primeira inscrição de aquisição do indicado prédio.-----

---Caldas da Rainha, dezoito de Março de dois mil e vinte e quatro.-----

A funcionária autorizada, com poderes delegados com o número de inscrição 20004/1

(Nélia Carla Rodrigues dos Santos Branco)

Autorizada, nos termos do artigo 8º do Estatuto do Notariado e da Portaria nº 55/2011 de 28 de Janeiro, pela Notária Carla Sofia Farinha Serra, desde 01/01/2019 conforme publicitado em 02/01/2019 no site www.notarios.pt

Conta registada sob o nº 1224/2 de que foi emitido recibo.

VOGAL[®]
papelaria • tabacaria • soluções criativas

segurança • soluções • variedade

Jornais e revistas - o maior sortido do Oeste
Artesanato regional
Perfumes
Tabaco e charutos
Livraria, incluindo postais, mapas, guias e agendas

PAPELARIA
Consumíveis de escritório
Material escolar
Cartolinas e papéis artesanais
Envelopes
Carimbos
Desenho técnico
Plastificadas e pastas de modelar
Material de pintura e artes decorativas

SERVIÇOS
Encadernações e plastificações
Fotocópias e impressões
Serviços de e-mail, fax

CONCEPÇÃO E PRODUÇÃO DE
Cartazes e flyers
Convites e cartões de visita
Logotipos e estacionários

RECEPÇÃO E ENVIO DE ENCOMENDAS
Nacional e Internacional
(Wish, Vasp Expresso, GLS, DHL Parcel e DHL Expresso)

Transferências monetárias WESTERN UNION (Unicambio)



loja online: papelariavogal.com



Avenida 1º de Maio n.º 8 loja dto Caldas da Rainha • vogal@papelariavogal.com • 262 841 549 • 262 841 392
Horário da loja de Segunda a Sexta: das 9h às 19:30h, Sábado das 9h às 19h, Domingos e feriados: Encerrados

Fragrâncias obtidas através das melhores matérias-primas, elaboradas com precisão, rigor e cuidado.

www.perfumesvintage.pt

Morangos caldenses distinguidos com o prémio Sabor do Ano 2024

Os morangos Amorango, marca da Frutas Classe, empresa do comércio de frutas no Lugar do Bouro, em Salir do Porto, no concelho das Caldas da Rainha, foram distinguidos com o prémio Sabor do Ano 2024, que atesta a qualidade.

Francisco Gomes

O Sabor do Ano é um prémio no setor alimentar criado em 1995 em França, sendo em Portugal representado pela Global Quality Ibéria.

“No Sabor do Ano avaliamos o que realmente importa: o sabor. Nenhum consumidor compra ou volta a comprar um produto não gostando do seu sabor. Num mercado cada vez mais exigente e seletivo, continuar a ver marcas a acreditarem no potencial do nosso selo como um prémio de excelência, que impacta verdadeiramente as suas vendas, é fantástico. Esta elevada adesão ao prémio, reforça também a confiança que as marcas têm na qualidade dos seus produtos, ao submetê-los a testes, mas também revela a sua capacidade em inovar”, afirma Jordi Solana, diretor geral da Global Quality

Ibéria.

“Ao receber este reconhecimento, o produto destaca-se da concorrência e torna-se uma opção mais atrativa para os consumidores”, acrescenta.

Todos os produtos inscritos são provados por um painel de consumidores selecionados de acordo com os seus hábitos de consumo, em testes em que não têm conhecimento da marca, num laboratório de análise sensorial acreditado que segue um restrito protocolo e garante a imparcialidade da prova, sendo avaliados cinco critérios: Sabor, aspeto, odor, textura e satisfação global.

Para ser premiado Sabor do Ano o produto deve obter uma nota superior a 6 (de 1 a 10) e a nota mais alta entre os produtos concorrentes.

Na edição deste ano foram premiados 124 produtos em diversas categorias, de um total de 32 empresas.

Segundo a Frutas Classe, verifica-se na empresa “um esforço intensivo na produção de morangos”, numa aposta que lhe permite “produzir todo o ano e garantir ao mercado português a exclusividade do abastecimento de morangos durante o segundo semestre do ano, acontecimento que não se verificava até 2010”.

Preocupada com a qualidade dos produtos, a empresa desenvolveu uma embalagem que protege os morangos das possíveis agressões do exterior, ao mesmo tempo que permite destacar a sua cor e a excelência.

A Frutas Classe foi fundada em 2001, resultando da atividade inicial de Américo Constantino,



Os morangos Amorango, marca da Frutas Classe, foram distinguidos

seu fundador.

Dedica-se à produção, comercialização e distribuição de frutas e legumes, assegurando “procurar a melhor qualidade e introduzir novas ofertas”, pelo

que “além das frutas tradicionais – maçã, pera, pêssigo e ameixa – o nosso portfólio inclui também morangos e framboesas, tendo assim firmado e aumentado a nossa quota de mercado”.

Caldense eleita Miss Petite Mesoamerica International

Miss Petite Mesoamérica Portugal 2024, Bárbara Costa, das Caldas da Rainha, representou Portugal no Mesoamerica International 2024, que se realizou entre 17 e 24 de março em El Salvador, e trouxe consigo o primeiro lugar.

Francisco Gomes

Bárbara Costa, de 23 anos, das Caldas da Rainha, venceu no passado fim de semana, em El Salvador, o concurso de beleza e dança Miss Petite Mesoamerica International 2024.

Este é um concurso internacional que existe desde 1992 em El Salvador e tem como propósito a promoção da cultura mesoamericana (macrorregião cultural de grande diversidade étnica e linguística) além de promover o intercâmbio cultural e a valorização das danças tradicionais entre os países participantes.

As candidatas concorrentes participaram ao longo de uma semana em estágio, no qual foram desenvolvidas competições preliminares, sessões fotográficas em trajes nacionais, biquíni, prova “danças do mundo” e entrevista com os jurados.

Após ter cumprido com todos os requerimentos do concurso, no passado sábado Bárbara Costa participou na Gala Final e entre

as 12 candidatas participantes de vários países conquistou o 1º lugar, trazendo assim para Portugal a primeira coroa internacional neste concurso.

Eleita Miss Leiria 2023, participou como finalista no Miss Queen Portugal em 2023, onde conquistou o título de Melhor Talento e classificou-se no top 8.

Nesse seguimento, foi aclamada pela Organização CNB Portugal para assumir o título Miss Petite Mesoamérica Portugal 2024 e assim, representar o país no certame internacional, que celebrou a sua 32ª edição, e onde jovens de várias partes do mundo competiram para promover as suas culturas.

A jovem Bárbara Costa, que foi apoiada pela Junta de Freguesia da Foz do Arelho, usou vários vestidos confeccionados por Cheila Mendes, das We Mendes, e levou também o traje do Rancho Folclórico Esperança na Juventude, do Nadadouro.



Entre as inúmeras mensagens de parabéns que recebeu consta uma da cantora caldense Rebeca, uma vez que Bárbara Costa faz parte do seu grupo de bailarinas.

1. Momento da coroação da caldense

2. Com um dos vestidos confeccionados por Cheila Mendes

