

#### **EDITORIAL**

**CARAS E CAROS MUNÍCIPES**, o Desporto e a Saúde são áreas decisivas das políticas públicas municipais, tendo vindo a assumir um papel cada vez mais relevante na promoção do bem-estar e da qualidade de vida em Almada.

Esta altura em que já namoramos o verão, com dias cada vez mais longos e temperaturas amenas, é o tempo ideal para redescobrir a cidade e o concelho, seja com caminhadas tranquilas ou treinos mais intensos, aproveitando parques, jardins, e caminhos à beira rio ou junto ao mar.

A prática desportiva é um meio essencial na melhoria da qualidade de vida, influenciando diretamente as condições de vida das populações, promovendo o desenvolvimento e a inclusão social. É aqui que entra em jogo aquela que tem sido uma das apostas deste executivo. O desenho de políticas públicas que assegurem uma oferta de qualidade, seja através de instalações desportivas acolhedoras e seguras, seja incentivando a atividade desportiva, apoiando o movimento associativo desportivo e o desporto escolar.

Tempos houve em que o fulcro dessas políticas era a alta competição. Ora, hoje o ponto é outro e temos como uma das principais linhas da nossa ação a promoção da saúde, da qualidade de vida, do bem-estar e, não menos importante, do envolvimento comunitário que estas práticas possibilitam e fomentam. Sem nunca nos esquecermos que, nos anos formativos da infância e juventude, a prática desportiva - seja de lazer ou de competição - é uma das mais poderosas ferramentas para promover a inclusão e tentar uma maior igualdade de oportunidades entre todos.

Neste esforço conjunto, devemos sempre relembrar o papel da sociedade civil, das nossas associações. Almada tem uma longa tradição de associativismo desportivo e as 14 coletividades centenárias que destacamos nas páginas seguintes são testemunho disso mesmo, de um persistente e abnegado trabalho, ao longo de décadas e mesmo no mais desafiante dos tempos, numa altura em que muitas destas associações eram, também, espaços de liberdade e resistência. Não me canso de afirmar que muito do que somos hoje, enquanto comunidade, deve-se à ação agregadora e inclusiva dessas coletividades.

Numa outra frente, continuamos o trabalho para garantir habitação digna e casas que as pessoas possam pagar. Os fundos do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) vão assegurar boa parte da resposta do município a um mercado imobiliário que continua em crise inflacionária. O regresso da construção de habitação municipal, ao fim de décadas de inação, é algo que devemos assinalar.



INÊS DE MEDEIROS
PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

As primeiras empreitadas de construção de 95 fogos a custos controlados na Sobreda e no Monte de Caparica estão a avançar e há passos decisivos no projeto de construção de outros 140 fogos nas Terras da Costa. Esses projetos, de iniciativa estritamente municipal, vão ser complementados pelos mais de 1100 fogos do Plano Integrado de Almada, fruto de um protocolo com o IHRU. Para lá da construção, avançámos com um ambicioso programa de aquisição e reabilitação de fogos em diferentes zonas do concelho, garantindo assim uma resposta mais imediata a casos mais urgentes.

Os fundos do PRR vão ser igualmente decisivos em áreas como a Educação, permitindo a construção e a reabilitação de escolas; na Saúde, com a criação de duas novas unidades; nos apoios sociais, com o impacto positivo das Operações Integradas Locais e, ainda, garantindo uma melhor ligação dos cidadãos com os serviços da autarquia e do Estado Central, com a nova Loja do Cidadão, na zona do Caramujo/Romeira.

#### **NESTA EDIÇÃO**

#### Fique a conhecer os primeiros passos das obras no Parque Urbano da Charneca



Infografia	Espaço Público
Desporto em números <b>5</b>	Programa O Meu Bairro vai requalifi
	espaços e reconciliar os almadenses
Em Arquivo	com as suas ruas e praças
Coletividades Centenárias6	
	Portfólio
Desporto	Exposição Portais do Tempo
Território de gente ativa e saudável <b>10</b>	
Conheça o que pode fazer, em Almada,	Almada em mim
para cuidar do corpo e alimentar	Entrevista a Fernanda Serrano
a alma14	
Duas histórias de vida que marcam o	
desporto em Almada22	

Investir para garantir o futuro \_\_\_\_\_\_26

#### ALMADA

#### FICHA TÉCNICA

Edição: Câmara Municipal de Almada | Departamento de Comunicação

Diretora:

Inês de Medeiros

Diretora-Adjunta:

Raquel Antunes Coordenação:

Sara Dias

Consultor Editorial:

Paulo Tavares

Editor de Fotografia:

Luís Filipe Catarino

Redação: Ana Paula Cruz, Joana Mendes, Margarida Leal, Paulo Teixeira e Sandra Gomes

Fotografia: Anabela Luís, Carlos Valadas, Florbela Salgueiro, Raquel França e Victor Mendes

Design: Pedro Fernandes

Paginação: Catarina Lopes, Carlos Lima, Elisabete Correia, Inês Caraça, Rita Sarmento e Susana Tormenta

Impressão: Lidergraf - Artes Gráficas, SA

Tiragem: 115 000 exemplares Periodicidade: Bimestral Distribuição: CTT Contacto Depósito Legal: 520442/23 ISSN: 2184-9137

Publicação isenta de registo na ERC ao abrigo do Decreto Regulamentar n.º 8/99, de 9 de junho, art.º 12.º,

Textos escritos ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

Foto de capa: Luís Filipe Catarino

#### Contactos úteis:

Geral

Tel.: 212724000

#### Gabinete de Atendimento Municipal

Linha Verde Almada Informa

-800206770

E-mail:

almadainforma@cm-almada.pt Distribuição Almada Revista:

distribuição.revista@ cm-almada.pt

Site:

cm-almada.pt

f 🖾 🗖 🗖 J /cmalmada



Ecolabel

Recolha e recicle o papel usado

vai requalificar

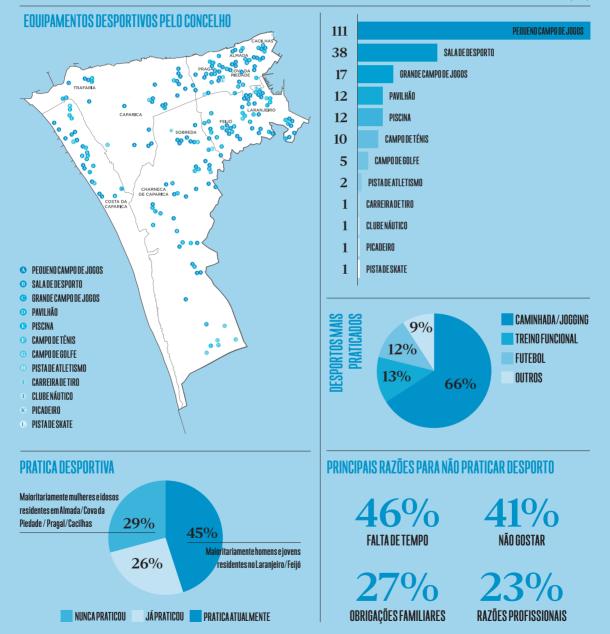
28

30

## Desporto em números

Retrato estatístico de um território onde a prática desportiva tem cada vez mais adeptos, em busca de hábitos mais saudáveis e mais qualidade de vida.

PLANOESTRATÉGICO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO; ESTUDO PROCURA/OFERTA DESPORTIVA CONCELHO ALMADA-CMA/INTERCAMPUS (2023)



# Coletividades Centenárias do Concelho

TEXTO Margarida Leal FOTOGRAFIAS Arquivo Histórico de Almada

NO CONCELHO DE ALMADA há registo de 14 coletividades centenárias, 12 das quais ainda em atividade. Nasceram como espaços de encontro, de promoção do desporto e da cultura, lugares de alfabetização e até de resistência em tempos de ditadura.

Moldaram gerações de pessoas, de Almada e de vários cantos do país, que escolheram Almada para viver. Ali encontraram livros, os clássicos e os proibidos, aprenderam música nas bandas filarmónicas, participaram em bailes e festas populares, formaram-se como atletas e campeões, e ali viram peças de teatro que acrescentavam novos olhares sobre o mundo e a vida. Estas e outras imagens podem ser encontradas no Arquivo Histórico Municipal de Almada, também disponível online.



- 1- Do álbum de fotografias da Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, com imagens entre 1939 e 1994.
- 2 Comemorações das bodas de ouro da <u>Academia de Instrução</u> <u>e Recreio Familiar Almadense</u>, em 1945.
- 3 Fachada da <u>Associação de</u> <u>Socorros Mútuos 1.º de Dezembro</u>, durante as comemorações do seu primeiro centenário.
- 4 Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Almada: fotografia do álbum de Júlio José Ferraz, com o combate ao incêndio no palco do salão da Academia Almadense.
- 5 <u>Clube Recreativo Sobredense</u> no desfile da cerimónia de abertura dos primeiros Jogos Juvenis de Almada, no campo do Almada Atlético Clube.
- 6 Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cacilhas: Simulacro efetuado no Hotel Praia do Sol, 1950.











#### EM ARQUIVO





- 7 <u>Sociedade Filarmónica União</u>
  <u>Artística Piedense</u>: coro com o
  maestro e compositor Fernando
  Lopes-Graça, a 24 de abril de 1982,
  nos 93 anos da SFUAP.
- 8 Atleta do <u>Ginásio Clube do Sul</u> em barras paralelas nos primeiros Jogos Juvenis de Almada, no campo do Almada Atlético Clube, organizado entre 06 de agosto e 30 de setembro de 1972.











- 9 Fotografia de José Luís Moreira Tavares, da equipa de futebol de 11 do <u>Liberdade Futebol Clube</u>, nos primeiros Jogos Juvenis de Almada, em 1972.
- 10 <u>Clube Recreativo Charnequense</u>: grupo de atletas e dois treinadores que participaram num estágio em França.
- II Cena da peça de teatro Uma Certa Vanguarda, pelo grupo de teatro da <u>Sociedade Recreativa União</u> <u>Pragalense</u>, na II Festa do Teatro de Almada. 1985.

- 12- Fotografia do álbum do <u>Clube</u> <u>Recreativo União e Capricho</u>, 1981.
- 13 Grupo da escola de música da <u>Sociedade Recreativa Musical</u> <u>Trafariense</u>, com Jaime Norberto Martins, sócio honorário, em 1978.
- 14 Loja da <u>Cooperativa de Consumo</u> <u>Piedense</u>.





Almada tem como objetivo, até 2030, aproximar-se da média europeia nos indicadores de atividade desportiva. Com um índice de participação bem acima da média nacional - 45% dos almadenses afirmam praticar desporto, contra 27% no todo nacional -, a prioridade para os próximos anos passa por reforçar a oferta, requalificar equipamentos e apoiar a formação.



#### **TEXTO Paulo Tavares**

Os objetivos estão definidos e a rota está traçada. Partindo do pressuposto, consensual, de que a prática desportiva ou de atividade física tem óbvias vantagens ao nível da saúde física e mental, de que o Desporto é uma ferramenta essencial nas idades formativas e de que pode assumir, ainda, um papel importante na inclusão social, a CMA desenhou o Plano Almada Desportiva - Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo (PEDD).

O plano sistematiza diferentes níveis e áreas de intervenção, tem como objetivos principais promover a melhoria da qualidade e o crescimento dos índices de prática desportiva, diversificando a oferta; consolidar parcerias com entidades promotoras do desporto; qualificar e alargar a rede de equipamentos municipais; valorizar o desporto como promotor da acessibilidade e da inclusão e, ainda, potenciar os recursos físicos e naturais do Concelho, desenvolvendo a economia local.

Na base desta estratégia surge um inquérito da Intercampus, com 1023 inquiridos, que revela os hábitos desportivos da população de Almada e avalia a oferta desportiva. Em síntese, 45% dos inquiridos afirmam praticar desporto, 27% diz que o fez no passado, mas abandonou, e 29% confessa nunca ter aderido à prática desportiva. Como termo de comparação, na União Europeia a média de praticantes está nos 55% e em Portugal não passa dos 27%.

Entre os praticantes há uma maioria de homens (51%), jovens e residentes no Laranjeiro e no Feijó. Este grupo de inquiridos afirma praticar desporto porque gosta (66%) ou com o objetivo de melhorar a condição física (65%). Entre os que deixaram de praticar, os motivos apontados são a falta de tempo (51%) e as razões profissionais (30%). Entre quem nunca praticou desporto a falta de tempo é igualmente um fator (49%), sendo que há quem admita não gostar de atividades desportivas (41%). Este último grupo tem uma demografia diferente dos outros dois, com predominância de mulheres e idosos, residentes em Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas. Os desportos favoritos são a caminhada (53%), o futebol (47%) e a natação (29%).

O Plano define um caminho para tornar Almada num concelho modelo a nível nacional, no que toca à oferta e à prática desportiva. Como? Potenciando essa prática através de uma oferta com níveis de qualidade elevados, num ambiente seguro e saudável.

#### Surf no Bairro

Ao longo do atual ano letivo, cerca de 120 alunos do 1º e 2º ciclos do Agrupamento de Escolas Miradouro de Alfazina lançaram-se às ondas da Caparica.

O projeto Surf no Bairro tem como objetivos o desenvolvimento de competências como a autonomia, a liberdade de expressão, a gestão de emoções e a resiliência. A aprendizagem do surf, em contacto com monitores qualificados, promove o respeito pelo meio ambiente, ao mesmo tempo que desenvolve o gosto pela atividade física e por estilos de vida saudáveis.

Esta experiência, que reforçou a importância do envolvimento de alunos em práticas e convivências saudáveis, fora do contexto escolar e do bairro, teve avaliação muito positiva de crianças, professores, pais e encarregados de educação.

O Município apoiou este projeto através de um protocolo de colaboração de pouco mais de 30 mil euros, que contempla 32 sessões - 8 por cada uma das 4 turmas envolvidas.



Aumentar a oferta apostando na qualidade tem de passar, obrigatoriamente, pelo investimento em equipamentos. Esse é um dos eixos centrais do Plano e tem estado a ser cumprido. A piscina da Charneca da Caparica foi reabilitada, com uma renovação total do sistema hidráulico e de tratamento de águas. O Complexo Municipal dos Desportos foi igualmente renovado, com novo piso e novos ecrãs LED para servir de marcadores ou projeção de conteúdos, e irá ser alvo da renovação completa do sistema hidráulico. Estão ainda planeadas intervenções nos campos de Ténis do Complexo Municipal, com a reabilitação dos campos e construção de novos espaços para Padel e Pickleball, e está em fase de projeto a reabilitação do Parque Atlântico, com a reorientação do campo de futebol e a criação de dois campos de Beach Tennis.

Ainda para cumprir o objetivo de aumentar a oferta, está previsto um investimento anual de 100.000€ na rede de Polidesportivos, com o compromisso de requalificar ou construir dois destes equipamentos a cada ano, sendo que consta do plano a atribuição de um apoio anual de 100.000€ ao desporto de formação, e a atribuição de bolsas de responsabilidade social.

Este caminho está a ser desenhado e cumprido em diálogo permanente com clubes, associações e outros agentes da sociedade civil com intervenção nesta área, ou seja, com quem está no terreno. Esse é, de resto, um dos principais papéis do Conselho Municipal do Desporto de Almada. O CMDA, onde têm assento conselheiros de diferentes áreas - decisores políticos, agentes de saúde, ação social, educação, proteção civil e, obviamente, do movimento associativo -, é um órgão consultivo da autarquia em matéria de políticas públicas de Desporto. Através do debate e diálogo, promove o envolvimento de todos os atores, contribuindo para uma cultura desportiva eclética, de verdadeira integração, multiculturalidade e solidariedade, e que fomente hábitos de vida saudáveis. Para lá do desporto competitivo ou federado, há uma completa oferta de atividades ao ar livre, gratuitas. Basta consultar o site da CMA para ficar a par dos horários. Para quem optar pela corrida ou marcha, há a possibilidade de fazer treinos acompanhados por técnicos especializados. É aparecer no Parque da Paz às segundas-feiras, na Pista Municipal Alberto Chaíça às quartas ou no Parque Urbano da Costa da Caparica às sextas, sempre às 19h.

Para organizar ou simplesmente registar atividades, a CMA lançou há dias uma aplicação para telemóvel, a App "Viva Saudável - Almada". A partir de agora, pode ter, na palma da mão, toda a informação sobre a oferta desportiva, cultural e de saúde do município. A App é de utilização gratuita e tem como objetivo centralizar os recursos existentes no município, nas mais diversas áreas que concorrem para a saúde dos munícipes (mais informações na contra-capa desta revista).



#### Ciclismo curricular

A bicicleta é um dos mais eficientes meios de transporte em ambiente urbano, quer do ponto de vista económico, quer de uma perspetiva ambiental, sendo que a sua utilização no dia a dia é ainda um forte contributo para a saúde e boa forma física. O programa Ciclismo Curricular arrancou neste ano letivo, em 12 agrupamentos de escolas, junto de alunos do 3.º ano do 1.º ciclo, com o objetivo de desenvolver competências básicas para andar de bicicleta em segurança, promovendo a atividade física e a mobilidade suave.

A iniciativa resulta de um protocolo de colaboração entre o Município de Almada, os Agrupamentos de Escolas e a Associação, sem fins lucrativos, Black Ravens Lisbon Cycling Club. A implementação do programa Ciclismo Curricular em todas as escolas básicas do concelho teve origem na experiência positiva de um projeto-piloto desenvolvido no passado ano letivo, que envolveu alunos de nove escolas básicas. Num total de 16 turmas e 401 crianças, 149 não sabiam andar de bicicleta.



O stress e a ansiedade são presenca constante nos dias agitados das cidades. Talvez por isso, começam a ganhar terreno, nos programas desportivos municipais e na oferta de ginásios e estúdios, práticas holísticas como o Ioga, a Meditação, o Reiki, o Pilates, o Tai Chi e o Chi Kung. Este mês, repetimos como um mantra a máxima do poeta romano Juvenal - mente sã em corpo são - e partimos à descoberta de quem ensina e de quem pratica. Aproveite estes dias estivais, descalce os sapatos e experimente algumas destas propostas, que prometem fortalecer o corpo e nutrir a mente.

TEXTOS Ana Paula Cruz / Margarida Leal FOTOGRAFIA Florbela Salgueiro

### **PILATES**CONTROLAR O MOVIMENTO

Miguel Silva dava aulas de natação, mas depois de um acidente de mota em 2018, fez a recuperação através deste método e apaixonou-se pelo Pilates. Fez todos os níveis de formação e trocou as pistas das piscinas pelo tapete, dando neste momento uma das aulas mais concorridas do concelho, no Parque Urbano da Costa da Caparica, onde chegam a estar 60 pessoas inscritas.

Explica-nos que o Pilates assenta em seis princípios - centralização, respiração, fluidez, controlo, precisão e concentração. "Mas o que o senhor Joseph Pilates quis dar-nos foi a arte de controlar o corpo." Ao fazê-lo através da respiração e do movimento, torna-se mais fácil controlar o nosso dia a dia, lembra Miguel Silva.

O Pilates exercita principalmente os músculos centrais do corpo, responsáveis pela sustentação da coluna e dos órgãos internos, e baseia-se noutras modalidades como o ballet, o boxe ou o ioga, entre outras. Os movimentos devem ser executados de forma controlada, mas fluida, o que obriga a pessoa a ter de "estar presente", ou seja, a ter mais consciência do que o seu corpo está a fazer e não a mover-se de forma quase automatizada.

"É um desafio" preparar uma aula cheia de gente, com vários tipos de condição física. Cármen Carvalho tem um enfisema pulmonar, mas é uma das alunas mais antigas, conta que "além do bem-estar físico, há o lado psicológico. Foi uma iniciativa excelente logo após a pandemia, que conseguiu trazer as pessoas para a rua. A pessoa sai mais leve, mais alegre, têm mesmo de experimentar. Eu noto uma diferença imensa da minha capacidade respiratória, em termos de mobilidade e agilidade e nas dores nas costas que diminuíram."

A CMA proporciona aulas gratuitas de pilates outdoor no Parque Urbano da Costa da Caparica, às terças e quintas-feiras, às 19 horas e aos sábados às 10h30 (mediante inscrição prévia).

#### CHI KUNG E TAI CHI O EQUILÍBRIO DA ENERGIA

A primeira vez que Rui Vasco teve contacto com o Chi Kung foi na década de 90 em Macau. "Vi-os tão quietinhos e pensei: isto não serve para nada. Mas depois reparei que eram tantos a praticar, que aquilo tinha de trazer benefícios."

Foi preciso chegar à passagem do século para começar a praticar com um mestre chinês, que teve a sorte de descobrir no ginásio que frequentava. Hoje, com 62 anos, garante que mudou tudo.

O Chi Kung consegue renovar a nossa energia. O praticante faz movimentos simples, repetidos várias vezes e de forma muito lenta, respirando de forma profunda. Está numa espécie de meditação em movimento, conseguindo relaxar o corpo e promovendo, através da respiração abdominal, uma automassagem aos órgãos internos.

Rui Vasco descreve a experiência. "Quando entras a sério nesta prática, ganhas outros hábitos. Há uma consciência diferente do corpo. Não é apenas aquela meia hora ou uma hora em que estamos a fazer exercícios. É também a maneira de estar na vida, a forma como nos alimentamos. A ideia é mesmo o equilíbrio."

Quem pratica também costuma aderir ao Tai Chi, que mexe com a energia suprema, do cosmos, do universo. Nasceu como arte marcial e quando deixou de haver necessidade de tantos guerreiros na China, popularizou-se, passando a ser encarada como uma prática medicinal, tal como hoje a conhecemos.

É composta por exercícios, juntos numa forma (esquema) que pode ir de 16 a 104 movimentos, o que estimula também a memória.



Em países asiáticos, com muito calor e humidade, começa a praticar-se antes do nascer do sol ou depois do ocaso, porque, conta Rui Vasco, "aquece o corpo e deixa-te quente durante muito tempo, ao contrário do trabalho cardiovascular que te arrefece logo de seguida."

Além de enrijecer as pernas, promove o equilíbrio. A base do nosso corpo é como se estivesse enraizada, com o tronco e os braços soltos.

Se ao leitor lhe parece tudo igual, aqui fica um truque para os distinguir. No Tai Chi há um esquema de movimentos maior, mais complexo e menos repetitivo. No Chi Kung os gestos são mais simples, curtos e repetidos.

Qualquer uma das práticas tem vários níveis. A pessoa deve ir com abertura, não ser cética e perceber que não há logo resultados. "Quando comecei jamais pensei que iria ser federado, que ia ganhar medalhas ou ser treinador. É preciso dar tempo."

#### **IOGA E MEDITAÇÃO** UM CAMINHO DE BEM-ESTAR

Praticar loga transcende o exercício físico, como descobriu Raquel Canhão, praticante apaixonada e instrutora há mais de uma década. Motivada para encontrar uma atividade desportiva após o nascimento da filha, logo percebeu que o loga ia acabar por ser um caminho para a autodescoberta e para a transformação emocional. A prática não só a ajudou a gerir o stress, como despertou a

paixão pela partilha desta filosofia de vida com outros, especialmente com crianças e seniores.

"Começou a mexer com a minha consciência emocional e auto-regulação mental. Comecei a gerir melhor o nível de stress e, então, fiquei entusiasmada e acabei por fazer formações de loga para crianças e depois para adultos", conta Raquel Canhão.

O Hatha loga é a base da sua prática, uma disciplina que se concentra, sobretudo, em posturas corporais (asanas) e técnica de respiração (pranayama) e que procura alcançar um equilíbrio físico, mental e espiritual. Nas suas aulas, no espaço Shanti loga For All, incorpora ainda práticas de atenção plena, relaxamento consciente (loga nidra), e meditação, que conjuga com os conhecimentos de neurociência e hipnoterapia, para maximizar o

bem-estar dos alunos.

Raquel Canhão confessa que fica "fascinada como é que há milhares de anos já tinham todo este conhecimento. As neurociências têm vindo a comprovar todos os benefícios desta prática a nível fisiológico e da neuroplasticidade (capacidade de adaptação do cérebro)". Mas de que benefícios falamos? "A nível físico, proporciona uma melhor postura e o desenvolvimento da consciência corporal, mais flexibilidade e qualidade do sono. Emocionalmente, uma maior capacidade para se auto-regular, permitindo uma resposta mais equilibrada às situações que se colocam. Mentalmente, ajuda a silenciar as vozes negativas e a cultivar uma mente mais tranquila e focada."

Uma das mensagens-chave em que Raquel Canhão insiste é a de que o loga é para todos, independentemente da aptidão física. As aulas são adaptadas a necessidades individuais e a respiração desempenha um papel fundamental. A instrutora incentiva a prática regular do loga, bem como da Meditação (como prática complementar), destacando os benefícios para o corpo e para a mente, que se alcançam através da consistência, nomeadamente ao nível do estado de consciência e tranquilidade. Quanto à meditação, deixa uma mensagem, "não é sobre parar de pensar, mas sim sobre criar espaço entre os pensamentos, com a prática, e é esse espaço que nos auto-regula".

## **REIKI**MAIS QUE UMA TERAPIA ENERGÉTICA

Olinda Ângelo é, há 12 anos, coordenadora do Núcleo de Reiki de Almada, da Associação Portuguesa de Reiki (APR). "Tem sido um trabalho muito árduo, porque mesmo hoje em dia as medicinas alternativas não são bem vistas", diz, recuperando no tempo o seu percurso desde que se tornou voluntária de Reiki "em silêncio" nos serviços de oncologia e urgências do Hospital Garcia de Orta, à sua passagem pelo IPO de Lisboa, pelo Estabelecimento Prisional de Tires ou pela Casa do Artista. Foi também a primeira coordenadora da APR a promover a prática de Reiki como uma ferramenta de cura em animais. O voluntariado assume uma dimensão importante na sua entrega a esta prática. "Tem sido trabalho a partir pedra, como se costuma dizer."

Em Almada, apresentou o Reiki à comunidade através da Universidade Sénior D. Sancho I e desenvolve a sua missão de levar o bem-estar aos outros através da dinamização de aulas no Parque da Paz, integradas no programa Almada em Forma.

Matilde Anacleto, aluna do Núcleo de Almada da APR, foi mais cética em relação a esta prática de autocura através do toque e da transmissão de energia. Só após a reforma aceitou descobrir o que é o Reiki, nas aulas da universidade sénior, com a mestra Olinda. Na sua caminhada pessoal destaca o equilíbrio e conforto que encontrou, tanto físico como emocional, tornando-se parte da sua rotina de autocuidado.

Fátima Castelo, mais um elemento da APR, partilha uma experiência diferente. Procurou o Reiki, por aconselhamento médico, como forma de lidar com a depressão. "Comecei a fazer umas sessões e saía de lá totalmente renovada". Conta que teve benefícios significativos, como uma nova consciência de si e do mundo, sendo agora uma prática regular para aliviar o stress e encontrar tranquilidade na sua vida agitada.

"Trata-se de energia. Uma conexão com a energia que vem do universo e flui através dos seres vivos. Não somos uma religião, nem uma seita. Somos uma filosofia de vida baseada numa nova consciência, que promove o crescimento espiritual e emocional", diz Olinda Ângelo, referindo-se à falta de aceitação social que às vezes os "reikianos" sentem. "É importante explicar o Reiki a amigos e familiares e oferecer ajuda quando solicitado, sem impor a prática a ninguém", acrescenta.

Defende ainda a integração do Reiki na medicina convencional, referindo que muitos médicos e enfermeiros aplicam o Reiki antes de cirurgias e tratamentos médicos, e ressalta que essa integração pode levar ao sucesso no tratamento de pacientes, sejam animais ou pessoas.

O Reiki foi criado pelo japonês Mikao Usui nascido a 15 de agosto de 1865. A data é assinalada internacionalmente, como o Dia do Reiki. Pode ser praticado por pessoas de todas as idades e entre os benefícios, a coordenadora da APR destaca o alívio da dor, a limpeza emocional, a redução do stress e fortalecimento do sistema imunológico. É aplicado com o toque suave, através das mãos, em diferentes partes do corpo, focando

nos sete chacras e na sua conexão com órgãos específicos. "Na prática é necessária uma abordagem sensível e empática, com respeito pelos traumas emocionais dos pacientes e como isso pode afetar a sua sensibilidade". Olinda conclui falando dos cinco princípios do Reiki que incluem ser calmo, confiar, ser grato, trabalhar honestamente e ser bondoso, e sugere que possam ser mentalizados e verbalizados como mantras e também ser aplicados por todos na vida diária para promover o bem-estar emocional e espiritual.







Caminhar, correr, praticar jogos lúdicos, participar em treinos gratuitos ou até subir escadas. O importante é sair de casa, aproveitar o bom tempo e usufruir dos locais que Almada tem para praticar desporto. E tudo sem gastar um cêntimo.

"O desporto é essencial para a nossa saúde". Pode ser uma frase comum, mas que Telmo Mendes, professor e diretor técnico das atividades desportivas ao ar livre da CMA, faz questão de frisar. Além de promover a saúde cardiovascular, contribui para a manutenção do peso corporal, para o fortalecimento muscular e ósseo, além de estar associado à melhoria da qualidade do sono e à promoção do bem-estar psicológico.

O importante é "sair de casa, abandonar o sedentarismo" e escolher uma atividade de que se goste. "Um simples passeio já é uma atividade física, dependendo do ritmo que imprimimos na nossa caminhada. E vivemos num concelho onde há muitas oportunidades para fazer exercício sem pagar."

Se procura uma atividade ao ar livre fora da rotina do ginásio e gratuita, há treinos outdoor no Parque Urbano da Costa da Caparica, orientados por Telmo Mendes, nos quais qualquer pessoa se pode inscrever. No entanto, como são treinos de alta intensidade podem não ser adequados para todos. Para quem tem problemas de joelhos ou de coluna, por exemplo, Telmo Mendes recomenda Pilates, um método de treino que pode ser realizado por pessoas de todas as idades e que pode ser feito gratuitamente neste parque (ver página 15).

Se prefere caminhar ou correr, há muitos locais para o fazer tranquilamente. Os espaços verdes, como o Parque da Paz, ou os trilhos naturais, como os da Costa da Caparica, oferecem diferentes graus de dificuldade. Para os mais aventureiros, já com experiência nestas andanças, Telmo sugere o percurso que integra a Grande Rota Europeia, que liga a Trafaria à Fonte da Telha (GR 11 - E9). Um percurso com cerca de 17 km e grau de dificuldade médio. Ainda na Costa da Caparica, há o paredão com cerca de 2,5 km e 13 km de praias onde é possível fazer caminhada ou corrida em piso rijo e plano, quando a maré está vazia.

E se se quiser divertir ao mesmo tempo que pratica atividade física, é hora de recuperar os jogos lúdicos que podem ser praticados nos relvados dos parques ou na praia. Quer seja o jogo do mata, o jogo da bola ao capitão ou o *frisbee*, atividades ideais para juntar a família e os amigos. Além de divertidos, são exercícios "importantes para os mais novos treinarem a destreza, a mobilidade e o equilíbrio".

Para quem gosta de jogos de equipa, há polidesportivos espalhados pelo concelho onde é possível jogar futebol, basquetebol e outras modalidades.

Pode parecer inusitado, mas é possível aproveitar os desníveis de terreno que caracterizam Almada e utilizar as escadas presentes na cidade. "Subir e descer escadas faz parte de um treino de força, bom para tonificar as pernas e melhorar a resistência cardiovascular. E é totalmente gratuito."

A utilização de equipamentos de fitness ao ar livre, o treino em calistenia (exercícios onde se usa o peso do corpo, praticados em parques públicos, onde barras paralelas, barras fixas e outros equipamentos estão disponíveis gratuitamente) são boas opções para quem já sabe fazer os exercícios de forma correta. Na Costa da Caparica, há ainda campos de futebol e voleibol de praia disponíveis para quem queira praticar estas modalidades. Telmo Mendes conclui, lembrando que "é sempre boa ideia ver os eventos e programas promovidos pela CMA, explorar os recursos naturais e espaços públicos da região, para encontrar oportunidades adicionais de se manter ativo sem gastar dinheiro".



Quer seja, ou não, praticante de atividade física, é importante manter uma alimentação saudável. Procurar informação, aprender a ler rótulos e listas de ingredientes, ter curiosidade e saber o que comer pode significar mais e melhor saúde.

TEXTO Joana Mendes FOTOGRAFIA Florbela Salgueiro

Uma ferramenta que pode ajudar a guiar a alimentação é a Roda dos Alimentos, que privilegia o consumo de alimentos pouco processados – cereais, hortícolas, frutas, lacticínios, carne, peixe, ovos ou equivalentes vegetais –, aproveitando os princípios da dieta mediterrânica.

Marta Calei, nutricionista da CMA que integra a equipa responsável pelas ementas dos refeitórios escolares e pelas atividades de educação alimentar, explica que, quando se opta por alimentos embalados, é fundamental olhar e perceber a rotulagem. "Hoje em dia há ferramentas como o 'Nutri-Score' ou o 'Semáforo Nutricional' que nos ajudam a escolher alimentos mais saudáveis, sobretudo entre produtos da mesma gama. Quanto mais verde for o símbolo, melhor será a escolha."

É também muito importante olhar para a lista de

"Hoje em dia há ferramentas (...) que nos ajudam a escolher alimentos mais saudáveis" ingredientes presentes nas embalagens. "Os ingredientes que surgem em primeiro lugar nesta lista são os que estão presentes em maior quantidade na composição do produto. Logo, se encontrarmos açúcar ou óleo de palma nos primeiros lugares significa que serão, em princípio, alimentos a evitar."

Atualmente, "há tendência para recorrer a alimentos prontos ou embalados, porque estão mais disponíveis ou porque o ritmo de vida assim o exige. É necessária uma certa organização e compromisso para fugir aos alimentos prontos". No entanto, é possível pensar em alternativas. Por exemplo, em vez de comprar um bolo de pastelaria é mais saudável e mais barato fazer um bolo em casa que terá, em princípio, menos açúcar e gordura do que um bolo industrial.

E nunca é demais referir os benefícios da fruta e hortícolas. A recomendação geral é de "5 porções por dia", entre o consumo de fruta e verduras. "A fruta é uma fonte rica em vitaminas e minerais e algumas são também uma boa fonte de água", como a melancia ou a laranja,

explica Marta. Além da salada e da sopa, os produtos hortícolas podem ser reforçados nos pratos que fazemos, como no arroz ou na carne.

Ao longo do dia, e de uma forma geral, é importante manter três refeições principais – pequeno-almoço, almoço e jantar.

Entre as refeições, é possível fazer pequenos lanches. Fruta, iogurte, queijo, pastas de frutos secos ou pão são boas opções. O pão, hoje em dia visto muitas vezes como um "vilão", pode ser um bom alimento se escolher um pão de cereais, de mistura ou integral, onde nutrientes como fibra e minerais estão mais presentes.

Deve evitar-se o consumo de refrigerantes, uma vez que são "calorias vazias" – alimentos com baixa densidade nutricional e que fornecem apenas açúcar –, devendo optar-se por alimentos ou bebidas que, ainda que possam ter açúcar adicionado, sejam mais interessantes do ponto de vista nutricional.

#### PARA QUEM PRATICA EXERCÍCIO FÍSICO

A hidratação é importante para todos, mas quando se pratica desporto e existe uma maior perda de energia, de líquidos e de minerais, é necessário reforçar a ingestão de água. A recomendação geral é beber entre 1,5 a 2 litros de água por dia, mas é possível calcular a água necessária ao organismo, contabilizando cerca de 35 mililitros por kg de peso. Em dias de atividade física, deve haver reforço de ingestão. Quem pratica atividade física de forma recreativa deve ter em atenção a gestão alimentar antes e depois do treino, garantindo que existe uma reposição da energia que é gasta. "Precisamos de fontes de energia, como cereais, batatas, arroz ou leguminosas, e fontes proteicas, como lácteos, carne, peixe ou ovo, antes e depois do exercício para otimizar a recuperação muscular". Não podemos esquecer que "cada caso é um caso" e o modo como se faz a alimentação pode variar de pessoa para pessoa, assim como acontece com a atividade física, que deve ser adequada ao perfil de cada um.

#### **PERFIL**

## Educar para a vida através do Desporto

## CARLOS SUSTELO E JAIME ALMEIDA

Almadenses de coração há mais de seis décadas, Carlos Sustelo e Jaime Almeida são um exemplo de resiliência, empenho e dedicação à formação de várias gerações de jovens atletas.

Em novembro de 2023, a CMA homenageou-os com o prémio carreira na área do desporto.

Duas histórias de vida com origens e percursos profissionais distintos, mas com um denominador comum: o atletismo.

TEXTO Sandra Gomes
FOTOGRAFIA Victor Mendes

Carlos Sustelo, 78 anos, dedicou toda uma vida ao desporto. Primeiro como atleta e mais tarde como professor e treinador. Nascido no Algarve, em Monte Gordo, veio para Almada no final da década de 1950. "Vivia perto do Jardim do Castelo. Lembro-me de passar muitas horas naquele local a ver a construção da Ponte sobre o Tejo."

O atletismo surgiu por acaso. "Um dia fui ao estádio de Alvalade, com um amigo que já era atleta, experimentar. A partir daí, comecei a participar nas modalidades de atletismo. No ano seguinte fui campeão nacional de principiantes – que hoje se designa por juvenis – do lançamento do martelo e do disco." Aos 19 anos já representava a seleção nacional. Apesar de ter interrompido os estudos quando ingressou no serviço militar e mais tarde na polícia militar, nunca deixou de competir e representar Portugal. Em 1968 esteve muito perto de ir aos Jogos Olímpicos, no México. Apesar de estar qualificado, uma falha na entrega da inscrição impede-o de participar.

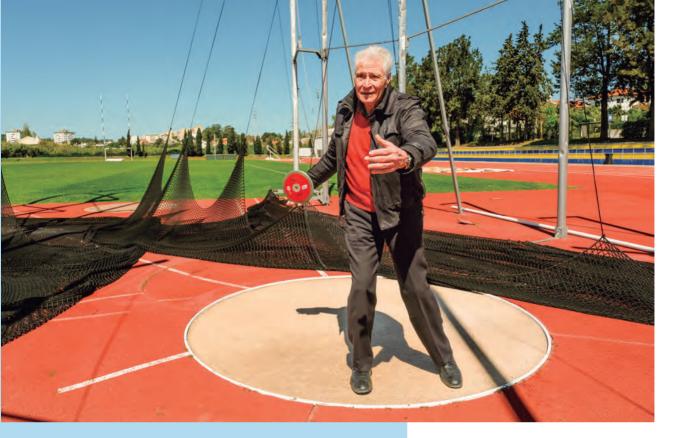
#### CAMPEÃO E RECORDISTA NACIONAL

Enquanto atleta representou a seleção nacional nos Jogos Luso-Brasileiros, em diversos encontros internacionais e campeonatos europeus. **"Fui campeão nacional do lançamento do martelo e do disco, entre 1967 e 1975."** Em 1971 bateu o recorde nacional do lançamento do martelo, uma marca que perdurou durante 22 anos. No ano seguinte, não participou nos Jogos Olímpicos de Munique, devido a uma lesão grave na coluna vertebral. "A partir daí foi muito difícil. Só podia fazer treino moderado. Nessa época, convidaram-me para estudar desporto de alta competição em Colónia, na Alemanha."

Regressa a Portugal no final da década de 1970 e conclui a licenciatura em Educação Física. Deu aulas nas escolas do concelho e, em paralelo, foi treinador no Sporting, no Benfica e no CDUL – Centro Desportivo Universitário de Lisboa. "Todos os atletas do Sporting treinados por mim eram campeões nacionais. Os do Benfica idem aspas."

#### **PISTA DE "TARTEX" NO GINJAL**

Na década de 1980 é convidado a criar uma equipa de atletismo no Ginásio Clube do Sul. "Acabei por aceitar, apesar das condições. A sede do Ginásio Clube do Sul era em Cacilhas, num 1.º andar. Onde treinávamos se não tínhamos pista? Era, precisamente, esse o desafio. Tínhamos de improvisar. A pista de "tartex", como eu lhe chamava, era no Ginjal. Só não treinávamos à beira do rio quando havia temporal." Da participação em provas escolares passaram para as competições federadas, regionais e nacionais.



"Foi um desafio enorme. Para mim, foi uma aprendizagem. Do nada fizeram-se campeões regionais e nacionais de corta mato, em juvenis e juniores, vencendo o Sporting, o Benfica e os clubes do Norte. E de pista também." Patrícia Gancho, Nuno Filipe, Francisco Marques e José Ramalho foram alguns desses atletas.

Quando sai do Ginásio Clube do Sul ainda assume a orientação técnica de alguns atletas de alta competição do Benfica e do Sporting, como Filipe Ventura e João Reis, que foram campeões nacionais. Em 1999, uma dissecção da aorta quase fatal põe um ponto final na carreira de treinador.

"Deu-me uma grande alegria vê-los crescer." Hoje, alguns desses atletas continuam a visitá-lo. "É uma família alargada que ganhei."

Sobre as condições que existem hoje para a prática desportiva, Carlos Sustelo é perentório:

"o desenvolvimento do país após o 25 de Abril de 1974 foi muito importante, sobretudo através do poder local democrático. Antes só havia uma pista no Alfeite. Era a única no distrito de Setúbal. Para treinar tínhamos de ir para Lisboa, onde também havia muito pouco. Hoje quando olho para as instalações desportivas do concelho sinto uma alegria muito grande, porque vejo que há condições para praticar desporto, que outrora não existiam, para as pessoas terem uma prática desportiva lúdica, dos mais pequerruchos até aos avós. O Parque da Paz é um desses espaços."



#### **PERFIL**



#### TREINADOR DE VIDAS

Nos últimos 40 anos, **Jaime Almeida, 83 anos**, ensinou as diferentes modalidades do atletismo a cerca de dois miljovens. Muitos alcançaram o pódio nas competições e perto de duas dezenas foram campeões, mas, acima de tudo, tornaram-se homens e mulheres que ainda hoje reconhecem a dedicação e a importância dos ensinamentos transmitidos pelo treinador, considerado por muitos um "pai".

O percurso desportivo de Jaime Almeida começou no início dos anos 80, na Caparica, junto da comunidade. "Fazia-me impressão ver muitos jovens, na sua maioria africanos que tinham vindo para Portugal depois do 25 de Abril de 1974, 'sem eira nem beira'. Então, aqui o velho Jaime começou a pensar em apoiá-los. Mas como? Não tinha condições financeiras..." Como o filho mais velho praticava atletismo pensou que seria um bom desporto para ensinar aos jovens. Aos poucos, começaram a aparecer e em pouco tempo formou-se um grande grupo. Natural da Ilha de São Vicente, Cabo Verde, Jaime Almeida não esquece a infância difícil de "pé descalço. Só tive um par de ténis, oferecidos pela minha mãe, aos 12 anos". Em busca de melhores condições de vida, em 1955, a família vem para Portugal. Aprendeu a profissão - eletricista - na Sociedade de Reparação de Navios, no Ginjal, e andou embarcado na marinha mercante.

#### **NUNCA É TARDE PARA COMEÇAR**

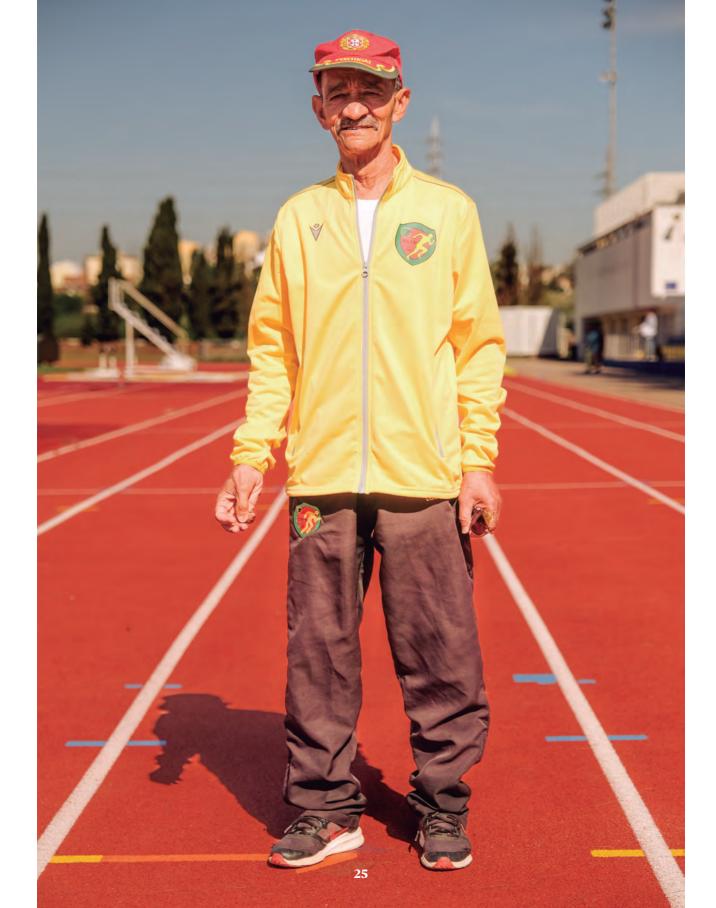
Tinha 40 anos quando começou a treinar e a praticar atletismo. A vontade de fazer melhor levou-o a tirar o curso de treinador. "Treinávamos na rua, sem condições. Primeiro nas ruas do Monte de Caparica e mais tarde no Parque Urbano Filipa D'Água. Alguns acabavam por desistir, mas a maioria aguentou-se e vários desses jovens foram campeões nacionais."

Entre os vários campeões destaca Artemiza Sá. Com apenas 7 anos começou a praticar atletismo e foi várias vezes campeã nacional dos 400 metros até ao escalão sub-23. "Foi, sem dúvida, uma fora de série. Chegou a representar Portugal, mas nunca quis deixar o treinador Jaime. Há oito anos que lhe dedico uma prova de atletismo, integrada no Troféu de Atletismo Mário Pinto Claro. Mas há mais." Carlos Teixeira, Norberto Costa, Cátia Costa, Benvinda Costa, Eva Costa, Delfina Gomes e Leonardo Silva são alguns desses campeões. Muitos desses jovens atletas bateram recordes. "Atualmente, ainda há 25 desses recordes por bater", diz com orgulho. "Hoje sintome recompensado. Há vários pais, sobretudo as mães, que me agradeciam por tomar conta dos filhos e também alguns atletas que dizem que era como um pai. As vitórias alcançadas eram a forma de me agradecer."

Até aos 60 anos conciliou o trabalho como eletricista, que lhe dava o sustento, com os treinos ao final do dia e as competições. "Não é preciso ser rico para ajudar. É preciso haver vontade. Nunca levei um tostão a ninguém. Acho que não se deve pagar para praticar desporto." Mais que um treinador, Jaime Almeida teve sempre uma missão: "tirar os jovens das ruas, da droga, da prostituição, do alcoolismo, do tabagismo e todas essas malandrices que há por aí".

Enquanto conversávamos na Pista Municipal de Atletismo "Alberto Chaíça", recordou a inauguração deste equipamento desportivo. "O dia 23 de novembro de 1997 trouxe 'ouro' para Almada. Foi uma grande conquista." Com o ex-atleta olímpico Alberto Chaíça funda, em 2008, o Monte Kapa Escola de Desporto onde ainda hoje treina os escalões mais jovens. Além de treinar, só recentemente um problema de saúde o fez parar de competir. "Ainda no ano passado fui campeão nacional do lançamento do peso e do dardo no escalão mais de 80 anos e há dois anos fui vice-campeão no lançamento do dardo e campeão no lançamento do peso." Apesar da falta de apoio durante muitos anos, isso nunca o impediu de prosseguir o trabalho com os mais jovens. O reconhecimento acabou por surgir com o apoio da Junta de Freguesia da Caparica e da Câmara Municipal de Almada. Há cerca de um ano, antes de uma cirurgia ao coração, quatro jovens - Cláudia Varela, Andreia Varela, Rute Cabral e Hélder Quaresma - decidiram apoiar e dar continuidade ao trabalho social desenvolvido por Jaime Almeida.

Aos jovens atletas que continua a ajudar, de forma altruísta através do desporto, deixa uma mensagem: "Em todas as provas há um primeiro e um último, por isso não podemos desistir. Da próxima vez vai correr melhor".



# INVESTIR PARA GARANTIR O FUTURO

TEXTO Paulo Tavares FOTOGRAFIA Raquel França

Os fundos do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) - a resposta da UE à crise económica desencadeada pela pandemia - vão assumir diferentes papéis em diversas áreas da nossa vida em comunidade, sendo decisivos na resolução dos problemas de habitação.

A resposta a um mercado imobiliário ainda em crise inflacionária, garantindo habitação digna e casas que as pessoas possam pagar, é um tema estratégico para a CMA. Aliás, o PRR vem permitir o regresso da construção de habitação municipal, uma opção política que esteve ausente dos planos da CMA ao longo de décadas.

Com a ambição de oferecer condições de vida dignas a quem mais precisa e recorrendo a fundos do PRR, estão a avançar as primeiras empreitadas para a construção dos 95 fogos, a custos controlados, no Monte de Caparica e na Sobreda, sendo que nas Terras da Costa está prevista a construção de 140 fogos.

Ainda na construção de novas casas e ao abrigo do protocolo com o IHRU - uma operação financiada em larga medida pelo PRR -, há obras a decorrer em Alcaniça, na Quinta do Olho de Vidro e em Alfazina, para a construção de 208 habitações. Neste primeiro semestre

de 2024, arrancaram empreitadas para outras 414 habitações e no segundo semestre há planos para lançar empreitadas para mais 528 habitações, todas ao abrigo do Plano Integrado de Almada (protocolo IHRU/CMA).

Com efeitos mais imediatos, a CMA tem um vasto plano de aquisição e reabilitação de fogos em diferentes zonas do concelho (ver infografia), numa operação que acrescentou perto de 50 fogos ao parque habitacional do município e que vem melhorar as condições de habitabilidade em mais de 200 fogos.

Para lá da habitação, Almada vai beneficiar dos fundos do PRR em áreas como a Saúde, com duas novas unidades a nascer no Feijó e na Costa da Caparica; na Educação, com a construção de uma nova escola - Básica da Trafaria - e a reabilitação e ampliação da Secundária António Gedeão, no Laranjeiro, ou nos apoios sociais, com um vasto plano, as Operações Integradas Locais, na Caparica/Trafaria e na Costa da Caparica. Já em fase de arranque de empreitada, previsto para este verão, está a nova Loja do Cidadão. O novo espaço vai nascer na zona do Caramujo/Romeira, e irá trazer um outro nível de conforto e eficácia à relação dos munícipes com os serviços da autarquia e do Estado Central.

## HABITAÇÃO AOUISIÇÃO Fogos REABILITAÇÃO BAIRRO MUNICIPAL QUINTA DE SANTO ANTÓNIO Fogos RUA PROF. RUI LUÍS GOMES M€ Fogos RUA FEBO MONIZ Fogos CUSTOS CONTROLADOS / MONTE CAPARICA E SOBREDA M€ Fogos TERRAS DA COSTA Fogos







edifício

ESCOLA BÁSICA

Ampliação e Requalificação

> SECUNDÁRIA ANTÓNIO GEDEÃO / Laranjeiro

DATRAFARIA O

13 M€

9 M€

ÁREA SOCIAL

>

TRAFARIA E COSTA DA CAPARICA

**6,5** M€

Operações Integradas Locais da Caparica

EDIFÍCIO MUNICIPAL CARAMUJO/ROMEIRA

**5,4** M€

Reabilitação do edifício

#### ESPAÇO PÚBLICO

# PROGRAMA O MEU BAIRRO JÁ TEM VENCEDORES

Cerca de 1800 pessoas escolheram cinco dos dez espaços públicos candidatos ao programa municipal O Meu Bairro, um projeto de reabilitação urbana que conta com a participação da comunidade para moldar o futuro dos espaços públicos do concelho.

TEXTO Joana Mendes FOTOGRAFIA Victor Mendes ILUSTRAÇÕES JOÃO Catarino

Este é "um projeto altamente inovador, que convoca os cidadãos a participar na melhoria dos espaços públicos do seu bairro", explica Paulo Pais, diretor municipal de Desenvolvimento Urbano.

Os objetivos passam por promover a qualificação urbana e paisagística, impulsionar a mobilidade ativa, a acessibilidade, o aumento da segurança e conforto urbano, a sustentabilidade e a redução das desigualdades na utilização do espaço público.

O projeto, feito em parceria com as freguesias do concelho e com a participação de organismos municipais e da comunidade local, começou pela "seleção de locais passíveis de serem requalificados", seguindo-se assembleias abertas ao público para apresentação dos dez espaços selecionados.

Estes locais foram colocados à votação da comunidade – um processo que decorreu on-line, tendo terminado a 21 de abril – que escolheu cinco espaços públicos para requalificar, um por cada união de freguesias e freguesia da Costa da Caparica. Em julho, o programa avança para a apresentação de estudos prévios ao público, que vai poder contribuir com ideias e opiniões a ter em conta na fase de realização do projeto de requalificação.

"Segue-se o desenvolvimento dos projetos, a execução das obras e, um ano após a sua concretização, chamam-se novamente os cidadãos para avaliar o que foi feito."

Acompanhe os resultados deste programa municipal em www.cm-almada.pt.













#### 1 – Rua Quinta da Horta/Rua Marquesa de Alorna

União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

#### 2 - Largo Manuel de Arriaga

União de Freguesias de Caparica e Trafaria

#### 3 – Rua Vitor Péon

União de Freguesias de Charneca e Sobreda

#### 4 - Praceta de Oliveira Martins

União de Freguesias de Laranjeiro e Feijó

#### 5 – Rua Mestre Salvador Catita/Rua Mestre Adrião

Freguesia da Costa da Caparica

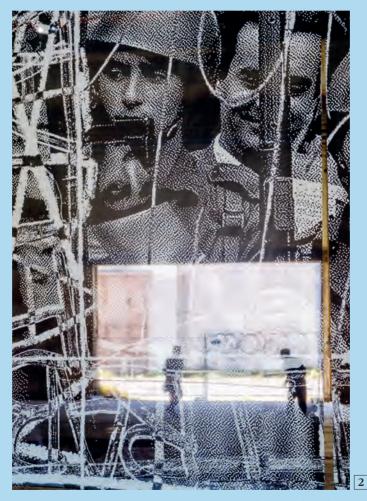




## Portais do Tempo

O DESAFIO À UNDERDOGS foi irresistível. Pegar nas imagens de Alfredo Cunha, nos momentos decisivos da Revolução fixados em película, e criar pontes criativas e artísticas com o presente. Responderam ao chamamento sete jovens artistas - Ana Malta, Inês Teles, Raquel Belli, Márcio Carvalho, Fidel Évora, Pedro Gramaxo, e Sara Fonseca da Graça -, todos nascidos e criados em Democracia. O resultado, em exposição até 13 de julho nos antigos Estaleiros da Lisnave, foi uma "uma ponte metafórica que liga a objetiva do fotojornalista às visões de artistas emergentes".

TEXTO Paulo Tavares FOTOGRAFIA Luís Filipe Catarino



 Entre eu e eu, de Ana Malta - o momento em que o Capitão Salgueiro Maia se dirige ao fotojornalista, exortando-o a escolher um lado e a não se esconder.

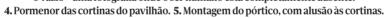
**2.** *Rabidante*, de Fidel Évora - Alfredo Cunha descreve a fotografia original como uma imagem de paz, com uma multidão tranquila e soldados em primeiro plano.

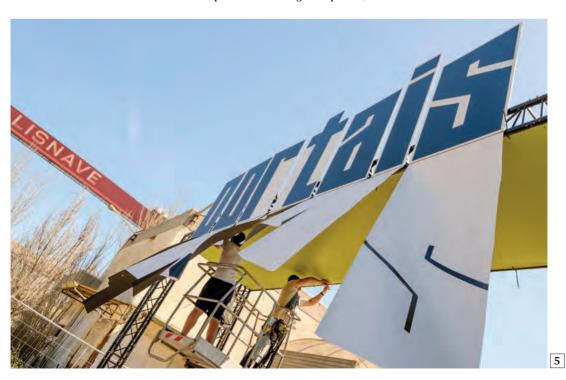


#### PORTFÓLIO



3. *Tan kalakatan kalakatan*, de PETRA.PRETA - a imagem original representa o silêncio, o vazio – uma fotografia onde o ser humano está completamente ausente.





#### PORTFÓLIO







#### PORTFÓLIO





9. Visitante frente a *Tan kalakatan kalakatan*, de PETRA.PRETA
10. *Uma andorinha só não faz o verão*, de Márcio Carvalho - sobre imagem que retrata soldados descontraídos, em contraste com as suas fardas e armas.
11. Artista Inês Teles em frente à sua obra *Social* 





### ALMADA EM MIM

### TEXTO **Paulo Teixeira**FOTOGRAFIA **Florbela Salgueiro**

Ao longo da vida, um princípio permaneceu inalterado: o vínculo que une a atriz e apresentadora ao concelho de Almada, um lugar que tem acompanhado a sua história e tem sido alicerce dos seus dias.

Marcámos encontro com Fernanda Serrano, a figura pública que nos habituámos a ver na televisão, nas galas e eventos importantes, e que outrora desfilava nas passarelas. Quem encontrámos foi uma almadense com uma ligação profundamente enraizada à sua terra, às praias, ruas e gentes. Uma almadense que frequenta o mesmo centro de saúde ou hospital, o mesmo centro comercial ou supermercado, "até os restaurantes que frequento são os mesmos há 20 ou 30 anos. A todos os locais onde vou, há sempre alguém que conheço. Os meus filhos até comentam: 'Mãe, tu conheces sempre alguém!' Isto porque sempre fiz o mesmo tipo de vida e sempre aqui na zona. Há um histórico afetivo que me liga muito a Almada e é muito confortável. É sempre casa!"

"Por alguma razão ainda cá estou ao final de 50 anos" "Nunca morei noutro concelho e por alguma razão ainda cá estou ao final de 50 anos. Acho que isso é bastante representativo do significado de morar no concelho de Almada", afirma com convicção Fernanda Serrano quando questionada sobre a relevância que a nossa terra representa na vida dela. "Eu e os meus filhos só fomos a Lisboa nascer, sempre vivemos aqui."

Para a atriz, o concelho de Almada reúne condições ótimas para estudar, trabalhar e para se ter qualidade de vida. "Temos a praia, o campo e o pinhal, onde adoro caminhar. Podem fazer-se tantas atividades em família, a solo ou com amigos. Para mim, faz total diferença, numa vida familiar ou mesmo antes de ser mãe. E já me questionei: será que, por questões de poupança de tempo, relativamente ao local onde trabalho, faz sentido ir morar para Lisboa? Devo ter ponderado isso duas vezes, não mais do que meia hora (risos)."

Os pais, alentejanos de Estremoz, vieram morar para o concelho de Almada assim que se casaram. Por isso, apesar de assumir uma "etiqueta *made in* Alentejo", Fernanda Serrano afirma que não se imagina a viver noutro lugar. "Sempre aqui, desde a casa dos meus pais até às

minhas – e já passei por três. Os meus filhos estudam aqui e penso que hão de querer continuar por cá."

#### **CAPUCHOS**

A caminho dos Capuchos, aldeia que testemunhou a sua infância, as memórias de juventude iam-se misturando com a nossa conversa. "Olha, ali moravam uns colegas da escola!"

Pouco depois, já no recinto do Convento, Fernanda compara imediatamente a imagem que lhe chega aos olhos com a memória que tem do local. "Isto não era assim! Estes corredores eram mais apertados e cheios de hortênsias. Adorava correr por ali fora a tocar nas flores.



### ALMADA EM MIM

Lembro-me de vir buscar a minha prima à escola primária que havia aqui perto e ficávamos a brincar neste jardim. Lembro-me dos pavões que por aqui andavam, do lago... e do tempo em que toda a gente casava aqui nos Capuchos."

Foi aqui perto, na Sociedade de Educação e Recreio de Vila Nova de Caparica, que Fernanda descobriu o seu gosto pelo desporto, mais precisamente pelo atletismo. Entre os 9 e os 12 anos chegou mesmo a participar em várias corridas, como a Corrida da Liberdade.

### MONTE DE CAPARICA

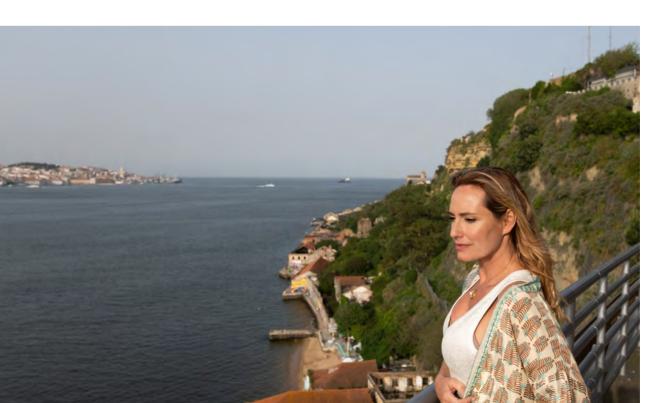
Da infância à juventude foi meio IC20 de distância. A Escola Básica 2/3 e a Escola Secundária, ambas do Monte de Caparica, assistiram ao desenrolar desta fase da vida de Fernanda Serrano. "O meu percurso académico foi muito normal, tranquilo e ainda conseguia participar em todas as atividades extracurriculares. Fui muito feliz em todas as escolas do concelho e nunca tive problemas." A Dança Jazz foi uma das atividades que fez parte do seu currículo juvenil, "porque era o que havia na altura, era perto da minha escola e porque era frequentado por parte dos meus amigos. Era um interesse coletivo (risos)".

Dessa juventude vivida ao máximo, entre escola e amizades, fala-se do KGB (Klube Geral da Borga) que

"Há um histórico afetivo que me liga muito a Almada e é muito confortável. É sempre casa!"



Fernanda lembra com um sorriso travesso. Era umclube formado na escola, composto por cerca de 70 membros, e que se tornou numa forma de conseguir mais liberdade, uma vez que incentivava a participar em muitos ensaios de teatro e desfiles de moda.



#### ALMADA EM MIM

E foi aqui que se abriu a porta à carreira de modelo.

"Trabalhei como manequim dos 15 aos 25 anos. Aos 20, iniciei o meu percurso como atriz. Durante cinco anos, consegui manter-me nas duas profissões. Na altura ainda havia energia, vontade e tempo para fazer isso tudo. Depois percebi que era muito difícil continuar e o reconhecimento dos profissionais que me rodeavam também me ajudou a enveredar apenas por um dos caminhos. Assim, aos 25 anos decidi que já tinha tido o meu percurso enquanto manequim e que faria muito mais sentido investir profissionalmente na área da representação. E já lá vão 30 anos de caminho, de um percurso simpático e diferenciado. Não gosto de dizer 'carreira' porque isso é só quando chegar aos 90", afirma entre risos.

### **ALMADA VELHA**

A Rua Capitão Leitão era o ponto alto para qualquer jovem, pois havia sempre um bar cheio de amigos a cada porta. Do bar "A Cerca", perto das muralhas da Casa da Cerca - lugar que elogia pela sua beleza e onde gravou o último episódio da novela "Louco Amor" – ao "Nosso Pub" ou "Cheers", a oferta era vasta e convidativa. Estes dois últimos eram "o ponto de encontro do grupo de amigos, altura em que não havia telemóveis e toda a gente sabia onde se encontrar. E foi no Nosso Pub que fiz a minha festa dos 18 anos e provavelmente a dos 19 também. Ainda hoje tenho muita gente conhecida dessa altura no meu núcleo duro de amizades."

Mas a Rua Capitão Leitão foi também sítio de convívio em família. "Ia todas as semanas ver cinema, em família, à Academia Almadense, que continua a ser uma sala de espetáculos irrepreensível. Portanto, pode-se dizer que a minha paixão pela representação e pelo cinema começou na Academia. Há pouco tempo fui lá ver um espetáculo e veio ter comigo uma pessoa, que está





atualmente na direção, e que tinha sido minha professora de natação na piscina da Academia Almadense. Foi tão giro estar ali e reviver esses momentos..."

### **COSTA DA CAPARICA**

"Para mim, praia é Costa da Caparica e Fonte da Telha. Aqui na Costa ia sempre para a zona onde estava a bola gigante da Nívea." Apesar disso, Fernanda Serrano revela-nos que a Costa não é só mar e areia, mas também lugar de memórias de infância e de juventude. Ao cruzar a Avenida 1º de Maio, uma dessas memórias salta da sua boca como uma mola: "Lembro-me de ser muito miúda e vir às vacinas aqui ao Centro de Saúde dos Pescadores!"

No que diz respeito a diversão noturna, a Costa era outra das paragens preferidas. "Sempre saí muito, tanto na Costa como em Almada e como tinha vários grupos de amigos nos dois sítios, para nunca comprometer ninguém, andava sempre em trânsito. Felizmente, nunca tive qualquer constrangimento, por andar sozinha, a qualquer hora, e sempre foi tranquilo. E nessa altura andava de transportes públicos. A Costa tinha muita vida, muitos jovens e muitos bares de praia, se bem que já não existe tanta oferta como eu tive quando era miúda."

E assim, ao reviver estes momentos, percebemos que cada passo dado por Fernanda Serrano em Almada foi uma peça no puzzle da sua vida. Esta terra moldou-a, ensinou-a e continua a ser cantinho de conforto, permanecendo não apenas como um lugar no mapa, mas como o centro do seu mundo e fonte de memórias e inspirações.

## LIBERDADE 25 VAI PASSAR POR AQUI

**Sérgio Godinho e os Assessores** trazem a Almada o espetáculo com que têm andado, na estrada, a celebrar os 50 anos do 25 de Abril e da canção Liberdade.

TEXTO Paulo Tavares FOTOGRAFIA Arlindo Camacho

### "A PAZ, O PÃO / HABITAÇÃO / SAÚDE, EDUCAÇÃO".

Já lá vão 50 anos desde que a voz pausada de Sérgio Godinho, na primeira estrofe acompanhada apenas pelo baixo e pela bateria, serviu de compasso a quem sorvia os primeiros dias de liberdade, àqueles que sentiam, pela primeira vez, liberdade para "mudar e decidir", dos muitos que saiam à rua com a certeza de que "a sede de uma espera só se estanca na torrente".

O concerto já passou pelos Coliseus de Lisboa e do Porto e é uma celebração dos 50 anos da Revolução composta por antigos hinos da vasta discografia de Sérgio Godinho e canções mais recentes. Em palco, Sérgio Godinho estará acompanhado pelos Assessores, a banda composta pelos músicos Nuno Rafael, Miguel Fevereiro, João Cardoso, Nuno Espírito Santo e Sérgio Nascimento.

Em entrevista à **Revista Almada**, o cantor e autor fala do papel da música como meio para ler a sociedade e comunicar com os públicos, e promete para Almada um concerto com muita "energia e emoção".

Revista Almada (RA) - Aqui chegados, a 2024 e a um ambiente político altamente polarizado, com uma crescente radicalização dos extremos, podemos dizer que a cantiga pode voltar a ser uma arma?

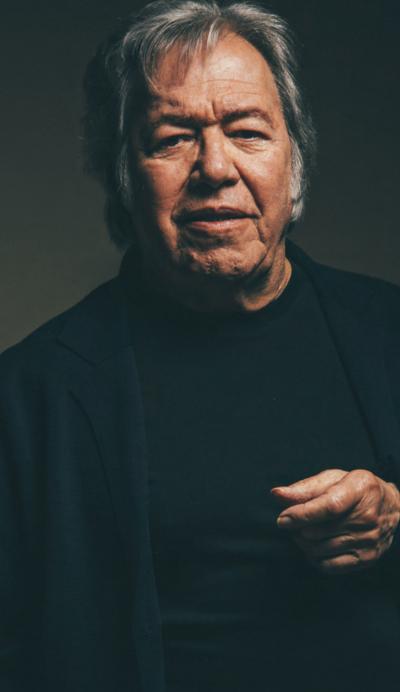
Sérgio Godinho (SG) - Acho que a cantiga nunca deixou

de ter a sua função, mas que é mais uma função de esclarecimento, mobilizadora, de fazer as pessoas pensar e ao mesmo tempo mexer, mexer com qualquer coisa, inclusivamente mexer o corpo. Não nos esqueça- mos de que a música é também emoção e movimento. Quanto a essa função que se pressupõe na pergunta, não fui eu que disse que a cantiga era uma arma, foi o José Mário Branco, numa canção dele. Acho que tem as suas limitações, mas que pode ser algo de mobilizador e útil.

### RA - Vê a música de intervenção a renascer (Garota Não ou Dino D'Santiago, só para dar dois exemplos)?

SG - Na música inclui-se uma visão sobre a sociedade e inclusivamente o protesto, mas também visões mais ou menos de interrogação, sociais também. Tenho canções de todo o género, nunca deixei de cantar canções tão diversas como, por exemplo, Domingo no Mundo, que é uma canção que estou neste momento a praticar nos concertos e que fala do trabalho infantil, que é um flagelo mundial. É importante falar de tudo isso, até porque neste momento há guerras terríveis e devastadoras em mais do que um sítio do planeta. Quanto a esses dois nomes, saúdo. Estou muito perto da Garota Não, menos do Dino D'Santiago, mas respeito-o muito e inclusivamente ele já me cantou. A Garota Não é alguém que apareceu com uma grande pujança, uma grande força e criatividade. Ela tem cantado nos meus concertos e eu cantei nos concertos dela. É uma troca muito frutuosa.

### **ENTREVISTA**



### RA - Sente uma responsabilidade acrescida por ser um cantor e autor transgeracional, com plateias onde convivem gerações muito diferentes?

SG - Eu não sou missionário. A minha responsabilidade é simplesmente dar o meu melhor, apresentar as canções e fazer eventualmente novas. Canções que considero que podem ser uma via de comunicação. Os espetáculos são algo de muito especial porque é lá que as canções se consubstanciam, é lá que as canções têm a sua prova de fogo, que nos confrontamos com os públicos e convivemos com eles. Portanto, saúdo que haja gente de várias gerações, mas isso é mais uma consequência do que uma maneira de agir à partida. Não escolho públicos, os públicos é que me escolhem.

### RA - Como lida com o facto de o público que assiste aos seus concertos "exigir" sempre os grandes sucessos, músicas que se tornaram hinos de diferentes gerações?

SG - Lido muito bem. As pessoas..., não será exigir, mas estão à espera de algumas canções com que se relacionam, canções que passaram a barreira do tempo. Mas outras são recentes, como O grão da mesma mó. Acho que há uma receção geralmente muito positiva. Mas, é evidente que não tenho problemas nenhuns em cantar canções que são grandes sucessos.

### RA - É cansativo ter de regressar sempre ao passado, tentando conjugar essas canções com novos trabalhos?

SG - Sempre gostei de conjugar, sem ordem de preferência e sem cronologias, canções mais antigas, que muitas vezes nós - eu e Os Assessores - renovamos a nível de arranjos, com canções mais recentes. Elas coexistem muito bem, fazem parte da mesma pessoa, do mesmo universo criativo. Não é de maneira nenhuma cansativo. Se for cansativo deixo de cantar. Houve canções que morreram de morte natural. As canções têm uma vida própria e é a lei da sobrevivência.

### RA - Que espetáculo vai trazer ao Está Tudo em Festa, às festas de Almada?

SG - Vai ser mais ou menos o concerto que vimos fazendo, que é muito forte, que tem várias matizes, que se compõe de canções mais antigas e outras mais recentes, sem ordem de preferência e que é um espetáculo, comigo e com Os Assessores, que tem ao mesmo tempo uma grande energia e uma grande emoção. Estas duas palavras - energia e emoção -, são duas palavras que são muito o motor dos meus concertos. Portanto, nós daremos o melhor e esperemos que as pessoas estejam recetivas a isso.



### **ACONTECE**

VICTOR MENDES REQUALIFICAÇÃO URBANA <u>Construção do </u> Parque Úrbano da Charneca de

Avança a construção do Parque Urbano da Charneca de Caparica, no Largo Faustino Rodrigues – antigo espaço da feira da Charneca.

Com uma área total de mais 13 mil metros quadrados, este local está projetado para voltar a acolher a feira local e vai contar com espaço para diversos eventos. Estão pensados também espaços para fitness, lazer, recreio, jogos, estadia, um bosque de sobreiros, um espaço canino e um parque de estacionamento.

"Este é um projeto que vai responder a muitos pedidos da comunidade local, mantendo uma zona para realização de feiras, uma zona para espetáculos, uma zona de lazer, um parque infantil de qualidade e dimensão". As palavras são de Inês de Medeiros, presidente da CMA, que visitou esta obra a 19 de abril.

A conclusão desta intervenção está prevista para o início de 2025.

REQUALIFICAÇÃO URBANA

### <u>Jardim Dr.</u> <u>Alberto</u> <u>Araújo</u> regualificado

O jardim Dr. Alberto Araújo voltou a abrir ao público depois de obras de requalificação.

A obra veio permitir uma série de melhorias significativas, incluindo a delimitação das novas áreas do parque, pavimentação integral, instalação de iluminação adequada e a criação de novas zonas de estadia, proporcionando aos visitantes espaços confortáveis para relaxar e desfrutar da natureza.



Foi construído um novo anfiteatro e instalado um sistema de rega modernizado, plantadas novas árvores e arbustos e o mobiliário foi renovado para garantir o conforto de quem utiliza o parque. Houve ainda a preocupação de preservar elementos históricos e arquitetónicos importantes, como as árvores de grande porte ou o painel de azulejos assinado pelo artista plástico Manuel Cargaleiro.

## Maria Vilalobos, Hugo Tourita e Chica vencem Festival Cantar Abril

ANABELA LUÍS



No ano em que se comemoram 50 anos do 25 de Abril, o concurso de obras artísticas de intervenção foi alargado a duas áreas além da música: a declamação e a dança. Para cada uma das iniciativas da competição - Declamar Abril, Dancar Abril e Cantar Abril - foram selecionados oito candidatos que apresentaram os seus trabalhos em vários espaços do concelho durante o mês de abril. Maria Caetano Vilalobos foi a vencedora na área artística "Declamar Abril", Hugo Tourita destacou-se na vertente "Dancar Abril" e Chica venceu na área "Cantar Abril". Este festival foi organizado pela CMA em parceria com a plataforma Gerador.

### CULTURA Sol da Caparica volta a brilhar

Calema, Rui Veloso, Xutos & Pontapés, Os Quatro e Meia, HMB, Irma ou Linda Martini são alguns dos nomes que integram o cartaz do festival O Sol da Caparica, que regressa de 15 a 18 de agosto ao Parque Urbano da Costa da Caparica. "Quatro noites de verão inesquecíveis" é o que promete a próxima edição deste festival que durante os próximos anos é organizada pelo consórcio de empresas Domingo no Mundo, de André Sardet, e Music Mov.

Com uma programação eclética, o Sol da Caparica vai contar com muita música, dança, humor e artes performativas. A manhã do último dia do festival (18 de agosto) continua a ser dedicada às crianças e famílias.

Mais novidades em osoldacaparica.pt.

CARLOS VALADAS



ANABELA LUÍS



## CULTURA Festival de Música dos Capuchos celebra a Liberdade

Em 2024, o Festival de Música dos Capuchos (FMC) celebra os valores do 25 de Abril, com uma programação especial inspirada nas ideias de liberdade ao longo da História da Música.

A quarta edição do FMC inclui concertos com orquestras e músicos de renome mundial, bem como um ciclo de conversas literárias dedicadas a Kafka, Sebastião da Gama e Camões com curadoria e moderação de Carlos Vaz Marques. O programa conta ainda com homenagens a Natália Correia e António Mega Ferreira.

Na apresentação do festival, que aconteceu no Convento dos Capuchos a 14 de abril, Inês de Medeiros, presidente da CMA, evidenciou a qualidade da iniciativa, que volta a ser uma referência no mundo da música clássica. "A Câmara de Almada quer continuar a

criar as condições para que os criadores aqui se sintam em casa."

## MUNICÍPIO Almada ganha prémios "Autarquia do Ano"

FLORBELA SALGUEIRO



A CMA foi distinguida com dois prémios e uma menção honrosa nos prémios "Autarquia do Ano", pela exposição "50 anos, 50 retratos" e pela imagem gráfica realizada para as comemorações dos 50 anos de elevação de Almada a cidade. Já o projeto Almada Digital: Observatório do

ESPAÇO PÚBLICO

# Trafaria recebe projeto de Gabriel Calatrava

"Onda" é o projeto do arquiteto Gabriel Calatrava que integra o programa City Cortex – uma iniciativa de investigação cultural que explora o potencial da cortiça e da sua aplicação no espaço público desenvolvido pela experimentadesign em parceria com a corticeira Amorim.

Situado iunto ao Presídio da Trafaria, "Onda" desenvolve um sistema de ocupação para tornar este local num novo espaço coletivo, de encontro e socialização, integrando espaços de ensombramento, assentos e mesas. O programa City Cortex conta com a participação de seis arquitetos e designers reconhecidos internacionalmente, que criaram projetos e peças originais para espaços públicos. As instalações estão localizadas em Lisboa (Belém) e em Almada (Trafaria). dois locais que convidam a refletir sobre a relação histórica entre as duas margens do Tejo e a sua ligação à cortiça.

©CAL



Território de Almada – um programa que disponibiliza informação relevante, que avalia o desempenho do município ao nível das políticas públicas e que promove o desenvolvimento de Almada enquanto território sustentável – recebeu um menção honrosa. Estes prémios, orga-

nizados pela Lisbon Awards Group e pelo jornal ECO, visam distinguir municípios e freguesias que promovam práticas inovadores e gestão rigorosa do interesse público. Estiveram a concurso 25 câmaras municipais e 23 juntas de freguesia, num total de 12 categorias e 49 subcategorias. VICTOR MENDES



## MUNICÍPIO "Almada" ganha prémio de melhor revista municipal

A revista "Almada", publicação editada pela CMA, conquistou o prémio de Melhor Boletim/Revista Municipal atribuído pelos participantes no 32.º Encontro de Marketing e Comunicação Autárquica, que aconteceu nos dias 24 e 25 de

maio, em Soure, uma iniciativa organizada pela ATAM – Associação dos Trabalhadores da Administração Local.
Os mais de 90 participantes – entre técnicos de comunicação, designers, assessores de imprensa e outros profissionais ligados à área –, elegeram a revista "Almada" como a melhor publicação municipal, entre 63 publicações a concurso, de todo o país.

MOBILIDADE

### Flexibus expande serviço gratuito de mobilidade inclusiva a Caparica e Trafaria

O serviço Flexibus, gratuito e disponibilizado pela WeMob em parceria com a CMA, chega à Caparica e à Trafaria, com uma nova rota inaugurada a 3 de iunho.

Este novo itinerário vai facilitar o acesso dos residentes da Caparica, Trafaria e Costa da Caparica a uma variedade de equipamentos e locais essenciais, como o Instituto Alma Sã, os Bombeiros da Trafaria, o Terminal Fluvial da Trafaria e o Centro de Saúde da Costa da Caparica. Estes pontos foram cuidadosamente selecionados para atender às necessidades de transporte da comunidade, fornecendo acesso fácil e gratuito a estes locais.

O atual circuito "Flexibus Pêra", que abrange Caparica, Porto Brandão e Pragal, transportou mais de 16 600 passageiros em 2023.

RAQUELFRANÇA



"Almada" foi a revista municipal mais votada, destacando-se no 1.º lugar, enquanto a revista municipal de Oeiras

garantiu a 2.ª posição e o boletim municipal de Aveiro ficou classificado em 3.º lugar.

### ACONTECE

### Espetáculo musical celebra trabalho de escolas na área da música

Casa cheia para assistir ao espetáculo "De pequenino se torce o destino" que teve lugar no auditório do Instituto Piaget a 4 de maio.

A iniciativa, integrada nas comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, teve como objetivo divulgar e dar visibilidade ao trabalho desenvolvido na área da música nas escolas

ANABELA LUÍS

públicas e entidades locais do concelho.

Foi fruto do trabalho articulado entre a Orquestra Clássica e Coro do Conservatório de Artes Performativas de Almada, a Orquestra e Coro da Academia de Música de Almada e os professores e alunos dos Laboratórios de Música das escolas básicas D. António da Costa, Cataventos da Paz, Cova da Piedade n.º 2 e Louro Artur, tendo contado com a participação de 230 alunos.



### Alunos participam no I Fórum de delegados e subdelegados

Os delegados e subdelegados das turmas do Ensino Secundário de nove escolas do concelho reuniram-se no Auditório Fernando Lopes--Graça para participar no primeiro Fórum sobre a escola. Ao todo, foram apresentadas 16 propostas em seis áreas essenciais.

Este fórum teve como mote o tema "Da escola que temos à escola que queremos" e juntou 175 alunos e 18 professores que desenvolveram, pela primeira vez, o projeto de assembleia de delegados e subdelegados de turma. Uma iniciativa integrada nas comemorações dos 50 anos do 25 de Abril.

### Almada recebeu curso Medical Response to Major Incidents

Almada recebeu, pela segunda vez, o curso "Medical Response to Major Incidents". Trata-se de uma formação que tem como objetivo promover a resposta à catástrofe de uma forma integrada por todas as células da Proteção Civil: bombeiros, técnicos de

ambulância de emergência, profissionais de saúde, médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, forças de segurança (PSP, GNR e Polícia Marítima), militares, bem como todos os profissionais com responsabilidade de gestão, de comando e controlo. A 29.ª edição desta formação internacional teve lugar no Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada", no Feijó, de 24 a 26 de abril, onde participaram 130 formandos.





### **ACONTECE**



## DESPORTO Conselho Municipal do Desporto instalado

O Complexo Municipal dos Desportos acolheu a cerimónia de posse do Conselho Municipal do Desporto de Almada. No total, 71 conselheiros integraram este órgão que já conta com 98 elementos.

"Com o contributo de todos, esperamos que em 2030 Almada venha a ser o concelho de referência na área do desporto, neste país", afirmou o vereador Filipe Pacheco. A presidente da CMA. Inês de Medeiros, manifestou o seu contentamento pela realização deste ato fundador desejando que venha a ter "uma longa caminhada". Após a cerimónia, foi apresentado o Plano Almada Desportiva, um plano estratégico construído num processo participativo que define a estratégia para o desenvolvimento desportivo do concelho e a respetiva agenda de intervenção prioritária.

## Equipamentos desportivos municipais recebem iluminação amiga do ambiente

O Complexo Municipal dos Desportos e os pavilhões municipais do Laranjeiro, da Costa da Caparica e da Charneca de Caparica vão receber novas lâmpadas LED, que promovem a eficiência energética. A aprovação da proposta de protocolo para o financiamento desta mudança foi aprovada na Reunião de Câmara de 1 de

LUÍS FILIPE CATARINO



abril e resultou de uma candidatura conjunta da CMA e da AGENEAL feita à Associação das Agências de Energia e Ambiente. No total, são substituídas 2 mil lâmpadas com objetivo de melhorar a eficiência energética da iluminação nestes espaços.

### CMA recolhe 684 toneladas de biorresíduos

O programa de recolha porta a porta de biorresíduos "O Gesto que Valoriza o Resto", que celebra um ano em maio, já permitiu recolher 684 toneladas de restos alimentares e de jardim. Um valor que significa uma poupança de mais de 73 mil euros na fatura de deposição de resíduos paga pela CMA à Amarsul. Até ao momento, mais de 4 mil famílias aderiram a este sistema de recolha seletiva que abrange algumas áreas da



Charneca de Caparica, Sobreda, Costa da Caparica e Feijó. O projeto será alargado, de forma faseada, a outras áreas do concelho.

## SABE MAIS SOBRE O QUE ALMADA TEM PARA TI!

Conhece a app Wellk Viva Saudável Almada!



Em apenas três passos:

- 1. Descarrega
- 2. Preenche o perfil
- 3. Acede a Viva Saudável
- Almada



w Jellk













