

# Diário de Odivelas

## COMPACTO

Nr.º 75- 13 de Março de 2026

Diretor: Henrique Ribeiro | Registo ERC: 127863

**Seis peças  
de teatro  
chegam  
a seis palcos  
do conelho  
celebrando  
o mês  
do teatro**

as melhores marcas



numa marca reconhecida



Fornecimento  
Instalação  
Manutenção  
Assistência



www.areficiente.pt | Rede fixa Nacional 210 987 338  
geral@areficiente.pt

## Postais Personalizados

tamanho 10X15

envie as fotos  
Nós fazemos  
a montagem  
e a impressão

**1 = 0,70€**  
**2 = 1,30€**  
**3 = 1,75€**  
**5 = 3,00€**

IDEIA FIXE  
CENTRO COMERCIAL DA ARROJA  
LOJA 57  
Rede Móvel Nacional | WhastApp  
Telegram 962 646 230 |  
E-mail: clientes@if-pt.com



## Seis peças de teatro chegam a seis palcos do concelho celebrando o mês do teatro

**N**os últimos anos o mês de março é, no concelho de Odivelas, a oportunidade dos vários grupos de teatro que existem no concelho de mostrar os seus trabalhos. Em 2026 cinco grupos vão levar aos palcos seis peças mostrando a riqueza desta arte cénica no concelho.

### “A Última Estação” no EMAC



Associação Cultural Anzol Castiço. M/12.

#### Sinopse

Tiago chega a uma estação quase deserta, ansioso e preocupado com o atraso do comboio. A sua mulher grávida e os filhos esperam por ele em casa. No entanto, algo não lhe parece certo

— a estação está estranhamente vazia. A chegada de três passageiros misteriosos, cujas conversas parecem desfasadas da realidade, começa a levantar uma inquietante revelação: Tiago talvez não esteja apenas à espera de um comboio.

À medida que o tempo avança, o que parecia uma simples viagem torna-se numa travessia entre realidades.

O comboio chegará, mas... para onde o levará? Este espetáculo é uma reflexão poética sobre os valores que damos à vida.

Para saber mais sobre a peça, leia o que o Diário de Odivelas publicou aquando da estreia a 27 de setembro de 2025: <https://diariodeodivelas.com/2025/09/25/anzol-castico-apresenta-no-emac-a-ultima-estacao/>

### “Atores Mal-Empregados” na SMDC

**N**este sábado Caneças é mesmo a “capital” do teatro no concelho. Depois do EMAC, às 17h00, a Sociedade Musical e Desportiva de Caneças recebe, às 21h30, a peça Atores Mal Empregados, pelo Companhia de Teatro “Os Estarolas”. M/12.

#### Sinopse

Um grupo de recém-formados atores, sem dinheiro e sem trabalho, vão viver para casa da

#### FICHA TÉCNICA

Diário de Odivelas - Compacto

Republicação em PDF das notícias publicadas na semana anterior na edição online

**Diretor e Proprietário:** Henrique Ribeiro | **Diretor Adjunto:** David Braga | **Registo na ERC:** 127863 | **Redação e Administração:** Centro Comercial da Arroja – Loja 57 – Rua Professor Dr. João Santos 6 | 2675-556 – Odivelas | **Rede Fixa Nacional:** 216 022 318 | **Telemóvel (Rede Móvel Nacional), WhatsApp e Telegram:** 962 646 230 | **Correio Eletrónico:** [geral@diariodeodivelas.com](mailto:geral@diariodeodivelas.com) | **Cronistas:** Carlos Braga, Carlos Jesus, Miguel Ferreira, José Duarte, Fernando Tudela, David Braga, Médicos Medicina Interna ACES Loures– Odivelas, Arlindo Costa, Maria Ricardina de Marmelo e Sá, D. Filmário da Cena Triste e Cunha, Tito Lívio, António Cruz e Ana Fialho | **Colaboradores:** Isabel Valentino, Carlos Braga, António Mota | **Técnico de Audiovisuais:** Paulo Almeida

As publicações assinadas são da responsabilidade dos seus autores e podem não refletir a opinião da direção do Diário de Odivelas. Permitida a reprodução de textos e fotografias produzidas pelo Diário de Odivelas desde que mencionada a fonte.

[Estatuto Editorial do Diário de Odivelas](#)



ras identidades. Num mundo que frequentemente tenta silenciar as vozes femininas, desafia-se o público a refletir as muitas maneiras pelas quais as histórias das mulheres são moldadas, apagadas e distorcidas.

Desafiando-se sobretudo a celebração da resistência contínua das mulheres em afirmar as suas verdadeiras identidades.

### “As Manhas da Raposa Zurrinha” na Junta da Pontinha



**N**a manhã de domingo, 22 de março, às 11h00, o teatro chega à freguesia da Pontinha, com a Associação Cultural Anzol Castiço a apresentar a peça infantil “A Manhas da Raposa Zurrinha” no Salão Nobre da união de Freguesias de Pontinha e Famões. M/3

#### Sinopse

A aventura da Zurrinha ensina que ser esperto é bom... mas abusar das manhas pode dar asneira da grossa! A raposinha descobre que, quando tentamos enganar toda a gente, acabamos nós próprios a cair em buracos, armadilhas e sarilhos que nem imaginámos.

Ela aprende também que a floresta fica muito mais divertida quando usamos a cabeça e o coração: pensar antes de agir, ajudar quem precisa e saber quando é hora de parar com os truques. Porque, no fim, a melhor manha de todas é ser amigo, responsável e ter coragem para fazer o que é certo — mesmo que isso não dê tanta fama como uma boa partida!

### “Camões TELL ALL” na Secundária de Odivelas



Imagem gerada pelo Gemini da Google

**N**o domingo à noite o Teatro volta a Odivelas, com o Teatro Experimental de Odivelas da We4, a apresentar, às 17h00 a peça

“Camões TELL ALL” no Auditório da Escola Secundária de Odivelas. M/12.

#### Sinopse

Entrevista ao poeta com convidados contemporâneos do mesmo; alguns acusatórios que dão ao personagem a oportunidade de se defender, mas também muitos admiradores que enfatizam o lado humano, jocoso e sedutor do homem por detrás do mito. Pretende-se humanizar Camões e não o ver como um personagem

**Mês do Teatro**  
março 2026

- 14 março | 17h00**  
**A ÚLTIMA ESTAÇÃO M/14**  
ESTAÇÃO MULTICULTURAL E ARTÍSTICO DE CANIÇAS  
Anzol Castiço - Associação Cultural
- 14 março | 21h30**  
**ATORES MAL EMPREGADOS M/12**  
SOCIEDADE MUSICAL E DESPORTIVA DE CANIÇAS  
Companhia de Teatro "Os Estanços" da Sociedade Musical e Desportiva de Caniças
- 15 março | 17h00**  
**LUZES DE TODAS AS CORES M/6**  
SOCIEDADE MUSICAL ODIVELENSE  
Grupo de Teatro Juvenil da Sociedade Musical Odivelense
- 21 março | 21h30**  
**A CASA DAS BONECAS M/14**  
PRIVILÍGIO POLIVALENTE DE ODIVELAS  
Teatro da Memória da Esquerda Alta
- 22 março | 11h00**  
**AS MANHAS DA RAPOSA ZURRINHA M/3**  
SALÃO NOBRE DA UNIÃO DE FREGUESIAS DE PONTINHA E FAMÕES  
Anzol Castiço - Associação Cultural
- 22 março | 17h00**  
**CAMÕES TELL ALL M/12**  
AUDITÓRIO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE ODIVELAS  
TEO - Teatro Experimental de Odivelas da We4

**ENTRADA LIVRE**  
SUJEITA À LOTÇÃO DOS ESPAÇOS

Informações:  
Divisão de Cultura e Turismo  
Telefone: 219 520 800  
E-mail: cultura@cm-odivelas.pt | www.cm-odivelas.pt

Ciente sujeito a recolha de imagens e divulgação nos diversos suportes de comunicação da CMO

Odivelas  
Cidade e Vila



**IDEIAFIXE**  
SOLUÇÕES PERFEITAS

**Artes Gráficas | Impressão Digital**

**Publicidade | Centro de Cópias**

**Centro Comercial da Arroja | Loja 57 - 1º andar**

### **ARTES GRÁFICAS**

Folhetos e Flyers | Papel Timbrado | Envelopes  
Cartões de Visita | Autocolantes papel e vinil  
Etiquetas cartolina e autoadesivas  
Blocos de Notas | Cartazes | Postais  
Pastas | Flyers e todos os trabalhos gráficos

### **PUBLICIDADE**

Impressão em Têxteis  
Decoração de Lojas e Viaturas  
E-mail Marketing | Criação de Anúncios Gráficos  
Criação de Press Release | Colocação de Anúncios  
Distribuição de Flyers | Reclamos Luminosos  
Placas Publicitárias | Bandeiras  
Criação e manutenção de Sites e Páginas nas Redes Sociais

### **SERVIÇOS**

Bilhetes para Espetáculos, Rede Expressos e Flixbus  
Agente Nickel – Abertura de contas, Depósitos e levantamentos  
Pagamentos por entidade e referência  
Carregamentos de Telemóveis  
Apoio da utilização da Internet

**Deixamos sempre...  
... Boa impressão**

Contacte-nos

clientes @if-pt.com

962 646 230 | 216 022 318

## Câmara de Odivelas celebrou o Dia Internacional da Mulher com entrega do Prémio Municipal Beatriz Ângelo.

**N**o dia 08 de março, a Câmara Municipal de Odivelas celebrou o Dia Internacional da Mulher, como tem há mais de uma década, com a entrega do Prémio Municipal Beatriz Ângelo.

A cerimónia de entrega do prémio abriu com um apontamento musical com Inês Pedro de Campos na voz e Ângela Cunha no violino, seguindo-se as intervenções dos presidentes dos dois órgãos municipais, Miguel Cabrita (AMO) e Hugo Martins (CMO).

Após as intervenções foram entregues os prémios, antecedidos por um vídeo sobre a respetiva homenageada.

### As homenageadas

#### Interdomicilio Amadora Odivelas



**N**asceu de uma experiência de vida e transformou-se num projeto com forte impacto social, colocando o cuidado às pessoas, a conciliação entre a vida profissional e familiar e a promoção da igualdade no centro da sua missão.

Fundada em 2016, com o apoio da Câmara Municipal de Odivelas através do programa STAR-TIN, a empresa desenvolve serviços de apoio domiciliário a pessoas idosas e serviços domésticos, contribuindo diariamente para a qualidade de vida das famílias e para o bem-estar da comunidade.

A sua origem está diretamente ligada à experiência de maternidade da sócia-gerente, que, durante a sua licença parental, identificou as dificuldades de conciliar responsabilidades familiares com a vida profissional.

Atualmente, promove aos mais de 40 colaboradores um ambiente de trabalho baseado na igualdade de oportunidades, no respeito pela diversidade e na valorização das pessoas. Exemplo disso são os horários flexíveis, a organização equilibrada das cargas de trabalho, igualdade salarial para funções equivalentes e a criação de redes de apoio para colaboradores que enfrentam desafios familiares ou pessoais.

A promoção da igualdade constitui-se como um dos seus eixos estratégicos, garantindo o mesmo tratamento independentemente do género, religião, origem ou qualquer outra característica, e contribuindo para a eliminação de barreiras e para a construção de um ambiente de trabalho mais inclusivo e equitativo.

Foi já por diversas vezes reconhecida por entidades oficiais, incluindo a Câmara Municipal de Odivelas, através do Prémio Distinção Empresarial, por garantir o cumprimento de requisitos legais e a qualidade dos serviços prestados, bem como pelas boas práticas.

## Laboratório de Prótese Dentária Unipessoal, Lda.



**É** um exemplo de empresa que alia a excelência técnica à responsabilidade social, colocando a qualidade, a sustentabilidade e a valorização das pessoas no centro da sua atividade.

Pelos elevados níveis de solidez, sustentabilidade e credibilidade na gestão, foi distinguida nos últimos quatro anos como TOP 5% das PME, um reconhecimento atribuído às Pequenas e Médias Empresas com melhor desempenho económico-financeiro. Em 2002, recebeu o Prémio Distinção Empresarial, entregue pela Câmara Municipal de Odivelas, na categoria de empreendedorismo e inovação.

Sustentada por esta base de estabilidade e crescimento, a empresa tem vindo a reforçar a sua atuação na área da responsabilidade social, assumindo de forma clara o compromisso com a promoção da igualdade e da valorização das pessoas.

A empresa implementou um plano para a igualdade que assegura oportunidades justas de recrutamento, progressão e desenvolvimento profissional, baseadas exclusivamente nas competências e no mérito, contribuindo para a elimi-

nação de desigualdades e para a construção de um ambiente de trabalho mais inclusivo e equitativo. Neste sentido, promove a presença equilibrada de mulheres e homens nas diferentes funções, combatendo estereótipos profissionais.

No domínio da conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal, adota práticas como horários flexíveis, gestão equilibrada das cargas de trabalho, respeitando os tempos de descanso e bem-estar dos colaboradores. Assegura ainda uma política salarial transparente e baseada em critérios objetivos, corrigindo eventuais disparidades.

Pela organização economicamente sólida, socialmente responsável e comprometida com a construção de um ambiente de trabalho mais justo, inclusivo e sustentável.

## Hortênsia Mendes



**É** natural de Seia, e tem uma vida marcada por mais de quatro décadas de dedicação à educação, ao serviço público e à comunidade.

Iniciou a sua atividade de docente em 1975, no Ensino Básico, construindo ao longo dos anos

um percurso pautado pelo compromisso com a escola pública, a igualdade de oportunidades e o sucesso de todas as crianças.

Desenvolveu grande parte da sua carreira no concelho de Odivelas, onde deixou uma marca profunda na comunidade educativa. Foi neste município que assumiu diversas funções de coordenação e liderança, destacando-se como presidente do Conselho Executivo da Escola Básica Maria Máxima Vaz. Promoveu uma escola aberta à comunidade, dinamizando projetos de educação intercultural, cidadania, inclusão, promoção do sucesso educativo e valorização da diversidade cultural e social.

Impulsionou iniciativas que envolveram ativamente alunos, famílias, associações e instituições locais, reforçando a ligação entre a escola e o território.

O impacto do seu trabalho foi sendo reconhecido em vários momentos com manifestações de reconhecimento por parte da comunidade educativa e de diferentes entidades locais.

Após a sua carreira de docente, continuou ligada ao serviço público, desempenhando durante vários anos o cargo de Conselheira Municipal para a Igualdade na Câmara Municipal de Odivelas, contribuindo ativamente para a promoção da igualdade de oportunidades, da cidadania e da participação cívica.

O seu trajeto distingue-se pela consistência, pela dedicação e por uma visão da educação como instrumento de inclusão, de justiça social e de transformação das comunidades.

Mais do que um percurso profissional, a sua trajetória representa uma vida inteira dedicada às pessoas, à educação e à construção de uma comunidade mais justa, inclusiva e solidária.

### **Simone de Oliveira**

Nasceu em Lisboa a 11 de fevereiro de 1938. Com 88 anos de idade, é mãe de dois filhos e avó de quatro netos.

Com 19 anos, casou, mas esta experiência durou pouco, visto ter sido vítima de violência doméstica. Um episódio que a levou a uma depressão, mas que a encaminhou até ao seu verdadei-



ro propósito, a música.

A estreia da cantora em público ocorreu no início de 1958, no Festival da Canção Portuguesa.

Em 62 estreia-se no teatro de revista e no ano seguinte recebe o Prémio de Imprensa. Em 1964, grava um EP com muitos temas conhecidos.

Ganha reconhecimento internacional, em 65 e 69, ao representar Portugal no Festival Eurovisão da Canção, com os seus grandes êxitos “Sol de Inverno” e “Desfolhada Portuguesa”, respetivamente.

O seu valor corria o mundo, tendo sido convidada para participar no espetáculo do Jubileu de Isabel II do Reino Unido.

Comemorou os 25 anos de carreira com o programa televisivo “Meu Nome é Simone”.

A 7 de março de 1997 foi condecorada com o grau de Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique, tendo sido elevada ao grau de Grã-Cruz da mesma ordem, a 6 de outubro de 2015.

Na sequência de um problema de saúde, em 2003, lança o livro “Nunca Ninguém Sabe”.

No Festival da Canção de 2010 subiu ao palco do Campo Pequeno para interpretar a Desfolhada, envergando o mesmo vestido com o qual venceu o Festival em 1969. No ano seguinte, recebeu o Globo de Ouro Mérito e Excelência, na 16.ª edição dos Globos.

A 29 de março de 2022, despediu-se dos palcos com um concerto no Coliseu dos Recreios. Nesse dia foi agraciada com o Grau de Grã-Cruz da Ordem do Mérito.

Em 2023, escolheu ir viver para a Casa do Artista, em Carnide.

## “A mulher é uma construção de resistência”



Hugo Martins, Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, abriu a sua intervenção, após os cumprimentos, com a citação de Teresa Hora que utilizámos como subtítulo, referindo, “E, de facto, a sua elasticidade, o seu inconformismo e a forma como cuida, como trabalha e como se reinventa todos os dias, constituem uma inspi-

ração permanente para todos nós”.

O edil considero que “de facto, é inegável que a discriminação em função do género continua muito presente na nossa sociedade e no mundo, constituindo ainda um fator inibidor de desenvolvimento e da plena valorização profissional das mulheres», citando um estudo recente do Observatório de Género, Trabalho e Poder, do ISEG, que concluiu que as mulheres auferem, em média, menos 14,5% de salário-base do que os homens, o que «em termos concretos, isto significa que uma mulher portuguesa trabalha, simbolicamente, 53 dias por ano sem receber. Quase dois meses de trabalho invisível por ano”, problema que se intensifica ao longo da carreira. “Nos cargos mais qualificados, a diferença média pode atingir os 835€ mensais, sendo particularmente expressiva nos quadros superiores e funções de direção ou coordenação», acrescentou. O mesmo estudo refere que a diferença salarial tem vindo a diminuir desde 2010 e que, mesmo num cenário otimista a paridade plena apenas poderá ser alcançada por volta de 2051.

É certo que se registaram progressos. Segundo o Boletim Estatístico 2025 da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (a CIG), o diferencial salarial tem vindo a diminuir, desde 2010. Mas, mesmo num cenário otimista, as projeções indicam que a paridade plena apenas poderá ser alcançada por volta do ano de 2051.

O orador lembrou que “é importante ter presente que a desigualdade não se limita ao salário” e que as mulheres “continuam a assumir uma maior carga de trabalho doméstico. Dedicam, em média, 20% do seu tempo a essas tarefas, face a 13% no caso dos homens, o que, inevitavelmente, reduz o tempo disponível para o lazer, a participação cívica ou o desenvolvimento pessoal.”

Para além disso, “somos ainda confrontados diariamente, em pleno séc. XXI, com notícias e relatos alarmantes de violência extrema exercida sobre as mulheres. Todos os dias, milhares de mulheres por todo o mundo, de diferentes estratos sociais e culturas, são vítimas de maus-tratos, de abusos e mesmo de agressões bárbaras, comportamentos infligidos no namoro, em

pleno seio familiar, sob a forma de assédio no local de trabalho, através de tortura física e psicológica traduzida, muitas vezes, nas formas de violação, de exploração e agressão sexual e até mesmo por mutilação genital”, sublinhou o orador.

## Os artistas

**Inês Pedro de Campos na voz  
e Ângela Cunha no violino**



**NÃO CONFINE OS SEUS TEXTOS À GAVETA  
DEIXE-OS CHEGAR A QUEM DELES VAI GOSTAR**  
**conte connosco para:**



- Revisão
- Paginação
- Capa
- Impressão e acabamento
- Sessões de lançamento e Apresentação
- Divulgação na comunicação social
- Cartazes
- Convites

Centro Comercial da Arroja | loja 57  
216 022 318 | 962 646 230  
editora@if-pt.com

**Vai Casar?** PUB



**TEMOS:**

- Convites Personalizados impressos e digitais
- Envelopes personalizados
- Lembranças
- Identificadores das mesas
- Placas de Entrada
- Impressão de Fotografias
- Montagens e Impressão de Álbuns Fotográficos
- Criação de vídeos de a partir de fotografias



**CENTRO COMERCIAL DA ARROJA - LOJA 57**  
**962 646 230**  
clientes@if-pt.com



**AMOR** div  
é ternura e carinho  
**diz NÃO**  
**À VIOLÊNCIA**

## Hospital Beatriz Ângelo passa a receber urgência de obstetrícia do Hospital de Vila Franca



«**A** Urgência Centralizada de âmbito regional de Ginecologia e Obstetrícia de Loures Odivelas/Estuário do Tejo / Bloco de Partos com apoio perinatal diferenciado entrará em funcionamento a partir de segunda-feira, dia 16 de março de 2026, 24 horas por dia, sete dias por semana, e localiza-se no Hospital Beatriz Ângelo, em Loures», anunciou em comunicado, datado de 10 de março, a Direção Executiva do SNS.

Para o Diretor Executivo do SNS, Álvaro Almeida, “a centralização regional da urgência permite reforçar a qualidade clínica, reduzir a instabilidade operacional – provocada pela carência de profissionais especializados – e assegurar uma maior previsibilidade às utentes. Ao concentrarem-se equipas e meios das duas ULS na UCR\_GINOBS\_LOET, garantem-se escalas estáveis, bem como uma articulação adequada entre a resposta urgente e os cuidados programados”.

O comunicado refere que «Serão realizadas avaliações semestrais ao modelo de funcionamento da UCR\_GINOBS\_LOET, pela DE-SNS, conforme

previsto no artigo 7.º do Decreto-Lei n.º 2/2026, de 14 de janeiro, na sua versão consolidada», e que a Direção Executiva do SNS reafirma que «este é um passo decisivo na resposta do SNS, ao nível das urgências, tornando-a mais eficiente e centrada nas necessidades reais das populações».

Uma urgência regional é um modelo excecional em que duas ou mais Unidades Locais de Saúde (ULS) próximas concentram o atendimento de urgência num único hospital, quando não é possível manter urgências a funcionar em todas ao mesmo tempo. A necessidade e criar este modelo prende-se com a carência de profissionais especializados em algumas zonas do país, que não permite assegurar equipas completas em determinados Serviços de Urgência em alguns períodos, explica o comunicado, que refere, ainda, que a maternidade do Hospital de Vila Franca de Xira vai continuar a funcionar.

A centralização ocorre apenas ao nível do Serviço de Urgência. Toda a restante atividade mantém-se a funcionar no Hospital de Vila Franca de Xira, incluindo partos programados, e consultas abertas de ginecologia e obstetrícia para doença aguda não urgente. Tanto o Hospital Beatriz Ângelo, como o Hospital de Vila Franca de Xira mantêm a atividade inalterada ao nível da consulta externa e consulta aberta; ecografia obstétrica e diagnóstico pré-natal; internamento de grávidas; cirurgia obstétrica programada (designadamente, cesarianas programadas, interrupção voluntária da gravidez, esvaziamentos uterinos, ciclorrafias); internamento de puérperas (devidamente ajustado às novas necessidades), e todas as atividades de Ginecolo-

**Vai Casar?**

**IDEIAFIXE**  
SOLUÇÕES PERFEITAS

**CENTRO COMERCIAL DA ARROJA - LOJA 57**  
962 646 230  
clientes@if-pt.com

Temos:

- Convites Personalizados impressos e digitais
- Envelopes personalizados
- Lembranças
- Identificadores das mesas
- Placas de Entrada
- Impressão de Fotografias
- Montagens e Impressão de Álbuns Fotográficos
- Criação de vídeos de a partir de fotografias

**FOTOCÓPIAS E IMPRESSÃO DIGITAL**

envie os seus trabalhos e agende o levantamento  
Telemóvel | WhatsApp | Telegram

**A PRETO DESDE 0,03€**

**962 646 230**  
E-mail clientes@if-pt.com

**A CORES DESDE 0,10€**

**IDEIAFIXE**  
SOLUÇÕES PERFEITAS

Tamanho A4

**CENTRO COMERCIAL DA ARROJA LOJA 57**

**T-Shirts Personalizadas**

**Impressão a uma cor**

**DESDE 3€**

**IDEIAFIXE**  
SOLUÇÕES PERFEITAS

Artes Gráficas  
Impressão Digital  
Publicidade

**OFERTA DE LAYOUT**

**Centro Comercial da Arroja**  
Loja 57 | 962 646 230  
clientes@if-pt.com

**FLASH**

**Fotografias: CMO**

**“Mulheres & Liderança” uma conversa aberta na Pontinha**



O Dia Internacional da Mulher foi assinalado na Escola Secundária Braamcamp Freire, na Pontinha, com uma conversa aberta sobre “Mulheres & Liderança”, evento organizado pela Junta da União das Freguesias da Pontinha Famões.

O Painel foi constituído por Áurea Gomes, Fátima Quintas, Rosa Fernandes, Susana Santos, Alexandra Teixeira, Olga Silva, Corália Rodrigues, Patrícia Almeida e Carla Luís. A moderação foi de Maria Leonor Prim.

O evento contou ainda com a atuação da Tuna Gerações.



**Torneio de Esports de Super Smash Bros na Casa da Juventude**



No âmbito das comemorações do Dia Nacional da Juventude a Câmara Municipal de Odivelas e a Otter Side promoveram a 7 e 8 de março, na Casa da Juventude, o «Otterly Reckless», um torneio de esports de Super Smash Bros. Ultimate, Tekken 8, Street Fighter 6 e 2XKO.

Cerca de 100 jogadores, oriundos de vários pontos do país, participaram no evento. O Vereador da Juventude da CMO, Nuno Gaudêncio, acompanhou a competição.



FLASH

Fotografias: CMO

## Continua o programa municipal “O Azulejo na Oficina”



A Câmara Municipal de Odivelas promove um programa denominado “O Azulejo na Oficina”, que decorre no Centro de Exposições de Odivelas e «tem por objetivo dotar os participantes de conhecimentos básicos, recursos e ferramentas que lhes permitirão identificar, limpar e conservar azulejos, envolvendo-se ativamente na preservação e valorização do património azulejar local», segundo informação da autarquia divulgada no seu Facebook.

Esta nova edição termina em finais de maio.

No dia 9 de março, a Vereadora da Cultura da autarquia, Ana Isabel Gomes, esteve à conversa com os voluntários, «reforçando a importância do envolvimento da população na identidade histórico-cultural do concelho», acrescenta a publicação.



## Exposição “Uma jornada, três visões”



Foi inaugurada esta semana na Biblioteca Municipal D. Dinis, em Odivelas, a Exposição “Uma jornada, três visões” que surge no âmbito de uma campanha escolar de solidariedade destinada à recolha de donativos para apoiar as crianças em Gaza, na qual participaram três turmas do 9.º ano (G, H e I) da Escola Secundária de Odivelas.

«Esta exposição apresenta figuras humanas trabalhadas de forma abstrata e visceral, onde corpos e cidades partilham a mesma realidade. As obras refletem diferentes perspetivas da experiência da guerra — a vítima, a testemunha e o sobrevivente — evocando também as memórias do que se perdeu e a esperança no futuro».

No centro da exposição encontra-se o poema “À minha mãe”, de Mahmoud Darwish, que atravessa todo o percurso expositivo como um fio condutor da saudade, do exílio e da memória de um lar que permanece vivo na lembrança.

Durante a inauguração, os alunos deram voz a esta reflexão através da leitura de poemas e excertos de obras de autores como Afonso Cruz, Fernando Pessoa, Ondjaki e John Boyne, reforçando o papel da literatura e da arte como espaço de consciência, empatia e partilha.

**Noticias todos os dias**  
**[www.diariodeodivelas.com](http://www.diariodeodivelas.com)**

## FLASH

## Convívio na USO assinalou o Dia Internacional da Mulher

Fotografias: USO



No dia 10 de março realizou-se na Universidade Sénior de Odivelas a Sessão de Convívio “Ser Mulher”, de homenagem à Mulher que contou com a participação da USO4TUNA com poemas e canções “com um perfume de exaltação do significado de ser mulher na sociedade dos nossos dias e também com uma auréola romântica, lembrando belos momentos do passado, sem esquecer o presente, que queremos seja de afirmação e partilha entre todos, Mulheres e Homens do nosso tempo” segundo texto de Jorge Silva publicado no Facebook da USO.



## 43.º Aniversário do CURPIO



O Centro Unitário de Reformados, Pensionistas e Idosos de Odivelas (CURPIO) assinalou, a 10 de março, o seu 43.º aniversário com uma cerimónia que juntou utentes, sócios e amigos nas instalações da instituição.

Presente na cerimónia, a Vereadora da Ação Social da Câmara Municipal de Odivelas, Susana Santos, felicitou a direção, na pessoa do Presidente Francisco Bartolomeu, destacando o desempenho dos funcionários, “*que prestam um trabalho fenomenal junto dos seniores do concelho*”. Na celebração esteve, também, o Presidente da Junta de Freguesia de Odivelas, Ricardo Oliveira.





Março

# MÊS DA FLAUTA TRANSVERSAL E FLAUTIM

Venha conhecer estes admiráveis instrumentos.

Reserve já a sua aula experimental gratuita na secretaria da SMO



Rua Maria Gomes da Silva Santos, 7 | 2675-282 Odivelas  
219 310 231 | 918 882 409 | smodivelense@hotmail.com | www.smodivelense.com

## Desporto

# Cerca de uma centena de alunos no 4.º Encontro de Cricket nas Escolas

Fotografias: CMO



A Escola Básica Carlos Paredes, na Póvoa de Santo Adrião, recebeu no passo fim de semana, 7 e 8 de março, o 4.º Encontro de Cricket nas Escolas, evento promovido pela Câmara Municipal de Odivelas em colaboração com a Federação Portuguesa de Cricket.

A iniciativa, realizada no âmbito do programa municipal

Desporto na Escola, tem como objetivo fomentar a prática da modalidade no ambiente escolar, e contou com a participação de cerca de uma centena de alunos oriundos de estabelecimentos de ensino de vários locais do país.

O Vereador do Desporto da autarquia, Francisco Baptista, esteve presente.



## Desporto

# Sub-19A do GROB sagraram-se campeões da 1.ª Divisão Distrital de Futsal de Lisboa

Fotografias: GROB



**A** pós a subida de divisão na época passada, a equipa de Sub19A de Futsal do Grupo Recreativo do Olival Basto fez uma boa época, vencendo a primeira fase do campeonato e confirmando o título no apuramento de campeão.

Segue-se agora a participação na Taça Nacional, onde o GROB continuará a representar o concelho, com ambição e orgulho, pelo país fora.



## Desporto

### CDJA participou no encontro de Futsal da UPVN



O Clube de Desporto Jardim da Amoreira participou no Encontro de Futsal organizado pelo União de Progresso da Venda Nova com duas equipas: Petizes Amarelos e Petizes Verdes.

Sobre o encontro, segundo uma publicação do clube no seu Facebook, Duarte Jurze, treinador dos Petizes Amarelos referiu: *"Mais um encontro no UPVN e volto a dar os parabéns à organização, bem como a agradecer o convite."*

*Entrámos no primeiro jogo com muita vontade e atitude, conseguindo criar várias situações de golo e materializar muitas delas, o que nos deu a vitória.*

*Nos dois jogos seguintes, os adversários causaram-nos muitas mais dificuldades e não conseguimos criar muitas oportunidades. Como consequência, os nossos atletas baixaram o ritmo e os níveis de concentração.*

*No geral, foi uma boa participação, com muita energia, alegria e vontade de jogar futsal!"*

Por sua vez, Tomás Condeço, treinador dos Traquinas Verdes disse: *"Boa participação da nossa equipa de Traquinas neste torneio."*

*Conseguimos duas vitórias em dois jogos, com uma ótima atitude e bom futsal dentro de campo. O mais importante foi ver os miúdos a divertirem-se e a desfrutarem do jogo."*

Fotografias: CDJA

### Jogos de Voleibol do Famões Atlético Club no domingo

AGENDA	
15 / MARÇO	
MINIS F VS CP ARRUPE	09:30 - Pav. Carlos Paredes
GD ESTORIL PRAIA VS INICIADOS F-A	13:00 - Colégio Amor de Deus
ODIVELAS SC VS INICIADOS F-B	15:00 - Pav. Carlos Paredes
AD ALENTEJO VS SENIORES M	16:00 - Pav. Universitário de Évora
SINTRA VOLEI VS JUNIORES F-A	17:00 - Pav. EB 2,3 Alto dos Moinhos
AC AMADORA VS INFANTIS F-A	18:00 - Pav. Rita Borralho
GDS CASCAIS VS SENIORES F	18:00 - Pav. Guilherme Pinto Bastos
CADETES F VS VC SETÚBAL	19:00 - Pav. Braamcamp Freire

#somosfamoes #vamoscomtudo #epoca25\_26

### Jogos de Andebol do GCO no fim de semana

14 Março	
Andebol Sen M	Pav. Municipal Odivelas   15h
GCO x AC Cacém	
Andebol S16 F	Pav. Multiusos Sines   15h30
AC Sines x GCO	
Ginástica	Pav. Desportivo e Mun. Mafra   8h50
Camp. Distrital Trampolim	
15 Março	
Andebol S14 M	Pav. CD Mafra   10h
CD Mafra "B" x GCO "B"	
Andebol S14 M	Pav. Samora Correia   10h
NA Samora Correia "B" x GCO "A"	

## Vai Acontecer



No dia 21 de março, às 10h00, realiza-se uma visita guiada do Posto de Comando do MFA, localizado nas instalações do Quartel da Pontinha.

Neste Monumento Nacional estiveram reunidos, de 24 a 26 de abril de 1974, os oficiais que comandaram todas as operações da Revolução do 25 de Abril, permitindo que o nosso país passasse de uma ditadura para uma democracia.

Este marco importante da nossa história contemporânea é o ponto de partida para as visitas orientadas ao Posto de Comando do MFA, procurando-se não apenas a valorização do local, mas também abordar a forma como se vivia antes da Revolução e a importância que este local histórico teve para a concretização da Revolução dos Cravos.

**Ponto de encontro:** Porta de Armas do Quartel da Pontinha. Necessária inscrição prévia.



Decorrem até 31 de março as candidaturas para a segunda edição do concurso *New Music Talent* um projeto da Câmara Municipal de Odivelas direcionado a jovens bandas ou artistas a solo com idades compreendidas entre os 12 e os 35 anos, residentes, estudantes e/ou trabalhadores no concelho.

## Concertos na Casa HOOD75



A Casa da Juventude de Odivelas recebe na sexta-feira, 13 de março, às 21h30, os HOOD75, no âmbito do Projeto Concertos na Casa implementado pelo Gabinete de Juventude com o objetivo de realizar concertos musicais, em formato acústico, na Casa da Juventude de Odivelas.

Pretende-se com este projeto, proporcionar momentos de diversão à população, bem como divulgar novos talentos jovens na área da música.

Hood 75 é um grupo de hip-hop composto por E2son, Lkn-vision75 e Maurex75. O grupo foca-se em dar uma conotação positiva à palavra "hood", focando-se no sentido de comunidade e superação. Lançaram recentemente "Nada Mudou".

## Chiado Comedy Club Humor negro na

## Malaposta



A sala Café Teatro do Centro Cultural Malaposta recebe no dia 13 de março de 2026, das 21h30 às 23h00 espetáculo de comédia Chiado Comedy Club. 90 minutos, sem Intervalo | M/16

"Pelos corredores das noites mais sombrias de comédia, foram criadas as famosas noites de humor negro do Chiado Comedy Club, onde nasceu este grupo de comediantes que partilham este amor em comum: Humor Negro. Escrevem sobre a desgraça, aproveitam-se do palco como solo sagrado, onde não há tabus e onde as verdades inconvenientes são ditas. Tudo é abordado sem limites, sem escrúpulos, tendo como principais temas a morte, discriminação social, doença, violência, homofobia, genocídio, entre outras coisas engraçadas para se fazer no planeta terra.

Para quê chorar da desgraça se podemos rir dela?

Para eles, só existem 3 regras: Senta-te como um paraplégico, bate palmas como se tivesses Parkinson, ri-te como se tivesses síndrome de Down."

## Vai Acontecer

### Reunião Pública da CMO



No dia 25 de março às 09h30 realiza-se uma reunião Pública da Câmara Municipal de Odivelas.

Nestas reuniões os munícipes podem intervir mediante inscrição prévia através do Setor de Apoio aos Órgãos Municipais – 219 320 000.

A reunião é transmitida através do Canal da Câmara Municipal no YouTube.



### Campeonato de Lisboa de Kickboxing

Nos dias 14 e 15 de março no Pavilhão Multiusos de Odivelas recebe o Campeonato



de Lisboa de Kickboxing, organizada pela Federação Portuguesa de Kickboxing e Muay



thai.

### Odivelas Wresylefest

No sábado, 14 de março, o pavilhão da Escola Secundária de Caneças recebe o Odivelas Wresylefest, organizado pela Double Boost Associação.

O espetáculo contará com a realização de 5 a 6 combates ao longo do programa. Estão previstos 14 lutadores e uma equipa de dois árbitros, todos com experiência na modalidade.

### Stand Up Comedy



A Casa da Juventude de Odivelas recebe no dia 20 de março,

às 21h30 mais um espetáculo de Stand Up Comedy, no âmbito do projeto Expressar-te.



### TRANÇA Viagem de Danças Romani

No Centro Cultural Malaposta, das 21h00 às 22h00. 15,00€ | 60 minutos, sem intervalo | M/6.

Trança – Viagem de Danças Romani é um espetáculo que explora a riqueza e diversidade das danças rom de diferentes países, através de uma abordagem performativa envolvente.

A trança surge como um elemento para simbolizar o cruzamento de culturas, caminhos

# SABIA QUE.....

Odivelas tem mais informação?

AQUI O SEU CONCELHO

**é notícia**

**24 HORAS POR DIA**

**Ajude ao crescimento de uma  
informação local, rigorosa,  
plural e independente.**

**Seja um correspondente  
voluntário.**

**Envie vídeos, fotografias,  
informações...**

**[correspondentes@diariodeodivelas.com](mailto:correspondentes@diariodeodivelas.com)**

**WhatsApp: 962 646 230**

Vai Acontecer

## “Jantar de Idiotas” continua na Malaposta



serviço.

Mas será que chega a haver o tal JANTAR?

O IDIOTA, como será ele?

A Mulher do editor que pensa deste JANTAR? E a amante? E o que fará um amigo enganado em casa do Editor? E um rígido inspetor das finanças sem ter jantado?

Quer saber? Sabe o que fazer, não seja idiota e venha ver este “JANTAR de IDIOTAS”!!!!

**A** té 29 de março a comédia “Jantar de Idiotas continua em cena na Sala Ruy de Carvalho, do Centro Cultural Malaposta.

Para ver de quinta a sábado, das 21h00 às 23h00 e aos domingos das 16h00 às 18h00.

Preço: 23,00€ – 20% de desconto para munícipes de Odivelas. Maiores de 65 anos Pessoas com condições específicas. Estímulo Jovem ao Teatro (jovens até aos 23 anos) – 15,00€

120 minutos, com intervalo | M/12

Pedro Boto, um editor de sucesso, tem por hábito organizar, com um grupo de amigos, o que denominam “JANTARES de IDIOTAS”. O organizador do JANTAR convida, para além do seu grupo de amigos, um IDIOTA, sem que ele saiba que está a ser convidado, por ser um verdadeiro IDIOTA. Durante o jantar todos fazem “gato sapato” da inocente vítima. É cruel? Sim. É divertido? Bastante! Pelo menos este grupo de amigos diverte-se muito... com o IDIOTA de

P.S. Pelo sim pelo não, jante antes deste JANTAR!

### Ficha artística:

Uma produção Yellow Star Company

Encenação: Paulo Sousa Costa

Texto: Francis Veber

Tradução e adaptação: João Didelet

Assistência de encenação: Diogo de Carvalho e Luís Pacheco

Elenco: Ângelo Rodrigues, Daniel Cerca Santos, Inês Gutierrez, João Didelet, Luís Pacheco, Rui Porto Nunes e Sara Cecília.  
Understudies: Diogo de Carvalho e Guilherme de Bastos Lima

Cenografia e Figurinos: Fred Klaus

Construção de Cenografia: Catarina Sousa, Rui Batista, Bruno Bogarim e José

TelesConstrução de Figurinos: Mafalda Estácio

Produção: Carlota González

— Abril —  
**Mês da Prevenção dos  
Maus-Tratos na Infância**

Vamos unir-nos pela proteção, amor  
e cuidado das nossas crianças!



**Todos juntos na luta contra  
os maus-tratos infantis.**



**Proteja. Denuncie. Eduque.**



✉ [cpcj.odivelas@cnpdpcj.pt](mailto:cpcj.odivelas@cnpdpcj.pt) ☎ 21 932 0330

☎ Telemóvel: 967 453 160



Sociedade Musical Odivelense, fundada em 29 de Junho de 1863  
**Instituição de Utilidade Pública**

Medalhas de Ouro da Instrução, Arte e Mérito Associativo de F.P.C.C.R | Medalha de Ouro com Palma da Câmara Municipal de Loures | Medalha de Ouro com 3 Estrelas dos B.V. de Odivelas | Medalha de Honra da Câmara Municipal de Loures | Medalha de Honra da Câmara Municipal de Odivelas

## CONVOCATÓRIA

### MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

#### Assembleia – Geral Ordinária

**Maria Fernanda Patrocínio Moroso**, Presidente da Mesa da Assembleia-Geral da Sociedade Musical Odivelense, convoca todos os associados, nos termos previstos das alíneas a) e c) do nº 2 do art.º 39º do Regulamento Interno, a participarem na Assembleia-Geral desta Sociedade, que se realiza no próximo dia 27 de março de 2026, pelas 21h00, na Sede, Rua Maria Gomes da Silva Santos, 7 – 2675-282 Odivelas, com a seguinte Ordem de trabalhos:

1. Apresentação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano 2026.
2. Apresentação, discussão e votação do Relatório de Atividades e Contas do ano 2025.

Se à hora marcada, não houver número de sócios necessários para a sua realização, a mesma terá início trinta minutos depois, com o número de sócios presentes.

**O Presidente da Mesa da Assembleia-Geral**

*Maria Fernanda Patrocínio Moroso*

**(Maria Fernanda Patrocínio Moroso)**

Odivelas, 27 de fevereiro de 2026

Vai Acontecer

## “Madagáscar – uma aventura Musical” volta à Malaposta



**A** até 26 de abril, na Sala Ruy de Carvalho do Centro Cultural Malaposta, aos sábados das 15h900 às 17h00 e aos domingos das 11h30 às 17h30. 15€ | 60 minutos, sem intervalo | M/6

Descontos: Municipais de Odivelas – 20% | Maiores de 65 anos - 20% | Pessoas com condições específicas - 20% | Estímulo Jovem ao Teatro (jovens até aos 23 anos) - 15,00€

**Junta-te a Alex, o Leão, a Marty, a Zebra, a Melman, a Girafa, a Glória, a hipopótama e, claro, àqueles hilariantes conspiradores, os Pinguins!**

Baseado no filme de animação da DreamWorks, “Madagáscar, uma Aventura Musical”, conta a história de um grupo de amigos inseparáveis, que escapam da sua casa no Jardim Zoológico de Central Parque, em Nova Iorque, e deparam-se com uma viagem inesperada ao mundo extravagante e louco de Madagáscar.

Alex, o leão, é o rei da selva urbana, a principal atração do zoológico, do Central Park, em Nova Iorque.

Ele e os seus melhores amigos – Marty, Melman e Glória, passaram a vida inteira em cativeiro, felizes, diante de um público que os admira e com refeições regulares. Não contente com a vida que tinha, Marty deixa a sua curiosidade levar a melhor e planeia toda uma fuga – com a ajuda de alguns pinguins prodigiosos – para explorar o mundo.

Repleto de personagens divertidas e aventureiras, Madagáscar deixa o público sem escolha a não ser “MOVE IT, MOVE IT”!

### Ficha artística

A Yellow Star Company apresenta uma produção DreamWorks

Encenação: Paulo Sousa Costa

Assistência de encenação: Luís Pacheco

Produção: Carlota González e Pedro Campelo

Cenografia e Figurinos: Ana Paula Rocha

Texto: Kevin Del Aguila

Música e Letras Originais: George Noriega & Joel Someillan

Coordenação Guarda Roupas: Sofia Lima

Costureira: Ana Cristina Santos

Técnico de Guarda Roupas: Afonso Judicibus, Beatriz Ferreira e Carolina Almeida

Elenco: Andreia Barros (Zelda, Kowalski, Candy, Bife, Lémure, Fossa), Cláudia Rosa (Capitão, Lémure, Bife), Daniel Cerca Santos (Alex), Diogo Velez (Marty), José Valente (Rei Juliano, Polícia, Rico), Mafalda Rodrigues (Glória), Mara Prates (Zeca, Rico, Maurício, Idosa), Maria Portugal (Soldado, Mort, Bife) e Vera Branco Claro (Melman)

**AQUI A CULTURA  
TAMBÉM É NOTÍCIA!**

# Há mais na PAGAQUI do que imaginas.

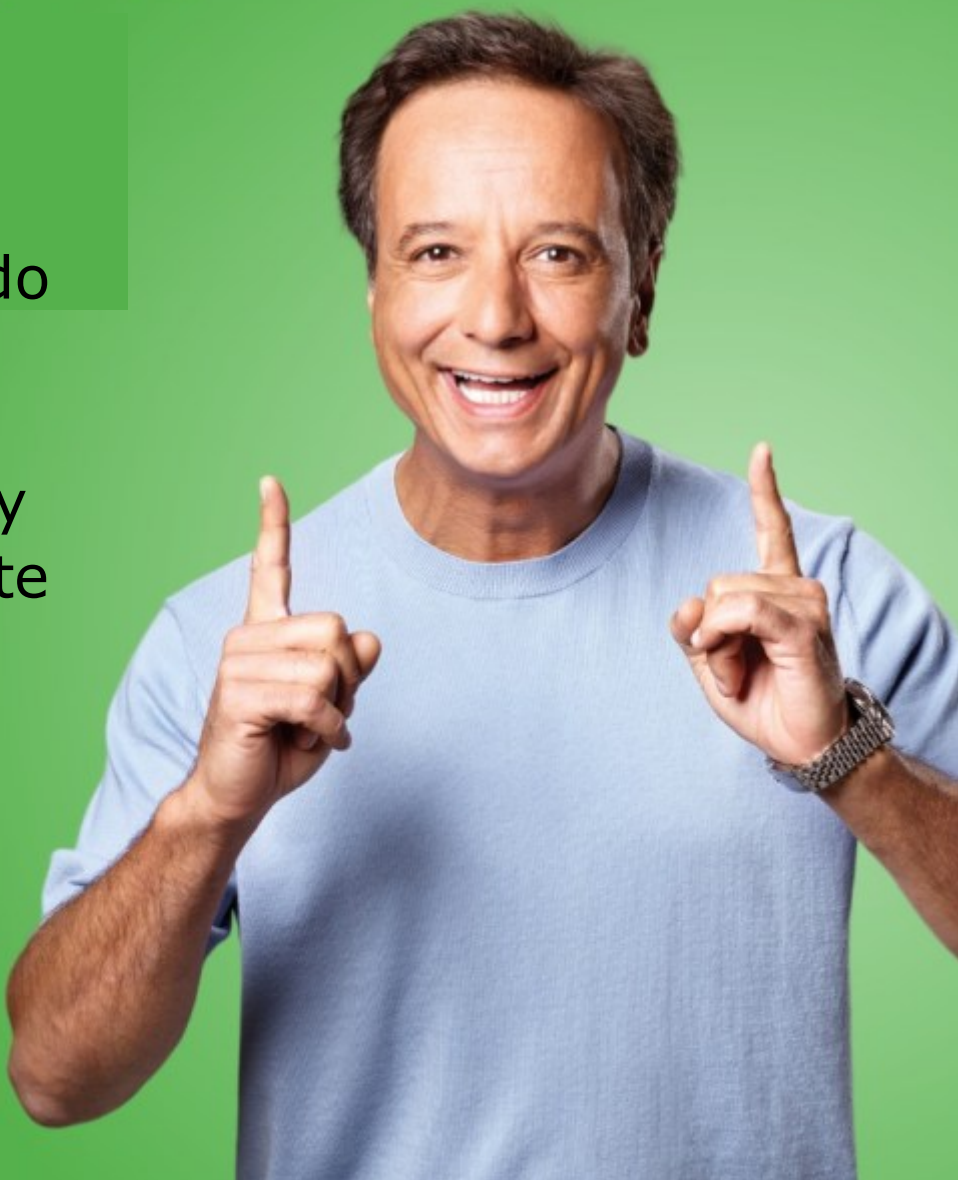
Não vá mais longe  
**PAGUE NA**  
Loja 57 do  
Centro  
Comercial da  
Arroja

**Pagamentos de faturas, nacionais e estrangeiras,  
por identidade e referencia  
Carregamento de telemóveis  
Bilhetes para Espetáculos  
Bilhetes para REDE EXPRESSO E FLIXBUS**

## **VAUCHERS**

Amazon  
Google Pay  
Flighgift | Nintendo  
Pay Safe Card  
Prénatal  
Primark | Spotify  
Roblox | Valorante  
Xbox Game  
XBOX ESU  
Netflix | DAZN  
Setem | Uber

**PAGAQUI**



## CELEBRANDO

## 07 de março: Dia de Luto Nacional pelas Vítimas de Violência Doméstica



### Um Dia para Recordar, Reconstruir e Exigir Mudança

**E**m Portugal, o Dia de Luto Nacional pelas Vítimas de Violência Doméstica é um momento de profunda reflexão, respeito e, acima de tudo, de ação. Não se trata apenas de uma data no calendário para homenagear aqueles cujas vidas foram tragicamente interrompidas por quem lhes deveria dar amor e proteção, mas de um lembrete doloroso de que a violência doméstica continua a ser uma ferida aberta na nossa sociedade, uma violação fundamental dos direitos humanos.

### A Realidade em Números: O que os Dados Revelam

Para compreender a dimensão do problema, é crucial olhar para os números que sustentam o pedido de luto e a necessidade urgente de intervenção. Os dados mais recentes, divulgados pela **Comissão para a Cidadania e a Igualdade**

**de Género (CIG)** e pela **Procuradoria-Geral da República (PGR)**, revelam uma realidade persistente e alarmante.

No ano de **2023**, a violência doméstica em Portugal resultou em:

- **Vítimas Mortais: 22 pessoas** foram assassinadas no contexto de violência doméstica. Deste número avassalador, a esmagadora maioria das vítimas de homicídio foram mulheres (17), assassinadas pelos seus parceiros ou ex-parceiros. Estes números incluem também crianças e outros familiares.
- **Queixas à Polícia:** Durante o ano de 2023, as forças de segurança (GNR e PSP) registaram um total de **30.416 queixas** de violência doméstica, o que representa uma média de mais de **80 queixas por dia**. É importante notar que estes números representam apenas as queixas formalizadas, e a subnotificação continua a ser um desafio significativo.

**Tentativas de Homicídio:** Além dos crimes consumados, registaram-se mais de **40 tentativas de homicídio** em contexto de violência do-

méstica, uma estatística que demonstra o perigo constante a que muitas vítimas estão expostas. No ano de 2024 os números continuam assustadores

- **Vítimas Mortais:** 22 pessoas (18 mortes confirmadas até novembro, com o total a atingir 22 até ao final do ano), maioritariamente mulheres.
- **Queixas:** Mais de 30 mil denúncias (PSP + GNR).
- **Apoio da APAV:** A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) apoiou 11.993 vítimas de violência doméstica em 2024, o que representa um crescimento de 29,3% em apenas quatro anos.

**Detenções:** A PSP deteve 1.281 pessoas por violência doméstica ao longo do ano.

No ano de 2025, segundo a União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR), foram assassinadas 26 mulheres em Portugal e 57 foram vítimas de tentativa de homicídio. Destas mortes, 22 foram feticídios, "mortes intencionais de mulheres motivadas por questões de género", todos cometidos por homens.

Ainda segundo a UMAR nos últimos 22 anos, foram mortas em média 32 mulheres por ano em Portugal. Maioria destes crimes ocorreu na residência partilhada entre vítimas e agressores e havia registo de violência prévia.

Pelo menos 709 mulheres foram assassinadas entre 2002 e 2025 e 939 foram vítimas de tentativa de homicídio revelam os dados do Observatório das Mulheres assassinadas divulgados esta sexta-feira em conferência de imprensa.

Desses 709 crimes, 539 foram cometidos por companheiros ou ex-companheiros das vítimas, em contextos em que as vítimas tentam separar-se e os ofensores não aceitam a separação.

### A Violência como Fenómeno de Género

Os dados reafirmam que, embora a violência doméstica possa afetar qualquer pessoa, independentemente do género, idade ou classe social, ela continua a ter uma face predominantemente feminina. Cerca de **80% das vítimas** registadas são mulheres, e a maioria dos agressores

são homens. Este padrão sublinha a necessidade de abordar as raízes estruturais do problema, que incluem a desigualdade de género e as masculinidades tóxicas.

## O Significado do Luto Nacional e o Caminho a Seguir

O Dia de Luto Nacional não é o fim, mas um meio. É uma oportunidade para que toda a sociedade – o Estado, as instituições, as comunidades e cada cidadão individualmente – pare e reflita sobre o seu papel na erradicação deste flagelo.

Para além da dor, este dia exige:

1. **Homenagem e Respeito:** Recordar as vítimas, as suas histórias, os seus sonhos interrompidos, e garantir que a sua memória nos motiva a lutar por um futuro sem violência.
2. **Sensibilização e Educação:** Desconstruir estereótipos de género, promover a educação para a igualdade e a não violência desde a infância.
3. **Melhoria do Sistema de Proteção:** Garantir que as vítimas têm acesso a apoio especializado, casas de abrigo seguras, assistência psicológica e jurídica, e que as medidas de proteção são eficazes e céleres.
4. **Combate à Impunidade:** É fundamental que os agressores sejam responsabilizados pelos seus atos de forma proporcional e dissuasora.

**Responsabilidade Coletiva:** A violência doméstica não é um "problema privado". É um crime público e, como tal, exige que todos nós fiquemos atentos aos sinais e não hesitemos em denunciar.

O Dia de Luto Nacional é um grito de basta. Uma homenagem às vidas perdidas e um compromisso renovado com a construção de uma sociedade onde ninguém, em circunstância alguma, tenha medo dentro da sua própria casa.

Texto elaborado com ajuda, na pesquisa, do Gemini da Google.

Imagem gerada pelo Gemini da Google, que retrata uma vigília solene numa praça histórica portuguesa,.

CHAO DE OLIVA **PERIFERIAS** 2026  
15º FESTIVAL INTERNACIONAL DE ARTES PERFORMATIVAS



# AMADEO(S)

Teatro Art'Imagem

**15 MARÇO | 11h**

M/6

**ENTRADA LIVRE**

Parque Urbano 25 de Abril de 1974  
Casal de Cambra

[CHAODEOLIVA.COM](http://CHAODEOLIVA.COM)



**CELEBRANDO****Dia Internacional da Mulher: Celebrando Conquistas e Refletindo sobre a Luta pela Igualdade**

**N**este Dia Internacional da Mulher, celebramos a força, a resiliência e a determinação de todas as mulheres que, ao longo da história, lutaram e continuam lutando por seus direitos, por igualdade e por um mundo mais justo.

Mais do que uma data festiva, o 8 de março é um lembrete crucial dos avanços conquistados, mas também dos desafios que ainda persistem na busca pela igualdade de gênero. É um dia para honrar o legado de mulheres que abriram caminhos, que desafiaram normas sociais e que inspiraram gerações a lutar por seus sonhos.

**Uma Luta Histórica:**

A origem do Dia Internacional da Mulher remonta ao início do século XX, quando mulheres de diferentes partes do mundo se organizaram para reivindicar melhores condições de trabalho, direito ao voto e igualdade de oportunidades. A data foi oficializada pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1975, reconhecendo a importância da luta das mulheres por seus direitos e pela igualdade.

**Conquistas e Desafios:**

Ao longo das décadas, muitas conquistas foram alcançadas. Mulheres conquistaram o direito ao voto, acesso à educação e ao mercado de trabalho, além de maior representatividade política e

social. No entanto, a jornada rumo à igualdade total ainda não terminou.

A desigualdade salarial, a violência de gênero, a falta de representatividade em cargos de liderança e a discriminação em diferentes esferas da sociedade ainda são realidades que muitas mulheres enfrentam diariamente. É fundamental que continuemos lutando para superar esses desafios e garantir que

todas as mulheres tenham as mesmas oportunidades e direitos.

**A Importância da Sororidade:**

Neste Dia Internacional da Mulher, é crucial destacar a importância da sororidade, o apoio e a solidariedade entre mulheres. Quando nos unimos, somos mais fortes e capazes de transformar a sociedade. É fundamental que apoiemos umas às outras, que celebremos nossas conquistas e que lutemos juntas por um futuro onde todas as mulheres possam viver com dignidade, respeito e liberdade.

**Um Convite à Ação:**

O Dia Internacional da Mulher é um convite à ação. É um dia para refletirmos sobre o que podemos fazer para contribuir para um mundo mais igualitário e justo para todas as mulheres. Podemos apoiar empresas lideradas por mulheres, denunciar a violência de gênero, promover a igualdade em nossos lares e locais de trabalho, e educar as próximas gerações sobre a importância do respeito e da igualdade.

Vamos celebrar as conquistas das mulheres, honrar seu legado e continuar lutando por um futuro onde todas as mulheres possam alcançar seu pleno potencial. Juntas, somos mais fortes!

Imagem gerada pelo Gemini da Google

## CELEBRANDO



## O Dia Europeu das Vítimas do Terrorismo celebra-se anualmente a 11 de março.

Esta data não foi escolhida ao acaso; é um tributo profundo e uma recordação necessária de um dos episódios mais sombrios da história recente da Europa.

A data foi instituída pela União Europeia após os **atentados bombistas em Madrid, em 2004**, que causaram 193 mortos e milhares de feridos. Foi o ataque terrorista mais mortal alguma vez perpetrado em solo europeu.

### Objetivos da Celebração

- **Homenagem:** Recordar todas as vítimas de atos terroristas, independentemente da sua nacionalidade ou da natureza do ataque.
- **Solidariedade:** Apoiar as famílias das vítimas e os sobreviventes que carregam traumas físicos e psicológicos.
- **Resiliência:** Reforçar a união dos países europeus contra o extremismo e em defesa da democracia e dos direitos fundamentais.

**Sensibilização:** Alertar a sociedade civil para a importância da prevenção da radicalização.

### O Apoio às Vítimas na UE

A União Europeia tem trabalhado para garantir que quem sofre com estes ataques não fique desamparado. Alguns dos pilares desse apoio incluem:

1. **Direitos Legais:** Garantia de acesso a aconselhamento jurídico e proteção durante proces-

sos judiciais.

2. **Apoio Psicológico:** Serviços de assistência especializada e gratuita.

**Redes de Colaboração:** Plataformas como a *Rede de Sensibilização para a Radicalização (RAN)*, que ajuda a partilhar experiências entre sobreviventes e especialistas.

*"O terrorismo pretende dividir e espalhar o medo; este dia serve para mostrar que a resposta da Europa é a união e a memória."*

Hoje, **11 de março de 2026**, assinala-se o **22.º Dia Europeu em Memória das Vítimas do Terrorismo**. Como este ano marca também o 10.º aniversário dos atentados de Bruxelas (ocorridos em março de 2016), as cerimónias principais têm um foco especial na capital belga.

Aqui estão os destaques dos eventos e comunicados para o dia de hoje:

### 1. Cerimónia Oficial em Bruxelas

A Comissão Europeia, em colaboração com as autoridades belgas, organiza hoje um evento solene em Bruxelas (das 10:00 às 12:00 CET).

- **Presidência:** O evento é presidido por Magnus Brunner, Comissário Europeu da Migração e Assuntos Internos.
- **Participação:** Reúne vítimas, associações e representantes de alto nível de todos os Estados-Membros da UE.

**Transmissão:** A cerimónia é transmitida em direto através do portal da Comissão Europeia, permitindo que cidadãos de toda a Europa acompanhem as homenagens.

### 2. Mensagem da Comissão Europeia

Num comunicado oficial divulgado esta manhã, a Comissão reforçou o compromisso de "não deixar nenhuma vítima esquecida". Os pontos principais incluem:

- A importância de dar voz aos sobreviventes para combater a radicalização.
- O reforço da **Estratégia da UE sobre os Direitos das Vítimas**, que visa garantir apoio psicológico e jurídico especializado.

Um apelo à união contra o extremismo violento,

num contexto de vigilância reforçada devido às tensões geopolíticas atuais.

### 3. Em Portugal e Espanha

- **Espanha:** Como é tradição, Madrid realiza diversas homenagens, com destaque para a deposição de coroas de flores na **Porta do Sol** e na estação de **Atocha**, recordando as 193 vítimas de 2004.

**Portugal:** Embora não existam grandes eventos públicos de massa agendados, as instituições oficiais (como a Representação da Comissão Europeia em Portugal) assinalam o dia através de campanhas digitais e momentos de reflexão interna. É comum observar-se um minuto de silêncio em diversos organismos públicos ao meio-dia.

### 4. Apoio Continuado

A UE aproveitou este dia para promover o número europeu de apoio a vítimas de crime (**116 006**), incentivando os Estados-Membros que ainda não o implementaram totalmente a fazê-lo, garantindo que qualquer vítima de terrorismo tenha acesso imediato a ajuda, independentemente do país onde se encontre.

As vítimas de terrorismo na União Europeia beneficiam de um conjunto de direitos específicos e reforçados, estabelecidos principalmente pela **Diretiva 2012/29/UE** (conhecida como a Diretiva dos Direitos das Vítimas) e por atualizações legislativas recentes em 2026.

Estes direitos dividem-se em cinco grandes pilares:

#### 1. Direito à Informação e Comunicação

Desde o primeiro contacto com as autoridades, a vítima tem o direito de receber informações claras sobre:

- Como denunciar o crime e obter proteção.
- Como aceder a apoio jurídico, médico e psicológico.
- O estado do processo penal (por exemplo, se o agressor foi detido ou libertado).

**Acessibilidade:** A informação deve ser prestada numa linguagem simples e, se necessário, com

tradução gratuita para quem não domina a língua do país.

### 2. Apoio Especializado e Gratuito

As vítimas de terrorismo são consideradas **vítimas especialmente vulneráveis**. Isto garante-lhes:

- **Serviços de apoio especializados:** Assistência psicológica de longa duração para lidar com traumas e aconselhamento prático (ex: ajuda financeira imediata).

**Linha de Apoio Europeia:** O número **116 006** está a ser uniformizado em toda a UE para oferecer apoio emocional e informativo gratuito.

### 3. Proteção Durante o Processo Judicial

Para evitar a "vitimização secundária" (o sofrimento causado pelo próprio sistema de justiça), a vítima tem direito a:

- **Medidas de segurança:** Proteção contra retaliação, intimidação ou novos danos.
- **Acompanhamento:** Direito a ser acompanhada por uma pessoa da sua confiança ou por um advogado durante as inquirições.

**Privacidade:** Proteção da imagem e da vida privada durante o julgamento.

### 4. Direito de Participação

A vítima não é apenas uma testemunha; é uma parte ativa no processo:

- Pode ser ouvida durante o processo penal e fornecer provas.

Tem o direito a que a sua decisão de não participar seja respeitada, sem perda de benefícios de apoio.

### 5. Indemnização e Restituição

- **Compensação Financeira:** Direito a obter uma indemnização pelos danos sofridos (físicos, morais ou materiais), seja através do autor do crime ou de fundos estatais de compensação a vítimas de crimes violentos.

**Justiça Restaurativa:** Se a vítima o desejar (e for seguro), pode participar em processos de mediação.

**Sociedade Musical Odivelense**



# Sentir... Ser Poesia



**A beleza das coisas está no nosso olhar.**

**A beleza da poesia está dentro de nós.**

**Paula Nunes**



**Venha fazer-nos companhia! 15h30**

**Rua Maria Gomes da Silva Santos – 7 (junto à Igreja Matriz) ◊ 2675-282 ODIVELAS**

Tlm 918 882 409 ◊ Tlf 219 310 231 \*\*\*smodivelense@hotmail.com \*

# 俳句

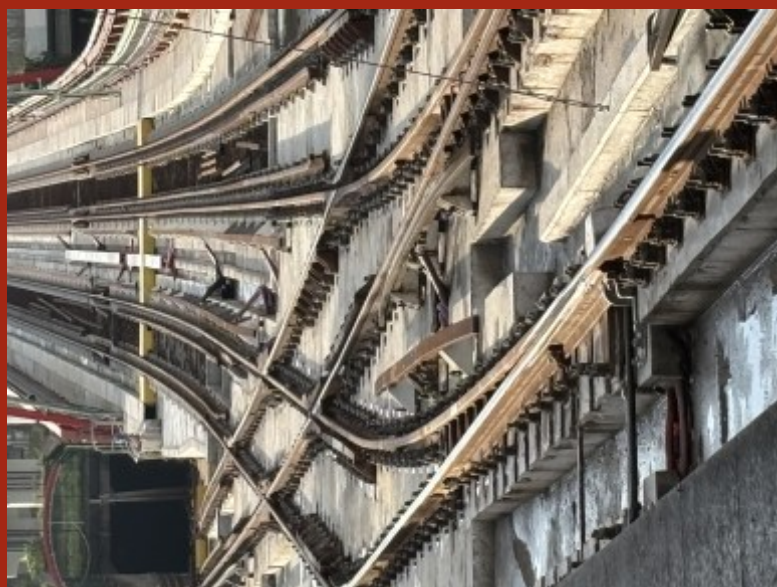
Haiku

24

*Carlos  
Patrício  
Braga*

# Haikus

## ESCOLHAS



convergência  
nas encruzilhadas da  
divergência

Foto: Carlos Braga, 2024

### NOTA – O que é um Haiku?

O haiku é um tipo de poema, de inspiração japonesa, constituído por 3 versos, tendo, na versão clássica, 5 sílabas o 1º e o 3º versos e 7 sílabas o 2º. Pode ser acompanhado de uma imagem que o ilustre ou que interaja com o texto, completando-o.

Pretende, de uma forma sintética, transmitir um sentimento, uma situação, uma visão, um pensamento, uma intuição, um duplo sentido, um enigma, deixando ao leitor um vasto campo de imaginação.



# Sociedade Musical Odivelense

## Grupo de Teatro Juvenil da SMO

### Apresenta

No âmbito da iniciativa “Março, Mês do Teatro”  
da Câmara Municipal de Odivelas

# Luz de todas as Cores

#### Elenco:

Alicia Trindade  
Beatriz Fernandes  
Beatriz Tavares  
Carolina Gomes  
Carolina Morgado  
Divina Chimpolo  
Enzo Duarte  
Marta Mendes  
Maria Lemos  
Maria Leonor Solas  
Matilde Carvalho  
Nahary Barroso  
Rhayssa Soares  
Rita Mesquita  
Sara Rosa  
Sofia Palminha

2026

Texto, Encenação e  
Cenografia

Paula Nunes

M/6 anos

15 março

17h

Entrada Livre

Com apoio



Rua Maria Gomes da Silva Santos – 7 (junto à Igreja Matriz) ☎ 2675-282 ODIVELAS

Tlm 918 882 409 ☎ Tlf 219 310 231 \* smodivelense@hotmail.com \*

**CRONISTAS****Creta - Dias 5, 6, e 7****Grécia - Creta dia 5**

**D**ia de Natal, e saída de manhã cedo, para explorar a parte oeste da ilha. Afinal há muita coisa aberta, e foi fácil tomar o pequeno-almoço. Primeira paragem na Igreja de São João Divino, em Kissamos, templo escavado numa rocha. Tem ao lado uma gruta onde estão vários ícones religiosos, e muitos elásticos de cabelo, que não conseguimos perceber o porquê. Muitas vezes os crentes oferecem um pequeno objeto ligado a si. Pode ser essa a explicação.



E continuamos caminho por lindas estradas de montanha, onde encontramos de tudo um pouco, desde paisagens de tirar o fôlego, muitas cabras e hoje também alguns burros. Entre as centenas de curvas, dezenas de paragens para tirar fotos e admirar a beleza natural que se apresenta diante dos nossos olhos.



Finalmente chegamos ao objetivo da manhã, a Praia de Elafonisi, uma das mais famosas e impressionantes da ilha, pela sua beleza única e águas rasas cor de turquesa. A sua areia é branca e rosa, sendo que o rosado provém de fragmentos de conchas e corais. Neste período do ano, estava praticamente deserta, e o ambiente estava muito tranquilo e agradável. O dia estava lindo, com uma temperatura de 24 graus e a água deveria estar bem agradável. Algumas famílias chegavam, carregadas de “petiscos” para passar o dia de Natal, num local bem aprazível.



Um simpático gato foi acompanhar-nos pelo passeio no areal, e deliciava-se com as festas durante as paragens que íamos fazendo. No regresso, um cão ainda cachorro, foi-se meter com ele, e o gato valentemente ripostou. Iniciaram uma longa corrida até à árvore mais próxima, e o cão perdeu.



No regresso ao parque de estacionamento mais de uma dezena de gatos nos aguardava. Mais uns sticks. Os gatos abundam por toda a ilha e são bem tratados por toda a população. Certamente por influência bizantina, veneziana e otomana, os gatos são bem-vindos em todo o lado. Os gregos criaram a tradição de respeitar e cuidar dos gatos, que maioritariamente são de rua. Atualmente fazem parte da “paisagem” das ilhas gregas.

O regresso a Chania fez-se por uma estrada mais rápida, e a tarde foi passada a conhecer a cidade, que tem uma história riquíssima. Foi um icónico porto veneziano, e sente-se na sua labiríntica cidade velha, a mistura de culturas que a compõem.



Tem um dos faróis mais antigos do mediterrâneo ainda de pé, e as antigas casas de mercadores que envolvem o porto, dão um colorido à paisagem muito interessante. O jantar foi num restau

rante local, onde uma dose dava para duas pessoas. Descobrimos perto uma igreja católica, que aproveitámos para visitar. Cá fora, uma artista de rua local, “brincava” com o fogo. Visitámos também a Igreja Ortodoxa, do outro lado da rua, onde acendemos mais uma vela. Não conseguimos ainda assistir a uma missa ortodoxa.



### Grécia – Creta dia 6

Penúltimo dia de viagem em Creta. A estrada que seguimos, junto à costa, mostrava um mar muito tranquilo, como se de um espelho se tratasse. As praias, com águas completamente transparentes, pediam um mergulho. Um início de dia em beleza. Saímos da costa e voltámos para as montanhas, para a primeira visita do dia, o Mosteiro de Arkadi. Nos picos mais altos, vimos que a neve já se instalou, sendo que temos na costa, uns agradáveis 18 graus.



Este mosteiro é um dos monumentos históricos mais importantes de Creta, e é um símbolo de resistência e sacrifício, durante a luta contra a ocupação otomana. Em 1866, durante a grande revolta da ilha contra os otomanos, o mosteiro foi cercado pelas forças turcas. Inicialmente foram repelidos, mas conseguiram no dia seguinte entrar no espaço. Os defensores, militarmente inferiores, para evitar a captura e escravidão, detonaram o paiol de pólvora, causando uma enorme explosão, e provocando a sua morte assim como a de muitos turcos. Este ato heroico, tornou-se símbolo da luta de Creta por liberdade. O paiol nunca foi reconstruído, para manter viva a história, e assim mostrar a coragem, a resistência e o sacrifício do povo cretense, às gerações vindouras.

o espólio das escavações está encerrado, devido ao período natalício.



Visitámos a aldeia tradicional de Margarites, em plena montanha, conhecida por ser um dos maiores centros de cerâmica e olaria tradicional da Grécia. A tradição de trabalhar a cerâmica, de acordo com estudos históricos, iniciou-se no período minoico, continuando ao longo dos séculos, até hoje. Visita também à antiga igreja de São João Evangelista, do século XIV.

Já de novo junto ao mar, no porto de numa pequena localidade, uma ninhada de 4 pequenos “modelos” de gatos, proporcionou-nos uma sessão fotográfica maravilhosa. Um dos momentos altos do dia. E ficámos sem guloseimas.



Aproveitámos uma deliciosa sombra junto ao mosteiro, para almoçar o que comprámos numa padaria/pastelaria, onde tudo tinha um aspeto delicioso!

Próximo destino, a antiga cidade de Eleuterna, um sítio arqueológico fascinante. Esta cidade foi fundada no período minoico – 1200 a.C. – e esteve ocupada até ao século VII, época bizantina. Era uma cidade-estado independente. O local é enorme e demora algumas horas a visita completa. Fizemos a visita apenas a uma parte do complexo. Infelizmente o museu que contém



Chegámos ao destino deste dia, a cidade de He-

raklion, onde aproveitámos para passear na zona do porto e na parte histórica. Esta tarde a chuva fez a sua aparição, mas felizmente por pouco tempo.



Dizíamos ontem que não tínhamos tido ainda a oportunidade de assistir a uma missa ortodoxa. Pois hoje, ao final do dia, assistimos na Catedral Ortodoxa a um casamento, e a todas os seus rituais.



### Grécia – Creta dia 7

Hoje é dia de viagem para outra ilha – Santorini.

Voo para Atenas só às 15h00, o que nos permite visitar durante a manhã o fabuloso museu arqueológico de Heraklion, com um espólio absolutamente incrível! Abre às 08H30, o que nos deu mais um tempo extra para a visita. Fotos não são permitidas, e em todas as salas há vigilantes.

O espaço alberga coleções da Civilização Minoica, período grego antigo e romano, bizantinas e pós-bizantinas.

Tem peças únicas, como o Disco de Festos, que se considera ser um tipo de escrita minoica, ainda sem interpretação.

Nesta época do ano, inverno, as ligações entre ilhas são muito poucas, pelo que temos de regressar sempre a Atenas, para fazer a transição para outra ilha. O voo Atenas-Santorini, foi feito em ATR 72, que deu para matar as saudades dos aviões turbo prop.

Chegada à nova ilha já de noite, e primeiro levantar o automóvel, reservado na Avance, via Discovery Cars, [reservar carro](#). Funcionário muito atencioso, que nos explicou todos os locais a visitar. A seguir, descobrir o hotel. Desta vez a marcação do alojamento estava previamente feita, uma vez que a ilha, sendo pequena, apenas um hotel serve de base. A escolha recaiu no [Villamanos em Karterados](#), um hotel de gestão familiar. Os donos são muito simpáticos e recebem-nos maravilhosamente bem. Já nos disseram que na última noite têm um presente para nós. A ocupação nesta altura do ano é muito baixa. Na ilha faz um vento fresco e os polares dão muito jeito. Amanhã um dia com muito para fazer.

**Gosta de escrever? Tem alguma coisa para dizer?**

**SEJA UM CRONISTA DO**

**redacao@diariodeodiveelas.com**

## CRONISTAS

### Arroz de camarão - prato da costa rica



**E**sta semana Tó Cruz e Ana Fialho apresentam-nos um prato da Costa Rica: Arroz de camarão.



#### Ingredientes:

- Cebola muito picada
- Pimento vermelho muito picado
- Salsa muito picada
- Aipo muito picado
- Coentros muito picados

- Camarões crus descascados
- Azeite
- Sal
- Pimenta
- Molho inglês
- Molho de soja
- Arroz cozido
- Caldo de marisco em pó (ainda não existe em Portugal). Substituir por um caldo Knorr de marisco diluído em muita pouca água
- Mandioca

#### Preparação:

- Os camarões deverão levar um golpe logo a seguir á cabeça, no lombo superior, para enrolarem quando fritarem.
- Fazer pasta de alho. Na liquidificadora, triturar alho com um pouco de azeite

#### Confeção:

- Aquecer bem o wook
- Colocar os camarões sem gordura no mesmo e deixar fritar um pouco
- Quando começarem a ganhar cor, juntar azeite
- Adicionar pasta de alho
- Deixar fritar tudo bem
- Adicionar arroz cozido e mexer bem para não agarrar
- Deixar fritar um pouco o arroz
- Adicionar o pimento vermelho, a cebola, o aipo, a salsa e os coentros
- Deixar fritar
- Polvilhar o arroz com o caldo em pó (ver ingredientes) e ir mexendo sempre o arroz, até ficar com alguns grãos tostados
- Juntar molho inglês e um pouquinho de molho de soja

#### Acompanhamento:

##### Mandioca frita

- descascar a mandioca
- cozer um pouco em água com sal
- deixar arrefecer bem
- partir ao meio ou em 4 partes e fritar em azeite.

*Diário de Odivelas*  
**muito mais que a notícia**



**S**er pai de duas meninas é como ser convidado para dançar numa sala onde o chão reage ao volume da minha voz.

Uma tem três anos, a outra poucos meses tem, mas ambas já sabem julgar-me com os olhos. E com as sobrancelhas — especialmente as sobrancelhas, que já aprenderam a levantar-se em tom de "desilusão silenciosa".

Eu e o cão somos os últimos bastiões da testosterona cá em casa. Os últimos sobreviventes do cromossoma Y, neste pedaço de território que já só é nosso por cortesia. Ele já fez as pazes com a sua irrelevância e passa os dias com um ar resignado, de quem aceita ser enfeitado com laços, mantas e críticas passivo-agressivas em tom infantil. Eu, não. Eu ainda luto — com a arrogância ingênua de quem acredita que vai conseguir explicar lógica a uma criança que quer levar um pêssego para o banho. A minha ingenuidade é comovente.

Ambas possuem personalidades fortes. Fortes ao ponto de ocuparem a divisão inteira, ainda que ambas tenham metros de metro e meio. São como dois pequenos planetas com gravidade própria, e eu, um satélite meio tonto, a tentar não chocar contra emoções em órbita. Às vezes olho para elas e percebo que não tenho hipótese. Venciam-me até num braço de ferro, e, depois, ainda me davam palmadinhas no ombro, com ar magnânimo: "Não faz

mal, papá, tentaste". Um mimo desconcertante. Quase como um amor com arame farpado nas pontas.

E é aqui que entra o verdadeiro tema desta crônica: a sensibilidade feminina.

Não falo de fragilidade. Não falo de romantismos. Falo de uma força invisível, poderosa, absolutamente incontrolável, que transforma cada objeto, cada gesto, cada sílaba, numa oportunidade para um colapso emocional, ou uma epifania espiritual. Nunca se sabe. A sensibilidade feminina não é uma reação. É um radar. Um sistema nervoso externo, altamente afinado, que capta tudo — até aquilo que ainda não dissemos. Não é suavidade, nem delicadeza. É afinação emocional em estéreo. Um sexto sentido treinado para detetar microexpressões, falhas de tom e demoras de dois segundos na resposta às suas perguntas. Sou constantemente observado, como um arguido em sala de interrogatório, e a margem de erro é, praticamente, zero. Um suspiro fora de contexto pode ser lido como desprezo. Um silêncio pode significar abandono. Uma escolha de palavras menos cuidada pode gerar uma tempestade de olhares em fúria — e nenhuma delas sabe conjugar verbos no passado, mas já dominam a arte de me fazer sentir culpado por não ter percebido um subtendido que nem sequer chegou a existir.

Existe beleza nesta desconcertante realidade. Um lado puro, cru, inteiro. A sensibilidade feminina exige presença. Não dá para estar por metade. Não dá para ouvir só com os ouvidos. É preciso estar com o corpo todo, com a atenção virada para o que não está a ser dito. Elas não querem só a minha presença física. Querem o meu afeto traduzido em paciência. Querem atenção sem pressa. Tempo sem relógio.

A sensibilidade feminina não quer conserto. Quer reconhecimento. Não quer lógica. Quer linguagem emocional. Não quer um pai que diga "isso não tem importância". Quer um pai que pergunte "como é que fizeste esse dói-dói?".

É cansativo. É intenso. É avassalador. Mas é, acima de tudo, uma escola.

E se há coisa que estas pequenas mulheres me estão a ensinar, todos os dias, é que ser forte não é aguentar. É sentir tudo... e ainda assim continuar a amar com as duas mãos bem abertas.

Eu e o cão vamos sobrevivendo. Às vezes refugiados atrás de uma almofada, outras vezes escondidos no corredor a rir baixinho de coisas que já não controlamos. Mas sabemos ao que vimos. Estamos em minoria, sim, mas lúcidos — conscientes do privilégio e da responsabilidade que é navegar este universo de emoções refinadas.

Porque, verdade seja dita, essa tal sensibilidade que tanto nos desconcerta... também vive em nós. Talvez mais tímida, menos vistosa, mas está lá.



**A**s mulheres de Odivelas nem sempre foram meninas em Odivelas, algumas chegaram depois. Vieram do interior do país, nos grandes movimentos de êxodo rural dos anos 60 e 70. Ou vieram agora, de Lisboa, empurradas pela especulação imobiliária e pela explosão dos preços da habitação. Ou vieram e continuam a vir do Brasil e da África e da Ásia, em crescentes cadeias migratórias, enfrentando à chegada grupos hostis que as discriminam e isolam, e ainda dizem que o fazem em nome dos direitos da mulher. As mulheres de Odivelas não precisam de ninguém que fale por elas, mas sim de uma política municipal de promoção da igualdade e dos direitos humanos, ativa no combate ao racismo e à xenofobia, que apoie a integração das diferentes comunidades.

As mulheres de Odivelas despedem-se das suas meninas de madrugada, para apanhar o primeiro metro, são parte integrante dos 60% de população ativa que trabalha fora do concelho. Ou voltam tarde do seu segundo emprego, que o dinheiro é curto, e a sua remuneração base é 6,9% inferior à dos homens, para além de serem a maioria entre a população desempregada. Ou ficam em casa o dia todo a cuidar das filhas, e dos filhos, e dos pais e mães e dos maridos e depois têm de ouvir dizer que 'não trabalham'. As

mulheres de Odivelas precisam de um emprego digno, de um salário justo, da divisão equitativa do trabalho reprodutivo não pago e de uma mobilidade eficiente em cidades construídas à escala humana.

As mulheres de Odivelas distribuem-se pelos mais de 60 mil agregados familiares de um concelho onde a precariedade habitacional é um problema estrutural grave, onde as habitações de luxo em prédios novos coexistem com moradas precárias de arquitetura instável. Um concelho com quase quatro mil pessoas a viver em condições habitacionais indignas, onde 16% dos agregados estão sobrelotados, contrastando com um quarto de agregados unipessoais, muitos deles habitados pela população idosa, maioritariamente feminina, a lutar sozinhas contra os desafios da saúde e os perigos do isolamento. As mulheres de Odivelas precisam de uma política municipal de habitação que se mobilize contra a especulação, que invista no aumento do parque habitacional público a custos controlados e que aposte na reabilitação urbana, nas políticas de saúde e em respostas de proximidade para um envelhecimento digno.

As mulheres de Odivelas aprendem desde meninas a atravessar a noite com o corpo em alerta e as chaves bem apertadas na mão, mas quando chegam a casa nem sempre suspiram de alívio, porque é entre quatro paredes que se comprova esta evidência estatística: se 27% da criminalidade declarada no concelho diz respeito a crimes contra as pessoas. 29% destes casos dizem respeito a violência doméstica, com uma média de 428 crimes por ano, 85% dos quais envolvendo vítimas do sexo feminino. As mulheres de Odivelas precisam com urgência de viver em segurança, de políticas de proximidade, redes co-



Imagem  
Wengen por Pixabay

munitárias de entreatjada, educação para a não-violência e estratégias de emergência para quando tudo o resto falha.

As mulheres de Odivelas querem ser livres para construir a sua própria felicidade, sem estarem confinadas a serem puras ou serem putas, binómio que os homens inventaram para elas. Como Feliciano de Milão e as outras freiras que se refugiaram no Mosteiro para poderem simplesmente ser sozinhas, num mundo que as obriga-

va (obriga?) a existir para os homens. Ou como a feminista republicana e sufragista Adelaide Cabette, e outras pioneiras do Instituto de Odivelas, que ensinou as suas alunas a conhecer o seu próprio corpo em aulas de anatomia e educação sexual.

As meninas e as mulheres de Odivelas só querem ser livres. E serão.

*Inês Pereira*

*Socióloga e Professora Universitária*

**FOTOCÓPIAS E IMPRESSÃO DIGITAL** Tamanho A4

envie os seus trabalhos e agende o levantamento  
Telemóvel | WhatsApp | Telegram

A PRETO DESDE **0,03€**

**962 646 230**  
E-mail [clientes@if-pt.com](mailto:clientes@if-pt.com)

A CORES DESDE **0,10€**

**IDEIAFIXE** SOLUÇÕES PERFEITAS

CENTRO COMERCIAL DA ARROJA LOJA 57

*Postais Personalizados*

tamanho 10X15

envie as fotos  
Nós fazemos a montagem e a impressão

**1 = 0,70€**  
**2 = 1,30€**  
**3 = 1,75€**  
**5 = 3,00€**

IDEIA FIXE  
CENTRO COMERCIAL DA ARROJA LOJA 57  
Rede Móvel Nacional | WhatsApp  
Telegram 962 646 230 |  
E-mail: [clientes@if-pt.com](mailto:clientes@if-pt.com)

**Livros Para Colorir personalizados** Vários Temas

**4 €**

**IDEIAFIXE** SOLUÇÕES PERFEITAS

Centro Comercial da Arroja loja 57  
[clientes@if-pt.com](mailto:clientes@if-pt.com)  
962 646 230

## Sociedade & Ambiente | Agrivoltaico, a simbiose perfeita entre produção de energia e agricultura



Foto: renergyenergiasolar

**A**o viajar pelo país fora todos temos notado como a paisagem natural se tem transformado nos últimos anos, muito em favor da ambicionada energia “verde” e da transição energética cujo objetivo é reduzir as emissões poluentes na atmosfera e combater as alterações climáticas, algo que só será atingível com o investimento em fontes renováveis de energia, como a geotermia, a biomassa, o movimento das marés e das ondas, o vento, a água e o sol.

Ora sendo Portugal um dos países da Europa com mais horas de sol por ano, a instalação de painéis solares, fotovoltaicos ou térmicos, é uma das formas mais eficazes de aproveitar esse abundante recurso.

**«(...) entre janeiro e junho de 2025, 79,3 da eletricidade produzida em Portugal Continental teve origem em fontes renováveis(...) O primeiro semestre ficou ainda marcado por um marco inédito em junho, a produção solar superou, pela primeira vez, e apenas por uma décima, a produção eólica»** (APREN, 2025)

Nesse sentido, grandes extensões de terrenos têm dado lugar a múltiplos corredores de painéis fotovoltaicos, um novo elemento das florestas.

Se inicialmente começaram por ser instalados em terrenos degradados ou abandonados, rapidamente se replicaram pelo país dentro substituindo muitas das vezes áreas de elevado valor social, ecológico e agrícola.

Na senda da Ecologia Humana - disciplina que defende

o equilíbrio entre sociedade, ambiente e economia - , será de extrema importância continuar a cumprir as metas da descarbonização mas sempre em pleno respeito pelo património natural, pelo que, a transição energética “ não deve ser feita contra o território e não pode ser alcançada à custa da paisagem, dos ecossistemas e sua biodiversidade, da perda de importantes serviços ambientais - a proteção do solo, a regulação do microclima e a manutenção de habitats naturais - e de muitos solos agrícolas, sustento de muitas comunidades”, como alertam ambientalistas e quem trabalha e vive do campo, apelando todos a mais ponderação e maior respeito pela natureza, aquando da escolha da localização e instalação dessas infraestruturas.

As centrais fotovoltaicas construídas sobre terrenos em áreas rurais não devem subtrair espaço precioso para a agricultura. Temos conhecimento e tecnologia avançada para solucionar esse dilema.

**“Se o preço a pagar é a própria biodiversidade, não lhe chamem energia verde”** (Rewilding Portugal 2025)

Se é relativamente pacífica a colocação de painéis solares em telhados e terraços o mesmo já não acontece quando há necessidade de ocupar uma extensa fatia de terreno com filas intermináveis de sistemas de painéis fotovoltaicos e onde se vão abater árvores e campos de cultivo e perder ecossistemas e fauna e flora nativas, não obstante, cada vez mais a arte da “compensação” -, replantar árvores ou restaurar habitats na área afetada - tente ultrapassar essa resistência.



Parque solar na herdade da Torre Bela, Azambuja (Valor Local, 2025)

Uma das soluções encontradas foi o **uso duplo da terra** para aumentar sua eficiência, de modo, a que seja possível produzir alimentos e energia no mesmo espaço, numa pura simbiose, onde as culturas, agora debaixo dos painéis, beneficiam da sombra e da proteção (muito útil para a agricultura regenerativa), enquanto a propriedade rural pode reduzir o seu consumo elétrico.

Referimo-nos ao sistema “agrivoltaico” (do inglês agrivoltaic, agriculture + fotovoltaic), uma grande oportunidade surgida neste período em que soluções para a crise climática e de disputa pela terra conflituam, na medida em que possibilita, no mesmo espaço, a geração de energia solar e práticas agrícolas.

Se instalados estrategicamente os painéis podem beneficiar culturas que se desenvolvem em condições de luz moderada, pois a sua sombra irá reduzir a exposição solar excessiva, proteger as culturas contra eventos climáticos mais agrestes (granizo, geada e seca, etc.) e originar menor evaporação de água do solo, simultaneamente podem fazer diminuir a fatura da energia da propriedade.

Culturas médio-baixas, como ervas aromáticas, hortícolas como alface, espinafre e rúcula ou tomates, pepinos e beringelas, têm mostrado excelente adaptação nestas condições.

Estamos, pois, perante uma autêntica solução “win-win”, pois cria mais valor para o território e de igual modo para as comunidades locais.



Foto: Energia cooperativa



Foto: Energia cooperativa

*em países altamente populosos: a terra arável já escassa deve ser usada para produzir alimentos ou energia solar? À medida que a população mundial continua crescendo, o mesmo acontece com a procura por alimentos. Ao mesmo tempo, a terra é necessária para a geração de eletricidade verde para superar a crise climática. A combinação de agricultura e energia solar fotovoltaica na forma de sistemas agrivoltaicos oferece benefícios tanto para o setor de energia quanto para o setor agrícola. Pode representar uma solução adequada e eficiente em termos de recursos para o problema da competição pelo uso da terra.”* (relatório “Agrivoltaicos: oportunidades para a agricultura e a transição energética”, produzido pelo Instituto Fraunhofer para Sistemas de Energia Solar (ISE), da Alemanha)

Outras soluções passam pelo uso e aproveitamento do solo debaixo (ou entre) dos painéis solares para pastoreio de gado, onde os animais encontram abrigo sob os painéis e mantêm a erva baixa, e pelo desenvolvimento de habitats para polinizadores, absolutamente fundamentais para a manutenção dos ecossistemas terrestres, dado que sustentam a biodiversidade e garantem a resiliência dos habitats naturais, dando um forte contributo para a segurança alimentar.



Foto: enelgreenpower

*“O pastoreio de ovelhas sob os painéis de grandes parques solares está a provar ter vários benefícios. Para além de manter e melhorar a qualidade do solo, reduz as inundações e torna as ovelhas mais felizes e saudáveis. São os melhores cortadores de relva naturais, capazes de entrar em pequenas fendas, independentemente das condições meteorológicas”* (euronews, 2025)

*“A tecnologia agrivoltaica pode neutralizar um conflito atual*

*Produção sustentável de energia e autonomia energética dos*

agricultores são soluções que têm conquistado cada vez mais quem trabalha o campo, algo bem observável no aumento exponencial de painéis solares instalados pelo país e que têm transformado campos agrícolas em fontes de energia limpa.

Em síntese, se é consensual a necessidade de diminuirmos o uso de combustíveis fósseis (como carvão, petróleo e gás) e substituí-los por fontes de energia mais limpas e sustentáveis, também é vital garantir que essa transição energética caminhe lado a lado com a preservação ambiental e com as comunidades e não venha apenas a artificializar o território, ou seja, a converter solos agrícolas em superfícies artificiais.

Caso tal aconteça podemos estar apenas a resolver um problema e a criar outro.

Adiante-se que desde 2021 várias experiências estão a ser testadas na Europa, mormente na Grécia, Espanha e Itália, na procura do melhor modelo de gestão integrada para as atividades de exercício e manutenção da central fotovoltaica e praticas agrícolas.

**“O resultado das experimentações produzirá um grande acervo de dados, que serão canalizados para um Atlas de apoio às decisões, que permitirá a seleção,**

**para as novas centrais, da melhor solução agropecuária e do modelo de negócios relacionado, de acordo com tecnologia solar, área climática e análise do contexto social, económico e ambiental”**, diz Miriam Di Blasi, responsável por Environment and Impacts Mitigation Innovation (Inovação para a Redução do Impacto Ambiental)

Daí o sistema agrivoltaico ser uma solução inovadora, eficiente e económica a ter em conta que promove, em simultâneo, uma agricultura sustentável e a transição para a energia limpa.

**“Produzir energia “verde” sem destruir a paisagem é uma obrigação ética para com o futuro. A transição energética não pode ser feita contra o território. Deve ser feita com ele”** (Rafael Ferreira 2026)



**Livros Para Colorir personalizados**  
Vários Temas

**4 €**

**IDEIAFIXE**  
SOLUÇÕES PERFEITAS

Centro Comercial da Arroja  
loja57  
clientes@if-pt.com  
962 646 230

PUB

## CRONISTAS



# CUL TU RAL MENTE

## Uma excelente peça sobre exílios, exteriores e interiores, pelos Artistas Unidos

**ui ver, com uma enorme curiosidade, a nova produção teatral dos Artistas Unidos, agora na sua nova sala, no Poço do Bispo, perto do Teatro Meridional. É da autoria do espanhol Juan Mayorga cujo Teatro é de grande qualidade e bem atual.**

Num cenário que é um café, o proprietário e único empregado aborda um homem sentado numa das suas mesas, depois de o observar a encorajar um outro, derrotado depois de ter perdido o emprego. A forma bonita e veemente como o fez desperta naquele uma esperança: só ele pode descobrir porque a sua mulher, antes companheira

no café, servindo na cozinha, se fechou, em casa, remetendo-se a um silêncio embaraçoso. Antes, quando chegava e contava quem frequenta-

ra aquele local, ela escutava-o com bastante interesse. Até que, um dia, lhe contou que tinham lá estado uns fregueses que falaram sobre um local - os Jugoslavos - aprazível e convidativo, com boa música e onde as mulheres dançavam. A partir desse dia ela emudeceu.

Ele tinha-a conhecido naquele mesmo café, sentada numa mesa, conversaram, enamoraram-se e formaram um casal, vivendo na mesma casa.



Imagem: Site Artista Unidos

Mas a sua relação já era pouco comum: ela continuava a ser uma estranha; pouco sabia dela, de onde tinha vindo, das suas origens e vivências anteriores. Sabia que, de vez em quando, punha a to-

car, na Rádio, umas canções em língua estranha. Entre eles já existia uma certa incomunicabilidade; digamos que era o encontro de duas

solidões ou, de certa forma, uma solidão acompanhada, a pior de todas.

O que o outro homem conseguiu descobrir é que ela, depois do marido sair de casa para o trabalho, se vestia para sair à procura de não se sabe do quê. Nesta procura diária e incessante, infrutífera, a filha do homem encarregado de descobrir aquele mistério troca um mapa com a mulher do dono do café que a faz descobrir que os tais Jugoslavos, que tanto buscava, era ali, no mesmo café onde tinha conhecido o homem com quem vivia, o seu proprietário.

### Um texto com final aberto

É uma peça com final aberto à interpretação de cada espectador, algo de que gosto bastante, um argumento policial cuja solução temos de descobrir. Penso que aquela mulher teria vindo de um país que se dividiu depois da morte do seu traço de união - a ditadura do marechal Tito - a Jugoslávia. Que, após uma atroz guerra civil, se dividiu e na qual morreram milhares de pessoas, se fragmentou, dando origem a vários Estados e Nações. E os ruídos que ela ouvia eram, os da guerra que presenciara e vivera, ecos de um passado traumatizante.

Era assim uma refugiada, uma exilada à procura de compatriotas, exilados como ela, os tais Jugoslavos, com quem poderia dialogar na sua própria língua e recordar episódios comuns passados, talvez resolver, ou paziguar as suas feridas, o seu exílio interior.

A encenação de Pedro Carraca é excelente e as interpretações esplêndidas. Apenas com uma ressalva Mercês Melo, intérprete da narradora e filha do homem que procura resolver aquele enigma, tem uma voz onde predominam os agudos irritantes - falta de graves. Ou usaria um tom neutro quando narradora e, na sua outra personagem, não sabe dar devida "cor" e tom às palavras, não as sabe saborear. Creio que por ser a sua estreia no Teatro Profissional. Mas defeitos que terá forçosamente de corrigir.

Um espetáculo que recomendo vivamente, um texto que nos desafia e faz pensar em todos os exilados, de tantos conflitos por esse mundo fora. A não perder.

**Autor:** Juan Mayorga.

**Tradução:** António Gonçalves.

**Cenário e figurinos:** Rita Lopes Alves.

**Assistência de cenografia:** Francisco Silva.

**Desenho de luz:** Pedro Domingos.

**Som:** André Pires.

**Vídeo:** Nuno Barroca.

**Assistente de encenação:** Raquel Montenegro.

**Intérpretes:** Inês Pereira, Mercês Borges, Paulo Pinto e Pedro Caeiro.

**Encenação:** Pedro Carraca.

Teatro Paulo Claro

Rua do Açúcar, 37 - Lisboa

Até 28 de março | Preço 12€ | M12 | ter: 19h30

qua: 19h30; qui: 21h; sex: 21h; sáb: 16h, 21h

<https://artistasunidos.pt/>

o seu anúncio fica aqui tão bem [comercial@diariodeodivelas.com](mailto:comercial@diariodeodivelas.com)

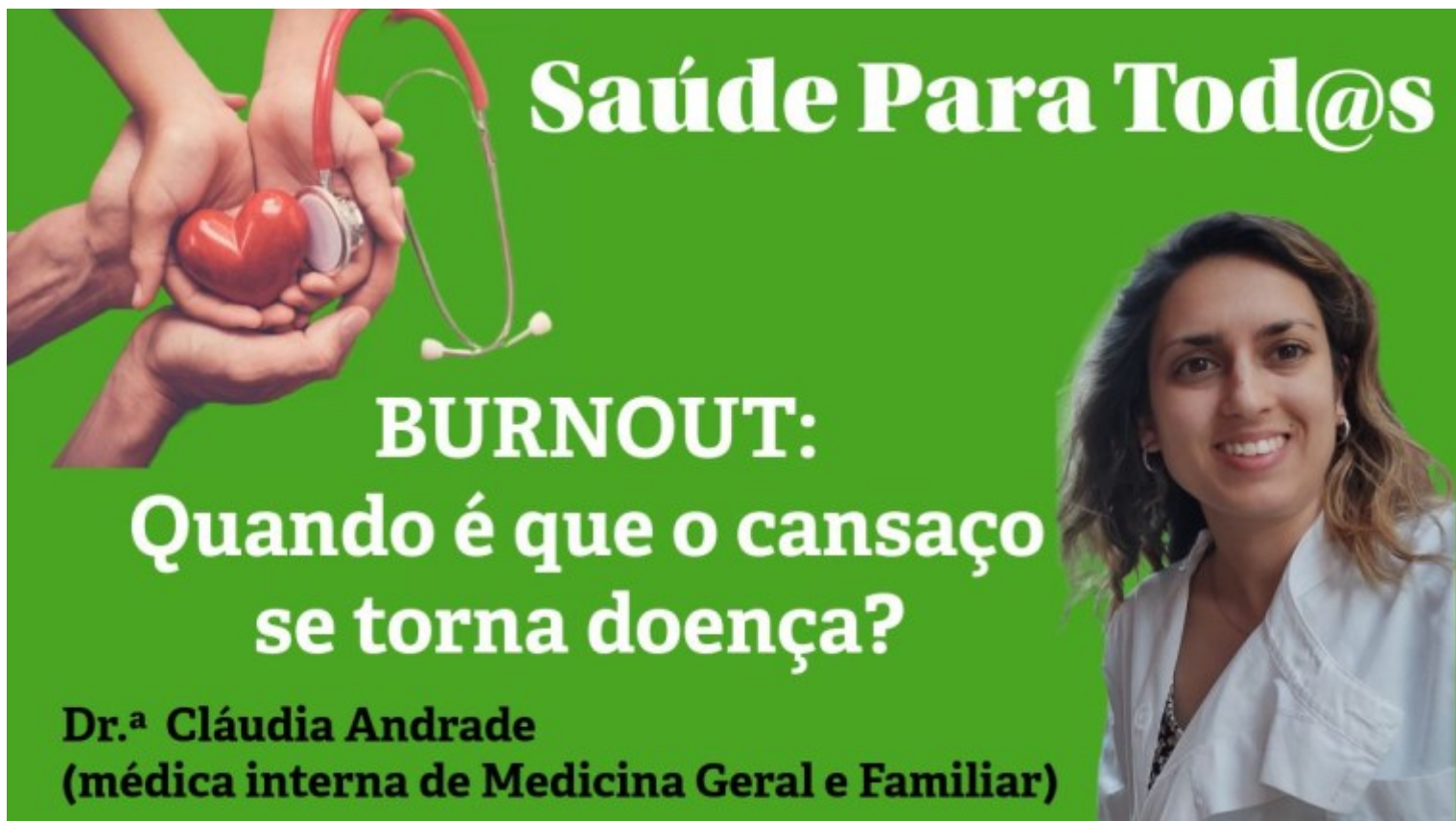
**Livros Para Colorir Personalizados**  
Vários Temas  
4 €

IDEIAFIXE  
SOLUÇÕES PERFEITAS  
Centro Comercial da Arroja  
loja 57  
clientes@if-pt.com  
962 646 230

**NÃO CONFINE OS SEUS TEXTOS À GAVETA DEIXE-OS CHEGAR A QUEM DELES VAI GOSTAR**  
conte connosco para:

- Revisão
- Paginação
- Capa
- Impressão e acabamento
- Sessões de lançamento e Apresentação
- Divulgação na comunicação social
- Cartazes
- Convites

Centro Comercial da Arroja | loja 57  
216 022 318 | 962 646 230  
editora@if-pt.com



**V**ivemos cansados. O cansaço tornou-se quase um traço de personalidade coletiva, mas há um ponto a partir do qual o cansaço deixa de ser apenas consequência de dias cheios e passa a ser um sinal de alerta. Nem todo o cansaço é normal e ignorar esta diferença pode ter custos elevados para a saúde.

### O cansaço que não passa!

O cansaço “normal” surge após um esforço físico ou mental e melhora com o descanso. Dorme-se, abrandar-se o ritmo e o corpo recupera.

No Burnout, isto não acontece. Quem está em burnout acorda cansado. Sente uma **sensação constante de esgotamento**, como se a energia nunca fosse suficiente para enfrentar o dia. Pequenas tarefas parecem desproporcionais ao esforço exigido, e aquilo que antes era simples começa a pesar. Também aparecem **dificuldade na concentração**, surgem lapsos de memória, perde-se o “fio às conversas”, cometem-se erros pouco habituais. **Não é falta de inteligência ou desleixo — é um cérebro exausto**. Em paralelo, existem alterações emocionais: **irritabilidade**, impaciência ou **apatia emocional** em que a pessoa vive numa espécie de alheamento e

nada é entusiasmante.

Estes sinais não surgem de um dia para o outro. **Instalam-se de forma silenciosa, progressiva, e por isso são muitas vezes desvalorizados**. Para além disto, vivemos numa cultura que valoriza a disponibilidade profissional permanente... **As fronteiras entre a vida profissional e pessoal tornaram-se difusas**.

A pressão por desempenho, a insegurança laboral, a falta de reconhecimento e a sensação de não ter controlo sobre o próprio trabalho criam um **terreno fértil para o Burnout**.



### O que é o Burnout?

O burnout ou **síndrome de burnout** é definido

como um estado de exaustão física, emocional e mental causado por exposição prolongada a *stress* no trabalho. Ele é caracterizado por três dimensões principais:

**Exaustão física e emocional;**

**Distanciamento mental em relação ao trabalho**, muitas vezes sentido como cinismo ou indiferença;

**Sensação de diminuição da eficácia e do valor pessoal e profissional.**

### Como é que o burnout pode afetar a saúde?

O burnout tem impacto real e mensurável na saúde. Pode associar-se a:

- Ansiedade e depressão;
- Sentimentos de fracasso, derrota e desamparo;
- Alterações no sono e no apetite;
- Dores de cabeça;
- Dores musculares persistentes;
- Problemas gastrointestinais;
- Consumo excessivo de comida, álcool ou drogas;
- Absentismo, chegar atrasado ou sair mais cedo do trabalho;

Aumento do risco cardiovascular.

Além disso, compromete relações pessoais, reduz a qualidade de vida e aumenta o risco de erros profissionais.

### Mitos que atrasam o pedido de ajuda

Persistem várias ideias erradas que dificultam o reconhecimento do burnout:

- “É só uma fase mais cansativa”;
  - “Toda a gente anda assim”;
  - “Quando este projeto acabar, passa”;
- “Se eu fosse mais forte, aguentava melhor”.

Na prática, **adiar o problema raramente o resolve. Pelo contrário, tende a agravá-lo.**

## Prevenir também é tratar!

### Procure adotar um estilo de vida mais saudável

Alimentação saudável;

Prática regular de exercício físico;

Descansar o suficiente e dormir o número de horas adequado.

### Estabeleça limites

Não se sobrecarregue, aprenda a dizer que “não”. Se tiver dificuldades em fazer isto, lembre-se que ao dizer “não” a umas coisas, permitirá que diga “sim” a outras.

### Faça uma pausa diária de tecnologias

Não esteja sempre online. Estabeleça um tempo por dia para se desligar da tecnologia.

### Potencie o seu lado criativo

A criatividade é um antídoto poderoso para o burnout. Tente algo de novo, comece um projeto divertido ou continue a realizar o seu passatempo favorito. Escolha atividades que não estejam relacionadas com o seu trabalho.

### Aprenda a gerir o stress

Aprender a gerir o stress pode ajudá-lo a restabelecer o equilíbrio. Praticar atividades como *mindfulness* (Ioga, tai chi e meditação são algumas práticas que o podem ajudar a treinar a sua capacidade de se focar no momento presente em vez de pensar no passado ou no futuro).

### Descobrir a causa do burnout e tentar resolvê-la

Procure identificar os fatores que podem estar na origem do *burnout* e fale com o seu chefe acerca da situação, tentando encontrar uma solução que permita resolvê-los. Se, ainda assim, mantiver os sintomas de *burnout*, poderá ser necessário, equacionar, uma mudança a nível profissional.

### Reconhece o limite e agir – O médico de família como primeiro apoio!

O burnout não surge subitamente. O corpo avisa — através do cansaço que não passa, da men-

te que já não foca, das emoções que se desregulam.

**Pedir ajuda não é desistir, antes pelo contrário, é prevenir consequências mais graves.** E, muitas vezes, começa com um gesto simples e difícil ao mesmo tempo: admitir que algo não está bem e procurar ajuda. Fale com o seu médico de família!



### Fontes bibliográficas:

Frasquilho MA. *Burnout: guia completo de prevenção e tratamento*. Lisboa: Manuscrito Editora; 2024.

Serviço Nacional de Saúde (SNS). *Stress profissional e burnout*. Lisboa: SNS; 2019. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/05/28/stress-profissional/>

Ministério da Saúde (Portugal). *Burnout: conheça os sinais e sintomas* [Internet]. Porto: Unidade Local de Saúde do Tâmega e Sousa; 2025. Disponível em: <https://www.ulsts.min->

**Saúde para Tod@s é uma publicação regular da responsabilidades dos Médicos de Medicina Interna da ULS Loures/Odivelas**

## PROTEÇÃO CIVIL

### Polícia Judiciária deteve 15 suspeitos de associação criminosa, branqueamento e burla

Fotografia: PJ



**A** Polícia Judiciária, desenvolveu uma operação que levou à detenção de 15 pessoas fortemente indiciadas da prática dos crimes de associação criminosa, branqueamento, burla qualificada e burla por meio informático, estando em causa movimentos financeiros ilícitos na ordem dos 30 milhões de euros.

A investigação incidiu sobre uma organização criminosa de carácter transnacional, gerida a partir do estrangeiro, controlada por cidadãos angolanos e brasileiros, que utili-

zava o sistema bancário nacional e internacional para movimentar sucessivas contas bancárias, disponibilizando um “serviço de branqueamento” a outras estruturas criminosas.

Entre os 30 milhões de euros identificados associados à organização, 2,5 milhões de euros correspondem a prejuízos causados a vítimas e lesados já identificados, maioritariamente sociedades sediadas no espaço europeu.

No decorrer desta operação foram realizadas 41 buscas domiciliárias e não domiciliárias, nos municípios do Porto, Castelo de Paiva, Leiria, Entroncamento, Loures, **Odivelas**, Seixal, Barreiro e Montijo, nas quais foram apreendidas duas viaturas de alta gama, cerca de 220 mil euros em numerário, documentação diversa relacionada com os factos investigados, material informático, cartões bancários e cartões de telecomunicações.

Esta operação, denominada “Almocreve” envolveu mais de 200 elementos da Polícia Judiciária, contando ainda com a colaboração de elementos destacados pela Euro-pol, tendo as diligências sido acompanhadas por dois magistrados do Ministério Público do DIAP Regional do Porto, titular do inquérito.

## Os achados arqueológicos perdidos de Alcácer do Sal



**H**á acontecimentos que, embora circunscritos a uma realidade local, revelam fragilidades mais profundas do Estado e da forma como uma comunidade política se relaciona com a sua própria memória. O recente episódio ocorrido em Alcácer do Sal, amplamente noticiado pela imprensa nacional, em que cerca de seis mil peças arqueológicas ficaram submersas em consequência das cheias, deve ser compreendido precisamente nessa perspetiva mais ampla. Não estamos perante um simples acidente provocado pela natureza, mas diante de um facto que interpela diretamente a responsabilidade pública na preservação do património cultural.

Alcácer do Sal constitui um dos mais antigos núcleos urbanos continuamente ocupados da Península Ibérica. A sua posição estratégica junto ao rio Sado fez dela, ao longo de milénios, ponto de encontro de povos e civilizações diversas, desde comunidades pré-históricas até fenícios, romanos e muçulmanos. Cada fragmento cerâmico, cada instrumento, cada vestígio encontrado nas escavações arqueológicas representa uma peça de um vasto puzzle histórico cuja recomposição per-

mite compreender não apenas a história local, mas também a formação cultural do território português. Quando tais objetos são postos em risco, não se danificam apenas bens materiais; compromete-se conhecimento científico que jamais poderá ser plenamente recuperado.

O episódio das inundações revelou, antes de mais, a vulnerabilidade estrutural de muitas reservas museológicas portuguesas. Não é desconhecido que inúmeros espólios arqueológicos se encontram armazenados em espaços adaptados, frequentemente situados em caves ou edifícios antigos, sem condições ideais de conservação preventiva. Esta realidade não resulta da incúria dos técnicos, cuja dedicação é geralmente exemplar, mas de uma insuficiência persistente de planeamento e investimento público. O património cultural permanece, demasiadas vezes, dependente da capacidade financeira das autarquias e da boa vontade de equipas reduzidas, quando deveria integrar uma política nacional coerente e estável.

A submersão das peças obrigará agora a um trabalho moroso e tecnicamente exigente de limpe-



za, estabilização e reclassificação. Em muitos casos será necessário repetir procedimentos equivalentes aos realizados após a própria escavação arqueológica. Tal esforço implica tempo, recursos especializados e financiamento contínuo, elementos que raramente recebem a prioridade política que a sua importância justificaria. Acresce que parte da informação contextual associada aos objetos pode ter sido afetada, o que representa uma perda científica silenciosa, menos visível do que a destruição física, mas igualmente grave.

Importa recordar que a proteção do património cultural não constitui mera opção administrativa. Trata-se de um dever público que decorre da própria ideia de Estado e encontra fundamento constitucional. A comunidade política assume a obrigação de transmitir às gerações futuras os testemunhos materiais da sua história coletiva. Não basta celebrar o passado em discursos comemorativos ou promover a imagem histórica do país para fins turísticos; é necessário garantir condições concretas de preservação, prevenção e resposta a situações de risco.

As cheias que atingiram Alcácer do Sal eram, em larga medida, previsíveis enquanto fenómeno natural num território ribeirinho. A previsibilidade do risco deveria ter conduzido a estratégias preventivas adequadas, designadamente a localização segura das reservas arqueológicas, a existência de planos de emergência específicos para acervos culturais e a digitalização sistemática dos inventários. A ausência dessas medidas revela uma falha que não é apenas técnica, mas sobretudo política, pois traduz a persistente tendência para considerar o património como ma-

téria secundária face a outras prioridades públicas.

Todavia, a situação presente pode ainda transformar-se numa oportunidade. A necessária reorganização do espólio não deve limitar-se a uma operação de salvamento destinada a repor a normalidade anterior. Poderá antes constituir o momento adequado para repensar o modelo de conservação arqueológica em Portugal, reforçando a cooperação entre administração central, autarquias, universidades e centros de investigação, criando infraestruturas modernas de armazenamento e promovendo a inventariação digital integral dos acervos. A recuperação das peças pode, assim, converter-se num projeto científico e institucional exemplar.

Existe uma dimensão simbólica neste episódio que não deve ser ignorada. A lama que cobriu milhares de objetos recorda que a história não é uma abstração distante, mas uma realidade material vulnerável às contingências do presente. Um país mede também a sua maturidade cívica pela forma como protege aquilo que herdou e que não pode voltar a criar. Estradas constroem-se novamente, edifícios erguem-se de raiz, mas o património arqueológico, uma vez perdido, desaparece definitivamente.

Os achados arqueológicos de Alcácer do Sal não pertencem apenas à cidade nem sequer apenas à geração atual. São parte integrante da memória coletiva nacional. A resposta que agora for dada determinará se este episódio ficará registado como uma fatalidade inevitável ou como o momento em que o Estado português compreendeu finalmente que preservar o passado é uma das formas mais exigentes de responsabilidade perante o futuro.

***Paulo Freitas do Amaral***

***Professor, Historiador e Autor***

**Tem opinião?**

**Os nossos leitores gostariam de a conhecer...**

**redacao@diariodeodivelas.com**