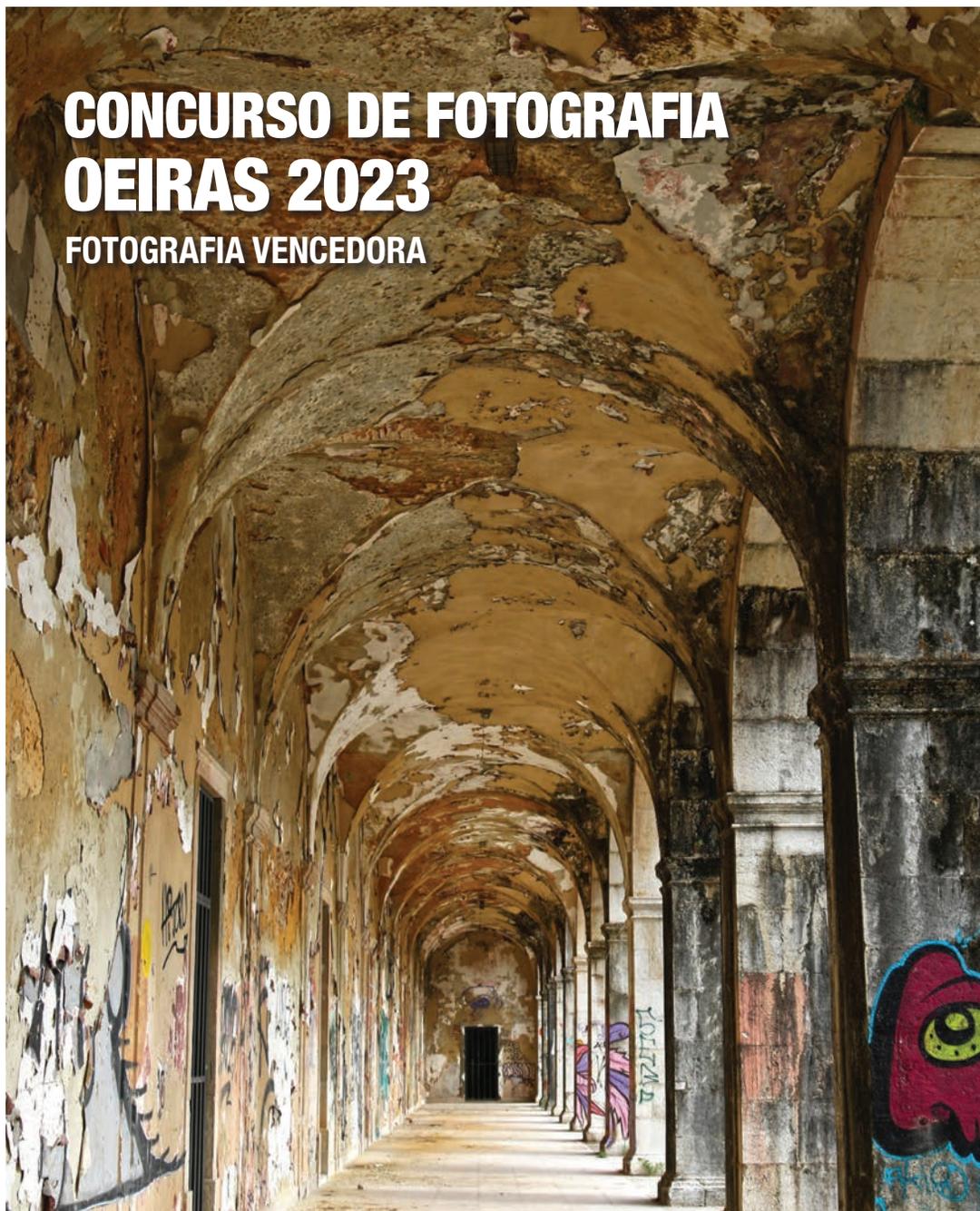


# **P** A Voz | de **A** **Paço de Arcos**

## **CONCURSO DE FOTOGRAFIA OEIRAS 2023 FOTOGRAFIA VENCEDORA**



JORNAL DEFENSOR DOS INTERESSES DA VILA DE PAÇO DE ARCOS E DAS LOCALIDADES CIRCUNDANTES  
FUNDADO EM 1979 POR ARMANDO GARCIA, JOAQUIM COUTINHO E VÍTOR FARIA

**Diretor: José Manuel Marreiro | Bimestral | N.º 49, Outubro de 2023**

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## ESTATUTO EDITORIAL

1 – A VPA é um jornal bimestral de informação geral na área da cultura e da língua portuguesa, em particular na defesa dos interesses dos habitantes da vila de Paço de Arcos e das localidades circundantes.

2 – A VPA pretende valorizar todas as formas de criação e os próprios criadores, divulgando as suas obras.

3 – A VPA defende todas as liberdades, em particular as de informação, expressão e criação. Ao mesmo tempo, afirma-se independente de quaisquer forças económicas e políticas, grupos, lóbis, orientações, e pretende contribuir para uma visão humanista do mundo, para a capacidade de diálogo e o espírito crítico dos seus leitores.

4 – A VPA recusa quaisquer formas de elitismo e visa compatibilizar a qualidade com a divulgação, para levar a informação e a cultura ao maior número possível de pessoas.



Fotografia de capa de Ana Luísa Santos

## FICHA TÉCNICA

**Propriedade:** Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos”

**Sede:** Rua Thomaz de Mello nº4 B  
2770-167 Paço de Arcos

**Direção:** Presidente - José M. R. Marreiro;  
Tesoureiro - António Alberto Lopes;  
Secretário - Francisco Rita Santos

**Redação:** Rua Thomaz de Mello nº4 B  
2770-167 Paço de Arcos

**E-mail:** avozpacocarcos@gmail.com

**N.I.F.-** 513600493 | **E.R.C.** nº 126726

**Depósito Legal:** 61244/92

**Diretor:** José M. R. Marreiro

**Diretor-Adjunto:** Renato Batistelli

**Sub Diretora:** Margarida Maria Almeida

**Editor:** Jorge Chichorro Rodrigues

**E-mail:** jchichorro@avozdepacodearcos.org

**Sede do Editor:** Rua Thomaz de Mello  
nº4 B 2770-167 Paço de Arcos

**Impressão:** www.artipol.net

**Sede do impressor:** Rua da Barrosinha,  
n.º 160 | Barrosinha Apartado 3051 |  
3750-742 Segadães, Águeda Portugal

**Colaboradores:** Antonieta Barata; Carlos Aguiar; Carlos André; Caty Soares; Eduardo Barata; Graciela Candeias; Jorge Chichorro Rodrigues; José Aguiar Lança-Coelho; José Marreiro; Luís Álvares; M.B.C.; Margarida Almeida; Maria Melo; Miguel Teixeira; Rogério Pereira; Sara Carvalho; Sofia Martinho; Tiago Gonçalves e Virginia Branco.

**Fotografia:** José Mendonça, João Bértolo Vitor Martinez

**Capa:** Fotografia de Ana Luísa Santos

**Paginação:** Andreia Pereira

**Tiragem:** 2000 exemplares

**Online:** avozdepacodearcos.org

**Responsável online:** Renato Batistelli

**E-mail:** info@avozdepacodearcos.org

**Publicidade:** josemarreiro@gmail.com

**Tel.:** 919 071 841 (José Marreiro)

**Diretor Honorário:** José Serrão de Faria

**Subdiretora Honorária:** Maria Aguiar



**T**em sido verdadeiramente intensa e empolgante a atividade cultural na nossa comunidade. A riqueza de uma região

vê-se não só pela sua vertente económica, mas também pela cultural, pois é pelo valor dado à cultura que podemos aferir o grau de evolução de uma determinada população. Um forasteiro que, de repente, aqui “aterrasse”, certamente ficaria muito bem impressionado com a oferta abundante de encontros poéticos, exposições de arte, palestras, tertúlias, festivais, não faltando concursos de fotografia, workshops e visitas orientadas a locais de interesse patrimonial e histórico.

Destaque-se, incluído na “Mostra de Artes da Palavra”, o “Posto de Escuta”, que no dia 5 de outubro, no Hotel Vila Galé de Paço de Arcos (Palácio dos Arcos - sala Luís de Camões), acolheu a Conferência República da Palavra, moderada por Cláudia Marques Santos e em que participaram o ex-ministro da Justiça Laborinho Lúcio, a escritora Isabel Figueiredo, Luca André, músico brasileiro a viver em Portugal, e Alexandra Baldé, de origem africana, que falou sobre a sua experiência nas redes sociais. Mais tarde, no Auditório José de Castro, houve um magnífico evento que se desdobrou por vários espetáculos, como sejam uma curta metragem, sobre José de Castro, realizada por Graça Patrão; uma homenagem a Natália Correia, protagonizada pela Associação Luchapa; um enredo elaborado pelas artesãs de Malhação, do Centro Comunitário de Linda-a-Velha; a encenação de uma troca de correspondência entre Sophia de Mello Breyner Andresen e Jorge de Sena, feita por alunas da Universidade Sénior de Oeiras; uma performance de Sofia Nóbrega: poesia entre sons, tendo

por fundo o tema da «maternidade»; A Palavra – iago moura mota; um repertório de várias épocas apresentado pelo (In)Temporal Chorus.

São de assinalar outros eventos, como a exposição de pintura organizada pela Associação Paço de Artes com obras de Kaiser Dark e Cristina Bernardo; uma visita orientada ao jardim do Palácio Marquês de Pombal: “Um jardim modernista num ambiente setecentista”; a 7ª edição da Regata Marquês de Pombal e o Festival Náutico de Oeiras 2023 organizado pelo Ancoras; uma tertúlia cultural na Livraria-Galeria Verney sobre a importância das universidades sénior, com a participação da Dra. M<sup>a</sup>. Lourdes Gomes e coordenada por Fátima Pissarra; uma exposição de artes plásticas organizada pela Associação Portuguesa dos Amigos dos Castelos, que teve lugar no Forte de São Bruno, em Caxias, e em que participaram os artistas Miguel Santos Teixeira e Hazel Corte Real; um workshop, no Auditório José de Castro: “Rap, Hip-Hop e Spoken words; uma tertúlia no Teatro Independente de Oeiras, sobre “Cibersegurança e segurança do Estado”; palestra promovida pelo Rotary Club intitulada “Inteligência Artificial – Prós e Contras”; exposição “Água. e a casa e o mundo”, do artista Carlos Nogueira, no Palácio dos Anjos, em Algés; comemoração dos 50 anos do 25 de abril de 1974 por José Aguiar Lança-Coelho.

Aguarda-se neste momento o anúncio do programa da Festa Anual de José de Castro. A sessão solene do programa decorrerá pela primeira vez no auditório com o seu nome.

“A Voz de Paço de Arcos” congratula-se com o êxito obtido pelo Concurso de Fotografia Oeiras 2023. O leitor tem no interior do jornal toda a informação detalhada sobre o concurso.

*Jorge Chichorro Rodrigues*

## Novo editor do Jornal A Voz de Paço de Arcos

Foi com muita satisfação e com sentido de responsabilidade que aceitei o repto do José Marreiro para escrever o editorial do jornal *A Voz de Paço de Arcos*, onde já tenho publicado alguns trabalhos poéticos. Uma grande parte da minha vida foi passada em lugares muito díspares, desde África ao Brasil, passando por diversas localidades do nosso país, onde exerci a profissão de professor na área das letras. Oeiras e Paço de Arcos têm um lugar muito particular nestas minhas andanças, pois durante muitos anos dei aulas nestas duas terras e já antes, no longínquo ano de 1976, concluíra o ensino secundário na Escola Secundária Sebastião e Silva, além de ter feito a recruta no antigo quartel do RAC, junto à Fundação de Oeiras.

Nascido na Graça, em Lisboa, sou um homem sem raízes, de tanto “andarilhar” pelo vasto mundo. É bom sentir-me acolhido nesta gentil região do país, já numa fase menos jovem da vida. Tenho vindo a descobrir ultimamente, acompanhando a trajetória de *A Voz de Paço de Arcos*, que vibra uma alma aqui junto ao Tejo, nesta comunidade que tem orgulho nas suas realizações e na sua história, tudo fazendo para preservar a sua memória e plantar sementes para o futuro. Isso muito se deve,

sem dúvida, ao incansável José Marreiro.

Sou autor de uma vasta obra literária, do romance à poesia e ao ensaio. A Sociedade de Geografia de Lisboa publicou a minha tese de mestrado “Da Comunidade Luso-Brasileira à Comunidade dos Países de Língua Portuguesa”. De 2015 a 2023 escrevi e publiquei a coleção “Mestres da Língua Portuguesa”, que contempla 31 autores de todo o espaço lusófono; o 32º título é um ensaio poético sobre o imaginário associado ao mundo literário que se expressa na nossa língua portuguesa. Escrevo diariamente no Facebook, com o nome Jorge Manuel Rodrigues.

*Jorge Chichorro Rodrigues*

Nota da Direção: *A Direção de A Voz de Paço de Arcos agradece, reconhecida, a colaboração dada pelo Sr. Rui Veiga, como editor e autor de textos e fotos, ao longo de, quase, dois anos, e que agora cessa.*

*O Sr. Rui Veiga, embora não sendo associado, deu generosamente o seu valioso contributo para o prestígio do Jornal.*

*Os nossos agradecimentos e votos de muitas felicidades.*

Florista  
“O Cantinho da Rosa”

Executamos todos os trabalhos de decoração e arranjos em flores naturais e artificiais



Praceta Dionísio Matias nº8 A-B  
2770-051 Paço de Arcos  
Portugal

Tel.: 214 427 830  
Telem.: 916 882 892  
florista.ocantinhodarosa@gmail.com

## E os vencedores do Concurso de Fotografia “Oeiras 2023” são...

**T**erminou a 25 de Setembro o concurso de fotografia anualmente promovido pela Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos, que na edição deste ano se apresentou em formato exclusivamente online. Seguiu-se, a 18 de Outubro de 2023, pelas 18 horas, a votação que reuniu, nos termos do respectivo Regulamento, o Júri do Concurso para seleção das fotos admitidas a concurso e atribuição dos prémios do Concurso de Fotografia “Oeiras 2023”.

Da selecção dos vencedores a seguir damos conta, com destaque especial para a vencedora absoluta do Concurso de Fotografia “Oeiras 2023”, aqui com honras de capa nesta edição do nosso jornal.

### Resultado da votação do Júri

De acordo com os critérios estabelecidos no Regulamento do Concurso, o Júri procedeu à votação para atribuição dos prémios previstos no Regulamento, das Menções Honrosas e do Prémio da Melhor Fotografia do Concurso Oeiras 2023 de entre as fotografias mais vo-



tadas em cada território autárquico, tendo sido obtido o seguinte resultado:

O Prémio de Melhor Fotografia do Concurso “Oeiras 2023” (vencedora absoluta) foi atribuído à fotografia com o título “Profundidade do Tempo”, da autoria da fotógrafa identificada sob o n.º 57, de seu nome Ana Luísa Santos.

As duas menções honrosas foram atribuídas às fotografias assim identificadas:

- com o título “Árvore”, da autoria do

**RESTAURANTE**  
*Borges*

Rua Curry Cabral, 4 (Traseiras)  
B.º Comendador Joaquim Matias | 2780-049 Paço de Arcos

**TAKE-AWAY**  
**ENCOMENDAS 214432659/938499790**  
Taxa de entrega 3,50€, gratuita a partir de 25€  
Horário: 12/15h - 18/21h Seg. a Sáb | 11/15h Domingo

**MARISCOS E PEIXES SEMPRE FRESCOS**

fotógrafo identificado sob o n.º 59, de seu nome **Rodrigo Rodrigues** (primeira menção honrosa);

- com o título “**Jamor**”, da autoria do fotógrafo identificado sob o n.º 59, de seu nome **Rodrigo Rodrigues** (segunda menção honrosa).

O quarto prémio foi atribuído à fotografia com o título “**Portal Desconhecido**”, da autoria do fotógrafo identificado sob o n.º 54, de seu nome **André Monteiro**.

O quinto prémio foi atribuído à fotografia com o título “**Chafariz**”, da autoria do fotógrafo identificado sob o n.º 44, de seu nome **Rui Pombinho**.

### Escolhas do Público

O Júri validou os procedimentos de votação do público na página electrónica do Concurso de Fotografia “Oeiras 2023” e declarou que os prémios relativos à **Escolha do Público** eram atribuídos às seguintes fotografias apresentadas a concurso:

Primeiro Prémio - “**Bola de Sonhos**”, da autoria do fotógrafo **André Monteiro** – participante identificado sob o n.º 54.

Segundo Prémio - “**Forte de São João das Maias**”, da autoria da fotógrafa

**Elsa Maria** – participante identificado sob o n.º 51.

Terceiro prémio - “**Na Calma de Um Olhar**”, da autoria da fotógrafa **Ana Luísa Santos** - participante identificado sob o n.º 57

O Júri do Concurso congratula-se com o interesse do público pela iniciativa e com a qualidade das obras apresentadas ao **CONCURSO DE FOTOGRAFIA “OEIRAS 2023”** promovido pela Associação Cultural “**A Voz de Paço de Arcos**”, incentivando a organização a promover a realização do Concurso de Fotografia de “Oeiras 2024” adotando critérios que, mantendo a referência ao espaço da autarquia, viabilizem uma maior participação de fotógrafos e uma mais apurada expressão das suas capacidades artísticas tendo como tema as gentes, actividades populares e tradições e o património do concelho, em benefício da cultura e do Município de Oeiras.

Obrigado pela participação de todos e até à próxima edição do concurso de fotografia, a ter lugar no próximo ano de 2024.

*Miguel Teixeira*



A VOZ DE PAÇO DE ARCOS TAMBÉM FALA EM DIGITAL

Digitalize o código ou acesse [avozdepacodearcos.org](http://avozdepacodearcos.org)

LEIA • ASSINE • COMPARTILHE

LER ONLINE

### Do Alto da Boa Viagem, Caxias, à Casa dos Cacetes em Paço de Arcos - Parados, abandonados, ou lá perto.



Inspirado pela fantástica fotografia vencedora do Concurso Oeiras 2023, organizado pela ACAVPA, que mostra a degradação das arcadas do claustro grande do Convento da Cartuxa, vamos dedicar este Caminhos a outros exemplos de edifícios parados ou abandonados, e igualmente degradados, localizados em Caxias e Paço de Arcos.

Começamos pelo muito bem localizado edifício, em frente ao mar, com vista para a foz do Tejo, no entroncamento do acesso à A5 e a Estrada Marginal, na Quinta da Boa Viagem.

Construído aquando da construção das referidas estradas, início da década de 40 do século XX, este edifício acolheu um distinto salão de chá, restaurante, frequentado pelas famílias da dita classe alta, que se deslocavam nas suas viaturas, de Lisboa e da linha de Cascais (então chamada Costa do Sol) para fazerem os seus encontros sociais. Durante a guerra terá sido aproveitado pelos espíões para observarem o movimento de navios na barra do Tejo e outras observações de seu interesse.



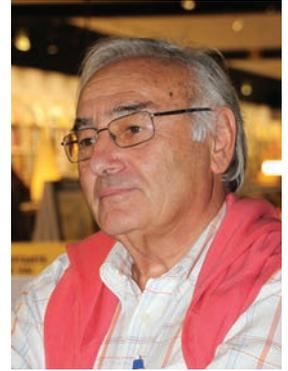
Apesar do sucesso inicial logo fechou, após poucos anos de atividade. Desentendimentos entre os proprietários a isso terá levado.

E assim, passados que são cerca de 70 anos se mantém abandonado, degradado pela ação do tempo e do vandalismo.

Está anunciado que, em breve, a atual proprietária da Quinta, a grande empresa mundial, uma das maiores do Mundo, inicie a construção do empreendimento imobiliário que fez aprovar, para este magnífico espaço, e que, fazemos votos, inclua a recuperação deste icónico espaço, um miradouro que permite usufruir de grandes e belas vistas da outra margem do Tejo e do mar.

Começamos a nossa viagem, pela marginal, em direção a Paço de Arcos, e logo encontramos outra quinta abandonada, claro, com o edifício, igualmente, vandalizado e degradado pelo tempo e pelos usos indevidos a que esteve sujeito.

Também esta quinta, a Quinta da Gibalta, deixada em testamento pelo seu antigo proprietário, Sr. Viegas, a uma Misericórdia, é atualmente propriedade da referida empresa imobiliária, que em breve iniciará a sua recuperação





gundo Galarza e Menezes, entre outros.

As festas do Mónaco, que antes tinha sido o Vela Azul, ficaram famosas e continuam na memória de quem nelas participou.

O edifício está abandonado, degradado, tem projeto para um hotel, mas, ou qualquer questão legal/burocrática, de financiamento ou de interesse empresarial tem impedido a sua concretização.

Uma centena de metros mais à frente e deparamo-nos com o principal edifício da vila de Caxias, O Palácio Real, com vários anexos, onde funcionaram serviços militares, Instituto de Altos Estudos Militares, Psicotécnicos do Exército, seguido da antiga padaria da Manutenção Militar, que após décadas de abandono atingiram um altamente lamentável estado de degradação, tendo sido roubados muitos elementos decorativos com interesse histórico cultural, nomeadamente os azulejos do Palácio.

com um projeto que estará em elaboração.

De novo a Caminho, entramos na Estrada da Gibalta para o interior de Caxias, e paramos junto ao edifício, do antigo restaurante Mónaco, no outro lado da linha, onde se avista a parede revestida a azulejo.

Outro caso de sucesso, durante muitas décadas foi considerado um dos melhores restaurantes da linha de Cascais, dada a sua vista para o mar, a sua qualidade de serviço, e qualidade musical da sua orquestra permanente composta por grandes músicos, como os inesquecíveis She-



Após várias tentativas para encontrar uma solução para a triste situação, finalmente a boa notícia de que a empresa hoteleira Vila Galé vai iniciar, em breve, a construção dum hotel, nas condições ex-

pressas pelo concurso que ganhou. Que desta seja de vez e que aquele tão importante património possa ter nova e adequada vida.



Dirigimo-nos, agora, à Rua João Carvalho, onde em frente à oficina automóvel, permanece parte do parcialmente demolido edifício ilegal, onde outrora havia a Vivenda Maria Luísa, que depois foi a sede do Clube Recreativo de Caxias, posteriormente, foi instalado um lar para idosos, tendo sido, para o feito, acrescentados quartos, ilegalmente, com a construção à volta do edifício legal existente.

Esperamos que seja possível ao atual proprietário encontrar um projeto legal que possa implementar, e assim livrar Caxias desta prejudicial ruína.

Seguimos agora para Paço de Arcos, onde outras situações nos merecem igual interesse, embora referindo-se a edifícios mais recentes. Começamos pelos prédios habitacionais, na Estrada de Paço

de Arcos, onde cerca de 70 apartamentos estão fechados, só um ou dois estão habitados, por não cumprirem com as normas exigidas para a obtenção da licença de habitação.



Atendendo à crise da habitação, para além de outras razões, não haverá na legislação solução para esta situação que se mantém há décadas? O construtor faliu? Desapareceu? Os credores hipotecários, se os houver não atuam? O credor Estado, pelo fisco que mais não seja, E a CMO não tem meios legais e financeiros para negociar com todos os intervenientes e resolver todas as dificuldades inerentes, nem que seja a demolição do que tenha sido construído ilegalmente, ou mesmo se tiver que ser a demolição total dos edifícios, o prédio Coutinho também o foi, é que só o terreno, atualmente, tem muito valor o que permitiria pagar muita coisa.

Claro que poderá haver outros aspetos não aqui ponderados, que estejam a emperrar o processo, nem eu quero descobrir a pólvora, é só o que sinto.

Descemos ao Centro Histórico da Vila, é com grande satisfação que nos deparamos com algumas obras de recuperação terminadas, ou em curso, e infelizmente algumas que uma vez iniciadas pararam e que tardam em retomar.

Começamos por referir os prédios junto à Estrada Marginal, entre a Quinta do Relógio e o Hotel Vila Galé, que foram desativados há já uns anos e que só parte estão em obra.



Junto à Marginal, logo após a antiga Lota, um antigo pequeno edifício entrou em obra para adaptação a bar mas logo parou, mantendo-se com o andaime. A obra é para continuar, ou não há condições?



Chegamos à Av. Marquês de Pombal, onde começou a obra do grande armazém para adaptação a restaurante, segundo nos constou, mas após alguns dias de trabalho de limpeza e descarga de materiais tudo parou, o que se passa?

Vamos terminar esta nossa relação de situações que nos preocupam com uma preocupação maior que é a tristeza que se sente, ao ver que a icónica Casa dos Cacetes, Casa Bonvalot ou Tarantela, mais recentemente, a ser nomeada como a nova Santa Engrácia, que começou, parou, recomeçou, voltar a parar.



Quando voltaremos a ter ao serviço da Vila, aquele tão importante espaço para a vida cultural, social e económica?

Como foi no 1.º andar desta casa que nasceu José Manuel Pinhanços, o José de Castro, aproveitamos para anunciar que a homenagem que lhe é prestada, anualmente, por A Voz de Paço de Arcos, pela UFOPAC e pela CMO, se realizará no sábado, 18 de novembro de 2023, com a romagem ao monumento pelas 16 horas e com a Sessão Solene, a realizar-se pelas 17 horas, pela primeira vez, no tão aguardado, e desejado, Auditório José de Castro.

Aguardamos, e agradecemos, a participação dos amigos do José de Castro que não o esquecem.

*Texto: José Marreiro  
Fotografia: José Mendonça*

## KMT - Associação Moreira Team

**A** KMT - Associação Moreira Team é uma organização sem fins lucrativos que nasceu de um projeto iniciado por Elson Moreira em 2013, no Bairro Municipal do Alto da Loba e Bugio - Município de Oeiras - a partir da própria comunidade em 2018 nasce assim a KMT - Associação Moreira Team.

Dadas as características da população residente nesta área, torna-se difícil para muitas famílias fazer um acompanhamento mais próximo dos seus filhos. Assim, a associação resultou da necessidade de proceder à ocupação de tempos livres de crianças e jovens, considerada como fundamental enquanto prevenção de comportamentos de risco.

A KMT- Associação Moreira Team realiza, atividades com crianças, jovens e adultos, atualmente no Alto da Loba

– 45 participantes na atividade de kickboxing, com idades compreendidas entre os 7 e os 30 anos.

Temos o futebol com 30 participantes, com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos.

Venha conhecer-nos, estamos na Rua Instituto Conde Argolongo, 43D Lj, em Paço de Arcos ou contacte-nos pelo numero 965 828 610 ou através de email: associacaomoreirteam@gmail.com.



Na internet: <https://kmt-associacao-moreira-team.webnode.pt/amt/> e [www.facebook.com/AssociacaoMoreiraTeam](https://www.facebook.com/AssociacaoMoreiraTeam).



### Paço de Arcos Clube: basquetebol, formação e responsabilidade social

Nascido em 2011, o PAC é hoje o Clube de basquetebol em Portugal com mais atletas federados.

Vamos chamar-lhe Joana. A Joana tem 16 anos e anda no 11º ano. Todos os dias acorda às 7h e segue para a escola onde tem aulas até meio da tarde. Regressa a casa. Faz os trabalhos. Por volta das seis da tarde, veste os calções e a t-shirt, arruma os ténis na mochila e a garrafa de água e segue para uma hora e meia de treino, a que se junta três vezes por semana a Preparação Física. Chega a casa às nove da noite. Quatro vezes por semana. No dia seguinte a mesma rotina. Sexta nada de excessos. Porque sábado ou domingo são sempre dia de jogo. Há ainda os jogos de outras equipas do Clube que a levam ao Pavilhão Jesus Correia ao fim-de-semana. Vai com as amigas (leia-se as colegas de equipa). Em junho, oferece-se para passar três dias como guia de uma das equipas convidadas para o Oeiras Basketball International Tournament, organizado pelo Paço de Arcos Clube e que vai em 2024 para a sua terceira edição. O que faz correr a Joana? O Diogo? A Carlota? O amor ao basquetebol claro. Mas não só. O amor a um clube que se tornou a sua segunda casa.



primeiros passos, a dizer as primeiras palavras. Muitas crianças a partir dos seis anos encontram essas palavras pelas mãos dos treinadores das classes mais jovens, do minibasquete, que as ajudam a coordenar movimentos, a correr mais rápido, mas também o valor da resiliência, a importância de resistir à frustração, o espírito de grupo. E o trabalho continua pelos anos fora, dos escalões Sub 14 aos Sub 18, femininos e masculinos, num clube que teve na Formação o seu conceito-chave desde o momento da sua criação.

Provavelmente, o Paço de Arcos Clube nasceu por casmurrice, como nascem tantos projetos associativos no nosso país. Francisco Martins – atual Presidente da Direção do Clube – e André Roxo criaram o PAC que iniciou a sua atividade com três treinadores, três equipas e cerca de 50 praticantes nas instalações da Escola Náutica. Nesse mesmo mês, o Presi-

### Muito mais do que um Clube

As palavras de incentivo dos pais amparam-nos quando somos bebés. A dar os

dente Nuno Campilho disponibilizou-se para apoiar o futuro clube e ser a Junta de Freguesia de Paço de Arcos a Sede institucional. Formalmente, o Paço de Arcos Basquete nasceu a 11 de Setembro de 2011.

A ideia tomou forma e, paulatinamente e de forma consistente, o Clube foi crescendo. Em número de sócios-atletas, em número e qualidade das equipas técnicas, na complexidade da organização com o enquadramento da figura dos Coordenadores, na complementação do trabalho desenvolvido em campo com a Preparação Física, Fisioterapia e consultas médicas disponibilizadas aos sócios. Organizaram-se Campos de Férias Ativas e de Skills para os seus associados, nos períodos de interrupção letiva, para idades que vão dos 6 aos 16 anos. Alargou-se a oferta com uma modalidade dedicada aos pais dos atletas – o Mix Fitness.

Sempre com os olhos postos no que podia fazer pelo concelho de Oeiras, o Clube trabalha atualmente na comunidade com as AEC's (Programa das Atividades de Enriquecimento Curricular), nas Escolas Básicas Joaquim de Barros, Gomes Freire de Andrade e Anselmo de Oliveira. Além disso, tem uma parceria estrutural com o Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos, de onde recebe alunos estagiários do curso de Gestão Desportiva e que acolheu o Clube, tal como a Escola Náutica, desde o início.

Mas o PAC cresceu de outras formas. Cresceu na consciência da responsabilidade social, envolvendo-se na comunidade e incentivando os mais jovens a terem um papel que faça a diferença. Cresceu ao englobar práticas sustentáveis na forma de trabalhar que foram transmitidas

aos atletas. Por isso mesmo, em 2023/24, o Clube fez dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável a sua bandeira, cinco em particular: Saúde e Bem Estar, Educação de Qualidade, Igualdade de Género, Redução das Desigualdades, Consumo e Produção Responsáveis.



## Oeiras Basketball International Tournament: ir mais longe, beneficiar a modalidade e o concelho de Oeiras

Chegado o ano de 2020, a dimensão e o peso do Clube na comunidade tornaram imperativo dar mais um passo: a criação de um Torneio que reunisse equipas de basquetebol não só nacionais, mas internacionais, de todos os escalões, repartidos em dois fins de semana. Pensou-se em grande, mas a Direção criou um grupo de trabalho, englobando um conjunto de pais com diversas valências, apelou aos seus sócios para que se voluntariassem no terreno nas mais diversas áreas – bares, guias de equipas, preparação dos campos – e nasceu o Oeiras Basketball International Tournament. Em 2023, teve a sua segunda edição e os números falam por si: 1300 atletas; 86 equipas, um calendário de 156 jogos repartidos por 7 campos e 19 parceiros.

## Olhar o futuro

Atualmente, o Paço de Arcos Clube conta como apoios de referência com a Câmara Municipal de Oeiras, a Oeiras Viva, o Agrupamento de Escolas de Paço de Arcos e de São Julião da Barra, a Federação Portuguesa de Basquetebol, a Associação de Basquetebol de Lisboa, a Escola Superior Náutica e o ISQ. São estes apoios – e os dos sócios – que permitem dar uma resposta de qualidade às necessidades dos seus mais de 300 os sócios-atletas, dos Sub 8 aos seniores. Os treinos – três a quatro vezes por semana – já não são apenas na Escola Náutica, mas na Escola Básica Joaquim de Barros, no



Pavilhão Jesus Correia, na Escola Secundária Sebastião e Silva e no Pavilhão do ISQ, que apoia também a equipa Sub 14M A do clube, que se sagrou este ano Campeão Nacional.



O objetivo? Continuar a servir a comunidade no concelho de Oeiras, sempre de olhos postos na missão que presidiu à sua génese: “Promover a educação e formação utilizando as competências associadas ao treino e ao jogo de basquetebol; ser uma referência na construção do percurso pessoal e desportivo dos seus sócios.” Mais do que um clube, uma escola de formação. É desta forma que o Paço de Arcos Clube se assumiu desde o primeiro momento e se dúvidas houvesse sobre a forma como levou com sucesso a cabo esse compromisso, basta falar com a Joana. Ou com o Diogo. Ou com a Carlota. Eles sabem bem porquê...

*Sofia Martinho*



CAFÉ  
PASTELARIA  
OCEANIA, LDA.  
FABRICO PRÓPRIO



**Especialidades em: Sticks, Bolo de Rei, Trouxas e Folar Brigantino**

Av. Patrão Joaquim Lopes, 7-A • Telef.: 214 432 303 • 2780-616 PAÇO DE ARCOS

Dos 30 finalistas 3 são da Escola Luís de Freitas Branco

Criada por Howard Bilton e Tiffany Pinkstone, a Sovereign Art Foundation (SAF) surge em 2003 no sentido de promover a arte asiática contemporânea em Hong Kong. Esta oportunidade, não só de celebrar artistas mas também de angariar fundos para programas que utilizam a arte para fazer a diferença, fez com que a SAF estendesse os seus prémios de arte a outros países, reconhecendo e promovendo, um pouco por todo o mundo, talentos na área da arte contemporânea. Ao nosso país chega, em 2017, o The Portugal Students Prize. Aberto a todos os alunos matriculados no ensino secundário em Portugal, anualmente o concurso premia talentos em formação, motivando-os a criar e a partilhar essa sua criação artística.

E é aqui que entram os nomes de Maria Lazutina, Rita Canário e Sara Teixeira, 3 das finalistas da edição deste ano e todas elas estudantes na área das artes visuais, na Escola Secundária Luís de Freitas Branco, em Paço de Arcos.

Se pensarmos que o concurso abrange

“todos os alunos matriculados no ensino secundário em Portugal” e que entre os 30 finalistas 3 são desta escola, é obra! A concurso levaram as suas obras “Love (?)”, “Persephone” e “No surprises”, respectivamente, mostrando assim o potencial criativo e de talento que daqui parte à conquista do mundo.

Presentemente, todos os trabalhos finalistas estão em exibição em Estremoz, no espaço Howard’s Folly, para seguidamente, de 28 de Novembro a 16 de Dezembro, ocuparem um outro espaço, esse da Sociedade Nacional de Belas Artes, para se mostrarem aos olhos dos lisboetas.

Uma excelente oportunidade de apreciar bem de perto cada um dos trabalhos finalistas e, em particular, estes 3 que tanto nos orgulham.

Para já estão as 3 de parabéns, mas vamos aguardar pelo final feliz, que seria poder contar com algum destes trabalhos como vencedor final, quer do prémio do Júri quer do público, este último por sistema de votação online, no link: <https://www.sovereignartfoundation.com/sp-portugal/?fbclid=IwAR-3JyKuALquHIP8azjuFN--m6R59ILIRkd-GwHaWZfM-6RvLK2iJ-Ig7ohW8Y>



[sp-portugal/?fbclid=IwAR-3JyKuALquHIP8azjuFN--m6R59ILIRkd-GwHaWZfM-6RvLK2iJ-Ig7ohW8Y](https://www.sovereignartfoundation.com/sp-portugal/?fbclid=IwAR-3JyKuALquHIP8azjuFN--m6R59ILIRkd-GwHaWZfM-6RvLK2iJ-Ig7ohW8Y)

Participem também, com o vosso voto, e ajudem a trazer o prémio maior do público para Paço de Arcos.

Miguel Teixeira

### Casa João – Longa vida ao comércio tradicional

**C**asa João, Rua Costa Pinto, 103, Paço de Arcos: um modo de vida assente num sólido projeto familiar que mantém vivo o sonho de um jovem, João José Nicolau Alves dos Santos, que ousou, no distante ano de 1958 do século passado, contrair um empréstimo de 15 contos - 75 Euros de hoje - para abrir uma casa de fazendas e retrosaria no centro histórico de Paço de Arcos, na mais central de todas as suas ruas: a lindíssima Rua Costa Pinto que corre paralela à Marginal e ao Rio Tejo.



Ex-libris da vila, a rua deve o seu nome ao político e filantropo Jaime Artur Costa Pinto que, na qualidade de Presidente da Câmara de Cascais, propôs com sucesso a restauração do concelho de Oeiras, que fora anexado a Cascais por Decreto publicado no Diário do Governo de 30 de setembro de 1895 (Carcavelos, até então território integrante do nosso concelho, ficaria para sempre domínio do concelho de Cascais...). A que é hoje sede do Clube Desportivo de Paço de Arcos, um belo edifício do século XIX, terá sido um casino mandado edificar por este político que teve uma

notável intervenção na vida pública nos últimos anos da monarquia.

E é ali, naquela rua com uma história tão rica, que vive a “Casa João”, décadas e décadas de experiência a bem servir as gentes desta terra. Apesar da conjuntura adversa, a loja mantém-se firme.

Sobreviver no comércio tradicional e manter um negócio familiar a funcionar, dia após dia, ano após ano, é uma missão difícil tendo em conta a evolução cultural e socioeconómica da sociedade e as profundas mudanças nos hábitos de consumo. Resistência, resiliência, capacidade de adaptação e de se reinventarem para seguirem em frente. Esta é também uma forma de amor pelas raízes, negócios que passam de Pais para filhos.

É uma luta desigual competir com as gigantescas e omnipresentes catedrais do consumo, os grandes hipermercados, as cadeias de multinacionais que oferecem bens e roupas a preços muito reduzidos, tantas vezes fruto de trabalho escravo, de trabalho infantil, de trabalho sem direitos, drama humano ainda não erradicado nos países onde reina uma pobreza extrema.

Como competir com as vendas online que, em breves minutos, nos permitem comprar tudo, ou quase tudo, em qualquer parte do mundo com um simples clique nos nossos telemóveis, iPad, gadgets?

Um dos “segredos” do sucesso da “Casa João” reside, certamente, na opção pe-



la qualidade que oferecem - vendem única e exclusivamente artigos nacionais, provenientes de fábricas do Norte do país - demonstrando assim que é possível resistir. O comércio tradicional reinventa-se, renova-se, embeleza-se, surpreende-nos com a sua criatividade e originalidade, atrai jovens empreendedores com propostas inovadoras e alternativas. Em Paço de Arcos, em parte fruto da reabilitação de edifícios degradados, é notória esta renovação.

Vamos lá então e entremos na icónica “Casa João”, tão conhecida e respeitada pelas gentes de Paço de Arcos. Ao balcão, a Sra. D. Maria Helena (MH), viúva do Sr. João Santos, o fundador. No balcão lateral, discreta, a filha Maria de Fátima (MF).

**VPA – A primeira questão que gostaria de lhe colocar é a de saber se tem consciência de que é uma heroica resistente nesta luta contra uma concorrência tão aguerrida.**

**MH –** Sim, sim! Tenho consciência de que sou uma resistente e tenho muito orgulho nisso.

Gosto muito do ramo do comércio, não faço sacrifício em estar aqui todos os dias. Metade da minha vida é isto, diz abarcando



do com um olhar doce e nostálgico o espaço que nos rodeia, repleto de mercadoria, num irrecusável convite às compras do Natal que se aproxima.

**VPA – Vamos recuar no tempo: onde nasceu? Como foi a sua infância e juventude? Como nasceu a “Casa João”?**

**MH –** Nasci em Moura, sou alentejana com muito gosto. Os meus Pais vieram viver para o Cacém tinha eu quinze dias, vieram à procura de uma vida melhor.

Tive uma infância e uma juventude muito felizes. Nesses tempos, íamos ao Alentejo, a Moura, nas férias. Era uma alegria rever os avós, tios, primos, viver o regresso às origens, mas tudo acaba.... Morreram os mais próximos, as suas casas fecharam-se, nunca mais lá voltei...



**CONTABILIDADE E CONSULTORIA**

Proximidade, Confidencialidade e Rigor

📍 Rua Alfredo Lopes Vilaverde 7 - 2760-000 - Paço de Arcos

☎ 214 420 036

✉ [afemandeslopes@sapo.pt](mailto:afemandeslopes@sapo.pt)

🌐 [www.fla-associados.pt](http://www.fla-associados.pt)



Vivi sempre no Cacém. Ali cresci e ali fui muito feliz até casar. Hoje o Cacém é uma grande cidade mas, nas décadas de 40, 50, 60, era uma aldeia onde todos se conheciam, éramos como uma família, todos se estimavam...

**VPA - Que bonito este verbo caído em desuso: estimar...**

A família do meu marido também vivia no Cacém, a minha irmã era amiga da irmã dele. Está a ver como nos conhecemos...conviávamos todos; comecei a gostar do meu marido era ainda novinha, tinha 12 anos.

Entretanto, fiz o meu curso na Escola Lusitânia Feminina: dactilografia, estenografia, línguas. A intenção era empregar-me: saíamos já com emprego assegurado: na Gazcidla, nos bancos....

**VPA - A empresa Gazcidla era, à época, uma empresa muito conhecida, presente na casa de todos os portugueses. Detentora - até 1960 - do monopólio da distribuição e venda de gaz doméstico e industrial: “Uma chama viva onde quer que viva”, apregoava o slogan publicitário.**

**MH -** Nunca me cheguei a empregar. O meu marido - com quem comecei a namorar aos 16 anos - falava em casarmos e a minha Mãe achou por bem que eu ficasse em casa a preparar-me para a minha futura vida: formar uma família, ter filhos. Casei aos 22, em 1962 e vim morar para Paço de Arcos, onde ele já estava estabelecido.



**VPA - O seu marido foi o seu primeiro e único namorado?**

**MH -** Sim, sim e fomos muitos felizes. Faleceu há quatro anos, em 2019....

**VPA - Num tempo de grande volatilidade das relações a dois, dá que pensar...o Professor Daniel Sampaio lançou há dias um livro intitulado “Para tão curtos amores, tão longa vida”. Ponderando o aumento do número de divórcios, a perda de terreno da instituição do casamento, o autor defende que a questão que hoje se coloca não é**

*a de saber por que duram as uniões tão pouco tempo, mas sim por que razão duram alguns casamentos/amores até à morte de um dos parceiros. Qual o segredo? Há algum segredo? Se houver, a D. Maria Helena poderá facultar algumas pistas importantes...*

*Do Cacém a Paço de Arcos: como se dá a vinda para aqui? Como nasce este negócio?*

**MH -** O meu marido começou a trabalhar aos 12 anos numa casa de fazendas. Tempos difíceis, as crianças tinham que ajudar a família, eram poucos os jovens que tinham possibilidade de estudar.

Era um homem empreendedor, queria estabelecer-se por conta própria. Surgiu aqui a possibilidade de abrir uma loja. A Casa João iniciou a sua actividade nesta mesma rua, onde ainda hoje estamos. Era ali em frente, do outro lado da rua onde agora é a montra da farmácia, está a ver?

Éramos ainda solteiros, mais tarde começámos à procura de casa para arrendar. Apareceu uma no Espargal, ficámos para

sempre em Paço de Arcos, gosto muito de viver aqui. Casámos em 1962, no ano seguinte nasceu a minha filha, mais tarde veio o meu filho, João Paulo, hoje um empresário de sucesso no México onde reside há cerca de 33 anos. Ele vem cá visitar-nos, nós vamos lá, conhecemos bem o México...

**VPA - Falamos de viagens, do México, do filho, das relações de família que permanecem fortes derrotando a distância. Conta que, no último Verão, ele veio a Portugal para assegurar umas férias à sua irmã que se recusa a deixar a Mãe sozinha na loja... Uma família com valores sólidos e sentido de entreajuda...**

**MH -** Voltando à Casa João: para além do empréstimo de 15 contos para montar o negócio – uma quantia avultada em 1958 - os fornecedores amigos encheram-lhe a casa com tudo o que havia de bom para ele ir pagando à medida que realizasse dinheiro: artigos de decoração, sedas, fazendas, retrosaria, camisas. Foi preciso muito trabalho para cumprir tantos compromissos, mas o meu marido cumpriu sempre com os seus deveres. Era muito respeitado por todos, um Homem muito honesto.

Mais tarde chegou o pronto a vestir e nós começámos a diversificar o comércio.

**VPA - Antes da explosão do pronto a vestir, ter uma casa de fazendas e afins era garantia de boas vendas.**

**MH -** Tudo aqui vinha às compras, tínhamos muitas clientes. Depois, para fazer as roupas, havia muitas modistas em Paço de Arcos. Trabalhava-se muito, o meu marido chegou a ter dois e três miúdos a ajudá-lo. Mais tarde chegaram os eletrodomésticos. Depois de fechar a porta, às 19.00, come-

çava outro trabalho: vendia frigoríficos, televisões, antenas. Também mobílias, alcatifas, papel de parede. Não tinha mãos a medir. Quando começaram os hipermercados, foi tudo por água abaixo....

**VPA - Como era o Paço de Arcos de então?**

**MH -** Muito bom, ainda hoje vivo no mesmo sítio para onde viemos em 1962: no Espargal. Comprámos a moradia que tínhamos alugada, foi abaixo, fizemos uma nova, vai fazer 41 anos que a estreámos... todos se conheciam, éramos uma família alargada, todos se estimavam, convivia-se muito.

Mas tem morrido muito gente, gente boa, bons clientes também. É muito triste...

Ao lado havia a Casa dos Cacetes, do Senhor Pinhanços muito amigo do meu marido, avô do José de Castro. Conheci o Pai e a Mãe dele...

**VPA - A Casa dos Cacetes: um pequeno paraíso para gente gulosa: moderadamente doces, sabor a canela, fruta cristalizada, fofinhos...**

A filha do Sr. João e da D. Helena, Maria de Fátima (MF), presente ao longo da nossa conversa, fala com orgulho e ternura do Homem Bom que era o seu Pai, comerciante querido e respeitado na vila.

**MF -** Só quando o meu Pai morreu, no velório, é que me apercebi das muitas pessoas que ajudou ao longo da vida: arranjava empregos, era fiador de quem precisava do seu aval. Discreto, não fazia alarde...

**VPA - Há quanto tempo está aqui na loja?**

**MFA -** Desde que o meu Pai faleceu, há quatro anos. Trabalhava nos Seguros.

**MH -** Está aqui todos os dias a ajudar-me, não me deixa fazer nada, trata de tudo. É o

meu braço direito, o esquerdo, é tudo para mim, confessa emocionada a Mãe.

**MF** - O meu Pai comprava grandes peças de fazenda. Acontecia irem à Praça e verem as senhoras com saias iguaizinhas, casacos também. Era uma terra pequena, todos compravam na Casa João e nas outras lojas do ramo.

### O que é nacional é bom

**VPA** – *Mudaram a localização da loja, ficava onde hoje está a montra da Farmácia Trindade Brás. Foi só atravessar a rua...*

**MH** - A loja era muito grande. Aqui onde estamos hoje, no número 103, havia uma taberna, faleceu a Sra. Rosa, a dona e o estabelecimento fechou. Acabámos por comprar este espaço onde estamos.

A minha filha tinha acabado o curso, não tinha ainda emprego, veio para aqui e abriu a loja com lãs. Quando se empregou, ficou uma cunhada minha já reformada a substituí-la.

Mais tarde, o Dr. Paulo Brás, dono da Farmácia Trindade Brás propôs ficar com o trespasse e nós concordámos; há cerca de 30 anos, viemos para aqui, onde o meu marido esteve até ao fim da vida. Faleceu com 87 anos, partiu em novembro de 2019, 61 anos de trabalho diário...

**VPA** – *E o presente. O hoje? Que perspetivas têm?*

**MH** – Tudo mudou muito, desde a pandemia...as pessoas criaram novos hábitos, compram menos. O custo de vida aumentou muito, estes dois factores são muito negativos...

Ao longo dos anos vendíamos um pouco de tudo, saias, vestidos, roupa interior,

pijamas, peúgas, collants, malhas... Hoje não nos garantem a qualidade, e não compramos. Só vendemos artigos nacionais, fabricados no Norte do País. Artigos com qualidade, somos exigentes...

**MF** - Quem gosta de qualidade não compra nos Centros Comerciais. Temos clientes que vêm de propósito a Paço de Arcos para comprar pijamas, linhas, porque sabem que o que vendemos é bom.

**MH** – Pois, vai-se vendendo um pouco de tudo. Temos botões, calças de fato de treino para homem, camisas de noite, verão e inverno, atoalhadas e lençóis para bebés. Muito importante: arranjamós todas as marcas de máquinas de costura: Singer, Oliva...

**VPA** - *Da rua chegam ecos da azáfama das máquinas a trabalhar, substitui-se o pavimento, nasce uma promissora e convidativa zona pedonal. Vai ser positivo para o comércio local, mais gente a passear, a olhar as montras, provavelmente novas esplanadas, movimento, vida...*

**MH** – O pavimento é bonito e espero que resolva o problema das inundações...

**VPA** – *Já tiveram inundações?*

**MF** – Sim, várias. Era miúda, houve grandes cheias, a loja era do outro lado, a água atingiu meio metro de altura. Agora temos uma tábua na porta da rua, tem borrachas, é eficaz.

**VPA** - *Pensam que depois das obras as vendas vão melhorar?*

**MF** – Penso que sim. Mas espero que a rua não seja totalmente interdita ao trânsito, desde o hotel: isso mataria todo o comércio, Se o corte for parcial, sim, poderá trazer novas perspetivas...

**VPA - Estamos a terminar, falamos do Natal, da expectativa de uma boa época de vendas**

**MH -** Sem dúvida, é a melhor época de vendas...vamos lá ver como correm as coisas.

**VPA – Querem acrescentar algo mais...**

**MH –** Apenas dizer que o meu marido era uma pessoa exemplar, muito respeitado por todos. Somos uma família muito unida. Juntas, eu e a minha filha, continuamos, continuaremos a sua obra...

**VPA – Muito obrigada pelo tempo que nos concederam. Desejo que a época que se aproxima corra o melhor possível para o comércio e que tenham um Feliz Natal.**

Como e quanto mudaram os hábitos de consumo! Poupar era o lema, o dinheiro era escasso. As retosarias vendiam tudo para costura e confeção de roupa: aos meus olhos de criança surgiam como um mundo mágico e colorido; agulhas para cozer, fazer renda, tricotar; linhas para cozer, fazer renda, tricotar. Elásticos, enfeites “espiguilha ou grega”, fitas de cores. Botões redondos, ovais, grandes, pequenos, brancos, pretos, verdes, vermelhos...lindos! Tudo se vendia à unidade, ao centímetro. Vendiam também máquinas de costura, de tricotar, um grande passo em frente no mundo da costura.

E não é que as retosarias até ovos vendiam, uns ovos muito, muito especiais: não tinham gema, tão pouco tinham clara! Tinham em si um pequeno pormenor: eram feitos de madeira! Presentes em todas os lares, serviam para passajar os buracos (batatas) das meias usadas até ao limite...A roupa era cozida, passajada, virada do avesso para viver várias vidas. As nossas

Mães eram minimalistas e não sabiam... Tudo mudou, nem sempre para melhor. Vivemos hoje sitiados, prisioneiros de um consumismo extremo. O mundo transformou-se num GIGANTESCO hipermercado dominado por um marketing agressivo que nos leva a comprar o que não queremos, o que não necessitamos...O consumismo desmedido representa uma poderosa ameaça para a vida na nossa casa comum – a Terra!

Podemos regressar ao passado? Não, não é possível parar o vento com as mãos. Temos que coexistir, temos que nos recentrar alterando radicalmente hábitos de consumo nefastos.

Podemos, devemos, temos a obrigação ética de consumir de forma consciente, de forma amiga do ambiente para tentarmos travar – se ainda formos a tempo - os fenómenos extremos e mortíferos de um planeta em fúria com uma Humanidade que tanto o maltrata!

Neste contexto, o papel do comércio tradicional é absolutamente central! É menos poluente, oferece qualidade, oferece humanização, dá vida às ruas das nossas cidades e vilas; cria emprego, ajuda a economia local, sabemos para onde vai o nosso dinheiro. Os produtos não são massificados, primam pela originalidade.

Ali temos um nome, um rosto, identidade própria. Não somos uma senha, um número frio e impessoal. Conhecemos a pessoa que está do outro lado do balcão, uma pessoa que nos olha nos olhos e nos aconselha.

Em jeito de conclusão diria que o comércio local é fixe!

*Margarida Maria Almeida*

### Maria Alice Fernandes

No passado dia 18 de outubro teve lugar, no Auditório José de Castro em Paço de Arcos, uma sentida homenagem a Maria Alice Fernandes, residente em Paço de Arcos, Alto da Loba.

Presente, a Vereadora da Câmara Municipal de Oeiras, Dra. Teresa Bacelar, em representação do Sr. Dr. Isaltino Morais e o Embaixador da República de Cabo Verde em Portugal, Dr. Eurico Monteiro, filhos, familiares, muitos amigos e admiradores.

A homenagem traduziu-se na celebração da extraordinária vida desta Mulher e na apresentação do seu recente livro “Memórias de uma mulher Cabo-verdiana”, uma cuidadíssima edição da Câmara Municipal de Oeiras que publicara, já em 2002, um outro título da sua autoria: “Tchapa Tchapa, Retalhos de uma Cultura”.

O livro constitui um legado precioso para os jovens cabo-verdianos conhecerem e não esquecerem as suas raízes, tão importantes para conservarem a



sua identidade que faz deles únicos e irrepetíveis.

A homenageada é uma mulher de 84 anos, tem nacionalidade Cabo-Verdiana, e está entre nós há 45 anos, mais concretamente em Paço de Arcos. Ali desenvolve trabalho de apoio à comunidade local. Lutadora, criativa, agente de cultura, muitas vidas numa só vida; senhora de um extenso curriculum que mencionaremos de forma muito, muito minimalista.

Traz em si a alegria de partilhar, a generosidade de todos acolher: oito filhos de sangue, outros – quantos? - filhos do coração que ama como se fossem seus.

Representada em várias exposições nacionais e internacionais – designadamente no Casino do Estoril, de 1985 a 2005, em museus (Guimarães, Espanha...). Ganhou prémios, menções honrosas, ilustrou livros, recicla tecidos, cerâmica, sisal e produz artesanato. Pelo seu trabalho continuado de divulgação da cultura de Cabo Verde,





foi agraciada pelo presidente da República daquele país com a medalha de 1ª classe do Vulcão”, em 2008.

Autodidata, mestre na arte naif, o livro encanta com as suas pinturas de cores fortes, intensas, marcantes. O mar omnipresente, transversal a toda a obra, o mar que inunda a paisagem da ilha de Santiago e que deixa nos nossos olhos um azul intenso e sublime...

A mulher é protagonista central destas “Memórias”, por vezes protagonista única (a diáspora levava os homens para longe, elas multiplicavam-se e substituíam-nos no trabalho duro...)

A mulher Mãe que carrega o filho ao colo e a fruta na cabeça, a que semeia o milho,

a que faz a farinha para a cachupa, a vendedeira de carvão (utilizado para manter os dentes brancos), as ceramistas, as lavadeiras... Os homens estão presentes nesta narrativa, trazendo colada à pele escura a exploração do seu trabalho nos países que os acolhiam e onde viviam de forma sub-humana.

O livro contém poemas, escritos vários, desenhos de utensílios, histórias, lendas, costumes, memória viva de um tempo que já passou.

À homenageada “A Voz de Paço de Arcos” deseja uma vida longa e muito feliz.

*Margarida Maria Almeida*



CONSULTORIA DOCUMENTAL

APOIO A IMIGRANTES

Serviços de Confiança

Tlm: (351) 935 958 044 | (351) 935 958 046 | Tel. 218 207 874 | contato@ssdocumental.com

Centro Comercial Carcavelos - piso -1 lj. 4 | [www.ssdocumental.com](http://www.ssdocumental.com) | 2ª a 6ª das 09 às 18h - Sábados sob marcação

### O Coelho e a Borboleta

Um novo livro Infantil chegou recentemente às nossas livrarias: chama-se “O Coelho e a Borboleta”, e conta a história de dois amigos “improváveis” que vivem uma aventura de entreajuda para derrubar muros que, verdade, verdade, apenas existem nas nossas cabeças.

A autora – Maria de Lurdes Godinho – aprendeu cedo a amar as palavras, os livros. Menininha de cinco anos, o Pai ensinou-a a ler nos livros que lhe oferecia. O amor pelas palavras, pela escrita nasceu e ficou-lhe para sempre, determinando a sua futura actividade editorial e jornalística: criou e dirigiu um semanário dedicado à mulher, chefiou alguns títulos da Imprensa e trabalha actualmente na sua Agência de Comunicação.

Este é o seu primeiro livro infantil - outros se seguirão certamente - dirigido a um público na faixa etária compreendida entre os 4 e os 7/8 anos.

Numa cuidada edição da Cordel d’Prata, vamos seguir um coelho tímido que vivia triste e sozinho porque pensava que não era igual aos outros. Um belo dia – há sempre um belo dia à nossa espera - conheceu uma borboleta lindíssima que mudaria a sua vida para sempre, devolvendo-lhe a confiança em si próprio.

Os dois vivem divertidas brincadeiras diárias a que se juntam todos os habitantes do bosque: um grilo falante, dois macaquinhos, uma alegre cotovia, todos juntos com a nossa borboleta que lhe vai dar a força de que tanto precisava para ser feliz. Com a nova amiga descobre também



o doce sabor da liberdade.

“O Coelho e a Borboleta” está ao dispor nos sites das editoras Bertrand e Wook, na FNAC e em livrarias independentes. Também na versão E-book, nos canais de distribuição da Apple Books Store e Google Play Store.

Parabéns e muito sucesso para a autora.

*Margarida Maria Almeida*



## Meu Alentejo

Que recorde sossegado, silencioso, só. Cujo calor continuava pela noite e madrugada. Por isso o costume de sentar pelo serão na entrada da porta, a conversar com os vizinhos, a apanhar um fresquinho.

Campo vasto, com pequenas aglomerações de pessoas. Alentejo da minha juventude, onde as mulheres disputavam o orgulho de que a sua casa fosse a mais limpa, o chão de ladrilhos o mais esfregado, as paredes as mais bem caiadas de branco e por fora, os rodapés em azul ou ocre.

Onde as portas se mantinham abertas todo o dia na chamada “meia porta”, mesmo na ausência dos seus moradores.

Na segunda-feira após a Páscoa, cumpria-se a tradição de ir comer o borrego e recorrentes doçarias ao campo, acolhidos na sombra de uma árvore.

Alentejo dos montes distantes, onde a kms se chamava perto. Que nas horas mais quentes, mostrava suas ruas desertas, todos se recolhiam, fugindo ao calor, ao sol que queimava. O Verão era delicioso e comprido. As férias grandes eram mesmo grandes.

Nas cidades e nos campos, respeitavam-se as mesmas regras. Onde as senhoras e meninas não saíam sozinhas, sem ter uma razão válida, nunca para passear, caminhar, ir tomar café.

Onde o namoro, o amor, era enquadrado em regras bem definidas de

proximidade, vigilância e recato.

Agora tudo foi alterado, felizmente já existe ar condicionado, ventoinhas e total liberdade pessoal.

Também recorde o Inverno, comprido e bem frio. Frio que entrava pelas frinchas das janelas, das portas, subia dos ladrilhos do chão. Nas braseiras ardia carvão, nas camas usavam-se cobertores de papa.

A chuva caía pesada, adormecia-se ouvindo-a bater forte, nas pedras da calçada.

A Primavera e o Outono eram menos longos e mais suaves. Cores douradas, nascimento das flores, convite à poesia que, como todos sabemos, brota nas árvores do Alentejo.

O Alentejano faz poesia escrita ou não, canta com sentimento, junto com seus amigos fraternos, porque a música explode dentro de si.

Alentejo onde as más condições de trabalho mudaram pela luta de todos unidos.

Alentejo é uma aventura, uma certeza, um consolo saber que está lá, que guarda nossas tradições, nosso cante, nossa identidade.



*Graciela Candeias*

**SOBRE A CONSULTA PÚBLICA DO ESTUDO DE IMPACTO AMBIENTAL (EIA) DO PROJECTO DE LOTEAMENTO DA FUNDIÇÃO DE OEIRAS** Entre 25 de Julho e 26 de Setembro pp, foram colocadas no portal PARTICIPA, pela comunidade local, numerosas participações de oposição ao loteamento. Aguarda-se a todo o momento a divulgação do Relatório Final da consulta pública...

### O loteamento e as linhas de força da contestação da comunidade

A proposta de loteamento (ver foto e legenda) objeto de consulta pública tem como objetivo a implementação de uma operação urbanística localizada na área da antiga Fundação de Oeiras. A referida consulta pública apelava a participação da população, no portal da CCDR\_LVT e esta correspondeu colocando um número muito elevado de documentos contestando a solução urbanística.

No loteamento em projeto prevê-se a demolição total de todas as edificações existentes da antiga estrutura industrial da Fábrica de Metalurgia e Construção Metalomecânica, incluindo as atuais oficinas da CP/ Infraestruturas de Portugal. Prevê-se ainda a demolição de edifícios conexos, nomeadamente o edifício residencial devoluto na Rua Francisco António da Silva. Executa-se o antigo edifício-sede da Fundação.

A proposta de loteamento levanta um

conjunto de questões que mereceram fortes objeções colocadas na sua maior parte subscritas individualmente, mas algumas Associações e Movimentos também o vieram a fazer. Dessas objeções, destacamos as que figuram com maior incidência nas participações apresentadas.

1.- No domínio do interesse patrimonial, importa reconhecer o valioso património azulejar que se distribui por vários espaços da antiga unidade industrial, e que correm o risco de ser entendidos como peças isoladas e autónomas do seu contexto espacial e arquitetónico.

2. No domínio do impacte decorrente da demolição total deste conjunto, suscitam-se várias questões:

- A (não) consideração de alternativas de assegurem a manutenção, salva-



**Ofetalópticas**  
optivisão

Paço de Arcos  
Rua Costa Pinto, nº97  
2770-213 Paço de Arcos Tel.: 214 422 717

**optivisão**

DIAS ÚTEIS:  
9H30-13H00 / 15:00-19:00  
SÁBADOS: 9H30-13H00

**WWW.OFETAL.PT**



### **Perfil do projecto de loteamento da Fundição De Oeiras**

Total de mais 600 fogos, mais 3000 vizinhos a habitar em torres enormes (o Brº da Medrosa tem apenas 256 fogos): 3 torres de 10, 13 e 17 andares; 3 torres de 9 andares; 2 torres de 7 andares; 3 torres de 6 andares; 1 torre de 5 andares. Mais de 1200 carros dos novos moradores.

guarda e aproveitamento, mesmo que parcial, do conjunto edificado existente, em linha com práticas recomendadas e amplamente experimentadas de reutilização dos recursos edificados e territoriais, numa lógica não só circularidade e sustentabilidade, mas também de respeito e valorização dos recursos culturais, sociais e económicos do território;

- A extraordinária produção de resíduos e o elevadíssimo dispêndio de energia para a demolição de estruturas de grande resistência, como as que caracterizam a Fundição de Oeiras, em contradição com as políticas e recomendações

nacionais e internacionais no domínio do ambiente, da gestão de resíduos e de reutilização de estruturas e materiais de construção;

3. No domínio da definição dos parâmetros de edificação, das opções programáticas e de usos do solo, bem como das soluções morfológicas, para os quais não são apresentadas as necessárias fundamentações, nomeadamente face ao preconizado no PDM – Plano Diretor Municipal de Oeiras (A área bruta de construção, excede consideravelmente o índice de referência de 0,60 previsto pelo PDM para a UOPG em

causa remetendo assim o projeto para uma dimensão totalmente desarmonizada com as construções dos bairros envolventes)

4. Ainda no domínio das relações com a envolvente, identificam-se fragilidades na articulação da área de intervenção com a estrutura de espaços públicos e de infraestruturas territoriais (designadamente na rede viária) que suportem a envergadura da operação proposta e aumento significativo de população residente e de novas atividades previstas na proposta.

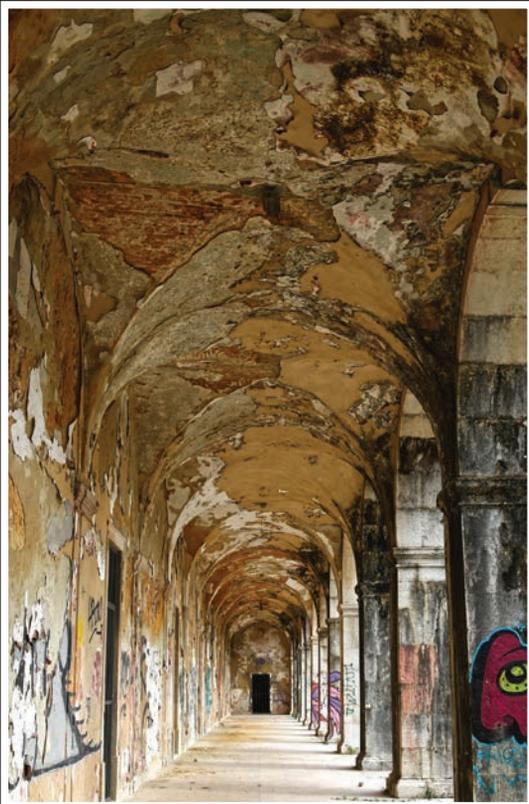
*Rogério Pereira*



Av. dos Fundadores, 59-A  
12770-072 PAÇO DE ARCOS  
Tel. 21 441 02 85

# FOTOGRAFIAS PREMIADAS

## CONCURSO DE FOTOGRAFIA OEIRAS 2023



**PRÊMIO:** Melhor fotografia  
**TÍTULO:** Profundidade do Tempo  
Participante nº 57 - Ana Luísa Santos



**PRÊMIO:** 1ª Menção Honrosa  
**TÍTULO:** Árvore  
Participante nº 59 - Rodrigo Rodrigues



**PRÊMIO:**  
2ª Menção Honrosa  
**TÍTULO:**  
Jamor  
Participante nº 59 -  
Rodrigo Rodrigues



**PRÊMIO:** 4º Prémio  
**TÍTULO:** Portal Desconhecido  
**Participante nº 54 - André Monteiro**



**PRÊMIO:** 5º Prémio  
**TÍTULO:** Chafariz  
**Participante nº 44 - Rui Pombinho**



**PRÊMIO:** Primeira Escolha do Público  
**TÍTULO:** Bola de Sonhos  
**Participante nº 54 - André Monteiro**



**PRÊMIO:** Segunda Escolha do Público  
**TÍTULO:** Forte de São João das Maias  
**Participante nº 51 - Elsa Maria**

### PATROCÍNIOS:



**PRÊMIO:** Terceira Escolha do Público  
**TÍTULO:** Na Calma de Um Olhar  
**Participante nº 57 - Ana Luísa Santos**

## Entrega de prémios

Para o fim estavam guardados os momentos mais apetecíveis do Concurso de Fotografia “Oeiras 2023”, promovido pela Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos. Falamos, claro está, do momento em que o vencedor de cada categoria recebeu o seu merecido prémio. Este ano em formato diferente, quisemos que cada um fosse conhecer a “casa” do patrocinador que lhe coube em sorte e nela recebesse a devida distinção. Assim foi, e desses vários momentos de convívio aqui deixamos algumas ima-



gens, para mais tarde recordar.

Voltamos a agradecer a todos os participantes e,



especialmente, aos patrocinadores Century 21 Local de Partida, Marginal Filmes, Supermercado Joantina, Studios Maribel, Restaurante Astrolábio, InovLabs e Prema Yoga, cuja preciosa contribuição deu a este evento uma outra dimensão.

*Miguel Teixeira*

### Os Portugueses são empáticos?

#### Eis a questão! \*

**A** empatia é uma qualidade humana essencial, que nos permite compreender e partilhar os sentimentos dos outros. Em Portugal, a empatia desempenha um papel fundamental nas relações sociais e culturais.

A empatia é muitas vezes associada à hospitalidade dos portugueses. Os portugueses têm uma reputação de serem calorosos e acolhedores com os visitantes, como se viu recentemente, nas Jornadas Mundiais da Juventude, sob a presença de Sua Santidade o Papa Francisco, ao demonstrar interesse genuíno pela sua História, usos, costumes e a sua experiência.

Esta forma empática, é evidente nas conversas informais em cafés ou praças, onde as pessoas se reúnem para partilhar histórias e preocupações.

A empatia também ajuda-nos a ser mais tolerantes e respeitosos com as diferenças. Quando entendemos, que todos temos experiências e perspectivas únicas, somos menos propensos a julgar os outros.

Além disso, a empatia desempenha um papel significativo, na maneira como os portugueses lidam com as adversidades. Portugal é um país que enfrentou desafios



históricos, como a ditadura, a descoloniização, a entrada na comunidade europeia, a moeda única, a pandemia, bem com a recessão económica. Estas duas últimas situações, levaram as pessoas a desenvolver a compreensão das lutas alheias, e ao comunicarem-se mais, e a empatia tornou-se uma forma de concórdia.

A solidariedade é uma característica forte da cultura portuguesa, com inúmeras organizações de caridade e voluntariado a trabalhar em prol dos mais necessitados salientando, entre outros, o Banco Alimentar.

A empatia também é valorizada nas relações familiares e de amizade. De uma maneira geral as pessoas demonstram apoio emocional e estão dispostas a ajudar aos outros, em momentos de dificul-



Tel.: +351 216 072 206  
Estrada da Cartuxa, 10 - 2760-022 Caxias  
e-mail: geral@manloc.pt www.manloc.pt

dade, como recentemente com a vinda desenfreada de migrantes.

No entanto, como em qualquer sociedade moderna, em Portugal a empatia também enfrenta desafios. O ritmo acelerado do dia-a-dia e a pressão social e económica podem, por vezes, dificultar a prática da empatia. No entanto, a maioria dos portugueses estão conscientes da sua importância, esforçando-se por mantê-la viva nas suas vidas e nos ambientes onde costumam socializar.

No nosso país a empatia também se reflete na maneira como a sociedade lida com as questões sociais e de saúde mental. Nos últimos anos, face à pandemia e à guerra na Ucrânia, tem havido um aumento de consciência sobre a importância de cuidar a nossa mente. Profissionais de saúde mental e não só, bem como os voluntários em organizações de apoio, trabalham arduamente para criar ambientes acolhedores e empáticos, de modo a superar os desafios emocionais.

No ensino, a empatia também é valorizada. As escolas portuguesas, não obstante o momento de crispação em que vivem neste momento, estão a implementar programas que promovem a empatia entre os estudantes, ajudando-os a desenvolver habilidades sociais e emocionais em tenra idade.

A empatia é evidente nas artes e na cultura portuguesa. A música, o cinema e a literatura, frequentemente, exploram temas relacionadas com emoções humanas, permitindo que as pessoas identifiquem com personagens e histórias, promovendo a compreensão e simultaneamente a empatia.

Os líderes empáticos, caso do nosso Presidente da República Prof. Marcelo Rebelo de Sousa, são mais eficazes, sendo capazes de entender a necessidades e as preocupações dos cidadãos.

Podemos aprimorar a nossa empatia, através da prática. Isto inclui ouvir ativamente o nosso interlocutor, e fazer perguntas, tentando ver o mundo a partir da perspectiva do outro, sem recorrer à subserviência, e cultivando a gratidão.

Em resumo, a empatia é um poderoso motor de conexão humana e de construção de relacionamentos saudáveis. Ela leva-nos, a agir com compaixão e a trabalhar juntos para criar um mundo harmonioso e justo. À medida que continuamos a desenvolver a nossa capacidade de empatia, estamos a contribuir para um futuro mais compassivo, compreensivo e solidário para todos.

*\*Luís Álvares*

# Farmácia NOVA-CAXIAS

Rua Bernardim Ribeiro, 1-A – 2760-016 CAXIAS – PORTUGAL  
Telem. 961523685 email: farmnova-caxias@hotmail.com

## Medicamentos, defesa da saúde ou negócio rentável?



Quando falamos em medicamentos em geral limitamos o nosso olhar e compreensão a ser uma simples embalagem que nos foi indicada para aliviar algum mal e não temos presente todo o contexto que lhe está inerente. Essa embalagem com um nome bem referido, contém para além de um prospeto, um produto que nos irá ajudar mitigar ou erradicar uma situação que afeta o nosso organismo e logo, condiciona o nosso bem-estar. Não identificamos todo o percurso e sua importância, no entanto temos em consideração o fato do medicamento ser um bem essencial que está consagrado como um direito humano fundamental. Mas será que esse direito é respeitado e todos tem o mesmo tipo de acesso?

O medicamento como qualquer produto tem o seu percurso até chegar ao consumidor (neste caso, utente ou paciente...), só que o medicamento não é um produto qualquer e requer todo um percurso próprio, especialmente porque está intrinsecamente ligado à saúde.

Várias vezes abordámos o medicamento, mais especialmente na sua atuação, mas será importante referir que como todo assunto relacionado com a ciência, parte-se de um pressuposto, para o qual são levantadas várias hipóteses, que serão estudadas no sentido de obter uma possível solução.

No caso do medicamento essa premissa está recheada de escolhos, pois são muitas as vertentes a ter em conta.

Numa abordagem simplista poderemos definir as seguintes metas principais:

Definir o objetivo de saúde que se pretende atingir (área clínica).

Pressupostos de saúde a abranger, mas também atender às perspetivas marketing (estudo do mercado).

Procurar o ingrediente (princípio ativo), que responda ao objetivo desejado.

Verificar se esse ingrediente é eficaz, seguro e responde aos pressupostos de qualidade (toxicidade e tolerância) exigidos para os fins propostos, (ensaios em animais).

Ser avaliado do ponto de vista pré-clínico, clínico na sua atuação como princípio ativo e definir qualquer situação adversa na sua possível utilização. (ensaios clínicos no homem).

Encontrar a melhor (forma galénica) maneira de fazer chegar esse princípio ativo aos locais de ação, recorrendo à farmacotecnia.

Verificar as condições de estabilidade do princípio ativo até a forma farmacêutica estabelecida (feita ao longo de todo processo)

No caso de um fármaco inovador (princípio ativo novo), procurar averiguar o potencial mercado para esse novo medicamento. No caso de um medicamento com similares no mercado, estudar a concorrência e definir estratégias marketing para obter um posicionamento rentável.

Paralelamente e desde o início, constituir um processo que abranja todas as fases técnicas de forma a responder aos procedimentos impostos pelas respetivas instituições sanitárias (autorização de introdução no mercado-AIM).

Finalmente, procurar obter junto das autoridades do sector o melhor preço de venda ao público, e se possível a melhor participação do Estado, para tornar mais acessível o preço de venda desse medicamento ao público.

Claro que depois existem ainda outros itens que vêm sobrecarregar o preço final do medicamento (grossistas, expedição, distribuição e finalmente a venda (Farmácia ou parafarmácia).

Este esquema é muito sucinto e procura apenas mostrar como é longa a cadeia do medicamento. Não abordamos aqui a sequência dos custos inerentes à pesquisa, estudos intermediários que podem ser imputados ao desenvolvimento da molécula, sua produção como matéria-prima e todos os anexos ligados à produção industrial. (De acordo com as perspetivas de entidades independentes, o tempo médio para obter um medicamento inovador é de cerca de 11 anos). Este tempo de latência deveria permitir a obtenção de um novo medicamento e os dividendos respetivos do

investimento. A acrescentar que o tempo de rentabilidade da exclusividade desse medicamento (registo de patente) está limitado, para além do qual surgem os medicamentos genéricos.

Este ponto é essencial para fazer os juízos de valor desta atividade económica, sendo um bem imprescindível para o bem-estar do homem, os respetivos lucros podem ser definidos apenas pela empresa, ou deve haver um compromisso relativizando o seu custo e as margens de lucro? Como pode o Estado condicionar este processo e facilitar o acesso generalizado do medicamento?

Para nós utentes, considera-se habitualmente que o preço do medicamento é exagerado, mas se considerarmos todos os fatores de forma mais esmiuçada talvez compreendêssemos melhor algumas situações. Se alguns princípios ativos, devido à sua enorme produção são baratíssimos, outros tanto pelas dificuldades de manufatura, como pela quantidade exígua de produção, atingem preços astronómico. No entanto o mote desta introdução é mostrar como o preço é sempre um problema de fundo. Serão as empresas farmacêuticas instituições filantrópicas ou simplesmente empresas com fins lucrativos?

A imprensa repercute implacavelmen-



Mercedes-Benz

**Auto Caxiense**  
R.A. Mercedes



**MECÂNICA**  
**PINTURA EM ESTUFA**  
**ELECTRICISTA**  
**BATE-CHAPA**

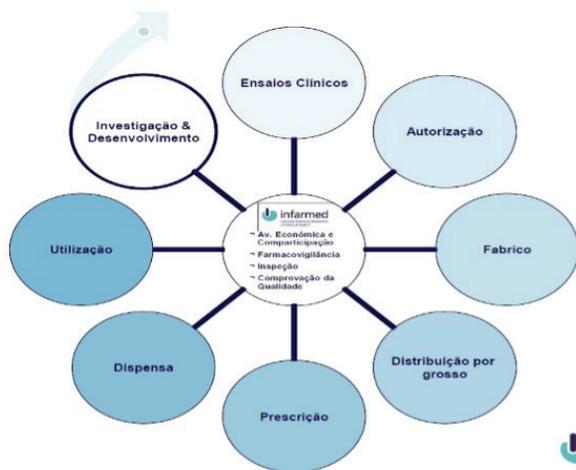
**BANCO DE ENSAIO**  
**COMPUTADOR DE TESTES**  
(diagnóstico de avarias)

Rua João Alves de Carvalho, 6 e 8  
2760-126 CAXIAS

[autocaxiense@sapo.pt](mailto:autocaxiense@sapo.pt)  
Tel. 21 443 51 42  
21 446 13 36

te as falhas da indústria farmacêutica em cumprir essas obrigações morais favorecendo a diminuição dos preços reduzindo os seus lucros ao mínimo. A opinião pública, moldada pela imprensa, tem, portanto, uma relação sulfurosa com a indústria ligada ao medicamento.

A este montante, juntam-se as conse-



*Ciclo do medicamento, desde a pesquisa até ao consumidor (fonte infarmed)*

quências financeiras, a diminuição da quota de mercado, muito difícil de avaliar, associada à deterioração da imagem da indústria farmacêutica. Esta deve, portanto, cortejar todos os seus parceiros: pacientes, médicos, comunidade científica, governos, fundos de seguridade social, ONGs, instituições internacionais, funcionários, fornecedores e concorrentes. Todos eles participam do desenvolvimento e sucesso das empresas farmacêuticas. Iniciativas que promovem o acesso a medicamentos ajudam a combater esse déficit de imagem. Sem contestar os pro-

gressos médicos realizados no terreno, as operações “filantrópicas” e, em particular, as operações de doação, parecem ser verdadeiros exercícios de relações públicas. Eles afirmam ir além dos problemas éticos colocados pelo comércio de medicamentos e visam dar à empresa uma imagem virginal (Peter Wehrwein, Pharmacophilanthropy, Harvard Public Health).

Chegado a este ponto levantam-se muitas controvérsias, e aparece sempre o velho lema de “sol na eira e chuva no nabal”. Queremos inovação e novos medicamentos, mas não retribuimos pagando o esforço e financiamento inerente. Aliás, os ganhos na saúde são inestimáveis e têm conseguido prodígios na nossa humanidade, mas também há que reconhecer que esta sociedade consumista tem os seus contras. Atualmente consomem-se medicamentos de forma exagerada e confunde-se, bem-estar, com saúde, no seu sentido mais contido. Quanto mais

evoluída é a sociedade maior o seu desejo de aumentar essa qualidade de vida. É um assunto muito polémico, que nem me atrevo a abordar!

No entanto não podemos esquecer que muitos dos portugueses a quem foram prescritos certos medicamentos, ditos essenciais, que por não terem posses, não os podem adquirir, denegrindo assim progressivamente aquilo que tanto nos custou a atingir.

*Eduardo Barata*

## Uma república interassociativa

O MAP (Mostra de Artes da Palavra), na sua programação para este Outubro, deu particular atenção àquilo a que designou por “lógica de comunidade”. E, nesse sentido, dedicou-lhe uma data especial, o dia 5, sob a forma de espectáculo interassociativo, intitulado “Posto de Escuta”. Como se comemorar a implantação da República neste dia não fosse, já de si, particularmente especial, eis que várias associações culturais do concelho de Oeiras foram chamadas ao palco do Auditório José de Castro, para mostrar todo o seu dinamismo e amor à palavra. Dita, cantada, dançada, ela demonstrou, neste serão comunitário, todo o poder comunicacional de que é possuidora, essencialmente quando tratada com todo o carinho e paixão que cada associação lhe dedica.

Defensora desde a primeira hora da criação do auditório que hoje abriu portas a este evento, a associação cultural “A Voz de Paço de Arcos” (ACAVPA) marcou presença com uma exposição fotobiográfica sobre José de Castro e foi também sobre o multipremiado actor português, nascido em Paço de Arcos, que versou a curta metragem exibida, da autoria de Graça Patrão.

Para o final desta sua participação, a ACAVPA reservou um momento de piano, por Robertes Araújo, que interpretou duas peças da autoria de Alain Oulman, compostas para fados de Amália Rodrigues, em homenagem à relação entre



José de Castro e Amália, seus amigos.

Seguiram-se a Associação Luchapa, com uma homenagem a Natália Correia, o Centro Comunitário de Linda-a-Velha, a Universidade Sénior de Oeiras, a Cantiga d'Alba, a associação cultural A Palavra, fechando com a actuação do (In) Temporal Chorus.

Ja já longa a noite, quando se deu o último aplauso que, claramente, demonstrou a satisfação de quantos participaram e assistiram. Um especial obrigado à organização, que esteve ao mais alto nível em todos os capítulos, e o destaque ainda para a promessa do MAP de que





é sua intenção tornar este interassociativismo mais regular, dando azo a mais edições deste “Posto de Escuta”.

Algo que todos saúdam e desejam, pois muitas das associações presentes, e mesmo outras que não tiveram agora a sua oportunidade, só em eventos deste género conseguem mostrar todo o seu valor e potencial nas mais diversas áreas culturais, tendo sempre por base a palavra.

O que fica desta primeira edição é demonstrativo de que, só praticada e partilhada, a palavra pode proporcionar mo-

mentos inesquecíveis, como os vividos neste 5 de Outubro no Auditório José de Castro.

Viva a República Interassociativa!

*Miguel Teixeira*

# ContiService

Especialista em pneus e Manutenção Automóvel



**retrocal**  
ASSISTÊNCIA TÉCNICA AO PNEU, LDA.

**Retrocal, Lda**  
Rua de S. Paulo, 2-A  
2780-037 OEIRAS  
Tels.: 214 418 248 • 214 421 496  
Cont. 500 620 067  
geral@retrocal.pt  
Horário: 9.00 às 13.00 e das 14.30 às 18.30



## O fecho-éclair

**A** palpou-se. Parecia estar inteiro. Conseguira dar à costa, sem roupa, apenas com o esqueleto a cobrir-lhe os ossos e o estômago agarrado às costas. O colete salva-vidas massacrava-lhe os ossos.

O primeiro impacto foi a vontade de morrer mesmo ali, esticado como a corda de um violino com as mãos debaixo das têmporas. Tinha sido o único a escapar. Um dos companheiros havia sido cuspidor por um vagalhão enorme e o outro engolido por entre as brechas abertas do porão.

O destino era o Afeganistão. Enquanto uns partiam de lá em direção ao Mediterrâneo, à Europa, ao Eldorado à procura de melhores vidas, eles iam meter-se na boca do lobo. José tivera notícias de que a sua filha estava viva e queria vê-la. A mãe, essa nem sabia quem era!

Durante dias e noites intermináveis num barquinho à deriva, sofreram os horrores de uma tempestade sem fim. Chuvas torrenciais, mar encrespado, vagas alterosas, abalroamentos que haviam aberto brechas gigantes no porão do barco.

Após duas semanas, a fome e a sede tinham-se tornado insuportáveis. Sentiu o pânico e o terror da morte. Há muito que a comida se havia esgotado, contava apenas com uma malga de água. Os dias tinham um lastro de chumbo.

Boiava ara sozinho sobre um bocado de casco velho, resquício daquilo que fora o

barco, agora ao ritmo dias mais amenos.

Como se fosse uma miragem, vislumbrou ao longe, uma ilha paradisíaca povoada de coqueiros. Agarrou no colete salva-vidas e num último esforço fez-se ao mar. Via agora nitidamente uma praia luxuriante brilhando ao sol. Com a maré a favor, esbracejou quanto pode, aterrando na areia molhada. Chapinhando na água que lhe chegava aos artelhos, suplicava a Deus, uma ajuda divina que lhe poupasse mais martírios.

Sentou-se, olhou o colete, verificou a existência de um fecho éclair na parte anterior do mesmo e pensou: tenho de o abrir. Ao fazê-lo, rasgou um envelope entalado no seu interior. Tentou ler o conteúdo, mas os seus olhos turvos e encovados fecharam-se num sono moribundo.

Acordou na palhota tosca de um indígena. Bem aconchegado, puseram-lhe no regaço o envelope rasgado que tentara ler na praia. Dentro estava uma fotografia poeirenta de uma criança loira da idade da sua filha. Seria ela? Quem teria posto lá a foto? Que ilha seria aquela? Com esse pensamento e amontoados de perguntas na cabeça adormeceu profundamente durante semanas seguidas.

*Antonieta Barata*



# CASA JOÃO

DE JOÃO J. NICOLAU A. SANTOS

Reparação de máquinas de costura  
de todas as marcas

Fanqueiro, Retroseiro e Têxteis Lar

Rua Costa Pinto, 103 - Tel. 21 443 2256 - Telem. 93 970 4774 — 2780-582 PAÇO DE ARCOS

## Os mares e as ondas

*Mares de tempestades e bonanças.  
 Ondas das minhas praias,  
 onde me banhava em criança..  
 Ondas estaladiças, elos  
 que rebentavam a meus pés  
 e me destruíam os castelos.  
 Bordavam d'espuma as areias finas da Costa  
 do Sol,  
 onde se afirma sorridente o turismo.  
 Meus olhos nadavam até ao arrebol,  
 tão perto ou mais longe conforme as marés.  
 Os mares também têm abismos,  
 alguns desaparecem por descuido ou altruís-  
 mo.  
 Mares de pescado, saltitante, prateado..  
 Na crista das ondas o voo das gaivotas.  
 Mares de lazer e de muitas rotas.-Ondas  
 comerciais.  
 Mares de corais e de minerais.  
 Na beira-mar o perfume das algas, iodo  
 envolto em maresia.  
 Mares, verdes, azuis ou cinzentos, com ondas  
 de Poesia.  
 Foram mares de grandes lutas  
 onde uivaram tempestades e ondas de pira-  
 taria.  
 Mares de água salgada influenciam o clima  
 através da condensação.  
 Mares dos Descobrimentos, primeira onda  
 da chamada Globalização.  
 Cobrem setenta por cento do planeta Terra,  
 originando Oceanos !*

Virgínia Branco

## Terra nenhuma

*Esta terra não é a minha terra.  
 Nenhuma terra é a minha terra.  
 Nenhum grão do que seja, de terra, de  
 areia, do que seja, é terra que eu pise.  
 Eu não piso chão algum.  
 Eu não me movo, não me atrevo, nesta  
 ou em qualquer terra.  
 Quantos anos somam as poeiras que me  
 ferem a vista cansada?  
 As mesmas que me tragam entranhas e  
 pele e os olhos feridos, esbatida a visão  
 que me toldam numa rajada de vento vil  
 e doentio.  
 Poeira traiçoeira que me devora e impe-  
 de de pisar o chão, chão algum.  
 Me fustiga a alma dilacerada, me ex-  
 pulsa desta casa que não tenho, que não  
 habito, como a terra, terra alguma, seja  
 qual for.  
 Nenhuma terra é a minha terra.  
 Eu não vivo, nem respiro, não me movo,  
 nem respiro, não existo, nem respiro.  
 Em terra alguma, eu não tenho terra, eu  
 não a exijo, não a permito.  
 Esta, esta terra que não é minha.  
 Nem esta nem terra nenhuma.*

Miguel Santos Teixeira

## A arte intrínseca do café

*São mil universos que se podem originar naqueles pequenos grãos torrados,  
saídos de uma máquina de raios castanhos e dourados,  
que ao serem para uma chávena despejados  
criam sensações visuais com os ondulados  
do líquido e dos conjugados  
(guarnições e os outros condimentos lá deitados,  
melhor, para os criadores não serem injuriados,  
pelo transporte lá ficam sedimentados),  
criando assim quadros, retratos policromados  
que do estúdio vêm enevoados,  
ou então ao contrário, antes em copos gelados!  
Arte ubíqua de espaços assaz frequentados,  
serve-se por um pequeno óbulo aos vários clientes revezados:  
trabalhadores cansados,  
mestres e doutores honrados, casais apaixonados  
e poetas multifacetados.  
Unem-se ao balcão por bicas, galões, cafés pingados  
estando em tons mais calmos ou acelerados  
a discutirem entre si com um misto de serenidade e batimentos cardíacos empolgados  
essa pequena arte de simples grandes modos requintados  
que une momentaneamente o coração a vocábulos acalorados,  
com agora novos tópicos a serem lançados  
com o principal ser o facto desta unidade comprada em mercados  
ser o propulsor de ideias e pensamentos literais um quanto pouco figurados,  
de serem estas as sementes que cantam novos fados,  
trazem à tona inteiros povoados  
fazendo-os pôr de lado os seus recados  
e ao sentirem o sabor e o aroma destes grãos queimados  
que depois de processados  
e ainda triturados,  
plantam-se nas pessoas,  
demonstram a essência de que foram criados  
e fazem arte! Com motivos doces, amargos, picantes ou salgados  
ilustram na sua passagem de interiorização a sua beleza como aragens que afagam as plantas  
dos prados.  
“Opus artificemprobat” dito em sorrisos nada amarelados  
em júbilos de tamanha grandeza sobre a natureza de delicadeza e mestria de dedos prateados.*

Tiago Vieira Gonçalves

## A felicidade é uma lembrança...

*A felicidade é uma lembrança  
de quando eu era criança  
e não conhecia a realidade.  
Mas eu trouxe comigo a lembrança,  
guardo-a no fundo do coração,  
comigo fez uma aliança:  
não importa a minha idade,  
serei sempre criança,  
farei com ela a mais bela canção,  
sairemos juntos a desafiar a tristeza,  
cada dia será para nós de pura beleza.*

## Senhora tristeza

*Senhora Tristeza, eu amo-te tanto. Tens  
uns olhos tão profundos, que me fazem  
chorar; tens uma voz tão suave, tão doce,  
tão cheia de melancolia, que desperta em  
mim uma vontade tão grande de morrer...  
Senhora Tristeza, tens no rosto o bril-  
ho das estrelas, para onde quero tanto  
voltar... quando me olhas, és tão senhora  
de mim, dominas-me tanto, sou todo teu,  
conheces cada parcela mais ínfima e mais  
íntima  
do meu corpo e da minha alma... Senhora  
Tristeza, eu penso que nos conhecemos  
de outros mundos e que vivemos exilados*

*neste, como estrangeiros – e por isso tu  
és a Senhora Tristeza e eu sou tão triste,  
como um filho que saiu do teu ventre.  
Senhora Tristeza, mas como me explicas  
que, ainda assim, eu consiga tirar alegria  
de ti?*

*Como explicas que eu consiga ver em ti  
alegria, Senhora Tristeza?*

*Porque eu sinto prazer em estar triste,  
e o prazer é uma forma de alegria, uma  
alegria que não se vê à superfície e é  
silenciosa como a profundidade do mar...  
Quando me entrego a ti, há ondas de  
alegria que sobem de dentro de mim,  
tenho saudades de outros mundos, de  
outras pessoas, de outros lugares, de  
outros tempos... E amo-te na minha sau-  
dade, Senhora Tristeza, Mãe da saudade,  
minha mãe, por quem choro, por quem  
respiro, por quem amo, por quem desejo  
partir para a doce Eternidade, onde as  
ondas nunca param de rebentar na areia  
e as estrelas nunca deixam de brilhar com  
o brilho triste e melancólico dos teus olhos  
tão profundos...*

*Jorge Chichorro Rodrigues*



**Paço  
d' Arcos**  
Escola de Condução

**INVESTIMOS NO FUTURO DOS CONDUTORES**

Rua José Moreira Rato, 6A  
2770-106 Paço de Arcos  
Tel: 21 442 76 28 / 21 442 78 03

Email: [esc.cond.pacodarcos@gmail.com](mailto:esc.cond.pacodarcos@gmail.com) • [facebook.com/ecpa1](https://facebook.com/ecpa1) • [www.ecpa.pt](http://www.ecpa.pt)

Escola Associada ANIECA  
Categorias Motociclos e Ligeiros

Parceiros IMT  
Revalidações Cartas  
e Documentos Veículos e Condutores

### Bugio

**L**evantei-me ensonada, fui ver o rio que se juntava ao mar.

À esquerda é rio, à direita é mar a perder de vista.

Estou entre os dois.

Pensei que era do sono, não via nem rio, nem mar,

e o Bugio também não estava.

Só depois pensei que era Domingo.

Provavelmente o Bugio tinha ido passar o fim-de-semana fora.

Teria ido visitar a família?

Tocaram à porta.

Não esperava ninguém por ser cedo demais para uma visita,

mesmo assim fui ver!

- Quem é?

- Sou eu.

- Eu quem?

- O Bugio

- Quem?

- O Bugio.

- Desculpe, não conheço ninguém com esse nome!

- Sou eu! Vivo aqui na foz do rio.

A si vejo-a todos os dias e vejo que me olha muitas vezes.

- Entre!

Sentámo-nos junto à janela, de onde eu diariamente o avistava.

Agora, estava aqui ao meu lado. Tinha a pele muito envelhecida, com cheiro a mar, muitas conchas pregadas ao corpo. Transpirava frio e cheirava tão bem que me fez sonhar.

Na emoção da sua presença, não me ocor-

ria qualquer pergunta.

Até que quebrei o silêncio.

- O que veio aqui fazer, Sr. Bugio?

- Sabe? Vejo tantos barcos a passar por perto, mas nenhum pára, andam todos com muita pressa, não sei ao que vêm, nem ao que vão. Só os vejo passar, dou-lhes a orientação e nem agradecem!

Estou muito velho, o mar açoita-me todo o tempo. Cada ano que passa sinto-me mais velho e ninguém vem aqui tomar conta de mim, estou no fim do rio e no princípio do mar, ninguém me diz nada.

Pensava o mesmo de mim!...

Para quebrar a tristeza, perguntei:

- Quer um café e uma fatia de bolo?

O verão está a chegar ao fim, vem aí o outono!

Preparei o café e a fatia de bolo.

Voltei á sala.

O silêncio enchia o espaço vazio.

Ficámos a olhar um para o outro.

Ambos sabíamos que a partida, era voltar à solidão.

Comemos com um sorriso de contentamento!

-Tenho de ir, precisam de mim, disse.

Abraçou-me!

O frio do seu corpo já não senti, fiquei com o cheiro a maresia agarrada a mim.

Num ápice desapareceu.

Procurei-o com o olhar e lá estava ele a acenar-me com a sua luz verde.



Maria Antónia Melo

## Comemoração dos 50 Anos do 25 de Abril de 1974

**I**niciamos hoje, um percurso na História de Portugal, que tem como finalidade, comemorar o 25 de Abril de 1974, rememorando todas as tentativas de pôr fim à Ditadura Militar iniciada pelo general Gomes da Costa, em Braga, a 28 de Maio de 1926. Chamaremos, então, a cada acontecimento, “25 de Abril”, uma vez que os militares que os levaram a cabo, tinham os mesmos propósitos dos que nos restituíram a liberdade e a democracia.

### O primeiro 25 de Abril

Tudo começou no Porto, no dia 3 de Fevereiro de 1927, quando um grupo de oficiais e civis democratas se revoltaram contra a ditadura militar. O regimento de Caçadores 9, reforçado com efectivos de Cavalaria 6 e uma companhia da GNR, comandado pelo general Sousa Dias, dirigiu-se à Praça da Batalha, onde prenderam o comandante da Região Militar do Norte e o governador civil do Porto. A 4, enviaram uma mensagem ao general Carmona, presidente da República, dizendo que pretendiam derrubar o governo e reintegrar o país

dentro do regime democrático constitucional. O ministro da Guerra, coronel Passos e Sousa, reagiu às intenções dos revoltosos, mandando o navio ‘Infante de Sagres’ com tropas e material para Leixões, ao mesmo tempo que, se dirigiu a Vila Nova de Gaia com o objectivo de assumir o comando das forças governamentais. Os combates fizeram cem mortos e quinhentos feridos. Finalmente, a 8, Sousa Dias sem nada poder fazer, enviou dois homens da sua confiança ao quartel-general do inimigo nas Devesas, para negociar a sua rendição. No dia anterior, 7 de Fevereiro, a revolta começou em Lisboa, chefiada por Agatão Lança, que contou com a participação de efectivos reduzidos do exército, marinha, GNR e civis armados. Estes levantaram barricadas na Rua da Escola Politécnica e aí aguentaram dois dias, ao fim dos quais, o ministro da Guerra voltou do Porto para chefiar o ataque final. Os democratas renderam-se quando as suas munições se esgotaram.



*Leitaria Victória*

*Doçaria Caseira . Salgados e muito mais...*

Praceta Dionísio Matias, 7-loja 2770-051 Paço de Arcos — Tel. 21 443 37 36 (Junto ao mercado)

Os civis apanhados de armas na mão foram fuzilados junto ao chafariz do Largo do Rato. Em Lisboa, contam-se setenta mortos e quatrocentos feridos. Mas a sangria não ficou por aqui, pois a 15, o governo através de decreto, demitiu todos os funcionários públicos, directa ou indirectamente, envolvidos nos movimentos «reviralhistas» de 3 a 10 de Fevereiro. Ao mesmo tempo, extingue as unidades do Exército e da GNR que, total ou parcialmente, tomaram parte nesta revolta, bem como, as organizações políticas ou cívicas que nela participaram. É assim que, Jaime Cortesão e Raul Proença, fundadores do «Grupo Seara Nova», são demitidos, respectivamente, dos cargos de director da Biblioteca Nacional de Lisboa e de director dos Serviços Técnicos da mesma biblioteca.

Mas houve mais revoltas contra a Ditadura...

## O segundo 25 de Abril

A 1 de Junho de 1928, Salazar continua com a sua política de, como diz o adágio popular, «dar uma no cravo e outra na ferradura» e assim, publica um decreto sobre incompatibilidades e acumulações de cargos, com objectivos moralizadores e propagandísticos, uma vez que, ao eliminar alguns «tachos» altamente remunerados, de onde come a alta burguesia, obtém o apoio popular. Porém, nem todos se deixam iludir com estes «gestos magnânimos» Quem também não se deixa iludir é o Batalhão de Caçadores 7 sediado em Lisboa, - além de outros regimentos espalhados por várias cidades como Se-

túbal, Castelo Branco, Pinhel, Guarda, Barreiro, Entroncamento e Vila Nova de Gaia, sempre apoiados por civis - , que, entre 20 e 21 de Julho de 1928, iniciam um movimento militar contra a Ditadura militar, mas que é rapidamente dominado, sendo presas dezenas de pessoas.

## O terceiro 25 de Abril

A 4 de Abril de 1931, Revolta na Madeira. Iniciou-se, hoje, neste Arquipélago e, não deverá terminar tão depressa a proclamada «República da Madeira», resultante da união de deportados republicanos com as forças locais desafectas ao regime. A 7 de Abril, com início em Angra do Heroísmo e, expandindo-se para S. Miguel, Graciosa e S. Jorge, rebentou uma revolta nos Açores contra a Ditadura Militar, no entanto, os revolucionários foram vencidos, o que não obistou a que, estes últimos, se juntassem aos seus congéneres da Madeira e Guiné. Também em Lisboa e no Porto, se verificam manifestações estudantis e populares de protesto. Todas elas foram rapidamente reprimidas por militares leais ao Governo e por forças policiais. Verificam-se inúmeras prisões, deportações e demissões da função pública. Também as unidades militares que lutaram pela democracia são dissolvidas. (Continua no próximo número)

*José Aguiar Lança-Coelho*  
(Licenciado e Mestre em Filosofia  
pela FLUCL)  
Escreve de acordo com  
a antiga ortografia

Imagine all the people, sharing all the World...



**E**stava a tentar dormir de dia. O sono não havia maneira de aparecer. Dei voltas e reviravoltas na cama. Lembrei-me de um cão que tive, e que fez o favor de ser meu amigo, que há muitos anos partiu para onde vão as almas dos cães. Não sei onde é, mas se há sítio para nós, também deve haver para eles. Este meu cão, antes de se deitar para dormir, também dava voltas e mais voltas... continuei ainda algum tempo sem conseguir dormir. Algo me incomodava desde que vira o último noticiário na televisão. As pseudo notícias, sempre tendenciosas, eram propícias a que ficássemos a apoiar a versão que nos impingiam. Mesmo que mudássemos de canal, era sempre mais do mesmo. Claro que a televisão tem um botão para a podermos apagar. Até podemos nem sequer a ligar. Mas, para um sujeito só e já velho como eu, o simples facto do ruído que dela se emana, faz-me sentir como se estivesse acompanhado. Muitas vezes, nem sequer olho para ela. Mas a argúcia dos directores de informação é tão poderosa que, subliminarmente, não podemos deixar de ouvir, mesmo sem o aparelhinho que usamos para a surdez... E nesse dia, ignorando propositadamente

todo o sofrimento de muitos dos vários povos, de vários países em guerra, massacravam-nos com o sofrimento de um só povo. Aquele que eles tinham escolhido, não por acaso, mas por imposição. E dizem -se eles independentes e não selectivos! E demonizavam um único culpado...

Todas estas coisas impediam que eu conciliasse o sono. A televisão tendenciosa, os meus pensamentos... Como já disse, sou velhote, portanto, mesmo sendo inculto, pelos anos e experiências que vivi, sou Doutor Especialista em Generalidades e Vivências Experienciadas. Ou seja, já vivi muita coisa, já experimentei muita coisa. E por isso, já sei muita coisa! Também se diz que o Diabo sabe muito, não por ser Diabo, mas por ser velho... dei mais duas voltas na cama. Ia para dar uma terceira e, veio-me à ideia uma música do Beatle John Lennon, que eu ouvi muitas vezes quando era novo e tinha ainda cabelo, e negro, e grande, como o dos Beatles...

“Imagine there’s no Heaven... No Hell below us... no countries .... nothing to kill or



**Karol Coiffeur**  
Cabelereiro & Estética

**962 737 496 - 212 489 415**

 [karol\\_coiffeur.pt](#)
 [karol coiffeur](#)

**M [karolcoiffeur08@gmail.com](mailto:karolcoiffeur08@gmail.com)**



Avenida Senhor Jesus dos Navegantes Estação de Paço de Arcos  
Piso Superior L5 - 2770-161 Paço de Arcos

die for... And no religion, too... Imagine all the people livin' life in peace” - Cantava o Lennon, acompanhando-se ao piano. Deixei-me embalar pela lembrança desta letra e música maravilhosas... E adormeci finalmente.

No sono, pela maravilhosa coisa que nos acontece enquanto dormimos, que é o sonho, sonhei. E talvez pela injusta seleção que as televisões faziam de um só people, neste caso o que lhes foi imposto, comecei a viajar pelo mundo, e fui vendo as injustiças que sofrem todos os povos, por causas poderosas, a que normalmente são alheios. Umhas vezes pela religião. Outras pela política. Sempre mascarando interesses económicos. Sempre dinheiro. Sempre discriminação. Sempre sofrimento. Sempre ganância... E lá vinha o John Lennon: “And no religion, too” No possessions...No need for greed or hunger” ... Como seria belo este mundo e feliz a humanidade! Claro que este paraíso interferiria com muita gente, daquela que sendo ínfima em relação ao todo, aufere por minuto, ou mesmo por segundo, não trabalhando, o que muitos, mas mesmo muitos, não conseguirão obter em toda a sua curta e miserável vida, trabalhando. E tornei-me cínico, por enquanto no sonho, depois logo se verá...

No sonho, mandei o John Lennon para o raio-que-o-parta. Com que então não queria que houvesse fome, nem guerra, nem ganância! Se não houvesse guerra, a indústria de armamentos despediria milhares de trabalhadores. Se não houvesse fome, a produção de alimentos usaria a terra toda, e lá se deixava de fazer estradas, aeroportos, arranha-céus, campos de ténis... Portanto, mais despedimentos.

Se se acabasse com a pornografia, com as drogas, lá vinham mais despedimentos... vou-me marimbar para os outros, vou-me empanzinhar de comida e bebida. Que se desenrasquem! Há guerras, fujam para onde ainda não haja! Não arranjam emprego nem comida aí na vossa terra, emigrem, metam-se em barcos podres, atravessem mares, morram afogados; entre mortos e feridos alguns hão-de escapar! Estão doentes, ou têm doentes na família, rezem aos vossos deuses e não venham entupir as urgências nos hospitais! Se ganham pouco, façam greves, gritem palavras de ordem, matem os governantes a tiro, invadam os parlamentos. Mas não chateiem as pessoas decentes com os vossos problemas! Que chatos!

E se não houvesse “nothing to kill or die for” não haveria Forças Armadas, logo menos ofertas de trabalho. E muitos Tenentes-Generais e Coronéis, deixavam de ganhar os cobres que as televisões lhes pagam – acho eu - para alardear conhecimentos de guerra, quando muitos deles, se é que algum, nunca devem ter estado em guerra nenhuma... Que porra! Não chateiem as pessoas de bem com os vossos problemas!

Finalmente, lá consegui dormir, quanto muito uma ou duas horas. Estou cansado, mas tenho que ir trabalhar logo à meia-noite. A minha pensão de reforma é uma merdinha. Apesar de já ter 80 anos, ainda tenho de trabalhar. Sou vigilante numa obra em construção. Hoje nem sequer sei se me vou aguentar sem pregar olho....

Como não vou ver televisão, talvez me aguento!

Carlos A. S. Aguiar

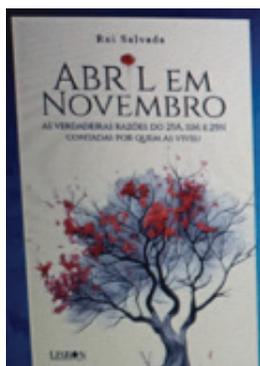
## Clube Alto da Barra (CAB) e CASOEIRAS/IASFA

**2023.II.16, 5.<sup>a</sup> f, 15h00, no CAB: Rotários, pelo governador eng.º Vítor Cordeiro.**

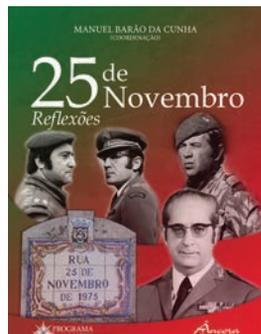


*General Rocha Vieira e eng.º Vítor Cordeiro numa tertúlia no CAB.*

**2023.II.22, 4.<sup>a</sup> f, 14h30, no CAS. Oeiras: apresentação do livro Abril em Novembro, de coronel comando Rui Salvada, pelo coronel Brandão Ferreira, com participação também do general Manuel Monge, um dos colaboradores do livro.**



**2023.12.06, 4.<sup>a</sup> f, 14h30, no CAS. Oeiras: apresentação do livro 25 de Novembro, reflexões, com generais Ramalho Eanes e Tomé Pinto.**



*Fotografia de tertúlia em 2016.II.25, na Livraria Municipal Verney: generais Rocha Vieira e Ramalho Eanes e dra. Manuela Eanes.*



**2023.12.21, 5.<sup>a</sup> f, 15h00, no CAB: Livro infantil Contos para serem contados, de Rogério Pereira.**

M.B.C.



LAVANDARIA

OS ARCOS

RUA PATRÃO JOAQUIM LOPES, 15  
PAÇO D'ARCOS

LIMPEZA A SECO - LAVANDARIA - PELES  
CARPETES - CORTINADOS, ETC, ETC.

TELEF. 214 436 731  
2780 OEIRAS

### Em “A Voz de Paço de Arcos” pulsa o coração desta nossa terra amada

#### **A** Voz de Paço de Arcos também fala em digital

Em [avozdepacodearcos.org](http://avozdepacodearcos.org) encontra em formato digital artigos, notícias, atualidades, o que de mais marcante acontece em Paço de Arcos e nas localidades circundantes. Leia confortavelmente, sempre e onde quiser, o que de mais importante acontece na nossa região.

#### **Junte a voz do seu negócio à nossa “A Voz de Paço de Arcos”**

Sabia que pode anunciar o seu negócio conosco e assim chegar a mais clientes? Seja no website do jornal seja na sua versão em papel, temos muitas e variadas ofertas de espaços publicitários onde pode divulgar a sua marca, serviço ou produto, e desse modo ganhar mais público para o seu negócio. Contacte-nos por email para [avozpacoarcos@gmail.com](mailto:avozpacoarcos@gmail.com) e faça-se ouvir em “A Voz de Paço de Arcos”.

#### **“A Voz de Paço de Arcos” sempre consigo, também em formato pdf**

A Voz de Paço de Arcos também pode ser lida em formato pdf. Basta aceder à página principal do website do jornal ([\[depacodearcos.org\]\(http://depacodearcos.org\)\), clicar na imagem e a leitura é imediata. Se preferir levar o pdf consigo para qualquer lado, e assim lê-lo quando e onde lhe apetecer, pode ainda descarregá-lo para qualquer aparelho eletrónico, seja um telemóvel, tablet ou computador. E não perca nada do que se passa em Paço de Arcos e nas localidades circundantes.](http://avoz-</a></p></div><div data-bbox=)

#### **José de Castro volta a ser homenageado a 18 de Novembro**

A Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos”, a exemplo do que acontece anualmente, anuncia a habitual Cerimónia de Homenagem ao multipremiado actor José de Castro, filho de Paço de Arcos e figura incontornável no mundo das artes interpretativas, falecido no ano de 1977.

#### **PROGRAMA**

Data - 18/11/23 - Sábado

- 16h00 - Romagem ao Monumento a José de Castro, com deposição de coroa de flores - CMO e UFOPAC;

- Intervenções: Representantes de “A Voz de Paço de Arcos”, UFOPAC e CMO;

- 17h00 - Centro Cultural José de Castro – Programa a anunciar.

### **CONTACAXIAS**

Organização e Gestão de Empresas, Lda

#### **PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE:**

CONTABILIDADE  
IMPOSTOS (IRS, IRC, IVA, ETC.)  
PROCESSAMENTO DE SALÁRIOS E SEGURANÇA SOCIAL  
PROJECTOS DE INVESTIMENTO  
AUDITORIA



### Reentré Grupo Tertúlico “Os Bardinós”

No passado dia 28 Setembro, data da “reentré” após férias do Grupo Tertúlico “Os Bardinós”, o valoroso Guarda Redes Emídio Pinto, comemoraria, se estivesse entre nós, o seu centésimo aniversário.

Data nobre, em que certamente teríamos tido oportunidade de ver associada a esta homenagem/efeméride a população bairrista de Paço de Arcos que tantas e tantas vezes teve oportunidade de, em pleno “Estado Novo”, sair massivamente à rua e na Praça da República assinalar a conquista de mais um Campeonato do Mundo ou da Europa, pelos nossos Correia dos Santos, Emídio Pinto e Jesus Correia.

A 28 de Setembro, assinalámos e homenageámos junto à estátua dos valerosos campeões a “População Bairrista de Paço de Arcos”, que para além de ser uma fervorosa e valente “claque”, acompanhou os nossos Campeões por tudo o que era recinto de patinagem onde se disputavam os jogos do CDPA ou da Seleção Nacional. Os habitantes de Paço de Arcos daqueles tempos teriam necessariamente de ser associados às conquistas desportivas. Os 3 valerosos Campeões eram filhos desta terra chamada de Paço de Arcos e que, nunca por nunca ser, esquece os feitos mais significativos dos SEUS vultos. Na ocasião, tivemos ainda a



oportunidade de referir uma crítica muito sublinhada a negro e pela negativa aos eleitos locais da Junta de Freguesia. O que se passou nas Festas do Senhor Jesus dos Navegantes de 2023, tão significativas para os bairristas de hoje como os de ontem, para não deixarmos de evocar o devoto Patrão Lopes, Primeiro Mordomo das Festas, a propósito da mudança





do TRADICIONAL ENCERRAMENTO dos Festejos com o “Fogo de Artifício”. Em Paço de Arcos, o encerramento das Festas deverá ser em grande!!! Com o Fogo, acabam as Festas!!!

Ainda tivemos oportunidade de acrescentar que ao longo dos anos, as “presões” dos “novos” habitantes sempre foram grandes porque teriam de trabalhar na 2ª feira. Só dá vontade de rir!!! Vão chegar atrasados ao trabalho por dez minutos de foguetes, uma única vez no ano??!! Ainda que provavelmente, a maioria dos pretensos “queixosos” estará de férias!!! Há mais de cem anos, para estes reclamantes que ainda não eram nascidos nem sabiam onde ficava Paço de Arcos no mapa (“centro do mundo”) deverão saber que os habitantes, os tais BAIRRISTAS, se levantavam de madrugada para irem TRABALHAR!!! E NUNCA RECLAMARAM!!

Duas últimas notas de referência e agradecimento à nossa amiga florista

Céu, que à semelhança dos anos anteriores, ofereceu o lindo ramo de flores que tivemos oportunidade de deixar junto à estátua dos campeões, e ao amigo João José Bértolo que realizou o trabalho de recolha de imagens desta ocasião.

As redes sociais têm algumas vantagens e desta feita, a partir do Convite endereçado à população de Paço de Arcos, tivemos o prazer de registar as presenças de alguns amig@s e convidados que destacamos: Margarida Pinto, Leonor Correia, José Virgílio, Fernanda Aires Reigosa (esposa do Bardino Perpétuo, Fernando Reigosa), José Jorge Pereira, Nini Charles, entre outr@s.

Abraço sentido a tod@s e em Setembro de 2024 realizaremos a VI Romagem de Saudade e Homenagem aos Campeões.

*O Mandante, Carlos André  
(Fotos de João José Bértolo  
e Vitor Martinez)*

### Ciclo de Conferências na Associação Portuguesa dos amigos dos castelos

Acontece na Associação Portuguesa dos Amigos dos Castelos, o próximo ciclo de conferências com o tema Fortificações Portuguesas No Além-Mar, que irá ter lugar até ao dia 23 de Novembro, às segundas-feiras.

Agradecemos que nos confirme a sua presença pelo email: [educativo@amigosdoscastelos.org.pt](mailto:educativo@amigosdoscastelos.org.pt)

#### Programa:

13 Novembro – Fortificações no Golfo Pérsico – Doutora Ana Catarina Lopes

20 Novembro – Fortificações na Índia – Doutor Joaquim Rodrigues dos Santos

27 Novembro – Fortificações no Extremo Oriente – Doutor Manuel Lobato  
Coordenação de Joaquim Rodrigues dos Santos. Esta e outras actividades em <https://amigosdoscastelos.pt>.

### Novos horários de Yoga no Prema Yoga

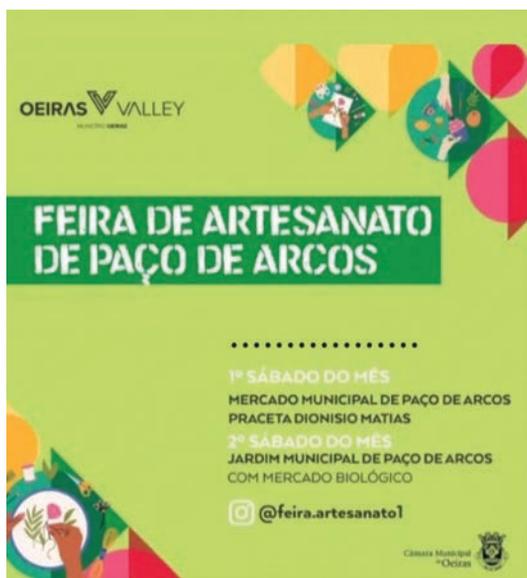
O espaço Prema Yoga, estúdio de Yoga, Pilates e Chi Kung, sito na Rua de Belém, 22 A, em Oeiras, anuncia dois novos horários de aulas de Yoga, TERÇAS às 13h e QUARTAS às 18h, complementando deste modo a oferta que semanalmente disponibiliza aos praticantes do concelho. Assim, e a partir de agora, quem pretenda cuidar do seu bem-estar físico e mental, pode contar com os seguintes horários semanais:

SEGUNDA & QUARTA - 10H e 17H

TERÇA - 13H

QUARTA - 18H

TERÇA & QUINTA - 19H



Exposição

## 'água. e a casa é o mundo'

A exposição do artista Carlos Nogueira estará patente no Palácio dos Anjos, em Algés, de 22 de setembro a 29 de dezembro.

água. e a casa é o mundo  
water. and house is the world

CARLOS NOGUEIRA

PALÁCIO ANJOS | ALGÉS 22 SET | 29 DEZ 2023

oeirasValley oeiras2 @barca2 @carvalhara

O artista Carlos Nogueira irá apresentar, no Palácio Anjos, em Algés, a exposição 'água. e a casa é o mundo', entre os dias **22 de setembro e 29 de dezembro.**

A articulação entre a arquitetura, a construção, o território, a paisagem e a natureza, mediada através dos objetos do quotidiano e dos sentidos e das percepções do corpo organiza o conjunto selecionado de trabalhos que é possível ver.

As esculturas, pinturas e desenhos apresentados, escolhidos numa cronologia ampla que recua até à década de 1980 e inclui trabalhos novos e inéditos, denotam uma grande atenção ao comportamento dos materiais e à performatividade dos gestos que lhe dão forma.

## Prato Principal

### Peru recheado com puré de batata e maçã

#### Ingredientes

- 12 bifes de peru
- 1 cebola
- 2 dentes alho
- 20 gr. de basilíco
- 200 ml de natas
- 100 gr de fígado de peru
- 50 gr. de bacon
- 10 azeitonas sem caroço
- Azeite, Manteiga, Cravinho, gengibre e vinho branco (Q.B)
- 3 maçãs
- 4 batatas
- 3 colheres de sopa de manteiga
- Sal e Noz Moscada (qb)
- 150 gr. de castanhas

#### Preparação

- 1) Tempere os bifes com sal;
- 2) Coza as batatas e as maçãs em água. Depois de cozidas, escorra a água e esmague-as. Acrescente manteiga, sal e noz-moscada (qb);
- 3) Coloque num tacho um pouco de azeite e refogue a cebola e o alho, adicione o bacon e o fígado de peru e tempere com



piripiri. Acrescente as castanhas e regue com vinho branco. Deixe apurar e, quando estiver no ponto verta num processador e triture. Junte as azeitonas e o basilíco e volte a triturar;

4) Recupere os bifes temperados, espalhe uma camada fina do recheio (3), enrole-os como se fosse uma torta, feche-os com um palito para não abrirem. Numa frigideira grande, frite os bifes num pouco de azeite e manteiga. Retire-os da frigideira e na gordura que resta acrescente natas, gengibre e deixe cozinhar até o molho engrossar.

5) Corte os rolos de peru às fatias e sirva com o molho.

Bom Apetite!

**FUNERÁRIA CENTRAL  
DE PAÇO DE ARCOS**



www.funera.com

R. José Pedro Silva, n.º 2-B, 2770-107 Paço de Arcos - Tel.: 214 418 291

**Aristides Reimoto**  
Telem.: 919 711 023



E-mail: gestifunebre.pacodearcos@gmail.com

### *Sobremesa*

### *Fatias douradas com ananás e pera*

#### Ingredientes

(Para as fatias douradas)

- 9 fatias de pão de forma, de 3 dias, com 2 cm
- 700 ml de leite gordo
- ½ vagem de baunilha
- 1 pau de canela
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 4 ovos batidos
- canela e açúcar (qb, para a fruta caramelizada)
- 1 limão
- 3 peras com pele
- Açúcar (qb)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Gengibre
- 3 rodelas de ananás



#### Preparação

- 1) Num tacho, leve ao lume 700 ml de leite com 4 colheres de açúcar, cascas de limão, ½ vagem de baunilha e o pau de canela. Mexa e deixe aquecer;
- 2) Coe o preparado, deixe arrefecer;
- 3) Mergulhe as fatias de pão no leite e passe-as por ovo batido;
- 4) Coloque as fatias num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal untado com azeite e polvilhe-o com a mistura de canela e açúcar. Por cima das fatias, volte a polvilhar com a mistura. Leve ao forno previamente aquecido a 200°C, cerca de 35 a 45 minutos;
- 5) Durante esse tempo, corte as peras

em cubos, acrescente sumo de limão e deite na frigideira. De seguida corte o ananás em pedaços e junte as peras. Polvilhe com açúcar, deite manteiga (qb), raspa de gengibre e deixe caramelizar;

- 6) A terminar, retire as fatias douradas do forno, coloque a fruta caramelizada por cima das fatias, polvilhando-as com canela e açúcar misturada (a gosto)

Bom Apetite!

Caty Soares

**CENTURY 21**<sup>®</sup>

Local de Partida

COMPRAR - VENDER - ARRENDAR

FAÇA PARTE DA NOSSA

*Equipa*

candidate-se em: [local.partida@century21.pt](mailto:local.partida@century21.pt)

CONHEÇA AS SOLUÇÕES DE CRÉDITO HABITAÇÃO  
QUE TEMOS PARA SI!



BANCO DE  
PORTUGAL  
EUROSISTEMA

**INTERMEDIÁRIO  
DE CRÉDITO**

vinculado

CENTURY 21 Local de Partida

FALE CONNOSCO

**214 540 600**

(chamada rede móvel nacional)

AS MELHORES HISTÓRIAS COMEÇAM AQUI

Local de Partida - Med. Imobiliária, Lda - AMI: 11390

# BOLSAS DE ESTUDO 23/24

ENSINO SUPERIOR



**Oeiras a construir o futuro**

João, bolseiro de 2022/2023  
BARCARENA

Catarina, bolseira de 2022/2023  
CARNAXIDE

Andreny, bolseiro de 2021/2022  
PAÇO DE ARCOS



**Candidaturas 13 OUT > 20 NOV 2023**  
Portal da Educação | [bolsas.oeiras.pt](https://bolsas.oeiras.pt)