

Montijo Hoje

INFORMAÇÃO MUNICIPAL



36

OUTUBRO
2020
II SÉRIE



Ciclovia, Montijo
Outubro 2020

Montijo Hoje

Ficha Técnica

Periodicidade

Bimestral

Propriedade

Câmara Municipal do Montijo

Diretor

Nuno Ribeiro Canta,

Presidente da Câmara

Municipal do Montijo

Edição

Gabinete de Comunicação

e Relações Públicas

Colaboração

Yves Darbos

Paula Pereira

Impressão

WGROUP

Depósito Legal

376806/14

Tiragem

30 000

ISSN 2183-2870

Distribuição Gratuita

*A realização, impressão e distribuição do
Montijo Hoje cumpriu todas as orientações da*

DGS relativas à covid-19



Desporto
**Rúben Guerreiro
em destaque
no Giro 5**



Entre Nós
**Rita
Caeiro 9**



Protocolo
**Serviço
de Informação
Jurídica Gratuita 14**



Especial
**Por uma vida
saudável 16-25**



Proteção Civil
**Nova viatura
para bombeiros
do Montijo 27**



Investimento
**Câmara adquire
terrenos 31**



Travar a pandemia é responsabilidade de todos

Com o início do ano letivo, o desconfinamento do comércio local, o aumento de pessoas em circulação nomeadamente nos transportes públicos e com o inevitável crescimento dos casos de contágio por SARS-CoV-2, o país entrou novamente em situação de calamidade e reforçou as medidas restritivas de prevenção, contenção e mitigação da pandemia.

Considerando-se insustentável economicamente, voltarmos ao confinamento total do país, as atividades económicas e a vida social foram retomadas com precaução e cautela. É uma retoma em que as pessoas estão motivadas para garantir a segurança no seu quotidiano, mas que exige responsabilidade e sentido cívico de todos nós.

Estamos conscientes dos riscos que corremos com o desconfinamento, patentes aliás no aumento substancial do número de casos, mas estamos igualmente cientes de que a vida das populações tem de ser retomada para reduzir as desigualdades e para garantir a solidariedade aos cidadãos vulneráveis.

É uma retoma em que as pessoas são responsáveis por si próprias e pelos outros, para que consigamos, todos juntos, regressar aos empregos, aos comércios, às empresas, à vida da cidade.

Desconhecemos ainda os efeitos globais desta pandemia na economia e na sociedade, sobretudo junto das populações mais vulneráveis. Mas temos a certeza de que as desigualdades correm o risco de serem agravadas devido à COVID-19.

Por essa razão, temos desenvolvido vários programas municipais de resposta a quem mais precisa, a quem não tem uma refeição quente, a quem perdeu o emprego ou está em lay-off, a quem está isolado, a quem está doente. Temos mobilizado no combate à pandemia os recursos necessários para salvar vidas, mas temos igualmente assumido as nossas responsabilidades para salvar a economia e apoiar as famílias mais vulneráveis dando apoios públicos a quem realmente precisa.

As garantias que damos aos mais vulneráveis e carenciados do concelho do Montijo, em apoios sociais (no presente e no futuro) são prova da nossa atenção com a saúde pública, com a proteção civil e o bem-estar dos montijenses.

A redução dos impostos municipais, o abaixamento do Imposto Municipal sobre Imóveis para o valor mais baixo da história (0,038), a aplicação do IMI Familiar, a tarifa familiar na fatura da água, o benefício no IRS dos trabalhadores, o serviço de fornecimento de refeições quentes a famílias, idosos e sem-abrigo, as tarifas sociais na fatura de água, o serviço de transporte de alimentos e medicamentos a idosos em casa, a compra de testes para hospitais e lares de idosos, o apoio às instituições sociais através da aquisição de equipamentos de segurança para as visitas nos lares e de túnel de descontaminação, o apoio aos bombeiros por meio do reforço de equipamentos e da realização de testes de despiagem aos elementos da linha da frente, a criação de um vasto

Programa Municipal de Solidariedade através do qual reforçámos o apoio financeiro à Rede de Apoio Alimentar concelhia, mostra bem a preocupação dos montijenses com os mais carenciados e com aqueles que mais sofrem com esta pandemia.

Somos um concelho onde é possível responder aos problemas sociais em proximidade, em articulação com os parceiros do Conselho Local de Ação Social, com as misericórdias e mutualidades, com as juntas de freguesia.

Exemplo claro desta ação foi a criação de uma nova resposta concelhia, em parceria com o Centro de Convívio Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, o Centro Autárquico de Acolhimento de Emergência Social, que se destina a situações de emergência social resultantes das necessidades de realojamento imediatas e urgentes de indivíduos adultos ou famílias em situação de maior vulnerabilidade social.

Numa área onde a principal competência de atuação é da Segurança Social, o concelho do Montijo passa, assim, a ter um recurso municipal, o que foi amplamente reconhecido como muito positivo pela própria Segurança Social e por todos os atores que trabalham nesta área de intervenção social.

No apoio à economia local, alargámos o horário de funcionamento dos estabelecimentos de comércio e de prestação de serviços para as 22h00, após ouvir a autoridade de saúde local e as forças de segurança, por considerarmos que possibilita o alívio das restrições de funcionamento dos espaços comerciais.

Continuam a ser muitos os desafios que se colocam a todos nesta fase da pandemia, em especial aos profissionais de saúde, aos agentes de proteção civil, aos empresários, às instituições, aos trabalhadores, aos autarcas e aos montijenses no geral. A nossa linha estratégica continua a ser salvaguardar a saúde pública, apoiar os mais vulneráveis, não deixar ninguém para trás e salvar vidas.

Temos a obrigação de continuar a trabalhar juntos para garantir a saúde pública, atrair mais investimento estratégico, criar mais emprego, construir uma terra de solidariedade e que a todos trata com dignidade, humanismo e esperança.

Até ao momento, a situação da pandemia no nosso concelho tem estado sempre controlada. É dever de todos assegurar que não vamos perder nada do que ganhámos até aqui, continuando a cumprir as medidas de segurança face ao contágio, com sentido de responsabilidade perante nós e os outros. As autoridades concelhias, desde a câmara aos serviços de saúde locais, estão empenhadas na continuidade deste caminho de desconfinamento controlado e seguro face à doença.

Todos somos responsáveis por combater a pandemia, no nosso dia-a-dia, nos nossos locais de trabalho, em casa com os nossos filhos, com os nossos seniores, com as nossas famílias. Temos que continuar resilientes na prática dos gestos e dos comportamentos fundamentais para a profilaxia da pandemia, como lavar frequentemente as

mãos, manter o distanciamento social, usar máscara de proteção.

Queremos voltar a enaltecer o sentido patriótico dos profissionais e voluntários que continuam a arriscar as suas vidas nos hospitais, nos centros de saúde, nas farmácias, no comércio, nas empresas, no turismo, nos bombeiros, nos lares de idosos, na PSP e na GNR, nas autarquias e em todos os lugares que permitem o apoio social, o auxílio em saúde, o funcionamento da economia e da vida social. Manifestamos, por isso, a nossa solidariedade a todos quantos, no país e no Montijo, continuam a combater o novo coronavírus.

Estamos, também, sensibilizados pelo civismo e solidariedade do povo montijense. Em todas as freguesias do concelho encontramos exemplos de cidadania e solidariedade nos cidadãos, nos autarcas, nas instituições sociais, nas coletividades, nos empresários que dão a melhor prova de defesa do interesse coletivo e onde assentamos a firme convicção que esta rede vasta de solidariedade contribuirá para ultrapassar a pandemia e ter esperança no futuro.

Continuamos a apelar a todos para que respeitem as regras de saúde pública. Queremos que o Montijo se mantenha forte, solidário, unido e fortalecido. Só assim poderemos acabar a luta que começámos juntos.

O combate à pandemia é responsabilidade de todos. Estamos juntos na luta para travar o vírus e estamos juntos pelo Montijo!

Nuno Canta

Presidente da Câmara

Todos somos responsáveis por combater a pandemia, no nosso dia-a-dia, nos nossos locais de trabalho, em casa com os nossos filhos, com os nossos seniores, com as nossas famílias.

COVID-19

Mais 50 mil euros para testes nos lares da rede pública

A Câmara Municipal do Montijo voltou a financiar diretamente a realização de testes de despistagem ao novo coronavírus nos lares de idosos da rede pública/social do concelho. Desta vez, é a Santa Casa da Misericórdia de Canha

a coordenar a ação. Para esse efeito, na reunião do executivo municipal de 16 de setembro, foi aprovado, por unanimidade, um apoio financeiro de 50 mil euros à instituição.

A iniciativa insere-se nas medidas municipais de

combate à pandemia de covid-19, em particular junto da população mais vulnerável à doença que se encontra nas estruturas residenciais para seniores da rede pública/social do concelho. Os testes serão realizados a trabalhadores e utentes. No âmbito da monitorização e agendamento de medidas necessárias ao combate à pandemia, e após reunião entre a câmara e os responsáveis das instituições, ficou conciliado que a ação será articulada pela Santa Casa da Misericórdia de Canha, assegurando que a realização de testes será distribuída da seguinte forma: 300 testes para a União Mutualista Nossa Senhora da Conceição, 300 testes para a Santa Casa da Misericórdia de Canha, 300 testes para a Santa Casa da Misericórdia do Montijo e 100 testes para a Associação Caminho do Bem Fazer.

Relembramos que é a segunda vez que a Câmara Municipal do Montijo financia diretamente a realização de testes à covid-19 nos lares da rede pública/social do concelho. No início da pandemia, foram atribuídos 50 mil euros à União Mutualista Nossa Senhora da Conceição para a coordenação e realização do mesmo tipo de testagem ao SARS-CoV-2.



AÇÃO SOCIAL

Montijo com Centro Autárquico de Acolhimento de Emergência Social

O concelho do Montijo vai passar a contar com um Centro Autárquico de Acolhimento de Emergência Social (CAAES), na sequência de protocolo de colaboração entre a câmara municipal e o Centro de Convívio Reformados, Pensionistas e Idosos do Montijo, documento que foi assinado no 18 de setembro, no Salão Nobre dos Paços do Concelho.

Trata-se de uma nova resposta municipal, instalada num apartamento T4, no Bairro do Esteval, que se destina a situações de emergência social resultantes das necessidades de realojamento imediatas e urgentes de indivíduos adultos ou famílias em situação de maior vulnerabilidade social.

Tal como mencionou o presidente da Câmara Municipal do Montijo, Nuno Canta, o CAAES encerra em si uma resposta “que poucos municípios no país e no distrito de Setúbal dispõem no âmbito do acolhimento de emergência. Uma valência que enriquece e dignifica as nossas respostas sociais e que, muitas vezes, é solicitada pelas pessoas, algo que foi sendo mais visível com a pandemia de covid-19”.

O autarca agradeceu “a coragem e disponibili-



dade” do Centro de Reformados do Montijo para “aceitar este desafio”, agradecimento que foi retribuído pelo presidente da associação, Manuel Rocha, que salientou “a confiança da câmara na nossa instituição. Vai ser um trabalho muito exigente, mas vamos dar o nosso melhor para cumprir o objetivo da criação do CAAES”.

Numa área onde a principal competência de atuação é da Segurança Social, o concelho do Montijo passa, assim, a ter também um recurso municipal, o que foi amplamente reconhecido como muito positivo pela própria Segurança Social e por todos os atores que trabalham nesta área de intervenção social.

EDUCAÇÃO

Câmara aumenta valor de bolsas de estudo

A Câmara Municipal do Montijo vai atribuir dez Bolsas de Estudo Cidade do Montijo aos alunos do ensino secundário e seis bolsas aos estudantes do ensino superior para o ano letivo 2020/2021, subindo o valor das mesmas de 350 para 450 euros e de 550 para 750 euros, respetivamente.

“Atendendo às dificuldades das famílias e à inflação entendemos que, este ano, iríamos subir o valor destas bolsas”, afirmou Maria Clara Silva, vice-presidente e vereadora do pelouro da Educação, sublinhando que a atribuição das bolsas não

invalida a candidatura dos alunos às bolsas do Ministério da Educação.

A vice-presidente salvaguardou, ainda, que “esta proposta é apenas um apoio municipal. No caso do ensino superior para fazer face às despesas com transportes e, no caso do ensino secundário, para suprir algumas necessidades destes alunos.

Obviamente que são verbas que não resolvem, mas minimizam alguns problemas das famílias e dos alunos”.

As Bolsas de Estudo Cidade do Montijo, atribu-

ídas anualmente, destinam-se a estudantes economicamente carenciados dos ensino secundário, pós-secundário e superior.

Podem concorrer alunos, com idade não superior a 25 anos, residentes no concelho do Montijo há, pelo menos um ano, com aproveitamento escolar no último ano letivo frequentado e que não possuam habilitação ou curso de nível equivalente ao que atualmente frequentam.

Os interessados devem apresentar a sua candidatura até 15 de novembro na Divisão de Educação da Câmara Municipal do Montijo.

DESPORTO

Rúben Guerreiro em destaque no Giro

O dia 11 de outubro foi histórico para o desporto no Montijo, com a vitória do ciclista montijense Rúben Guerreiro na 9.ª etapa da Volta a Itália, assumindo, igualmente, a liderança na camisola azul referente à classificação geral da montanha.

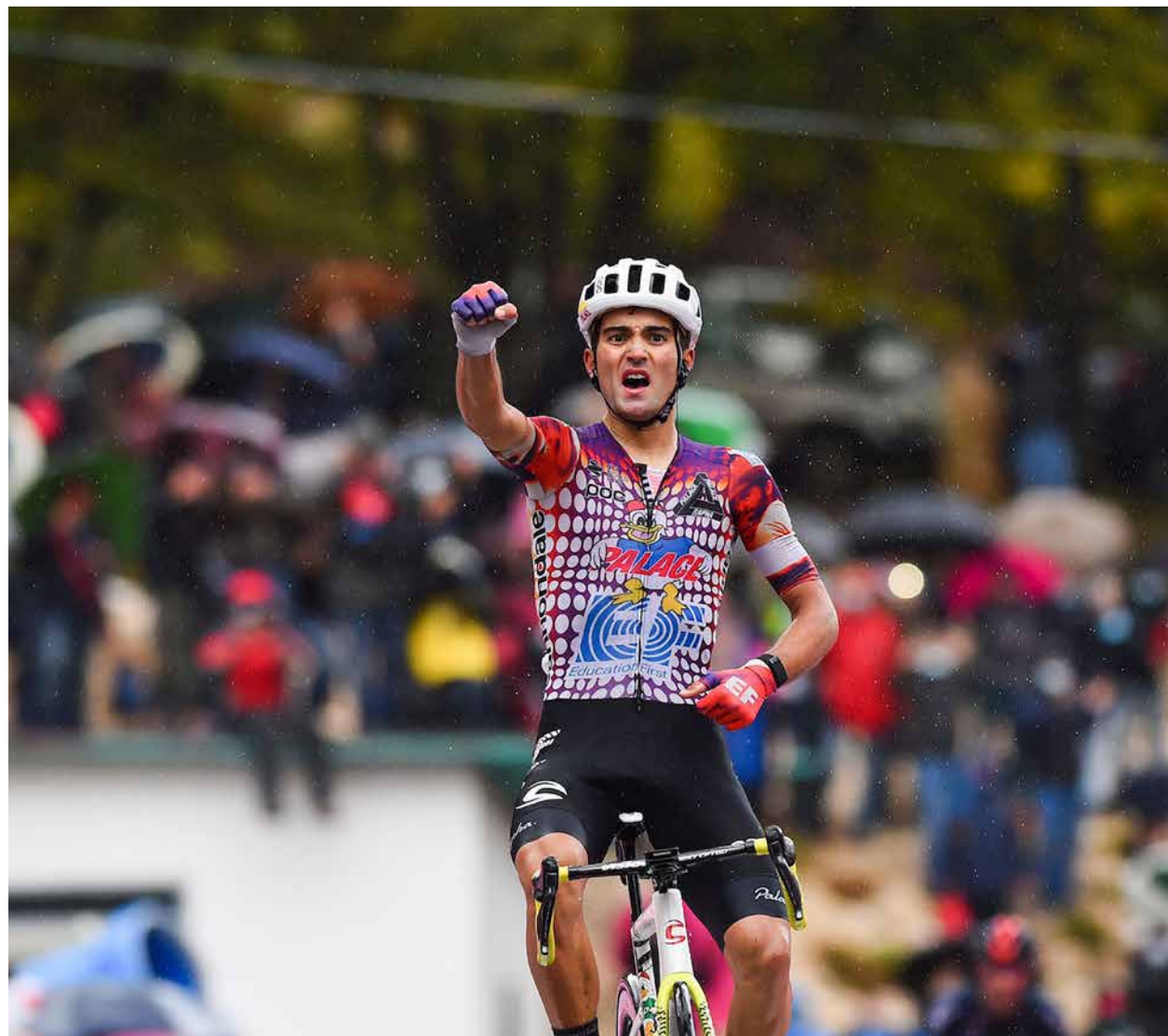
Rúben Guerreiro é o segundo português a vencer uma etapa na Volta a Itália, depois de Acácio da Silva que venceu cinco tiradas em 1985 e 1986.

Atualmente na equipa EF Pro Cycling, esta é a sua primeira vitória numa etapa de uma prova do UCI World Tour e logo no Giro, uma das mais importantes e históricas competições de ciclismo no mundo.

Rúben Guerreiro é um jovem atleta do nosso concelho, natural de Santo Isidro de Pegões, que tem vindo a conquistar o seu espaço na elite do ciclismo internacional, o que é um motivo de enorme orgulho para o Montijo.

Recordarmos que, em 2019, a Câmara Municipal do Montijo distinguiu o atleta com o Troféu de Mérito Desportivo. Com este feito histórico, Rúben Guerreiro contribuiu para engrandecer o desporto nacional e honrar o Montijo e os montijenses.

O atleta é um dos jovens talentos do ciclismo nacional. Começou a sua carreira aos 17 anos e tem somado participações em provas do circuito internacional UCI World Tour. Entre os diversos títulos conquistados, destacam-se a Camisola Amarela da Volta a Portugal do Futuro, em 2014, e o título de Campeão Nacional de Fundo de Sub-23, em 2016, que voltaria a ganhar em 2017, mas já no mais alto escalão do ciclismo nacional. Em 2019, foi o melhor português na Volta a Espanha com um prestigioso 17.º lugar na classificação geral.



CTJA

O Lugar de Todas as Histórias

No dia 7 de novembro, pelas 16h30, o Cinema-Teatro Joaquim d' Almeida recebe a performance de teatro "O lugar de todas as histórias", uma produção do Teatro Quadrilha. Entrada gratuita.

Aqui o Tempo mostra que também pode ser um lugar, um lugar cheio de encanto onde as histórias viajam, de lá para cá e de cá para lá! Será que estes lugares existem? Será que queres que eles existam? Só depende de ti e dos teus sonhos, da tua imaginação... Vem descobrir connosco!

O Teatro Quadrilha é o resultado da visão de um grupo diversificado de artistas, com experiências individuais muito diferentes, mas com um objetivo comum: desenvolver trabalhos de âmbito social, cultural e pedagógico. A companhia atua em diversas áreas, criando espetáculos para temas específicos, complementados com o desenvolvimento de ateliers, oficinas e *workshops* de teatro, cinema e de artes plásticas.



ASSOCIATIVISMO

Banda 2 de Janeiro cria Centro Cultural e de Juventude

A Câmara Municipal do Montijo atribuiu à Banda Democrática 2 de Janeiro um apoio financeiro, no valor de mil euros, para a revitalização de um espaço nas suas instalações, com vista à dinamização de atividades multiculturais.

A proposta foi aprovada na reunião de câmara de 2 de setembro, por unanimidade.

Denominado de Centro Cultural e de Juventude, o espaço vai permitir aos jovens "dinamizar, conversar e trabalhar em conjunto" referiu a vice-presidente da Câmara Municipal do Montijo, Maria Clara Silva.

O espaço multifacetado irá integrar um conjunto de valências, nomeadamente, realização de trabalhos individuais ou coletivos com recurso a materiais próprios, realização de reuniões de trabalho de órgãos, associações ou grupos informais de jovens sem sede própria, dinamização de atividades de caráter lúdico e recreativo.

EXPOSIÇÃO

Através da Pele de Tony Cassanelli

Até 14 de novembro, na Galeria Municipal pode, ainda, visitar a exposição "Através da Pele", do artista plástico Tony Cassanelli.

O conhecimento da natureza profunda dos seres humanos e das várias culturas que os vestem e condicionam é, sem sombra de dúvida, a característica básica da poética artística que Tony Cassanelli imprime nos seus trabalhos. A sua grande paixão é a escultura, mas também o desenho, a pintura e o vídeo marcam presença nesta exposição.

Tony Cassanelli nasceu em Bari, Itália, em 1979. Desde criança que, desenhar e estudar a natureza foi o seu único grande interesse. Aos 18 anos, muda-se do Sul para o Norte de Itália, mais precisamente, para Carrara, na Toscana, onde frequenta, a Academia de Belas Artes, concluindo o curso de forma honrosa. Após 12 anos em Carrara, decide viajar em busca do que mais o atrai: o conhecimento da natureza profunda dos seres humanos e das várias culturas. A vontade de comunicar a sua arte também fora dos contextos mais elitistas levou-o a colaborar com músicos e artistas, como foi o caso de Madonna. Depois de percorrer o Mundo decidiu fixar-se em Portugal, mais precisamente no Montijo onde está a construir a sua casa e o seu ateliê.



Galeria Municipal | Entrada livre
Horário: 2.ª a sábado das 9h00 às 12h30
e das 14h00 às 17h30

INVESTIMENTO

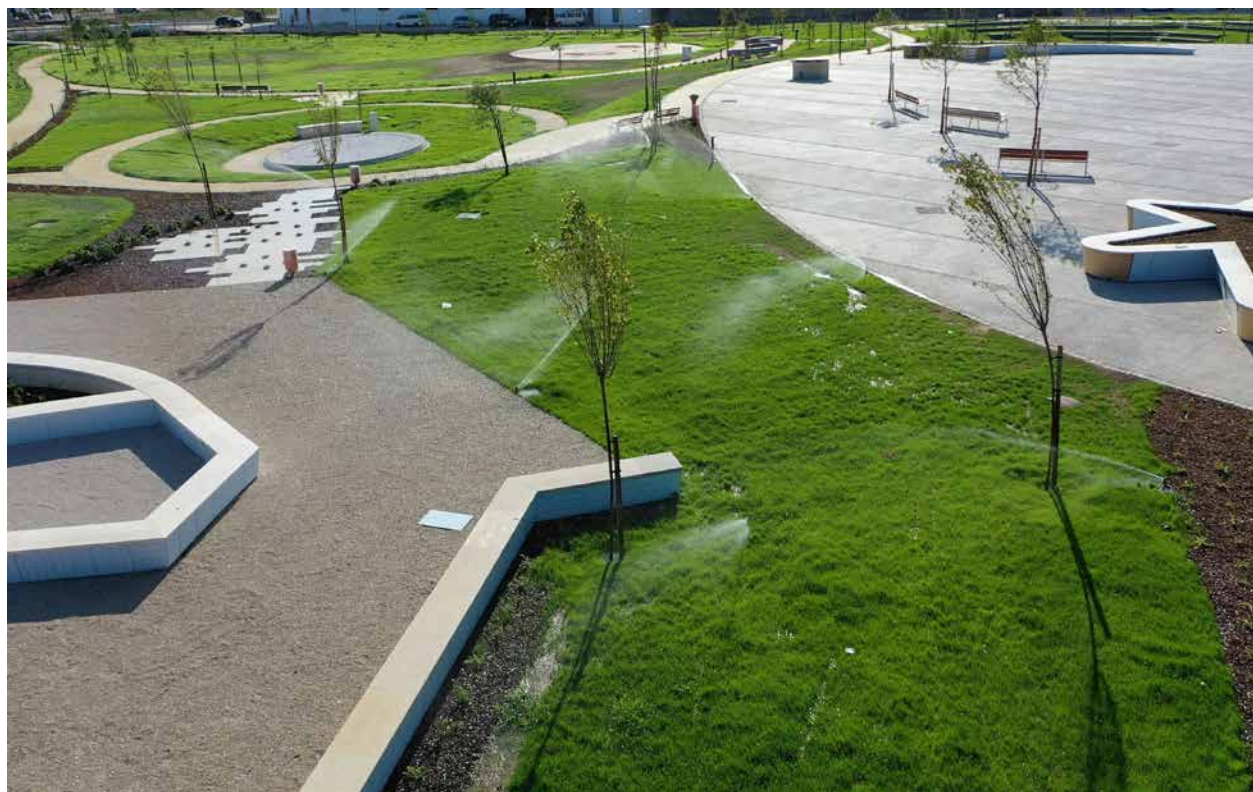
Jardim das Nascentes

A obra do Jardim das Nascentes está concluída e representa um dos maiores investimentos municipais dos últimos anos, num valor superior a 1 milhão e 290 mil euros.

Um investimento na conservação, na proteção, na promoção e no desenvolvimento de um património natural integrado no Corredor Verde da Mundet, estrutura verde com elevado valor ecológico, que é vital para assegurar a continuidade deste território natural de interligação entre o Estuário do Tejo e o interior do território concelhio, mas também de agregação da malha mais antiga da cidade com as áreas de expansão urbana para nascente.

A requalificação paisagística abrange toda a propriedade, integralmente inserida em área da Reserva Ecológica Nacional e com uma área natural de 3,7 hectares, procurando preservar as suas características biofísicas e hidrológicas.

Pretende-se que o Jardim das Nascentes funcione como uma área natural propícia à fruição como espaço de natureza e de lazer, adequada para práticas culturais e de caráter recreativo. Para este efeito, a câmara adjudicou a recuperação da casa senhorial ali existente através do projeto da Casa da Música Jorge Peixinho.



EDUCAÇÃO

Montijo formaliza delegação de competências na direção das escolas

A Câmara Municipal do Montijo formalizou, no dia 19 de outubro, a assinatura dos despachos de delegação de competências nos órgãos de direção, administração e gestão dos agrupamentos de escolas e escola não agrupada do concelho, em cerimónia simbólica no Salão Nobre dos Paços do Concelho. Os despachos foram assinados pelo presidente da câmara, Nuno Canta, e dizem respeito aos três agrupamentos de escolas do concelho (Montijo; Poeta Joaquim Serra; Pegões, Canha e Santo Isidro) e à escola não agrupada (Secundária Jorge Peixinho), efetivando a delegação de competências na área da gestão do pessoal não docente e em matéria de gestão de instalações e transportes escolares.

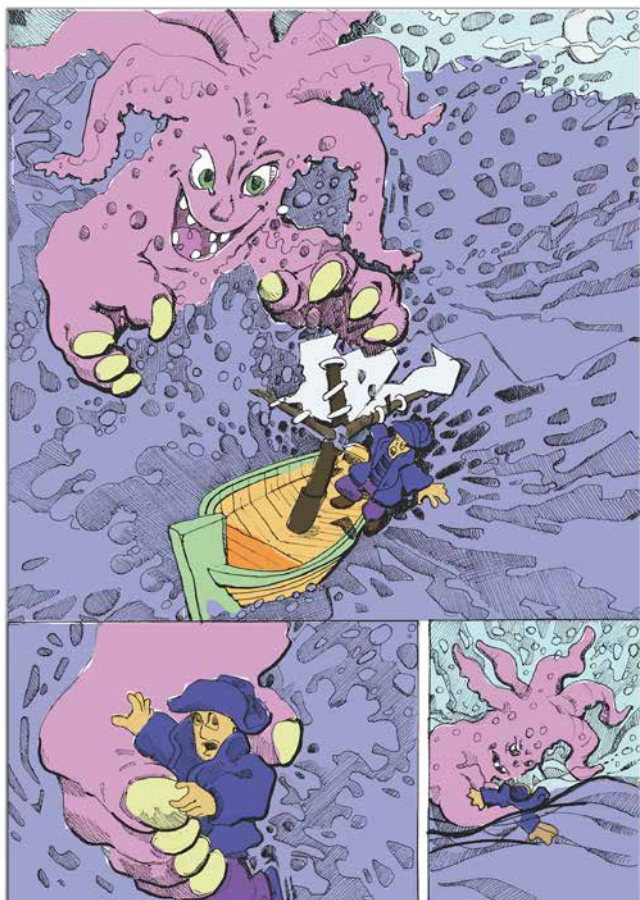
Trata-se, assim, de um ato de “gestão em proximidade” como referiu o presidente da câmara, que deixou, igualmente, um “voto de confiança” aos diretores dos três agrupamentos e da escola não agrupada do concelho, afirmando que “acreditamos que vão continuar a desenvolver da melhor forma as vossas escolas e os seus projetos educativos. Quem está, diariamente, nos locais tem sempre uma perspetiva mais direta das situações e consegue encontrar as melhores soluções”.

Recordamos que a Lei n.º 50/2018, de 16 de agosto, estabeleceu o quadro de transferência de competências do Estado para as autarquias locais, em várias áreas. Neste contexto, o Município do Montijo alargou a sua esfera de ação no domínio da educação, na convicção que a delegação de competências é um instrumento privilegiado de gestão que propicia a redução de

circuitos, mais celeridade e menos burocracia. O Município do Montijo continua, assim, a executar um modelo de administração e gestão que respeita a integridade do serviço público de educação, facilita a tomada de decisões numa lógica de proximidade e permite uma organização mais adequada da oferta pública de educação pré-escolar e do ensino básico e secundário.



Expressões



BD | PINTURA

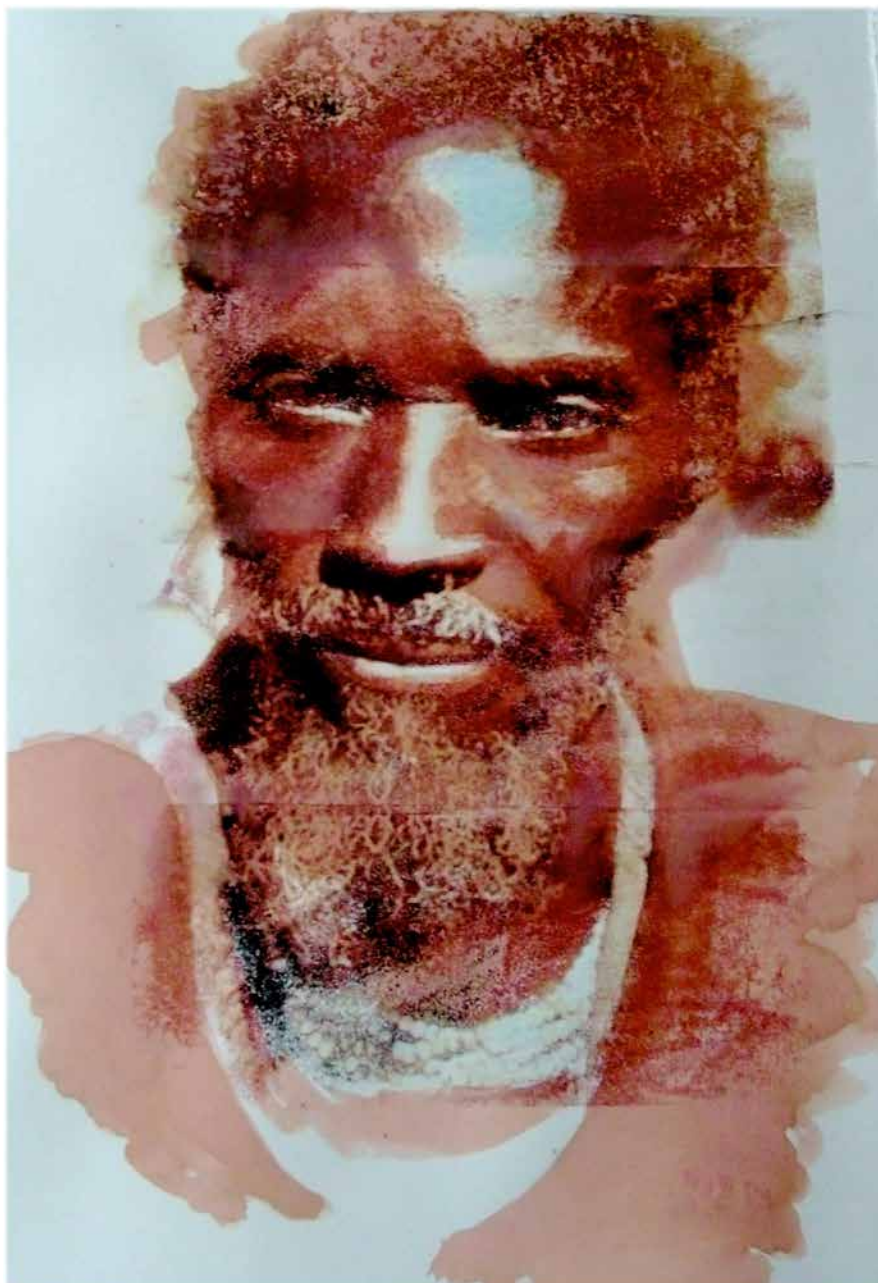
Yves Darbos

Natural de Poitiers (França), reside em Portugal desde 2007 e no Montijo desde 2018.

Após uma formação em Artes Aplicadas em Angoulême (três anos de ensino na vertente artística até ao 12.º ano), especializou-se em design 3D no ensino universitário (dois anos em França e quatro em Londres) num curso de *Engineering Product Design*.

Trabalha no ramo da impressão, continuando a desenhar e a pintar ao longo dos anos. Os seus projetos gráficos têm sido utilizados como ilustrações para capas de livros ou jornais, posters para o Ministério da Aviação francês, logotipos e exposições.

Nos seus trabalhos de pintura é visível o gosto por viajar, ler, ouvir e contar histórias. No Montijo, integra o coletivo Tágide, um grupo de Banda Desenhada, procurando desenvolver esta sua primeira paixão artística através da colaboração e dedicação com outros artistas montijenses, alguns já estabelecidos na área da BD. A ideia é, juntos, criarem uma energia artística que suscite emoção e desejo pela arte da Banda Desenhada.



ENTREVISTA | RITA CAEIRO

A paixão pela dança

Há quem, desde muito cedo, facilmente perceba o seu caminho na vida. Há, também, naturalmente, o oposto. Mas neste Entre Nós focamos atenção num exemplo de quem aos cinco anos já delineava o seu percurso pessoal e profissional... mesmo que fosse por brincadeira.

Vinte anos depois, a brincadeira no recreio da escola passou a algo sério. Basta ver Rita Caeiro em palco para perceber que a paixão pela dança está nos seus genes. Tem confiança e sensualidade. Ritmo, talento e um brilho muito próprio de quem faz aquilo que gosta.

Lá no passado estão os tempos do Externato Espaço Verde, onde aos cinco anos, “mais os amiguinhos, íamos para o alpendre, metia a música no rádio a pilhas e dava aulas de dança. Os pais quando nos iam buscar perguntavam sempre se a aula já tinha terminado”, conta.

A dança foi acompanhando o seu trajeto escolar,

“O melhor na vida é levantarmo-nos de manhã e saber que vamos fazer uma coisa que gostamos. Não há nada que pague termos um trabalho que é, simultaneamente, responsabilidade e diversão. Quando fazemos o que gostamos somos muito mais felizes”.

inclusive nos momentos mais instáveis: “por uma décima não concluí o curso de desporto no ensino secundário e, nessa altura, fiquei um pouco perdida. Aos 17 anos disse aos pais que queria desistir da escola e tentar perceber o meu caminho”. Obviamente a opção foi a dança, até porque foi sempre algo “natural. É a minha forma de expressão. Não tenho outra forma de exprimir os meus sentimentos que não seja a dança”, refere.

Um percurso inteiramente apoiado pela família e com o incentivo de uma das referências da dança no Montijo: “fazia parte do grupo da Ana Pereira, os G-Motion, o maior grupo de dança que existia no Montijo. A Ana ensinou-me muito e fez crescer esta minha paixão pela dança”, diz Rita.

Com 18 anos começa a dar aulas em escolas de artes no Montijo e, simultaneamente, a fazer trabalhos como bailarina profissional. É nessa

altura que forma o grupo de Dancehall Mad G Wine. E aqui abrimos um parêntesis para explicar que o Dancehall é uma dança jamaicana proveniente do *reggae music* mixado e que Rita e o seu grupo foram pioneiros na introdução da modalidade no Montijo, logo no início do seu desenvolvimento em Portugal.

Mas voltemos a história da nossa protagonista, que aos 19 anos abre o seu próprio estúdio onde até hoje dá aulas a uma média de 80 alunos de todas as idades. Pelo meio vai reforçando os seus conhecimentos na área da dança, através

lá vão seis anos e tenho tido sempre alunos, o que, se calhar, demonstra que estou no bom caminho”, afirma.

Nesta coreografia do percurso de Rita Caeiro há uma linha orientadora que é, muitas vezes, a chave do sucesso em qualquer atividade: “o melhor na vida é levantarmo-nos de manhã e saber que vamos fazer uma coisa que gostamos. Não há nada que pague termos um trabalho que é, simultaneamente, responsabilidade e diversão. Quando fazemos o que gostamos somos muito mais felizes”.



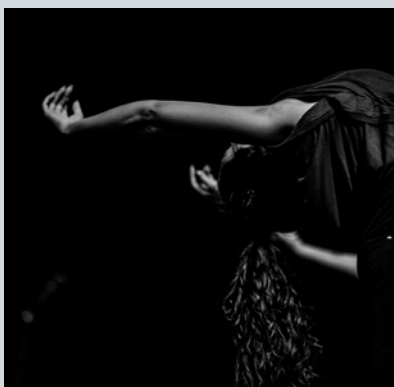
de formações em Portugal e no estrangeiro. E quando tão jovem se cria o próprio negócio e se consegue manter o mesmo é importante juntarmos a este texto outros pormenores da personalidade de Rita Caeiro. É sonhadora, independente e determinada: “quando efetivamente desisti da escola comecei logo a dar aulas, a ganhar o meu dinheiro. Depois apareceu a oportunidade de abrir o meu estúdio e agarrei totalmente. Já

Nos seus alunos tem “uma família, com quem vai aprendendo e crescendo” e partilhando experiências, saberes e sonhos. Até porque afirma, com humildade, acreditar “muito que a vida tem algo para nos dar, que nascemos para fazer algo muito especial no mundo. Sou uma pessoa que agradece muito aquilo que tem, os meus alunos e a minha família que são o mais importante. E sou muito feliz!”.

CULTURA

Hora do conto online

Sempre no primeiro sábado de cada mês, pelas 15h30, através do Facebook da Câmara Municipal do Montijo, os mais novos podem assistir à Hora do Conto Online. Em tempo de pandemia de covid-19, o formato digital foi a solução encontrada para dar continuidade à atividade Hora do Conto “1,2,3... Um Conto de Cada Vez”, procurando ir ao encontro das crianças e das famílias, levando através do Facebook as histórias da Hora do Conto até às casas dos montijenses, incentivando os mais pequenos para a importância da leitura e da escrita. A Hora do Conto é uma iniciativa da Biblioteca Municipal do Montijo e insere-se no desenvolvimento de atividades de promoção e animação da leitura destinadas às famílias, através da leitura encenada de histórias infantis, muitas vezes relacionadas com datas, épocas festivas, tradições e temáticas de atualidade.



DANÇA

CRAM apresenta Resiliência

O Conservatório Regional de Artes do Montijo (CRAM) sobe ao palco do Cinema-Teatro Joaquim d' Almeida no próximo dia 14 de novembro, pelas 21h30, com a performance de dança “Resiliência”. *Há uma nova realidade que nos trouxe um tempo diferente, inesperada, conduzindo-nos a novas formas de conexão e de interação com o mundo. Uma nova adaptação de ritmos internos e externos que foi ao encontro da nossa resiliência.*

O CRAM é uma escola de ensino especializado de música, que surge por iniciativa da Associação para a Formação Profissional e Desenvolvimento do Montijo, procurando promover o ensino oficial das artes na região, pretendendo abranger as áreas da música, dança e teatro. Iniciou as suas atividades letivas em 29 de setembro de 2010.

ENVELHECIMENTO ATIVO

Academia Sénior de Sarilhos Grandes de portas abertas

O Dia Internacional das Pessoas Idosas, 1 de outubro, foi a data escolhida para a inauguração oficial da Academia Sénior de Sarilhos Grandes, em cerimónia que decorreu nas instalações da Academia Musical União e Trabalho (AMUT).

O presidente da Câmara Municipal do Montijo, Nuno Canta, esteve presente e lembrou que as academias seniores são “espaços de encontro das pessoas, de integração dos seniores e de reforço da nossa coesão social. Abrimos esta nova Academia numa altura de pandemia, em que nos aconselham o distanciamento social, e fazemo-lo simbolicamente como um momento de união e aproximação entre as pessoas”.

O autarca lembrou os valores da cidadania, da solidariedade e do voluntariado que estão na base dos Projetos Municipais de Envelhecimento Ativo. Disse, ainda, que a abertura da Academia Sénior de Sarilhos Grandes dá cumprimento a uma promessa eleitoral assumida nas últimas eleições autárquicas com a população da freguesia.

A cerimónia contou com um momento de poesia pela Academia Sénior de Pegões e Canha e com um apontamento de fado pela Academia Sénior de Atalaia e Alto Estanqueiro-Jardia.

A Academia Sénior de Sarilhos Grandes está a funcionar desde junho, nas instalações da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Sarilhos Grandes. Tem já cerca de 30 alunos inscritos, promovendo aulas e outras atividades em parceria com a Junta de Freguesia de Sarilhos Grandes, a Associação de Reformados e Pensionistas de Sarilhos Grandes, a AMUT e as escolas da freguesia.

O projeto, cofinanciado pelo Programa Operacional Regional de Lisboa 2020, com a tipologia “Idade Mais”, destinado a pessoas com idade igual ou superior a 55 anos e que residam na freguesia, tem como principais objetivos combater o isolamento, estimular a participação cívica, o envelhecimento ativo e a promoção de encontros intergeracionais.

Contempla, assim, uma intervenção global ao nível psicossocial, disponibilizando um acompanhamento individualizado e de grupo e desenvolvendo atividades de nível físico, cognitivo, artístico e cultural e aulas de diversas disciplinas em regime de ensino não formal, como, por exemplo, ginástica, informática, artes, música, danças, cidadania, língua portuguesa (alfabetização), entre outras.





JUVENTUDE

Young DJ Contest

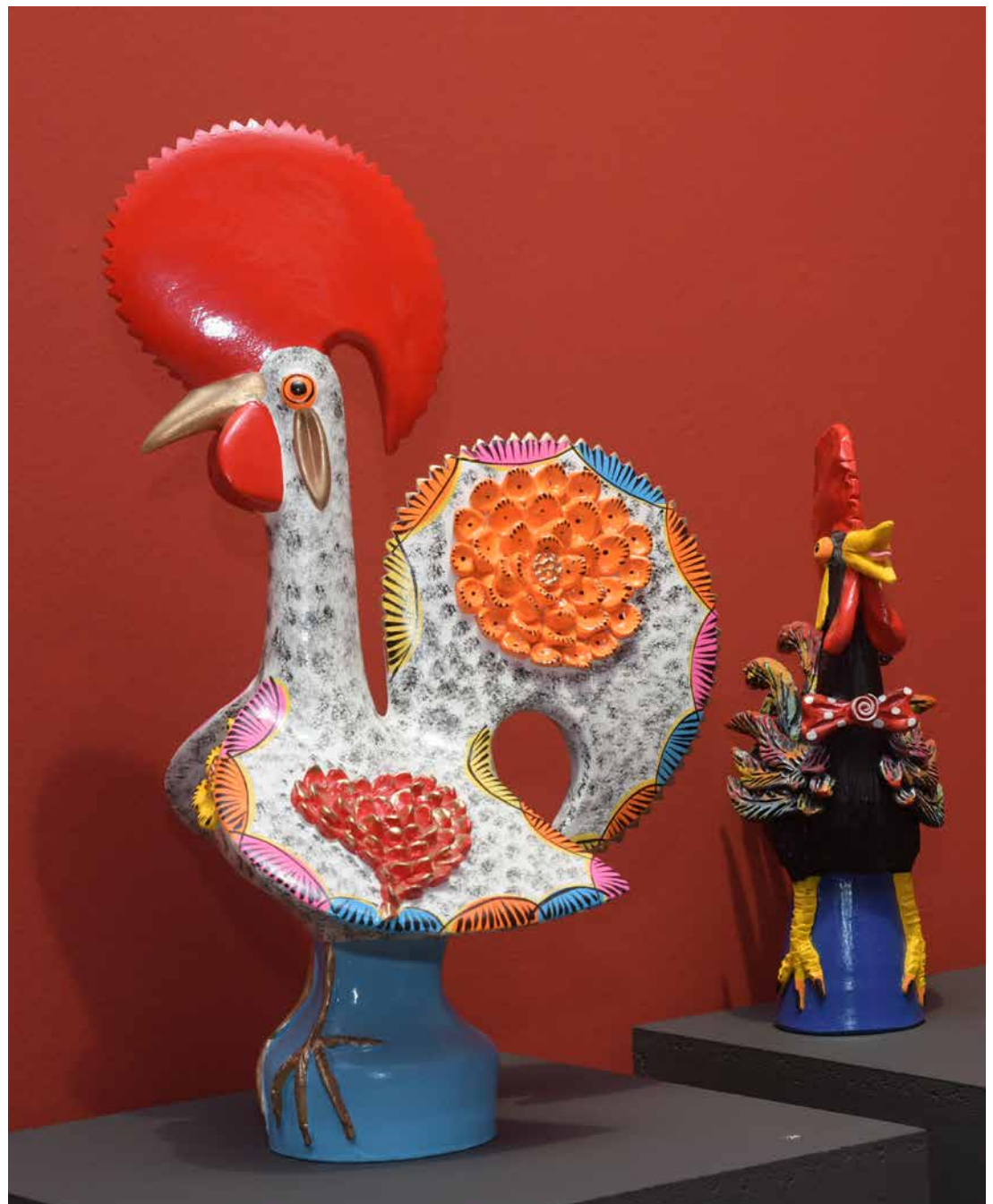
O Gabinete da Juventude da Câmara Municipal do Montijo promove mais uma vez o evento *Young Dj Contest*, desta vez em *live streaming*, no dia 7 de novembro das 21h00 às 00h00. Pode acompanhar no Youtube e no Facebook do Gabinete da Juventude.

O *Young Dj Contest* é um evento anual que tem por objetivo dar a conhecer, divulgar e promover talentos emergentes da música eletrónica, procurando selecionar os melhores DJ's, entre os 16 e os 30 anos, para atuar no *Young Dj Contest-Live Streaming*. As inscrições estão abertas até ao dia 2 de novembro de 2020. Para participar deve consultar as normas de participação e ficha de inscrição disponíveis em www.mun-montijo.pt.

Os três melhores DJ's irão atuar no dia 7 de novembro, no Feedback Studio, Academia Juvenil Desporto Cultura e Recreio do Montijo. O primeiro lugar receberá, também, um cheque brinde da FNAC.

Tendo em consideração o momento que o país e o mundo atravessam face à pandemia, impondo restrições e condicionamentos, e a impossibilidade de realizar a atividade nos mesmos moldes do ano anterior foi necessário repensar e criar novas formas de ação, sendo o digital a grande resposta para responder às novas necessidades.

Sente-se no seu sofá ou em frente à secretária e junte-se à festa!



EXPOSIÇÃO

Galo de Barcelos

A recriação de um símbolo

O Museu Municipal Casa Mora tem patente a exposição “Galo de Barcelos-A recriação de um símbolo”, até 21 de novembro.

Ícone nacional, conhecido aqui e além-fronteiras, produto cultural e turístico de excelência, o Galo de Barcelos faz parte do nosso património identitário. Figura que resulta das lendas associadas ao Caminho de Santiago, foi evoluindo no formato e nas cores, assumindo as tendências e os gostos da sociedade.

O galo de Barcelos tem despertado a curiosidade de muitas artistas, que vão criando e recriando esta personagem maior do figurado de Barcelos seja

de forma mais tradicional, pintado de preto e salpicado de cor, ou mais moderno, colorido a uma só cor, misturando pinturas ou refletindo outros símbolos nacionais como o fado ou os lenços de namorados do Minho.

Mais que uma exposição “Galo de Barcelos – A recriação de um símbolo” é um convite para apreciar a beleza e autenticidade deste ícone que faz parte do imaginário identitário de todos os portugueses.

Museu Municipal | Entrada Livre
Horário: 3.ª feira a sábado | 9h00-12h30 e 14h00-17h30



PROJETO SAND

Escavações aprofundam estudo sobre a população de Sarilhos Grandes

Terminou no passado dia 2 de outubro a escavação arqueológica na Igreja de São Jorge de Sarilhos Grandes, inserida no Campo-Escola de Arqueologia e Antropologia desenvolvido no local. A iniciativa, levada a cabo pela equipa do projeto SAND – Sarilhos Grandes Entre Dois Mundos, decorreu durante os últimos dois meses e meio e terminou com resultados interessantes. Foram abertas duas sondagens, uma no interior da Ermida de Nossa Senhora da Piedade, e outra por trás, no seu exterior.

A primeira área intervencionada foi a Ermida da Nossa Senhora da Piedade, panteão da família Cotrim (século XVI), conforme assinalado nas lápides

funerárias e em fontes históricas. Todas as terras escavadas foram crivadas com malha de dois milímetros, o que permitiu recuperar pequenos objetos como alfinetes, contas, microfauna, ossos e dentes humanos de pequenas dimensões. Encontraram-se ainda fragmentos de cerâmica comum, vidro, fauna (moluscos, gastrópodes, peixes, mamíferos) e azulejos hispano-árabes completos e em pequenos fragmentos (séc. XV-XVI) de vários e exuberantes padrões que têm atraído o interesse de especialistas. “O interior da ermida era o local em que depositávamos maiores expectativas. Foram escavados dez enterramentos, dos quais recuperámos bastante espólio associado, como um rosário que envolvia todo

o tronco e braços de um dos enterramentos, um anel, várias moedas, múltiplos alfinetes, entre outros metais e até tecido”, disse Paula Pereira, arqueóloga e coordenadora do projeto.

Bruno Magalhães, bio-antropólogo e bolseiro do projeto SAND, destacou que “um dos aspectos mais interessantes no interior da ermida é que conseguimos perceber perfeitamente que existiram enterramentos no local onde veio a ser construída a capela, anteriores à sua construção, no início do século XVI, uma vez que foram cortados pelos seus alicerces, e outros posteriores. A sepultura central, de Rui Cotrim de Castanheda, conforme assinalada pela respetiva lápide funerária, surpreendentemen-

te encontrava-se vazia. Vai ser bastante interessante comparar os resultados, por exemplo, da alimentação entre estes dois grupos de indivíduos”, referiu. Tal como salientou Paula Pereira, na sondagem no exterior da ermida “escavámos uma área onde eram enterradas principalmente crianças, algumas delas ainda com o metal das coroas de flores usadas na cabeça com que eram sepultadas. Foi também escavado um ossário enorme, maioritariamente preenchido com crânios e ossos longos”.

“Os voluntários foram essenciais para o sucesso da escavação. Tivemos voluntários da região, outros que nada tinham a ver com a arqueologia, mas que adoraram o contacto com tudo o que envolveu a escavação, para além de voluntários mais especializados alunos de mestrado e doutoramento. Cada um na sua área específica de estudo deu o seu contributo para que os resultados da escavação fossem sempre melhores”

Todo o material vai agora ser limpo, preservado e estudado de forma a ser caracterizada da melhor forma possível a população que viveu em Sarilhos Grandes ao longo dos últimos séculos.

Pela escavação passaram também 18 voluntários. “Os voluntários foram essenciais para o sucesso da escavação. Tivemos voluntários da região, outros que nada tinham a ver com a arqueologia, mas que adoraram o contacto com tudo o que envolveu a escavação, para além de voluntários mais especializados, alunos de mestrado e doutoramento. Cada um na sua área específica de estudo deu o seu contributo para que os resultados da escavação fossem sempre melhores”, disse Paula Pereira.

Paralelamente à escavação, continuou o levantamento de fontes históricas em arquivos e bibliotecas, procurando documentar a evolução de Sarilhos Grandes ao longo dos séculos e a ligação dos Cotrins a esta região. De acordo com Roger Lee de Jesus, historiador e bolseiro do projeto, a história de Sarilhos é “um excelente exemplo de investimento na história local, permitindo compreender o desenvolvimento quer da freguesia, quer do concelho e do próprio Reino”.

O investigador realça, ainda, que “a promoção deste tipo de projetos pelos municípios potencia o desenvolvimento local através de uma melhor compreensão do seu próprio território”. A investigação histórica passou pela documentação do Arquivo Nacional da Torre do Tombo, da Biblioteca Nacional de Portugal, do Arquivo Distrital de Setú-



bal, do Arquivo Histórico Municipal do Montijo e estende-se atualmente até ao Arquivo Histórico do Patriarcado de Lisboa e ao Arquivo do Cabido da Sé de Évora.

O Projeto SAND iniciou-se em 2008, no âmbito de uma intervenção de salvaguarda de uma empreitada da SIMARSUL, empresa do Grupo Águas de Portugal, que conduziu à descoberta de 21 enterramentos dos séculos XV-XVII. Desde então, uma equipa multidisciplinar tem realizado estudos com o objetivo de obter informações acerca da dieta e das doenças da população de Sarilhos Grandes. Os dados alcançados até 2018 permitiram dar a conhecer uma amostra de população ribeirinha cujas investigações levaram à identificação de alguns parasitas relacionados com a ingestão de carnes e de águas contaminadas, o consumo de batata, centeio/

trigo, feijão ou grão-de-bico entre outros vegetais, bem como de crustáceos. Alguns destes achados, bem como do fungo *Candida albicans*, foram pela primeira vez identificados em território nacional nas cronologias em estudo.

A segunda fase do projeto SAND, agora em curso, diz respeito à escavação bio-arqueológica no interior da Ermida de Nossa Senhora da Piedade (panteão dos Cotrins) e no exterior da Ermida e da Igreja de São Jorge, com o objetivo de recolher novos dados que permitam caracterizar a dieta, as patologias e os rituais funerários da população de Sarilhos Grandes, bem como identificar novos elementos de contacto entre o Oriente e o Ocidente. Tem, também, como objetivo identificar contextos associados à construção da Igreja de São Jorge e da Ermida de Nossa Senhora da Piedade.



LOJA SOCIAL

Colabore e faça a diferença!

A Câmara Municipal do Montijo está a Apelar à solidariedade e entreatajuda de todos com a doação de vários materiais e equipamentos à Loja Social, numa altura em que o país vive, uma vez mais, uma situação difícil e muitas famílias estão a sentir o impacto socioeconómico da covid-19.

A Loja Social precisa neste momento de vestuário de rapaz e rapariga (dos 4 aos 16 anos), vestuário e calçado de senhora (todos os números), vestuário e calçado de homem (números entre os 36 e 42), artigos têxtil-lar (lençóis, toalhas de banho, cobertores e edredons, loiças, eletrodomésticos e mobiliário), artigos de puericultura (toalhas, fraldas, biberons, etc.) e artigos de geriatria (fraldas de adulto, cueca fralda, resguardos de cama, etc.).

O objetivo da Loja Social é o desenvolvimento social integrado e é direcionada para a população em situação de maior vulnerabilidade social, com a finalidade de colmatar carências urgentes dos munícipes, mediante a entrega de bens, novos ou usados, doados por particulares ou entidades, a título gratuito.

Os bens a doar na Loja Social podem ser entregues às quartas-feiras das 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 18h00, na Travessa do Maestro (Traseiras da Av. Maestro Jorge Peixinho, junto ao Campo de Futebol da Liberdade). Para mais informações contacte a Divisão de Desenvolvimento Social e Promoção da Saúde através do 212327739 ou do 212327674.

Seja solidário!



AÇÃO SOCIAL

Câmara e Ordem dos Solicitadores criam Serviço de Informação Jurídica Gratuita

A Câmara Municipal do Montijo, com a colaboração da Ordem dos Solicitadores e dos Agentes de Execução (OSAE), criou um Serviço de Informação Jurídica Gratuita, destinado às pessoas de reconhecida insuficiência económica. A iniciativa resulta de um protocolo de colaboração entre as duas entidades, que foi assinado no dia 23 de setembro, no Salão Nobre dos Paços do Concelho.

Na assinatura do documento, tanto o presidente da câmara, Nuno Canta, como o bastonário da OSAE, José Carlos Resende, salientaram a importância da parceria estabelecida, até porque em tempos de pandemia “acentuou-se o desconhecimento da legislação, sobretudo por parte das pessoas economicamente mais carenciadas que têm mais dificuldades de acesso a apoio jurídico”, disse o bastonário.

“Este é um protocolo de grande alcance, que leva

o esclarecimento jurídico aos mais vulneráveis, no cumprimento da nossa missão de serviço público, tanto das autarquias como das ordens profissionais. Este protocolo responde aqueles que mais necessitam, capacitando e dignificando a câmara e a Ordem dos Solicitadores”, afirmou o presidente da câmara.

O Serviço de Informação Jurídica Gratuita vai apoiar as pessoas singulares de reconhecida insuficiência económica, isto é, cidadãos que não auferem rendimentos superiores a um salário mínimo nacional. No âmbito do protocolo, a autarquia compromete-se a selecionar os interessados que reúnam os requisitos para beneficiar do serviço e a disponibilizar as instalações e recursos necessários para o funcionamento do mesmo. Por sua vez, a OSAE fica responsável por organizar as sessões de informação jurídica e apoiar os seus associados durante as sessões de atendimento.

A Estrada do Alentejo e o «home» lá de Sesimbra

Conta-se a história do capitão Gomes Pereira que, chegando à extrema do concelho, para os lados de Canha, teve dificuldade em encontrar o caminho para a vila-sede do mesmo concelho com a agravante acrescentada de ao tempo se estabelecer confusão entre se se deveria dizer Aldegalega ou Montijo, como estava sendo moda... e lei. Interrogados para o efeito alguns trabalhadores vistos casualmente no local da paragem forçada, os mesmos saíram-se com o comentário saboroso e válido pela espontaneidade e franqueza: «Veio de lá de Sezimbra um home que casou com uma filha dos Venturas e que andou lá por Coimbra com os do Governo e mudou o nome à gente.»

É justo, porque é verdade, dar o devido relevo às dificuldades encontradas pelo Sr. Carlos Loureiro ao novo baptismo do burgo, pois que a índole conservadora e muito susceptível de prurido do nosso povo, constituiu um sério obstáculo à consagração e definitiva entrada nos usos e costumes desta nova heráldica. Ainda hoje, muitos velhos, respeitáveis a todos os títulos, se agarram teimosamente à sua Aldegalega, de que não prescindem por nada deste mundo, e até pessoas muito cultas parece não terem prazer em habituar os lábios a pronunciar o que lhes parece uma heresia.

E ainda a propósito das dificuldades do Sr. Capitão Gomes Pereira, não queremos deixar de dizer algumas palavras acerca do enorme alcance e do verdadeiro êxito que representou para o nosso desenvolvimento a construção da estrada Montijo-Vendas Novas, meio de ligação sem o qual nem seriam fáceis as nossas comunicações com o Alentejo, nem seria possível o novo período de expansão económica e social que a partir de aí se verificou.

Muitas vezes não é fácil determinar entre dois fenómenos ligados por uma relação de causa e efeito qual deles é a causa e qual deles é o efeito. No caso emergente nós não sabemos bem se teria sido a intensificação do tráfego que impôs o problema da construção da estrada, ou se a dita construção é que actuou como aceleradora do tráfego.

O que é verdade é que no pensamento de todos os que tinham consciência das nossas necessidades, a obra se impunha como necessária e indispensável até à nossa normal evolução. Ao tempo era difícil só pensar no problema, pelo clima de austeridade financeira em que se vinha vivendo e para realidade das múltiplas necessidades a prover por todo um país que se mostrava, então, inequivocamente, num atraso material confrangedor e impróprio da sua posição de potência europeia de relevo no concerto das nações. A Imprensa, aliás, tratava desenvolvidamente o assunto, especialmente pelas penas brilhantes de Lourenço Caiola, do Diário de Notícias, e do conselheiro

Fernando de Sousa, de A Voz. Ficou célebre um artigo de fundo de Caiola, versando o tema Margem Interdita.

Foram feitas exposições circunstanciadas requerendo ao Governo o almejado melhoramento, considerado e com justiça de interesse nacional. Envolveram-se na contenda o Arcebispo de Évora e todas as forças vivas dos concelhos abrangendo a extensa zona territorial compreendida entre Montijo e S. Leandro, na

Carlos Loureiro é recebido pelo coronel Fisher, comandante do Polígono de Artilharia de Vendas Novas, que logo despachou parecer favorável e urgente. E assim, a breve trecho era construída a estrada, que foi dada de empreitada e na qual empreitada se fazia ciente o adjudicatário do «pavimento especialmente resistente» que se tornava mister, dado o peso e poder de desgaste do rolamento da artilharia pesada a deslocar!



A antiga Escola Prática de Artilharia, Vendas Novas.

fronteira com Espanha. Interveio na liça igualmente a Associação da Agricultura cujo delegado na Junta Autónoma das Estradas, o Sr. General Correia Guedes, teve acção persistente e meritória.

Mas aqui, como em muitos outros casos, imponderáveis podem mais que enormes forças conhecidas. Alguém sugeriu que uma razão de ordem estratégica ou militar podia tomar papel decisivo. E assim foi. Verificou-se que os fortes munidos de baterias de artilharia fixa, na chamada defesa marítima de Lisboa, podiam perfeitamente à vontade bombardear e aniquilar qualquer navio de guerra revoltoso que ameaçasse a capital e em especial o Terreiro do Paço. Simplesmente nunca ninguém pensara que um vaso de guerra abrigado no rio de Montijo ficaria absolutamente fora das possibilidades destrutivas dessa temível artilharia e que, por consequência, era essencial «tapar» este ângulo perigoso; ora isso só seria possível e fácil se o comandante militar de Vendas Novas pudesse rapidamente deslocar a sua artilharia móvel até junto da margem fronteira a Lisboa!

Munido de potente credencial, presurosamente facilitada pelo conselheiro Fernando de Sousa, o Sr.

São coisas curiosas estas, a maior parte desconhecidas dos nossos conterrâneos e que não deixam de ter o seu interesse até para avaliarmos bem da forma como é por vezes complicado dirigir os negócios públicos.

Dr. Avelino da Rocha Barbosa

Texto extraído das Selecções da Gazeta, III Volume, 1956-1960, originalmente publicado no semanário Gazeta do Sul (Nº 1451), na rubrica Páginas da Vida Montijense - Homens e Factos

Avelino José da Rocha Barbosa

Nasceu no Montijo, a 23 de dezembro de 1919, e faleceu a 17 de fevereiro de 1989.

Licenciou-se em Medicina, na Universidade de Coimbra, tendo feito diversas especializações. Foi, desde sempre, médico no Montijo, onde foi o 1.º diretor da Consulta do Dispensário do Montijo. Ainda na sua terra natal, fundou e inaugurou, em colaboração e na presença de médicos franceses, o primeiro serviço em Portugal de Medicina do Trabalho em meio hospitalar.

Pessoa muito ativa na comunidade local, foi diretor da Gazeta do Sul e fundador do Círculo Histórico-Cultural do Montijo. Após a revolução do 25 de Abril de 1974, foi o 1.º presidente da Assembleia Municipal do Montijo.



ESPECIAL

Por uma vida saudável

Em tempos longínquos, já diziam os romanos que *mens sana in corpore sano*. A máxima é do poeta Juvenal, que defendia que o homem de bom juízo só pede aos céus a saúde da alma com a saúde do corpo. O sentido original foi sendo adulterado e hoje, certamente, já quase todos usamos esta frase para exprimir a importância de uma mente sã em corpo são.

Vem isto a propósito do tema Especial desta edição do Montijo Hoje. O ponto de partida foi mostrar entidades e pessoas que assumem, no seu dia-a-dia, o paradigma da vida saudável. Damos, assim, a conhecer projetos relacionados com nutrição, produtos naturais, comida saudável, exercício físico e quem, juntando tudo isto, optou por mudar o seu estilo de vida. Abordamos, ainda, dois aspetos da política municipal de promoção de hábitos de vida saudáveis: a alimentação nas escolas e a rede de ciclovias.

Temos, assim, um conjunto de entrevistas que exemplificam a vasta oferta existente no nosso concelho. E sim, vamos repetir, muitas vezes, as palavras *vida* e *saudável* ao longo das próximas páginas!



2BFIT CLUB

Experiências únicas, momentos inspiradores

Não é um ginásio, é um clube. Um clube frequentado por 500 sócios entre os 26 e os 87 anos. Sim, leu bem, 87 anos. Ficou curioso? Nós também!

Ricardo Pereira, descendente de uma família de desportistas, lançou o projeto 2BFIT Club há 12 anos, no coração da cidade do Montijo. Estudou Educação Física, especializou-se e realizou um sonho de criança, um conceito disruptivo, com a missão de transmitir experiências únicas e momentos inspiradores, que melhore a qualidade de vida das pessoas e que tem como objetivo final sair do clube e espalhar um sorriso.

Já percebeu que o conceito é diferente: aulas de grupo de cardio, tonificação, dança, performance e *mind&body* (pilates, balance e flex). “As aulas são de mobilidade. Não são aulas de muita intensidade, mas permitem desenvolver a capacidade de coordenação, a flexibilidade e mesmo a força, tudo aspetos que nos dão mais qualidade de vida”, afirma. O ponto-chave é melhorar o dia a dia, “pessoas que não conseguiam subir escadas, dormiam com máscaras

para respirar melhor ou tomavam uma série de comprimidos, deixaram de o fazer porque já não têm essa necessidade”, explica.

Ricardo defende o exercício físico como um bem essencial, pois “reforça o sistema imunitário, dá-nos mais mobilidade, melhor postura, menos dor e menos medicamentos”. Aliás, “comer bem e mexer-se são duas coisas essenciais.” A atividade física é complementada com outras abordagens. Todos os sócios que chegam ao clube têm a oportunidade de ser acompanhados por *personal trainer* e por consultas de nutrição e fisioterapia.

A pandemia criou janelas de oportunidade: online e *outdoor*. Foram dos primeiros a fechar, mesmo antes da ordem do Governo. Reinventaram-se, deram a mão aos sócios e à equipa, continuaram em direto, fizeram aulas online, criaram uma plataforma e uma televisão. E se já havia espírito de família, esse sentimento aumentou. Conseguiram chegar a quem estava em casa, perto, longe e até no estrangeiro.

O *outdoor* permitiu criar experiências novas de forma presencial e em segurança. Cross no parque, pilates

na praia e *GAP outdoor* foram algumas das novidades. E o sucesso é fácil de explicar. 8h00, o dia a nascer, uma praia vazia, paz, o som do mar lá ao fundo, a natureza como quadro e uma aula de pilates. A adesão foi incrível e o projeto promete manter-se enquanto as condições climáticas permitirem.

Um dos *ex-libris* do trabalho desenvolvido é a gala anual. É uma gala formal, em que se despe o fato de treino e se veste o vestido ou o fato clássico. “É o ponto alto do ano, é uma festa em que se aumenta o sentimento de pertença e o espírito de grupo”. Premeia-se o trabalho de atletas e da equipa 2BFIT Montijo, distinguindo o sócio do ano, o instrutor do ano, o cliente que perdeu mais peso ou o cliente que ganhou mais massa muscular e evidencia-se o prémio de mérito.

O futuro passa por manter o conceito e melhorar o espaço. Continuar a oferecer aulas e serviços individualizados que permitam atingir resultados e criar compromissos. Por isso, se procura um local em que *mind&body* (mente e corpo) estejam em sintonia e equilíbrio não se esqueça de escolher o 2BFIT Montijo.



OFICINA DA NUTRIÇÃO

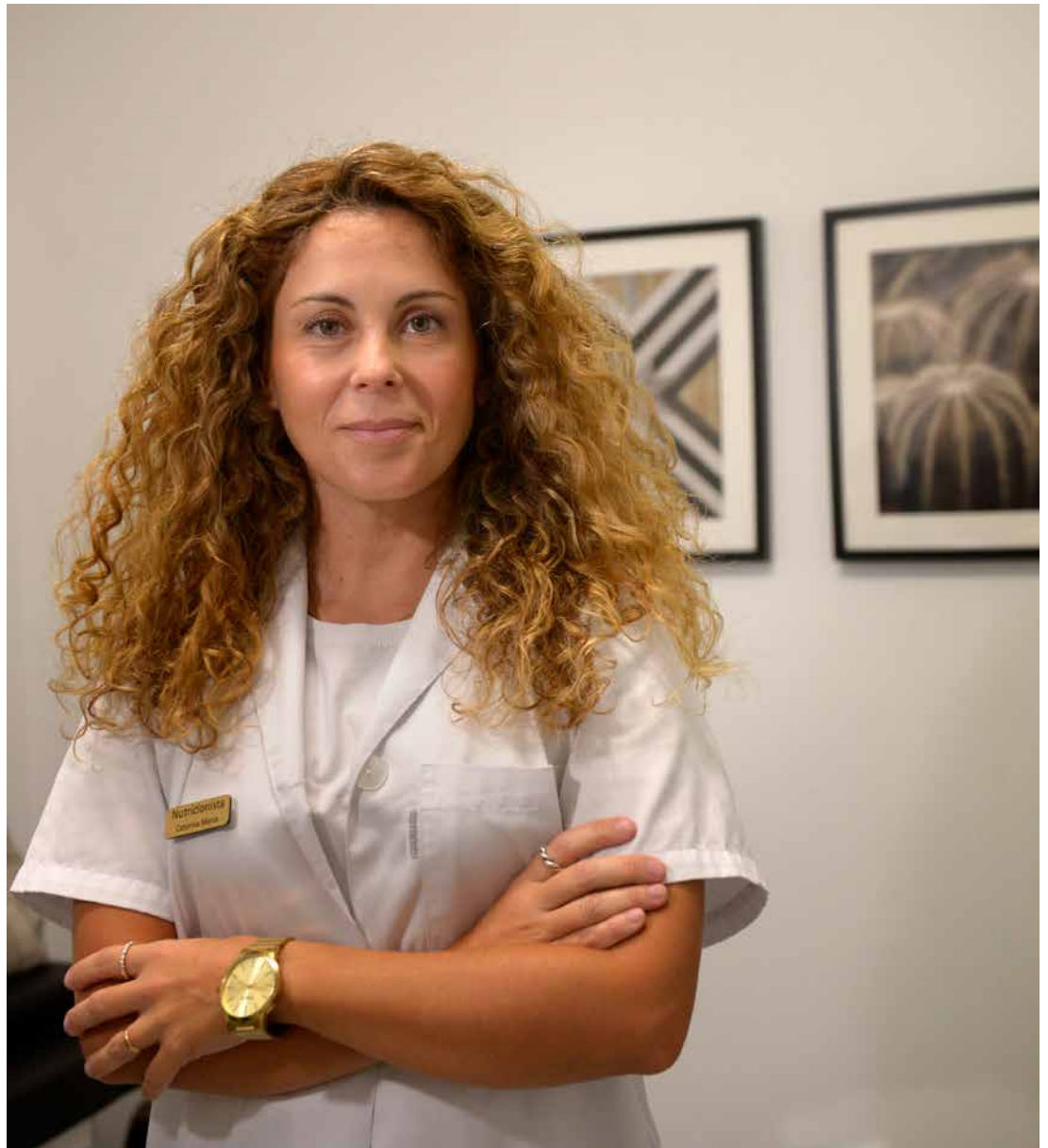
“A chave é a reeducação alimentar”

Começamos por desfazer um ou dois mitos: comer bem, de forma saudável, não tem de ser um sacrifício e os hidratos de carbono e os lactínicos não são *made in hell*. Obviamente que sabemos isto porque conversámos com a nutricionista Catarina Maria, criadora da Oficina da Nutrição. Desfeitos os mitos, seguimos para as dicas essenciais numa alimentação saudável: beber dois litros e meio de água por dia, comer de três em três horas (não salte refeições!) e comer sempre legumes e fruta. Já os hidratos de carbono, devem ser incluídos “na hora certa na nossa alimentação” e o açúcar, esse sim, é um alimento demoníaco!

“É o maior veneno alimentar. É altamente viciante porque é de fácil digestão, o que significa que fica rapidamente disponível para ser usado pelo organismo, mas também se esgota da mesma forma e, por isso, sentimos compulsão em comer mais e isso, com os anos, torna-se um vício”, explica. Conhecidos os mitos e as dicas alimentares mais básicas, naturalmente que o trabalho de Catarina é muito mais vasto e complexo. O seu quotidiano profissional é marcado pela reeducação alimentar, conceito chave na Oficina da Nutrição, criada em 2017, “quase como uma escola em que ensino as pessoas a aprender a comer. E isso passa por organização. Têm de se habituar a ter uma lista de compras para o supermercado, a planear receitas para todos os dias da semana. Organizo o plano alimentar da pessoa em função da sua vida pessoal, profissional e dos seus gostos. Não quero que estejam a fazer uma refeição diferente do resto da família ou a comer o que não gostam”, explica Catarina.

Um trabalho personalizado, adaptado ao objetivo pessoal de cada utente, “a dieta prescrita nunca será igual à de outra pessoa”, e que, cada vez mais, é procurado pelos motivos certos: “antigamente a generalidade das pessoas vinha ao consultório porque se queria preparar para o verão ou para um casamento. Era muito a ideia de emagrecer por impulso. Hoje em dia não é assim. As pessoas vêm com uma atitude mais preventiva, porque querem aprender a comer e percebem que a alimentação tem um impacto muito grande na sua saúde e qualidade de vida”, refere.

Opostamente a esta mudança de paradigma por parte dos adultos, Catarina tem acompanhado com preocupação os hábitos alimentares das crianças. No ano letivo transato, a Oficina da Nutrição desenvolveu um projeto de educação alimentar em alguns estabelecimentos de pré-escolar da rede pública do Montijo, ensinando as crianças a ir às compras e escolher os melhores produtos para uma refeição, a fazer um pequeno almoço saudável e a conhecer a roda dos alimentos, tudo através de jogos didáticos.



Admite que constatou que muitas crianças chegam “à escola sem bons hábitos alimentares, com lanches que procuram descomplicar, que são práticos, mas nutricionalmente desadequados”, acrescentando que a pandemia aumentou “o número de crianças em consulta. Os miúdos não se mexeram, reduziram as necessidades energéticas, mas comeram da mesma forma e nas mesmas quantidades calóricas. Noto que eles próprios estão preocupados e pedem aos pais para vir à consulta”. Seja com adultos ou crianças, há uma aprendizagem dominante na prática clínica de Catarina “temos de ter prazer a comer e desmistificar a ideia da dieta insípida e triste. Tento mostrar isso através das redes sociais da Oficina da Nutrição, dando re-

ceitas, mostrando como os alimentos podem ser cozinhados de forma saborosa, procurando dar uma visão mais alegre da reeducação alimentar”, conta. O futuro profissional desta nutricionista, que também tem formação em naturopatia e defende que “a alimentação tem um papel fundamental na prevenção da doença”, passa pela continuidade do projeto da Oficina da Nutrição, apostando “nas consultas e em programas intensivos online”. E porque, no início deste texto, ficou esquecida mais uma categoria de alimentos proibidos, terminamos com mais um conselho da nutricionista: esqueça da sua dieta os alimentos processados e embalados e lembre-se... para o sucesso de uma alimentação saudável é preciso ter prazer a comer!

REFEIÇÕES ESCOLARES

Comer bem, crescer saudável

Já todos ouvimos a expressão popular “de pequenino é que se torce o pepino”, um velho ditado que se aplica duplamente ao texto que se segue. Vamos falar de alimentação saudável nas escolas do concelho e do trabalho desenvolvido por uma vasta equipa na educação alimentar e na promoção da saúde através da alimentação das nossas crianças e adolescentes.

Assumindo a importância de proporcionar refeições equilibradas e racionais, a Câmara Municipal do Montijo garante o fornecimento de uma refeição diária adequada às necessidades da população pré-escolar e escolar do 1.º ciclo e, desde 1 de setembro de 2020, também dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, segundo os princípios dietéticos preconizados pelas normas de alimentação definidas pelo Ministério da Educação.

As ementas escolares, elaboradas para ciclos de sete semanas, apostam na alimentação saudável, na adequação às faixas etárias, na valorização de alimentos como as leguminosas, o peixe, a fruta e as hortaliças, na utilização de métodos de confeção mais saudáveis, evitando fritos e pratos com excesso de gorduras. A linha de orientação é a dieta mediterrânica. No pré-escolar e no 1.º ciclo, os encarregados de educação podem solicitar refeições

com base na dieta vegetariana, que está, sempre, diariamente, incluída nas ementas do 2.º e 3.º ciclos e do ensino secundário. Desde que sinalizados por indicação médica, existem, ainda, ementas próprias para alunos com alergias ou intolerâncias alimentares.

Ultrapassando as competências atribuídas por lei aos municípios, a autarquia serve, ainda, suplementos alimentares (lanches) às crianças com ação social escolar e também pequenos-almoços aos alunos com maior vulnerabilidade económica. Aliás, em média, 40 por cento dos alunos do concelho estão incluídos na ação social escolar. As refeições proporcionadas pela escola são fundamentais para todos os alunos, mas em particular para estes e para as suas famílias.

A pandemia de covid-19 obrigou a adaptações, sobretudo na capacidade dos refeitórios e na forma de fornecimento das refeições. As refeições das crianças do pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico continuam a ser servidas à mesa. Já os alunos do 2.º e 3.º ciclos e do ensino secundário têm agora disponível a opção de *take-away*, que se juntou à linha de *self-service* já existente nas escolas para estes alunos.

Outro aspeto essencial é a higiene e segurança alimentares. Montijo foi das autarquias pioneiras no

país na pretensão de adaptar, de forma faseada, o sistema de gestão de segurança alimentar dos refeitórios ao referencial ISO 22000 (Sistemas de Gestão de Segurança Alimentar - requisitos para qualquer organização da cadeia alimentar).

Este vasto e importante trabalho municipal começa nos gabinetes da Divisão de Educação, com a nutricionista Renata Viegas, a engenheira alimentar Sandra Abílio e quatro assistentes técnicas, continuando nos 25 refeitórios escolares pelas mãos de 86 trabalhadores das cozinhas e refeitórios. No total, em média, diariamente, são fornecidos 2940 almoços e 960 lanches e pequenos-almoços nos vários refeitórios.

A palavra às cozinheiras

Joaquina Chemela, Georgina Mosca e Alzira Pereira são cozinheiras na EB Joaquim de Almeida, EB Esteval e JI de Pegões Velhos, respetivamente. São as responsáveis mais diretas por cozinhar as refeições, nutricionalmente adequadas e equilibradas, fornecidas pelos refeitórios escolares das suas escolas e que são idênticas nos restantes estabelecimentos de ensino da rede pública do concelho.

Fazem, diariamente, o seu trabalho com dedica-



ção, carinho e sabedoria porque dizem “gostar muito” do que fazem e das crianças. Começam cedo na receção e preparação dos produtos e, por volta, das 11h40 já estão a servir as primeiras refeições. Há sempre sopa, salada, peixe ou carne e fruta. Há, também, as crianças que comem de tudo e aquelas que são bem mais resistentes: “os meninos e meninas do pré-escolar comem lindamente, muito melhor que os alunos mais velhos. Nós incentivamos a comer a salada, a sopa, a fruta, mas a partir dos alunos do 4.º ano é complicado”, diz Georgina, cozinheira na EB Esteval. Esta opinião é corroborada por Joaquina Chemela da EB Joaquim de Almeida. Também, ali, os alunos do pré-escolar aceitam bem melhor a comida, “talvez por estarem no refeitório acompanhados pelas auxiliares das salas. Eles gostam muito da comida. A partir do 1.º ciclo é mais complicado. Eles precisam de ser ensinados sobre a importância da comida e a não desperdiçar os alimentos”, diz.

Opostamente, a experiência de Alzira Pereira, no JI de Pegões Velhos é bem diferente: “os meus meninos e meninas comem muito bem, até os brócolos, a couve-flor e o peixe. Preferem rancho ou arroz de pato a douradinhos ou hambúrgueres”, diz com orgulho, revelando que confeccionam cerca de 60 refeições por dia para o jardim-de-infância e escola do 1.º ciclo de Pegões Velhos.

Cozinheira há 21 anos, conhece as crianças e as suas famílias. “Temos mais proximidade com eles porque isto é um meio pequeno. O que eles comem aqui de legumes e fruta é o que estão habituados a comer em casa. Talvez, por isso, aceitem tão bem a comida. Temos crianças que repetem duas vezes a sopa. Como temos menos alunos que nas escolas da cidade, conseguimos ir arrançando formas de apresentar a refeição para que seja mais apelativo aos olhos deles”, explica.

A maior resistência à comida confeccionada por Alzira Pereira vem de outras paragens. Muitas escolas da zona este do concelho têm alunos provenientes de países asiáticos, com uma alimentação própria que os refeitórios escolares providenciam diariamente, adequando a comida à cultura e religião destas crianças. O almoço escolar é, também, a refeição nutricionalmente mais robusta a que algumas crianças têm acesso: “temos aqui alunos oriundos de famílias onde existem muitas necessidades. Esses meninos adoram a comida e quase sempre repetem a sopa e o prato”, conta Alzira.

Estes testemunhos são um exemplo do que é cozinhar com e por amor. São, igualmente, demonstrativos da importância dos refeitórios escolares e da necessidade de reforçar que a educação alimentar das nossas crianças e jovens é um trabalho transversal a todos os atores da comunidade educativa.



CICLOVIAS

Caminhos para uma vida sadia

O Município do Montijo tem vindo a desenvolver políticas de mobilidade suave e hábitos de vida saudáveis, nomeadamente através da construção e expansão da rede de ciclovias.

O primeiro troço da ciclovia foi inaugurado a 2 de agosto de 2001, junto ao estabelecimento prisional, atual Avenida Fialho Gouveia. Desde essa altura foram construídos vários percursos ligados entre si que abrangem a Circular Externa, o Bairro da Liberdade, a Avenida D. João II e a Avenida Amália Rodrigues.

Por ocasião do 35.º aniversário da cidade do Montijo, a 14 de agosto de 2020, foi inaugurado mais um troço de ciclovia, que liga o Largo da Estação ao concelho de Palmela (antigo ramal ferroviário Montijo-Pinhal Novo).

Denominada de “Montijo ciclável e a reconversão da linha de caminho-de-ferro”, esta obra foi executada no âmbito do Plano Estratégico de Desenvolvimento Urbano, decorrente de uma candidatura municipal ao POR Lisboa 2020, no valor total de 759 038,32 euros com financia-

mento FEDER (50 por cento) de 379 519,16 euros.

Hoje são quase 20 quilómetros circuláveis, a pé ou de bicicleta, que são procurados diariamente por dezenas de pessoas, que sozinhas, em grupo ou em família aproveitam este recurso para a prática desportiva.

A pandemia e o contexto de confinamento que o país atravessou aproximou os munícipes da pista da ciclovia, sendo este espaço a solução encontrada por muitos para manter a atividade física de forma segura.

A preocupação do município em oferecer à população condições para a criação de uma rede de mobilidade suave associada a uma política de promoção de cidade saudável e sustentável e prática desportiva é notória. Nesse sentido, o município mantém em constante ampliação a rede pedonal e ciclável e tem em estudo a expansão da atual rede a todo o concelho, nomeadamente, ao Cais do Seixalinho, a Sarilhos Grandes e à Atalaia.



CROSSFIT MONTIJO

Projeto em família

Preparado?! Em 3,2,1, começamos o treino de hoje! Eu estou a treinar o meu equilíbrio. O leitor, que está aqui a meu lado, faz exercícios para melhorar a coordenação motora e o nosso colega da frente treina a sua flexibilidade. Tudo isto no mesmo espaço e ao mesmo tempo, só possível na Crossfit Montijo!

Para que fique já esclarecida a terminologia, contamos que a Crossfit nasceu nos Estados Unidos da América, no final da década de 90 do século passado, e é, muito resumidamente, uma marca de um programa de *fitness* criada por Greg Glassman, que assenta num método de treino que incorpora várias atividades, procurando trabalhar, em simultâneo, o equilíbrio, a coordenação, a agilidade, a flexibilidade, a força e outros aspetos do corpo, sempre com o objetivo último da prática de exercício físico como fator fundamental para uma vida saudável.

Esclarecidas as raízes da Crossfit, é a vez de passarmos as apresentações da nossa protagonista: a Crossfit Montijo. O projeto surge em 2016 pelas mãos de Rodolfo Candeias e da esposa, Raquel. Técnico superior de saúde e desporto, Rodolfo deixou para trás a preparação e reabilitação de futebolistas profissionais e abraçou o desafio de fazer o mesmo tipo de trabalho, mas... com o comum dos mortais (em matéria de condição física, claro!).

“Somos do Montijo, mas trabalhávamos os dois em Lisboa. Quando decidimos terminar com a vida entre a capital e o Montijo, começámos a pensar que a Crossfit poderia ser uma boa forma de fazer chegar às pessoas todo o trabalho que sempre fiz com os atletas. Este é um projeto de família. Demorou seis meses a montar e, na altura, toda a gente

dizia que éramos loucos. A verdade é que sempre acreditei que o trabalho pode fazer a diferença e tive o retorno disso. Assim que fizemos a primeira publicidade ao espaço, em cinco minutos, recebemos 30 inscrições”, conta Rodolfo.

A *box* (é assim que se designa o espaço de treino) da Crossfit Montijo, localizada na zona do Seixalinho, é a maior do país com 1000 metros², “normalmente têm entre os 300 e os 400 metros². Somos a única com zona de treino própria para crianças e adolescentes, o que nos permite ter toda a família a treinar ao lado de atletas profissionais. O treino é personalizável ou em grupo, sempre com um ou dois treinadores a fazer o acompanhamento”.

Assumindo uma lógica de entendimento da prática desportiva como um todo, na Crossfit Montijo, seguindo aliás a base estrutural da marca internacional, há preocupação com outros aspetos essenciais ao indivíduo, como sejam a alimentação, a coordenação, a agilidade ou a postura.

Quem começa a praticar Crossfit raramente desiste e é um tipo de treino para todas as idades e condições físicas: “tem sido uma viagem fantástica. Temos pessoas de 50 anos a treinar ao lado de miúdos de 20 anos, pessoas que nunca fizeram exercício físico e que agora fazem e trazem toda a família. Depois isto é, também, um jogo. Há pontos para quem faz mais repetições, para quem faz mais rápido ou levanta mais peso, por exemplo. Todos os dias o treino é diferente”, explica Rodolfo.

A Crossfit Montijo proporciona, assim, um ambiente estimulante para a prática de exercício físico, mas igualmente, um ambiente familiar, de comunidade onde todos treinam lado a lado, da “dona-de-casa

de 50 anos ao atleta profissional que quer melhorar o rendimento e a performance física na sua modalidade ou clube”. E a família Crossfit Montijo já tem cerca de 300 praticantes do Montijo, Alcochete e até de Lisboa.

Com mais de vinte anos de experiência na área da saúde e do desporto, Rodolfo Candeias não tem dúvidas que a pandemia de covid-19 trouxe algo de positivo: “não há ainda nenhum estudo concluído, mas de facto o número de praticantes, em inúmeras atividades desportivas, aumentou devido ao confinamento. As pessoas perceberam que uma caminhada diária faz toda a diferença. Perceberam que com exercício físico e uma alimentação mais cuidada têm menos problemas de saúde, dormem melhor, estão com mais energia e mais bem-dispostas”, diz.

O importante é “escolherem uma atividade física que gostem, que lhes dê prazer. E o Montijo, nessa matéria, tem muita oferta e pode ser o simples passeio a pé ou de bicicleta com a família ou amigos. Muitas doenças, a diabetes tipo II por exemplo, podem ser controladas ou minimizadas com a prática desportiva diária”.

Esperemos que não esteja cansado, mas de qualquer forma o nosso *treino* de hoje está a chegar ao fim. Contudo, não podemos fazê-lo sem falar do futuro. Para si, que esteve aqui a conhecer melhor a Crossfit Montijo, não se esqueça que o exercício físico é essencial a uma vida saudável. Quanto a este projeto, que já é de uma família muito alargada, o objetivo é “continuar neste caminho, no Montijo, a oferecer mais qualidade, a ajudar mais pessoas e a dar-lhes capacidades que nunca tiveram na vida”.

ESSÊNCIA NATURE

Mais que uma ervanária, é um estilo de vida!

As experiências pessoais destas duas irmãs deram lugar a um negócio de portas abertas há oito anos. Tânia Melo e Marinha Curinha são as proprietárias da Essência Nature. Para quem conhece, as apresentações são desnecessárias. Para quem não conhece, fica a dica: não vale a pena deslocar-se aos grandes centros comerciais para procurar os melhores produtos naturais. Facilmente encontra a mesma qualidade com atendimento personalizado na baixa da cidade.

Neste Especial dedicado aos vários ingredientes que compõem o receituário de uma vida saudável, não podíamos deixar de falar da cura, da prevenção e de uma melhor qualidade de vida através dos produtos naturais. É esta filosofia de vida e de negócio que está na base da Essência Nature. Um negócio familiar que surgiu na sequência de um problema de saúde de Tânia e das várias formações tiradas na área da naturopatia e bem-estar por parte de Marina. Há oito anos, decidiram deixar no passado o percurso corporativo, em grandes empresas na capital, e escolher o Montijo para iniciar a aventura de abrir uma ervanária, em plena Praça da República.

“Esta é a nossa segunda casa. É a nossa forma de estar na vida que se reflete no conceito do espa-

ço e que resulta das nossas experiências de vida. Acreditamos na alimentação saudável, na maneira como tratamos o nosso corpo e da importância que os produtos provenientes da natureza podem ter na prevenção e cura da doença, contribuindo para aumentar a nossa qualidade de vida”, explicam.

Acreditam, assim, no tratamento de estados menos saudáveis através dos produtos naturais. Acreditam por experiência própria, mas sem colocar de lado os métodos convencionais de tratamento. Entendem o processo curativo como um todo, onde a saúde do corpo anda de mãos dadas com a saúde da mente e do espírito.

Nas prateleiras preenchidas da Essência Nature encontra uma enorme variedade de produtos naturais. Neste caso, o velho ditado de “há de tudo como na farmácia” é perfeitamente adaptável para “há de tudo como na ervanária”. E na Essência Nature há mesmo: produtos naturais para o sistema imunitário; para aumentar a memória e energia; para problemas de ossos e articulações; alimentação saudável; cosmética sem químicos, sem parabenos e sem plástico (aliás a questão da sustentabilidade ambiental é outro aspeto fundamental para as proprietárias); e até frutos secos a granel como era hábito ver, há largos anos, nas

antigas ervanárias frequentadas pelos nossos pais e avós.

Mas a oferta da Essência Nature não vive só dos produtos naturais. No tal conceito amplo de entender a saúde do corpo e da mente, o espaço tem disponível consultas de osteopatia, nutrição, naturopatia, auriculoterapia, massagens terapêuticas e aulas de yoga.

A tudo isto, Tânia e Marina juntaram, recentemente, mais uma novidade: uma livraria saudável ou “Livraria do Bem”, composta por livros novos e em segunda mão, todos na área do bem-estar, saúde natural e desenvolvimento pessoal. Um projeto que é, também, solidário, pois a receita da venda dos livros usados reverterá sempre para uma instituição ou causa social.

São dinâmicas, empreendedoras e determinadas em fazer acontecer, características bem visíveis até na expansão do negócio: para além do Montijo, têm mais uma loja no Lavradio, concelho do Barreiro.

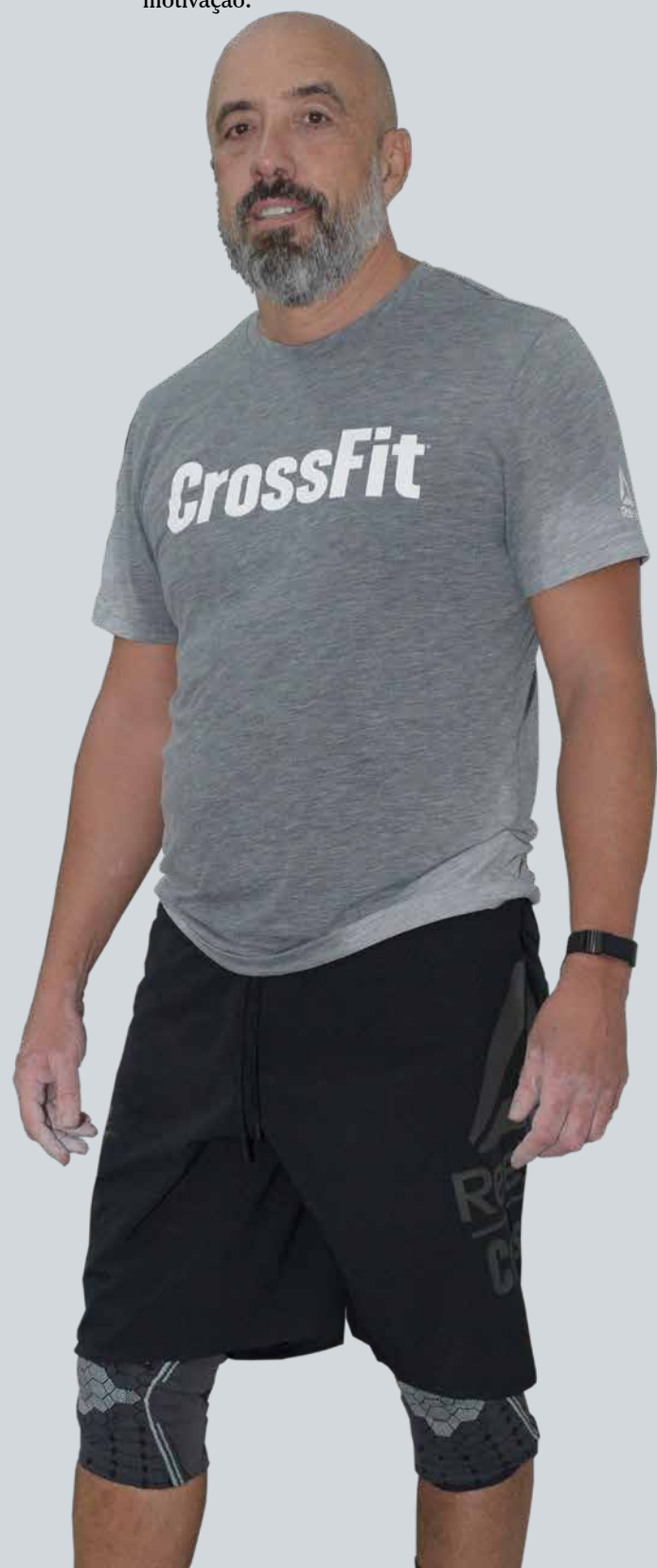
Já para perceber a simpatia, o atendimento personalizado e a profundidade desta forma de estar na vida tem mesmo de conhecer a Essência Nature. Vai ver que, logo na primeira visita, descobre que “mais que uma ervanária, é um estilo de vida”!



PAULO DELGADO

Mudar de vida

Se o Montijo Hoje fosse um daqueles programas televisivos de mudança radical de condição física, era bem mais fácil perceber imediatamente a transformação do nosso próximo entrevistado. Como não é, temos mesmo de recorrer às palavras para contar o percurso de quem, aos 52 anos, decidiu mudar de hábitos de vida e quatro anos e 28 quilos depois (ou melhor, a menos!) é um exemplo de força de vontade e motivação.



Não sabemos se a boa disposição fez sempre parte da personalidade de Paulo Delgado, mas desconfiamos que até nesse campo devem ter existido alterações quando começou a fazer desporto mais assiduamente. A *box* da Crossfit Montijo é a sua segunda casa, tenta “treinar seis vezes por semana” e ali encontrou a solução para as dietas ioiô a que já estava rotinado: “tinha feito várias dietas ao longo da vida, resultavam, mas quando atingia o peso pretendido, acabava por voltar a hábitos antigos e ao peso que tinha ou ganhava até mais” conta.

Foi frequentando ginásios, dos quais acabava por desistir por serem “impessoais e monótonos”, até que com 109 quilos, “o maior peso da minha vida”, decidiu experimentar a Crossfit. Foi um dia, voltou no outro, no seguinte e até hoje não parou. Descobriu que “o treino é diferente todos os dias e há muita interação e camaradagem”. Perdeu 28 dos 109 quilos e ganhou uma nova família de amigos na Crossfit Montijo, até porque “não estamos na *box* em competição uns com os outros, com vergonha ou vaidade. Competimos connosco próprios, apenas para fazemos melhor que no dia anterior”. Admite que a inatividade forçada do confinamento fê-lo recuperar alguns quilos perdidos (está a pesar 90 quilos), mas está motivado para voltar ao seu peso ideal.

Se a pergunta do leitor é “tudo isto só com exercício físico?”, a resposta é não! No dia em que entrou na Crossfit Montijo, Paulo juntou outras mudanças aos seus hábitos. Deixou de fumar, por exemplo. Mudou completamente a alimentação, “açúcar é algo que só surge numa comemoração, quando é preciso comer uma fatia do bolo do aniversariante”, diz. Bebe três litros de água por dia, evita o consumo de álcool, refrigerantes e gorduras, privilegiando os hidratos de carbono integrais e a proteína.

As consequências de levar uma vida alimentar e física mais saudáveis são, naturalmente, os quilos perdidos. Mas não só. Reduziu drasticamente a medicação para a hipertensão. Diminuiu, igualmente, os níveis de massa gorda no corpo, aumentando consequentemente a massa muscular. Viu descer os níveis de colesterol.

Paulo Delgado encontrou na Crossfit Montijo um meio de atingir o fim que já há muito procurava: mais energia e mais saúde. A sua história é apenas um exemplo de tantas outras semelhantes. Acreditamos que possa ser, para quem eventualmente está a ler e a precisar de um *empurrãozinho*, uma fonte de inspiração para dar o passo certo na escolha de uma vida mais saudável.

O conselho do Paulo é simples e direto: “mexa-se. Cuide de si!”



RUN CREW TRAIL MONTIJO

A correr desde 2013

Faça sol ou chuva, uma coisa é certa: a Run Crew Trail Montijo vai sair à rua para uma corrida ou caminhada, seja na ciclovia, nas ruas do Montijo, nos trilhos rurais de Canha ou em qualquer outra parte do país.

São um grupo informal, de amigos e amantes da prática desportiva, mais concretamente da corrida, tanto em estrada como de montanha. Existe desde 9 de maio de 2013 e foi, posteriormente, formalizado como Run Crew Trail Montijo a 6 de fevereiro de 2018. Mantém colaboração regular com a câmara municipal e outras entidades do concelho, apoiando a organização de provas desportivas, como são exemplo a Corrida do 25 de Abril e o Trail Running Canha.

Ao longo destes sete anos de existência, tem vindo a crescer em quantidade e qualidade dos seus corredores, sendo um grupo de referência regional e nacional na corrida de estrada e na modalidade de *trail running*. E por falar neste conceito, deixamos a explicação sobre o mesmo: basicamente trata-se de correr (ou caminhar) em vários tipos de terreno e de ambiente.

Naturalmente, que a pandemia trouxe constrangimentos à prática física deste grupo, com treinos e, sobretudo, muitas provas que foram canceladas. Sim, a Run Crew Trail corre, literalmente, o país (e também o estrangeiro) de lés-a-lés, participando em provas de *trail running* e de estrada, momentos que são de competição, mas também de companheirismo, entreaajuda, espírito de equipa e convívio com atletas de outros locais.

Semanalmente, juntam-se ao pé da Piscina Municipal para os treinos que acontecem três vezes por semana, as segundas, quartas e sextas-feiras, a partir das 20h00, na ciclovia ou em zonas mais rurais do concelho. Ocasionalmente realizam treinos de condição física geral, supervisionados pelo técnico de desporto do grupo, João Neves.

Tendo como principal propósito promover a prática de exercício físico e o desporto como fatores essenciais a promoção de um estilo de vida saudável junto da população do Montijo, a Run Crew Trail está de portas abertas para o receber e deixa o convite: “se está saturado de treinar sozinho ou se quer iniciar-se na modalidade venha fazer parte da Run Crew Trail, seja a correr ou simplesmente a caminhar. Apareça nos nossos treinos!”

RESTAURANTE **CANTINA DOS SABORES**

Cozinha saudável e com sabor

A Cantina dos Sabores abriu a 11 de setembro de 2012, pela mão de Luísa Vicente, por amor à cozinha e com o objetivo de ajudar as pessoas a comer bem e de forma saudável, acabando com o mito de que “comida saudável é uma chatice, sem sabor e sempre igual”.

O projeto surge durante a licença de maternidade do seu segundo filho, quando Luísa começou a ocupar o seu tempo a cozinhar: “sentia-me muito feliz e preenchida a cozinhar. A ideia surgiu nessa altura. Tirei algumas formações na área da cozinha e do *cake design* e quando o meu filho nasceu já estava determinada a investir nesta área. Não tive grandes apoios, mas também não tive ninguém quem me travasse o caminho”, confessa.

Nasce, assim, a Cantina dos Sabores com o conceito de pegar na “cozinha tradicional portuguesa e na cozinha mediterrânica e reinventar as receitas de forma a torná-las mais saudáveis”. Uma opção que surge da preocupação de reduzir a má alimentação, a quantidade de açúcar que se consome e apostar numa alimentação variada, equilibrada em que se usufrua de “pratos mais saudáveis com alimentos frescos, da época e preferencialmente da nossa zona”.

A Cantina dos Sabores pega na “cozinha tradicional portuguesa e na cozinha mediterrânica e reinventa as receitas de forma a torná-las mais saudáveis, com alimentos frescos, da época e preferencialmente da nossa zona”

O sucesso da receita é tal que o projeto foi iniciado a solo pela proprietária e conta neste momento com uma equipa de seis pessoas. Entre refeições no restaurante e em regime de *take away*, o espaço serve mais de 100 refeições diárias.

A pandemia obrigou ao fecho de um segundo espaço, que existia junto ao serviço de finanças, e à procura de novas ideias. E foi num projeto que tinha sido deixado em *stand-by* que surgiu a solução: a carta de hambúrgueres artesanais, que “resulta de uma parceria com um talho local, que assegura a carne de vaca ideal e maturada, e com um chefe de cozinha que faz os melhores bolos do caco e os melhores pães de hambúrguer”. Os nomes não podiam ser mais montijenses. Pode optar por um hambúrguer Tó, Marialva, Mandongo, Magano, Aldeano,

Catraio ou Primo. Escolhido o hambúrguer pode escolher o pão que preferir. Entre bolo do caco, bolo do caco preto, vermelho ou verde e pão de hambúrguer normal, vermelho ou verde, não faltam opções.

Para fechar a refeição com chave de ouro, as sobremesas distinguem a Cantina dos Sabores de outros restaurantes, pois são todas criadas por Luísa Vicente que faz questão de conceber receitas deliciosas, cortando no açúcar, na gordu-

Oito anos depois o “balanço é muito positivo, tanto como empresária, como a nível pessoal e familiar. Sou do Montijo, nasci aqui, embora tenha passado grande parte da minha vida fora. Foi bom voltar, foi bom ganhar raízes aqui. Tenho muito orgulho de me ter estabelecido na minha terra. Não é fácil, mas também é verdade que se tivermos amor naquilo que fazemos, se acreditarmos e não baixarmos os braços, tudo é possível”. Com a equipa de sonho, que sempre desejou, que



ra e em outros ingredientes prejudiciais à saúde. Os pequenos almoços são únicos e, neste momento, uma das referências do estabelecimento, com uma oferta diária de produtos “sem farinhas refinadas, sem açúcares e com fruta fresca. Se ainda não conhece a Cantina dos Sabores, pode fazê-lo ao experimentar estes pequenos almoços saudáveis e deliciosos: crepes de aveia, scones de aveia, *waffles* de aveia ou omelete de claras, tudo acompanhado por opções saudáveis e fruta fresca.

A Cantina dos Sabores, também, faz serviços de *catering*, trabalhando com particulares e empresas. Realiza aniversários, batizados, refeições ou até jantares em casa. “O serviço é feito à medida que o cliente precisar”, contribuindo para “tornar esses dias ainda mais especiais”, afirma Luísa.

veste a camisola com e por amor, Luísa Vicente apresenta na Cantina dos Sabores um conceito sustentado por quem vê no cozinhar um ato de amor e no resultado uma obra de arte.

RESTAURANTE Cantina dos Sabores

Rua Alexandre Herculano n.º 7, 2870-114 Montijo
 212 318 262
 2.ª a 6.ª feira | 08h00-17h00
www.facebook.com/cantina.sabores/

CULTURA

Apresentação do livro

Vidas sem Vida

A Galeria Municipal do Montijo recebeu a apresentação do livro “Vidas sem Vida” de João Barbosa, no passado dia 18 de setembro.

Com casa cheia, mas no cumprimento das orientações sanitárias relativas à covid-19, João Barbosa, residente no Montijo há onze anos e membro da Universidade Sénior do Montijo, apresentou o seu primeiro romance: “trata-se de uma história dos nossos dias, com escrita acessível a todos, com trama de problemas reais da nossa sociedade”, revelou o autor. O objetivo, explicou, “é despertar o interesse no leitor”, acrescentado que as suas preocupações sociais também estão presentes na escrita e neste livro, que tem um conto extra dedicado às mulheres vítimas de violência doméstica para “não nos esquecermos, estarmos atentos e ajudarmos a denunciar todas as situações”.

O presidente da Câmara Municipal do Montijo, Nuno Canta, marcou presença no evento e realçou, exatamente, que “este livro reflete as causas sociais do João Barbosa: o combate contra a violência doméstica, a solidariedade e a harmonia da vida em sociedade. Uma obra que nos leva a pensar de forma mais complexa sobre os encontros e desencontros que todos nós temos na vida”, disse.

O romance “Vidas sem Vida” conta a história de um alto quadro dirigente de uma empresa portuguesa, entretanto adquirida por uma multinacional chinesa. Os desafios do cargo, as relações familiares, as tentações que a função suscita e as reviravoltas da vida são os ingredientes do romance. João Luís Barbosa nasceu em Lisboa. É autor dos textos levados à cena pelo Grupo de Teatro Sem Limites, da Universidade Sénior do Montijo.



CÍRIO DA CARREGUEIRA

Câmara apoia obras na sede

A Câmara Municipal do Montijo concedeu um apoio financeiro de 7 982,70 euros ao Círio da Carregueira à Nossa Senhora da Atalaia para obras de substituição e restauro do teto falso do salão interior da sede da associação, localizada na Atalaia.

Ao longo dos últimos anos, a Associação do Círio da Carregueira tem implementado uma dinâmica cultural em prol da preservação das tradições e do desenvolvimento das respetivas comunidades locais, através de inúmeros eventos, projetos e atividades de foro cultural, recreativo e religioso, nomeadamente, nas Festas em Honra de Nossa Senhora da Atalaia.

EXPOSIÇÃO

Apaixonada por feltros

O Mercado Municipal tem patente, durante o mês de novembro, a exposição “Apaixonada por Feltros” de Nerleída Crespo. A viver em Portugal, no Montijo, há cerca de 10 anos, Nerleída Crespo tem uma criatividade enorme! Apaixonou-se pelo feltro, um material versátil e faz trabalhos artesanais de elevada qualidade, onde o detalhe e minúcia espelham o seu gosto e paciência. Todos feitos, inteiramente à mão, com “muito amor e carinho”, como diz, “são fofinhos, amorosos e não alérgicos”. Desde figuras de histórias de encantar, princesas, desenhos animados, brinquedos educativos, passando por todo um vasto mundo de imaginação, Nerleída abraça qualquer desafio. Trabalha também para eventos (aniversários, casamentos e batizados) e em prendas personalizadas.

Entrada Livre

Horário: 3.ª feira a domingo | 07h00-14h00

EMPRESAS

Adega de Pegões é ouro em Bruxelas

No início de setembro, a Adega de Pegões voltou a demonstrar a qualidade dos seus vinhos no famoso *Concours Mondial de Bruxelles 2020*, onde foi distinguida com seis medalhas de ouro e quatro de prata.

Dos vinhos distinguidos com ouro destacam-se o Adega de Pegões Syrah, que recentemente tinha sido considerado o melhor vinho de Portugal na Coreia do Sul, mas igualmente o Adega de Pegões Touriga Nacional, o Adega de Pegões Colheita Seleccionada Branco e o Rovisco Pais Premium.

Assim neste ano tão singular, com muitos menos concursos a decorrer, a Adega de Pegões tem conseguido resultados extraordinários, tendo já alcançado, desde janeiro, mais de 100 prémios com os seus vinhos, sendo 45 medalhas de ouro, 26 de prata e 24 de bronze, além de seis prémios Grande Ouro ou Troféus Especiais que se atribuem a vinho únicos, o que revela mais uma vez, e bem, a qualidade dos vinhos que se produzem no território de Pegões.

Para o Município do Montijo é um orgulho poder contar com a Adega de Pegões no tecido empresarial do concelho do Montijo. Na reunião da Câmara Municipal do Montijo, realizada a 16 de setembro, foi aprovado, por unanimidade, um voto de saudação à Adega de Pegões pelos prémios alcançados no *Concours Mondial de Bruxelles 2020*.

**PROTEÇÃO CIVIL**

Nova viatura para Bombeiros do Montijo

São mais 121 mil e 634 euros que a Câmara Municipal do Montijo atribuiu à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Montijo para aquisição de um veículo de combate a incêndios florestais. A proposta foi aprovada por unanimidade, na reunião pública realizada a 16 de setembro.

A verba destina-se ao financiamento de uma viatura todo o terreno, equipada com tanque de água com capacidade de quatro mil litros. O veículo irá substituir outra viatura, que está há 20 anos ao serviço dos Bombeiros Voluntários do Montijo, sempre que é solicitada a intervenção da corporação, de norte a sul do país, no combate aos fogos florestais.

Este novo apoio aos Bombeiros Voluntários do Montijo insere-se na política municipal de reforço dos meios de proteção civil do concelho, em particular das associações humanitárias dos bombeiros voluntários do Montijo e de Canha que desempenham uma importante ação de responsabilidade social, mantendo corpos de bombeiros ativos, com responsabilidade de prestação de diversos serviços, no âmbito da proteção civil, da segurança, da saúde e do socorro às populações.

Recordamos que, já este ano, foi atribuído apoio semelhante, no valor de 106 mil euros, à Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Canha para aquisição de um veículo de combate a incêndios florestais.



ASSOCIATIVISMO

Motoclube com nova sede

Está praticamente concluída a obra da nova sede social do Motoclube do Montijo, localizada na Alameda Pocinho das Nascentes. A convite da associação, no dia do seu 27.º aniversário, 15 de outubro, o presidente da Câmara Municipal do Montijo, Nuno Canta, esteve de visita ao local. Acompanhado pelo presidente da Junta da União das Freguesias de Montijo e Afonsoeiro, Nuno Canta conheceu com mais detalhes a obra, em particular no interior da sede. O autarca reforçou,

mais uma vez, o papel de grande relevância que a associação tem na vida social e cultural do Montijo. A obra da nova sede do Motoclube tem o apoio municipal. Para além de ceder o terreno, a autarquia isentou a associação do pagamento das taxas urbanísticas, no valor de 12 mil e 781 euros, tendo igualmente atribuído apoios financeiros na ordem dos 61 mil euros. A obra teve início em abril de 2019 e representa um investimento total que ronda os 200 mil euros.



REUNIÕES DE CÂMARA

No CTJA e com público

Até 31 de dezembro, as reuniões ordinárias do Executivo da Câmara Municipal do Montijo passam a ter lugar no Cinema-Teatro Joaquim d'Almeida (CTJA) para possibilitar a presença de público.

A medida prende-se com razões de funcionalidade decorrentes das medidas excecionais e temporárias de resposta à situação epidemiológica provocada pela covid-19, procurando reunir condições para que os munícipes possam voltar a assistir às reuniões de câmara e a colocar diretamente as suas sugestões, problemas ou recomendações.

Assim, a participação do público nas reuniões de câmara volta a ser possível, sendo recomendada que seja feita apenas na medida do estritamente necessário e cumprindo as regras e demais orientações das autoridades de saúde, nomeadamente, o uso de máscara, a higienização das mãos e o distanciamento social.

As reuniões de câmara mantêm a calendarização prevista, isto é, realizam-se quinzenalmente, às quartas-feiras, a partir das 15h00, sendo os trabalhos interrompidos às 18h00 para a intervenção do público.

TÊNIS

Tiago Valentim é campeão regional

O jovem atleta do Clube de Ténis do Montijo, Tiago Valentim, sagrou-se Campeão Regional de Sub-14, após vencer a fase final do campeonato regional, que decorreu nos dias 19 e 20 de setembro, no Montijo.

Tiago Valentim venceu o atleta Simão Ramos na final pelos parciais de 6/4, 3/6 e 6/1. Na variável de pares, a dupla Simão Ramos e Tiago Valentim sagrou-se campeã ao derrotar a dupla formada por Guilherme Ferreira e José Martins Pereira pelos parciais de 6/4 e 7/6.

No panorama municipal, o Clube de Ténis do Montijo é o único que fomenta e promove a prática do ténis, tendo em funcionamento uma escola de ténis que abrange atletas desde os quatro anos de idade, proporcionando às crianças e jovens o desenvolvimento de competências técnicas, físicas e sociais.



COVID-19

Câmara continua investimento no combate à pandemia

Desde março, a Câmara Municipal do Montijo já investiu, diretamente, perto de 850 mil euros no combate à covid-19, em apoios financeiros, aquisição de bens e de serviços. A informação foi divulgada na reunião de câmara de 14 de outubro, realizada no Cinema-Teatro Joaquim d'Almeida, pela vice-presidente Maria Clara Silva. A vereadora, que tem o pelouro da gestão financeira, fez um balanço do investimento e do trabalho da autarquia na prevenção e combate à covid-19, afirmando que “a câmara municipal adaptou-se à nova realidade, adquiriu equipamentos de proteção individual (EPI's), máscaras, desinfetantes, máquinas e tapetes desinfetantes, computadores portáteis, termómetros, distribuiu EPI's pelas instituições sociais, forças de segurança, bombeiros, máscaras pelo comércio tradicional, tomou medidas de apoio às famílias e incentivo às pequenas e médias empresas”. Maria Clara Silva referiu, ainda, o investimento municipal assumido com os testes de despistagem à doença junto do pessoal dos lares de idosos da rede pública/social do concelho, tendo os serviços da segurança social testado os lares privados. No âmbito da sua estrutura funcional e laboral, a câmara implementou ações de despistagem junto dos trabalhadores

municipais, incluindo o pessoal afeto às escolas e às atividades de enriquecimento curricular. Também o presidente da Câmara Municipal do Montijo, Nuno Canta, assumiu que o município irá continuar empenhado e ativo no combate à pandemia, no apoio às instituições sociais e na implementação de medidas junto das famílias, das pequenas empresas e do comércio local, como for-

ma de responder às dificuldades socioeconómicas. Numa altura em que o país atravessa uma segunda vaga da pandemia, o presidente e a vice-presidente apelaram a contenção e responsabilidade nos comportamentos individuais e ao cumprimento das regras e orientações das autoridades de saúde para a prevenção e mitigação do contágio por SARS-CoV-2.



MONTIJO E AFONSOEIRO

Junta disponibiliza vacinação contra a gripe

A Junta de Freguesia da União das Freguesias de Montijo e Afonsoeiro iniciou uma parceria com o Centro de Saúde do Montijo e a Unidade de Saúde Familiar do Afonsoeiro para a realização da vacinação gratuita contra a gripe, junto da população com idade igual ou superior a 65 anos ou com doença crónica documentada (diabetes, insuficiência renal a fazer hemodiálise ou trissomia 21), que seja utente destas unidades de saúde e residente na freguesia. Atendendo ao contexto de pandemia de covid-19 e conscientes dos tempos excecionais que vivemos, esta parceria pontual tem como objetivo descentralizar os locais de vacinação, evitando

uma maior concentração de utentes na unidade de saúde e assegurando, de forma mais célere, uma maior cobertura de população vacinada. A vacinação é efetuada por profissionais de saúde, na sede e/ou delegação da junta de freguesia, sendo necessário agendamento prévio através do telefone 215 857 417 (de 2.ª a 6.ª feira, entre as 09h00-12h30 e 14h00-17h30). A população residente na União de Freguesias, com idade igual ou superior a 60 anos ou pertencente a um grupo prioritário, de acordo com a Norma n.º 016/2020 da Direção Geral da Saúde, pode solicitar, também, o agendamento da vacinação desde que a vacina seja adquirida pelo próprio na farmácia.



EDUCAÇÃO

Requalificação da EB do Esteval

Continuam em execução as obras de manutenção e recuperação na Escola Básica do Esteval. Um investimento superior a 72 mil e 852 euros, que previsivelmente, estará concluído no final do ano.

Estão a ser efetuadas reparações no interior da escola que abrangem as paredes, tetos e pavimentos degradados. Foram, igualmente, substituídas portas, janelas e estores danificados. Em curso encontra-se a pintura exterior da escola. A intervenção inclui, ainda, a substituição da rede de vedação do polidesportivo e a reparação de equipamentos exteriores.



FREGUESIAS

Obras na sede da Junta de Pegões

O edifício multiusos onde está instalada a sede da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Montijo e Afonsoeiro está a ser alvo de obras de recuperação, num valor superior a 17 mil 691 euros.

A intervenção inclui a pintura exterior do edifício, a reparação de zonas degradadas nas paredes interiores e a substituição do deck do pátio, incluindo melhoria da drenagem subterrânea.

Espaço Oposição

BE

Fichas escolares mais ou menos gratuitas

Em Outubro de 2019, o Bloco de Esquerda viu ser aprovada pela CM Montijo e pelo seu executivo uma proposta para que fosse a CM Montijo a adquirir as fichas escolares para os alunos do ensino básico, 2.º e 3.º ciclos. Finalmente, tinha sido aprovada uma excelente proposta de apoio às famílias.

Para o Bloco de Esquerda, a decisão de apoiar diretamente as famílias com alunos nas escolas do concelho através das fichas escolares, revelava justiça social, ficando assim nenhum aluno com carência económica impedido de aceder às fichas escolares que tão decisivas são para o sucesso escolar.

O Ensino não é um custo, é um investimento nos jovens

do nosso país. Só com gerações mais preparadas e com melhores capacidades académicas é que se desenvolve e contribui para o crescimento sustentável da sociedade. Várias vezes o Presidente da CM Montijo se comprometeu na concretização do aprovado.

Com a realidade que se vive atualmente relacionada com o Covid-19 e a pandemia e com a enorme diminuição dos rendimentos da generalidade das famílias do Montijo, esta proposta faz ainda mais sentido pois diminui os enormes custos das famílias na educação no início dos anos escolares.

Contrariamente ao compromisso assumido várias vezes, a CM Montijo não cumpriu na aquisição das fichas es-

colares no 2.º e 3.º ciclo. As famílias do Montijo foram enganadas.

No ensino básico já as aulas estavam a começar quando os professores tiveram a informação de que existia uma ajuda de 16€ para serem gastos em fichas. É de lamentar que mais uma vez a CM Montijo e o seu executivo tenham outras prioridades que não a Educação e os seus habitantes.

Os habitantes do Montijo poderão contar sempre com o Bloco de Esquerda para a igualdade de oportunidades e para a justiça social/educacional.

Ricardo Caçõila
Bloco Esquerda Montijo

PSD

+ Habitação – Clientelismo

No âmbito da situação de grave carência assistencial decorrente da pandemia que o País em geral e o Município de Montijo em particular atravessam, se torna premente que seja criado um Fundo de Emergência para Apoio Social Habitacional (FEASH) destinado a pessoas ou famílias comprovadamente carenciadas. Isto porque se deve dar uma resposta digna a todos aqueles que com os resultados económicos agravados pela influência do COVID19 se encontram com dificuldade no acesso à habitação das pessoas e famílias que sofreram perda de rendimentos, desemprego e carências de vária ordem.

Nesta conjuntura foi pelo Vereador João Afonso sugerido, através do pedido de inclusão de uma proposta na agenda, a criação deste fundo de emergência para apoio social habitacional na reunião do executivo do dia 19 de agosto.

Rejeitada esta ação pela maioria socialista que nos (des)governa foi presente na reunião de 2 de setembro uma declaração política sobre este mesmo assunto que mereceu por parte do Partido Socialista a declaração de que nunca seria agendada semelhante proposta. Neste contexto o Vereador João Afonso sujeitou na reunião de 16 de setembro a inclusão de uma moção

sobre este assunto, que foi aprovada por maioria com os votos a favor do PSD e PS e o voto contra da CDU.

Reconhece assim o PS que a intenção do PSD é meritória neste campo e que a mesma contribuirá para ajudar os mais desfavorecidos.

O Município de Montijo deverá usar os seus meios económicos em benefício dos mais desfavorecidos e nunca no esbanjamento através da subsidiodependência que só serve para alimentar a clientela política subserviente.

OBRAS

Calçetamentos em Sarilhos Grandes

A autarquia do Montijo está a executar calçetamentos e reparações de calçadas em vários locais do concelho, numa empreitada de valor superior a 42 mil euros.

Entre os trabalhos já executados, encontra-se a execução de passeio na Avenida 5 de Outubro, em Sarilhos Grandes, no troço compreendido entre a Rua do Girassol e a Estrada dos Paulinos.

Ao abrigo desta empreitada foram, igualmente, executadas reparações na Rua Rui de Pina, no Afonsoeiro, que incluíram o abate de árvores cujas raízes danificaram o pavimento e o passeio, a reparação de caldeiras, a reposição de calçadas e a reparação dos pavimentos em betuminoso danificados.



INVESTIMENTO

Câmara adquire terrenos para o património municipal

A Câmara Municipal do Montijo vai adquirir mais dois terrenos para o património municipal. As propostas foram aprovadas, por unanimidade, na reunião de câmara de 14 de outubro. Em concreto, a primeira proposta diz respeito a uma parcela de terreno com 465 m², localizada na Rua Eça de Queiroz, no Bairro do Esteval, e integrada na Área de Reabilitação Urbana do Município do Montijo e respetiva Operação de Reabilitação Urbana, que permitirá dar continuidade natural à estrutura verde principal da cidade, possibilitando a ligação entre o espaço urbano consolidado do Bairro do Esteval e o espaço verde do Corredor do Vale Salgueiro.

A proposta aprovada contempla o pagamento do valor de oito mil euros à proprietária do terreno, isentando a mesma do pagamento de 4 mil e 984 euros referentes às taxas urbanísticas de legalização da moradia e terreno contíguo à parcela de

terreno que passa, agora, para o património municipal.

Por sua vez, a segunda proposta aprovada diz respeito à aquisição de um terreno, com 800 m², com o objetivo de construção de edifício para instalação de serviços municipais ou de coletividades. O referido terreno fica localizado junto ao cemitério municipal São Sebastião, no Montijo, no gaveto formado pela Rua José Neto e a Rua Egas Moniz. O valor de aquisição é de 75 mil euros.

Com estas duas aquisições, a Câmara Municipal do Montijo dá prossegução à sua política de aumento do património municipal, conferindo ao município novos espaços para a implementação de projetos nas suas diversas áreas de atuação, nomeadamente na expansão dos espaços verdes essenciais à qualidade ambiental da cidade e na qualificação dos serviços públicos municipais.

OBRAS

Recuperação do Polo Cultural do Afonsoeiro

Estão em curso obras de recuperação do edifício do Polo Cultural do Afonsoeiro, num investimento superior a 20 mil euros.

Entre os trabalhos executados, destacam-se a reparação e pintura do exterior e do interior do edifício, a substituição de pavimento cerâmico danificado e a execução de fecho do vão de entrada do salão, com aplicação de portas e bandeiras de vidro.

Recorda-se que o Polo Cultural do Afonsoeiro é o local que serve de sede ao Grupo Típico de Danças e Cantares do Afonsoeiro.



Museu Municipal do Montijo



EXPOSIÇÃO

GALO DE BARCELOS

A RECRIAÇÃO DE UM SÍMBOLO

02 OUTUBRO A 21 NOVEMBRO 2020

HORÁRIO TERÇA A SÁBADO 09H ÀS 12H30 | 14H ÀS 17H30

ORGANIZAÇÃO



Montijo
Câmara Municipal

PARCERIA



BARCELOS
MUNICÍPIO

www.mun-montijo.pt

