

**CLÁSSICO DESPORTIVO**  
LOJA DE ARTIGOS DE DESPORTO  
classicodesportivo.pt

Rua Ten. Cab. Filipe, 1A - Tel: 244566945

# Jornal da Marinha

Diretor: António José Ferreira www.jornaldamarinha.pt SEMANÁRIO QUI08ABR2021 ANO: LIX - Nº 2950 Preço: 1,20 € (IVA inc.)

**GRANDE**

Autorizado pelos CTT a circular em invólucro fechado de plástico. Autorização nº DE11332021GSB2B

Porte Pago

**PUBLICAÇÕES PERIÓDICAS**  
AUTORIZADO A CIRCULAR EM INVÓLUCRO FECHADO DE PLÁSTICO OU PAPEL. PODE ABIR-SE PARA VERIFICAÇÃO POSTAL. DE11332021GSB2B

**TAXA PAGA PORTUGAL**

## 2000 MARINHENSES VÃO SER VACINADOS ESTA SEMANA

Docentes e pessoal não docente das escolas do concelho têm vindo a ser testados esta semana à COVID-19 com vista a poderem ser vacinados já este fim de semana. Segundo Ana Laura Baridó, serão imunizadas 2 mil pessoas » **pág. 13**



A IMPRENSA É SEGURA!

**Intermarché SUPER**  
MARINHA GRANDE

*TAKE-AWAY*

A Arte Caseira Entregue em Sua Casa!

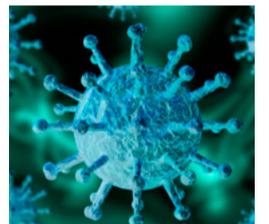
### PRISÃO PREVENTIVA PARA SUSPEITO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Homem, de 34 anos, que atropelou a ex-companheira, foi detido na Marinha Grande pelo Comando Territorial de Leiria da GNR » **pág. 3**

#### ➤ POLÍTICA

### PS QUER GESTÃO PARTILHADA DO PINHAL DO REI

O PS da Marinha Grande está desiludido com as declarações do ministro do Ambiente quanto à reflorestação do Pinhal de Leiria » **pág. 8**



#### ➤ SAÚDE

### OBRAS RETIRAM AMIANTO DA ESCOLA NERY CAPUCHO

A empreitada de requalificação das coberturas da Escola Prof. Alberto Nery Capucho arranca já esta sexta feira. O objetivo é retirar todas as telhas com amianto » **pág. 4**

#### ➤ SUPLEMENTO

### “PROATIVIDADES EM SAÚDE” COM ESTA EDIÇÃO DO JMG

O suplemento da Unidade de Cuidados destaca vários assuntos relacionados com a pandemia e a vacinação

**anphis**

Soluções para e-commerce  
Uma rampa para o seu negócio no Digital  
Anphis, o seu parceiro de negócio!

T. 244 574 050 / anphis@anphis.pt / www.anphis.pt

**Primavera**  
CERTIFIED PARTNER

### ATLÉTICO MARINHENSE DISPUTA ACESSO À LIGA 3 » **pág. 11**

## ASSOCIAÇÃO DE APOIO À VÍTIMA

# 21 MARINHENSES PEDIRAM AJUDA À APAV DURANTE O ANO DE 2020

**Foram 21 as pessoas residentes no concelho da Marinha Grande que recorreram em 2020 aos serviços da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima**

Segundo o relatório anual de 2020 da APAV, foram registados no ano transato um total de 66.408 atendimentos nos vários serviços de proximidade, desde Gabinetes e Equipas Móveis de Apoio à Vítima, Polos de Atendimento em Itinerância, Sistema Integrado de Apoio à Distância, Sub-Redes Especializadas, Casas de Abrigo e ainda através da Linha Internet Segura.

O documento dá nota de 19697 crimes e outras formas de violência, 13093 vítimas diretas e foram promovidas 1227 atividades formativas.

No que respeita aos crimes, a maior percentagem, 95%, refere-se a crimes contra pessoas, e 2,5% a crimes contra o património.

A APAV contabiliza, em 2020, 8720 vítimas do sexo feminino, a uma média de 24/

dia; 1841 crianças, 5/dia; 1627 homens foram vítimas; e houve 1626 idosos afetados no último ano.

A maioria das vítimas (61,6%) procurou o apoio da APAV através de contacto telefónico, a uma média de 38 chamadas atendidas por dia, tendo a Associação apoiado vítimas diretas oriundas de 290 municípios entre os 308 existentes no país, sendo que da Marinha Grande foram apoiadas 21 pessoas (o relatório não discrimina sexo, nem faixas etárias por concelho).

Quanto aos perfis das vítimas, segundo a APAV foram mulheres com média de idade de 40 anos, na sua maioria com o ensino superior, e que foram alvo de agressão por parte do cônjuge. No que se refere às crianças e jovens, a média de idades ronda os 10 anos, a maioria é do sexo feminino, e são



filhas do/a agressor/a. Quanto aos idosos, têm em média 76 anos, na sua maioria são mulheres, e são agredidos pelo cônjuge e/ou pelos filhos. Já no que concerne às vítimas do sexo masculino, têm uma média de idade de 36 anos, e habilitações ao nível do ensino superior.

Em 2020, a APAV registou 51 homicídios

consumados e 33 na forma tentada, 793 crimes de ofensa à integridade física simples e 14854 crimes de violência doméstica (maus tratos físicos e psíquicos).

De referir ainda que a APAV possui uma linha de apoio à vítima de carácter gratuito, que funciona nos dias úteis das 8h às 22h, basta ligar o 116 006. ✎

»DIREITO DE RESPOSTA

## Colégio Luso Internacional do Centro

Exmo. Sr. Director do Jornal da Marinha Grande,

Ao abrigo do direito de resposta, previsto nos artigos 24.º e seguintes da Lei da Imprensa, o Colégio Luso Internacional do Centro, na pessoa do seu Administrador, vem requerer que seja publicada a sua resposta quanto à notícia/carta publicada na edição número 2948 desse jornal, lançada na pretérita semana, a 25 de Março de 2021.

Refere-se esta resposta, em concreto, ao artigo de opinião publicado sob a rubrica "Carta ao Director", com o título "Bullying em Colégio Privado na Marinha Grande", a folhas 2 da referida publicação, seguindo a mesma nos seguintes termos:

1. Em primeiro lugar, importa referir que não há qualquer tipo de dúvidas em relação ao facto da carta publicada se referir a eventos que, alegadamente, tiveram lugar no Colégio Luso Internacional do Centro, sito na Marinha Grande, também conhecido pelo seu acrónimo CLIC mas muitas vezes designado simplesmente por Colégio. Que não se

fantasie que, ao suprimir o nome da instituição de ensino, não é cabal a sua identificação, uma vez que as expressões "colégio" ou "instituição privada internacional", referidas na publicação, não assentam a nenhum outro estabelecimento de ensino na Marinha Grande que não o CLIC que é o único estabelecimento de ensino privado internacional neste concelho.

2. As acusações perpetradas pelo Sr. Maurício Madruga, para além de infundadas, consubstanciaram factos susceptíveis de lesar o bom nome e reputação da aqui respondente tendo, por isso, sido consideradas bastante graves e causadoras de devassa por todos aqueles que à referida publicação tiveram acesso. O CLIC não poderá deixar a presente situação passar incólume, estando a munir-se de todos os meios, nomeadamente os legais, para repor a dignidade e bom nome pelos quais sempre pautou a sua actuação, fazendo questão de garantir que todos os pais, alunos, corpo docente e não-docente e toda a direcção são tratados com o respeito e consideração que merecem.

3. O CLIC é, não só um estabelecimento de ensino, é também uma família. Como Colégio Internacional que é, o CLIC é uma instituição inclusiva que ao longo da sua história sempre recebeu alunos e pais de todas as nacionalidades, tratando todos com o mesmo decoro, dignidade e respeito, pautando sempre a sua conduta pela igualdade e proximidade com que trata todos os que dela fazem parte, estando sempre disponíveis para um contacto individualizado com cada um dos seus alunos e encarregados de educação.

4. Assim, para protecção de todos, nomeadamente pais, alunos, pessoal docente e não docente, o CLIC avançará judicialmente para que, como já se referiu, o bom nome do Colégio seja reposto e, também, de forma a conseguirmos demonstrar que as publicações, veiculadas pelos mais diversos meios, mais não foram do que um meio ardiloso, usado de forma irresponsável e com um conteúdo falso, com a única intenção de ofender e denegrir a imagem de toda a comunidade CLIC, facto com que, jamais, nos conformaremos.

5. Gostaríamos, também, de manifestar a nossa reprovação pela decisão de publicação desta "Carta ao Director", sem antes ter sido ouvida a versão do CLIC perante estas perniciosas acusações, bem sabendo que a publicação de uma história desta magnitude, não obstante estar cravejada de inverdades, lesaria profundamente a honra, dignidade e consideração social da instituição. Defendemos a liberdade de informação própria das democracias plurais, a responsabilidade pelos conteúdos publicados e, não menos importante, o direito universal ao contraditório, que só agora e tardiamente se exerce, recorrendo à lei e ao Direito de Resposta.

6. Por fim, queremos, também, endereçar uma palavra de agradecimento e de serenidade a todos os pais e alunos, que reiteraram a confiança depositada em todos nós e que, neste momento delicado, demonstraram, de forma unânime, pelos mais diversos meios, a sua solidariedade para com o Colégio.

A Administração,  
Nuno Faria

## ATROPELOU EX-COMPANHEIRA

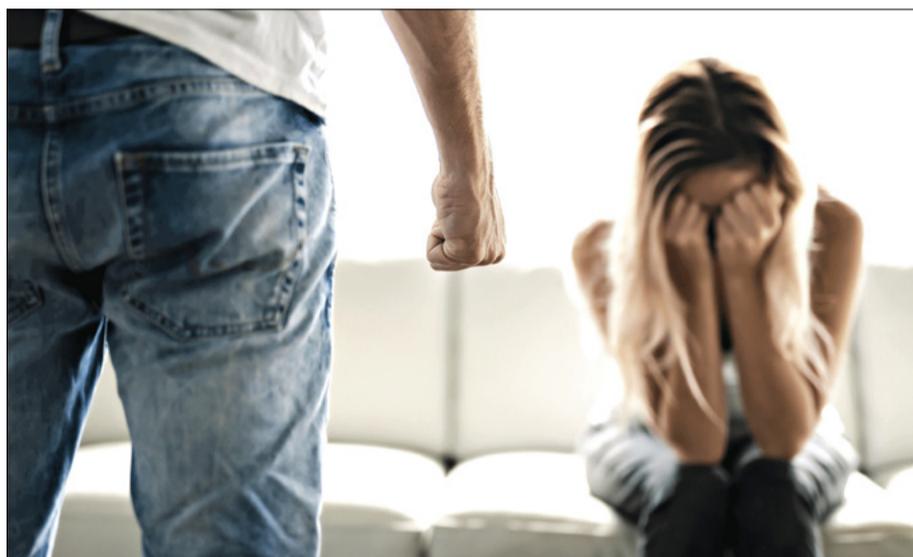
# VIOLÊNCIA DOMÉSTICA “DÁ” PRISÃO PREVENTIVA NA MARINHA GRANDE

**Ficou em prisão preventiva o homem de 34 anos que foi detido no passado dia 31 de março na Marinha Grande pelo Comando Territorial de Leiria da GNR, acusado do crime de violência doméstica**

Em nota de imprensa, a GNR fez saber que a detenção ocorreu através do Núcleo de Investigação e Apoio a Vítimas Específicas (NIAVE), na sequência de uma investigação por violência doméstica.

“Os militares da Guarda apuraram que o suspeito havia infligido, reiteradamente, maus-tratos físicos, verbais e psicológicos à vítima, sua ex-companheira de 33 anos, durante uma relação de cerca de um ano e meio”, referem as autoridades.

Segundo a GNR, o suspeito, apesar



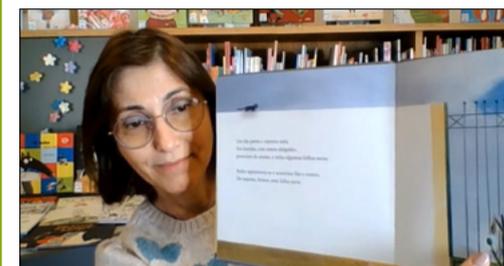
de já se encontrar separado há um mês da vítima, “intensificou os maus-tratos à mesma, perseguindo-a e impedindo-a que fizesse a sua vida normal, tendo-a mesmo atropelado, causando-lhe ferimentos ligeiros e deixando-a incons-

ciente”.

Detido no passado dia 31 de março, o homem foi presente ao Tribunal Judicial de Leiria no dia seguinte, tendo-lhe sido aplicada a medida de coação de prisão preventiva. ↵

## “ERA UMA VEZ...”

## BIBLIOTECA INCENTIVA LEITURA



A Biblioteca Municipal vai dar continuidade esta quinta feira à leitura de contos infantis online, com o objetivo de promover a literatura infantil junto das famílias. “A Menina com os Olhos Ocupados”, de André Carrilho, será a obra em evidência, através dos canais de Youtube e Facebook da Câmara e da Biblioteca da Marinha Grande.

Entretanto, na última sexta feira, dia 2, a Biblioteca assinalou o Dia Internacional do Livro Infantil, com a realização de uma sessão especial de leitura online, que contou com a colaboração da educadora Aida Mira, que leu o livro “A montanha de Livros mais alta do Mundo”, de Rocio Bonilla. A sessão está disponível nas plataformas digitais do Município. ↵

# RESIDÊNCIAS ASSISTIDAS SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ALCOBAÇA

SANTA CASA DA  
MISERICÓRDIA DE  
ALCOBAÇA



TELEFONE | 262 508 566

EMAIL | geral@scmalcobaca.pt

**T0 33m<sup>2</sup>**

OCUPAÇÃO ATÉ DUAS PESSOAS



**Localizado em Alcobaca, o complexo residencial oferece recursos físicos, humanos, com assistência 24h.**

**Alojamento em apartamento privado, tipologia T0 com ocupação para 1 ou 2 pessoas:**

- Climatização;
- Instalação para Telefone, Tv e Internet;
- Chamadas de emergência nos quartos;
- Kitchenette equipada;

**Com serviços de:**

- Higiene pessoal e habitacional;
- Assistência Médica e Enfermagem;
- Alimentação;
- Animação, Terapia Ocupacional e Psicologia;
- Lavandaria.

## ESCOLA NERY CAPUCHO

# OBRAS PARA REMOÇÃO DE AMIANTO ARRANCAM ESTA SEXTA FEIRA

**A empreitada de requalificação das coberturas da Escola Básica Prof. Alberto Nery Capucho arranca já esta sexta-feira, dia 9 de abril. O objetivo é retirar todas as telhas com amianto na sua composição. No entanto, há quem se oponha à realização das obras durante o período letivo**

Têm início esta sexta-feira, os trabalhos de remoção das coberturas da Escola Nery Capucho ambicionados há vários anos pela comunidade educativa. No entanto, a mãe de um aluno do 5.º ano está “indignada” pelas obras decorrerem em simultâneo com as atividades letivas. Ao JMG lembrou que “as escolas estiveram várias semanas sem alunos e no verão estão fechadas”, sugerindo que os trabalhos “sejam adiados” perante “a perigosidade das fibras de amianto, que são muito pequenas e podem ser prejudiciais”.

Ao JMG, Rui Oliveira, sub-diretor do Agrupamento de Escolas Marinha Grande Nascente, ao qual pertence a Nery Capucho, garante que os trabalhos de remoção das telhas serão executados às sextas-feiras depois

das 17h e aos sábados, ocasião em que não há alunos, nem pessoal docente e não docente nas instalações. Às segundas-feiras serão realizados testes à qualidade do ar e durante a semana serão colocadas as novas coberturas. Segundo o responsável, os trabalhos são da responsabilidade da autarquia e a empresa que ganhou o concurso público está certificada para o efeito. Rui Oliveira explicou ainda ao JMG que o Agrupamento promoveu uma reunião online com os pais e encarregados de educação para informar sobre as obras e de que forma estas seriam realizadas, tendo havido uma mãe que não concordou que se fizessem durante o período letivo.

Contactada pelo nosso jornal, a vereadora



com o pelouro da educação do município garante que “foram acauteladas todas as questões de segurança” para o decurso da obra e que esta decorrerá “em estreita coordenação” entre autarquia, empresa e direção do Agrupamento. Segundo Célia Guerra, a autarquia também foi confrontada com o desagrado de uma encarregada de educação relativamente ao ‘timing’ das obras, esclare-

cendo que “a retirada de materiais será feita às sextas ao fim do dia e aos sábados, sem ninguém nas instalações, como sucedeu na Escola Guilherme Stephens”.

De acordo com o portal base.gov.pt a obra, da responsabilidade da Câmara da Marinha Grande, foi adjudicada por 138 mil euros e tem um prazo de execução de 90 dias. ◀

## WEBINARS DEBATEM INOVAÇÃO

### CENTIMFE ASSINALA 30 ANOS DE EXISTÊNCIA

O Centro Tecnológico da Indústria de Moldes, Ferramentas Especiais e Plásticos (CENTIMFE) está a assinalar 30 anos de existência com a realização do ciclo de webinars “Inovação aberta no Engineering & Tooling”. A iniciativa, que arrancou em março com o tema “Sustentabilidade e Inovação Colaborativa”, decorrerá até ao próximo mês de novembro, culminando na Semana de Moldes 2021.

Na última segunda-feira, dia 5, esteve em análise o tema “Economia Circular”. Segundo o CENTIMFE, todos os meses haverá um webinar, sempre a partir das 17h, sendo a participação gratuita mas sujeita a inscrição prévia (eventos@centimfe.com).

Indústria 4.0, Fabrico Aditivo, Lean Manufacturing, Automação e Robótica, Inteligência Artificial, Normalização, Novos Materiais e Transição Digital serão os próximos temas em análise. ◀

## PINHAL DE LEIRIA

# MOÇÃO DEFENDE RECUPERAÇÃO “URGENTE E EFICAZ”

Os membros do Observatório do Pinhal do Rei tomaram conhecimento na semana passada do conteúdo de uma moção “Pela concretização urgente e eficaz da recuperação e valorização da Mata Nacional de Leiria”, aprovada pela Assembleia de Freguesia (AF) da Marinha Grande. O documento, apresentado pela CDU e aprovado por maioria na sessão de 29 de dezembro de 2020 da Assembleia de Freguesia, foi enviado aos especialistas via email pela autarquia marinhense.

Na moção, os deputados recordam os 700 anos de História da Mata Nacional de Leiria e a sua “importância identitária” para a Marinha Grande e as suas gentes, bem como os incêndios de outubro de 2017 que consumiram 86% da sua área florestal, apontando o dedo ao Estado pelo “progressivo desinvestimento” na gestão florestal, com o “desmantelamento das estruturas” e a “drástica redução de pessoal

dos serviços do ministério da agricultura”, entre os quais do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF).

“Há intervenções e medidas, bem como um trabalho de planificação e investimento em meios humanos e técnicos, que já devia, há muito, estar em andamento. Já perdemos três anos que teriam sido preciosos para acautelar e preparar a recuperação e reflorestação desta mata nacional”, escrevem os deputados da AF da Marinha Grande, acrescentando que “muito está por fazer para garantir que a preservação dos solos e cursos de água, o combate às espécies invasoras e a reflorestação possam ser executadas segundo as melhores condições”.

O documento faz ainda referência aos valores já obtidos com a venda da madeira queimada, cerca de 13 milhões de euros, considerando que “é indispensável que esse dinheiro seja

integralmente investido na Mata, não sendo aceitável que seja transferido para outros fins”.

Na moção é exigido que a propriedade e gestão do Pinhal se mantenham públicas, que o Governo concretize o plano de limpeza, preservação, reflorestação e reordenamento da mata, que se dê início ao processo de classificação da Mata Nacional de Leiria como Reserva da Biosfera da UNESCO, tendo em conta o seu valor histórico, social, cultural e natural, e, entre outros aspetos, “solicitar ao Governo a suspensão imediata da inclusão do Pinhal de Leiria no projecto Revive Natura, pelo risco acentuado de privatização deste património de todos os marinhenses e consequente desinvestimento e descaracterização do seu edificado”, a concretização do Museu Nacional da Floresta no concelho da Marinha Grande e o investimento no reforço da estrutura do ICNF. ◀

MARINHA GRANDE É UM DOS CONCELHOS ABRANGIDOS

# BATALHA VAI TER JULGADO DE PAZ

Foi assinado esta quarta-feira, dia 7 de abril, já após o fecho desta edição, o protocolo com vista à instalação, organização e funcionamento do Julgado de Paz do Agrupamento dos Concelhos da Batalha, Leiria, Marinha Grande, Pombal e Porto de Mós



O Julgado de Paz, que ficará sediado no Município da Batalha, irá servir uma população residente superior a 255 mil habitantes, ao abrigo de uma parceria pública com o Ministério da Justiça e suportado nos meios e condições técnicas previstas pela Direção-Geral da Política de Justiça (DGPJ).

A sua criação obteve parecer favorável da parte da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, que considerou “estarem reunidos os pressupostos legais e técnicos” para a sua concretização.

Os Julgados de Paz são tribunais incomuns dotados de características próprias de funcionamento e organização, em que a tramitação

processual tem uma forma própria e simplificada, podendo, inclusive, as partes apresentarem as peças processuais oralmente. Os litígios que dão entrada nestes Tribunais podem ser resolvidos na decorrência de mediação, conciliação, transação ou por meio de julgamento e consequente sentença.

A sede do Julgado de Paz será composta por uma sala de audiência de julgamento, um gabinete de pré-mediação, de mediação e dos mediadores e, entre outros espaços, de uma sala para testemunhas.

Segundo o protocolo, cabe ao Ministério da Justiça, através da DGPJ, promover a formação dos

meios humanos que integram os serviços de atendimento e de apoio administrativo do Julgado de Paz; suportar os encargos relativos à remuneração dos juizes de paz e deslocações em serviço; e, entre outras obrigações, transferir para o município que vier a ser indicado, por acordo entre os municípios outorgantes, até 50% das custas a cobrar aos utilizadores do Julgado de Paz, nos termos fixados no artigo 5.º da Portaria n.º 342/2019, de 1 de outubro.

O Julgado de Paz terá a sua sede no Edifício Dr. Pereira Gens, no Largo do Carvalho do Outeiro, na vila da Batalha. ◀

VIEIRA DE LEIRIA

## 700 MIL EUROS PARA REQUALIFICAR RUA DAS CHEDAS

A requalificação da Rua das Chedas e Estrada Regional 349, na Freguesia de Vieira de Leiria, vão custar aos cofres da autarquia marinhense mais de 700 mil euros

Já foi aprovada a abertura do concurso público com vista à adjudicação da obra, há muito ambicionada pela população do lugar. Em causa está, além da Rua das Chedas, a beneficiação das Ruas da Cerca, Urbanização da Valeira, do Campo, e da Travessa das Chedas.

Promover a segurança viária e pedonal e reestruturar a plataforma viária constituem os principais objetivos da empreitada. Será ainda remodelada a rede de abastecimento de

água nas vias intervencionadas, “de modo a melhorar a qualidade do abastecimento de água aos residentes, em virtude de inúmeras roturas verificadas na rede de abastecimento existente”.

A autarquia refere, em nota à imprensa, que está prevista também a construção de uma rede de drenagem de águas residuais domésticas e respetivos ramais de ligação, bem como uma rede de drenagem de águas residuais plu-



viais, sumidouros e ramais.

O projeto abarca ainda a reformulação dos cruzamentos e a melhoria da sinalização e do equipamento de segurança. ◀

»LEITURAS

“No mundo há livros fantásticos que ninguém lê”, Umberto Eco



Carlos Reys  
Designer

### O Legado de Nhô Filili, de Luís Urgais, Oficina do Livro, 2012

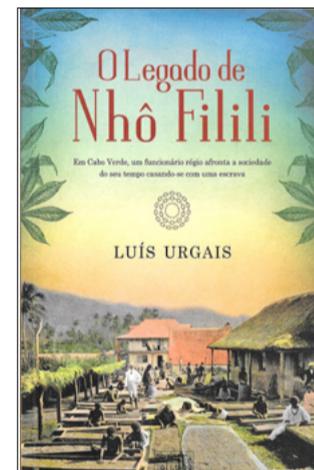
Obra de fácil leitura, em estilo de romance, este livro contém 223 páginas, divididas em três partes e 25 capítulos que se lêem com prazer constante. Tem por cenário o arquipélago de Cabo Verde onde se desenrola a acção entre a última metade do século XIX e a primeira metade do século XX. Baseando-se em factos reais o autor entra na ficção transformando e criando personagens com as quais nos vai contando uma história em que entra o amor. Nhô Filili, filho de pais minhotos, homem culto, diutor-geral das Alfândegas, como se estivesse enfeitado, compra uma jovem escrava da Guiné, Guida, por quem se apaixona, educa, casa, contrariando todas as convenções e tem filhos.

«João Bento Rodrigues de Abreu Fernandes – que ficaria conhecido como Nhô Filili – nasceu na ilha do Fogo, por ironia do destino, em 1869, ano em que a monarquia portuguesa decretou a abolição da escravatura. O arquipélago de Cabo Verde constituía há séculos um dos mais importantes entrepostos do tráfico negreiro: indivíduos capturados nas enseadas dos rios e na costa da Guiné eram trazidos até ali para serem embarcados em condições miseráveis em direcção à América e à Europa, onde faziam todo o tipo de serviços pesados e desprezíveis.»

O leitor é conduzido para a descrição de aventuras, por vezes burlescas, vividas pelas várias personagens em que algumas são mesmo os filhos de Filili e Guida que se tornam avessos à sua progenitora; no entanto vem a ser um filho bastardo, o José, fruto de uma anterior ligação amorosa com a contcheça Leila, que é perflhado e enviado para estudar em Lisboa na Casa dos Estudantes do Império. José criou amizade com outros estudantes africanos que, mais tarde, vieram a ser líderes dos movimentos de libertação das colónias onde tinham nascido. José não voltou a Cabo Verde mas escreveu uma longa e enternecida carta ao pai, explicando a sua situação no continente que Guida ainda leu a Filili.

«(...) Filili sentiu uma dor forte no peito e caiu, seco, na cadeira. Olhou serenamente para a sua escravinha e, de repente, viu-a jovem (chegando à praia agrilhoadada nos tornozelos) e, a seguir, viu-se a ele próprio pequeno, na ilha do Fogo, rindo no colo das pretas. Num segundo que pareceu a Guida durar séculos, apagou-se ali para sempre.»

Luís Urgais é licenciado em História e mestre em Cultura e Formação Autárquica. Recebeu o prémio ANIM'ARTE em 2009. ◀



## RECONHECIMENTO

## BOMBEIROS RECEBEM “MIMINHO” NA PÁSCOA

**Um creme hidratante, um foliar e um almoço foram os “miminhos” entregues aos bombeiros da Corporação marinhense que estiveram de serviço na Sexta-Feira Santa e no Domingo de Páscoa**

A iniciativa partiu de Alexandra Barbosa que conseguiu mobilizar um vasto grupo de colegas e anónimos com o objetivo de “mimar” os bombeiros que estiveram de serviço durante a época festiva. Ao JMG Alexandra Barbosa contou que também costuma trabalhar em dias como o Natal, a passagem de ano e a Páscoa e, por isso, sabe “o quanto custa”. Enquanto revendedora de uma marca de cosméticos resolveu lançar o apelo nas redes sociais para a aquisição, a preços de custo, de cremes hidratantes para oferecer aos bombeiros para minimizar o impacto que o álcool gel causa na pele. Trabalhadora na empresa

Santos Barosa conseguiu também mobilizar os colegas do Turno B e amplificou a iniciativa juntando aos cremes um total de 77 foliares e ainda o almoço do dia de Páscoa para os 10 efetivos que estiveram de serviço. Para o sucesso desta ação solidária valeu ainda o apoio da Top Gym Kickboxing Team, do Indiscreto Cabeleireiro, da colega revendedora Inês Faria e do restaurante “O Cantinho” de Picassinos.

“Acho que não nos devemos lembrar dos bombeiros apenas quando há catástrofes mas durante todo o ano, porque eles estão lá sempre que precisamos”, disse Alexandra Barbosa, fazendo votos que mais



peças e entidades possam seguir este gesto e garantindo que vai organizar mais ações para apoiar forças de segurança e profissionais de saúde.

Da parte dos Bombeiros Voluntários,

o gesto solidário foi bem recebido: “em tempo de pandemia... é uma luz que nos aquece o coração”, como disse ao nosso jornal o presidente da Direção, Pedro Franco. ↵

» PARTICIPAR PARA MELHORAR

## Errar é humano, mas...



**Elvira Ferreira**

elvira.g.ferreira@gmail.com

Ao longo dos tempos, temo-nos confrontado, frequentemente, com a expressão “Errar é humano” atribuída a uma falha, algumas vezes, com consequências dramáticas, por exemplo, em acidentes de avião, em lançamento de foguetões, o último em novembro de 2020. Outros são menos graves, mas nem por isso com menor impacto, como foi o recente caso da atitude da primeira ministra alemã, Angela Merkel, que revogou uma decisão tomada horas antes e com impacto em todo o país. Assumiu o erro e pediu desculpa ao povo alemão por ter provocado incertezas. Um ato que raramente vemos em muitos governantes, tanto nacionais como estrangeiros.

Com muita frequência, a autarquia marinhense tem evidenciado alguns erros humanos nas decisões que toma. Se houvesse humildade para os assumir, provavelmente, evitar-se-ia que, muitos deles, se repetissem. Dois exemplos recentes mostram estes erros que não foram assumidos. Passaram por cima deles como nada se tivesse passado e como não tivessem consequências graves para os envolvidos. Por exemplo,

na reunião do passado dia 15 de março, um dos pontos da agenda para aprovação era relativo às “Medidas extraordinárias e de caráter urgente devido à Covid-19”. Depois de a Oposição ter alertado para a situação de que nem todas as concessionárias estavam contempladas com a medida, isenção de rendas de imóveis pertencentes à autarquia, o ponto foi retirado com a promessa de o mesmo voltar à próxima reunião já com todos os nomes incluídos. Nada de admitir o erro e pedir desculpa aos envolvidos. Na reunião seguinte, 29 de março, o ponto foi novamente agendado, agora para definitiva aprovação. Qual não é o espanto que, depois de lido pela Presidente, a Oposição se tenha novamente manifestado pela não inclusão de nomes que deviam constar, alguns no centro da cidade. A lista ainda não estava completa. A questão que se coloca é: Não há na câmara uma lista com todas as concessionárias? Será assim tão difícil fazer uma grelha e colocar lá todas? A medida tem caráter urgente. Deixou de ter? O que fez o/a responsável por este Pelouro? O que fez a Presidente da autarquia, responsável máxima pelo erro? Não há respeito pelas pessoas e entidades que estão à espera destes apoios. Ninguém assumiu a responsabilidade pelo erro cometido. Ninguém pediu desculpa por esta desgraça. Errar é humano, persistir no erro é dramático. Oxa-

lá, à terceira, seja de vez.

O segundo exemplo é relativo a um processo de licenciamento de uma ampliação de imóvel que entrou nos serviços no dia 11 de outubro de 2019. Segundo a ata desta reunião, no dia 29 de outubro de 2020, praticamente um ano depois, o gabinete jurídico emitiu um parecer concordando com o indeferimento do processo proposto pelo Gabinete Técnico. O processo seguiu para aprovação na reunião de câmara no dia 16 de novembro deste ano. Após grande discussão sobre os fundamentos apontados para o indeferimento, por exemplo, “Sejam garantidos no piso proposto, os afastamentos definidos na n.º 6 do art.º 5 do regulamento do Plano Diretor Municipal (PDM), que, curiosamente, data de 1995 e está para ser revisto há 16 anos. Embora não referido na ata, apenas na gravação áudio, a discussão levou a que a Vereadora Ana Monteiro solicitasse um parecer à CCDR do Centro sobre o processo, dado haver casos semelhantes no mesmo local e com tratamento oposto. Assim, o ponto foi retirado para posterior apresentação a reunião, o que aconteceu no dia 29 de março. O parecer da CCDR Centro deferiu o processo, contrariando a decisão dos gabinetes Técnico e Jurídico da autarquia. Perante esta evidência, o Vereador Aurélio Ferreira solicitou que o Gabinete Técnico da câmara se pronunciasse sobre a decisão

da CCDR, emitindo a sua posição, o que se verificou ainda durante a reunião. A Chefe de Divisão, presente na mesma, enviou um documento em que mantinha a sua posição inicial, ou seja, indeferimento do processo. Todos os sete Vereadores presentes aprovaram o processo tendo em conta o parecer da CCDR Centro.

A resolução deste processo levanta muitos problemas, aliás alertados pela Oposição, por exemplo, “futuramente todos os processos relacionados com esta apreciação serão vinculativos?” Se houver divergências na decisão final dos processos, qual o papel dos gabinetes Técnico e Jurídico da Câmara? O assunto evidencia que as brechas foram abertas e que a relação Executivo Permanente/Gabinetes que indeferiram o licenciamento pode estar em causa com consequências graves. Todos devem ter os seus motivos. Os munícipes, de uma vez por todas, devem ser esclarecidos. O assunto é demasiado grave e pode levantar precedentes em processos passados e futuros.

Errar é humano. Admitir o erro é uma virtude e um sinal de grandeza que, pelo que assistimos, não tem seguidores por estes lados. Será desejável que se assuma uma posição de que podemos aprender com os erros e tentar não os cometer no futuro. A inteligência humana tem esta capacidade. A ver vamos se a saberão usar futuramente. ↵

## TERTÚLIA COM ARTISTAS LOCAIS

# MARINHA GRANDE “POUCO ATIVA” NA ÁREA CULTURAL



**O músico Nuno Norte, a artista plástica Vânia Colaço e o ator André Nunes foram os oradores convidados da tertúlia “Os artistas e a nossa cultura”, dinamizada online pela Associação Marinha em Movimento (AMM), na noite da última quinta feira, 1 de abril**

Durante mais de hora e meia os oradores, todos com ligações à Marinha Grande, proporcionaram uma animada conversa em que partilharam um pouco dos seus percursos profissionais e das dificuldades inerentes às profissões sobretudo em período pandémico.

Apesar da particularidade das suas

carreiras, todos associaram o sucesso “a muito trabalho e dedicação”, realçando a necessidade de estudar e continuar a trabalhar para permanecer “na mó de cima”.

Questionados sobre o que representou a Marinha Grande no seu sucesso, Nuno Norte lamentou nunca ter sido convidado para atuar no concelho, referindo mesmo

que não se importaria de baixar o cachet. Lembrou ainda os espetáculos na Escola do Engenho, onde estudou, bem como no teatro do Sport Império Marinhense, onde começou a sua vida nos palcos.

A viver em Espanha, Vânia Colaço falou das exposições e workshops realizados na sua terra e que contribuíram

positivamente para o seu percurso, salientando que na sua perspetiva a Marinha Grande está “muito menos ativa” na área da cultura.

André Nunes, por sua vez, referiu já ter tido a possibilidade de atuar por duas vezes na Casa da Cultura mas realçou nunca ter sido convidado para ministrar workshops no concelho, apesar de já o ter feito em países como o Luxemburgo ou a Suíça.

Nuno Brito, músico e elemento da direção da AMM e Cristina Carapinha, presidente do Sport Operário Marinhense, que foram os moderadores da tertúlia, quiseram ainda saber o que fariam os convidados se pudessem ser consultores da vereadora da cultura do Município.

Em resposta, disseram que seria importante “abraçar” os marinhenses que já têm sucesso como forma de motivar os que nunca saíram do concelho, e que recuperariam projetos como a Bial de Artes Plásticas e as Conferências Internacionais de Design. Reativar a Galeria Municipal, montar um programa de residências artísticas na Marinha Grande, e realizar espetáculos/ações de forma regular para assim criar hábitos na população foram outras das ideias partilhadas. ⚡

## OCORRÊNCIAS

## ACIDENTES FEREM DOIS TRABALHADORES

Dois acidentes de trabalho, ocorridos em empresas da Zona Industrial de Casal da Lebre, causaram ferimentos leves em duas pessoas.

Segundo os Bombeiros Voluntários da Marinha Grande, o primeiro acidente ocorreu no dia 30 de março, às 17h41, e o segundo no dia 1 de abril,

pelas 12h06, tendo os trabalhadores sido assistidos no Hospital de Santo André, em Leiria.

No dia 31, às 14h27, a Avenida

José Henriques Vareda foi palco da colisão entre um veículo ligeiro e um pesado, que provocou um ferido sem gravidade. ⚡

**Automatize o seu portão**  
*evite a chuva e o frio*

**Portão Int. de garagem**

Até 8m<sup>2</sup> ..... 200€  
De 8,5m<sup>2</sup> a 12m<sup>2</sup> ... 280€  
Inclui 2 comandos

*ALG Automatismos, 20 anos a automatizar portões*

Embra - Marinha Grande - junto ao Pingo Doce

geral@algautomatismos.com • Escritório: 244 502 047 • Armando: 917 525 662 • Sara: 917 460 455

**ALG**  
AUTOMATISMOS

Pub

Peças sem IVA

## MÚSICA

## CONCERTOS EM CASA CONTINUAM ESTE FIM DE SEMANA

Este sábado, dia 10 de abril, pelas 18h, será possível assistir ao concerto de Nuno Esperto, e no domingo, à mesma hora, haverá música e dança pelo Sport Operário Marinhense. Os espetáculos decorrem online, na página de Facebook do Município e no seu canal de Youtube, no âmbito da iniciativa "Marinha fica em casa".

## MARINHA GRANDE

# DESEMPREGO AUMENTA 20% NUM ANO

**Segundo os dados mais recentes, revelados pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), no final de fevereiro havia 1563 pessoas inscritas no Serviço Local de Emprego da Marinha Grande, mais 14 que no mês anterior**

A subida no número de desempregados inscritos pode não ser muito significativa (0,9%), no entanto se compararmos com o mês homólogo de 2020 a diferença é de 375 desempregados (24%).

Olhando para os dados relativos a fevereiro último, disponíveis no site do IEFP, é possível verificar que a maioria, 1437, estava à procura de um novo emprego, 995 estavam



inscritos há menos de um ano e a maior parte (898) eram mulheres.

Por grupos etários, a maior fatia de inscritos tem entre 35 e 54 anos (719 pessoas), e no que respeita aos níveis de escolaridade a maioria (575) possui o ensino secundário. Ao longo do mês de fevereiro, o Serviço Local de

Emprego da Marinha Grande recebeu 169 inscrições e conseguiu colocar no mercado de trabalho 31 pessoas, das quais 26 eram mulheres e 5 homens. No que se refere aos motivos de inscrição, a maior parte (81) inscreveu-se após terem terminado os respetivos contratos de trabalho e 48 foram despedidos.

## » OPINIÃO

## Pelo Pinhal e pelo Rio Lis, é preciso mudar!

I. O Partido Socialista da Marinha Grande após tomar conhecimento das declarações do Senhor Ministro do Ambiente quanto à reflorestação do Pinhal de Leiria e a poluição do Rio Lis só pode manifestar a sua mais profunda desilusão e descontentamento.

A mudança da pasta das Florestas para o Ministério do Ambiente criou a legítima expectativa de que o Pinhal de Leiria deixaria de ser entendido exclusivamente como uma exploração agroflorestal, fonte de receita para o Estado, e passaria a ser valorizado como um importante Parque Natural, fonte e reserva de uma diversidade biológica ímpar que tendo sido destruído quase até à sua raiz no incêndio de 2017 importa reconstruir para as gerações futuras.

Nenhum Marinhense tem a expectativa de ver o Pinhal novamente com a mesma força que tinha no dia 14 de outubro de 2017. Mas nenhum Marinhense se pode sentir confortável com o estado de abandono e esquecimento a que tem sido votado o nosso Pinhal desde essa data.

As promessas de investimento na recuperação e reflorestação do Pinhal do Rei foram quase vãs face ao diminuto impacto que as medidas tomadas até hoje tiveram no terreno. As inúmeras ações de reflorestação promovidas pela Sociedade Civil, e pela própria Câmara Municipal, não foram devidamente preparadas e acarinadas pelo ICNF que as abandonou, permitindo que a larga maioria das plan-

tas tivesse sucumbido ou fossem engolidas pelas espécies infestantes.

As declarações do Senhor Ministro pretendem apenas escamotear a responsabilidade dos dirigentes nacionais e regionais do ICNF que, mesmo mudando os rostos e os nomes, permanece imutável na sua atitude arrogante e de sobrançeria sobre os Órgãos Autárquicos e a População Marinhense em geral.

Não podemos esperar mais!

Urge uma mudança de paradigma na gestão do Pinhal do Rei.

Urge fazer a limpeza das áreas não ardidadas antes do próximo verão.

Urge fazer a limpeza das espécies infestantes, nas áreas onde foi feita plantação nova.

Urge fazer a plantação nas áreas onde a reflorestação natural nunca será alcançada e que estão já hoje perfeitamente identificadas.

Urge requalificar a rede viária e os espaços de lazer.

Face à incapacidade do Governo e do ICNF em defender os interesses do Pinhal do Rei, deverá ser avaliada a possibilidade de o Pinhal do Rei ser classificado como Parque Natural – mantendo a sua vertente de exploração agroflorestal – e como tal ter uma gestão partilhada e participada, nomeadamente, pela Câmara Municipal da Marinha Grande, nos termos do Decreto-Lei 116/2019 que concretiza o modelo de cogestão das áreas protegidas em território nacional.

II. O Senhor Ministro pronunciou-se ainda sobre a questão da poluição no Rio Lis, dando mais uma vez o dito por não dito, quanto à construção da nova ETES – Estação de Tratamento de Efluentes Suinícolas.

O Senhor Ministro está claramente refém dos interesses corporativos e empresariais do sector suinícola e por isso perdeu a coragem que manifestou no início da legislatura anterior sobre esta matéria, quando defendeu que a solução passaria necessariamente pela construção da prometida ETES.

Já depois disso, nesta legislatura, o Senhor Ministro anunciou em 13/02/2018 a elaboração de "uma proposta pública através das AdP em conjunto com as autarquias para encontrarmos uma solução que terá custos de operação, como qualquer outra ETAR, e terá que ter uma tarifa associada e garantias de depósito dos efluentes por parte de quem os produz", sendo desconhecido até hoje o resultado desse trabalho realizado pelas AdP (Águas de Portugal).

O Senhor Ministro quer agora empurrar a porcaria para a ETAR do Norte, no limite do concelho de Leiria, com a freguesia de Vieira de Leiria, concelho da Marinha Grande, quando aquela ETAR já tem agora, quando não está na sua capacidade máxima, problemas com recorrentes descargas poluidoras para o Rio Lis. Problemas que a Entidade Gestora – Águas do Centro – não reconhece mesmo

quando confrontada com as evidências.

O Senhor Ministro, por outro lado, não dá ouvidos aos Autarcas da Região, entre as quais a Presidente da Câmara da Marinha Grande, que já por diversas vezes, incluindo no próprio Parlamento, se pronunciaram e exigiram a construção da ETES e a obrigatoriedade dos produtores passarem a usar a mesma.

O Senhor Ministro quando tem a ousadia de dizer que "Não faz sentido construirmos uma estação que não temos a mais pálida garantia de um dia vir a ser utilizada" está a assumir a incompetência do Estado para aplicar e fiscalizar o cumprimento das leis e para punir ajustadamente os prevaricadores.

Ao contrário do que afirma o Senhor Ministro, os responsáveis não são apenas os suinicultores que "não têm respeito nenhum por aquilo que é o cuidar das condições ambientais que ali estão", os responsáveis são também todos os Governantes que há décadas arrastam este problema sem determinar e implementar uma solução adequada que defenda o Rio Lis e o bem-estar das Populações.

Não podemos esperar mais.

Pelo Pinhal do Rei.

Pelo Rio Lis.

É preciso e é urgente mudar de políticas públicas!

*O Secretariado da Concelhia do PS da Marinha Grande*  
31/03/2021

# PROatividades em Saúde

## Unidade de Cuidados na Comunidade da Marinha Grande



EDITORIAL

## Uma nova casa



**Ana Laura Baridó**

Coordenadora da UCC e Enfermeira  
Especialista em Saúde Infantil  
e Pediátrica

Caros leitores, é com muita satisfação que escrevo mais um editorial do nosso suplemento.

Desta vez para vos informar da mudança de instalações para a porta principal do Centro de saúde. A UCC encontra-se agora com entrada no átrio do centro de saúde, ao fundo do mesmo consegue ver a porta com a identificação presente nesta edição.

Relembrando, a UCC é a unidade de cuidados na comunidade que tem como missão prestar cuidados de saúde à população mais vulnerável e com maior dificuldade de acesso aos

cuidados.

É também na UCC que estão, neste momento, concentradas as atividades relacionadas com a vacinação COVID e com a testagem no nosso concelho. Tudo isto em parceria com as restantes unidades funcionais.

Nesta edição gostaríamos de voltar a falar da vacinação Covid e de outras atividades que desenvolvemos, mas também da importância de um desconfinamento responsável.

Como sabem a Marinha Grande, nas últimas semanas tem sido um dos concelhos com maior incidência de casos ativos de Covid 19 do País. É da responsabilidade de todos travar este crescendo de casos. A adoção de medidas, que todos já conhecemos, será o passaporte para um desconfinamento mais célere.

Cabe-nos salvaguardar que o nosso comportamento não coloca em risco a comunidade.

Conto convosco para serem agentes de saúde pública e connosco travarmos esta pandemia.

Bem Hajam! ✍

## AS PRIORIDADES DA UCC NA MARINHA GRANDE

## A PRESENÇA DO PAI NO PARTO

## PANDEMIA E SAÚDE MENTAL

## TEMA

# Impacto da pandemia na saúde mental



**Ana Pedrosa**

Enfermeira Especialista em Saúde  
Mental e Psiquiátrica

Os hábitos e as rotinas de grande parte da população alteraram-se. As visitas à família e amigos foram trocadas por videochamadas, os abraços e os beijos deram lugar às “cotoveladas” e passou-se a sair com máscara, o novo acessório que cobre parte do rosto e quase esconde por completo as emoções.

Grande parte da população está há muito tempo fechada em casa, sem conversar cara-a-cara com um amigo, sem poder dar um passeio até à praia, sem viajar, sem ir ao futebol, ao cinema ou ainda beber um café numa esplanada. Todos tiveram de se adaptar a uma nova realidade.

Não é, pois, surpreendente que, juntamente à crise da saúde, social e económica, assistamos a uma outra, a da saúde psicológica. Referida pela Organização Mundial de Saúde como “fadiga pandémica”, reação natural à adversidade e incerteza, está relacionada com o desgaste emocional em torno do vírus SARS-CoV-2 e manifesta-se através de um sentimento de cansaço e desmotivação.

Neste contexto de isolamento, e de acordo com os mais recentes estudos nacionais, verifica-se um aumento das perturbações de ansiedade, depressivas, de stress pós-traumático, exaustão emocional, perturbações do sono e aumento do comportamento suicidário.

Existem pessoas que não saem de casa porque têm receio de ficar infetadas e outras, ainda, estão constantemente a desinfetar-se a si e aos objetos à sua volta com medo de ficarem doentes.

Uma vez que a pandemia traz a ideia de contaminação, uma pessoa que tenha uma perturbação mental pode sofrer um aumento dos sintomas ou recaída da doença que tinha controlada há anos.

Vivemos tempos difíceis, mas ficam aqui algumas recomendações para enfrentar de forma mais saudável este período e mantermos o nosso bem-estar e a nossa saúde mental.

- Aprender a desligar, seja das redes sociais, seja das notícias
- Não ter receio de falar ou pedir ajuda
- Manter hábitos regulares de alimentação e sono
- Pensar positivamente e ser resiliente
- Conservar o contacto com os familiares e amigos através dos meios de comunicação
- Procurar atividades que dão prazer (ler, pintar, jardinagem, etc...)
- Fazer exercício físico (nem que seja em casa ou no jardim). ↩



## SAÚDE MENTAL EM TEMPO DE PANDEMIA

A saúde mental é a base do bem-estar geral. É um estado de bem-estar físico, mental e social, não sendo apenas a ausência de perturbação mental. Uma boa saúde mental permite à pessoa pensar de modo claro, ter a capacidade para lidar com os problemas do dia a dia e de apreciar boas relações com amigos e familiares, sentindo-se bem do ponto de vista espiritual. Nesta perspetiva, a saúde mental é uma parte fundamental e inseparável da saúde em geral, pois reflete o equilíbrio entre a pessoa e o meio que a rodeia.






**Pandemia Covid-19** → **Pode causar** → **Depressão e ansiedade** e **Agravamento de situações de vulnerabilidade social**

Medo de contrair o vírus  
Isolamento Social  
Diminuição das interações sociais  
Informações inadequadas  
Estigmatização e discriminação  
Barreiras que dificultam o luto  
Perda de rendimentos e do emprego

**Fatores que aumentam a vulnerabilidade psicológica, fragilizando a saúde mental**

### SUGESTÕES PARA MANTER UMA BOA SAÚDE MENTAL

- Estabeleça e mantenha as suas rotinas diárias, respeitando os períodos de sono;
- Mantenha uma alimentação saudável e pratique regularmente exercício físico;
- Conserve o contacto com os seus familiares e amigos, utilizando a internet, telefone, etc;
- Reduza a leitura ou o contacto com notícias que podem causar ansiedade e stress, evite o bombardeamento desnecessário de informações;
- Procure hobbies e atividades que melhorem o seu bem estar;
- Cuide da sua autoestima, é importante que nos aceitemos tal como somos;
- Aprenda a relaxar, controlando a intensidade das suas emoções e sentimentos;
- Pense de forma positiva, apesar de ser inevitável ter dúvidas e medo.

 Maria Isabel Moreira- Aluna do 4º ano de enfermagem da Escola Superior de Saúde de Leiria  
Enª Ana Maria Pedrosa- UCC Marinha Grande

## PROatividades em Saúde

Edição: Jornal da Marinha Grande, Lda. Publicidade: Mónica Matias Telefone: 244 50 26 28

Textos: Ana Laura Baridó, Ana Pedrosa, Ana Machado, Cremilda Roldão, Elisabete Santos, Emanuel Vital, Lúcia Grácio e Maria Rosário Vieira, da UCC da Marinha Grande.

Site: www.jornaldamarinha.pt Impressão: Gráfica do Minho

Este suplemento faz parte da edição 2950 do JMG, de 8 de abril de 2021. Não pode ser vendido separadamente.

TEMA

# O valor da família no desenvolvimento na criança

A Família é o sistema que mais influencia diretamente o desenvolvimento da criança. Embora ao longo dos anos se tenha vindo a assistir a reconfigurações familiares, consequência de transformações sociais e económicas, a família mantém-se como modelo e continua a ser o primeiro agente de socialização, promotor do desenvolvimento infantil.

O Desenvolvimento em pediatria é um processo de aquisição de competências, habilidades e comportamentos de complexidade crescente, que resulta da interação de influências exteriores à criança, com a própria criança, congregando múltiplas potencialidades. É um processo que emerge de forma ordenada, através do qual a criança aprende a dominar níveis progressivamente mais complexos de ação, pensamento, emoção e interação, tornando-a mais competente, no seu contexto de vida.

Mas em que medida é que a família é tão importante para o desenvolvimento e formação da criança?

A Família tem um papel extremamente relevante na vida de uma criança. Nela ocorrem as primeiras relações e a criança estabelece a construção de conceitos, subjetividade e socialização. É através destas interações familiares e sociais que a criança estabelece, desenvolve a sua autoestima, constrói a sua identidade e conhecimentos.

Ora, é precisamente no seio da família e no convívio desta, que se encontram todos os elementos necessários, como afetividade, confiança, motivação, autonomia e respeito, a base para o desenvolvimento humano. É no espaço familiar que se desenvolvem as aprendizagens mais significativas, no que diz respeito às interações como às vivências normativas, educativas e afetivas.

Quando nos referimos à família importa salientar que a participação do pai na vida de um filho é tão marcante quanto a da mãe. A intervenção do pai no desenvolvimento da criança tem sido crescente e cada vez mais precoce e o facto de assumirem e partilharem os papéis de afeto e autoridade favorece o bom desenvolvimento socio emocional da criança. A família alargada, nomeadamente avós e tios, também têm um papel de extrema importância no desenvolvimento das crianças, contando histórias e criando memórias. O relacionamento com os irmãos, não só no início da vida, mas também durante a idade adulta revela-se muito importante, já que a ligação com um irmão ou irmã é a mais duradoura dos relacionamentos familiares.

Assim a família desempenha um papel crucial para o desenvolvimento saudável da criança, nomeadamente no desenvolvimento cognitivo, inteligência

emocional, socialização e desempenho escolar.

E como pode a família otimizar o desenvolvimento da criança?

É dentro do ambiente familiar que as crianças começam a desenvolver as suas habilidades.

A interação da criança com o adulto ou com as outras crianças é um dos principais elementos para uma adequada estimulação no espaço familiar. Por isso é importante que sejam estimuladas desde a mais tenra idade. Mas cada bebé, cada criança é única, há que respeitar o ritmo de cada um!

A comunicação deve ser adequada a cada faixa etária. No recém-nascido o toque é essencial, conversar com o bebé, olhar nos olhos. Ao longo do primeiro ano de vida é importante falar, cantar, apontar. Mais tarde, ler histórias e brincar é fundamental. Através da brincadeira a criança expressa sentimentos e fantasias, desenvolvendo a criatividade e aprendendo a lidar com as emoções. Ensinar a educar as suas emoções desde pequenos é indispensável, pois da mesma forma que nos preocupamos com o bem-estar físico das nossas crianças é preciso pensar também no seu bem-estar emocional. É fundamental que as famílias invistam na saúde emocional dos seus filhos, contribuindo para a prevenção das perturbações do comportamento como depressão, ansiedade e fobias. Esta questão é tanto mais importante na atualidade, em que existe um risco acrescido de desenvolver problemas na área da saúde mental.

Criar e manter rotinas proporciona segurança à criança e favorece o seu desenvolvimento. Proporcionar uma alimentação equilibrada, diversificada, cumprindo horários, assegura as suas necessidades nutricionais e melhora a capacidade de memorização. Relativamente ao sono é essencial ter uma rotina de descanso (hora de deitar e horas de sono), minimizando o risco de desenvolver problemas como hiperatividade ou déficit de atenção.

Promover um bom desenvolvimento infantil é também assegurar um ambiente seguro evitando acidentes e fazendo uma adequada vigilância de saúde.

Nunca será demais realçar a importância do papel da família no desenvolvimento da criança. É nela que se constroem pessoas adultas, com determinada autoestima e é o espaço onde aprendem a enfrentar desafios e a assumir responsabilidades. Esta é sem dúvida uma tarefa da família, mas também um ato de amor que exige atenção, cuidado e dedicação.

Margarida Fernandes

Mestranda em enfermagem de saúde infantil e pediátrica



## Freguesia da Marinha Grande

Rua 25 de Abril, 3 - Marinha Grande

244 502 568 | 910 551 548 | geral@freg-mgrande.pt



**A Junta de Freguesia da Marinha Grande agradece a todos os profissionais de saúde o cuidado que têm com a nossa população!**

## ATUALIDADES

# As prioridades da UCC da Marinha Grande

## VAI SER VACINADO CONTRA A COVID-19 COM COMIRNATY®?

A vacina COMIRNATY® foi aprovada para prevenção da COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, em pessoas com idade  $\geq 16$  anos. Esta é uma vacina de RNA mensageiro (mRNA) que codifica para a proteína S ("spike") do vírus SARS-CoV-2.

No desenvolvimento e aprovação desta vacina, tal como para qualquer outro medicamento, foram garantidas a sua qualidade, segurança e eficácia, através de ensaios clínicos e de uma avaliação rigorosa da Agência Europeia de Medicamentos.

### Como é administrada a vacina?

- Serão administradas **2 doses com intervalo de 28 dias**, no músculo do braço.
- Para o esquema vacinal ficar completo a **segunda dose** tem que ser da vacina da **mesma marca**.

### Deve ter alguma precaução antes de ser vacinado?

Sim.

**Se estiver** com febre, tosse, dificuldade respiratória, alterações do paladar ou do olfato não deve ser vacinado e deverá contactar o SNS 24 (808 24 24 24). Também não deve ser vacinado enquanto estiver em isolamento profilático.

#### Informe os profissionais de saúde se:

- Já teve uma reação anafilática a outros medicamentos;
- Tem imunodeficiência ou realiza terapêutica imunossupressora (incluindo quimioterapia);
- Tem doenças da coagulação, alteração das plaquetas ou faz terapêutica com anticoagulantes.

### Em que situações a vacina está contraindicada?

História de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos seus excipientes, ou reação anafilática a uma dose anterior desta vacina. Nestas situações aconselhe-se com o seu médico.

### Depois de ser vacinado deve ter alguma precaução?

Sim.

**Deve manter-se junto do local onde foi vacinado durante pelo menos 30 minutos** (as reações alérgicas graves são muito raras, surgindo, geralmente pouco tempo após a administração).

Nestes casos, os profissionais de saúde estão treinados para controlar e tratar este tipo de reações.

### O que fazer se surgirem reações adversas?

Geralmente, **as reações adversas às vacinas são ligeiras e desaparecem alguns dias após a vacinação**. Com esta vacina podem surgir: dor ou inchaço no local da injeção, fadiga, dor de cabeça, dores musculares, dor nas articulações ou febre.

Se tiver febre, pode recorrer à toma de paracetamol. Se apresentar dor, inchaço ou calor no local da injeção, pode aplicar gelo várias vezes ao dia, por curtos períodos, evitando o contacto direto com a pele. Todas as reações adversas devem ser notificadas no Portal RAM para serem monitorizadas.

Em caso de persistência dos sintomas ou se surgir outra reação que o preocupe, contacte o seu médico assistente ou o SNS24 (808 24 24 24).



## VAI SER VACINADO CONTRA A COVID-19 COM A VACINA MODERNA®?

A Vacina Moderna® foi aprovada para prevenção da COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, em pessoas com idade  $\geq 18$  anos. Esta é uma vacina de RNA mensageiro (mRNA) que codifica para a proteína S ("spike") do vírus SARS-CoV-2.

No desenvolvimento e aprovação desta vacina, tal como para qualquer outro medicamento, foram garantidas a sua qualidade, segurança e eficácia, através de ensaios clínicos e de uma avaliação rigorosa da Agência Europeia de Medicamentos.

### Como é administrada a vacina?

- Serão administradas **2 doses com intervalo de 28 dias**, no músculo do braço.
- Para o esquema vacinal ficar completo a **segunda dose** tem que ser com uma vacina da **mesma marca**.

### Deve ter alguma precaução antes de ser vacinado?

Sim.

**Se estiver** com febre, tosse, dificuldade respiratória, alterações do paladar ou do olfato não deve ser vacinado e deverá contactar o SNS 24 (808 24 24 24). Também não deve ser vacinado enquanto estiver em isolamento profilático.

#### Informe os profissionais de saúde se:

- Já teve uma reação anafilática a outros medicamentos;
- Tem imunodeficiência ou realiza terapêutica imunossupressora (incluindo quimioterapia);
- Tem doenças da coagulação, alteração das plaquetas ou faz terapêutica com anticoagulantes.

### Em que situações a vacina está contraindicada?

História de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos seus excipientes, ou reação anafilática a uma dose anterior desta vacina. Nestas situações aconselhe-se com o seu médico.

### Depois de ser vacinado deve ter alguma precaução?

Sim.

**Deve manter-se junto do local onde foi vacinado durante pelo menos 30 minutos** (as reações alérgicas graves são muito raras, surgindo, geralmente pouco tempo após a administração).

Nestes casos, os profissionais de saúde estão treinados para controlar e tratar este tipo de reações.

### O que fazer se surgirem reações adversas?

Geralmente, **as reações adversas às vacinas são ligeiras e desaparecem alguns dias após a vacinação**.

Com esta vacina podem surgir: dor, inchaço ou vermelhidão no local de injeção, edema ou sensibilidade na axila, fadiga, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, febre, arrepios ou náuseas.

Se tiver febre, pode recorrer à toma de paracetamol. Se apresentar dor, inchaço ou vermelhidão ou calor no local da injeção, pode aplicar gelo várias vezes ao dia, por curtos períodos, evitando o contacto direto com a pele. Todas as reações adversas devem ser notificadas no Portal RAM para serem monitorizadas.

Em caso de persistência dos sintomas ou se surgir outra reação que o preocupe, contacte o seu médico assistente ou o SNS24 (808 24 24 24).



A atual pandemia alterou completamente as nossas atividades, toda a equipa se ajustou e adaptou de forma a dar uma resposta adequada e no tempo certo à população. Afinal a nossa prioridade e a nossa missão é prestar cuidados à comunidade.

Nestes últimos dias percebemos que a Marinha Grande tem sido alvo de maior atenção, porque os números de casos positivos aumentaram, e a nossa realidade também mudou. A vacinação tem sido uma atividade diária, que realizamos em parceria com todas as

unidades do Centro de Saúde da Marinha Grande e que envolve o esforço e a dedicação de todos, sem exceção. Mas esta é, como todos sabemos uma prioridade, e o desejo de todos os profissionais é que a população seja vacinada o mais rapidamente possível. E fazemos este trabalho com muito empenho.

Contudo sabemos que temos de vacinar o máximo possível, no entanto existem critérios de prioridade e é desta forma que solicitamos a melhor compreensão de todos, pois teremos

de o fazer por fases e como tal, a vez de cada um, chegará, de acordo com a sua situação de saúde.

Se vacinar é uma prioridade, também testar, o é! E nestes 2 meses a equipa tem feito a testagem dos profissionais de várias instituições do nosso concelho. A equipa da Unidade de Cuidados na Comunidade realiza testagem periodicamente aos profissionais de algumas instituições da Marinha Grande tais como: Câmara Municipal, Junta de Freguesia e da equipa de apoio domiciliário de Casal Galego. Acresce tam-

bém a testagem a empresas e outras instituições em articulação com a saúde pública de acordo com o diagnóstico de situação por esta realizado.

Esta parceria com a saúde pública é essencial para garantir a segurança de todos. É importante que todos tenhamos a consciência que cada um de nós é parte integrante neste processo e que a nossa realidade só poderá melhorar se todos nos empenharmos com o mesmo objetivo.

Testar é importante, vacinar também, mas adotar medidas de controlo

## VAI SER VACINADO CONTRA A COVID-19 COM VACINA ARAZENECA®?

A Vacina AstraZeneca® foi aprovada para prevenção da COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, em pessoas com idade ≥18 anos. Esta é uma vacina que utiliza um vírus geneticamente modificado (vetor viral) que contém DNA para a proteína S ("spike") do vírus SARS-CoV-2.

No desenvolvimento e aprovação desta vacina, tal como para qualquer outro medicamento, foram garantidas a sua qualidade, segurança e eficácia, através de ensaios clínicos e de uma avaliação rigorosa da Agência Europeia de Medicamentos.

### Como é administrada a vacina?

- Serão administradas **2 doses** com **intervalo de 12 semanas**, no músculo do braço.
- Para o esquema vacinal ficar completo a **segunda dose** deve ser com uma vacina da **mesma marca**.

### Deve ter alguma precaução antes de ser vacinado?

- Sim.
- Se estiver** com febre, tosse, dificuldade respiratória, alterações do paladar ou do olfato não deve ser vacinado e deverá contactar o SNS 24 (808 24 24 24). Também não deve ser vacinado enquanto estiver em isolamento profilático.
- Informe os profissionais de saúde se:**
- Tem imunodeficiência ou realiza terapêutica imunossupressora (incluindo quimioterapia);
  - Tem doenças da coagulação, alteração das plaquetas ou faz terapêutica com anticoagulantes.

### Em que situações a vacina está contraindicada?

História de hipersensibilidade à substância ativa ou a qualquer um dos seus excipientes, ou reação anafilática a uma dose anterior desta vacina. Nestas situações aconselhe-se com o seu médico.

\*Portal RAM: <https://www.infarmed.pt/web/infarmed/submissaooram>

### Depois de ser vacinado deve ter alguma precaução?

- Sim.
- Deve manter-se junto do local onde foi vacinado durante pelo menos 30 minutos** (as reações alérgicas graves são muito raras, surgindo, geralmente pouco tempo após a administração).
- Nestes casos, os profissionais de saúde estão treinados para controlar e tratar este tipo de reações.
- Se sentir um mal-estar persistente** (dores de cabeça frequentes, dores no corpo fortes) **durante mais de 3 dias**, pontos vermelhos ou manchas na pele fora do local de injeção, consulte de imediato o seu médico assistente.

### O que fazer se surgirem reações adversas?

Geralmente, **as reações adversas às vacinas são ligeiras e desaparecem alguns dias após a vacinação**. Com esta vacina podem surgir: sensibilidade, dor, calor ou comichão ou hematoma no local de injeção, fadiga, mal-estar, dores musculares, dor nas articulações, febre, arrepios, dor de cabeça ou náuseas.

Se tiver febre, pode recorrer à toma de paracetamol. Se apresentar dor, calor ou hematoma no local de injeção, pode aplicar gelo várias vezes ao dia, por curtos períodos, evitando o contacto direto com a pele. Todas as reações adversas devem ser notificadas no Portal RAM\* para serem monitorizadas.

Em caso de persistência dos sintomas ou se surgir outra reação que o preocupe, contacte o seu médico assistente ou o SNS24 (808 24 24 24).

**A vacina é segura e não causa COVID-19.**



de infeção (uso de máscara, lavagem de mãos, distanciamento) isso é, uma responsabilidade de todos e que está ao alcance de todos.

É com grande preocupação que constatamos que com a introdução da vacinação para o covid 19 na comunidade, a população começou a aliviar as medidas de controlo de infeção, que continuam a ser tão necessárias neste momento, face à situação epidemiológica no nosso concelho.

A tão esperada VACINA, afinal deixa muitas dúvidas às pessoas e algumas acabam mesmo por recusá-la. Mesmo

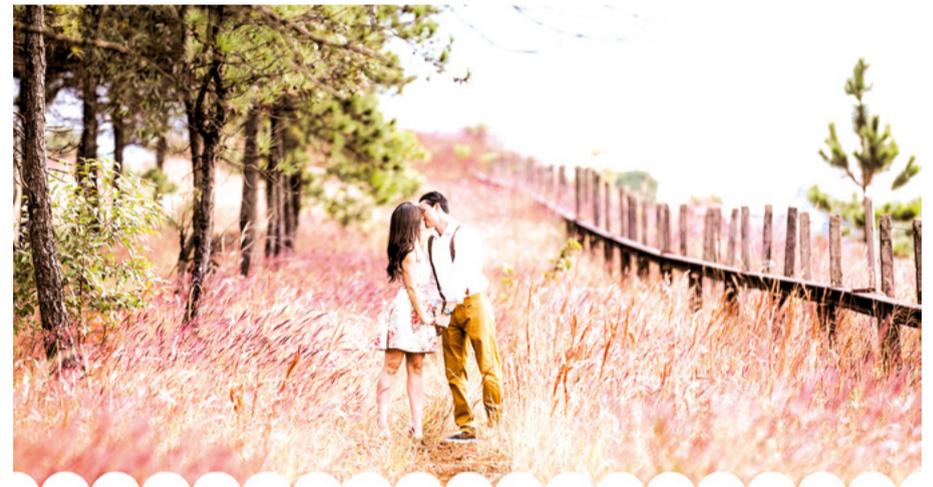
não tendo fundamentação credível, sendo facilmente influenciados pela opinião de outros, esta é uma decisão em que não nos devemos deixar influenciar pelo medo e deve ser tomada de uma forma consciente e com base em dados fiáveis.

Achamos pertinente colocar a informação publicada pela DGS acerca das 3 vacinas que neste momento existem e estão disponíveis para a população.

A equipa da UCC

## TEMA

# Saudades dos abraços e dos beijos!



## DIA DO BEIJO - 13 DE ABRIL

Esta data visa comemorar o ato do beijo e mostrar os benefícios da sua prática. O beijo é um ato comum em várias sociedades, seja como forma de cumprimentar ou saudar alguém ou de demonstrar amor e carinho por outra pessoa.

### Benefícios do beijo

*Beijar faz bem à saúde, tanto a nível emocional como físico.*

- *Beijar emagrece - queimamos calorias enquanto beijamos. Ao beijar está a queimar, em média, 12 calorias.*
- *Beijar alivia o stress - o ato é um ótimo aliado da tranquilidade e do relaxamento. Quantas vezes não bastou um simples beijo para acalmar?*
- *Beijar promove o bem estar - quando beijamos o batimento cardíaco aumenta e conseqüentemente a oxigenação das células é maior, melhorando as funções circulatórias do organismo.*

**Na impossibilidade atual de troca de beijos e apertos de mão, muitos optaram pela saudação de cotovelos, o aceno de cabeça, o "fixe", a saudação oriental do namaste (comum entre hindus e budistas), habitualmente usada no yoga: as duas palmas das mãos juntas, encostadas ao peito em sinal de respeito pelo outro. Todas estas formas de saudação e muitas mais foram-se adotando ao longo deste ano, esta foi a estratégia que a população encontrou para diminuir a distância entre amigos e família.**

**É óbvio que quando retomarmos os nossos hábitos voltaremos aos beijos, abraços e apertos de mão porque essa é a matriz com que fomos educados. Foram gestos interiorizados na infância e dos quais temos muitas saudades. Mas até o podermos fazer livremente, continuamos a manter a distância que adotámos no último ano.**

**Este mês celebra-se o dia do beijo e nós não quisemos deixar de o assinalar, relembrando o significado que tem para cada um de nós.**

*Lúcia Grácio,  
Enfermeira especialista em Saúde Mental  
e Psiquiátrica*

## TEMA

# Pai no Parto, para que te quero?



**Elisabete Santos**

Enfermeira Parteira

Durante décadas o parto foi um evento exclusivamente feminino, doméstico e fisiológico, mas os tempos foram mudando. Atualmente o parto ocorre maioritariamente em meio hospitalar, o que em tempos, levou ao afastamento da família, mas a Lei n.º 110/2019 de 9 de setembro veio recuperar parte do que foi perdido, permitindo “o acompanhamento até três pessoas por si indicadas, em sistema de alternância, não podendo permanecer em simultâneo mais do que uma pessoa junto da utente”. Sim a grávida pode ou podia ter até três acompanhantes, mas como vivemos em tempos de COVID-19 a segurança de todos os intervenientes e demais prevalece.

Num ponto concordamos todos, a grávida merece, deve,

e é recomendado que tenha junto de si uma pessoa significativa para a acompanhar em todas as fases do trabalho de parto, dito pela OMS e finalmente reconhecido pela DGS, orientação 018/2020 de 30 de março de 2020 “As unidades hospitalares devem procurar assegurar as condições necessárias para permitir a presença de um acompanhante durante o parto.”

“O parto é um momento de intimidade, de abertura... o que nem sempre se alcança com amigas, cunhadas, sogras ou até mães, ou talvez sim?”

E a questão coloca-se, quem deve acompanhar? O parto é um momento mágico, único, e habitualmente existem sempre algumas pessoas ansiosas por tomar este lugar. Pois bem, não querendo desapontar alguém, essa escolha compete exclusivamente à grávida. O parto é um momento de intimidade, de abertura... o que nem sempre se alcança com amigas, cunhadas, sogras ou até mães, ou talvez sim? Essa escolha cabe à grávida e por muito amor que ela possa nutrir pela família e amigas, existem emoções que não se ligam e desligam de forma consciente.

Mas afinal, pai, para que te quero? Bem, a grávida tem a tendência para escolher o pai neste momento. Os dois



desenharam o seu bebé num momento de intimidade e abertura. O pai tem o poder de criar certas magias no parto, para além do apoio físico e emocional, pela proximidade, intimidade, confiança e convivência com a grávida, e pode até ser a epidural natural para aliviar o desconforto do trabalho de parto.

Por outro lado, esta tendência das grávidas e profissionais de saúde de empurrar o pai para este momento, sem que deseje verdadeiramente pode gerar ou potenciar emoções desafiadoras como frustração, impotência, medo... Assim há que falar sobre o assunto atempadamente e caso seja desejo do pai, para prevenir tais emoções, é importante que este se prepare para o parto. Esta preparação permite interiorizar o seu papel, perceber de que forma pode ter um papel ativo, adquirir conhecimento para diminuir a presença destas emoções e aprender a fazer as suas magias com o seu ingrediente especial, amor. ↙

Pub

## MENU MARCHÉ

A cozinha tradicional agora também em sua casa.

**FAÇA JÁ A SUA ENCOMENDA**  
244 551 100 / 918 216 033  
distrigrande.takeaway@gmail.com

12h00 - 14h30  
19h00 - 20h30

**Intermarché**  
MARINHA GRANDE

Dispomos agora de um serviço de entrega em sua casa.

Pub

## CAMPANHA CONSIGNAÇÃO IRS

A consignação do IRS  
permite aos contribuintes  
atribuírem 0,5% do total do  
imposto que já pagaram ao  
Estado aos BOMBEIROS.

**O seu reembolso  
não é afetado!**

O seu Contabilista ou Gabinete de Contabilidade está disponível para esclarecimentos adicionais.

De 1 de Abril a 30 de Junho  
No IRS automático ou na declaração de rendimentos

Associação Humanitária de  
BOMBEIROS Voluntários da Marinha Grande  
nif 501 137 106

[www.rcm.com.pt](http://www.rcm.com.pt)



# UCC MA GRANDE

*ucc.mgrande@arscentro.min-saude.pt*

EQUIPA	ÁREA ESPECIALIDADE
COORDENADORA: ANA LAURA BARIDÓ	ENF. SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA
CARLOS AMADO	MÉDICO
ANA PEDROSA	ENF. SAÚDE MENTAL E PSIQUIÁTRICA
ANA SOFIA MACHADO	ENF. SAÚDE ECOMUNITÁRIA/ S.PÚBLICA
CREMILDA ROLDÃO	ENF. SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA
ELISABETE SANTOS	ENF. SAÚDE MATERNA, OBSTETRICIA E GINECOLOGIA
EMANUEL VITAL	FISIOTERAPEUTA
LÚCIA GRÁCIO	ENF. SAÚDE MENTAL E PSIQUIÁTRICA
LINA DUARTE	PSICÓLOGA
M <sup>a</sup> ROSÁRIO VIEIRA	ASSISTENTE TÉCNICA
SARA PINTO	ASSISTENTE SOCIAL

**CENTRO DE SAÚDE DA MARINHA GRANDE** RUA ENG.º ARALA PINTO, 2430-069 MARINHA GRANDE | TELEF. (GERAL) 244 572 920 | SAP: 244 572 920

**CONTACTOS DAS UNIDADES FUNCIONAIS DO CENTRO SAÚDE MARINHA GRANDE**

UCC (UNIDADE CUIDADOS NA COMUNIDADE) MARINHA GRANDE	244 572 934	ucc.mgrande@arscentro.min-saude.pt
UCSP (UNIDADE DE CUIDADOS DE SAÚDE PERSONALIZADOS) ATLÂNTICA	244 572 924	ucsp.atlantica@arscentro.min-saude.pt
UCSP (UNIDADE DE CUIDADOS DE SAÚDE PERSONALIZADOS) CUID´ARTE	244 572 932	ucsp.cuidarte@arscentro.min-saude.pt
USF (UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR) VITRIUS	244 572 938	usf.vitrius@arscentro.min-saude.pt
URAP (UNIDADE RECURSOS ASSISTENCIAIS PARTILHADOS)	244 572 934	urap.mgrande@arscentro.min-saude.pt
USP (UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA)	244 572 923	usp.mgrande@arscentro.min-saude.pt
GABINETE DE CIDADÃO	244 572 920	gcidadao.mgrande@arscentro.min-saude.pt

Pub



**Rosa & Alfaiate, Lda.** Rua Joaquim de Sousa, nº 1329 - 2425-737 ORTIGOSA - Leiria  
Tel. 244 613 117 - E-mail: info@rosal.pt - http: www.rosal.pt



**MÁQUINAS DE AQUECIMENTO A PELETES OU LENHA - BOMBAS DE CALOR - RECUPERADORES DE CALOR  
SALAMANDRAS - CALDEIRAS - FORNOS - CILINDROS - FOGÕES - CHURRASQUEIRAS - ACESSÓRIOS**

**www.jornaldamarinha.pt**

## # EDITORIAL

*O que se fez e o (muito) que falta fazer no Pinhal do Rei*

Três anos e meio após o incêndio que dizimou cerca de 85% da mata nacional de Leiria, não é necessário ser grande especialista para verificar que se fez muito pouco pela reflorestação. Por muito que o governo e quem tem a responsabilidade da gestão das matas públicas, o ICNF, diga que já muito foi feito e que vamos esperar mais um ano pelo milagre da regeneração natural, certo é que basta olhar para o nosso território e verificar que está praticamente ao abandono. São dois terços do nosso concelho votado ao abandono quase absoluto. Uma tristeza!

Quando ainda nem sequer se conseguiu retirar a totalidade da madeira ardida, está tudo dito relativamente ao que se pode esperar relativamente ao futuro desta importante mancha verde que, de um dia para o outro, deixou de ser o nosso pulmão.

Depois de ninguém ter sido responsabilizado - normalmente a culpa morre sempre solteira neste país -, temos pela frente o enorme desafio coletivo de reconstruir aquilo que foi destruído mas isso vai demorar décadas. Aqueles que afirmarem o contrário estarão a faltar à verdade.

Se tudo correr bem, sem grandes incidentes, só voltaremos a ter o pinhal como em 2017 dentro de um século. Mas para isso há que agir agora e esperar que não ocorra uma tragédia como a que tivemos e que ainda está muito presente na memória de todos.

Sejamos pragmáticos: não é atrasar mais um ou dois anos que fará a diferença. É preferível ir mais devagar e fazer bem do que depressa e mal. O problema é que já passaram três anos e meio e a realidade está à vista de todos. Muito pouco para as necessidades. Ao menos retirar a madeira ardida mas nem isso.

O que se verifica na nossa mata é uma inequívoca incapacidade do ICNF em reflorestar este território. Aliás, é inaceitável que o esforço da sociedade civil tenha ido por água abaixo, ou seja, o contributo de centenas de pessoas resultou em nada ou quase nada pois as árvores ali colocadas não resistiram na sua maioria. Isto é absolutamente inaceitável.

Passados estes anos, verifica-se uma espécie de conformismo generalizado depois de terem aparecido comissões populares (que ninguém sabe onde param), um Observatório que não reúne há meses (estando assim impossibilitado de cumprir a sua missão) e uma comissão científica «defunta» que delineou uma estratégia que ninguém sabe se está a ser executada ou não. Cheira-nos que não.

Por estes dias o PS local defendeu publicamente uma gestão partilhada da mata. No essencial, a ideia é interessante mas deveria ser amplamente debatida com as forças vivas do concelho, pois hoje são os socialistas que detêm a maioria na autarquia mas amanhã poderão não ser. Daí que esta deveria ser uma matéria de amplo consenso na comunidade marinhense. Aliás, a gestão local do Pinhal do Rei só vingará com a participação generalizada de quem dela usufrui, pois todos somos poucos para preservar este património. Sublinhe-se que o que se passou em 2017 também é, em parte, culpa de nós próprios, que estivemos à espera que o ICNF fizesse o que lhe competia e acabou por criar condições para que a tragédia acontecesse. E nós adormecidos para que tal não acontecesse. Mas aconteceu.

Aqui chegados, estamos numa autêntica encruzilhada em que o Estado, já se percebeu, não parece muito empenhado em devolver aos marinhenses o que lhes pertence, tem outras matas para reflorestar, os meios financeiros são escassos, não nos parece que o ICNF queira partilhar a gestão com qualquer entidade local e não se vê que a comunidade esteja empenhada em reivindicar - como deveria - mais celeridade em todo este processo.

As recentes críticas que o Partido Socialista local fez ao Ministro do Ambiente são oportunas mas pecam por tardias. E temos as maiores dúvidas que surtam efeito numa altura em que o país sofre ainda os efeitos de uma pandemia, em que muitos recursos estão a ser canalizados para a saúde e que a «bazuca» venha a resolver os nossos problemas locais. Se estivermos à espera deste Estado burocrático, o Pinhal do Rei será um projeto adiado, que andarà a passo de caracol pois os meios financeiros são absolutamente insuficientes para as necessidades. E o ICNF já assumiu que não estava preparado para enfrentar este hercúleo desafio. Resta-nos reivindicar ou resignar-nos. Têm a palavra os marinhenses.

*A Direção do Jornal da Marinha Grande*

»PEÇO A PALAVRA...

*Cada um é para o que nasce***Henrique Neto**

Empresário

henriquejosesousaneto@gmail.com

Ano de eleições é o tempo dos autarcas marinhenses do PS saírem do longo confinamento de oito anos e mostrarem todas as ideias e a capacidade de realização que não tiveram durante as duas últimas legislaturas. Nesse sentido, a entrevista a este jornal do vice-presidente Carlos Caetano é esclarecedora, porque depois de anos a iludir todas as questões que lhe foram colocadas pelos munícipes, eis que tem ideias. O Plano Director Municipal é o seu desígnio e para nada menos do que oito zonas industriais, ou, como diz o povo, não há fome que não dê em fatura. Além disso, o "Futuro do Concelho passa também pela educação, pela saúde, pelo lazer, pelo turismo, pela cultura, pelo ambiente, pela protecção e defesa animal e por tantos outros factores que serão igualmente influenciados por este instrumento de gestão que queremos deixar para os próximos anos." Acrescenta depois que aposta na "concretização de algo que já devia ter ocorrido em 2005". Convenhamos, é preciso ter lata.

A seguir, perguntado sobre uma variante externa, ficou na dúvida: "Precisamos de uma variante? De duas? De três? De uma circular?" Uma fatura, para a seguir descobrir que julga "que as variantes a construir deverão ter como principal objectivo servir o tráfego de e para as zonas industriais". Atenção marinhenses, o senhor vereador levou oito anos a aprender que os enormes camiões que atravessam o centro da cidade diariamente são um problema. Como já nos habituou, vai pensar no assunto e no PDM. Santa alma esta.

Se os marinhenses deixarem que este senhor continue a tentar fazer o que obviamente não sabe, será uma decisão imperdoável. Nas próximas eleições, será um favor que os marinhenses fazem à presente vereação, poupar estes cidadãos do óbvio sacrifício a que têm estado sujeitos. Provavelmente, serão competentes e felizes a fazer outras coisas, porque na autarquia é uma crueldade e os marinhenses já tiveram o tempo suficiente para não alimentarem ilusões. ⚡

## INSTANTÂNEO



## DE PÉ E À CHUVA?

Esta paragem de autocarro situa-se junto à Escola Secundária Pinhal do Rei, na Boavista. Recentemente foi requalificada a área envolvente, mas ninguém terá reparado que a cobertura da paragem mete água sempre que chove. Para piorar a situação, os utentes dos transportes públicos ainda têm de esperar em pé! ⚡

» OPINIÃO

## Pontos nos I

**Iris Gomes**

Advogada e Especialista em Orçamento e Finanças Públicas

De acordo com os dados da Direção-Geral de Saúde de 05/04/2021, a Marinha Grande lidera a região de Leiria com o maior número de casos pelo COVID-19, designadamente 203 casos de infeção por 100 mil habitantes.

Com o início da segunda fase de desconfinamento iniciada na Segunda-Feira, 5 de Abril foi possível a um conjunto de estabelecimentos abrir portas e assistimos assim a um aglomerado de cidadãos a usufruir dos mais diversos espaços (quase) em plenitude.

A verdade é que ao olharmos para o Decreto n.º 6/2021, de 3 de abril, que regulamenta o estado de emergência decretado pelo Presidente da República, o número 1 do artigo 4.º refere o seguinte "Os cidadãos não podem circular em espaços e vias públicas, bem como em espaços e vias privadas equiparadas a vias públicas, e devem permanecer no respetivo domicílio, exceto para deslocações autorizadas pelo presente decreto.", exceções que se encontram previstas no número 2 do referido preceito legal.

Assim sendo, incumbe sobre os cidadãos o dever geral de recolhimento domiciliário e às forças e serviços de segurança e às polícias municipais fiscalizar o cumprimento do Decreto-Lei em vigor sob pena de cominação e participação em termos penais.

Deste modo, quase que podemos afirmar que estamos perante uma transferência de competências do Estado (numa ótica generalista) para os cidadãos em matéria de imputação de responsabilidades no tocante à passagem para as próximas fases de desconfinamento.

Atualmente, compete aos cidadãos adotar as medidas preventivas de proteção contra o COVID-19 isto é, medidas de distanciamento, utilização de proteção individual, higiene pessoal e higiene ambiental.

Os dados mais recentes refletem que o concelho da Marinha Grande apresenta valores que rondam o triplo da incidência a nível nacional, isto significa que existe trabalho suplementar a ser feito pelos cidadãos e pelas autoridades competentes.

A nível institucional as medidas concentram-se em dois pilares essenciais, testagem e vacinação enquanto a nível social tudo depende da consciência e responsabilidade cívica perante o bem fundamental que é a Saúde.

Estamos num momento de viragem em que sentimentos como a saturação, o cansaço e a falta de solidariedade para com os outros não se podem sobrepor a valores como a saúde, a economia e o desígnio nacional que temos pela frente.

Quanto mais procrastinarmos e relaxarmos, mais difícil será para o nosso concelho retomar os níveis de atividade económica, turismo e consumo desejáveis. ✎

» OPINIÃO

# Não ao prolongamento do estado de emergência

As recentes mobilizações de mais de um milhar de trabalhadores da Groundforce de todo o país, nomeadamente em Belém e junto à sede da empresa, foram decisivas para conseguir impor o pagamento total dos salários do mês de Fevereiro, garantir a manutenção da empresa e dos respectivos postos de trabalho.

Foram seguramente estas mobilizações que obrigaram o ministro das Infraestruturas a ter de confirmar, como afirma o Editorial do "Jornal Público" de 24 de Março que, " Alfredo Casimiro pagou 3,7 milhões de euros por 50,1% da Groundforce depois de ter recebido da empresa 7,6 milhões de comissões de gestão".

Mas essas mobilizações constituem igualmente uma referência política para as dezenas e centenas de milhares de trabalhadores de outros sectores ameaçados e atingidos por despedimentos massivos, como na Banca, na Hotelaria e outros que se perfilam, ao mostrarem que o caminho é o das decisões tomadas em plenário, integrando e acompanhando as ORTS nas próprias negociações, rompendo com as lutas formatadas pelos aparelhos político/sindicais, para "marcar o ponto".

Situação que não escapou de imediato à análise do Presidente da República, adepto fervoroso de uma política de "unidade nacional", destinada a manter aquilo que ele designa como um clima de "paz social". Desde o início da semana que anunciou sem margem para dúvidas, a necessidade de prolongar o estado de emergência, pelo menos até meados de Maio, mas seguramente até final de

Maio.

Posição em que foi imediatamente acompanhado por António Costa. "É esse o entendimento do Governo", declarou, defendendo a manutenção deste regime excepcional até ao final da reabertura da economia "para garantir que todos os passos são dados com segurança jurídica (O Público 23 de Março)".

Passos, como por exemplo a autorização do Governo dada à Galp, após o OK da Comissão Europeia para transferir para a Allianz Capital Partners (ACP) as concessões das redes de distribuição de gás natural, confirmando esta gestora de activos do grupo Allianz como o maior operador de distribuição de gás do país.

O mesmo grupo Galp que pretende encerrar a Refinaria do Porto, sendo suprimidos 500 postos de trabalho diretos, eliminados 1000 empregos indiretos e destruída toda uma quantidade de micro, pequenas e médias empresas que vivem do seu funcionamento, na região de Matosinhos e por isso contam com o apoio da autarquia.

A política de "unidade nacional" entre a Presidência da República, o Governo e os partidos que vêm assegurando a "paz social", de submissão aos interesses das instituições da União Europeia não pode ser posta em causa na rua! Daí a necessidade do prolongamento imediato do estado de emergência.

Com este estado de emergência decretado pelo Presidente da República, estão parcialmente suspensos os direitos de deslocação em qualquer parte do território nacional, bem como de circulação internacional, de direitos dos trabalhado-

res,... e estão impedidos actos de resistência às autoridades em execução das normas adoptadas neste quadro de excepção. Segundo os defensores da política de "unidade nacional" é este quadro que é preciso institucionalizar.

O negócio escandaloso das vacinas trouxe à luz do dia o papel assumido pelos diferentes Governos que integram a União Europeia, mostrando a sua subordinação aos interesses financeiros dos imperialismos mais fortes, deixando de forma dramática para segundo plano a vida dos povos.

Por isso o Governo de António Costa é obrigado a apostar no prolongamento do estado de emergência, em vez de responder, investindo no SNS, aos 54000 utentes que em Janeiro aguardavam há mais de um ano por uma cirurgia, ou de investir, recrutando enfermeiros para o SNS que assegurem os mais de 150 postos de vacinação em massa, se o objectivo fosse na realidade atingir rapidamente a imunidade de grupo.

Os militantes agrupados em torno do Militante Socialista que, com outras forças políticas e sindicais têm participado nas acções de mobilização contra os despedimentos e pela defesa dos postos de trabalho, consideram que é preciso prosseguir e reforçar o movimento de mobilização solidária com os trabalhadores da Groundforce, da Tap, da Galp, da Efaced, da Banca... E, por isso, condenam o prolongamento do estado de emergência.

*A Comissão de Redação do Militante Socialista do Círculo de Discussão/Intervenção MS*

» CARTA AO DIRETOR

## Operações urbanísticas

A Câmara pode estar na contingência de não poder despachar pedidos de licenciamento ou fornecer informação prévia sobre áreas urbanizáveis. A informação dada na reunião de câmara e por fim na AM, pelo responsável do Urbanismo que solicitou autorização "não caducidade", e o governo lhe conceda o prazo prorrogado para concluir a revisão do PDM, assim aproveitando a prerrogativa do governo para concluir a revisão dos planos e adaptá-los às novas condicionantes territoriais.

Os processos de urbanismo no conce-

lho podem começar a ficar parados, com a câmara municipal impedida de decidir sobre pedidos de licenciamentos e até de informação prévia devido à suspensão parcial de regras do Plano Director Municipal (PDM) do concelho da Marinha Grande, relativas às áreas urbanizáveis, que é ainda de primeira geração, e, especificamente, por não integração da nova Lei dos Solos que eliminou a anterior classificação de solos urbanizáveis.

Neste momento a câmara não possui instrumento de gestão territorial válido, nem para aprovar nem para indeferir pro-

jectos, o que é gravíssimo para os municípios que aguardam os pedidos de licença ou de comunicação prévia, ou pedidos de informação prévia e outras operações urbanísticas como empreendimentos turísticos, ficando todas as análises suspensas. A 1ª e única fase de revisão, e que o Decreto Regulamentar n.º 2015, por último ter condicionado por não inclusão atempado das normas na elaboração dos planos municipais.

*João E. Cruz  
Ex-autarca*

## FUTEBOL

# MARINHENSE VAI DISPUTAR FASE DE ACESSO À LIGA 3

**O Marinhense ganhou em Mortágua (2-0) e garantiu a presença na fase de acesso à Liga 3 da 2.ª fase do Campeonato de Portugal. Segue-se um duelo com o Oliveira do Hospital na última jornada da 1.ª fase, onde as duas equipas irão discutir quem termina no 3.º lugar da série E**

Em Mortágua, o Marinhense dominou por completo o seu adversário e com golos dos guineenses Leonel Leal e Pio Júnior, um em cada parte, trouxe os três pontos para a Marinha Grande. Com este resultado e com a derrota do Oleiros na Carapinheira, o Marinhense garantiu um dos cinco primeiros lugares da série E e o Mortágua viu a despromoção ao distrital de Viseu consumada.

No triunfo alcançado em Mortágua, Leonel Leal inaugurou o marcador aos 20 minutos, dando seguimento ao excelente momento de forma do atacante do Marinhense, depois de ter ajudado a sua seleção a alcançar o apuramento para a fase final do CAN. Na segunda parte, foi a vez de outro avançado da Guiné-Bissau marcar para o



Arquivo

Marinhense. Pio Júnior entrou aos 73 minutos e logo depois ampliou a vantagem do conjunto orientado por Pedro Gandaio, estabelecendo o 2-0 final.

## ➤ MARINHENSE AINDA COM CONTAS A FAZER

Com a presença na fase de acesso à Liga 3 garantida, o Marinhense, que ocupa a 4.ª posição da classificação, recebe no sábado, pelas 12h45, o 3.º classificado, Oliveira do Hospital, podendo ainda acontecer uma troca entre estas duas equipas, pois são três os pontos que as separam. Para tal, o Marinhense necessita de vencer por dois golos de diferença e esperar que o Condeixa, 5.º classificado em igualdade

pontual com o Marinhense, não ganhe na receção ao Sertanense, que ainda luta pela manutenção.

A luta pelo 3.º lugar não se apresenta como um mero formalismo, pois significará ter adversários diferentes na fase de acesso à Liga 3. Se o Marinhense conseguir alcançar o 3.º lugar desta 1.ª fase, irá depois discutir duas vagas de subida à Liga 3 com Benfica e Castelo Branco e os 4.º e 5.º classificados da série F (U. Santarém, Loures, Caldas ou Sintrense). Caso o Marinhense termine no atual 4.º ou mesmo no 5.º lugares, aí irá disputar duas vagas de subida com Condeixa e os 2.º e 3.º classificados da série F (Alverca ou Torreense e U. Santarém ou Loures). ⚡

## ANDEBOL

# SIR 1.º MAIO DERROTADA EM CASA PELO ABC DE BRAGA

**A SIR 1.º Maio/ADA CJB perdeu na Marinha Grande, frente ao ABC Braga (27-29), em partida a contar para o campeonato nacional da 1.ª divisão feminina**

Numa partida onde a angolana Francisca João esteve em destaque na SIR, ao marcar 10 golos, a equipa marinhense não conseguiu dar sequência às duas vitórias anteriores, perante um adversário que esteve quase sempre na liderança do marcador. Ao intervalo já o resultado assinalava 10-13, favorável à equipa minhota.

No arranque do 2.º tempo a equipa orientada por André Afra conseguiu chegar ao empate a 15 golos, mas o ABC respondeu e voltou a ganhar vantagem, que chegou a estar em 5 golos (21-26). A SIR ainda teve uma reação na ponta final, mas já não foi a tempo de evitar a derrota por dois golos (27-29).

No ataque da SIR 1.º Maio, para além de Francisca João, Neuza Valente marcou seis golos, enquanto a jovem marinhense Joana Correia marcou por 4 vezes. Adriana Bastos fez 3 golos, Helena Corro marcou dois e Diana Ferreira e Luana Periquito marcaram um golo cada.

No próximo fim de semana a SIR 1.º Maio tem a jornada dupla no Funchal a contar para a 1.ª divisão, jogando sábado com a Madeira SAD e domingo com a CS Madeira. ⚡

## JUDO

## CAMPANHA INCENTIVA ÉTICA DESPORTIVA



**“Mostra o teu Cartão Branco” é como se intitula a campanha que o Judo Clube da Marinha Grande (JCMG) acaba de lançar na sequência do memorando de parceria firmado no início deste mês com o Instituto Português do Desporto e da Juventude para a realização de eventos e competições com vista à promoção da Ética Desportiva**

Segundo fizeram saber os responsáveis do Clube, trata-se uma iniciativa para enquadrar os pilares do projeto, dimensionando a “prática desportiva numa perfeita harmonia com os princípios da ética desportiva, enfatizando que o mais importante no desporto são os valores, as relações humanas, a inclusão social, a luta codificada, a igualdade de oportunidades, que transformam a prática desportiva num laboratório social, valorizando a formação e desenvolvimento integral do cidadão, incluindo a aprendizagem e desenvolvimento dos princípios da ética, fundamentais ao exercício da cidadania, para a diversidade e inclusão social”.

A campanha enquadra-se ainda nas comemorações do Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz, assinalado a 6 de abril, e que foi instituído pela Organização das Nações Unidas em 2013, criando um elo histórico com os primeiros Jogos Olímpicos modernos realizados em 1896.

Em nota de imprensa, o Judo Clube, certificado com a Bandeira da Ética no Desporto, faz ainda referência à campanha #WhiteCard em 2021, dinamizada pela peace-sport.org, que coloca atletas, treinadores, equipas e organizações a promover os valores positivos e construtivos do desporto no mundo, através da mostragem do cartão branco, sob o lema “Por trás de cada Cartão branco, há uma história”. ⚡

## VESPA ASIÁTICA

AUTARQUIA INSTALA  
200 ARMADILHAS

O Serviço Municipal de Proteção Civil está a instalar no concelho duas centenas de armadilhas seletivas para capturar a vespa asiática. Quinzenalmente haverá ações de monitorização das armadilhas, para troca dos atrativos e contagem dos exemplares capturados. Segundo a autarquia, o objetivo é capturar as fêmeas fundadoras para evitar a formação de novos ninhos, sendo esta intervenção apoiada pelo Fundo Florestal Permanente. Em 2020, foram capturadas no concelho cerca de 4500 vespas, anunciou a autarquia, e destruídos 106 ninhos. ↵

## KARTING

DIOGO FARIA INICIA  
TEMPORADA NO PÓDIO

Arrancou no fim de semana de 27 e 28 de março, no Kartódromo Internacional do Algarve, o Troféu Rotax Portugal 2021 de Karting, que contou com a participação de 60 pilotos, entre os quais o jovem marinhense Diogo Faria

Regressado à competição após alguns meses parado devido a lesão, Diogo Faria competiu na categoria Sênior Max, com 18 pilotos a disputar entre si as melhores posições. No sábado, nos treinos oficiais, o piloto conseguiu rodar sempre no grupo dos mais fortes e no domingo, nos treinos cronometrados, que ditam a posição na grelha de partida para as duas finais a disputar, o jovem marinhense não foi além da 8.ª posição.

De realçar o nível competitivo dos pilotos, com os 15 primeiros a ficarem separados por cerca de 1 segundo. Nas duas finais disputadas, Diogo Faria conseguiu terminar em 6.º e 5.º lugares, respetivamente, fruto de uma condução "muito consistente e eficaz".



No somatório dos pontos, Diogo Faria obteve o 2.º lugar, garantindo a subida ao pódio. Um "excelente arranque", num ano em que o piloto pretende lutar até ao fim do campeonato pela única vaga

disponível na sua categoria para disputar as Finais Mundiais Rotax, que decorrerão em dezembro, no Bahrain. O Troféu Rotax Portugal prossegue a 29 e 30 de maio, em Viana do Castelo. ↵

Pub

# ISDOM

## ENSINO SUPERIOR MARINHA GRANDE

ATÉ **-50% DESCONTO**  
NO ANO DE INGRESSO

**LIGA JÁ**  
**961 736 291**

**ISDOM**  
INSTITUTO SUPERIOR  
D. DINIS  
Marinha Grande

ESTÁGIOS  
BOLSAS DE ESTUDO

vem conhecer o nosso projeto educativo!

- Licenciaturas
- Cursos técnicos superiores profissionais (CTeSP's)
- Pós-graduações
- Cursos livres e de aprendizagem

[www.isdom.pt](http://www.isdom.pt)

Pub

## Oferta para Séniores

Desde 20€

Vem mexer connosco e cuidar da tua saúde

CONTACTO  
961241221

Oferta para Novas Inscrições

Rua Santa Isabel nº 23A  
2430-475 Marinha Grande

TOP GYM

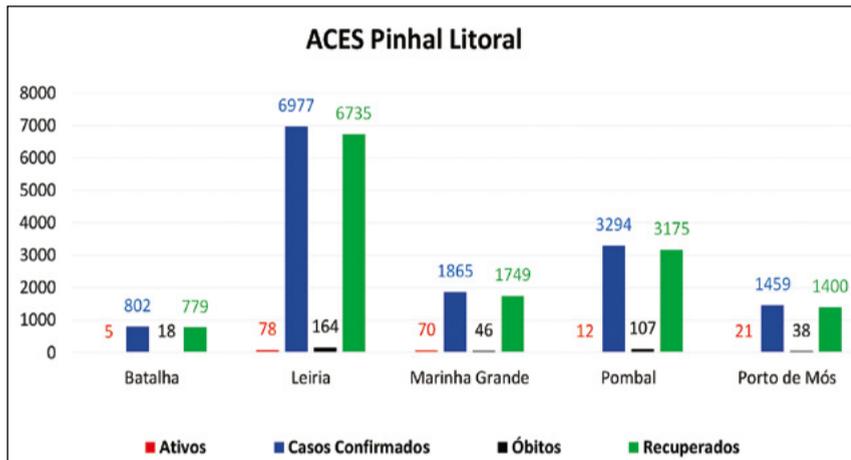
## INCIDÊNCIA DA COVID-19

# MARINHA GRANDE NO 'TOP 10' NACIONAL

O concelho da Marinha Grande era, à hora de fecho desta edição, na última terça-feira, o 10.º concelho do país no que se refere à incidência cumulativa da doença. Segundo a Direção Geral da Saúde, o concelho registava 203 novos casos por 100 mil habitantes, considerando o período de 17 a 30 de março

Na última semana, entre os dias 29 de março e 5 de abril, a Marinha Grande registou 31 novos casos de infeção, 76 recuperações da doença, e menos 45 casos ativos, segundo os dados divulgados diariamente pela Comissão Distrital de Proteção Civil de Leiria. Já o número de vítimas mortais mantém-se nas 46, sem alterações desde o dia 21 de fevereiro.

Havia assim, à data de fecho desta edição, 70 casos ativos, 1865 infetados desde o início da pandemia



e 1749 pessoas recuperadas.

Com a descida dos casos ativos a Marinha Grande deixou de ser o concelho com o maior número de infeções no distrito e está agora atrás de Leiria, mas por uma escassa margem. Terça-feira havia três concelhos no distrito sem qualquer caso ativo da doença: Alvaiázere, Castanheira de Pera e Pedrogão Grande.

#### ➤ 2000 MARINHENSES VACINADOS ESTA SEMANA

Entretanto, docentes e pessoal não docente das escolas do conce-

lho têm vindo a ser testados esta semana à COVID com vista a poderem ser vacinados já este fim de semana, dias 10 e 11 de abril. De acordo com Ana Laura Baridó, coordenadora da vacinação no concelho, serão imunizados 1057 profissionais da área da educação.

Segundo a responsável, ao longo da semana "vamos vacinar toda a linha vacinal da 1.ª fase (mais de 80 anos, 50 a 79 anos com comorbilidades do tipo I, profissionais de saúde, utentes com trissomia 21), num total de 856 vacinas".

## DOENÇA VENOSA CRÓNICA

## CONHECE OS SINAIS DE RISCO?

Em Portugal, 7 em cada 10 mulheres com mais de 30 anos sofrem de problemas de circulação venosa.

"É preocupante que metade da população afetada não faça qualquer tratamento. A Doença Venosa Crónica afeta a qualidade de vida e apresenta repercussões ao nível socioeconómico, não só pelo absentismo laboral, que pode ser necessário, como pelo tratamento que pode ser dispendioso, como por exemplo os fármacos e as meias de compressão", explica Joana Brito, farmacêutica responsável pela campanha de sensibilização que as Farmácias Holon de Leiria acabam de lançar.

Esta patologia é definida como uma anomalia morfológica e funcional do sistema venoso, de longa duração, e apresenta sinais e sintomas característicos, que podem estar exacerbados em situações específicas.

"As estatísticas mostram-nos que 7 em cada 10 mulheres com mais de 30 anos sofrem de problemas de circulação venosa. O confinamento, provocado pela covid-19, pode promover o surgimento de novos episódios, devido ao aumento do sedentarismo. São vários os fatores e comportamentos de risco associados a esta doença, tais como, fatores genéticos, sexo feminino, gravidez, idade, elevada estatura, obesidade e posição ortostática prolongada", clarifica Joana Brito.

Através de métodos complementares não invasivos uma equipa multidisciplinar Holon avalia precocemente os fatores de risco e promove o alívio dos sintomas, aconselhando e acompanhando o utente mediante as suas necessidades.

**Sinais de alerta a que deve estar atento:** sensação de formigueiro; dor local; ardor e/ou prurido; câibras; sensação de pernas pesadas, inchadas e/ou cansadas; veias dilatadas, varizes ou derrames; retenção de líquidos; aparecimento de úlceras venosas. ↵

Pub

ANÁLISES CLÍNICAS  
**Virgílio Roldão**  
Av. Dr. José H. Vareda, 24-A • 2430-307 MARINHA GRANDE  
Telef. 244 502 421 • Fax 244 561 909  
laboratorio@virgiloroldao.com • www.virgiloroldao.com  
ACORDOS COM TODAS AS ENTIDADES DE SAÚDE  
**ABERTO AOS SÁBADOS**  
DIREÇÃO TÉCNICA: Dra. Filomena Cabêdo e Lencastre

Associação de doadores benévolos de sangue do concelho de Marinha Grande  
**Vamos dar VIDA dando Sangue**  
1.ª e última terça-feira do mês  
10h30 às 12h30 e das 15h às 17h30  
Agora também em horário pós-laboral  
Telefone: 244 504 818

www.cristalsaude.com  
**Cristal Saúde**  
**Rui Franco**  
Podoposturologia  
Osteopatia Estrutural  
Terapia Sacro-Craniana  
Taping Miofascial  
Terapia por Ondas de Choque  
Nutrição - Ana Guerra  
Mesoterapia  
Cinesioterapia Respiratória  
Pilates Clínico  
Reabilitação em Neurologia  
Edifício Cristal Park - Estrada de Leiria n.º 233 - Fracção M - 2430-091 Marinha Grande tel. 244 577 256  
telm. 961 346 639 / 912 250 340 geral@cristalsaude.com horário 9h00/12h30 14h00/20h00

**LEONÓPTICA**  
óptica médica, lda  
Com vários anos de experiência no ramo da óptica a nossa equipa aconselha sempre o melhor para os seus olhos. Marcamos consultas de oftalmologia, optometria e contactologia.  
Especialista em lentes progressivas.  
Av. Vitor Gallo, 104 - 2430-174 Marinha Grande - t. 244 567 157 f. 244 542 199

**Combate às dores**  
*Dr. Sérgio Bento*  
SOFROLOGIA - RELAXOTERAPIA  
FAC. LIVRE MED. NATURAIS PARIS  
• COLUNA • ARTICULAÇÕES  
• ENXAQUECA  
• CIÁTICA • STRESS  
Marcação de consulta: 962 638 905  
Av. Eng.º Arala Pinto, N.º 46 • 2430 Marinha Grande

## Farmácias de Serviço



### Marinha Grande

5.ª - Central - 244 502 208

6.ª - Roldão - 244 502 641

SÁB. - Moderna - 244 502 834

DOM. - Duarte - 244 503 024

2.ª - Sta. Isabel - 244 575 349

3.ª - Guardiano - 244 502 678

4.ª - Central - 244 502 208

## Jogos Santa Casa

### Totoloto

Sorteio de sábado:

2 - 4 - 16 - 41 - 42 + 12

Sorteio de quarta feira (31 março 2021):

26 - 38 - 42 - 43 - 44 + 7

### Euromilhões

Sorteio de sexta feira:

4 - 21 - 34 - 40 - 47 + \*2 \*5

Sorteio de terça feira:

2 - 21 - 37 - 38 - 50 + \*7 \*8

### M1lhão

NBT 23341

### Lotaria Clássica

1.º Prémio ..... 52190

2.º Prémio ..... 50809

3.º Prémio ..... 43638

### Lotaria Popular

1.º Prémio ..... 40381

2.º Prémio ..... 04450

3.º Prémio ..... 75389

4.º Prémio ..... 32095

## ESTÁ A PENSAR MUDAR DE CASA?

Incluindo aos fins de semana!

Contatos:

965 609 348

913 698 878

## CARTÓRIO NOTARIAL DA MARINHA GRANDE

### NOTÁRIA - Ana Luísa Cabral de Melo Pereira Guerreiro

#### EXTRACTO PARA PUBLICAÇÃO

Certifico, para fins de publicação, que no Livro de Notas para escrituras diversas número 65-B, deste Cartório, a folhas 79 e seguintes, foi lavrada escritura de Justificação Notarial, no dia 26/03/2021, na qual DULCE MARIA ESPERANÇA PEDROSA e marido VÍTOR MANUEL GOMES TEIXEIRA, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais ela da freguesia e concelho da Marinha Grande, ele da freguesia de Maceira, concelho de Leiria, naquela residentes na Rua Miguel Torga, nº 33, Várzea, NIF 181 360 071 e 116 958 430, declaram serem donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, prédio rústico composto por pinhal, com dois mil duzentos e vinte metros quadrados, a confrontar do norte com caminho, do sul com Lucinda Alves Paulo, do nascente com Rua do Mato Cego e do poente com móveis Pedrosa, sito na Rua do Mato Cego, Pilado, freguesia e concelho da Marinha Grande, inscrito na matriz sob o artigo 11185, com o valor patrimonial tributário e atribuído de setecentos e cinquenta e quatro euros e oitenta cêntimos, não descrito na Conservatória do Registo Predial da Marinha Grande. Este prédio veio à posse dos justificantes por doação meramente verbal feita ao casal em mil novecentos e noventa e seis, pelo pais da outorgante mulher, José de Oliveira Pedrosa e mulher Rosa Maria Esperança Pedrosa, ele já falecido. Há mais de vinte anos que se encontram na posse e fruição do referido bem imóvel, dele cuidando, limpando-o, semeando-o, colhendo os seus frutos, usufruindo do mesmo imóvel, ininterruptamente, sem violência ou oposição de quem quer que seja, à vista de todos do lugar e de outros circunvizinhos. Esta posse é pública, pacífica e contínua. Adquiriram o prédio para seu património, por USUCAPIÃO, que aqui invocam, por não lhes ser possível provar pelos meios extrajudiciais normais. Está conforme.

Marinha Grande, 26 de março de 2021

A Notária,  
Ana Luísa Cabral de Melo Pereira Guerreiro

Publicado na edição 2950 do JMG de 8 de abril de 2021

**VENDE-SE**  
Loja com comércio no ramo Frutaria/  
Peixaria em zona movimentada e boa  
clientela.  
Por motivos de saúde.

Contato: 910 736 591

**ARREND-SE QUARTO A CAVALHEIRO**  
COM SERVENTIA DE COZINHA E GARAGEM  
Contatos: 965 566 867 / 244 567 438

**MMC**  
ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS

**A solução para  
o seu condomínio**

**244 551 319**

PESSOAS D'ÉXITO - MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA  
PRESUMÍVEL ÉXITO - MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA IMPESSOAL LDA.

Sr. Proprietário,  
**Não venda a sua casa sem falar comigo!**

**Contacte-me!**  
**MÁRIO NICOLAU**  
969 342 770 | mnicolau@remax.pt

REMAX INN 2  
Avenida Vítor Gallo  
Nº 124  
2430-174 Marinha Grande  
☎ 244 234 602

Mais máquinas ao seu dispor

# ENTR LAV

LAVANDARIA SELF-SERVICE

ESTAMOS NA RUA D. JOÃO VENÂNCIO - JUNTO AO IMAGRAN



**Agradecimento**  
**Elisete Isabel Pedroso**  
 89 anos  
 Residia em A-dos-Pretos  
 Falecida a 29/03/2021

Sua sobrinha e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente, como era seu desejo, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que lhes manifestaram o seu pesar.




**Agradecimento**  
**Micaela Rosa Prim Sardinheiro**  
 84 anos  
 Natural de Fronteira  
 Residia nos Outeirinhos  
 Falecida a 1/04/2021

Seus filhos, genros, netos, bisneta e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente, como era seu desejo, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que lhes manifestaram o seu pesar.




**Agradecimento**  
**Cesaltina Rodrigues Grácio**  
 70 anos  
 Residia em Albergaria  
 Falecida a 1/04/2021

Seus filhos, genro, nora, netos, irmãos, cunhados, sobrinhos e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente, como era seu desejo, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que lhes manifestaram o seu pesar.




**Agradecimento**  
**José Pedroso Duarte**  
 90 anos  
 Residia nas Cruzes  
 Falecido a 23/03/2021

Sua irmã, sobrinha e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente, como era seu desejo, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que lhes manifestaram o seu pesar.




**Agradecimento**  
**Túlio Gaspar Paiva**  
 81 anos  
 Residia na Moita  
 Falecido a 5/04/2021

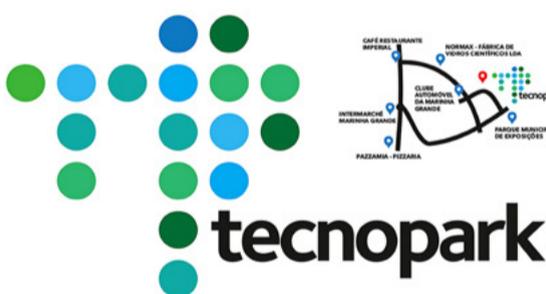
Seus filhos e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente, como era seu desejo, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que lhes manifestaram o seu pesar.




**Agradecimento**  
**Olinda de Jesus Pecego (Olinda Gata)**  
 97 anos  
 Residia na Comeira  
 Falecida a 4/04/2021

Seus filhos, genros, noras, netos, bisnetos e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente, como era seu desejo, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que lhes manifestaram o seu pesar.





**GERAL@TECNO PARK.PT**  
**913 242 848 | 918 137 833**

**PAVILHÕES COM LICENCIAMENTO INDUSTRIAL  
 COMÉRCIO E SERVIÇOS**

Pub



**7.º Ano de Eterna Saudade**  
**Idalina Rosa Miranda**  
 Residia na Marinha Grande  
 Falecida a 14/04/2014

Há sete anos que nos deixaste mas as nossas saudades estão cada vez mais vivas.

*Teu marido, irmão e sobrinhos*



**2.º Ano de Eterna Saudade**  
**Idalina Domingues Vieira Galo**  
 (Ex-dona da Pastelaria Rainha Santa)  
 63 anos  
 Residia na Ordem  
 Falecida a 20/04/2019

Seu marido, filha, genro, neto e restante família, recordam-na com eterna saudade pela passagem do 2.º ano do seu falecimento.



Depósito Legal N.º 80254/94  
 Registo na ERC N.º 100103  
 Preço avulso: 1,20 euros  
 Série de 26 números  
 (6 meses): 15,00 euros  
 O pagamento é sempre adiantado

**Fundador**  
 José Martins Pereira da Silva

**Diretor**  
 António José Ferreira  
 ajferreira@jornaldamarinha.pt

**Redação**  
 António José Ferreira (CP 1746A),  
 Carla Fragoso (CP 4739A),  
 Alice Marques, Adriano Paiva e  
 José Manuel André

**Colunistas**  
 Joaquim João Pereira, Henrique Neto, Pedro Silva, Sérgio Bento, Armando Constâncio, Ana Patrícia Nobre, Nuno Cruz, Ernesto Silva, Luís Neto, Isabel Antunes, João Paulo Pedrosa, Jorge Santos, João Cruz

**Composição e paginação**  
 Redação

**Serviços Comerciais e Publicidade**  
 Mónica Matias (244 502 628)

**Serviços Administrativos e Assinaturas**  
 Mónica Matias  
 monica@jornaldamarinha.pt  
 Travessa Vieira de Leiria, 9 - 2430-276  
 Marinha Grande  
 Telefone: 244 502 628  
 E-mail: jmg@jornaldamarinha.pt

**Proprietário**  
 Jornal da Marinha Grande, Lda.

**Contribuinte**  
 502 963 905

**Capital Social**  
 24.939,90 euros

**Detentores de mais de 5% do capital social**  
 António José Lopes Ferreira  
 e João Carlos Cunha da Cruz

**Gerência**  
 António José Lopes Ferreira

**Sede do Editor**  
 Travessa de Vieira de Leiria, n.º 9  
 2430 Marinha Grande

**Sede da Redação**  
 Travessa de Vieira de Leiria, n.º 9  
 2430 Marinha Grande

**Sede do Impressor**  
 Gráfica Diário do Minho - Braga  
 Rua Santa Margarida, 4 - A, 4710-306 Braga

• Os artigos e as cartas ao director, ao abrigo do artigo 31, n.º 4 e 5, não vinculam o director, o editor ou a entidade proprietária do jornal, sendo da única e exclusiva responsabilidade do seu autor

• O dia de saída do jornal é à quinta feira, excepto quando coincida com um feriado, passando para o dia imediatamente seguinte.  
 • O Estatuto Editorial pode ser consultado em [www.jornaldamarinha.pt/index.php/estatuto-editorial](http://www.jornaldamarinha.pt/index.php/estatuto-editorial)

**Este jornal está à venda nos seguintes locais:**

**Marinha Grande:** Jormaleiro, Jormalinho, Tabacaria "Pierrot", HVA Papelaria, Repsol, Café Cantinho do Engenho, Tabacaria do Cristal Atrium, Gasogagest, Intermarché, Posição e Velocidade (BP) . Papelaria Rumo, Repsol - Amieirinha, Leonilde de Jesus Franco Sousa, Livros e Companhia e Pingo Doce Embrã (Imbatível Palpite)  
**Garcia:** Loja da Cláudia  
**Vieira de Leiria:** O Quiosque e Café Liz  
**Praia da Vieira:** JR Moreira  
**Albergaria:** Posto da Repsol  
**S. Pedro de Moel:** Pastelaria Arco-Íris (Costa e Caetano)  
**Pataias:** Papelaria Central

**Este jornal é membro da API**



**Tiragem média:** 14.000 exemplares/mês (3.500 por edição)

**ESTE JORNAL  
 É IMPRESSO  
 NA GRÁFICA  
 DIÁRIO DO MINHO  
 BRAGA**

**CARLA GOMES**



MASTERS RUBY 2020

CENTURY 21. Cardeira & Costa

**FRANCISCO RODRIGUES**



MASTERS RUBY 2020

CENTURY 21. Cardeira & Costa

**2020** foi um ano excelente para a **Century 21 Cardeira & Costa!**

Os nossos consultores alcançaram vários Prémios: **Diamond, Emerald e Ruby!**

A Cardeira & Costa é a melhor agência da Zona Centro e a 8.ª a nível nacional no que respeita à faturação!

**APOSTE NUMA EQUIPA VENCEDORA! COMPRE E/OU VENDA O SEU IMÓVEL CONNOSCO!**

**GRAÇA ASCENSO**



MASTERS RUBY 2020

CENTURY 21. Cardeira & Costa

**MP TEAM**



MASTERS RUBY TEAM-2020

CENTURY 21. Cardeira & Costa

**TELMA CARDEIRA**



MASTERS EMERALD 2020

CENTURY 21. Cardeira & Costa

**TERESA NÓBREGA**



MASTERS RUBY 2020

CENTURY 21. Cardeira & Costa

