

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 QUI23SET2021 ANO: LX - Nº 2973 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 ABRIR-SE PARA VERIFICAÇÃO POSTAL. DE11332021GSB2B

TAXA PAGA PORTUGAL

CIDÁLIA FERREIRA DIZ-SE **VÍTIMA** DE "BULLYING POLÍTICO"

A Marinha TV promoveu na sexta feira, 17 de setembro, um debate com os cabeças de lista à Câmara da Marinha Grande. Na ocasião, a atual presidente da autarquia queixou-se de ter sido alvo de "bullying político" » **pág. 5**

anphis

BUSINESS ANALYTICS
Mais conhecimento. Melhores decisões.
Anphis, o seu parceiro de negócio!

T. 244 574 050
www.anphis.pt

Primavera
CERTIFIED PARTNER

É a poupar que a gente se entende!

Intermarché
MARINHA GRANDE

AUTÁRQUICAS: CONTINUIDADE OU MUDANÇA?



São sete os candidatos à Câmara Municipal da Marinha Grande. Domingo será escolhido o futuro presidente da autarquia » **págs. 2 a 4**

Automatize o seu portão
evite a chuva e o frio

Portão Int. de garagem
Até 8m² 200€
De 8,5m² a 12m² ... 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

Preços sem IVA

➔ SUPLEMENTO

"PROATIVIDADES EM SAÚDE"
COM ESTA EDIÇÃO DO JMG

O suplemento da UCC da Marinha Grande destaca assuntos relacionados com a vacinação e o controlo da pandemia

ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS 2021

QUEM IRÁ GOVERNAR A CÂMARA NOS PRÓXIMOS ANOS?

Realizam-se no próximo domingo, 26 de setembro, Eleições Autárquicas. Os portugueses são chamados a escolher os seus representantes nos diversos órgãos autárquicos nos próximos 4 anos. No concelho, segundo o Ministério da Administração Interna, estão recenseados 34.250 eleitores, 27.879 dos quais na Freguesia da Marinha Grande, 5.151 em Vieira de Leiria, e 1.220 na Moita. O JMG convidou todos os cabeças de lista à Câmara para elencarem as suas prioridades de governação. Eis as respostas que obtivemos até ao fecho desta edição

»PRIORIDADES 2021-2025

Unir o Concelho – Novo Rumo!



Alexandra Dengucho
Candidata da CDU à Câmara Municipal
da Marinha Grande

A CDU é uma força de convergência e a população é sempre a nossa primeira prioridade para unir o concelho. Sabemos que chamando todos à participação seremos capazes de dar à Marinha Grande, Vieira de Leiria e Moita um Novo Rumo. Listar numa hierarquia as tantas necessidades num concelho estagnado, com carências ao nível da mais elementar dignidade (falamos de água, saneamento, habita-

ção) será, com certeza, uma árdua tarefa, mas, a CDU está preparada para assumir os comandos da autarquia precisamente porque não cessámos jamais o nosso trabalho, nem aparecemos apenas em momentos de campanha. Estamos presentes sempre, damos a cara, dialogamos, intervimos sempre na defesa dos interesses do povo. Saberemos reunir vontades em torno deste novo rumo, e contamos também com todo o Movimento Associativo para este desafio. Valorizar os trabalhadores da autarquia é igualmente fundamental.

Portanto: o saneamento, com a CDU, será para ser concluído em todo o concelho, e o serviço de fornecimento de água será mantido público e com qualidade. Reorganizaremos e modernizaremos os serviços municipais, e imperativamente os

serviços de obras. Impõe-se a revisão do PDM, incluindo a Moita.

Pelo direito à saúde, lutaremos pelo SAP 24 horas e por um Centro de Saúde reforçado nas suas valências, defendemos que a extensão da Garcia volte a ter um funcionamento regular, e exigiremos a manutenção do funcionamento condigno das extensões de saúde da Vieira de Leiria e Moita.

Damos elevada importância à Mobilidade, e construiremos o novo terminal rodoviário intermodal, que defendemos dever ser próximo da estação ferroviária para articulação com a Linha do Oeste e com a TUMG.

Temos propostas para verdadeiras políticas desportivas, culturais, e de educação. Desenvolver o Centro Histórico e pro-

jetos relacionados com a Juventude, como a Casa Municipal da Juventude e a Semana da Juventude, fomentando a cultura identitária, revitalizar o património FEIS, e devolver o gosto em cá viver e constituir família. Construiremos o Mercado Municipal digno desse nome. Fomentaremos o Turismo em várias áreas.

Desenvolveremos o Plano Municipal de Emergência e o Plano de Defesa da Floresta contra incêndios. Defenderemos o Pinhal, Ambiente e bem estar animal.

Na CDU confluem homens e mulheres, muitos independentes, com a força de Abril, disponíveis a dar o melhor de si por esta terra de Abril. A nossa prioridade, em suma, é claramente dar um Novo Rumo ao concelho, e devolver às nossas gentes a confiança no futuro! ✎

O Partido Socialista e o Chega foram igualmente convidados a dar a conhecer as suas prioridades para 2021-2025. No entanto, ambas as forças políticas não fizeram chegar à nossa redação os textos até ao fecho desta edição.

CASTELHANO E FERREIRA

A FORMULAR O SEU ESPAÇO.

Acústica
Divisórias
Paredes Móveis
Mobiliário
Pavimento Técnico

Zona Industrial da Barosa
Apart. 254 - EC Marrazes
T. +351 244 830 100 | LEIRIA

»PRIORIDADES 2021-2025

A Marinha vai Mudar



Aurélio Ferreira

Candidato do + MPM - Movimento pelo Concelho à Câmara Municipal da Marinha Grande

Uma das nossas prioridades é fazer com que, tratar de assuntos com a Câmara seja um prazer, e não um calvário, como acontece nos dias de hoje.

Temos o grande sonho de podermos pertencer a um concelho desenvolvido, onde tenhamos as melhores condições de vida, seja para viver, trabalhar ou investir, com um executivo que ouça e se interesse pelas pessoas.

Para podermos levar a cabo esta ambição, antes de tudo, é necessário colocar

todo o Município, em articulação com as Juntas de Freguesia, a responder em tempo e com qualidade às necessidades das pessoas e organizações que, de uma forma ou de outra, se tenham de dirigir aos serviços. Passará seguramente por uma nova estrutura orgânica, motivação e requalificação dos trabalhadores, novos métodos de trabalho, digitalização de processos para tornar tudo mais ágil e funcional. Para a GOVERNAÇÃO implementaremos um modelo de gestão em que os órgãos autárquicos se comprometem a orientar a sua ação no sentido de facilitar a vida dos cidadãos e empresas, orientando os serviços para os munícipes, com uma comunicação verdadeira, de forma clara e transparente. Pretendemos modernizar os serviços para os tornar mais eficientes. O Município tem que ser uma organização moderna e próxima dos ci-

dadãos.

Em paralelo é necessário iniciar o Plano de Ações plasmado no nosso programa:

PLANEAR UMA CIDADE SUSTENTÁVEL com base na ideia de potenciar o facto de sermos uma Cidade Tecnológica no Meio da Natureza. É necessário um Plano de Desenvolvimento e Regeneração Urbana, que inclua a implementação de estratégias de desenho urbano sustentáveis e acessíveis, com uma forte aposta na componente ambiental e paisagística. Iremos projetar a Marinha Grande, como um território genuinamente alternativo e competitivo no contexto da CIMRL.

O **DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO** permitirá gerar oportunidades de trabalho com salários dignos, reter e atrair empresas, bem como pessoas qualificadas.

Garantir e aprofundar a **COESÃO**

SOCIAL através da integração social e promoção do bem-estar dos mais desfavorecidos, cooperando ativamente com os parceiros sociais, a comunidade local e as famílias, favorecendo a criação de solidariedades. Dinamizar com todos os agentes locais a criação de condições para que o associativismo possa desenvolver atividades lúdicas, de ocupação de tempos livres, lazer, saúde e bem-estar. Apostaremos nas melhores condições das escolas, na estabilidade dos serviços de apoio à família e no aumento dos recursos humanos.

Somos os únicos que, além da qualidade das equipas que compõem as nossas listas, temos condições políticas para implementar estas ações, sem estarmos condicionados a orientações nacionais, muitas das vezes incompatíveis com os nossos interesses. ↵

»PRIORIDADES 2021-2025

Coragem para mudar



Carlos Caetano

Candidato do PSD à Câmara Municipal da Marinha Grande

COESÃO E AÇÃO SOCIAL
Requalificar a habitação social
Plano Contra a Violência Doméstica
Plano de Apoio à Pessoa Idosa
Apoio às IPSS
ACESSIBILIDADE E TRANSPORTES
Construir o Intermodal/Rodoviária na Av. da Liberdade
Manter a TUMG como Empresa Municipal
Alargar a rede de ciclovias
Reclamar a isenção de portagens na A8
URBANISMO E TERRITÓRIO
Concluir a revisão do PDM, passando todas as nossas freguesias a estar integradas
SAÚDE
Plano Municipal de Saúde
Exigir a criação do SUB - Serviço de Urgência Básica

Garantir a continuidade e melhoria dos Centros de Saúde da Vieira de Leiria e da Moita

AMBIENTE

Exigir a reflorestação da Mata Nacional

Fazer a vigilância ativa à ETAR do Coimbrão

Fazer a vigilância ativa ao Aterro Sanitário da Valorlis

JUVENTUDE

Plano Municipal da Juventude

Balcão de Informação ao Jovem

SEGURANÇA

Garantir os meios operacionais ao Gabinete Municipal de Proteção Civil

Apoiar os Corpos de Bombeiros

Criar a Polícia Municipal

Criar uma rede de Videovigilância

ASSOCIATIVISMO

Criar o Gabinete de Apoio ao Associativismo

Construir o Pavilhão Multiusos na zona desportiva da Marinha Grande

Construir o Pavilhão Desportivo na Moita

Alterar o regulamento de transportes da TUMG permitindo o apoio pleno às colectividades e clubes

CULTURA

Plano Municipal de Cultura

Reforçar o apoio aos agentes culturais

Participar ativamente na Rede Cultura 2027

ECONOMIA

Aprovar o novo PDM permitindo o alargamento das Zonas Industriais e a criação de outras.

Reforço da atividade do GAEE – Gabinete de Apoio ao Empresário e ao Empreendedorismo

Plano de Revitalização do Comércio da Zona Histórica Tradicional

Criar áreas públicas de esplanadas

Construir o Mercado da Marinha Grande nos Estaleiros Municipais

EDUCAÇÃO

Aplicar o Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar (PICIE)

Reabilitação dos edifícios escolares, bem como construir os Centros Escolares da Várzea, John Beare e Vieira de Leiria

Garantir as componentes de apoio à família

Manter os apoios à ação social escolar

Concretizar a construção da Creche Social
Criar Plano de Apoio ao Pagamento de Mensalidades nos estabelecimentos do pré-escolar

GOVERNANÇA

Fomentar a transparência nos órgãos municipais

Criar o Provedor do Município

Reorganizar e Modernizar a Estrutura Orgânica dos Serviços Municipais

TURISMO

Criar a Comissão Municipal de Turismo

Promover o Turismo de Negócios

Promover o Turismo Desportivo com a concretização da Cidade Desportiva

Concretizar a construção da Ciclovia do Lis que inclui a requalificação do Estuarino e do parque de caravanas existente

Concretizar o Centro Interpretativo da Arte Xávega na Praia da Vieira

Dinamizar os museus municipais

Reativar a Rota do Turismo Industrial

Criar a Linha Turismo da TUMG

BEM ESTAR ANIMAL

Construir um novo Centro de Recolha Oficial com uso partilhado pelas associações de defesa e proteção animal

Continuar a implementar o método CED (Capturar – Esterilizar – Devolver)

Estabelecer um protocolo de parceria com os Bombeiros tendo em vista a existência de meios de resgate e salvamento de animais. ↵

»PRIORIDADES 2021-2025

Uma Marinha Grande para todos!



Pedro Luzio

Candidato do Bloco de Esquerda à Câmara Municipal da Marinha Grande

Neste momento a Marinha Grande está numa situação de estagnação do desenvolvimento. O que vivenciámos nos últimos anos é nada mais, nada menos do que a tentativa de resolver situações pontuais que surgiram de modo temporário em vez de definitivo. O que é necessário é uma finalização dos problemas passados, resposta aos presentes e prever e evitar os futuros.

De forma a podermos garantir uma melhor resposta e de criarmos condições para que se possa desenvolver o trabalho futuro, é necessário organizar e modernizar os serviços camarários. Uma organização dos serviços não pode ser feita apenas a nível de recursos humanos, tem também de ser acompanhada de mudanças nos métodos de trabalho de forma a serem dadas respostas mais céleres. Neste campo queremos ainda aumentar a transparência dos serviços para com os marinhenses.

Após uma organização dos serviços, e tendo já as condições logísticas necessárias a um bom desenrolar dos projetos, temos de nos focar no apoio social. Se já antes desta pandemia havia pessoas em situação de elevada vulnerabilidade na

Marinha Grande, agora há ainda mais. Propomos a criação de projetos de apoio à creche, apoio à medicação, apoio e divulgação de apoios no apoio ao arrendamento, entre outros.

Em pleno século XXI e com uma cidade como a Marinha Grande, é necessário garantir um serviço de distribuição de água e de saneamento básico em todo o concelho, pelo que esta é uma das nossas prioridades de intervenções a realizar no próximo mandato autárquico no caso de elegermos vereadores.

De entre as prioridades para os quatro anos de mandato que se avizinham, salientamos ainda a necessidade de atualização do PDM, da criação de um pavilhão multiusos digno de servir os artistas e desportistas marinhenses, a reanimação

do Centro Histórico, o desenvolvimento de ações de âmbito cultural com artistas locais, o alargamento do Centro de Recolha Oficial de modo a garantir um maior número de espaços disponíveis para albergar cães e gatos conseguindo fazer um trabalho em rede entre a Câmara Municipal e as associações de proteção animal. É necessário fazer pressão junto do Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas com vista à reflorestação do nosso Pinhal do Rei e garantir a existência de um plano de manutenção.

É necessário garantir um futuro às nossas crianças e jovens, começando pela requalificação dos espaços escolares que cada vez mais se tornam espaços sem as condições necessárias de aprendizagem e segurança. ✎

»PRIORIDADES 2021-2025

A Marinha Merece Melhor!



Pedro Amorim

Candidato do CDS-PP à Câmara Municipal da Marinha Grande

Para nós, as pessoas estão em primeiro lugar. Acreditamos que é possível humanizar e melhorar a qualidade de vida de todos. É urgente uma nova dinâmica de gestão autárquica e que se faça da proximidade uma forma, a única forma, de estar na política. E neste postulado, as nossas prioridades são:

No imediato:

Gestão Autárquica e Modernização Administrativa.

Auditoria aos modelos organizativos e sistemas de gestão existentes e a posterior implementação de métodos que valorizem a eficiência e eficácia na afectação

dos recursos humanos, só organizando serviços, se pode melhorar a produtividade e a celeridade nas respostas às solicitações dos munícipes em tempo útil.

A curto prazo:

Gestão criteriosa da água – Estabelecer um plano de substituição da rede que não garanta uma eficiente distribuição de água em qualidade, caudal e pressão.

Saneamento que põe em causa os recursos ambientais – Total cobertura de todo o concelho com rede de saneamento básico e de escoamento de águas pluviais.

Segurança rodoviária e arruamentos – Elaboração urgente de um plano calendarizado para reparação e beneficiação das ruas na área urbana, nos lugares e nas três freguesias que necessitam de intervenção imediata.

Recolha do lixo – Rever todos os protocolos existentes e aumentar o número de ecopontos bem como exigir maior periodicidade na recolha, pugnar pela criação de equipas de intervenção rápida nas praias do concelho no Verão.

Saúde – Atuar junto das autoridades de saúde para o aumento do número de médicos de família e de mais valências. Requalificar os Centros de Saúde das 3 freguesias.

A médio prazo:

Construir o mercado definitivo no espaço dos estaleiros municipais.

Iniciar a construção do Complexo Desportivo junto ao Estádio Municipal começando pelas piscinas. Efectivar a reabilitação urbana dos edifícios devolutos em todo o concelho tendo como prioridade os do centro histórico da cidade aproveitando o Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). Requalificação do Parque Municipal de exposições dotando-o de dimensão e condições por forma a receber eventos de grande envergadura para que a Marinha Grande se afirme como um espaço âncora para atrair eventos nacionais e internacionais.

Criação de um Gabinete de Diplomacia Económica e Cultural para captação. Desenvolver um Plano Plurianual de

Apoio ao Associativismo, com programas específicos para o Desporto, Cultura, Ação Social, Actividade Sénior e Juventude, tendo a Câmara como parceiro promotor.

A longo prazo:

Comprar o empreendimento das Piscinas de São Pedro, requalificar e abrir um concurso de âmbito nacional e internacional para a sua concessão mediante critérios rigorosos de exploração tendo como condição imperativa a sua utilidade pública na medida em que serão os munícipes com os seus impostos que pagarão as obras de requalificação e terão que ser salvaguardados os seus interesses.

O nosso Concelho tem tudo para ter tudo, merece uma autarquia que lhe dê a devida correspondência, que o honre e respeite. São anos a mais de PS, com poder a mais, com estagnação a mais, com arrogância a mais, com incompetência a mais. ✎

DEBATE ENTRE OS CANDIDATOS À CÂMARA DA MARINHA GRANDE

CIDÁLIA DIZ-SE VÍTIMA DE “BULLYING POLÍTICO”



A Marinha TV promoveu na noite de sexta feira, 17 de setembro, no Sport Operário Marinhense, um debate com os cabeças de lista à Câmara da Marinha Grande. Na ocasião, a atual presidente da autarquia e recandidata do PS queixou-se de ter sido alvo de “bullying político”

Instada a fazer o balanço dos últimos quatro anos, Cidália Ferreira disse que “soube ouvir”, lembrou o trabalho feito na área da saúde, as melhorias na Zona Industrial, entre outras, e afirmou que tentou chegar a consensos com os eleitos do MpM e da CDU. Queixou-se de algumas “adversidades” que encontrou ao longo do mandato, talvez por ser a primeira mulher presidente da autarquia e que foi vítima de “bullying político”. Referiu ter havido “forças de bloqueio” que não a deixaram fazer, por exemplo, a reorganização dos serviços do Município, área em que quer apostar, caso vença as eleições. Anunciou intervenções no domínio da água, turismo e cultura, entre outras, mostrando-se disponível para dialogar “com todos”.

Aurélio Ferreira, do +MPM, mostrou-se surpreendido com a expressão “bullying político” e questionou o que passam os municípios, “sem respostas há anos”. Disse ter estado sempre disponível para ajudar na governação, garantiu ser um “facilitador”, por exemplo, na questão das Piscinas de São Pedro, e defendeu a subcontratação até ser resolvido o

problema de falta de pessoal nos serviços da autarquia. Mostrou-se convicto de que ficará na Câmara nos próximos 4 anos, como presidente eleito.

Pedro Luzio, do Bloco de Esquerda, garantiu que caso seja eleito fará “parte da solução e não do problema”, criticou a “falta de consenso e proatividade do executivo permanente” e fez um balanço negativo do mandato que agora termina. Olhando para o futuro, considerou que “é preciso arrumar a casa”, mas que não basta contratar mais recursos humanos para a câmara, mas sim organizá-los e dar-lhes formação.

Para Alexandra Dengucho, da CDU, os fenómenos que ocorreram neste mandato – incêndios, Leslie, pandemia – justificavam que tivesse havido “união, em torno das adversidades” no seio do executivo, classificando como “autista” a governação de Cidália Ferreira. Garantiu que não assumiu pelouros porque “o PS não garantiu todas as condições” para tal, nomeadamente o financiamento, e negou ter sido “força de bloqueio”, até porque todos os orçamentos foram aprovados. Revelou que o setor de

obras particulares da câmara tem 5000 emails por responder e colocou a prioridade nas pessoas, na resolução dos problemas da água e do saneamento.

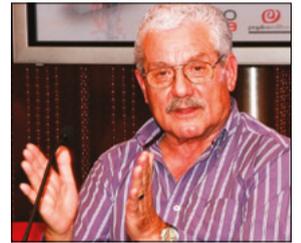
Carlos Caetano, do PSD, que foi eleito pelo PS e pertenceu ao executivo permanente até ao passado mês de maio, fez um balanço positivo do mandato, considerando que podia ter sido feito “muito mais”. Assumiu que faltam recursos humanos à autarquia e, entre outros assuntos abordados, rejeitou a aquisição, por parte do Município do complexo de piscinas de São Pedro.

Ezequiel Murteira, do Chega, considerou que nos últimos anos “não se fez nada” e colocou como uma das suas preocupações a reorganização dos serviços camarários.

Pedro Amorim, do CDS-PP, foi substituído por motivos de doença pelo candidato n.º 2. Para Pedro Carreira, a população não está contente com vários aspetos, entre os quais o saneamento, rede de águas em mau estado e estradas em mau estado. Considerou que “faz falta” a modernização administrativa na autarquia, que os funcionários têm saído por “falta de reconhecimento” e defendeu, entre outros aspetos, a aquisição pública das piscinas de São Pedro, a sua reabilitação segundo as regras da APA, e a sua concessão junto de um privado, para utilidade pública. ⚡

» LEITURAS

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



Carlos Reys
Designer

“O Gato e o Rato”, de Gunter Grass, Casa das Letras, 2008

Num ambiente marcado pela guerra, Gunter Grass faz, nesta obra de 1961, uma severa crítica à sociedade nacional-socialista que arrastou a Alemanha para o caos da que foi a II Guerra Mundial, quando acreditou em Hitler. Afinal idolatrou um ditador rodeado de fiéis servidores também crentes no apuramento de uma raça superior e causou, na sua desmedida ambição, além de milhões de mortos o desmembramento de alguns países da Europa.

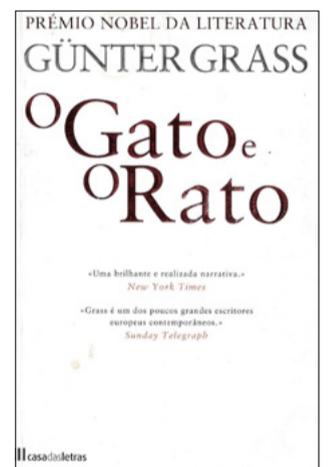
A acção desenrola-se no princípio da guerra, em redor de um pequeno grupo de jovens que explora um navio caça-minas afundado junto à costa e entre os quais se destaca Mahlke, um rapaz tanto admirado como desprezado, ambicioso e de hábitos estranhos.

Reconhecido fisicamente pela particularidade de apresentar no pescoço uma saliência, invulgar na dimensão, denominada de maçã-de-adaço, ele exerce influência em relação aos seus colegas causando inveja por respirar debaixo de água durante muito tempo e recolher objectos do interior do barco afundado. Na sua excentricidade usa uma chave de parafusos pendurada no pescoço juntamente com a imagem da Virgem Maria, e vive na expectativa de integração na sociedade onde se sente marginalizado.

«(...) e certa vez, quando Mahlke já sabia nadar, estávamos nós deitados sobre a relva, junto ao campo de Schlagball. Eu devia ter ido ao dentista, mas eles não me deixaram, uma vez que sendo eu o jogador que servia não era fácil de substituir. O meu dente fazia um estardalhaço. Um gato atravessou o campo na diagonal mas ninguém lhe atirou nada. Uns quantos de nós mastigavam caules de relva ou desfiavam-nos. O gato pertencia ao encarregado do campo de jogos e era negro. Hotten Sonntag esfregava o seu bastão com uma meia de lã. O torneio já durava há duas horas. Tínhamos perdido por muitos e estávamos à espera do jogo de desforra.»

Este é o segundo livro da “trilogia de Danzig” iniciada com “O Tambor” ao qual se seguiu “O Cão de Hitler”.

Gunter Grass (1927-2015) foi um romancista, dramaturgo, poeta e artista plástico alemão. Nasceu em Danzigue – hoje Gansk, Polónia. Aos 17 anos foi convocado para servir nas forças armadas da Alemanha nazista, o que chocou o mundo com esta declaração no seu livro auto-biográfico “Descascando a Cebola”. Renovou a literatura alemã do pós-guerra por meio de textos de ironia e do grotesco. Com uma escrita sensual e plena de humor, apela à fantasia e ao delírio surrealista. Foi Prémio Nobel da Literatura em 1999. ⚡



» CARTA AO DIRETOR

Moradores da Embra exigem respostas à Câmara

Os moradores da Rua Vila Real de Santo António, na Embra, e nas vias transversais, que subscreveram um abaixo-assinado pedindo a reposição de direitos básicos mas fundamentais e de saúde pública, continuam sem respostas da autarquia, mais de três meses após a entrega do documento.

O abaixo-assinado foi entregue à autarquia marinhense no decorrer do mês de maio, exigindo a reposição de direitos fundamentais e de saúde pública dos moradores da referida rua e transversais, bem como a tomada de medidas urgentes dado o clima desrespeitador e moralmente condenável praticado pelos residentes ilegais e descendentes que ocupam o imóvel n.º 9 (famílias de etnia cigana), bem como por elementos da mesma etnia que alojam nas garagens e das visitas diárias. No documento referem os barulhos desproporcionados que tornam o quotidiano insuportável. O documento faz referência à inexistência de instalações sanitárias o que os leva a usar os logradouros e os terrenos próximos como wc's.

Referem ainda a criação nos logradouros de cães sem condições, amarrados a correntes, sem comida e água a maior parte do tempo e galinhas à solta, ocupando por vezes a via pública, representando um perigo para o trânsito. Os dejetos desses animais, criados a céu aberto e sem limpeza, provocam maus cheiros e o aparecimento de mais moscas, mosquitos e outros.

Os signatários exigem da Câmara Municipal a tomada de medidas urgentes que passam pelo alojamento dos residentes ilegais em imóvel camarário.

Os residentes na Rua Vila Real de Santo António e transversais

AV. ANÍBAL GUEDES COELHO

MORADORA RECLAMA PAGAMENTO DE PREJUÍZOS

Diana Neves, moradora no n.º 10 da Avenida Aníbal Guedes Coelho, procurou o JMG para lamentar "a falta de respostas" por parte do Município marinhense. Em causa estão os estragos em roupas de cama, vestuário, calçado, móveis e eletrodomésticos que a munícipe alega terem sido causados pela humidade oriunda do edifício devoluto, entretanto demolido, que existia paredes-meias com a sua habitação e que era propriedade do Município. Diana Neves recorda que "andei durante cerca de 9 meses a pedir ajuda à Câmara para resolver o problema", acrescentando que após a demolição do imóvel, no passado mês de junho, não obteve qualquer feedback. "Estão

a dar cabo da minha saúde, ando a tomar antidepressivos, não consigo estar dentro da minha própria casa", explicando que "por mais que limpe paredes e teto com lixívia, o cheiro a mofo e a humidade não saem e exijo que me paguem os danos causados". Diana Neves está a ponderar avançar para Tribunal para pedir também uma indemnização por danos morais.

Contactada pelo nosso jornal, a autarquia informou que o pedido da munícipe "está em apreciação nos serviços técnicos e jurídicos" da Câmara, e que "assim que o processo reúna as condições necessárias será presente a proposta de decisão final a qual compete à Câmara e não à Presidente".



» CARTA AO DIRETOR

Saneamento no Pilado

À População do Pilado e Escoura e Municípios da Marinha Grande.

É sabido que durante muitos anos esta população sofreu muito por causa da Etar da Escoura. Era ali o esgoto da Marinha Grande. Foi um período negro na nossa qualidade de vida!

Em 2008 foi desativada, tendo sido feita a ligação ao coletor de águas residuais domésticas da Simlis – Saneamento Integrado dos Municípios do Lis, S. A., terminando assim mais de 10 anos de maus cheiros, com gastos em oxigénio numa tentativa de minimizar a situação.

Nessa altura, os responsáveis do Município da Marinha Grande prometeram dotar com infraestruturas de saneamento básico de águas residuais estes lugares do Pilado e Escoura, tendo sido orçamentado. Promessa não cumprida na maior parte do Pilado e nas zonas mais baixas na Escoura.

Em mandatos sucessivos, continuaram com as promessas que o saneamento seria concluído. Passados mais de vinte anos, continua por fazer.

Há cerca de 8 anos o Sr. Vereador Paulo Vicente, em conjunto com um grupo de moradores, pró-saneamento, fez um trabalho nesta questão do saneamento básico no Pilado. Contactou os proprietários dos terrenos por onde passaria o coletor, esbarrando com a resistência de alguns, a jusante, tendo feito deslocações para fora do concelho, numa tentativa de superar as dificuldades. Tendo

em conta a situação atual, parece que só a senhora presidente Cidália Ferreira é que não sabia do referido trabalho. Só assim, se pode entender a sua afirmação na reunião de Câmara de 19/07, onde disse que não sabia que o Pilado não tem saneamento.

É lamentável. A ser verdade, significa que afinal aquilo que está escrito no site da Câmara, sobre o saneamento em todo o concelho, não é para se levar a sério. Ou então, andam a brincar com as pessoas.

Em 2021 um grupo de moradores decidiu contactar a população, recolheram assinaturas para um abaixo assinado, que entregaram no dia 13/07, à senhora presidente Cidália Ferreira, acompanhado de uma carta aberta, c/c ao Sr. Presidente da Assembleia Municipal. No dia 14/07 a senhora presidente telefonou a um dos membros do grupo de moradores, sugerindo a realização de uma reunião. O que é certo, é que não a agendou. Passaram dois meses e não fez nada. No dia 09/09 foi-lhe enviado um email a solicitar a reunião para que pudessemos dar respostas às pessoas do Pilado e Escoura. Mais uma vez, sem resposta, o que aliás, parece ser prática corrente. Desprezar a correspondência recebida, as tentativas de contacto e os direitos dos munícipes.

As pessoas estão indignadas com a situação. Sentem que este executivo não quer saber dos problemas que nos afetam. As valas são um esgoto a céu aberto, há muitos anos. Um enorme "crime ambiental". A juntar

a tudo isso, ainda há os gastos financeiros dos moradores na contratação do serviço de escoamento das fossas. Os lençóis freáticos estão saturados, a água dos poços está contaminada, prejudicando aqueles que ainda fazem agricultura, alguma de sobrevivência. Sentimo-nos abandonados.

Pensamos que somos merecedores de mais respeito. As gentes do Pilado e Escoura são gente trabalhadora, cumpridores das suas obrigações. Apesar disso, ainda têm de pagar o custo da insularidade. Mas não será isso que os fará desistir dos seus objetivos. Se o caminho tiver de ser feito com luta, então que seja. Portanto, este grupo de moradores vai continuar a bater-se pela resolução dos problemas referidos, no abaixo assinado, independentemente de quem estiver no executivo.

Queremos deixar claro, que fizemos tudo o que era possível, procurando dialogar e estabelecer compromissos. Contudo, fomos ignorados.

Queremos ainda afirmar, que não teremos qualquer responsabilidade na ocorrência de eventuais atos que possam causar desordem.

Se algo de anormal vier a ocorrer será da exclusiva responsabilidade do executivo da senhora presidente Cidália Ferreira.

*O Grupo de Moradores,
José Francisco Duarte Calado, Manuel da Silva Neto, Albino Ribeiro Fidalgo e Frederico dos Santos Martins*

» OPINIÃO

Cedência das Instalações da Assembleia Municipal

Veio a Sra. Presidente da Câmara, no número anterior deste jornal, levantar de novo o problema da cedência das instalações da Assembleia Municipal a uma entidade local, argumentando que, com isso, a oposição tem feito, e passo a citar: “acusações graves de favorecimento a mim e à minha equipa”.

Pensávamos que o assunto estava arrumado, mas, infelizmente, e por parte da Sra. Presidente, não estava, o que nos faz voltar a ele.

Assim e para começar, era bom que esclarecesse a quem é que, da sua equipa, essas acusações de favorecimento são dirigidas. Ficaríamos a saber, todos, o entendimento da Sra. Presidente da Câmara sobre quem é quem, em matéria de favorecimentos, e quem é que a Sra. Presidente entende que seria a, ou o, favorecida(o).

Quero também dizer que, o facto de o espaço cedido não ser utilizado desde 2018 pela Assembleia Municipal, não significa que o espaço não lhe tenha, e esteja, destinado. Se não tem sido utilizado é porque o Executivo Permanente,

com a Sra. Presidente à cabeça, não tem zelado pelo espaço, e não criou, ainda, condições para que no mesmo as sessões possam ser realizadas e transmitidas via on-line. Aliás, tal como reconhece e refere no esclarecimento que decidiu publicar, e volto a citar: “...o edifício tinha alguns sinais de degradação e não dava à Assembleia condições físicas e técnicas de transmissão online das suas sessões...”

Logo, a sua não utilização, deve-se pura e simplesmente à incapacidade do Executivo, que lidera, em o colocar nas devidas condições de funcionamento.

Por outro lado, a Sra. Presidente, nesta cedência, esqueceu-se do que diz a alínea p) do n.º 1 da Lei 75/2013 (Lei das Autarquias Locais) que igualmente cito:

1 - Compete à assembleia municipal, sob proposta da câmara municipal:

a)

...

p) Deliberar sobre a afetação ou desafetação de bens do domínio público municipal;

Ora, perante tudo isto, e uma vez que



o assunto não foi levado à AM, o que é que a Sra. Presidente esperava que o Presidente da AM fizesse? Que deixasse passar a afronta que foi feita à AM e ao seu Presidente, ou dar conta da sua insatisfação? E, por favor, não argumente com a campanha eleitoral. Se o problema foi levantado agora pelo Presidente da AM, foi porque foi agora que ele teve lugar. E se, da nossa parte, não o foi relativamente

a outros assuntos semelhantes como refere, foi porque isso não afetou o órgão a que presido. Estamos todos fartos de que o que se diz, em desacordo com o executivo permanente, seja levado para campanha eleitoral.

*O Presidente da Assembleia Municipal,
Luís Guerra Marques*

» PARTICIPAR PARA MELHORAR

VOTAR: Um ato de cidadania



Elvira Ferreira

elvira.g.ferreira@gmail.com

Faltam apenas dois dias para que, livremente, possamos exercer um ato de cidadania, Votar. Ninguém se deve demitir de exercer um dever que decidirá a força política que nos vai governar nos próximos quatro anos.

O programa do Partido Socialista é o único que pode ser confrontado dado que esteve no poder nos últimos 12 anos e, deste modo, poder ser responsabilizado pelo que prometeu e não fez e pelo que apresenta ao próximo mandato. Neste, há propostas que se mantêm ad eternum, ou seja, são apresentadas em todas as eleições, evidenciando que não foram capazes de as concretizar. Vejamos alguns exemplos. No programa para 2021-2025, o PS apresenta como Prioridades (i) “Reativar o Orçamento Participativo (OP), (novo Regulamento)”. A exigência de um novo Regulamento foi exatamente o motivo para o seu término abrupto em 2019. Na reunião de câmara de

2 de setembro de 2019, a Presidente foi perentória, “Este ano não vai haver OP”. Ele já existe desde 2014. Deixaram passar três anos e aparece agora como bandeira eleitoral. Possivelmente por este motivo, a pasta relativa a este assunto no site da câmara está indisponível, não existe; (ii) A “Creche Social da IVIMA” também aparece como uma prioridade. Talvez um lapso de quem fez o programa. Foi afirmado, na última reunião de Câmara e de Assembleia Municipal, que a mesma se iria iniciar em setembro. Se esta informação é verdadeira, qual a razão que seja apresentada como uma prioridade para os próximos quatro anos? A sua construção está prevista desde 2012 e, desde esse ano, consta em todos os programas eleitorais do PS. Em 2016 a sua construção aparece no orçamento com um valor de 450.000 euros. Em 2017, foi aberto concurso e, em 2021, o Orçamento foi aprovado pela CDU tendo como garantia da governação PS que ia ser construído. Não se pode confiar nesta governação que promete e não cumpre; (iii) “Núcleo de Planeamento e Implementação de Pessoas Sem-Abrigo”. O Programa de Recuperação e Resiliência (PRR) abriu candidaturas para apoiar pessoas que

estejam nesta situação. Já foram abertos dois concursos, o último dos quais até ao passado dia 10 de setembro. Até ao momento, o que se sabe, é que a câmara não se candidatou. O que irá afinal fazer quando já não houver milhões?; (iv) “Construção do Patinódromo”. Quem acompanha a vida marinhense sabe que a sua construção remonta ao ano de 2018, no valor de 100.000 euros. É agora uma prioridade para 2021-2025 no valor de 1 milhão de euros. Inacreditável; (v) “Pacote de Incentivos Fiscais para Investimento de Interesse público em linha com o PRR 2030”. Deve haver algum equívoco relativamente ao ano apresentado. Todas as propostas apresentadas no âmbito do PRR devem estar terminadas em 2026. Possivelmente, já estão a contar com os atrasos; (vi) “Criação de um Balcão de Atendimento para empresas com um mediador municipal que será gestor dos seus processos na autarquia”. A dúvida nesta proposta tem a ver com a terminologia usada. Será mediador ou será gestor? Ou será um gestor que fará de mediador?

As prioridades apontadas relativamente à construção dos Centros Escolares da Várzea, da Marinha Grande e da Vieira constam de

programas eleitorais há mais de 10 anos. Já ninguém acredita que eles possam ser construídos nos próximos anos. Resta o consolo de saber que o Centro Escolar da Moita já foi construído, apesar de nunca constar de nenhum programa eleitoral. Tem duas salas de 1.º ciclo e, este ano, pela primeira vez, duas de Educação Pré-Escolar. Com este Executivo PS, o conceito de Centro Escolar, com o passar do tempo, vai-se alterando. Quanto a outras promessas, algumas há décadas, construção do Mercado, da Piscina Municipal, de revisão do PDM, do Centro Intermodal, do Parque Aventura, da requalificação da FEIS, ex-Albergaria Nobre, Morais Matias, Museu da Floresta e PDM hão-de continuar a ocupar os programas das próximas eleições.

No programa da candidata do PS à Câmara Municipal da Marinha Grande em 2017, esta afirma “Se for eleita Presidente, uma das primeiras prioridades será criar o “Conselho Municipal para o Desenvolvimento do Concelho””. Como se pode constatar, esta ideia nunca foi implementada. Nunca existiu. É hora de uma vez por todas, o povo exigir que cumpram as promessas e penalize quem o não faça. ✎

POLÍTICA

CHEGA EXPLICA TROCA DE CANDIDATOS

Em comunicado enviado ao JMG, a Comissão Política da Marinha Grande do Partido Chega define a escolha dos candidatos para as eleições autárquicas do próximo domingo como “um processo transparente”

Sobre Pedro Moreira (na foto), a Concelhia refere que “foi um dos nomes apontados para representar uma alternativa às governações dos últimos anos”, acrescentando que “sempre nos focamos nos Marinhenses e acreditamos seremos a voz de todos aqueles que à sua maneira, pretendem uma alternativa ao panorama político no Concelho”.

Sobre o processo de escolha de Pedro Moreira, o Chega afirma que “contou com os votos e apoio favorável de vários elementos desta comissão, que sempre, de todas as formas apoiou o candidato na sua luta e preparação de um programa alternativo de governação autárquico”. Contudo, na finalização do processo, “o candidato mostrou-se inflexível e prepotente ao anunciar que seria a lista pretendida por ele sem qualquer opinião ou formalização favorável dos elementos concelhios”. “Sendo uma Concelhia recém-formada e a dar os primeiros passos,

todas as opiniões se fazem ouvir e as decisões focam-se naquilo que será melhor no futuro para representar os Marinhenses que acreditam e confiam na mudança”, frisando que o candidato “tentou por via de pressão e ameaça, de que, se a lista proposta não tivesse o aval dos órgãos do partido iria bater com a porta de saída. A Comissão entendeu, que não cedesse a pressões e chantagens, por isso, se faz representar pelo agora cabeça de lista Ezequiel Murteira”.

Segundo a Comissão Política local, Pedro Moreira terá tentado, via telefone, “convencer esta Comissão que estava disposto a aceitar ser o N.º 1, mesmo sem o seu Vice Sandro Cardoso a N.º2. Esta comissão negou tal pedido, uma vez que ficou demonstrado que o ex cabeça de lista, apenas concorria com interesse de sua agenda pessoal e não partidária, muito menos pelo interesse dos municípios da Marinha Grande”.



O Chega acusa ainda Pedro Moreira de “convocar reuniões com membros das listas, para os convencer a renunciar, nomes esses que ele também os indicou para o seu projeto autárquico”, acrescentando que “o interesse destes senhores fica claro que não é a competência de quem integra as listas, mas sim o interesse de uma vingança pelo facto do seu afastamento, o que clarividência, que o seu interesse não serão os Marinhenses, mas sim a sua vontade acima de qualquer projeto. Tal aconteceu com o candidato à Assembleia de Freguesia da Marinha Grande Paulo Cunha

Velho”.

A Comissão afirma que os seus elementos “não se deixam intimidar por ameaças, muito menos este tipo de comportamento que não é aceitável num representante autárquico ligado a esta causa”, garantindo que “este nunca será o exemplo nem os valores que iremos defender”.

“Vamos construir um futuro sustentável e com qualidade, sendo por isso necessário mudar a representação nas próximas eleições de 26 de Setembro”, escreveram ainda os responsáveis locais do Chega. ↵

» CARTA AO DIRETOR

Razão pela qual não voto PS

Quando em Dezembro de 1974 a Manuel Pereira Roldão é abandonada pelos Roldões dá origem a que a empresa passe por decisão do governo de Vasco Gonçalves a ser gerida pelos trabalhadores, até que um governo de 1978 tendo como 1.º Ministro Mário Soares e como secretário da indústria o engenheiro Lopes Esgalhado decidiram entregar a empresa ao capital privado na pessoa de Arnaldo Freitas de Oliveira, pessoa a quem os trabalhadores não lhe reconheciam capacidade de gestão, pelo que foi decidido que eu, José Manuel Alves dos Reis Galo, à época membro da comissão de trabalhadores e da comissão concelhia do PCP, Joaquim Domingues Gregório (já falecido), delegado sindical e militante do PCP, e ainda Virgílio Coelho dos Santos (já falecido), delegado sindical e militante do PCP, fossemos junto do Partido Socialista secção da Marinha Grande para solicitar um comunicado conjunto de repúdio pela entrega da empresa ao referido Arnaldo Freitas que como se veio a provar não tinha capacidade de gestão vindo no futuro a ter um processo judicial por parte do Ministério do Trabalho de um governo de Mário Soares, tendo sido recebidos na secção

do PS na Marinha Grande pelos senhores José Manuel (vulgo seringa) e José Manuel (vulgo biarrata), que depois de dizermos o que pretendíamos, era um comunicado conjunto de repúdio, ficaram de nos dar uma resposta mais tarde o que entendi perfeitamente, só que estamos em 2021 e a resposta ainda não nos foi dada, pelo que é desta forma que o PARTIDO SOCIALISTA trata e defende os trabalhadores ou seja dando aos mesmos a falta de atenção que os mesmos deveriam merecer.

Entretanto, quando Álvaro Órfão é presidente da Câmara, tendo eu enquanto gestor e sócio gerente da Pastelaria Rainha Santa me desloquei à Câmara Municipal a meio do mês para pagamento da licença de porta aberta tendo-o feito durante a manhã e qual não foi o meu espanto que as mesmas foram abolidas do seu pagamento a seguir à hora de almoço não me tendo sido devolvidos os valores entregues para pagamento apesar de por diversas vezes o ter solicitado.

Entretanto, a ASAE fechou o mercado municipal o que obrigou a que o meu amigo e camarada João Barros Duarte, à época presidente da Câmara, tivesse que para servir quer

a população quer os vendedores do mercado cujos lugares que ocupavam no mesmo tinham sido adquiridos e em alguns casos por valores elevados à Câmara Municipal para neles poderem exercer a sua atividade comercial, face à situação atrás exposta teve de mandar montar um mercado em tendas para que a atividade comercial pudesse continuar, isto na zona desportiva, tendo o dito mercado sido apelidado de ser do terceiro mundo, entretanto foram eleitos diversos executivos do Partido Socialista que ainda não colocaram o mercado em local definitivo.

Assim como piscinas municipais e pavilhão multiusos não passam de promessas eleitorais.

Já para não falar que acabaram com a feira de Abril, com o ciclismo no 5 de Outubro, deixaram que a estação da CP fosse fechada sem que seja possível aos mais idosos adquirirem bilhetes para viajar.

Em suma, tantas promessas eleitorais não cumpridas. Muito mais haveria para dizer mas por aqui me fico e irei votar CDU.

*José Manuel Alves dos Reis Galo
Marinha Grande, 15 de Setembro de 2021*

CULTURA

TOCÁNDAR
ATUA
EM ESPANHA

O Grupo de Percussão Tocándar prepara-se para atuar em Infiesto, nas Astúrias, Espanha, já nos próximos dias 2, 3 e 4 de outubro. Está prevista a realização de alguns espetáculos, bem como a participação na programação cultural do Festival da Avelã.

Entretanto, o grupo de percussão, criado há 21 anos, já retomou as suas atividades com aulas de percussão e gaita de fole aos sábados, às 10h30, e às quartas feiras, pelas 16h30, na Oficina da Música, situada no Parque Mártires do Colonialismo. As inscrições ainda estão abertas, podendo ser solicitadas mais informações através do contacto 910 247 436. ↵

PROatividades em Saúde

Unidade de Cuidados na Comunidade da Marinha Grande



Vacinação: Dever cumprido



EDITORIAL

Tempo de balanço em relação ao combate à COVID-19



Ana Laura Baridó

Coordenadora da UCC e Enfermeira
Especialista em Saúde Infantil
e Pediátrica

Caros Leitores,

Mais um número no nosso suplemento PROatividades.

Desta feita dedicado a um ponto de situação feito pelas unidades funcionais do Centro de Saúde em relação à pandemia e aos cuidados que foram prestados e àqueles que ficaram por desenvolver.

Há cerca de ano e meio que atravessamos a maior provação das nossas vidas nos últimos anos, o combate a um vírus que veio revolucionar tudo e todos. Que veio comprometer as relações interpessoais, as relações profissionais, a economia, o emprego, a saúde, a segurança.

Depois de um longo período de trabalho em reação à pandemia urge podermos voltar à normalidade e dar continuidade às atividades e à prestação de cuidados na plenitude. Com a cessação da vacinação em massa e o regresso das equipas à sua dinâmica habitual desejamos poder voltar a oferecer à nossa população a plenitude dos cuidados e atividades

que as várias unidades de saúde têm para oferecer.

Estamos gratos a todos os que colaboraram com este processo de vacinação, nomeadamente município, juntas de freguesia e um agradecimento muito especial à Cristalvida por toda a colaboração no transporte de forma gratuita dos utentes acamados.

Após este percurso moroso, mas de sucesso da vacinação dos marinhenses os profissionais do nosso Centro de Saúde estão satisfeitos com os resultados do trabalho desenvolvido e ansiosos por voltar à normalidade do trabalho.

Um bem-haja a todos. ↙

CENTRO DE VACINAÇÃO
ENCERRA A 1 DE OUTUBRO

A GRAVIDEZ

PREVENIR O SUICÍDIO

TEMA

Posições e postura na Gravidez



Elisabete Santos

Enfermeira Parteira

Porque é que as posições e postura na gravidez são um tema tão importante?

Na gravidez existem três princípios básicos para promover uma gravidez e nascimento saudáveis: equilíbrio, gravidade e movimento. Estes três princípios nasceram com a Gail Tully, a famosa Midwife da Spinning Babies. Vejamos, ao adicionares equilíbrio e movimento no teu corpo durante o parto, a gravidade irá ajudar o teu bebé a mover-se para baixo com mais facilidade, como se fosse uma rolhinha a enroscar numa garrafa.

Mas o que é o equilíbrio? Um corpo em equilíbrio não é muito rígido, nem muito mole, nem muito torcido. O equilíbrio ajuda a alinhar o útero para a posição fetal e tornar o parto mais fácil.

Que situações da tua rotina afetam o teu equilíbrio?

Podes começar por refletir sobre algumas situações do dia a dia que criam desequilíbrios no corpo.

- Quando te sentas tens o hábito de cruzar as pernas?
- Como é, no geral, a tua postura quando te sentas?
- Ao sentar torces a tua coluna para a direita ou esquerda e permaneces assim nesta posição algum tempo?
- A mala a tiracolo anda sempre no mesmo ombro?

Tudo isto cria desalinhamentos no teu corpo e interfere com o equilíbrio. Poderíamos falar um pouco mais sobre variadíssimas situações do dia a dia mas hoje foco-me apenas numa que habitualmente corresponde a um terço do dia: o sono e repouso.

A posição em que dormes também tem a sua ciência. Até mesmo enquanto dormes podes criar ou agravar alguns desequilíbrios e por isso é importante que descanses numa posição que permita ao bebé acomodar-se na sua “caminha de rede”.

Enquanto estiveres na cama ou no sofá, usa sempre uma almofada entre os joelhos e tornozelos. Isto evita que a perna fique pendurada e puxe a anca criando uma torção no assoalho pélvico (conjunto de estruturas formado por músculos, ligamentos e fâscias que serve para segurar os órgãos da pelve como o útero, a bexiga, o reto) e nas articulações da bacia. Dar suporte aos tornozelos ajuda a impedir a perda de equilíbrio da pelve mas não chega para restaurar o equilíbrio.

Então, qual a melhor posição para repouso na Gravidez?

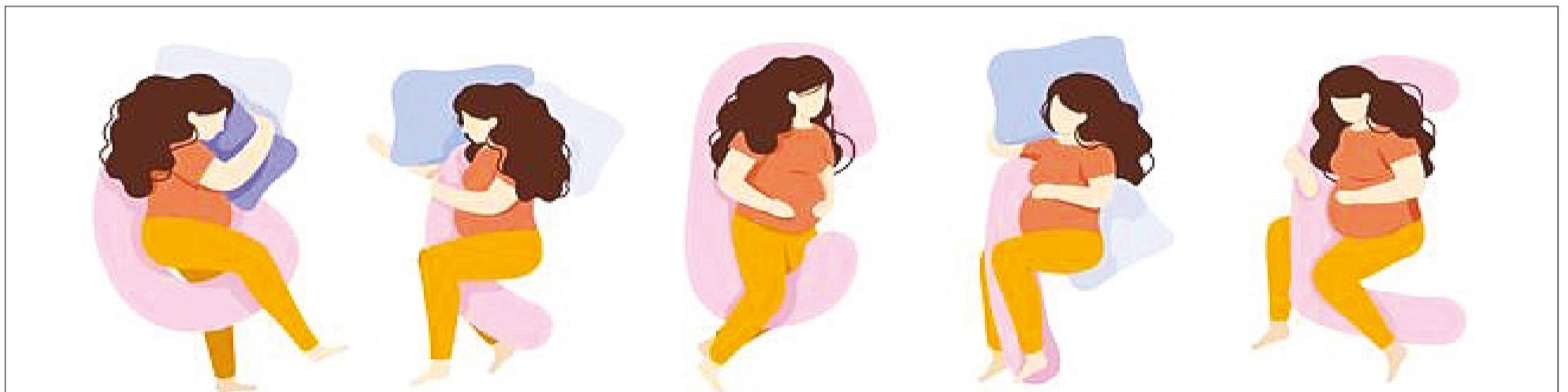
Portanto, uma boa solução consiste em fazer um ninho de almofadas ou então utilizar uma almofada de gravidez.

Já vi várias almofadas mas recomendo a marca Elita por serem de boa qualidade e não utilizarem esferovite no seu enchimento. Além disso a almofada é muito útil para o pós-parto porque pode ser utilizada como almofada de amamentação, de ninho para o bebé e quando ele for “maiorzinho” pode auxiliar no sentar.

Quando estiveres a descansar usa a almofada para evitar a posição de recostar para trás. Recostar sem apoio pode causar câibras musculares e desalinhamentos da pelve. Troca os lados com frequência para obter conforto e ajudar o útero a ser um pouco mais simétrico.

Há outro ponto importante em relação à posição para dormir e descansar que deves reter. Imagina que há um feixe de luz que sai pelo teu umbigo. Esse feixe de luz não deve apontar para o teto. Esta posição usa-a apenas para pequenos exercícios ou quando és observada pela enfermeira ou obstetra.

Desejo-te as melhores noites possíveis! Sei que os acordares regulares podem ser desagradáveis mas alguns estudos mostram ser importante para o bem estar dos bebés: nada acontece por acaso! ↩



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 2973 do JMG, de 23 de setembro de 2021. Não pode ser vendido separadamente.

ATUALIDADES

Centro de Vacinação contra a COVID-19 encerra a 1 de outubro



Ana Machado

Enfermeira Especialista
em Enfermagem Comunitária

O Centro de vacinação contra a COVID-19 da Marinha Grande em funcionamento no Parque Municipal de Exposições reduziu o seu horário devido à redução de agendamentos.

Atualmente o Centro de Vacinação está a disponível das 9h até às 14h diariamen-

te, contudo até ao final do mês de setembro poderá estar encerrado nos dias em que não houver agendamentos realizados pelos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde.

De acordo com as orientações da Task Force, o Centro de Vacinação da Marinha Grande irá encerrar dia 1 de outubro de 2021 à semelhança do que irá acontecer aos outros centros de vacinação do país.

Desta forma, apela-se aos cidadãos que ainda pretendam ser vacinados que se dirijam ao Centro de Vacinação no período da manhã entre as 9 e 12h, para que seja possível a gestão de vacinas de forma adequada.

No entanto, realça-se que a vacinação contra a COVID-19 manter-se-á a decorrer no Centro de Saúde com dias previamente programados. Assim, se tiver alguma questão relacionada com este assunto deve contactar a sua unidade de saúde familiar ou contactar SNS 24 (808 24 24 24). ↵



**SPORT
OPERÁRIO
MARINHENSE**
INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA, FUNDADA EM 31 DE JANEIRO 1923



**INSCRIÇÕES
ABERTAS
2021/2022**

Xadrez



Voleibol

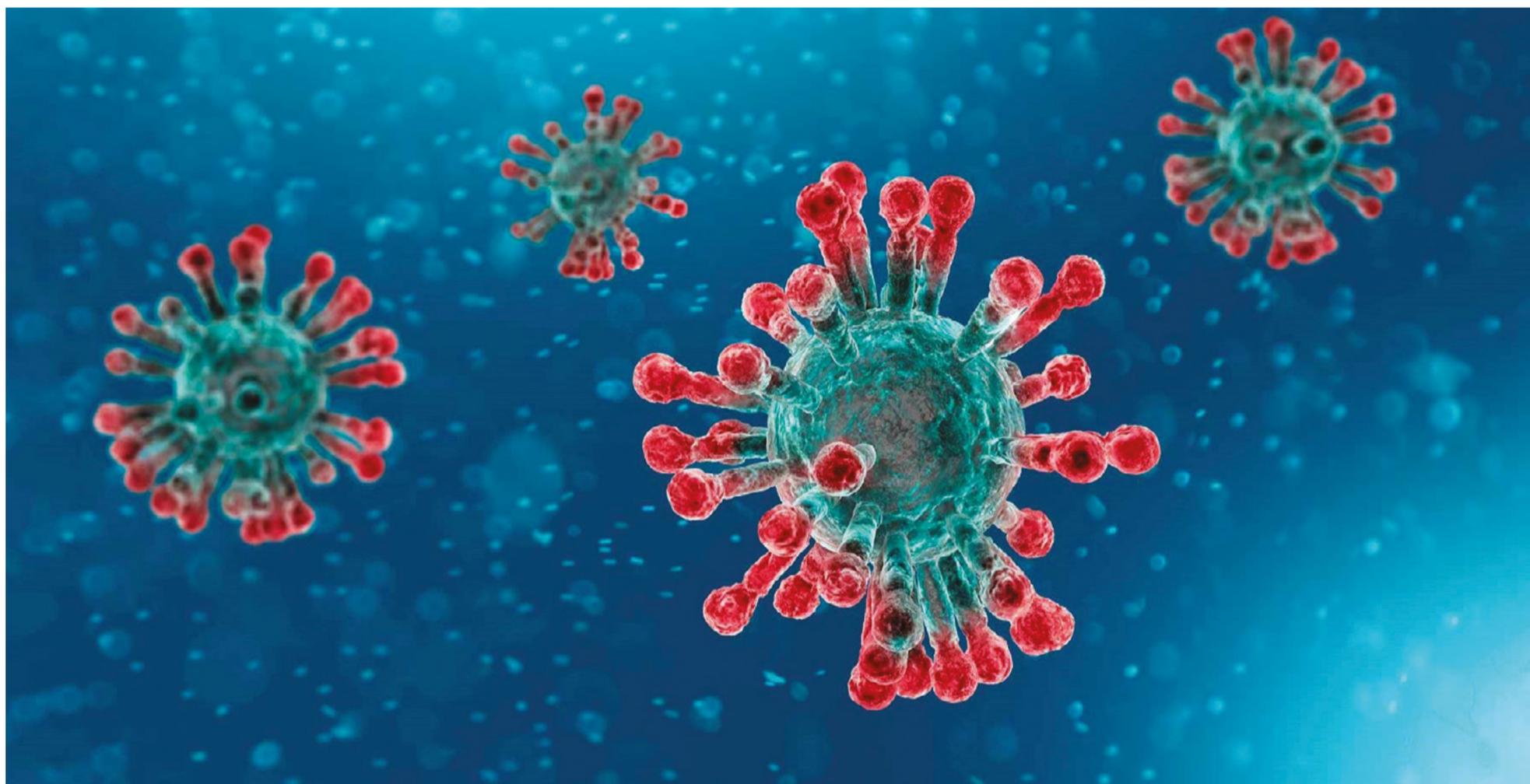


MARINHA GRANDE | Rua 25 Abril
244 503 984 | 929 048 637 | geral@operariomarinhense.com



ATUALIDADES

Impacto da pandemia no funcionamento da Unidade Saúde Familiar Vitrius



Todos sabemos que a pandemia veio dificultar o trabalho dos profissionais de saúde e consequentemente comprometer o desejado acompanhamento e acessibilidade à população. Entre as imensas tarefas que foram alocadas à Medicina Geral e Familiar, a USF Vitrius fez todos os possíveis para reavaliar os doentes a tempo, especialmente aqueles com doenças crónicas, quer seja presencial ou não presencialmente. Exceto raras exceções, todos os doentes suspeitos ou confirmados de doença COVID foram acompanhados pelos seus médicos de família desta unidade, ou por outros colegas quando aqueles se encontravam ausentes. É nestas situações que se sobressaem as qualidades dos profissionais: entreatajuda, confiança, espírito de equipa, companheirismo e sacrifício em nome de um bem maior.

O esforço e dedicação da equipa de enfermagem têm sido tremendos! Cansados de tantas horas extra, estes profissionais têm abdicado da sua vida pessoal para prestar o apoio necessário aos cidadãos, desde o início da pandemia, seja no trabalho habitual na unidade, seja nas áreas dedicadas à COVID ou na vacinação, onde desempenham um trabalho fundamental. Mas toda a equipa da unidade está de parabéns. As nossas queridas secretárias clínicas, mesmo com pouco pessoal ao balcão, fazem todos os possíveis para atender os pedidos da população. O telefone não para, a sala de espera por vezes encontra-se lotada, também devido às imposições sanitárias que a pandemia nos obriga, não sendo assim fácil de atender todas as chamadas telefónicas. Os nossos utentes terão de compreender que toda esta situação é difícil para todos e que, mesmo com poucos recursos, eles não ficarão sem resposta, ainda que mais morosa. Os médicos, atolados em papéis e e-mails, conseguem dar resposta à maioria das solicitações e desde junho de 2020 que as consultas se realizam, na sua maioria presencialmente, ainda que haja muito trabalho através das vias digitais.

A pandemia veio alterar o funcionamento das instituições de saúde. Fez-nos

melhorar a segurança sanitária e repensar, de forma a melhorar, a acessibilidade aos utentes. Estes têm agora maior liberdade em se expressarem digitalmente, comunicando através dos meios não presenciais: enviar resultados de exames, pedir receituário crónico, solicitar consulta, etc. Atualmente os utentes com doença crónica são consultados com a mesma periodicidade que o eram antes da pandemia; as crianças (até aos 2 anos), grávidas e mulheres em idade fértil têm sempre resposta; e mantêm-se as consultas abertas. Pelo facto de não haver tempo e para poder avaliar o que é mais urgente e prioritário, algumas consultas ficam adiadas ou limitadas, como é o caso da consulta de adultos de rotina ou de crianças (a partir dos 2 anos) e adolescentes. De referir que as crianças poderão ser vistas mais tarde, mas sempre cumprindo as consultas em idade-chave constantes do programa de saúde infantil e juvenil. No que concerne à consulta do adulto, este não vai poder (por enquanto) agendar consulta por sua iniciativa. Mas no fundo isso não será um problema porque pode comunicar ao balcão ou por via digital que necessita de consulta, que posteriormente o médico agendará quando possível ou contactará o utente.

Felizmente somos um dos países com a taxa de vacinação mais alta, o que indica que a nossa população é responsável, altruísta e que não cede facilmente a teorias da conspiração. Importantes são também as regras de higiene que todos deverão adotar apesar da vacinação. Manter a distância social, usar máscara e higienizar as mãos são atos fundamentais para controlar a pandemia e voltarmos rapidamente à vida normal. Por tudo isto, a USF Vitrius agradece a compreensão dos seus utentes bem como está disponível para fornecer os melhores cuidados de saúde que sempre se orgulhou de ter.

Dr. Tiago Marabujo, médico interno de Medicina Geral e Familiar, USF Vitrius

ATUALIDADES

USF Vitrius em tempos Covid



Madalena Santos

Enfermeira da Unidade de Saúde Familiar Vitrius

Novos tempos, novas mudanças, novas maneiras de estar, de pensar, de olhar o próximo... E quando tudo parecia normal tudo ficou diferente, assustadoramente diferente... E a frase vai ficar tudo bem começou a ser ouvida, pensada e de alguma maneira era difícil acreditar que ia ficar tudo bem porque tudo continuava mal... De pouco a pouco começamos a ver o normal a regressar e o vai ficar tudo bem, já pouco ouvido permanece na memória já esbatida.

Mas será que está tudo bem?

Permanecem as máscaras, as fardas esverdeadas, os desinfetantes e a distância física. Permanece a insegurança e os novos tempos sugerem-nos cautela para o futuro. A nossa missão como profissionais de saúde e como pessoas é neste momento bastante mais sublime e difícil...

Na USF Vitrius ocorreram mudanças de equipa acrescido de um trabalho diário necessário para enfrentar as queixas físicas e psicológicas daqueles que perante um vírus invisível, mas implacável, se refugiaram demasiado tempo em casa e após um desconfinamento tiveram uma sede voraz de consultas e exames. Podemos optar por falar em luta, coragem, muito trabalho, união por vezes alguma desunião, mas todos com um objetivo, o de melhorar e de fazer mais em prol do utente e família, mas sempre com a sensação de que naquele picar de dedo, no relógio de ponto ao sair, muito mais haveria a fazer no dia seguinte. Todos os dias guardava ou melhor roubava momentos, imagens, frases desabafadas para alguém ouvir e entender, sons silenciados pelo tempo de trabalho quase a esvaír-se. Os passos largos, apressados, cambaleados pelo corredor da unidade fazem-no ganhar vida depois de um confinamento que confinou tudo até os sentimentos. As pessoas fazem fila na sala de espera enquanto aguardam o número da senha respetiva, enquanto anseiam pela mar-

cação de consulta, por desabafarem as suas queixas à administrativa ou por pedirem uma palavrinha com alguém de bata branca na expectativa de obter alguma resposta para o seu problema.

- Quero uma consulta para hoje.
- Posso marcar a vacina?
- Depois telefonamos a dar a data...
- USF bom dia, sim a Drª. já está a trabalhar, quer vir marcar...

Depois de uma tempestade os caniços dobram, mas não partem assim se pode falar de toda a parte humana desta unidade. Dobrou, se bem me recorde ia quase partindo, mas levantou-se. Esta é a minha forma simples ou arcaica de ver o motor que mexe esta unidade de saúde familiar. Gosto de pensar na USF como algo simples familiar, envolto em muito trabalho, um espelho multifacetado no qual eu me encaixo.

Mas como se consegue adaptar uma unidade de saúde familiar em tempos covid a dar assistência em cuidados de saúde primários a 14 000 pessoas e ao mesmo tempo assegurar a vacinação covid-19 à população?

Não é fácil, os segundos enfaixados no horário das 8h às 20h são por vezes rápidos demais numa maratona em que é censurado o estar cansado, o querer ouvir ou realizar uma consulta com mais tempo... Os rostos escondidos por máscaras e fardas plastificadas falam de forma surda, riem por vezes, mas ninguém vê os lábios a moldarem-se... As mãos teclam e movimentam-se ao mesmo tempo que os corpos se sentam na cadeira em frente... Vontade de dar um aperto de mão ou uma pequena palmada nas costas, gesto antigo de conforto, de estou aqui para ajudar, agora gesto indelicado...

Consultas presenciais, consultas não presenciais, consultas de intersubstituição, consultas abertas, emails, trace covid, consultas de enfermagem, tratamentos, vacinação covid e plano nacional de vacinação, visitaçao domiciliária, consultas, ouvir, dedicar, resolver, compreender, pensar, encaminhar, curar, prevenir...

Tanto se poderia dizer sobre o trabalho realizado numa unidade... Somos médicos, enfermeiros, administrativos mas também somos pessoas, pais, mães, família, cozinheiras, desportistas, escritores, caçadores... Gostamos de ler, ouvir música, de fazer caminhadas, de ver o por do sol ao beber um café, de nos deliciarmos com uma fatia

de bolo de chocolate, de apreciarmos um bom vinho, de vestir roupas bonitas ao invés de fardas plastificadas, de respirar o cheiro da terra molhada... Somos profissionais de saúde em tempo covid, mas vivemos todas as personagens que o nosso passado foi angariando, corremos, suspiramos, rimos, zangamo-nos, choramos, despedimo-nos, partimos, falamos, reclamamos, trabalhamos muito, mas ficámos unidos cada vez mais, os que ficaram e os que já saíram com outro rumo.

Estamos em tempo covid tempo esse que é nosso e não de uma palavra crua e fria. O nosso objetivo é lutar pela saúde e pelo tempo de todas as nossas famílias e apesar de a ameaça covid ainda existir, não deixamos de ser quem somos e o nosso tempo de 24h num dia continua a ser multiplicado por vários dias e multiplicado por vários anos. Somos o resultado de múltiplas experiências ao longo da nossa vida, do nosso passado, somos feitos de lutas, de derrotas, de triunfos, de decisões repentinas, de momentos, mas somos



feitos de amor acima de tudo, e é isso que nos move no bem servir e bem querer.

Empenhamo-nos na responsabilidade pelo próximo, mas essa responsabilidade não é só nossa, é de todos pelo bem de todos. ✍

Pub



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!

TEMA

A prevenção do suicídio



Mariana Tomé

Mestranda em Enfermagem
de Saúde Mental e Psiquiátrica

Dia 10 de setembro de 2021, comemora-se o dia Mundial de Prevenção do Suicídio, sendo que esta temática não é um problema recente. Desde o século XVIII têm-se realizado diversos estudos sobre este tema e suas causas, bem como a sua relação com Perturbações Mentais e problemas económicos e de integração social, sendo por vezes usado com objetivo de ser uma chamada de atenção da consciência pública.

Desta forma o suicídio é um problema de saúde pública não somente em Portugal, mas também à escala Mundial, sendo a 2.^a causa de morte nos adolescentes. O suicídio em Portugal representa 11,7 mortes por cada 100 mil habitantes. Comparativamente a outros países não é um número muito elevado, no entanto tem vindo a apresentar um crescimento de aproximadamente 22,4% nos últimos anos. A perda da vida humana, tem impacto na sociedade e tem um aterrorizador efeito psicológico para os familiares, amigos e todas as outras pessoas envolvidas das pessoas que cometem suicídio.

Numa perspetiva epidemiológica, desde 1970 Portugal tem apresentado uma melhoria ao nível dos indicadores de saúde, reduzindo a taxa de mortalidade provocada por vírus e parasitas. Paralelamente, desde 1980 Portugal atravessa um período de transição demográfica, com o aumento de esperança média de vida, sendo a população maioritariamente envelhecida. Esta mesma população encontra-se grande parte isolada, não apresentando uma estratégia concreta que promova um envelhecimento ativo, tendo isto consequências ao nível da falta de socialização, assim como no sentido de vida individual de cada pessoa, manifestado por estados deprimidos, levando ao aumento da taxa de suicídio.

A prevenção primária ganha grande relevo com o acompanhamento do utente na comunidade, sendo desta forma um elo vital entre a comunidade e os cuidados de saúde, o profissional de atenção primária é frequentemente o primeiro recurso de atenção à saúde.

Por outro lado, sendo ainda o suicídio uma temática tabu na sociedade atual, os jovens, que são muitas vezes considerados população com risco para a ideação suicida, não encontram um espaço adequado para falar sobre este assunto.

O suicídio é um ato deliberado de autodestruição da pessoa. Trata-se de uma situação complexa que envolve o ser humano e esconde um conjunto múltiplo de fatores determinantes e explicativos, sendo assim um fenómeno que resulta de uma variada e complexa rede de interação psicológica, biológica, genética, sociocultural e económica. Os fatores de risco podem ser definidos como uma conjuntura, condição, acontecimento de vida, patologias ou traços de personalidade que poderá aumentar a probabilidade de tentar o suicídio, bem como o de cometer. Os fatores de proteção, como por exemplo: uma boa integração social, um bom suporte social, ausência de doença mental e acesso a serviços e cuidados de saúde mental, entre outros, reduzem o risco de suicídio e são considerados isoladores contra o suicídio.

O processo de refletir em atentar contra a própria vida ou tentar

cometer suicídio, compreende como período de crise, tratando-se, geralmente, de questões psicológicas a respeito da dificuldade de administrar situações difíceis na própria vida. Por outro lado, existem fatores associados ao suicídio, como tentativas prévias, isolamento social, histórico familiar de doenças mentais, histórico familiar de agressão ou abuso, declaração ou pensamentos de intenção, dentre outros fatores biológicos e socioeconómicos.

Falar de ideação suicida e suicídio são conceitos diferentes. A ideação suicida é o início de um continuum que passa pelo planeamento e preparação do suicídio, ameaça e tentativa do mesmo, podendo chegar ao seu ponto final que é o suicídio. A ideação suicida, ideia suicida ou pensamentos recorrentes acerca de pôr fim à própria vida, pode variar quanto à sua gravidade, podendo ir desde pensamentos de morte e ideação passiva até ideação suicida específica com intenção ou plano, podendo indicar risco futuro de tentativa de suicídio.

A tentativa de suicídio, por sua vez, é um importante fator de risco de suicídio. Muitos suicídios acontecem na primeira tentativa de suicídio, no entanto, a presença de tentativa de suicídio anterior é insuficiente para prever o suicídio, sendo necessário considerar a presença de outros fatores de risco.

Assim podemos categorizar os fatores de risco de suicídio três grupos, com ordem crescente de valor preditivo: (I) sociodemográficos – idade, sexo, religião/espiritualidade; (II) contextuais – doença psiquiátrica grave, história de abuso/dependência de álcool ou drogas, história familiar, abuso físico e sexual, orientação sexual, bullying; (III) Fatores da esfera suicida – história de tentativas de suicídio prévias, plano suicida e acesso a meios letais

- Idade: existe um aumento consistente na taxa de suicídio desde a infância até idade adulta, sendo que existe uma maior prevalência de psicopatologia nos adolescentes, ou seja, estes, cognitivamente são mais capazes de planejar e executar um suicídio que seja letal, tendo uma intenção e motivação, bem como uma letalidade superior, o que torna o suicídio pouco frequente antes da puberdade. Sexo: na maioria dos países, tal como em Portugal, as taxas de suicídio dos indivíduos do sexo feminino são três vezes menores do que a do sexo masculino, excluindo-se aqui a China onde a taxa de suicídio apresenta valores superiores no sexo feminino. Relativamente à ideação suicida e às tentativas de suicídio, o sexo feminino apresenta uma taxa superior, principalmente após a puberdade, com uma probabilidade dez vezes maior de realizar tentativas de suicídio. Religião/ espiritualidade: os estudos têm verificado que existe uma menor frequência de comportamento suicidários em indivíduos que apresentem crenças religiosas, comparativamente aos outros.

- Doença psiquiátrica grave: as perturbações do foro psiquiátrico estão presentes em 80 a 90% das vítimas de suicídio, tal como nas tentativas de suicídio. As perturbações mais comuns são do estado de humor, de ansiedade, de conduta e, de abuso de substâncias como álcool e drogas. A depressão ocupa o primeiro lugar nas perturbações associadas à tentativa de suicídio, sendo que a ideação suicida apresenta maiores taxas em indivíduos com diagnóstico de depressão. Por outro lado, a cronicidade e a severidade, das perturbações foram associadas com um incremento do risco suicidário. Importa referir, que os comportamentos autolesivos e atos suicidas podem ocorrer em adolescentes que não apresentavam nenhum quadro de perturbação mental, o que sucede em cerca de 5-10% dos jovens que se suicidam.

- História de abuso/dependência de álcool ou drogas: o abuso de substâncias, como álcool ou drogas, representa um fator de ris-

co de suicídio relevante quando associado concomitantemente perturbações de humor ou disruptivas. Outro ponto importante é que indivíduos que ponderam suicídio estão mais frequentemente associados ao abuso de substância relativamente aos que apenas têm ideação suicida, sugerindo uma transição facilitada de uma ideação para um comportamento suicidário. História familiar: os fatores familiares, incluem a psicopatologia dos pais, a história familiar de comportamentos suicidários, a perda de um parente ou divórcio, o tipo de relação entre pais-filhos, maus-tratos estão associados com um aumento do risco do ato suicida e do comportamento suicidário. Uma má qualidade/problemática da relação pais-filhos é um fator de relevo no risco de suicídio. Em contrapartida, a coesão familiar, uma relação positiva com os pais, a supervisão dos pais, bem como um grau académico elevado são fatores de proteção. O tipo de comunicação familiar está igualmente relacionado com suicídio, tais como, um padrão de hostilidade marcada, um padrão de perturbação de papéis e falha de papéis, um processo de escalada de conflito quando ocorre uma mudança desenvolvimental relacionada com o ciclo vital da família, uma relação simbiótica entre parceiros que não tolera a autonomia, intolerância à crise, uma relação entre gestão de crises, conflito familiar e organização familiar, comportamento suicida como uma forma de comunicação, e existência de uma tradição familiar de gerir as crises através da manifestação de comportamentos sintomáticos. Abuso físico e emocional: os maus-tratos que inclui o abuso sexual, físico, emocional e a negligência estão associados independentemente com a ideação suicida e com as tentativas de suicídio. O abuso emocional é algo mais difícil de categorizar nas outras formas de abuso, pois é mais subjetivo: inclui desde insultos verbais ao bem-estar ou à autoestima, ou qualquer ameaça e/ou humilhação, por terceiros. Crianças e adolescentes com experiências emocionalmente ou verbalmente negativas, ou excessivamente criticadas, têm a tendência de interiorizar pensamentos críticos sobre si, adotar um excessivo auto criticismo. Essas crianças, adotam uma visão crítica de si mesmas, modela-

da ao longo do tempo pelo comportamento dos que as criticaram e as abusaram, levando-as, enquanto jovens, a desenvolver um estilo cognitivo autocrítico, que se manifesta na adoção de comportamentos de auto dano, como a autopunição. Por outro lado, a vergonha afeta a capacidade da pessoa expressar sintomas, revelar informação dolorosa, levando a pessoa a várias formas de evitamento e a ter problemas em procurar ajuda. Verifica-se que pessoas com elevado auto criticismo apresentam baixa autoestima, bem como, são menos autoconfiantes, apresentando maior desvalorização pessoal e perturbação depressivas. Bullying: é um tipo de violência exercida entre pares em contexto escolar, ou mesmo nos arredores da escola e vizinhança. Trata-se de comportamento agressivo exercido por um indivíduo ou grupo de indivíduos sobre outro indivíduo ou grupo -havendo uma desigualdade de poder é realizado de forma intencional e repetitiva ao longo do tempo sem razão aparente. Atualmente com crescimento do consumo das plataformas eletrónicas houve um aumento do cyberbullying que consiste na utilização das tecnologias de informação e comunicação para divulgar mensagens, comentários, imagens e/ou vídeos de carácter íntimo da vítima, com o intuito de assediar, difamar e espalhar rumores. Orientação Sexual: Uma das mais consistentes evidências da epidemiologia psiquiátrica é a influência da orientação sexual no suicídio na adolescência, lésbicas, gays, bissexuais e transsexuais (LGBT, ou minorias sexuais) apresentam uma maior probabilidade de planear e cometer suicídio relativamente aos correspondentes heterossexuais, tal facto tem como justificação as questões culturais e fatores discriminatórios.

- História de tentativas de suicídio prévias: as tentativas de suicídio são mais frequentes que o suicídio nos jovens, com uma relação de 30 para 1, bem como no género feminino. Por outro lado, existe um aumento do risco para cometer suicídio, 10 a 60 vezes superior, sobretudo nos primeiros 3 a 6 meses após uma tentativa de suicídio, podendo verificar o recurso a métodos cada vez mais perigosos nos adultos. Plano Suicida: existe uma correlação positiva entre um plano suicida e um

método com letalidade superior, traduzindo-se num maior risco de suicídio. A letalidade traduz o potencial de perigo de morte associado ao método utilizado; tal torna a utilização de armas de fogo, a precipitação de alturas ou o enforcamento, métodos de alta letalidade. Os indivíduos que se tentam suicidar com uma alta letalidade médica encontram-se em risco elevado para cometer suicídio. Acessos a meios letais: a acessibilidade aos meios que aumentam o risco e é facilitador do suicídio. Desta forma, torna-se pertinente restringir o acesso a métodos altamente letais para prevenir o suicídio.

Em relação aos fatores de proteção que são considerados diante de ideação suicida estão os relacionamentos interpessoais significativos, como com a família e amigos e ambiente saudável de trabalho. Também são considerados como fatores de proteção, aspetos pessoais como autoestima, habilidades sociais e autoeficácia. Os fatores de proteção são conceptualizados como referentes aos recursos pessoais ou sociais que atenuam ou neutralizam o impacto do risco de suicídio. São fatores protetores, o ter confiança em si mesmo, na sua situação e nas suas realizações; boas habilidades sociais, capacidade de procura de ajuda nas dificuldades, busca de conselhos em decisões importantes, abertura para a experiência e soluções de outras pessoas e abertura para novos conhecimentos. O facto pertencer a uma família funcional, com boas relações entre os membros da família e apoio familiar.

A tentativa de suicídio é uma das únicas alternativas encontradas por pessoas que não possuem recursos suficientes no processo de solução de problemas, por exemplo, indivíduos que se excluem do contexto familiar, que possuem sentimentos de menos valia ou que se sentem incapazes de lidar com a realidade. Portanto, a interação dos fatores de risco com os de proteção pode ser determinante para um desfecho saudável na resolução de problemas. Assim, é importante ter claro o conceito de resiliência, que é um processo complexo no qual diversos fatores se relacionam para determinar se as pessoas conseguem superar os problemas da vida de forma saudável. ↵

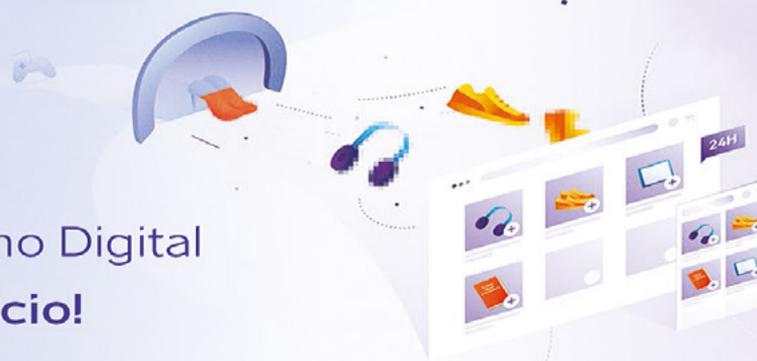


Soluções para e-commerce

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

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**

Pub

www.marinhatv.com

EDITORIAL

Está aí o dia de todas as decisões

É já neste domingo que ficaremos a saber quem governará a Câmara da Marinha Grande e as Juntas de Freguesia do concelho. A presidência da Assembleia Municipal e das Assembleias de Freguesia ficará para mais tarde, nos dias das tomadas de posse e decorrente de acordos pós-eleitorais que possam existir.

Mas, apesar da importância de todos os órgãos autárquicos, a questão que todos querem ver respondida é a seguinte: quem vai liderar a Câmara da Marinha Grande?

Em rigor, há três possibilidades. Desde logo, Cidália Ferreira, a presidente eleita, que chega a esta fase muito desgastada com uma série de externalidades que a desviaram de questões importantes que acabaram por não se resolver neste mandato. Termina o mandato com o apoio apenas da vereadora Célia Guerra que está de abalada para a Assembleia Municipal. Um dia saberemos a razão de não ter aceitado continuar na lista de Cidália Ferreira.

A alternativa à atual liderança é Aurélio Ferreira, que avança para o terceiro mandato depois de conquistar dois vereadores há 4 anos. Será que à terceira será de vez? Se existir mudança, mercê do desgaste e desmobilização do eleitorado socialista, o líder do +MpM poderá ser o senhor que se segue o que, a acontecer, não nos surpreenderia. Veremos se o eleitorado o presenteia com uma vitória que, caso não aconteça, poderá significar o fim da sua carreira política autárquica a nível local. Veremos, pois em política tudo pode acontecer. Não ganhar por escassos votos poderá levar Aurélio Ferreira a fazer mais um mandato e a preparar as próximas eleições e, quem sabe, venham por aí novidades no plano dos movimentos independentes.

Finalmente, há uma outra desafiadora: Alexandra Dengucho. Tenta, pela segunda vez, conquistar o poder mas o caminho não será fácil. Tudo se encaminha para que os comunistas venham a ser o fiel da balança, quer com o PS, quer com o +MpM, apesar do primeiro cenário ser complexo devido às feridas que se abriram entre a presidente e a vereadora. Mas em política... Aliás, em caso de vitória sem maioria do +MpM, Aurélio Ferreira e Alexandra Dengucho poderiam formar uma dupla capaz de governar o concelho durante quatro anos, apesar de ambos terem fortes personalidades e pensamentos políticos muito diferentes. Mas a nível local, normalmente, a ideologia não é algo que seja levado muito a sério, pois os problemas estão perfeitamente identificados.

Outra dúvida da noite eleitoral será o PSD: será que Carlos Caetano conseguirá ser eleito?

Temos as maiores dúvidas, mas caso continue na vereação será uma surpresa, apesar de estar a fazer uma campanha interessante, sobretudo pelo facto de ter obra feita e conhecer alguns dos principais problemas do concelho: água, saneamento e obras particulares.

O Bloco de Esquerda poderá ser uma das surpresas da noite. O jovem Pedro Luzio esteve bem nos debates autárquicos e a sua mensagem parece ter passado no eleitorado urbano e entre a juventude, além da irreverência da candidata à Junta da Marinha Grande que mostrou maturidade no debate promovido pela MarinhaTV.

CDS-PP e Chega, muito provavelmente, terão votações pouco relevantes. Mas, as contas fazem-se no fim e na noite de domingo teremos dois cenários: sorrisos e desilusão. Veremos em que zonas da Marinha Grande.

As lutas pelas Juntas do concelho serão igualmente interessantes. Se em Vieira de Leiria Álvaro Cardoso continuará em funções, na Moita a maioria poderá mudar de cor pela primeira vez em muitos anos e na Marinha Grande veremos se Isabel Freitas conseguirá a terceira vitória ou se Carlos Carvalho e Cristina Sousa beneficiarão da alavancagem dos seus candidatos à Câmara. Está tudo em aberto.

A Direção do Jornal da Marinha Grande

»PEÇO A PALAVRA...

É tempo de mudar**Henrique Neto**

Empresário

henriquejosesousaneto@gmail.com

Estamos a pouco mais de uma semana das eleições autárquicas e tenho a esperança que a noite eleitoral da Marinha Grande seja de mudança, no que pode ser um acontecimento nacional depois de quarenta anos dos mesmos partidos no poder. Durante todos estes anos recordo apenas como muito positivos os mandatos de Álvaro Órfão. Em qualquer caso, nunca a gestão autárquica atingiu níveis de tão total inoperância e incompetência como nos últimos oito anos. Um dia que se faça a história deste período, os marinhenses vão interrogar-se como isso foi possível.

Foi o que denunciei ao longo do tempo, mas confesso que não esperava que o PS da Marinha Grande enveredasse pela desonestidade que, apesar de tudo, eu pensava não existir na autarquia. Ao comprometer o património municipal para

comprar o apoio de alguns sectores da sociedade, o PS ultrapassou tudo o que eu pensaria possível num concelho de trabalho e de empresários trabalhadores. Nivelar a Marinha Grande com a corrupção que domina o panorama nacional, nunca foi, confesso, o meu horizonte e nunca o referi nas muitas críticas que fiz à gestão autárquica do PS.

Em qualquer caso, acredito que é tempo do +MpM e os seus apoiantes terem a oportunidade de mostrarem o que valem nos próximos quatro anos. O trabalho realizado durante muito tempo, as posições que assumiram na autarquia e o currículo pessoal e profissional dos seus candidatos, são a melhor garantia de uma gestão consequente, profissional e progressista para esta terra que continuo a considerar também como minha. ↵

INSTANTÂNEO



PATRIMÓNIO AO ABANDONO

As tendas que acolheram durante 13 anos o Mercado Municipal da Marinha Grande já viram melhores dias. Quem passa junto à Zona Desportiva vê que estão votadas ao abandono, com parte da lona (antes entrada principal) rasgada. Até quando ali vai ficar aquele mono? ↵

» OPINIÃO

Torquemada



Luís Guerra Marques
Presidente da Assembleia Municipal

Na segunda metade do século XV, após a união dos reinos de Aragão e Castela, união a partir da qual se começou a formar a Espanha Moderna, o Papa Sisto IV, nomeou, como inquisidor geral de Espanha, um frade dominicano ao tempo confessor da Rainha Isabel de Castela, de seu nome, Torquemada.

Tal personagem, ficou conhecido na história pela sua perseguição aos denominados marranos, expressão que se referia aos judeus convertidos ao cristianismo, mas que continuavam a observar, de forma clandestina, os seus antigos costumes e a sua anterior religião.

Para tal personagem, os judeus não

eram confiáveis e o que o país “precisava” era de possuir apenas “sangre limpia”, ou seja, sangue puramente cristão.

O seu objetivo como inquisidor, era o combate à heresia, o que significava, eliminar os marranos.

A inquisição, de que Torquemada se tornou figura dominante, estimulava as delações, chegando mesmo a publicar um conjunto de orientações através das quais ensinava, os católicos, a vigiar os seus vizinhos, e a reconhecer possíveis traços de judaísmo, tais como:

“Se observar que os seus vizinhos vestem roupas limpas e coloridas no sábado, eles são judeus.” “Se eles limpam as suas casas às sextas-feiras e acendem velas mais cedo do que o normal naquela noite, eles são judeus.”

“Se eles comem pão ázimo e iniciam a sua refeição com aipo e alface durante a Semana Santa, eles são judeus.”

“Se eles recitam as suas preces diante de um muro, inclinando-se para frente e para trás, eles são judeus.”

Perante as delações, que a PIDE em Portugal, na vigência do fascismo, também

utilizou para prender sem culpa formada, torturar e até matar, milhares de pessoas, só porque pensavam diferente do que o regime pretendia, Torquemada, ao tempo, impunha aos perseguidos e descobertos, penas. A mais leve era o confisco dos seus bens. A mais comum era serem obrigados a desfilar pelas ruas vestidos apenas com um traje que definia sua condição de hereges, e flagelados à porta da igreja. A etapa seguinte era a morte na fogueira, através dos chamados autos-de-fé após inomináveis torturas.

O clima de intolerância criado por Torquemada, levou a que, em 31 de março de 1492, os Reis Católicos (Fernando e Isabel) ordenassem, por Édito de Expulsão, que todos os ditos judeus, homens e mulheres, deixassem o reino e jamais a ele votassem. A partir daí, os que fossem encontrados seriam mortos. Muitos fugiram para Portugal ou Norte da África, onde enfrentaram novas perseguições.

Infelizmente, e do que verificamos todos os dias, ainda por aí andam alguns Torquemadas, que gostariam que, quem os critique, ou quem não siga as suas sublimares

ideias, fosse declarado ímpio e, porque não, queimado na fogueira. São por norma figuras de fraco caráter, uns, excepcionalmente, formados dentro dos princípios do catolicismo e, outros, que entendem que, quem não está de acordo com os poderes políticos instituídos e dominantes, ou os critique, não é boa pessoa, logo é ímpio. Só os seguidistas, mesmo daquilo que são as suas fracas e desmontáveis diariamente, posições, e seus apoiantes, devem ter lugar na sociedade. Os outros, que não estão consigo e com as suas ideias, mesmo que deprimentes e miseráveis, como as de Torquemada, deveriam ser banidos da sociedade e eliminados. E isto, quando muitos, para os Torquemadas, ímpios, são alguns daqueles que permitiram, com atos e ações, o criar de condições democráticas para que hoje, essas sinistras figuras, digam sobre eles o que querem e, até, perseguir e injuriar aqueles que não estão do seu lado.

P.S.: Qualquer semelhança das personagens referidas neste artigo, com figuras atuais da nossa terra, é pura coincidência. ✎

» OPINIÃO

Finalmente a oportunidade para todos os marinhenses!



José Duarte
Presidente da Concelhia do PSD da Marinha Grande

Apelando desde já a uma leitura atenta dos nossos leitores, vou somente fazer uma descrição e um apelo ao motivo pelo qual no dia 26 os marinhenses nestas eleições devem votar PSD.

1.º - O PSD, nunca foi governo na Marinha Grande e nunca teve oportunidade de provar a sua real capacidade para mostrar do que é capaz. Nas cidades vizinhas, a grande maioria das câmaras são PSD e a população está satisfeita e as suas cidades são modernas e desenvolvidas.

2.º - Das vezes que estivemos na verificação da Câmara Municipal sempre fomos

o fiel da balança e fomos uma referência nos consensos com todos os partidos em benefício de um bem maior que é a população marinhense.

3.º - Nestas eleições apresentamos, no nosso entender, o melhor programa e o mais realista para todos os marinhenses, com especial destaque para a localização do intermodal, do futuro mercado, da linha TUMG, turismo, a creche 24 horas, da criação do SUB - Serviço de Urgência Básica e o do bem estar animal.

4.º - Nestas eleições apresentamos também uma equipa renovada e competente que tem experiência de governação com provas dadas e obra feita.

5.º - Sabemos que temos muitos apoiantes, militantes e simpatizantes do PSD na Marinha Grande, que nas eleições para as Legislativas e para as Presidenciais sempre disseram presente e estiveram sempre connosco, mas que nas Autárquicas não se têm revisto nos candidatos que o PSD tem apresentado certamente com razões para isso. Nestas eleições estamos cientes

que vamos ter o apoio de todos esses marinhenses, porque apresentámos uma campanha íntegra, cordial, séria, com respeito por todos e principalmente porque desta vez temos pessoas bem preparadas para assumir os destinos da autarquia, e o nosso projecto actual é bastante elogiado por todos os sectores de actividade da nossa sociedade.

6.º - Porque também sabemos que os marinhenses na hora certa sabem o que deve ser feito e têm coragem e atitude para mudanças profundas que o Concelho tanto precisa. Fica aqui e desde já o nosso compromisso com os marinhenses de sermos o motor desta nova revolução.

7.º - Acreditamos neste momento, sermos a melhor alternativa para servir e ir ao encontro dos anseios de mudança de todos os marinhenses.

8.º - Gostaríamos de deixar aqui também uma motivação a todos os marinhenses que normalmente não vão votar, nestas eleições a sua participação é muito importante, a Marinha Grande precisa

de si. No dia 26 de Setembro não fique em casa, têm em nós uma alternativa e uma solução séria e responsável, que é garantida por marinhenses que sabem fazer e conhecem os problemas da cidade. Queremos mudanças objectivas e temos uma equipa que já deu provas de saber fazer obra.

9.º - Para concluir, dizemos que nesta cidade não tem sido fácil fazer vingar e provar que neste momento somos a melhor solução para a Marinha Grande, porque a história e os preconceitos estão muito enraizados na cultura marinhense, e também porque os pseudo comentadores bem conhecidos da praça, tentam desvirtuar a todo momento a informação fornecida aos cidadãos para que tudo fique na mesma, no entanto a sociedade mudou e está mais informada e nós fazemos parte deste novo futuro.

Tenham coragem para mudar, no dia 26 votem PSD, contem connosco nós contamos convosco. Consulte o nosso site: carloscaetano2021. ✎

BASQUETEBOL

SP. MARINHENSE VENCE TORNEIO JOÃO SOUSA

O Pavilhão da Embra acolheu a realização, no último sábado, 18 de setembro, do I Torneio Quadrangular João Pedro Sousa, que contou com a participação de 4 equipas de basquetebol



No 1.º encontro, o SC Marinhense levou de vencida o Casino Ginásio (96-88), e o 2.º jogo opôs SC Beira-Mar e Atlético CP (69-54). Na disputa dos 3.º e 4.º lugares, a partida entre o Casino Ginásio e o Atlético CP foi renhida com a vitória a sorrir ao Atlético (80-81), e o SCM voltou a vencer, desta feita o Beira-Mar, por 64-58.

O Sporting Clube Marinhense sagrou-se assim o grande campeão, tendo a equipa oferecido o troféu à família do antigo atleta e dirigente João Pedro Sousa que esteve presente no torneio.

O Beira-Mar arrecadou o 2.º lugar, seguido de Atlético CP e do Casino Ginásio.

DERROTA NO HÓQUEI

Relativamente ao hóquei, a equipa do Sp. Marinhense perdeu em casa do União Desportiva Oliveirense (6-1) na última jornada e já este sábado, 25 de setembro, pelas 17h, receberá no Pavilhão da Embra o SC Tomar. O jogo poderá ter público, com uma lotação máxima de 499 pessoas. ↵

SEMANA DO DESPORTO

JUDO CLUBE DINAMIZA ATIVIDADES

O Judo Clube da Marinha Grande está a participar nas comemorações da 7.ª Edição da Semana Europeia do Desporto. As atividades encerram este sábado, dia 25 de setembro, com um evento aberto às famílias. Trata-se da realização de um Percorso Pedestre entre a Garcia e a Praia do Samouco. No final haverá uma aula de judo aberta a todos os participantes. ↵

EFEMÉRIDE

AGRUPAMENTO POENTE ASSINALA DIA DO DESPORTO

O Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente vai levar a efeito esta sexta-feira, 24 de setembro, uma série de atividades com o objetivo de comemorar o Dia Europeu do Desporto na Escola, no âmbito da Semana Europeia do Desporto. O evento abarcará a realização de atividades de Judo, Jogos Tradicionais e Tiro com Arco, que serão desenvolvidas em contexto de turma e em cumprimento do plano de contingência do Agrupamento e das diretrizes emanadas pela Direção Geral da Saúde. ↵

» CARTA AO DIRETOR

O Pinhal de Leiria

Para o comum dos cidadãos, sobretudo aqueles que por lá passavam ou usufruíam das suas sombras, era evidente que o Pinhal de Leiria estava antes do incêndio de 15.10.2017 ao abandono e completamente vulnerável a incêndios.

Porém, um olhar mais técnico, cujo resultado está vertido no Relatório de Análise dos Incêndios Florestais de 15.10.2017, elaborado pelo Centro de Estudos sobre Incêndios Florestais da Universidade de Coimbra, sob coordenação do professor Domingos Xavier Viegas e no Relatório de Avaliação dos Incêndios Ocorridos entre 14 e 16 de Outubro de 2017, elaborado pela Comissão Técnica Independente, corrobora integralmente esta evidência baseada em senso comum, e mais do que isso, cilindra completamente a incompetente gestão feita pelo ICNF, sendo que, respetivamente, aqui se resume duas das várias conclusões destes relatórios:

- "A destruição de uma parte importante do Pinhal de Leiria, que se encontrava sob gestão do ICNF, constitui o corolário do abandono a que a sua gestão fora votada ao longo das últimas décadas."

- "A prevenção estrutural na Mata Nacional era praticamente inexistente."

Depois da tragédia que aconteceu, muito por culpa do ICNF, que não tinha preparado a Mata para esta se defender do previsível incêndio de 2017, era obrigação deste ins-

tituto, no mínimo moral, mas também legal, inverter a política de abandono e começar finalmente a cuidar desta Mata e, sobretudo, protegê-la contra incêndios, cumprindo finalmente a conhecida "lei da limpeza dos terrenos florestais" (Decreto-Lei n.º 124/2006, de 28 de junho), dando o ICNF, nesta matéria, o exemplo do Estado aos privados.

Só que tal não aconteceu e incompreensivelmente, em três anos diferentes, o ICNF foi multado três vezes pela GNR!

Quatro anos volvidos, o que vemos não é só a incúria e o abandono em grande parte dos preciosos 14% que sobreviveram, como também assistimos ao incompreensível desleixo na maioria dos 86% que arderam e que agora a mãe natureza nos está a devolver.

Para quem pensa que se exagera nesta conclusão do atual estado da Mata, basta ler o que há poucas semanas disse numa entrevista o Comandante dos Bombeiros Voluntários da Marinha Grande - "Está tudo pronto para arder outra vez!".

Estas sucessivas multas provam que tal como antes do incêndio, o ICNF continua a deixar a Mata à sua sorte. O ICNF todos os anos é multado e todos os anos continua a violar a Lei, colocando novamente em risco a Mata e de igual modo, a segurança das populações limítrofes da Mata, que em 15.10.2017 tiveram de ser evacuadas.

Concluindo, é incrível que depois de tudo

o que aconteceu, depois de praticamente se ter extinguido a maior e mais antiga mata nacional, continua a não haver qualquer prevenção estrutural, legalmente incumbida ao ICNF, para proteger este património natural dos previsíveis incêndios, que por força das alterações climáticas a vão necessariamente atingir. Curiosamente estas multas apenas ocorreram após denúncias por mim efetuadas à GNR, quando deveria de ser a Câmara Municipal da Marinha Grande (CMMG), no âmbito das suas obrigações legais a compelir o ICNF a cumprir a Lei.

A CMMG jamais pode permitir que aquilo que aconteceu em 2017, numa mata nacional que ocupa 2/3 do seu território, volte novamente a acontecer!

O ICNF continua a desrespeitar os mais de 700 anos de história do Pinhal de Leiria e nestes últimos quatro anos, praticamente limitou-se a vender pinheiros queimados. Nem um novo Plano de Gestão Florestal foi ainda capaz de apresentar!

O que a CMMG, em nome de todos os marinhenses deveria de fazer, era "pôr o dedo no nariz ao ICNF"! Sem medo! Está legitimada por Lei e está legitimada pela incompetência do ICNF, que tinha a Mata abandonada, sem estar protegida contra incêndios antes de 15.10.2017 e continua impavidamente a fazer o mesmo!

Como é possível ter de ser um comum mu-

nícipe a chamar a atenção de que a Lei que pode proteger a Mata dos futuros incêndios, não está a ser cumprida no Pinhal de Leiria?

Onde é que está a Proteção Civil da CMMG, cuja responsável máxima é a senhora presidente?

Quando é que a CMMG vai finalmente cumprir o seu desígnio legal e moral, e obrigar o ICNF, a pelo menos, cumprir a Lei para proteger a Mata contra incêndios?

Chega de fazer estereis sessões fotográficas com responsáveis políticos e dirigentes do ICNF!

Nesta matéria tem havido, na minha humilde opinião, demasiada subserviência ao ICNF e conseqüentemente ao poder político, no lugar de serem defendidos os interesses do concelho e concretamente, os interesses destes 2/3 do nosso território.

Muito deste abandono é por culpa da CMMG, que tudo permite ao ICNF e nada impõe.

Como município da Marinha Grande sinto simultaneamente revolta e vergonha alheia por esta letargia.

Quando é que a Câmara Municipal da Marinha Grande vai finalmente começar a defender os marinhenses e o Pinhal de Leiria, e sobretudo, quando é que vai obrigar o ICNF a cumprir a Lei?

Leitor devidamente identificado



Autarquias Locais 2021

Edital

Mapa definitivo da Assembleia e Secções de Votos
Locais e Horários de Funcionamento

FREGUESIA DE Marinha Grande

A Junta de Freguesia informa todos os eleitores da Freguesia da Marinha Grande das secções e locais para exercício do direito de voto para as Eleições Autárquicas, no próximo dia 26 de setembro, entre as 8 e as 20 horas.

O ato eleitoral decorrerá, conforme descrito na tabela anexa, por ordem alfabética do nome do eleitor, que deverá ser portador do seu documento de identificação (Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade) no momento da votação.

Poderão igualmente aceder à informação sobre a secção de voto à qual deverão dirigir-se através do portal:

www.recenseamento.mai.gov.pt

LOCAL DE VOTO: *Escola Guilherme Stephens
Rua Prof. Bento de Jesus Caraça, 2430-231 MARINHA GRANDE*

| SECÇÃO | TIPO | POSTO | ELEITORES |
|--------|------|-------|--|
| 1 | CN | - | do eleitor AARÃO CORREIA FERREIRA RIBEIRINHO |
| | | | ao eleitor ANA CAROLINA CARVALHO PINTO |
| 2 | CN | - | do eleitor ANA CAROLINA DA SILVA PEREIRA |
| | | | ao eleitor ANABELA RUIVO MARTINS SARAIVA |
| 3 | CN | - | do eleitor ANABELA SANTOS |
| | | | ao eleitor ANTÓNIO MIGUEL SIOPA LOPES |
| 4 | CN | - | do eleitor ANTÓNIO MIGUEL VIEIRA ARANGUREN |
| | | | ao eleitor BRUNO NASCIMENTO AMEIXA |
| 5 | CN | - | do eleitor BRUNO NASCIMENTO LISBOA |
| | | | ao eleitor CATARINA DA SILVA MENDES PEREIRA |
| 6 | CN | - | do eleitor CATARINA DA SILVA PALMA |
| | | | ao eleitor DANIEL CORREIA BATISTA |
| 7 | CN | - | do eleitor DANIEL CORREIA LOPES FERREIRA |
| | | | ao eleitor EDUARDO JORGE DE LEMOS GAMA DINIS |
| 8 | CN | - | do eleitor EDUARDO JORGE DIOGO MAGALHÃES MONTEIRO |
| | | | ao eleitor FERNANDO DAS NEVES VICENTE |
| 9 | CN | - | do eleitor FERNANDO DE JESUS CARVALHO |
| | | | ao eleitor GONÇALO FORTUNA DUARTE |
| 10 | CN | - | do eleitor GONÇALO GRÁCIO GODINHO DA COSTA |
| | | | ao eleitor INÉS DOMINGUES FERREIRA |
| 11 | CN | - | do eleitor INÉS DOS SANTOS ANDRÉ |
| | | | ao eleitor JOÃO FRANCISCO SANTOS NUNES |
| 12 | CN | - | do eleitor JOÃO FRANCISCO VALENTE DE ALMEIDA E SILVA |
| | | | ao eleitor JORGE MANUEL DE BARROS FRANCISCO |
| 13 | CN | - | do eleitor JORGE MANUEL DE FIGUEIREDO RODRIGUES |
| | | | ao eleitor JOSÉ MIGUEL CRUEL BELO |
| 14 | CN | - | do eleitor JOSÉ MIGUEL DE SOUSA MOREIRA |
| | | | ao eleitor LUCIANO FILIPE BRITO DOMINGUES |
| 15 | CN | - | do eleitor LUCIANO GOMES DA SILVA |
| | | | ao eleitor MAPRIL DUARTE DE SOUSA |
| 16 | CN | - | do eleitor MAPRIL DUARTE GANDARA |
| | | | ao eleitor MARIA DA CONCEIÇÃO DE SOUSA FREITAS |
| 17 | CN | - | do eleitor MARIA DA CONCEIÇÃO DIAS DE SOUSA FRADE BASTOS |
| | | | ao eleitor MARIA ESTRELA DE OLIVEIRA |
| 18 | CN | - | do eleitor MARIA ESTRELA PEREIRA MATEUS |
| | | | ao eleitor MARIA LEONOR DE JESUS MENDES |
| 19 | CN | - | do eleitor MARIA LEONOR DE OLIVEIRA AZENHA |
| | | | ao eleitor MARINA MATIAS FERREIRA |
| 20 | CN | - | do eleitor MARINA MOITEIRO BENTO FRANCISCO |
| | | | ao eleitor NÍGER DOS SANTOS MATOS |
| 21 | CN | - | do eleitor NIKOLA IVANOV GUENOV |
| | | | ao eleitor PAULO CARLOS DOS SANTOS JULIÃO SANTIAGO |
| 22 | CN | - | do eleitor PAULO CARLOS DOS SANTOS MORAIS |
| | | | ao eleitor REGINA DE FÁTIMA CASTANHEIRA DE JESUS OLIVEIRA DE FREITAS |
| 23 | CN | - | do eleitor REGINA DE FÁTIMA GIL DOS SANTOS CARVALHO |
| | | | ao eleitor RUI MANUEL ESPERANÇA ROSA |
| 24 | CN | - | do eleitor RUI MANUEL ESPÍRITO SANTO DUARTE |
| | | | ao eleitor SOFIA CORDEIRO DA GRAÇA SILVA |
| 25 | CN | - | do eleitor SOFIA CORREIA SILVA SANTOS |
| | | | ao eleitor UMBELINA ROSA CARITA MATIAS ROMÃO |
| 26 | CN | - | do eleitor URBALINA CARREIRA NEVES |
| | | | ao eleitor ZULMIRA VILHENA DA COSTA GUERREIRO |
| | ER | - | do eleitor ALBERTINO RAMOS MEDINA |
| UE | - | - | ao eleitor YVONNE MCKIE |
| | | | do eleitor ANNIEK NICOLE IRENE SPICHER |
| | | | ao eleitor WOLFGANG SCHADEN |

LOCAL DE VOTO: *Escola Primária do Pilado
Rua Principal, Pilado, 2430-322 MARINHA GRANDE*

| SECÇÃO | TIPO | POSTO | ELEITORES |
|--------|------|-------|----------------------------------|
| 27 | CN | L | do eleitor ABÍLIO ANDRÉ DE MATOS |
| | | | ao eleitor ZULMIRA PAULO GRILO |

LOCAL DE VOTO: *Associação MOHER
Rua Helena Lopes Vieira, São Pedro de Moel, 2430-509 MARINHA GRANDE*

| SECÇÃO | TIPO | POSTO | ELEITORES |
|--------|------|-------|--|
| 28 | CN | P | do eleitor ABEL AUGUSTO DA COSTA DUARTE |
| | | | ao eleitor WILSON DOS SANTOS DUARTE GASPAS |

COVID-19

MARINHA GRANDE SEM NOVOS CASOS HÁ 3 DIAS

À data de fecho desta edição, na passada terça feira, 21 de setembro, o concelho da Marinha Grande não registava novos casos de infeção por COVID-19 há 3 dias e o número de infeções ativas estava próximo da meia centena

De acordo com os dados da Comissão Distrital de Proteção Civil de Leiria, o concelho da Marinha Grande registava um total de 2598 infetados desde o início da pandemia, 47 óbitos e 2493 doentes recuperados.

Olhando para as duas últimas semanas, registaram-se no concelho 43 novos casos de infeção, 15 dos quais nos últimos 8 dias.

Quanto ao distrito de Leiria, na terça feira havia um total de 33831 infetados desde o início da pandemia (mais 20 que no dia anterior); 32437 pessoas recuperadas (mais 64 nas 24 horas anteriores); não se registaram novos óbitos associados

à COVID-19 (796); e existiam 598 casos ativos, menos 44 que no dia anterior.

No fecho desta edição, e no que se refere a casos ativos, o concelho de Leiria continuava com os números mais elevados do distrito (279), seguido de Pombal (78), Marinha Grande (58), Alcobaça (55), Porto de Mós (28), Caldas da Rainha (26), Peniche (18), Óbidos (17), Bombarral (14), Batalha (13), Nazaré (7), Alvaiázere e Ansião (2 cada), e Figueiró dos Vinhos (1).

Castanheira de Pera e Pedrogão Grande não tinham quaisquer casos ativos de infeção por COVID-19 à data de fecho desta edição. ✎



Pub

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

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**



Cristal Saúde Rui Franco
www.cristalsaude.com

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Podoposturologia | Nutrição - Ana Guerra |
| Osteopatia Estrutural | Mesoterapia |
| Terapia Sacro-Craniana | Cinesioterapia Respiratória |
| Taping Miofascial | Pilates Clínico |
| Terapia por Ondas de Choque | Reabilitação em Neurologia |

Edifício Cristal Park - Estrada de Leiria n.º233 - Fracção M. 2430-091 Marinha Grande tel. 244 577 256
telem. 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. Vítor 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, Nº 46 • 2430 Marinha Grande

PUBLICIDADE É NO **JMG**Ligue já: **244 502 628**

jmg@jornaldamarinha.pt | www.jornaldamarinha.pt

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:

7 - 23 - 25 - 28 - 37 + 2

Sorteio de quarta feira (15 setembro 2021):

4 - 7 - 9 - 29 - 35 + 10

Euromilhões

Sorteio de sexta feira:

5 - 7 - 8 - 10 - 34 + *1 *9

Sorteio de terça feira:

20 - 25 - 26 - 30 - 38 + *2 *8

M1lhão

WCL 03681

Lotaria Clássica

1.º Prémio 30765

2.º Prémio 10919

3.º Prémio 24542

Lotaria Popular

1.º Prémio 62852

2.º Prémio 09546

3.º Prémio 55800

4.º Prémio 91022

ESTÁ A PENSAR MUDAR DE CASA?

Incluindo aos fins de semana!

Contatos:

965 609 348

913 698 878



CONVOCATÓRIA ASSEMBLEIA-GERAL

Nos termos da Lei e de harmonia com as disposições conjugadas dos artigos 14.º, al. a), 16º e 17º n.º 1, todos dos Estatutos da Associação Comercial e Industrial da Marinha Grande – ACIMG, convoco o Ex.mo Associado para uma **Assembleia Geral Ordinária**, a ter lugar na sede desta Instituição, na Rua Professor Dr. Virgílio de Moraes, Edifício Lumar, n.º 4 – 2.º andar, na Marinha Grande, no dia **28 de Setembro de 2021**, pelas **21.00 horas**, com a seguinte

Ordem de trabalhos:

1. Discutir e votar o Relatório da Direcção, as Contas da Direcção e o Parecer do Conselho Fiscal e decidir sobre a aplicação a dar ao saldo que for apresentado, referente ao exercício de 2020;
2. Eleger os novos órgãos associativos para o biénio 2021/2022;
3. Discutir outros assuntos de interesse para a classe.

NOTA: Se à hora designada não estiver presente ou representada a maioria dos seus membros, a Assembleia funcionará meia hora depois com qualquer número de associados.

Marinha Grande, 6 de Setembro de 2021

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral,
Bruno José Ferreira Godinho Lemos

VENDE-SE - LOTE T3

(com projeto aprovado)

Ordem - urbanização na Rua de Macau
(negociação presencial com particular)

Marcação de visita: 966 618 831

Taverna do Fado

“Fado Património Imaterial da Humanidade”

Noite de Fados

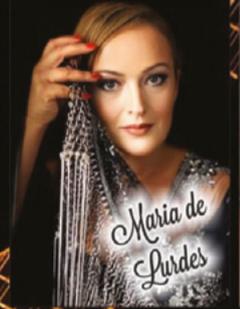
25 de Setembro às 19h

(Jantar com Fados)

“Taverna do Fado Restaurante”



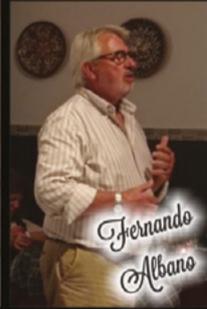
João Roque



Maria de Lourdes



Paula Cruz



Fernando Albano



António Parreira
Guitarra Portuguesa



Carlos Nogueira
Viola Fado

Ementa

Entradas | Sopa | Prato

Garrafa Vinho da Casa

Sobremesa | Café

☺ Rua do Relego, n.º14

Alfeizerão

Reservas

☎ 968 289 152

📧 espacomerciais@gmail.com

Todas as Normas de Higiene são Cumpridas de Acordo com a D.G.S.

EMPRESA DE MOLDES

Necessita de funcionário para CNC
Com ou sem experiência

CONTACTAR: 968 146 270

ADMISSÃO DE PESSOAL

Empresa admite pessoal
para trabalhar em cemitérios
carta de condução, educadas e boa apresentação

contato: 914 615 705 Luís



ANÚNCIO ESPECIAL

Cavalheiro, livre, sozinho e sem família, com dupla residência em Portugal e no estrangeiro. **Procura** Senhora, solteira, divorciada ou viúva, livre e sem encargos familiares até 50 anos.
Para uma vida em comum em Portugal e no estrangeiro.

Resposta por sms ou telefone
para 911 537 461

GARAGENS na Ordem

Destinada: Automóvel, motos, autocaravana e outros.
Novas legalizadas, de bom acesso - Travessa Arnaldo Barbeiro. Renda acessível.

Marcação de visita pelo telem.: 919 356 504



CAFÉ PRIMAVERA

Aberto de 2.^a a Sábado

Sopa Diária

Contactos: 914054 803 / 244 237 757 | facebook: cafe/primavera
Rua da Figueira, 2, Salgueiro, 2430-475 Marinha Grande

RESTAURANTE PRIMAVERA

Ementa semanal com receitas tradicionais
Take-away e entregas ao domicílio

Temos pestiscos variados: salada de polvo, berbigão, moelas, pica pau, alheira, lençisca de vaca e muito mais!

Contactos: 914054 803 / 244 569 269 | facebook: cafe/Restaurante Primavera

Rua Central 204, Garcia, 2430-018 Marinha Grande



Agradecimento
Júlio de Jesus Ferreira
 85 anos
 Residia no Pero Neto
 Falecido a 17/09/2021

Seus filhos, 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.




Agradecimento
Manuel Reis Tereso
 88 anos
 Residia na Embrá
 Falecido a 20/09/2021

Seus familiares, 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
Lina Deolinda Ferreira Dinis Pereira
 58 anos
 Residia na Pedra de Cima
 Falecida a 20/09/2021

Seus filhos, genro, neto 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
Justina Maria Ferreira
 85 anos
 Residia na Ordem
 Falecida a 15/09/2021

Seu marido, filha, genro, netos 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
Ilídio Serras Espadinha
 84 anos
 Residia na Marinha Grande
 Falecido a 19/09/2021

Sua esposa, filhas, genros, netos 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.



ARRENDAR-SE

Quarto a cavalheiro. Serventia de cozinha e garagem.

Contacto: 965 566 867/244 567 438

CARTÓRIO NOTARIAL DA MARINHA GRANDE
NOTÁRIA - Ana Luísa Cabral de Melo Pereira Guerreiro

Certifico, para fins de publicação, que no Livro de Notas para escrituras diversas número 72 – B, deste Cartório, a folhas 62 e seguintes, foi lavrada escritura de Justificação Notarial para estabelecimento de novo trato sucessivo no dia 03/08/2021, na qual **MARIA DE JESUS DA SILVA BERNARDO FRANCISCO**, viúva, natural da freguesia de Alfeizerão, concelho de Alcobaça, residente na Rua das Figueiras, nº 65, Figueiras, Marinha Grande, declarou ser dona do prédio urbano composto por casa de rés – do – chão para habitação com dependências com sessenta e cinco vórgula setenta metros quadrados e logradouros com oitocentos e setenta e dois metros quadrados, sito na Rua das Figueiras, nº 65, Figueiras, sítio e limite da Boavista, freguesia e concelho da Marinha Grande, inscrito na matriz sob artigo **6440 (absorvido totalmente por este o artigo rústico 6232)**, descrito na Conservatória do Registo Predial da Marinha Grande sob o **mil seiscentos e noventa e nove/ Marinha Grande**, registado a favor de Álvaro Custódio Francisco ou Álvaro Gomes Teresa e Adelina Pereira de Oliveira pela apresentação onze de vinte e oito de novembro de mil novecentos e sessenta e sete, tendo adquirido por compra meramente verbal feita no ano de mil novecentos e oitenta e três, no estado de divorciada de José Feliciano Rebelo aos referidos Álvaro Custódio Francisco Ou Álvaro Gomes Teresa e Adelina Pereira De Oliveira, casados que eram na comunhão geral e residentes ao tempo em Alfeizerão. Após a compra, a requerente casou com Álvaro Custódio Francisco no ano de mil novecentos e oitenta e quatro, no regime da comunhão de adquiridos tendo o casamento sido dissolvido por óbito dele em dois de julho de dois mil e quatro. Assim, desde aquela data de mil novecentos e oitenta e três que a requerente possui aquele imóvel, tendo estabelecido aí a sua habitação própria e permanente, efetuando obras e todos os melhoramentos necessários, limpando os seus logradouros, como tal há mais de vinte anos, sem oposição de quem quer que seja, usufruindo do mesmo, pagando os impostos devidos. A aquisição é de boa-fé, de forma contínua, pacífica e pública, conduzindo à aquisição da propriedade do imóvel por **USUCAPIÃO**, pelo que assim a alega com o propósito de estabelecer o novo trato sucessivo no registo predial uma vez que não possui título que legitime o seu direito. Está conforme.

Marinha Grande, 20 de setembro de 2021.

A Notária,
Ana Luísa Cabral de Melo Pereira Guerreiro

Publicado na edição 2973 do JMG de 23 de setembro de 2021



Agradecimento
Octávio Xavier Ruivo
 81 anos
 Residia em Casal dos Ossos
 Falecido a 19/09/2021

Sua esposa, filhos, noras, netos 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
Nuno Sidónio dos Santos Jacinto
 81 anos
 Residia nas Cruzes
 Falecido a 14/09/2021

Sua esposa, filhos, genro, netos 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
António Virgílio do Nascimento
 75 anos
 Residia na Guarda Nova
 Falecido a 19/09/2021

Sua filha, genro, netas 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.




4.º Ano de Eterna Saudade
Artur José Oliveira Ferreira
 81 anos
 Residia em Casal Galego
 Falecido a 26/09/2017

“Só morre quem é esquecido”.

Sua filha, genro e neto, recordam-no com eterna saudade.



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 Fragoço (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

Este jornal está à venda nos seguintes locais:

Marinha Grande: Jornaleiro, Jornalinho, 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 Embrá (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

ISDOM
ENSINO SUPERIOR
MARINHA GRANDE

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

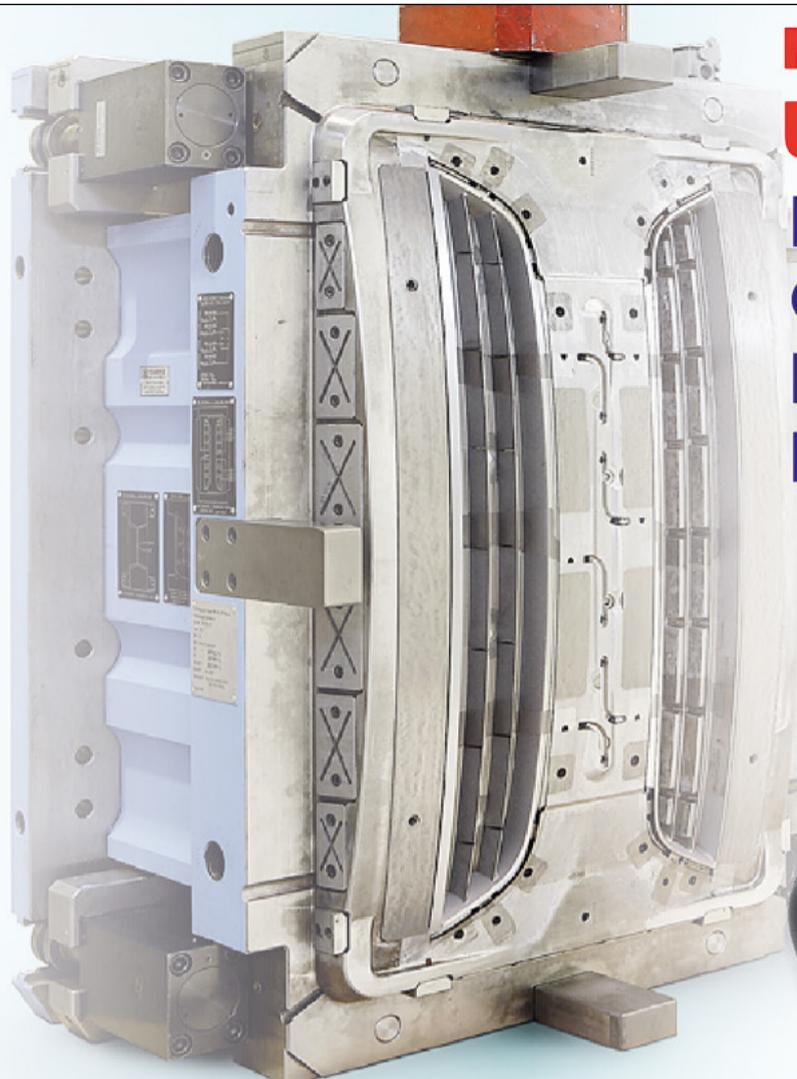
LIGA JÁ
961 736 291



ESTÁGIOS
BOLSAS DE ESTUDO

www.isdom.pt

244 50 38 00 // info@isdom.pt



NOVA LICENCIATURA
ÚNICA NO PAÍS
ENGENHARIA E
GESTÃO DA
PRODUÇÃO DE
MOLDES



TEM UM AMIGO COM MUITO
VALOR, MAS QUE ESTÁ
DESEMPREGADO?

RECOMENDE-NOS UM AMIGO E DEIXE O RESTO CONNOSCO!
recrutamentoc21cardeiraecosta@gmail.com

WhatsApp: +351 963 501 458

CENTURY 21
Cardeira & Costa



AMI 15521