

Pub

CLÁSSICO DESPORTIVO
LOJA DE ARTIGOS DE DESPORTO

NIKE ASICS PUMA
RIP CURL le coq sportif S SKECHERS
arena EASTPAK Champion

LOJA ON-LINE
www.classicodesportivo.pt

Jornal da Marinha

Diretor: António José Ferreira www.jornaldamarinha.pt SEMANÁRIO QUI04ABR2024 ANO: LXI - Nº 3099 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

MARGARIDA BALSEIRO LOPES **EMPOSSADA** MINISTRA DA JUVENTUDE E MODERNIZAÇÃO

A marinhense Margarida Balseiro Lopes é a nova Ministra da Juventude e Modernização, integrando o XXIV Governo Constitucional, que tomou posse esta semana e é liderado pelo social-democrata Luís Montenegro » **pág. 2**

Pub

ONDE ESTÃO OS MELHORES PREÇOS?
NO SUPER DAQUI

Quem é daqui, vai ao Intermarché. Onde encontra o melhor e mais barato da nossa terra, por todo o país.

Intermarché
Marinha Grande

FERNANDO SILVA BRILHA NA GALA DA APD LEIRIA

A Gala da APD Leiria foi um sucesso, em boa parte devido à atuação do FLOS Project, do marinhense Fernando Silva » **pág. 7**

foto: João Portugal

POLÍTICA

+CONCELHO RETIRA CONFIANÇA A VEREADOR

O grupo de cidadãos +Concelho anunciou, esta semana, a retirada de confiança política ao vereador João Brito, por estar descontente com a sua atuação no Município » **pág. 5**



ATLÉTICO MARINHENSE VENCE E SONHA COM A SUBIDA» **pág. 9**

SUPLEMENTO

“PROATIVIDADES EM SAÚDE” COM ESTA EDIÇÃO DO JMG

O suplemento da Unidade de Cuidados na Comunidade grátis nesta edição

Automatize o seu portão
evite a chuva e o frio

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

anphis cegid partner
solutions certified
Cegid Primavera

Sabia que o software Primavera é agora Cegid?



Tel. 244 574 050 | www.anphis.pt

»OPINIÃO

A procura de seguros de saúde... uma realidade



Noel Vinagre
MDS Média +

O panorama dos cuidados de saúde está a mudar, especialmente no pós-pandemia, o aumento das despesas e uma maior consciencialização das pessoas sobre as necessidades de saúde.

Um seguro de saúde pode ser um excelente complemento ao Serviço Nacional de Saúde, permite o acesso aos serviços em ambiente privado (hospitais, clínicas e médicos).

Numa altura em que se tem verificado constrangimentos no SNS há cada vez mais pessoas a recorrerem a este tipo de seguros para terem melhores e essencialmente mais rápidos acessos aos cuidados de saúde.

Entre as principais razões verificadas na procura destes seguros pelos consumidores, estão a dificuldade no acesso aos serviços públicos, a redução de tempos de espera na marcação de consultas e tratamentos. Por outro lado, as pessoas valorizam cada vez mais a liberdade na escolha do médico ou clínica para se tratarem.

Existe outro fenómeno associado, resultado da maior procura destes seguros por parte das empresas, como fator de retenção de colaboradores e benefícios fiscais.

Então, o que é um seguro de saúde?

O seguro de saúde é uma apólice que cobre despesas médicas que possam surgir devido a doença e acidentes. As despesas podem estar relacionadas com consultas, medicamentos, tratamentos ou em casos mais graves e necessários custos com uma hospitalização. Este tipo de seguro pode ter diferentes modalidades como poder reembolsar as despesas ao segurado ou pagar diretamente ao prestador dos cuidados de saúde.

Qual a diferença entre seguro de saúde e planos de saúde?

Na escolha de um produto deste género é fundamental saber distinguir um seguro de um plano, para evitar dissabores. Afinal, quais as diferenças?

Num plano de saúde a pessoa tem basicamente acesso a descontos numa determinada rede de prestadores, especialmente em consultas e exames, ou seja, de forma simplista os planos de saúde são cartões de desconto tradicionalmente em ambulatório.

Por sua vez, os seguros de saúde vão mais além, cobrem mais riscos relacionados com a prestação de cuidados de saúde, conforme coberturas e capitais das apólices. Regra geral nos seguros de saúde o cidadão escolhe livremente o prestador de saúde (através de comparticipação/reembolso), normalmente os valores de comparticipação são maiores. Podemos concluir que um seguro de saúde é um produto mais abrangente, não obstante mais dispendioso. A sugestão é procurar profissionais da área para os melhores esclarecimentos e comparações. Nunca esquecendo que é no sinistro, no acidente que os seguros são importantes e necessários, saúde. ⚡

POLÍTICA

MARINHENSE MARGARIDA LOPES INTEGRA GOVERNO

A marinhense Margarida Balseiro Lopes é a nova Ministra da Juventude e Modernização, integrando o XXIV Governo Constitucional, liderado pelo social-democrata Luís Montenegro



A jurista, de 34 anos, é a ministra mais jovem do novo Governo, cuja tomada de posse ocorreu ao final da tarde da última terça-feira, 2 de abril, no Palácio da Ajuda, em Lisboa.

Natural da Marinha Grande, Ana Margarida Balseiro de Sousa Lopes é vice-presidente da Comissão Política Nacional do PSD. Em 2015, foi eleita deputada à Assembleia da República, tendo cessado funções em 2022. Integrou várias comissões parlamentares, com destaque para a Comissão de Orçamento e Finanças e a Comissão

de Educação, Ciência, Juventude e Desporto.

É licenciada em Direito pela Faculdade de Direito de Lisboa (2011), mestre em Direito e Gestão pela Universidade Católica Portuguesa (2014), pós-graduada em Fiscalidade pela Faculdade de Direito da Universidade Católica

Portuguesa (2021) e doutoranda em Direito na Universidade Católica Portuguesa (desde 2021).

Desempenhou vários cargos na JSD, tendo sido Presidente da Comissão Política Nacional da JSD entre 2018 e 2020, e foi também deputada na Assembleia Municipal da Marinha Grande. ⚡

SAÚDE E BEM-ESTAR

AUTARQUIA DESAFIA POPULAÇÃO A “INSPIRAR” BONS HÁBITOS

O Parque Mártires do Colonialismo foi o local escolhido pelo Município para assinalar, já este domingo, os Dias Mundiais da Atividade Física (6 de abril) e da Saúde (7 de abril), com um vasto leque de iniciativas concentradas na atividade “INSPIRE – Saúde e Bem Estar”

Segundo a autarquia, o evento visa promover a saúde e o bem-estar físico, mental e emocional da população, incentivando à adoção de hábitos de vida saudáveis e sustentáveis.

Com participação gratuita, a ação arranca às 10h com a atuação dos Tocánder, seguida

da “Corrida Familiar”, integrada nas comemorações do Mês Internacional da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância. Ao longo da manhã, haverá Yoga em família, Pilates, Treino para todos, Show-cooking, demonstrações de Karaté, Tai Chi Chuan e Zumba, e ainda uma “Viagem Sonora” na

Oficina da Música.

Em simultâneo, serão dinamizadas atividades como Reiki, Massagens, ações de demonstração de suporte básico de vida e Primeiros Socorros, bancas de alimentação saudável, rastreio de Sarcopenia; taças tibetanas, loga e Bem-Estar, entre outras ações.

Haverá ainda uma tenda do Município com a nutricionista e a psicóloga afetas ao Plano Intermunicipal de Promoção do Sucesso Escolar, que vão dinamizar atividades lúdicas para os mais pequenos. ⚡

COMEMORAÇÕES DO 25 DE ABRIL DE 1974

50 EVENTOS ASSINALAM 50 ANOS DE ABRIL

O Município da Marinha Grande já divulgou o programa comemorativo do 50.º aniversário do 25 de Abril de 1974, dinamizado em parceria com as Juntas de Freguesia e as associações do concelho, e que incluirá a realização de concertos, desporto, tertúlias e exposições, de participação gratuita, num total de meia centena de eventos

“Envolver a comunidade e assinalar uma efeméride de grande significado para o concelho e para o País” são os principais desígnios da autarquia ao preparar o programa comemorativo, cujo ponto alto está reservado para a noite de 24 de abril, na Praça Stephens, onde terá lugar este ano um espetáculo de vídeo mapping, fogo de artifício e a atuação da Brigada Victor Jara, bem como a já habitual Feira de Artes Criativ(a)rte, no dia 25, no Parque da Cerca.

Entre as inúmeras atividades agendadas, e que podem ser consultadas na íntegra no site do Município (www.cm-mgrande.pt), destaque para a abertura das comemorações,

já este domingo, pelas 16h, no Teatro Stephens, com o espetáculo comemorativo realizado em parceria com a ACR Comeira e que levará ao palco os artistas Maiseu, Miguel Calhaz, Teatro do Botão, Vira Vadio e Cais da Saudade.

Na sexta feira, 12, o Auditório da Resinagem recebe, a partir das 18h30, a representação das peças de teatro “18 de Janeiro de 1934”, por alunos da Escola Básica de Casal de Malta, e “90 anos do 18 de Janeiro de 1934 – Conta-me como foi...”, por estudantes da Calazans Duarte, do Agrupamento de Escolas Poente. À noite, pelas 21h30, o foyer do Teatro Stephens recebe a tertúlia “Poesia



Arquivo

ao Serão”, dinamizada pela Associação da Comeira.

No dia 24, realce para a realização da 34.ª Milha de Cristal a partir das 19h40 com início na Praça Stephens, onde decorrerá o concerto da Brigada Victor Jara antes das 22h. Perto da meia noite atuam os Tocánder e vai ouvir-se a “Grândola, Vila Morena” e o Hino Nacional. Segue-se o discurso do presidente do Município, fogo de artifício e atuação do DJ Pedro Duarte.

No dia 25, às 11h, o Teatro Stephens

recebe a Sessão da Assembleia Municipal Evocativa do 25 de Abril, e à tarde, a partir das 14h, decorre no Parque da Cerca a 18.ª edição da Criativ(a)rte.

Entretanto, entre os dias 22 de abril e 1 de maio “Abril sai à Rua” com a decoração do espaço público exterior, nas três freguesias, dando visibilidade aos “Manifestos” concebidos pela comunidade escolar e sénior do concelho, e até ao final de maio o Arquivo Municipal terá patente a exposição “Documentos de abril”. ↵

PARQUE MÁRTIRES DO COLONIALISMO

CORO MULTICULTURAL TEM ‘CONCERTO’ NO DOMINGO

A Oficina da Música, situada no Parque Mártires do Colonialismo, vai receber já no próximo domingo, dia 7 de abril, pelas 10h30, o workshop “Multi Cool Coral - Território Temporário Musical”. Segundo a autarquia, que dinamiza a ação, para participar basta gostar de cantar e ter o desejo de integrar um coro multicultural.

“Neste Coral vai ser cool juntarmos canções de vários lugares, próximos ou longínquos: canções de trabalho, canções de embalar, canções de amor e de chorar, canções de festa, canções de partida, canções da infância, canções sobre a vida”, refere a autarquia em nota de imprensa, e acrescenta que se pretende, através deste projeto, “juntar as vozes, as origens, as várias culturas e nacionalidades, e fazer da música um lugar de encontro”.

A Direção artística e orientação do Coro vão ser da responsabilidade de Margarida Mestre, a Direção Musical e orientação dos instrumentos ficará a car-



go do professor Paulo Tojeira, mentor do grupo de percussão Tocánder, cujos músicos serão os intérpretes.

Mais informações sobre o projeto podem ser obtidas através dos contactos 244 573 300 e/ou teatro.stephens@cm-mgrande.pt. ↵



POLITÉCNICO DE LEIRIA



RUN
REGIONAL UNIVERSITY NETWORK
EUROPEAN UNIVERSITY

m23

maiores de 23 anos

ACESSO AO ENSINO SUPERIOR 2024

Estão abertas as inscrições para a realização das provas M23, conducentes à frequência dos cursos superiores do Politécnico de Leiria em 2024-2025.

Estas provas dirigem-se a quem completou 23 anos de idade, até ao dia 31 de dezembro de 2023.

INSCRIÇÕES ONLINE
ATÉ 21 DE ABRIL

+ INFORMAÇÕES:
Serviços Centrais do Politécnico de Leiria
Tel. 244 830 010 | academicos@ipleiria.pt

www.ipleiria.pt



VESPA ASIÁTICA

AUTARQUIA INSTALOU ARMADILHAS



O Serviço Municipal de Proteção Civil deu início esta semana à colocação de mais de 180 armadilhas para a vespa asiática, que vão ser monitorizadas quinzenalmente. Capturar as fêmeas fundadoras antes da formação de novos ninhos é o grande objetivo da medida, através da qual se pretende evitar a reprodução e o consequente aumento exponencial do número de exemplares adultos. Segundo a autarquia, vão ser disponibilizadas nas Juntas de Freguesia algumas armadilhas e respetivas instruções, sendo esta uma oferta à população que está sujeita ao stock existente.

Entretanto, a Câmara apela que as situações de avistamento de ninhos sejam reportadas no portal stopvespa.icnf.pt, diretamente aos serviços do Município (244 573 300), à linha GNR-SOS Ambiente (808 200 520) ou às Juntas de Freguesia.

Recorde-se que a vespa velutina ou vespa asiática é uma espécie predadora da abelha europeia, mede cerca de 2,5 cm de comprimento, tem as pontas das patas amarelas e o abdómen escuro, com uma fina faixa amarela no primeiro segmento. Os ninhos podem encontrar-se na copa das árvores, mas também em telheiros, alpendres, varandas, barracões, em muros e até no solo. ↵

MARINHA GRANDE

INTERCULTURALIDADE MOTIVA DEBATE

Estimular o diálogo e a relação entre culturas e sensibilizar os cidadãos para a necessidade de uma sociedade intercultural, num concelho onde há alunos de 35 nacionalidades, são os objetivos da Semana da Interculturalidade que o Município da Marinha Grande vai dinamizar, numa parceria com a Rede Europeia Anti-Pobreza (EAPN) Portugal

O ponto alto ocorre já na próxima segunda feira, dia 8 de abril, com a realização, a partir das 9h, no Auditório da Resinagem, do “Encontro + Sucesso Sem Fronteiras: entre mitos e factos – conhecer para



desmistificar”.

João Paulo Pedrosa, diretor do Centro Distrital de Leiria do Instituto de Segurança Social, e Paula Ferreira, da Agência para a Integração, Migrações e Asilo, serão apenas dois dos oradores presentes, numa iniciativa que vai abordar aspetos como “Infografia sobre Migrações: números e factos” e “Integrar os migrantes é uma missão impos-

sível?”. Está também prevista a apresentação de projetos desenvolvidos a nível nacional e local no âmbito da integração das Comunidades Migrantes, e a partilha de testemunhos.

Na quinta feira, dia 11, a Resinagem será palco da representação da peça de teatro infanto-juvenil “Todos Somos Um”, com a participação dos alunos da EB João Beare. ↵

» OPINIÃO

Um concelho mais saudável e sustentável

Assiste-se, cada vez mais, à colocação de monos, eletrodomésticos, pneus e mobiliário junto de ecopontos, ou seja, em locais completamente desapropriados. Apesar das recomendações e avisos da autarquia para que utilizem os serviços disponíveis para a devida recolha, com funcionamento razoável, todos os dias nos deparamos com a falta de civismo de alguns que teimam em não respeitar regras e assim contribuir para a criação de um ambiente muito pouco saudável.

Provavelmente, a informação teima em não chegar a todos. Acreditamos que, além de placares com avisos colocados junto de ecopontos e de flyers por toda a população, se deve apostar fortemente na prevenção, por exemplo, apostando em Centros Ecológicos amplamente divulgados

em várias cidades deste país. Estes Centros Ecológicos são espaços delimitados e vedados, colocados em locais estratégicos, de acesso público, com regulamento de utilização, que complementam a rede de ecopontos existente no concelho. Num mesmo espaço, devem existir ecopontos com múltiplas potencialidades, por exemplo, pilhão, cápsulas de café, óleos, lâmpadas, vestuário e calçado, monos, eletrodomésticos, e outros que se considerem úteis. Estes espaços têm contribuído para que existam concelhos mais limpos e sustentáveis, contribuindo, deste modo, para uma maior qualidade de vida dos seus cidadãos.

Continuar com o que se vem assistindo e cruzar os braços não é a solução. Há que olhar para o que se faz bem em outros locais e propor alternativas ao existente.

Consideramos que a existência de um serviço como o que enunciámos facilitaria toda a população na colocação de resíduos concentrada no mesmo local e com grande variedade de ecopontos disponíveis.

Sabemos que a disponibilização de um serviço como este, por si só, não resolve todas as questões ambientais existentes. O envolvimento de todos e uma divulgação abrangente é essencial, bem como o esforço de cada um de nós para alterar hábitos e atitudes comportamentais. Será também importante delinear projetos de envolvimento da comunidade educativa contribuindo para consciencializar todos a criarem hábitos necessários para um futuro mais saudável e sustentável.

A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável enumera 17 objetivos (ODS)

apelando a que todos os países desenvolvessem ações de modo a tornar o planeta mais sustentável. Por exemplo, no objetivo 11, realça, entre outros, a importância de “reduzir o impacto ambiental adverso das cidades, prestando atenção especial à qualidade do ar e à gestão eficiente dos resíduos”.

Caberá aos órgãos municipais a criação e definição de iniciativas que promovam e desenvolvam políticas de gestão de resíduos mais eficazes, com práticas ambientais mais eficientes, tornando o concelho uma referência nos indicadores recomendados pela Agência 2030.

*Elvira Ferreira
e José Emanuel Figueira
Grupo +Concelho*

POLÍTICA

+CONCELHO RETIRA CONFIANÇA AO VEREADOR JOÃO BRITO

Cinco meses após ter manifestado publicamente, em conferência de imprensa, o seu “descontentamento” e “desilusão” com a governação camarária, o grupo de cidadãos +Concelho anunciou, esta semana, em comunicado, a retirada de confiança política ao vereador João Brito

Na nota de imprensa, assinada por Elvira Ferreira, é explicado que “aquando da coligação entre o +Concelho e o MPM foi entendido que as duas forças iriam conjugar sinergias de modo a colaborar para uma boa governação do concelho”. Contudo, após as Eleições Autárquicas de 2021 “mês após mês, o MPM ergueu uma barreira que impediu que tal se verificasse. Inicialmente, ainda pensámos que o Vereador João Brito, eleito pelo +Concelho, pudesse contribuir para a nossa participação nas decisões e que a governação tivesse êxito”.

De acordo com o comunicado, “passou um ano, passaram dois e após algumas diligências entre as duas estruturas, e perante a insatisfação da governação concelhia do +MPM, o +Concelho assumiu a rutura dando disso conta publicamente”, em conferência de imprensa, realizada a 2 de outubro de 2023, no Edifício da Resinagem.

Mas se, numa primeira fase, “o Vereador João Brito participou nas reuniões onde essa decisão foi tomada, tendo mesmo concordado com as ideias defendidas para a rutura”, mais tarde “decidiu afastar-se, embora continuasse a afirmar que pertencia ao +Concelho”.

➤ “NUNCA NOS REPRESENTOU”

Segundo a líder do movimento

JOÃO BRITO, SOBRE A RETIRADA DE CONFIANÇA POLÍTICA:

“SÓ ME SURPREENDE POR SER TARDIA”

Convidado pelo JMG a comentar o anúncio de retirada de confiança política por parte dos antigos camaradas do +Concelho, João Brito afirma que “só me surpreende por ser tardia”.

O autarca que, recorde-se, se afastou da liderança do movimento de cidadãos no final do verão do ano passado, lembra que foi ele quem aceitou ‘tomar as rédeas’ num momento ‘difícil’, após os resultados das Autárquicas de 2017.

“Aceitei liderar o grupo quando mais ninguém o quis fazer, mas liderei à minha maneira”, afirmou João Brito que, mais tarde, em 2021, viria a assinar um acordo autárquico com o MPM que resultou no +MPM, que foi o grande vencedor na noite eleitoral.

“O meu ‘contrato’ com os munícipes é para 4 anos. Foi para isso que fui eleito e vou cumprir com o meu trabalho de cidadania em prol da população e do concelho”, disse ao nosso jornal João Brito, que garante que nada mudará em função da retirada de confiança política.

“Continuo a dar-me bem com as



peçoas, respeito toda a gente, mas não vou ser uma espécie de oposição interna como queriam que eu fosse. Estou de consciência tranquila”, afirma o vereador.

“Faço um balanço positivo do trabalho que tenho feito até ao momento, embora gostasse que as coisas fossem feitas com maior celeridade, mas não é possível acudir a tudo ao mesmo tempo, e nem podem esperar que se faça em dois anos tudo aquilo que não foi feito nos últimos 20”.

Quanto às Eleições Autárquicas de 2025, João Brito diz que “ainda é cedo para pensar nisso”, mas admite que “gostava de continuar o trabalho que tenho em mãos”. ✎

de cidadãos, “dado que o Vereador João Brito nunca mais nos contactou, tomando todas as decisões como se fosse dono das vozes do grupo, decidimos, por unanimidade, retirar-lhe a confiança política”.

Elvira Ferreira fez notar ainda que, no entendimento do +Concelho, o vereador foi por eles indicado e “sempre foi assumido que era nosso representante e não detentor de uma voz única”, concluindo que “nunca nos representou”.

Apesar da quebra de confiança, o grupo de cidadãos endereçou, no comunicado, “os nossos sinceros

agradecimentos ao João Brito pelo trabalho desenvolvido enquanto Líder do +Concelho”, desejando-lhe “um bom trabalho no desempenho das suas funções”.

Recorde-se que na aludida conferência de imprensa, Elvira Ferreira lamentava que o movimento +Concelho não fosse escutado pelo presidente da Câmara Municipal, e que “a única participação que temos é através do nosso Vereador eleito, João Brito, que tem tido uma margem muito pequena de ação”, nomeadamente na “definição de linhas de ação” nos orçamentos camarários. ✎

» TEMAS PARA REFLEXÃO

TRANSTORNO DA PERSONALIDADE ESQUIVA



Isabel Antunes
Psicóloga Clínica/Escritora

Esta perturbação mental não deve ser confundida com a Fobia Social situação clínica em que a pessoa evita determinadas situações muito específicas para si; nem deve ser confundida com a Sociopatia, uma psicopatologia que é diferenciada pela agressividade social.

O Transtorno da Personalidade Esquiva é caracterizado clinicamente pela Sensação da pessoa se achar não-atraente e inapta em sociedade.

A pessoa com Transtorno de Personalidade Esquiva tem Medo de ser ridicularizada em público ou repreendida, humilhada ou desprezada.

E apercebe-se que, no caso de socializar, vai correr esse risco.

O seu principal problema é ter Medo de sofrer críticas da parte dos outros.

Pode sentir-se interessada no contacto social, mas como não tem confiança, acaba por se isolar para não ter de conviver.

Os Comportamentos e a Experiência Interna desta pessoa denotam evitação e inibição quanto aos contactos sociais, em relação à inter-acção pessoal e à possibilidade de conhecer novos amigos, pois sofre do Medo do Desconhecido, por incapacidade de se submeter a qualquer avaliação social.

No fundo, esta situação psicopatológica é caracterizada pela constante e enorme Ansiedade que domina totalmente as Interpretações, as Sensações e os Comportamentos de uma pessoa.

Segundo o DSM V, para corresponder aos critérios estabelecidos para chegar ao Diagnóstico de que uma pessoa sofre do Transtorno da Personalidade Esquiva essa pessoa tem de apresentar os seguintes sinais:

A – Padrão de Evitação nos campos da Cognição (interpretação pessoal dos factos), da Afetividade (resposta Emocional), do funcionamento inter-pessoal e do Controle da Impulsividade – a pessoa evita a relacionar-se mesmo se for promovida no trabalho, porque tem Medo social;

B – Padrão inflexível de sensibilidade quanto à crítica social pois esta pessoa exige garantias do ambiente para não correr o risco de ser humilhada ou ridicularizada;

C – Padrão de sofrimento clinicamente significativo, pois a pessoa isola-se e não confia o seu bem-estar nas mãos de outros;

D – Padrão de longa duração, desde a adolescência;

E – É uma situação sem outra explicação;

F – Este padrão não é causado por qualquer substância.

A Psicoterapia é indicada. ✎

AGENDA CULTURAL E LÚDICA

6 DE ABRIL – SÁBADO

17h, Representação da peça “O Tamanho das Coisas”

Teatro Stephens

21h30, Exibição do filme “Clandestina”, de Maria Mire

Sport Operário Marinense

7 DE ABRIL – DOMINGO

A partir das 10h, Celebração dos Dias Mundiais da Atividade Física e da Saúde, pelo Município

Parque Mártires do Colonialismo

10h30, Workshop “Multi Cool Coral – Território Temporário Musical”

Oficina da Música, Parque Mártires

12h30, “Feijoadas e muito mais!” pela Associação Protetora de Animais da Marinha Grande

Sport Império Marinense

16h30, Espetáculo comemorativo dos 50 Anos do 25 de Abril, pela ACR Comeira e Município

Teatro Stephens

17h, “Vamos ilustrar Abril – A Festa dos Cravos”, por Ana Cristina Luz

Sport Operário Marinense

6 E 7 DE ABRIL – SÁBADO E DOMINGO

8.º Torneio Nacional de Ténis de Mesa, pela SBR 1.º de Janeiro

Parque Municipal de Exposições

9 DE ABRIL – TERÇA FEIRA

9h, Ação de sensibilização sobre prevenção de incêndios florestais, pela GNR

Largo do Clube Desportivo e Recreativo de Amieira

10 DE ABRIL – QUARTA FEIRA

14h, Conferência “Talentum Days”, pela CEFAMOL

Centro Empresarial da Marinha Grande

TODAS AS QUARTAS FEIRAS

“Poesia ao Serão”

Sede da ACR Comeira

2.ª QUARTA FEIRA DO MÊS

Clube de Leitura da Biblioteca de Instrução Popular (BIP)

Vieira de Leiria ✕

ECONOMIA

ICEBEL ADQUIRIDA POR GRUPO EMPRESARIAL ESPANHOL

O Grupo espanhol AND&OR anunciou a aquisição da ICEBEL, empresa especializada em máquinas e tecnologias para a indústria vidreira, localizada na Marinha Grande, reforçando a sua presença na Península Ibérica e consolidando a sua posição como líder em soluções de automação para o setor

Para o grupo espanhol, o negócio, cujo valor não foi revelado, “representa um passo estratégico fundamental, pois combina a sua experiência no manuseamento de embalagens plásticas (PET, HDPE) com a experiência análoga da ICEBEL em embalagens de vidro”.

“Ambas as empresas compartilham uma visão comum de inovação, excelência e atendimento ao cliente, valores fundamentais que orientarão a integração do ICEBEL na família AND&OR”, refere o grupo espanhol que, com esta integração, conseguirá “oferecer uma gama ainda maior de soluções, aumentando a sua capacidade de fabricação para atender às crescentes demandas do mercado



e proporcionar maior valor aos seus clientes”.

“Estamos muito satisfeitos em dar as boas-vindas à ICEBEL à família AND&OR. Essa aquisição reflete nosso compromisso contínuo com a excelência e a inovação no campo da automação industrial”, anunciou Antonio Ortega Suarez, CEO da AND&OR. “Juntos, estamos melhor posicionados para fornecer soluções abrangentes e avançadas para nos-

so clientes em toda a Europa, fortalecendo nossa posição como líderes do setor”.

Já Alfonso Carreira, Diretor Geral da ICEBEL, referiu-se à integração como “uma grande oportunidade para impulsionar o crescimento e a progressão da empresa. Estamos focados em garantir que o nosso relacionamento com todas as partes interessadas seja fortalecido com essa aquisição”. ✕

VIEIRA DE LEIRIA

JUNTA DE FREGUESIA ASSINALA 50 ANOS DE LIBERDADE

Exposições, espetáculos de teatro, cinema, uma palestra e um concerto musical são apenas algumas das iniciativas que compõem o programa comemorativo dos 50 anos do 25 de Abril de 1974 da Junta de Freguesia de Vieira de Leiria, cujo ponto alto acontecerá na noite de 24.

As celebrações arrancam já no dia 19, sexta-feira, às 20h, com a inauguração da mostra dinamizada pela Biblioteca de Instrução Popular, nas suas instalações, intitulada “50 anos de Abril/50 livros censurados pela Ditadura”, e que será seguida de uma tertúlia com membros dos órgãos sociais no período da revolução. No dia 20, às 16h, será apresentado o livro “Praça da República, 22”, da autoria de Rui Pedrosa, também nas instalações da BIP, e no domingo, pela

manhã, o Grupo Desportivo Águia Competição dinamiza o Concurso de Pesca 1.º Surfcasting Challenger GDAC Yuri Team.

Na noite de 24 de abril, o Cine-Teatro Actor Álvaro recebe, às 21h, a palestra “50 anos de Abril”, por Vítor Baptista, antigo Governador Civil de Coimbra, seguida do concerto do grupo “Alvorada 25”. Perto da meia-noite, vai ouvir-se o discurso do presidente da Junta, Álvaro Cardoso, seguido de fogo de artifício.

O dia 25 arranca com a “Caminhada da Liberdade”, que chegará às instalações da Junta de Freguesia cerca das 9h15, numa ação do CRCJ Casal d’Anja, a que se segue o habitual hastear da bandeira e a deposição de flores no monumento de homenagem aos combatentes. Para as 10h, está marca-

da uma reflexão sobre a efeméride pelo vieirense Alfredo João. À tarde, pelas 16h, será exibido no Cine-Teatro o filme “Revolução sem sangue”, de Rui Pedro Sousa.

No sábado, 27, às 15h30, o Cine-Teatro Actor Álvaro recebe o Clube de Teatro do Agrupamento de Escolas de Vieira de Leiria com a peça “Novo olhar sobre o 25 de Abril”, e à noite, pelas 21h30, o Teatresco leva à cena “Porquê Abril”.

No domingo, às 16h, voltará a ser apresentado o trabalho do grupo Teatresco, oriundo da Vieira.

As celebrações organizadas pela Junta de Freguesia de Vieira de Leiria contam com o apoio do Município, da BIP, GD Águia Competição, do CRCJ Casal d’Anja e do Teatresco. ✕

PROatividades em Saúde

Unidade de Cuidados na Comunidade da Marinha Grande



UMA DÉCADA DE COMPROMISSO NA COMUNIDADE



EDITORIAL

Dez anos ao serviço da população da Marinha Grande



Ana Laura Baridó

Coordenadora da UCC e Enfermeira
Especialista em Saúde Infantil e Pediátrica

Caros leitores, a UCC da Marinha Grande completou 10 anos de atividade no passado dia

24 de fevereiro e para assinalar a data realizou durante as semanas de 12 a 24 de fevereiro várias iniciativas promotoras de saúde para a população da Marinha Grande.

Desde atividades com grávidas, mães e bebés, a atividades com adolescentes e seus pais, com profissionais da educação e da saúde. O desenvolvimento de temas como: a importância do sono na saúde das crianças e jovens; a prevenção de quedas no idoso; a saúde mental dos adolescentes e o choque de gerações; a apresentação pública de projetos em parceria com

várias entidades da comunidade foram ações levadas a cabo pela UCC com a parceria de várias entidades, às quais agradecemos muito.

Foram 10 anos de muito trabalho e de crescimento da UCC, não só em número de profissionais, mas também nas atividades desenvolvidas pela equipa. Numa relação muito próxima com os parceiros da comunidade e com os nossos utentes, durante estes 10 anos construímos um caminho que desejamos continuar com o mesmo empenho e dedicação em prol da saúde dos nossos utentes. ✍

PROatividades em Saúde

Edição: Jornal da Marinha Grande, Lda.

Publicidade: Rui Graça

Telefone: 244 50 26 28

Textos: Ana Laura Baridó, Ana Pedrosa, Cremilda Roldão, Cristiana Anés, Elisabete Santos, Lúcia Grácio e Andreia Cruz, da UCC da Marinha Grande.

Site: www.jornaldamarinha.pt

Impressão: Gráfica do Minho

Este suplemento faz parte da edição 3099 do JMG, de 4 de abril de 2024. Não pode ser vendido separadamente.

TEMA

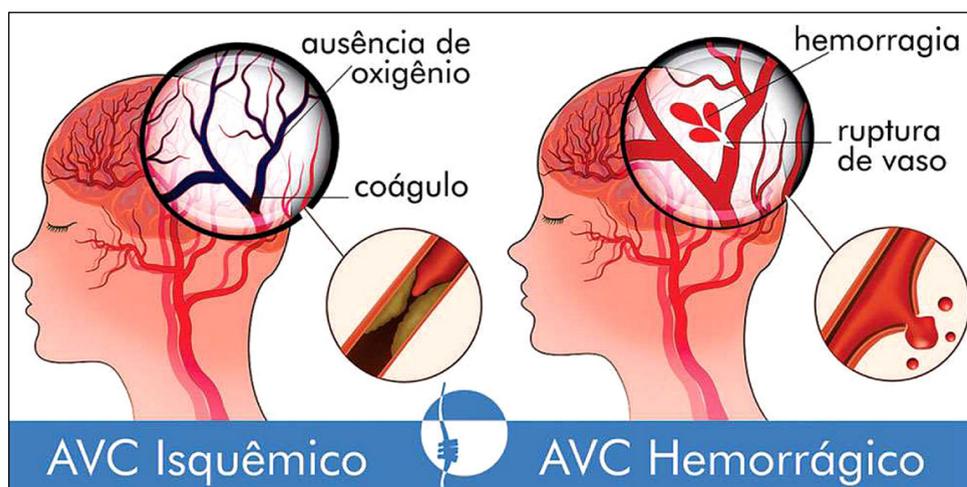
Dia internacional do doente com AVC

No dia 31 de março comemorou-se o Dia Internacional do Doente com AVC (Acidente Vascular Cerebral), data que tem como objetivo alertar para esta doença, para os sinais e sintomas desta patologia e para a melhor forma de atuar perante a sua ocorrência.

O que é o AVC?

O AVC é uma doença súbita que afeta uma zona limitada do cérebro causada pelo bloqueio ou rompimento de uma artéria cerebral (Ferro, J. 2016)

O AVC resulta da lesão das células cerebrais, que morrem ou deixam de funcionar normalmente, pela ausência de oxigénio e de nutrientes na sequência de um bloqueio do fluxo de sangue (AVC isquémico) ou porque são inundadas pelo sangue a partir de uma artéria que se rompe (AVC hemorrágico). Os isquémicos correspondem a cerca de 80% do total. As células do cérebro morrem pouco tempo depois da ocorrência desta lesão. Contudo, pode durar algumas horas se o fluxo de sangue não estiver completamente interrompido. Por essa razão, é fundamental agir rapidamente de modo a minimizar as lesões cerebrais (CUF, 2023).



Sintomas e sinais de alerta do AVC – Identificar os 3 F's

A Sociedade Portuguesa De Acidente Vascular Cerebral (2016) tem reforçado a importância do reconhecimento dos 3 F's: Desvio da face, falta de força num braço e dificuldade em falar. São estes os sinais de alerta que devem motivar a ativação de imediato os serviços de Emergência Médica (112).

Quanto menor for o tempo desde a ocorrência dos primeiros sinais e a chegada ao hospital maior a probabilidade de sobreviver sem sequelas.

“Tempo é cérebro”,

dado que quanto mais rapidamente um doente aceder aos cuidados diferenciados, mais tecido cerebral pode ser resgatado, com maior probabilidade de minimizar as sequelas (Min, 2010 citado por Oliveira, D. 2020). O intervalo de tempo entre a manifestação dos primeiros sintomas e o pedido de ajuda é a principal causa de atraso no socorro pré-hospitalar, muitas vezes associada a falta de reconhecimentos dos sintomas de AVC (Fonseca et al., 2016 citados por Oliveira, D. 2020).

Se for assistido nas primeiras horas após o desenvolvimento dos primeiros sintomas, o doente pode reverter total ou parcialmente os danos provocados pelo AVC, através do tratamento que atualmente dispomos que consiste na desobstrução da artéria que está obstruída por um trombo. Numa primeira fase, o tratamento será fibrinolítico administrado por via endovenosa e, numa segunda

fase, em alguns casos, o tratamento será a remoção mecânica do trombo (trombectomia mecânica) (Dr.^a Teresa Pinho e Melo, 2016)

Fatores de risco-Controlar para prevenir

Os fatores de risco podem-se definir como sendo uma ou mais características presentes num indivíduo e que surgem associados, potencializando-se mutuamente e atuando segundo o ecossistema ou do modo de interagir com ele, aumentando a probabilidade de o indivíduo vir a ser afetado por uma determinada doença (Salgueiro, 2008 citado por Cunha, M. 2014).

Existem fatores de risco modificáveis e os não modificáveis.

Por um lado, os fatores de risco não modificáveis são aqueles que não são passíveis de qualquer tipo de tratamento e incluem a idade, o género e a etnia. Por outro lado, os fatores de risco modificáveis são aqueles que mediante controlo e tratamento devido, podem ser minimizados e ter um impacto menos relevante para a ocorrência de AVC onde estão englobados Hipertensão Arterial Diabetes Mellitus, Dislipidémias, tabagismo, alcoolismo, obesidade e o sedentarismo (Graça, S. 2015).

Além disso, é fundamental incentivar hábitos de vida saudáveis, como a prática regular de exercício físico, alimentação equilibrada, completa e variada com redução da ingestão de sal, controlo da tensão arterial e da glicémia capilar, evitando o consumo excessivo de álcool e o tabagismo. É importante refletir no facto de que cerca de 80% dos AVC podem ser prevenidos com hábitos de vida saudável e controlo dos fatores de risco (Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, 2023).

Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS) 2006, Portugal é o país da União Europeia, em que se verifica a mais elevada taxa de mortalidade por AVC, devido à grande prevalência de HTA (Hipertensão). As pessoas com elevada pressão arterial e que persiste, com valores superiores a 140/90mmHg, têm um risco de AVC quatro a seis vezes superior, comparativamente com as que têm tensões dentro dos parâmetros considerados normais, 120/80mmHg, sendo que uma elevada percentagem de pessoas, cerca de 80%, apresentam HTA na altura do AVC (Nunes et al, 2005 citados por Cunha, M. 2014).

A diabetes Mellitus constitui um importante fator de risco para o desenvolvimento da doença cerebrovascular, especialmente nos AVC's isquémicos trombóticos, devido à alteração da hemodinâmica cerebral pela hiperglicémia e por fazer interação com outros fatores de risco como a HTA e a Dislipidémia (Menotta, 2012 citado por Cunha, M. 2014).

O tabagismo aumenta o risco de AVC em duas a quatro vezes, podendo contribuir com 12 a 14% das mortes, sendo a incidência de AVC cerca de 40% em homens fumadores e 60% em mulheres (Ferreira et al, 2006 citados por)

Dados estatísticos de AVC

Por ano, 15 milhões sofrem um AVC e, desses, seis milhões não sobrevivem. De acordo com a Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular Cerebral, Portugal é, na Europa Ocidental, o país com a mais elevada taxa de mortalidade, sobretudo na população com menos de 65 anos (CUF, 2023).

Mais de meio milhão de pessoas pode sofrer um primeiro AVC ou um AVC recorrente por ano, destes, cerca de 500.000 são novos casos e 100.000 são episódios recorrentes. O AVC é responsável por metade de todos os doentes hospitalizados por doença neurológica aguda (Gatens & Musto, 2011 citados por Graça, S. 2015).

A incidência de AVC é maior nas populações asiática e na população negra, do que na população branca. Este facto pode estar parcialmente relacionado com os fatores genéticos, que condicionam o aumento da incidência de outras comorbilidades. Na raça branca 80% a 85% do AVC são isquémicos e 10 a 15% são hemorrágicos, já na raça negra a proporção de AVC hemorrágicos é

de 30 a 40%, e o AVC isquémicos assumem uma menor proporção (Carvalho, 2009 citados por Graça, S. 2015).

Sequelas e complicações do AVC

A maior ou menor gravidade das sequelas depende da localização e extensão das lesões iniciais no cérebro e do período que decorreu entre o aparecimento dos primeiros sinais e sintomas de AVC e a implementação do tratamento (Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular cerebral, 2016).

As sequelas podem manifestar-se através de sequelas motoras, como por exemplo, a falta de força e a espasticidade (rigidez excessiva) num dos lados do corpo, a perda de coordenação do movimento dos membros, perda da marcha e a disfagia que corresponde a uma limitação da capacidade de deglutição (Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular cerebral, 2016).

Sequelas cognitivas incluem a lentificação de processos mentais, problemas de memória, afasia (dificuldade em falar) e dificuldade de concentração e para planeamento de tarefas (Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular cerebral, 2016).

Sequelas comportamentais como por exemplo apatia, desinteresse por novas situações, depressão e ansiedade (Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular cerebral, 2016).

Por último, as **sequelas do sistema sensorial** que incluem a perda de sensibilidade numa parte do corpo, dor neuropática, alterações do controlo dos esfíncteres etc. (Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular cerebral, 2016).

“Mais de dois terços dos doentes ficam com sequelas após um AVC. Podem ser ligeiras ou mais graves, algumas reversíveis, outras permanentes, mas sempre com impacto na qualidade de vida, representando barreiras na vida pessoal,

familiar, social e profissional” (Prof. Doutor Vítor Tedim Cruz)

Viver após o AVC

Para corrigir cada uma das sequelas do AVC, os programas de reabilitação pós-AVC desempenham um papel fundamental na recuperação da vida social, familiar e profissional dos doentes. (prof. Doutor Pedro Cantista, 2016)

A recuperação motora é considerada uma das componentes mais importantes. A recuperação da força, da coordenação motora e da capacidade de marcha são um dos aspetos mais valorizados pelos doentes (Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular cerebral, 2016).

rebral, 2016).

Tendo em conta a vasta diversidade de possíveis complicações, as equipas de reabilitação são constituídas por profissionais de diversas áreas que em conjunto são capazes de proporcionar ao doente um programa integrado, racional e multidisciplinar (Sociedade Portuguesa do Acidente Vascular cerebral, 2016).

O processo é complexo, por vezes, muito demorado e exige uma grande paciência e colaboração por parte do doente. A missão será trazer o individuo à volta à sua vida normal, com o melhor nível de independência possível. (prof. Doutor Pedro Cantista, 2016) ↴

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!

Pub



ALUGA-SE PAVILHÃO INDUSTRIAL

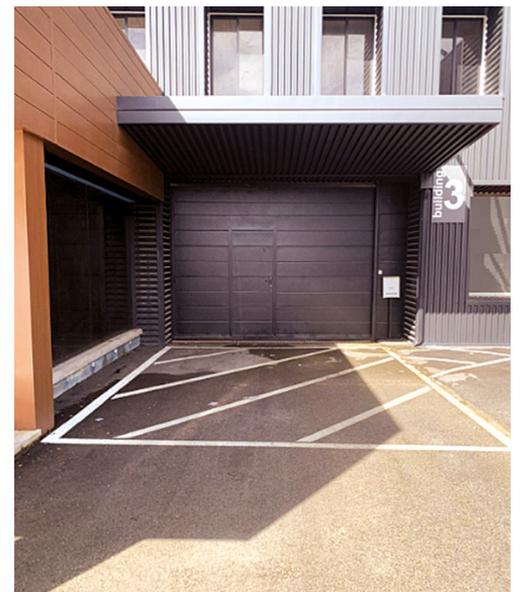
COM DUAS PONTES ROLANTES E BONS ACESSOS

**400M2
COM ESCRITÓRIOS
NO CENTRO MARINHA GRANDE**

CONTACTOS:

email : manuelcarlos@ontime.pt

TELM: 964015076



Pub

**MDS
MÉDIA+**

**SEGURO PARTICULARES
E EMPRESARIAIS**



OPINIÃO

“10 anos de proximidade”

A UCC da Marinha Grande completou no passado dia 24 de fevereiro 10 anos de atividade.

Fazendo um balanço destes 10 anos de atividade em que coordenei esta equipa julgo termos conquistado o nosso espaço na comunidade através da criação de evidência da importância do nosso trabalho.

Ao longo dos 10 anos fomos criando respostas de saúde de acordo com as necessidades da população e das solicitações dos nossos parceiros comunitários. Desbravámos muitos caminhos, não só na prestação de cuidados de saúde expectáveis e que estavam devidamente identificados, mas também em desafios que nos foram colocados ao longo do tempo, como foi o caso da Pandemia por Covid 19.

Começámos a atividade num espaço diminuto e com uma equipa constituída por 3 elementos, hoje temos um espaço próprio e somos 15 elementos na equipa. Prestamos cuidados de saúde à população mais vulnerável. Estamos nos domicílios, nas escolas, nas Instituições, onde quer que hajam utentes para cuidar.

A UCC é porventura a unidade do Centro de Saúde que com maior proximidade está com as pessoas. Cuidamos das pessoas no seu contexto, o que nos dá uma perspetiva mais fiel da realidade das famílias, e desse modo podemos ajudá-las a superar as suas dificuldades.

A UCC da Marinha Grande nestes 10 anos de atividade cuidou de milhares de pessoas na Marinha Grande. Mantemos no ativo respostas de saúde desde antes do nascimento e até após a morte. Formalizámos parcerias com a Câmara Municipal, as Juntas de Freguesia, e quase todos os parceiros na comunidade, desde escolas, IPSS, Associações, etc...

Somos desafiados pelos parceiros para as mais diversas atividades de saúde o que nos orgulha e satisfaz muito.

Se quisermos pensar no momento mais marcante destes 10 anos, inevitavelmente o período de pandemia foi muito marcante para a equipa.

A UCC da Marinha Grande foi responsável por coordenar e montar as respostas em tempo de COVID 19, desde logo a área dedicada ao COVID 19 (ADC), com a visita aos lares e ERPIS de utentes sintomáticos, da prestação de cuidados nas estruturas criadas para os doentes com alta social dos hospitais (EAR) e finalmente com a vacinação nos lares e no domicílio e a coordenação do Centro de Vacinação COVID (CVC). Foram dois anos intensos de trabalho, cheios de pressão e incertezas que marcaram muito a equipa e a população.

Esta experiência fez-nos valorizar a atividade regular. No final deste tempo de pandemia tivemos que reorganizar todas as atividades que deixámos suspensas naquele período, algumas ainda em retoma neste momento.

A UCC da Marinha Grande desenvolve projetos de intervenção em saúde para a população residente, estudante ou trabalhadora no concelho. Dedicar-se maioritariamente ao acompanhamento de situações de maior vulnerabilidade e dedica muito do seu tempo a ações de educação para a saúde e aumento da literacia em saúde. Deste modo intervém nas escolas, nas empresas, na rua, na casa das pessoas.

Desde a preparação para o nascimento ao acompanhamento até à morte, a UCC desenvolve ações no âmbito da prevenção e tratamento da diabetes; promoção da saúde na infância e juventude; Tratamento Obesidade Infantil e do adulto; Tratamento tabagismo e alcoolismo; Prevenção maus-tratos infantis e violência doméstica; Promoção da literacia em saúde, nomeadamente: primeiros socorros e suporte Básico de Vida, correção postural; prevenção da ansiedade nas crianças e jovens, etc...

Infelizmente as UCC no nosso País, contrariamente ao que acontece



com as outras unidades funcionais, nomeadamente as USF, apesar de serem avaliadas pelo mesmo sistema de contratualização, e no caso concreto da UCC da Marinha Grande, apresentar índices de desempenho acima dos 70%, não usufruem de incentivos financeiros o que cria um grande desequilíbrio entre os profissionais de saúde que prestam cuidados no mesmo sistema de saúde. Esta é uma questão muito importante e que deveria ser resolvida o quanto antes, sob pena da desmotivação dos profissionais em trabalhar nestas unidades (UCC) tão importantes para as populações.

Ainda assim a equipa da UCC da Marinha Grande mantém uma motivação incrível para intervir na comunidade com capacidade para crescer, trazendo mais resposta de saúde à Marinha Grande. É muito importante a colaboração das entidades parceiras da comunidade com a UCC para o desenvolvimento do seu plano de ação anualmente.

Atualmente com a mudança de modelo organizacional da saúde para ULS-RL ainda não percebemos de que forma as UCC serão posicionadas, no entanto estamos a trabalhar com o Hospital uma forma de integrar cuidados em projetos comuns, uma realidade inevitável. Sentimos que este novo modelo ainda não está totalmente desperto para a importância dos cuidados de saúde primários, mas consideramos que está do nosso lado o trabalho no sentido de mostrar essa importância e construir o nosso lugar neste novo modelo.

Assim continuamos o nosso trabalho, agora num modelo diferente, mas sempre com a mesma dedicação e empenho em função da saúde dos nossos utentes. De referir que as problemáticas de saúde vão mudando e a UCC vai orientando a sua intervenção em função destas mudanças, tornando a sua atividade extremamente dinâmica e aliciante.

Não existimos sem os nossos utentes e os nossos parceiros que têm tido um papel muito importante na construção de um percurso que consideramos ser de sucesso e de referência regional e não só. Estamos muitos gratos por isso.

EDITORIAL

Gala e concerto: dois em um para mais tarde recordar

A Associação Portuguesa de Deficientes - Delegação de Leiria, que tem sede na Marinha Grande, promoveu na noite do passado sábado a sua primeira gala, no Teatro José Lúcio da Silva, na capital de distrito. Tratou-se de uma iniciativa conjunta da associação liderada por Maria José Ruivo, da MarinhaTV e da N'Audio que, em conjunto com a banda FLOS Project, proporcionaram um espetáculo memorável. Não há qualquer exagero na palavra memorável, pois todos os que tiveram o privilégio de assistir deram por bem empregar o seu tempo.

Aquilo que aconteceu na noite de 30 de março, em Leiria, foi a demonstração de que santos da casa fazem milagres. Mas, infelizmente, o mérito nem sempre é reconhecido entre portas, o que já é habitual, não só nas artes como noutros domínios. Pouco se pode esperar, muitas vezes, dos que nos são mais próximos, daqueles que em rigor deveriam estar ao nosso lado.

Organizar uma gala, mesmo com alguns meses de antecedência, é uma tarefa hercúlea. Que o digam quem esteve na génese da iniciativa, que envolveu uma equipa invisível, que viu o tempo passar depressa demais e havia sempre tanto por fazer.

Garantir a sala de espetáculo foi o primeiro grande desafio, com avanços e recuos, burocracia para trás e para a frente. Paralelamente, envolver uma associação sem experiência organizativa de uma gala foi um desafio, mas, ao mesmo tempo, foi reconfortante sentir o entusiasmo de alguém que faz das fraquezas forças e, com grande dignidade, tem uma intensa atividade cívica e desportiva, em cadeira de rodas.

O mínimo que a comunidade pode e deve fazer é reconhecer o mérito destes homens, mulheres, jovens, que assumem a sua deficiência com naturalidade pois, obviamente, não deixam de ser um de nós. Aliás, nalguns casos, até se superam e são mais do que um de nós, pela determinação que empregam na sua atividade associativa e desportiva.

Poderíamos aqui estar a destacar a presidente Maria José Ruivo ou o dirigente e atleta Manuel Sousa, duas peças importantes da engrenagem da APD Leiria. Mas isso seria injusto para todos os outros que dão o melhor de si para que esta seja uma associação respeitada no distrito, embora a sua implantação pudesse ser mais regional, caso tivesse o apoio de outras autarquias. Infelizmente os apoios são poucos e esta gala serviu como mais uma fonte de receita para a associação, permitindo que possa criar mais e melhores condições aos seus atletas.

Para além da vertente solidária, a Gala da APD Leiria teve uma componente musical com a banda marinhense FLOS Project. Uma palavra para o Fernando Silva que, além do repertório, teve a seu cargo outras missões, uma espécie de "bombeiro" que teve que apagar vários "fogos". Normal neste tipo de iniciativas em que surgem sempre imprevistos, há sempre alguém a tentar colocar areia na engrenagem.

Mas, poucos dias após a gala, o balanço é absolutamente positivo, sendo injusto aqui destacar este ou aquele contributo: todos deram um pouco de si e isso resultou numa noite que muitos recordarão no futuro.

Parabéns APD pelo vosso trabalho, parabéns Fernando Silva pelas sonoridades que nos fizeram viajar no tempo, parabéns Nuno Junqueira pela produção, parabéns a todos os que estiveram, direta e indiretamente, envolvidos nesta megaprodução.

A Direção do Jornal da Marinha Grande

» PEÇO A PALAVRA...

José Henriques Vareda**Henrique Neto**

Empresário

henriquejosesousaneto@gmail.com

Está quase a chegar o dia 25 de Abril e o Jornal de Leiria publicou uma página a recordar o marinhense José Henriques Vareda e a explicar a sua importância como cidadão, organizador da resistência ao antigo regime, autarca marinhense, Presidente do Sport Operário Marinhense, advogado ilustre e, porventura mais importante, um formador de consciências.

Como beneficiário da pedagogia democrática do José Vareda, continuo a recordar os seus exemplos de vida e durante muitos anos, sempre

que tive de tomar decisões mais difíceis - pessoais, políticas e profissionais - habituei-me a perguntar o que faria o José Vareda em idênticas circunstâncias.

Os marinhenses têm uma grande dívida para com a memória do José Vareda, mas também com a memória do seu amigo e combatente antifascista Joaquim Carreira, pelo que seria bom que ao passarem 50 anos sobre o 25 de Abril, a autarquia, este jornal e os marinhenses em geral recordassem o seu consequente serviço a Portugal e à Marinha Grande. ✎

INSTANTÂNEO



SUPERAÇÃO, GARRA E TALENTO

A noite do último sábado ficou marcada pela emoção e pelo talento. A Gala da APD Leiria, decorrida no Teatro José Lúcio da Silva, realçou o mérito, a força de vontade e a garra de um vasto leque de atletas e dirigentes, que tudo fazem para criar as melhores condições para a prática desportiva em cadeira de rodas, nomeadamente do andebol e do basquetebol, mas não só. Depois, a magia proporcionada por artistas locais, do FLOS Project, a mostrar a qualidade e o talento de um projeto que tem tudo para singrar. Parabéns! ✎

**CARTÓRIO NOTARIAL DA MARINHA GRANDE
NOTÁRIA**

Ana Luísa Cabral de Melo Pereira Guerreiro

EXTRACTO PARA PUBLICAÇÃO

Certifico, para fins de publicação, que no Livro de Notas para escrituras diversas número 119-B, deste Cartório, a folhas 112, foi lavrada escritura de Propriedade Horizontal por Justificação, no dia 21/03/2024, na qual como primeiros: **JOAQUIM JOÃO PEREIRA**, casado, natural da freguesia de Jarmelo (S. Pedro), concelho da Guarda, com domicílio profissional na Praça do Vidreiro, nº 6, 1º dto, Marinha Grande e **ISABEL GREGÓRIO DE SOUSA**, solteira, maior, natural da freguesia e concelho da Marinha Grande, com domicílio profissional na Rua António Campos Jr, nº 8, Marinha Grande, na qualidade de Provedor e Vice Provedora da Mesa Administrativa, em representação da **"SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA MARINHA GRANDE"**, **IPSS com NIPC 500 892 113**, com sede na freguesia e concelho da Marinha Grande; como segundo: **EUGÉNIO GORDIANO DOMINGUES**, natural da freguesia e concelho da Marinha Grande, onde reside na Rua dos Lapidários, n.º 10 B, Embrá, NIF 144 672 774, casado com Maria Fernanda Coutinho de Sousa Domingues, sob o regime da comunhão geral, por si e como procurador de sua mulher **MARIA FERNANDA COUTINHO DE SOUSA DOMINGUES**, natural da freguesia de Pataias, concelho de Alcobaça, consigo residente, NIF 144672766 e como terceiros: **JOSÉ ALFREDO BORGES BRILHANTE** e mulher **MARIA EMÍLIA DE FÁTIMA ALVES SILVA BORGES**, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, naturais ele da freguesia de Coimbra (Sé Nova), concelho de Coimbra, ela de Angola, de nacionalidade portuguesa, residentes na Rua da Escola Secundária, nº 2, bloco 23, 1º esqº, Marinha Grande, NIF 184 093 058 e 155 304 372, declararam que são donos do prédio urbano composto por casa de rés – do – chão composta por três lojas com duzentos e dezanove metros quadrados, sito no Largo 5 de outubro, nºs 11, 12, 13 e 14, freguesia e concelho da Marinha Grande, inscrito na matriz sob o artigo 21030 (que provém do anterior artigo urbano 3440 e este por sua vez do artigo 3371 da mesma freguesia), com o valor patrimonial de 57.210,00 euros e atribuído de **sessenta mil euros**, descrito na Conservatória do Registo Predial da Marinha Grande sob o número **dez mil trezentos e quarenta e oito/ Marinha Grande**, definitivamente registada uma terça parte a favor do segundo outorgante e cônjuge pela apresentação sete de quatro de dezembro de mil novecentos e noventa e seis, uma terça parte a favor dos terceiros outorgantes pela apresentação catorze de doze de maio de mil novecentos e noventa e sete e uma terça parte a favor da Santa Casa da Misericórdia da Marinha Grande pela apresentação mil novecentas e cinquenta e cinco de quinze de julho de dois mil e vinte e um. Que o prédio se encontra dividido nas três frações autónomas distintas, independentes e isoladas entre si, e com saídas direta para a via pública, designadas pelas letras A, B e C: fração **"A"** – loja para comércio, com entrada pelo nº 11 de polícia, designada por loja um, com oitenta e dois vírgula setenta metros quadrados. fração **"B"** – loja para comércio, com entrada pelos nºs 12 e 13 de polícia, designada por loja dois, com setenta vírgula vinte metros quadrados. fração **"C"** – loja para comércio, com entrada pelo nº 14 de polícia, designada por loja três, com sessenta e seis vírgula dez metros quadrados. Todos os indicados proprietários declaram que o prédio está materialmente dividido de facto desde a sua inscrição na matriz em mil novecentos e cinquenta, com o artigo referido 3371, e assim o possuem nas indicadas proporções dividido nas três mencionadas frações autónomas, assumindo desde sempre a qualidade de condóminos, comportando-se como tal, embora sem condomínio formalmente constituído, em condições de constituírem unidades independentes, distintas e isoladas entre si, com saída direta para a via pública, desde pelo menos mil novecentos e oitenta, pelo que somando a estas posses, possuem o dito prédio, nas condições enunciadas há mais de vinte anos, sem a menor oposição de quem quer que seja, desde o seu início, posse essa que sempre exerceram sem interrupção, ostensivamente e com conhecimento de todos do lugar e de outros circunvizinhos, sendo por isso, uma posse pública, pacífica e contínua, pelo que dele adquiriram o direito de propriedade horizontal por usucapião. Está conforme.

Marinha Grande, 21 de março de 2024

A Notária,
Ana Luísa Cabral de Melo Pereira Guerreiro

Publicado na Edição n.º 3099 do JMG de 4 de abril de 2024

"TORNEIO DA PÁSCOA"

SL MARINHA JUNTOU MAIS DE MEIO MILHAR DE ATLETAS NA ORDEM

O Campo da Ordem recebeu mais de 600 atletas, com idades entre os 5 e os 12 anos, nos passados dias 29 e 30 de março, que vieram à Marinha Grande para participar no "Torneio da Páscoa" organizado pelo Sport Lisboa e Marinha

A competição, para a qual o Clube contou com o apoio do Município e da Junta de Freguesia da Marinha Grande, levou a jogo meia centena de equipas oriundas de 18 clubes de vários pontos do país, e nem a instabilidade meteorológica abalou a determinação dos dirigentes da Ordem. Contudo, a chuva obrigou



a organização a cancelar algumas das atividades que estavam programadas para animar os jovens atletas, designadamente insufláveis e outras surpresas.

Entre o muito público presente durante os dois dias do torneio, destaque para as presenças do presidente da Câmara, Aurélio Ferreira, do vereador do desporto da autarquia, João Brito, e da presidente da Junta da Marinha Grande, Maria Neves,

que tiveram como anfitrião o presidente da direção do SL Marinha, Hugo Pereira, entre vários outros dirigentes.

Convidado a usar da palavra, o presidente da Câmara elogiou a organização por conseguir congregar tantos jovens atletas e famílias, numa iniciativa que visa fomentar o fair-play dentro e fora das quatro linhas. Aurélio Ferreira valorizou também o facto de "o desporto ajudar a educar e a transmitir regras e valores".

VOLEIBOL

INICIADOS CONQUISTAM 3.º LUGAR NO EUROBOL

Entre os dias 27 e 30 de março, a equipa de iniciados masculinos do Sport Operário Marinhense (SOM) participou no Eurobol 2024 – Torneio Europeu de Voleibol Juvenil, organizado pela anfitriã Ala Nun'Alvares de Gondomar.

Realizado em Gondomar, o Torneio contou com a participação de 14 equipas de todo o país, com a formação marinhense a destacar-se das demais pelo excelente resultado na sua série, apenas com uma derrota. No final, os iniciados do SOM conquistaram o terceiro lugar no escalão de sub-15 masculinos.



Segundo o Operário, tratou-se de "uma experiência inesquecível para

estes atletas", também possível "com o apoio incansável dos pais".



**F P F
CAMPEONATO
DE PORTUGAL**

**APRESENTE ESTE CONVITE E
ASSISTA GRATUITAMENTE AO
ENCONTRO ENTRE AC MARINHENSE
E CD GOUVEIA, ESTE DOMINGO,
ÀS 16H, NO ESTÁDIO MUNICIPAL**

AC Marinhense vs CD Gouveia
Estádio Municipal da Marinha Grande
Época 2023-24
07.04.2024 – 16H00

CONVITE

3

Porta

Setor

Fila

Lugar

Preço
00,00 €
Taxa do I.V.A. incluída

000001

FUTEBOL

ACM GANHA NOS DESCONTOS E AINDA PODE SUBIR

foto: ACM



O AC Marinhense (ACM) venceu o Fontinhas (3-1) em jogo em atraso da 8.ª jornada da série C do Campeonato de Portugal, chegando à última jornada ainda com possibilidades de atingir o 2.º lugar e alcançar a passagem à fase de subida à Liga 3. Dois golos no final do tempo de compensação deram a vitória à equipa de Nuno Kata e mantiveram o objetivo de subida no horizonte

Depois de uma primeira parte sem grandes oportunidades de golo, apesar de os açorianos serem mais perigosos, as fortes emoções estavam reservadas para a etapa complementar.

O Fontinhas inaugurou o marcador aos 59 minutos, com um atleta insular a surgir isolado frente a Leonardo Ferreira e a fazer o golo, ao que se seguiu uma enorme festa forasteira. Porém, foi festa de pouca dura, pois na resposta, o central do Marinhense Luís Oliveira, lançou em profundidade Miguel Baptista, que passou pelo guarda-redes contrário e fez o empate. Os visitantes ficaram de cabeça perdida, reclamando um suposto fora de jogo, que na realidade não existiu.

O Marinhense cresceu e, pouco depois, Kuca foi derrubado na área contrária, mas o árbitro errou ao não assinalar a respetiva grande penalidade.

Depois do descontrolo emocional após

o golo sofrido, o Fontinhas reequilibrou-se e a partida parecia caminhar para a justa igualdade. Um resultado que afastava o Marinhense da luta pelo 2.º lugar e mantinha o Fontinhas ainda com possibilidades de manutenção.

➤ KATA APOSTOU E... GANHOU

O treinador Nuno Kata apostou tudo para ganhar, lançou os seus trunfos atacantes, primeiro Yonder Vargas e Rúben Araújo e depois André Bujaca e Bruno Beato, isto depois de, ao intervalo, ter lançado Pedro Faustino para o meio campo e o Marinhense colheu os frutos.

À entrada para o último minuto de compensação, Yonder fugiu à defesa, serviu o jovem Bujaca que fez o golo, levando à loucura os adeptos marinhenses e ao desespero a equipa visitante, pois com a derrota consumava a despromoção aos Regionais.

➤ MUITA INDISCIPLINA FORASTEIRA

O guarda-redes Fabrice Okoua, foi um dos que demonstrou pior perder, agredindo Yonder de forma bárbara e totalmente despropositada, numa agressão que passou quase impune, pois o árbitro limitou-se a mostrar o cartão amarelo ao costa marfinense! O mau perder dos açorianos passou por muitos outros elementos, nomeadamente jogadores, equipa técnica e dirigentes. Mau demais o que se passou no Municipal da Marinha Grande nos instantes finais desta partida.

O Marinhense não se deixou afetar pelas atitudes de indisciplina do seu opositor, manteve o foco e aproveitou o total descontrolo forasteiro, para marcar o terceiro golo na jornada seguinte, mais uma vez com Yonder a fazer moça na defensiva açoriana, servindo depois Rúben Araújo para o terceiro golo vidreiro. Foi uma vitória épica do Marinhense, concretizada nas duas últimas jogadas do desafio e que premiou o enorme controlo emocional evidenciado pela equipa de Nuno Kata, em oposição à anarquia e indisciplina que imperou no Fontinhas.

➤ É GANHAR DE OUIDOS EM ALVERCA

A uma jornada do fim, o Marinhense tem menos três pontos que o Lusitânia dos Açores e uma desvantagem de quatro golos no goal average, precisamente a vantagem obtida pelo Lusitânia na vitória administrativa obtida após a derrota em campo na visita ao U. Coimbra, que transformou uma derrota de 1-2, numa vitória de 3-0. No próximo domingo, o Marinhense vai receber o já despromovido Gouveia e o Lusitânia visita o tranquilo Alverca B. Para o Marinhense chegar ao 2.º lugar, terá que vencer e o Lusitânia perder e, mesmo assim, terá que ser anulada a diferença de golos que é favorável aos açorianos (40-22 vs 37-23). ⚡

RESULTADOS DESPORTIVOS

FUTEBOL

Camp. Portugal - Série C
Marinhense, 3 - Fontinhas, 1

Taça Distrito Leiria

SL Marinha, 1 - SC Pombal, 4

2.º Div. Nac. Juniores (Manut.)

Marinhense, 1 - Naval 1893, 2

1.º Div. Nac. Iniciados (Manut.)

Marinhense, 0 - Portimonense, 2

VOLEIBOL

3.º Div. Sen. Fem. - 2.º Fase Primeiros
CV Oeiras, 3 - SO Marinhense, 0 ⚡

PUBLICIDADE

É NO **JMG**

244 502 628

jmg@jornaldamarinha.pt

FUTEBOL

SL MARINHA ELIMINADO DA TAÇA DISTRITAL

O Campo da Ordem recebeu na noite da última sexta feira, 29 de março, o encontro entre as formações seniores do Sport Lisboa e Marinha e do Sporting Clube de Pombal, em

encontro dos quartos de final da Taça Distrito de Leiria (Lizsport). O SC Pombal, líder do campeonato, venceu por quatro bolas a uma, e apurou-se para as meias-finais da competi-

ção, tal como as equipas do Portomosense, Nazarenos e U. Serra. O golo da equipa da casa foi apontado por Afonso Martins.

Já após o apito final alguns adeptos da

equipa da casa, alegadamente da mesma família, envolveram-se em confrontos, tendo sido necessária a intervenção dos agentes da PSP que já se encontravam no local. ⚡



CONVOCATÓRIA ASSEMBLEIA-GERAL

Nos termos da Lei e de harmonia com as disposições conjugadas dos artigos 14.º, al. a), 16.º e 17.º 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 **18 de abril de 2024**, pelas **20.30 horas**, com a seguinte

Ordem de trabalhos:

1. Discutir e votar o Relatório da Direção, as Contas da Direção e o Parecer do Conselho Fiscal e decidir sobre a aplicação a dar ao saldo que for apresentado, referente ao exercício de 2023;
2. Discutir e votar o Orçamento e o Plano de Atividades para 2024;
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, 1 de Abril de 2024

O Presidente da Mesa da Assembleia,
Luís Vasco Amado de Jesus Pedroso



ASSEMBLEIA GERAL CONVOCATÓRIA

Em conformidade com as disposições legais aplicáveis e os Estatutos da Associação Novo Olhar II - IPSS, convoco todos os Sócios para se reunirem em Assembleia Geral Ordinária, que terá lugar nas instalações na Rua Miguel Torga n.º 57 - Marinha Grande, pelas 18h00, do dia 11 de Abril de 2024, com a seguinte ordem de trabalhos:

- Ponto 1: Apreciação e votação do Relatório de Contas do ano transato;
Ponto 2: Apreciação e votação do Relatório de Atividades do ano transato;
Ponto 3: Outros assuntos de interesse.

Se à hora indicada, não houver quórum, a Assembleia Geral funcionará meia hora depois, no mesmo local, com a mesma ordem de trabalhos, independentemente do número de sócios presentes.

Marinha Grande, 26 de Março 2024

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral,
Joaquim Manuel Andrade Pereira de Jesus

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

EXTRACTO PARA PUBLICAÇÃO

Certifico, para fins de publicação, que no Livro de Notas para escrituras diversas número 120-B, deste Cartório, a folhas 20, foi lavrada escritura de Justificação Notarial, no dia 26/03/2024, na qual **CARMINDA DOS SANTOS PEREIRA COSTA CERVA**, viúva, natural da freguesia de Vieira de Leiria, concelho da Marinha Grande, residente no Largo da República, n.º 56, 1.º andar, Vieira de Leiria, Marinha Grande, NIF 108 370 453 declarou ser dona do prédio rústico composto por terra de sementeira, sito em Serrada Preta, limite da Passagem, freguesia de Vieira de Leiria, concelho da Marinha Grande, inscrito na matriz sob o artigo 339, descrito na Conservatória do Registo Predial da Marinha Grande sob o número **mil quinhentos e cinquenta e quatro / Vieira de Leiria**, definitivamente registado a favor de Fernando Marques Gil e mulher Maria Júlia Fragoso Brígido, conforme apresentação seis de dois de abril de mil novecentos e noventa que com o seu marido Guilherme Ferreira da Costa Cerva, com quem foi casada na comunhão geral e de quem foi declara única herdeira, adquiriram este prédio em janeiro de mil novecentos e noventa e um por compra meramente verbal, feita aos referidos Fernando Marques Gil e mulher Maria Júlia Fragoso Brígido, casados que foram na comunhão geral, residentes que foram em Passagem, Vieira de Leiria, já falecidos. Há mais de vinte anos que se encontra na posse e fruição do referido bem imóvel, semeando-o, limpando-o, colhendo os seus frutos, usufruindo do mesmo, ininterruptamente, sem violência, numa posse pacífica, pública e contínua tendo adquirido o imóvel por usucapião. Está conforme.

Marinha Grande, 26 de março de 2024

A Notária,
Ana Luísa Cabral de Melo Pereira Guerreiro

Publicado na Edição n.º 3099 do JMG de 4 de abril de 2024

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

EXTRACTO PARA PUBLICAÇÃO

Certifico, para fins de publicação, que no Livro de Notas para escrituras diversas número 119-B, deste Cartório, a folhas 130, foi lavrada escritura de Justificação, no dia 22/03/2024, na qual **MARIA IRENE DA SILVA PINTO** e marido **EUGÉNIO BOIÇA SANTOS**, casados na comunhão de adquiridos, naturais da freguesia e concelho da Marinha Grande, onde residem na Rua dos Cravos, n.º 6, Comeira, NIF 105 399 132 e 155 723 774 declararam serem donos do prédio **rústico - terra de sementeira com trezentos e sessenta e nove metros quadrados**, a confrontar do **norte** com Carlos Alberto da Silva Pinto, do **sul** com Deolinda de Oliveira e herdeiros, do **nascente** com Manuel Maria Domingues Pinto e outros do **poente** com Maria Irene da Silva Pinto, sito em Comeira, freguesia e concelho da Marinha Grande, inscrito na matriz sob o artigo **10691**, não descrito na Conservatória do Registo Predial da Marinha Grande, que veio à sua posse dos justificantes em mil novecentos e noventa e nove, por compra verbal feita a Maria Tojeira, viúva, residente que foi em Comeira, Marinha Grande, já falecida. Há mais de vinte anos que se encontram na posse deste imóvel, plantando-o, semeando-o, colhendo os seus frutos, limpando-o, usufruindo do mesmo, ininterruptamente, sem violência, à vista de todos do lugar e de outros circunvizinhos, numa posse pública, pacífica e contínua, tendo adquirido este bem móvel por usucapião. Está conforme.

Marinha Grande, 22 de março de 2024

A Notária,
Ana Luísa Cabral de Melo Pereira Guerreiro

Publicado na Edição n.º 3099 do JMG de 4 de abril de 2024

LEONÓPTICA

óptica médica, lda

Com vários anos de experiência no ramo da óptica a nossa equipa aconselha sempre o melhor para os seus olhos. Marcamos consultas de oftalmologia, optometria e contactologia.

Especialista em lentes progressivas.

Av. Vitor Gallo, 104 . 2430-174 Marinha Grande . t. 244 567 157 f. 244 542 199

ARRENDAR-SE Quarto a cavalheiro. Serventia de cozinha e garagem.

Contacto: 965 566 867/244 567 438

Fundação
TI MARIA DE JESUS
Marinha Grande

Consignação do IRS - permite encaminhar uma parte do seu imposto que seria a favor do Estado para uma instituição elegível para tal, à sua escolha.

AJUDE-NOS A AJUDAR!

No campo "Consignar 0,5% do IRS" seleccione "IPSS" e coloque o NIF 516846949



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

Fundador
José Martins Pereira da Silva

Diretor
António José Ferreira
ajferreira@jornaldamarinha.pt

Redação
António José Ferreira (CP 1746),
Carla Fragoso (CP 4739), 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, Elvira Ferreira

Composição e paginação Redação

Serviços Comerciais e Publicidade
Rui Graça (244 502 628)

Serviços Administrativos e Assinaturas

Rui Graça
ruigraca@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, Tabacaria do Cristal Atrium, Gasogagest, Intermarché, Repsol - Amieirinha e Pingo Doce Embra (Imbatível Palpite)
Garcia: Loja da Cláudia
Vieira de Leiria: O Quiosque e Café Liz
Praia da Vieira: JR Moreira

Este jornal é membro da API



Rua Dr. João Couto, Lt C - 6.º Piso, 1500-326 Lisboa

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

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



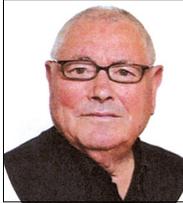
Agradecimento
Maria Otília de Jesus e Silva
 86 anos
 Residia na Comeira
 Falecida a 26/03/2024

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




Agradecimento
Victolina Domingues Martins
 89 anos
 Residia nos Outeirinhos
 Falecida a 26/03/2024

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

Agradecimento
Armindo Nunes Mesquita
 91 anos
 Residia na Estação - Marinha Grande
 Falecido a 31/03/2024

Sua esposa, 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
Altina Vicência da Silva
 94 anos
 Residia na Moita
 Falecida a 27/03/2024

Sua filha, genro, nora, netas, 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 Frade Guerra
 86 anos
 Residia em Vieira de Leiria
 Falecido a 24/03/2024

Sua esposa, filhos, genros, nora, 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
João Manuel Alves Nascimento
 61 anos
 Residia em São Pedro de Moel
 Falecido a 28/03/2024

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




Agradecimento
Lucília Barbora Coutinho
 96 anos
 Residia na Marinha Grande
 Falecida a 24/03/2024

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




Agradecimento
Rosalina Ferreira Dinis
 91 anos
 Residia na Pedrulheira
 Falecida a 31/03/2024

Seu marido, filhos, genro, 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
Maria da Conceição Pessoa Correia Cavaleiro
 78 anos
 Residia na Ordem
 Falecida a 28/03/2024

Seus filhos, 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
Amadeu de Oliveira Alves
 73 anos
 Natural de Coimbra
 Residia na Embra
 Nascido a 10/10/1950
 Falecido a 29/03/2024

Sua esposa, filhos, netos e restante família, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente, como era seu desejo, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que os acarinharam neste momento de dor e tristeza ou de outra forma manifestaram o seu pesar. A família reconhecida agradece todas as demonstrações de solidariedade, pela perda do seu ente querido. A todos, muito obrigado.

Tratou Funerária Nacional – Cerfuni Lda.

Pub

CASA DAS COLETIVIDADES NA RCM
 Sexta feira – 5 de abril,
 às 18h, em direto
 Convidados:
 INDUSTRIAL DESPORTIVO VIEIRENSE
 Repetições: Sábado às 11h,
 domingo às 15h e quarta feira
 às 18h
 EM 96FM E WWW.RCM.COM.PT

Pub

PROCURO TRABALHO
 COMO CUIDADORA
 DE IDOSOS EM DOMICÍLIO
 Na área/zona da Marinha Grande
 Contacto: 930 539 478

Pub

GARAGEM NA ORDEM (35 M2)
 Destinada: viaturas ligeiras, arrumações
 ou outras a acordar.
 De fácil acesso, renda baixa. Na Travessa Arnaldo Barbeiro.
 MARCAÇÃO DE VISITA PELO TELEM. 919 356 504

ADMITEM-SE
 Cobradores
 Comerciais
 Contacto: 93 66 77 889



FESTA DA LEITURA

02-30
ABRIL 2024

2-30 DE ABRIL

Átrio da Entrada
EXPOSIÇÃO "LIBERDADE"
ALUNOS DO ATELIER AMARTE
- MARINHA GRANDE

2 DE ABRIL

15h00 | Sala Infantil
Dia Internacional do Livro Infantil
TEATRO "OS OVOS MISTERIOSOS"
POR TEATRO DO BOTÃO

6 DE ABRIL

15h00 | Sala Infantil
OFICINA CRIATIVA "PERSONAGENS LITERÁRIAS QUE CATIVAM GERAÇÕES"
POR SOFIA BRANCO

6-30 ABRIL

Sala Infantil
EXPOSIÇÃO "MARIUP, BONECOS DE PANO"

10-24 DE ABRIL

15h30 | Sala Infantil
HISTÓRIAS À 4.ª
POR MARGARIDA ESPERANÇA

13 DE ABRIL

16h00 | Sala Infantil
"GOSTAR SEM MEDIDA: ODISSEIA NO SISTEMA MÉTRICO"
APRESENTAÇÃO DE LIVRO INFANTIL

20 DE ABRIL

15h30 | Auditório
ESPECTÁCULO INFANTIL DE MÚSICA E POESIA
JOSÉ FANHA E DANIEL COMPLETO

23 DE ABRIL

DIA MUNDIAL DO LIVRO E DOS DIREITOS DE AUTOR

09h30 | Sala Infantil

O MONSTRO SOMOS NÓS
ATIVIDADE DE ANIMAÇÃO E PROMOÇÃO DA LEITURA INFANTIL
POR NEIDE SIMÕES

14h30 | Sala Infantil

APRESENTAÇÃO DE UMA HISTÓRIA
POR TÂNIA BAILÃO LOPES

25 DE ABRIL

11h00 | Auditório
NARRAÇÃO MUSICADA "O BURRO TOBIAS EM BUSCA DO CRAVO PERDIDO"
POR RICARDO MARTINS E JOANA SILVA

27 DE ABRIL

15h30 | Auditório
"DEU-ME O NOME LIBERDADE O AVÔ AGOSTINHO DA SILVA"
APRESENTAÇÃO DE LIVRO / ESPETÁCULO
POR PATRÍCIA MARTINS E BRUNO JULIAO

01-30 DE ABRIL

Sala infantil-juvenil
MOSTRAS BIBLIOGRÁFICAS "TU ESCOLHES, LIVREMENTE"

Sala adultos

MOSTRAS BIBLIOGRÁFICAS "LIVROS CENSURADOS"
CONJUNTO DE LIVROS QUE FORAM ALVO DA CENSURA DURANTE O ESTADO NOVO

LIVRO DO MÊS "ERA UMA VEZ O 25 DE ABRIL"
TEXTO DE JOSÉ FANHA
EDITORA NUVEM DE TINTA



> Consulte o programa detalhado



2024

inspire

saúde & bem estar
Marinha Grande

abril 07

Parque Mártires do Colonialismo

10h00 Atuação do Grupo dos Gaiteiros - Tocóndar
10h15 Corrida familiar: atividade integrada nas comemorações do mês internacional da prevenção dos Maus-Tratos na Infância
10h30 Yoga em família (Liliana André)
Pilates (Mónica Salgueiro)
11h30 Treino para todos (Francisco Calado)
11h30 Showcooking (Blogger Isabelinha)
11h45 Demonstração de Karaté Shotokan (Centro de Karatedo da Marinha Grande)

14h30 Viagem Sonora (Diana Lino)
15h15 Demonstração de Tai Chi Chuan (Mestre Paulo Domingues)
15h30 Showcooking (Susana Morais)
16h00 Demonstração de Zumba (Filipa Carvalho)
17h00 Mega Aula de Ioga (Filipa Neves, Rita Póvoa, Cláudia Klages, Diana Lino)

No âmbito do Dia Mundial da Atividade Física (6 de Abril) e do Dia Mundial da Saúde (7 de Abril), o Município da Marinha Grande promove um evento dedicado à Saúde e Bem Estar.

Atividades Paralelas
Reiki (Terapeuta Susana Mingote),
Massagens (Curso Profissional de Massagem da Escola Secundária Eng. Calazans Duarte)
Demonstração de suporte básico de vida, primeiros socorros e jogo das emoções (UCC - Unidade de Cuidados na Comunidade)
Bancas de alimentação saudável (A Granola, Granel da Carlota, Susana Morais e Blogger Isabelinha)
Velocity (rastreio sarcopenia)
Diana Lino (experiência taças tibetanas)
Filipa Neves, Estúdio Panya (Ioga e bem estar)
Plano Intermunicipal de Promoção do Sucesso Escolar
Nutricionista Ana Guerra (rastreios nutricionais)
Psicóloga Sara Filipe (educação emocional - desenvolvimento de atividades lúdicas com crianças)

ORGANIZAÇÃO: Município da Marinha Grande
PARCERIA: Casa @humi

O evento está sujeito a cancelamento, caso se verifiquem condições climáticas adversas.

FORMAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS

Fazemos a indústria acontecer!

Temos, para ti, cursos com elevada empregabilidade

SEMANA ABERTA

— 8 a 12 de abril
das 9h às 18h

VISITE-NOS!



cenfim.pt



Marcações:

244 575 850*
mgrande@cenfim.pt

* (chamada para a rede fixa nacional)

CENFIM MARINHA GRANDE
R. ENG.º ANDRÉ NAVARRO, 27
2430-287 MARINHA GRANDE

