

Jornal

E-MAIL POMBAJORNAL@GMAIL.COM | TELEF: 236023075 | TELEM: 911975237



Outeiro Martinho
Dois jovens
perdem a vida
em acidente
rodoviário

> Página 5

Património
População dos
Poios doa alfaias
e memórias
ao Explore Sicó

> Página 7

Amigos da Perdiz
Almoço solidário
no dia 8

> Página 5

IC2
Erros de
projecto e atrasos
nas obras geram
preocupação

> Página 4

Investimento
Obras de 700.000
euros avançam na
Pelariga e Casal
Fernão João

> Página 8

Desporto
Sporting
de Pombal
termina primeira
volta a ganhar

> Página 27

Contestação cresce contra suinicultura na Mata Mourisca

A eventual instalação de uma suinicultura na Mourisca de Baixo, freguesia da Mata Mourisca, está a gerar forte indignação local, com moradores mobilizados através de um abaixo-assinado e de reuniões públicas. Populações da Mata Mourisca, Moita do Boi e Louriçal alertam para impactos ambientais, sanitários e sociais. Apontam riscos para linhas de água, acessibilidades e qualidade de vida, e exigem um travão imediato ao avanço do processo. Página 3

Educação 'Calmaria'
devolve crianças
à antiga escola
de Barbas Novas

Páginas 9



Eurovisão
Talento
pombalense
concorre no Festival
da Canção

Página 4



PONTO-+®
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO



EDITORIAL



Rodrigues Marques
director

Memórias de papel, responsabilidades do presente

O meu “amor” pelos jornais tem mais de 60 anos. Em casa do meu Avô paterno todos os dias o carteiro lá entregava o jornal “O Século”, do tamanho do Expresso, antes de encolher, com notícias fresquinhas.

Toda a família sabia ler e escrever e os netos, desde cedo, eram obrigados a ler o jornal, nem que fosse “o faz de conta” dos mais rebeldes.

O correio era transportado, de madrugada, pelo comboio, numa carruagem vermelha a que chamavam ambulância postal e havia alguém encarregue de receber e entregar a correspondência e levá-la aos Correios para que os carteiros a distribuíssem.

Esta carruagem tinha empregados dos CTT que, durante o percurso Lisboa-Porto, ou Porto-Lisboa, faziam a triagem da correspondência, certinha direitinha.

Mas deixemos isso para memória futura.

Essa ligação profunda ao papel, às palavras impressas e ao papel social da imprensa ajuda a compreender a honra e a responsabilidade que representa o convite que me foi endereçado pelo Pombal Journal para assumir funções de director. Um desafio que vai de encontro a uma paixão antiga pelo jornalismo, entendido não apenas como profissão, mas como serviço público, espaço de liberdade, de reflexão e de proximidade com a comunidade. Num tempo de mudanças rápidas, continuar a acreditar no jornal local é, acima de tudo, um acto de compromisso com a democracia e com as pessoas.

Vamos à realidade do País.

Estamos a poucos dias da segunda volta das presidenciais.

Tirando pequenas zangas, a campanha eleitoral correu e continua a correr de uma forma digna, agora só com dois candidatos.

O apelo que se faz é o de, cada um por si, exercer o seu direito/dever de cidadania indo votar no candidato que entender que tem o melhor perfil para Presidente da República.

No plano local, importa também sublinhar a importância de iniciativas que mantêm viva a comunicação social de proximidade e dão voz a quem, de outra forma, dificilmente a teria. O “Jornal da CERCIPOM” é um bom exemplo disso mesmo: sem este espaço, seria praticamente impossível à instituição dispor de um “jornal” próprio onde pudesse dar a conhecer o seu trabalho, os seus projectos e as pessoas que lhe dão vida. Este suplemento integra-se plenamente nos projectos desenvolvidos pela associação, reforçando a sua ligação à comunidade e valorizando um trabalho que merece ser conhecido e reconhecido.

Bem hajam!

Festival já arrancou e tem concertos e *jam sessions* nos dias 30 e 31

Pombal Jazz quer afirmar-se na região



Data do início do século a primeira experiência de mostrar o melhor do jazz em Pombal. Na altura, o Festival de Jazz da Alta Estremadura era organizado por três municípios (Pombal, Leiria e Marinha Grande), arrancando em 2001 mas desaparecendo poucos anos depois. Pombal acolheu também o Projecto Jazz, um espaço comercial por onde passaram alguns dos melhores músicos nacionais e até internacionais. Agora, o músico pombalense André Ramalhais idealizou um festival deste género musical para Pombal, juntou-se à ARCUPS da Ilha (organizadores do Ti Milha) para o pôr de pé, obteve apoio do Município e ele aí está. Por estes dias, a música já se fez ouvir na Ilha, com uma *jam session* no Café Lanheiro, e vai-se escutando na Casa Varela, onde decorre o workshop de Big Band/Improvisação (que esgo-

tou as inscrições). Contudo, é nos próximos dias 30 e 31 que o impacto é maior. Além dos concertos de Leon Baldesberger e de César Cardoso, que acontecem à noite no Auditório Municipal, há um concerto final do workshop (também no Auditório Municipal), na tarde de sábado, e duas *jam sessions* na Casa Varela, para quem gosta de jazz ou queira descobrir este género musical.

André Ramalhais é músico de jazz, percorrendo o país integrado em várias bandas ou participando em *jam sessions*, muitas vezes organizadas por si. Sendo natural do concelho, da freguesia da Guia, mostrou vontade de organizar um festival para promover este género, nem sempre bem acolhido. “Quero que o Pombal Jazz também tenha a vertente da educação e da pedagogia”, esclarece o músico, acrescentando que é nesse sentido que de-

corre o workshop, uma masterclass de manutenção de guitarra com João Oliveira ou uma actividade para crianças em idade escolar. No sábado de manhã (dia 30), a Dixie Naza irá andar a percorrer as ruas de Pombal com muita música e alegria, convidando a população a participar no evento. André Ramalhais revela vontade de estabelecer parcerias com escolas de música, como a Jobra ou o Conservatório de Coimbra, em próximas edições do Pombal Jazz.

Neste primeiro Pombal Jazz, a organização destaca os concertos de Leon Baldesberger e de César Cardoso, músicos que lançaram trabalhos recentemente. André Ramalhais explica que a ideia é mostrar duas vertentes diferentes do jazz. “O Leon traz-nos um jazz mais de fusão, um jazz rock, enquanto o César tenta exprimir na música as suas raízes de Porto de Mós, e daí o seu trabalho se chamar *Origins*”, explica André Ramalhais. O músico deixa o desafio às pessoas “que não estão muito habituadas a ouvir jazz e que até pensam que não gostam”, para aparecerem nos concertos ou nas *jam sessions*, pois está certo de que “terão experiências diferentes e enriquecedoras”.

No Pombal Jazz, os concertos no Auditório Municipal têm um custo de bilhete de 3 euros, enquanto as *Jam Sessions* na Casa Varela têm entrada gratuita.

Masterclass de manutenção de guitarra realiza-se a 31 de Janeiro

Casa Varela abre 2026 com música, formação e criação artística

A Casa Varela – Centro de Experimentação Artística apresenta ao longo do mês de Janeiro uma programação diversificada, que cruza residências artísticas, música, formação e inclusão, afirmando-se como um espaço de experimentação artística aberto a diferentes públicos.

A agenda do primeiro mês do ano arrancou, a 14 de Janeiro, com a residência artística “Do Cabo do Mundo – Um tributo imigrante à obra de Fausto”. O projecto, idealizado por músicos imigrantes a residir em Portugal, presta homenagem à obra de Fausto Bordalo Dias, cruzando a sua matriz musical com influências africanas e latino-americanas. A apresentação

pública do espectáculo está marcada para 11 de Abril, no Teatro-Cine de Pombal.

Entre 22 de Janeiro e 1 de Fevereiro, a Casa Varela recebe a residência do Pombal Jazz, com apresentações nos dias 30 e 31 de Janeiro, no próprio espaço. Integrado no festival, realiza-se ainda um workshop de Big Band e Improvisação, de 26 a 29 de Janeiro, em parceria com a Escola de Jazz de Leiria e as bandas filarmónicas do concelho, cuja apresentação final acontece a 31 de Janeiro, no Auditório Municipal de Pombal.

A programação do festival inclui igualmente uma masterclass de manutenção de guitarra, orientada pelo luthier João

Oliveira, no dia 31 de Janeiro, bem como uma actividade de expressão musical dirigida a crianças, dinamizada por Miriam Morgado, no dia 30 de Janeiro. As noites de 30 e 31 ficam ainda marcadas pelas *jam sessions* promovidas pela Escola de Jazz de Leiria, abertas ao público.

Em paralelo, está patente até 31 de Janeiro a exposição “Arte na 1.ª Pessoa”, desenvolvida no âmbito de um projecto de inclusão com a Cercipom. A mostra reúne obras cerâmicas e fotográficas que exploram a expressão individual e a experiência pessoal dos artistas, podendo ser visitada às quintas, sextas e sábados, entre as 15h00 e as 19h00.

Moradores da Mata Mourisca e Moita do Boi receiam impactos ambientais

Licenciamento de suinicultura gera preocupação e volta ao debate político

Texto:
Ana Laura Duarte

A eventual instalação de uma exploração suinícola na zona da Mata Mourisca e Moita do Boi marcou o debate político na reunião de Câmara de Pombal, realizada a 14 de Janeiro, com o executivo a garantir que o “processo ainda se encontra em fase de tramitação” e que qualquer decisão ficará condicionada ao cumprimento rigoroso da lei e à salvaguarda da qualidade de vida das populações.

A questão foi levantada por João Coelho, vereador eleito pelo PS, que alertou para a preocupação manifestada por moradores da zona da Mata Mourisca de Baixo e Moita do Boi quanto aos impactos ambientais, nomeadamente odores e eventual contaminação de linhas de água, recordando que o processo é conhecido desde, pelo menos, 2021. Segundo foi referido, existirá já a percepção, por parte da população local, de que o licenciamento será “inevitável”, o que motivou pedidos de esclarecimento ao executivo municipal.

Em resposta, Isabel Marto, vice-presidente da Câmara Municipal de Pombal, esclareceu que ainda “não existe qualquer licenciamento aprovado”, sublinhando que o processo se encontra numa fase técnica preliminar, estando a ser analisado pelos serviços municipais. “Se



• Perto de meia centena de pessoas marcaram presença na reunião

ainda não chegou ao órgão Câmara é porque continua em avaliação”, afirmou, acrescentando que, “como em qualquer outro procedimento, a decisão final terá por base os pareceres técnicos e os critérios legais aplicáveis”.

O executivo confirmou ainda que “não houve uma reunião formal de licenciamento, mas sim uma visita ao local”, com a presença do presidente da Junta de Freguesia e de representantes da empresa, com o objectivo de conhecer os métodos previstos e perceber se estes estão alinhados com as boas práticas do sector. Foi igualmente sublinhado que “a fiscalização ambiental não é da responsabilidade directa do município, competindo a entidades externas”, ainda que a autarquia acompanhe o processo com atenção.

Já Manuel Serra, vereador eleito pelo Chega, recordou que, no passado, propôs à Câmara a “aquisição dos terrenos e das estruturas associadas ao projecto”, como uma

das soluções para “evitar que a actividade avançasse naquele local” e para permitir “uma utilização diferente do espaço”. O vereador defendeu que iniciativas deste tipo exigem um equilíbrio delicado entre o desenvolvimento económico e a protecção das populações, alertando que “depois de uma actividade arrancar, a resolução dos problemas torna-se muito mais difícil”.

Isabel Marto garantiu, por sua vez, que o executivo está “do lado da população”, assegurando que, caso o processo venha a avançar para decisão política, “apenas será aprovado se estiverem reunidas todas as condições legais e ambientais”, com garantias de que serão aplicadas as melhores práticas disponíveis, evitando impactos negativos para as localidades envolventes.



César Cardoso (morador Mouriscas de Baixo)

“Vivo numa das casas mais próximas da futura exploração, a cerca de 600 metros. É uma situação muito inquietante para nós, porque o vento sopra durante cerca de 90% do ano sempre na mesma direcção: passa pela exploração e vem directamente para as nossas casas. Andamos a lutar contra isto há quase 40 anos, com vários presidentes de Câmara. Em 2021, depois de várias reuniões na Câmara Municipal de Pombal, o presidente Pedro Pimpão garantiu-nos que a suinicultura estava fora de questão. Agora, neste mandato, isso parece ter sido esquecido. Nós não aceitamos isso. A exploração tem de ir para um local adequado a este tipo de actividade, não junto a casas que nos custaram tanto a construir e adquirir e onde a nossa qualidade de vida ficaria reduzida a zero.”



Liana Oliveira (moradora Mouriscas de Baixo)

“Sou completamente contra, tendo em conta a poluição ambiental que uma exploração destas pode provocar. Há riscos evidentes para as linhas de água da zona ribeirinha e para as lagoas onde os helicópteros se abastecem no combate aos incêndios. As estradas não têm condições para este tipo de tráfego e o problema dos odores é inevitável. Esta actividade vai afectar a Mata Mourisca, mas também a Moita do Boi e o Lourical. No meu caso, em linha recta estou a cerca de um quilómetro das instalações, e as habitações mais próximas ficam a cerca de 600 metros.”



Fernando Cravo (morador Mata Mourisca)

“Sou contra a instalação de mais uma suinicultura na freguesia. Conheço várias explorações e não há nenhuma que cumpra aquilo que dizem que cumprem. Esta não vai cumprir. Há ali uma ribeira relativamente perto, a cerca de 500 metros, e é para lá que acabam por ir os esgotos da actividade. Podem tratar uma parte, mas nunca tudo. Já trabalhei em ETAR e sei como funciona: a água é tratada, mas depois não há peixe no rio num espaço de dois ou três quilómetros. Isso não acontece por acaso.”

Moradores avançam com abaixo-assinado e exigem travão imediato à suinicultura

A mobilização contra a eventual instalação de uma exploração suinícola na zona da Mourisca de Baixo ganhou força numa reunião de moradores realizada na noite de 23 de Janeiro, na Associação dos Moradores da Mourisca de Baixo, onde foi apresentado um abaixo-assinado dirigido ao presidente da Câmara Municipal de Pombal e assumida a intenção de avançar para uma contestação pública e institucional mais estruturada.

No documento, os subscritores manifestam “oposição à instalação e funcionamento de uma exploração pecuária de suínos”, alertando para “potenciais impactos ambientais, sanitários e sociais”, nomeadamente a emissão de odores, a gestão de efluentes pecuários, o risco de contaminação do solo e dos recursos hídricos e os efeitos negativos na qualidade de vida das populações. “Se isto avançar, depois já não há volta a dar”, alertou André Santos, um dos moradores presentes.

Durante a reunião, marcada por intervenções emotivas e por um tom crítico em relação ao historial do sector da suinicultura, vários participantes sublinharam que a contestação não é recente. “Há anos que lutamos contra isto. Já nos garantiram que a suinicultura estava fora de questão e agora estamos aqui outra vez”, afirmou Carlos Francisco, morador da Moita do Boi, recordando episódios anteriores de oposição popular.

As preocupações ambientais dominaram grande parte do debate. Linhas de água, ribeiras e lagoas existentes na envolvente das instalações foram apontadas como factores de risco, com os moradores a recearem que uma eventual má gestão dos efluentes possa comprometer recursos hídricos e afectar localidades a jusante. “Tudo o que ali estiver vai descer e infiltrar-se nos solos e nos lençóis de água”, afirmou outro participante, evocando o caso do Rio Lis, em Lei-

ria, como exemplo do que “não pode voltar a acontecer”.

O impacto dos odores foi igualmente apontado como um dos principais factores de rejeição do projecto. “Estamos a falar de milhares de animais. Quem vive aqui sabe o que isso significa. Não é teoria, é a nossa realidade”, afirmou Fernando Cravo, defendendo que a proximidade de habitações torna a exploração incompatível com o contexto local.

Outro dos pontos reiteradamente levantados prende-se com as acessibilidades. O presidente da Junta de Freguesia da Mata Mourisca, Nelson Matias, confirmou que as estradas de acesso “não são indicadas para circulação de camiões”, acrescentando que a Junta realizou medições no terreno para sustentar essa avaliação. “Não estamos a dizer não só porque sim. Queremos um parecer fundamentado, com factos”, sublinhou o autarca, adiantando estar a preparar um documento técnico a remeter à Câmara Municipal.

Ao longo da reunião foi também expressa desconfiança quanto à eficácia da fiscalização ambiental. “As multas compensam. O problema é esse”, resumiu, de forma irónica, um dos intervenientes.

Para além do abaixo-assinado, os moradores defenderam a necessidade de avançar em simultâneo com um parecer técnico e jurídico mais robusto, que incluía o enquadramento legal, o levantamento das linhas de água, as características do solo e a proximidade de habitações. Ficou ainda assumida a intenção de garantir presença nas próximas reuniões públicas dos órgãos municipais e de reforçar a divulgação do abaixo-assinado. “A população não quer aqui esta exploração. Isso tem de ficar claro”, afirmou Célio Dias, presidente da Junta de Freguesia do Lourical, manifestando-se “totalmente solidário com a causa de quem nos elegeu”.

Infra-estruturas antigas não registadas condicionam trabalhos

Erros de projecto e atrasos nas obras do IC2 geram preocupação

As obras de requalificação do Itinerário Complementar 2 (IC2), no concelho de Pombal, voltaram a destacar-se na reunião de Câmara de 14 de Janeiro, com os vereadores da oposição a manifestarem preocupação quanto aos erros de projecto detectados em obra, aos atrasos registados e ao eventual impacto financeiro da intervenção.

O tema foi levantado por João Coelho, vereador eleito pelo Partido Socialista, que questionou a dimensão real dos problemas identificados e alertou para a falta de informação detalhada. “Aquilo que é dito é que os erros do projecto levaram a uma revisão significativa do valor da obra e até à possibilidade de paragem e reestruturação do projecto”, afirmou, defendendo que é essencial perceber “se não estamos perante um problema muito mais grave, tanto em termos de tempo como financeiros”.

João Coelho questionou ainda se poderão

existir custos adicionais associados à indemnização da empresa responsável pela empreitada, caso a obra venha a sofrer uma interrupção prolongada, sublinhando que “a falta de informação gera inevitavelmente rumores e inquietação na comunidade”.

Em resposta, a vice-presidente da Câmara Municipal de Pombal, Isabel Marto, esclareceu que o Município “não é o dono da obra, nem o responsável pelo projecto”, explicando que a autarquia assumiu apenas um papel de facilitador ao contratar a equipa projectista. “O projecto foi aprovado e validado pelo dono da obra, que é a Infraestruturas de Portugal, e é essa entidade que gere a execução e resolve os problemas que surgem”, afirmou.

A autarca explicou ainda que os constrangimentos detectados resultam, em grande parte, da descoberta de infra-estruturas antigas não registadas. “Estamos a falar de uma

estrada nacional muito antiga, com sucessivas intervenções ao longo de décadas. À medida que se vai fazendo a obra, vão-se encontrando infra-estruturas que não estavam registadas em lado nenhum”, referiu, acrescentando que os técnicos optaram por resolver essas situações “em vez de fechar os olhos e avançar sabendo que iriam surgir problemas mais à frente”.

Segundo Isabel Marto, nos contactos mantidos com a Infraestruturas de Portugal, foi transmitido que, apesar do atraso verificado, “os prazos globais da obra continuariam, para já, a ser cumpridos”, garantindo que o Município dará conhecimento público de qualquer novo desenvolvimento que altere o cenário actual.

Também Manuel Serra, vereador eleito pelo Chega, interveio no debate, afirmando desconhecer em concreto qual o erro técnico que levou à paragem dos trabalhos, e criticando a morosidade associada a processos

desta natureza. “As obras atrasam-se e quem acaba por ser prejudicada é a população”, afirmou.

Manuel Serra sublinhou ainda a importância de transparência na comunicação, defendendo que a clareza sobre os problemas existentes “não agrava a situação, antes ajuda a resolvê-la”, evitando especulação e desinformação junto da comunidade.

Durante a reunião, foi ainda referido pelo executivo que foi enviado um ofício à Infraestruturas de Portugal, manifestando a preocupação do Município com a situação da obra e solicitando esclarecimentos, encontrando-se a autarquia a aguardar resposta.

O executivo municipal reiterou que continuará a pressionar institucionalmente a Infraestruturas de Portugal, defendendo a conclusão da obra com a maior brevidade possível e a minimização dos impactos para os utilizadores do IC2 e para as populações envolventes.

GNR apreende 1 926 artigos contrafeitos

Quatro detidos no Carriço por venda de artigos falsificados

Quatro pessoas foram detidas, a 12 de Janeiro, no Carriço, por suspeitas da prática do crime de contrafacção, no âmbito de uma operação levada a cabo pelo Comando Territorial de Leiria, através do Destacamento Territorial de Pombal.

Segundo informação divulgada pela Guarda Nacional Republicana, foram detidos em flagrante “três homens e uma mulher, com idades compreendidas entre os 32 e os 45 anos”, no decurso de uma acção de fiscalização “direccionada para a protecção dos direitos de propriedade industrial e para o combate à economia paralela”.

Durante a operação, os militares da GNR fiscalizaram dois estabelecimentos comerciais, onde foram detectados e apreendidos 1 926 artigos contrafeitos, entre vestuário, aces-

sórios e outros bens de consumo. Os produtos, de acordo com o comunicado, eram de “diversas marcas de prestígio, reconhecidas no mercado internacional”, encontrando-se “expostos para venda ao público”.

Os suspeitos foram constituídos arguidos e os factos comunicados ao Tribunal Judicial de Pombal.

A GNR sublinha que estas acções visam “garantir o cumprimento dos direitos de propriedade industrial”, incidindo no “combate directo à contrafacção, à imitação e ao uso ilegal de marca”. A força de segurança alerta ainda que este tipo de práticas “lesa os titulares dos direitos e coloca em risco os consumidores”, podendo comprometer a segurança de quem adquire estes artigos e contribuir para o financiamento de redes de criminalidade organizada.

CARTOON POR ANÍBAL CARDONA

A CLOACA Bem-vindos ao Bairro do Panda

Em Pombal, corta-se o trânsito no centro da cidade por tudo e por nada. Agora até por causa de um bolo-rei, se cortou o trânsito em hora de ponta.



Será que não há ninguém no executivo da Câmara que tenha a noção do transtorno que isso causa às pessoas?



Não deve ser por mal. Talvez no mundo imaginário da felicidade onde vivem, não haja engarrafamentos.



“Onde Quero Estar” na primeira semifinal

Sofia Jorge representa talento pombalense no Festival da Canção

A jovem Sofia Jorge, de 18 anos, natural de Pombal, vai participar na edição deste ano do Festival da Canção como um dos elementos do grupo Agridoce, com o tema Onde Quero Estar.

As Agridoce nasceram em Março de 2025, no âmbito de um writing camp promovido pela MAARA, onde as integrantes se encontraram no mesmo grupo de trabalho. A ligação criativa surgiu de forma imediata, dando origem à canção submetida à livre submissão do Festival da Canção e marcando o arranque formal do projecto.

“Onde Quero Estar” tem letra e música de



•Sofia Jorge (à direita) integra a banda Agridoce, juntamente com Joana Banza e Margarida Castanheira

Joana Banza, Margarida Castanheira, Pedro Agostinho, Sofia Jorge e Tiago Alves, reflectindo o espírito colaborati-

vo que define o grupo. O projecto resulta de um desafio colectivo que rapidamente ultrapassou os percursos individuais

das suas intérpretes, afirmando-se como um espaço de experimentação artística, cruzamento de estilos e exploração de novas sonoridades.

O tema integra o alinhamento da 1.ª semifinal do Festival da Canção 2026, agendada para 21 de Fevereiro. O concurso conta com duas semifinais — a primeira a 21 de Fevereiro e a segunda a 28 de Fevereiro — das quais serão apuradas 10 canções para a final, marcada para 7 de Março, nos estúdios da Valentim de Carvalho. Da final sairá a canção que representará Portugal na Eurovisão 2026.

Alerta foi dado pelas 02h13 de 24 de Janeiro

Jovens de 18 e 19 anos morrem em despiste em Outeiro Martinho

Dois jovens, com 18 e 19 anos, morreram na madrugada de 24 de Janeiro na sequência do despiste de um veículo ligeiro na Estrada Nacional 109, na zona do Outeiro Martinho, freguesia da Guia. Uma jovem de 18 anos sofreu ferimentos graves.

Nos lugares da frente seguiam André Jesus, o condutor, e Francisco Jerónimo, acompanhados no banco de trás por Lara Feteira de 18 anos. Os dois jovens acabaram por morrer no local. A jo-



• No jogo de séniores do GD Ilha, realizado no sábado, dia 24, foi feita uma homenagem a Lara

vem de 18 anos, ex-atleta do grupo Desportivo da Ilha, sofreu ferimentos graves e foi transpor-

tada para o hospital da Figueira da Foz.

Entretanto, o GD Ilha manifestou publicamen-

te o seu pesar pela tragédia, confirmando que as vítimas mortais são André Jesus, também anti-



• Natural da Guia, Francisco é uma das vítimas mortais

go atleta do clube, e Francisco Jerónimo, ambos irmãos de atletas actualmente ao serviço do GD

Ilha.

Segundo informações confirmadas por fontes da Proteção Civil e da Guarda Nacional Republicana, o alerta para o acidente foi dado pelas 02h13. O despiste ocorreu no sentido norte-sul daquela via.

No local estiveram 26 operacionais, apoiados por 12 veículos, dos bombeiros, do Instituto Nacional de Emergência Médica, da Cruz Vermelha Portuguesa e da Guarda Nacional Republicana. As causas do acidente estão a ser investigadas pela GNR.

Lucros revertem para a APRAP

Amigos da Perdiz promovem almoço solidário a 8 de Fevereiro

A associação Os Amigos da Perdiz promove, a 8 de Fevereiro, um almoço solidário, que terá lugar a partir das 12h30, na Associação Charneca

da Redinha. A iniciativa pretende reunir associados, amigos e novos participantes num momento de convívio e celebração, reforçando os laços

comunitários e o espírito associativo que caracteriza o grupo.

De acordo com a organização, os fundos angariados durante o evento

revertem a favor da Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal (APRAO), instituição que desenvolve um trabalho

regular de promoção do bem-estar, socialização e envelhecimento activo da população sénior do concelho.

As reservas podem ser

feitas através dos contactos telefónicos 917 597 483, 919 284 054 ou 917 504 268, ou através do e-mail c.sleitao71@gmail.com.

POMBAL JAZZ

23 janeiro

21h30 – O Lanheiro Café Bar - Ilha, Pombal

APRESENTAÇÃO OFICIAL DO CARTAZ

JAM SESSION COM A ESCOLA DE JAZZ DE LEIRIA

26 – 29 janeiro

18h30-22h30 – Casa Varela

WORKSHOP DE BIG BAND / IMPROVISAÇÃO

23 – 31 janeiro 2026 Pombal

30 janeiro

15h00 – Casa Varela

ATIVIDADE PARA CRIANÇAS COM MIRIAM MORGADO

21h30 – Auditório Municipal de Pombal (Biblioteca)

LEON BALDESBERGER – MEERSALZ

CONCERTO

23h00 – Casa Varela

JAM SESSION ABERTA AO PÚBLICO E MÚSICOS PARTICIPANTES

31 janeiro

11h00 – Música nas ruas

DIXIE NAZA

17h00 – Auditório Municipal de Pombal (Biblioteca)

CONCERTO FINAL DO WORKSHOP DE BIG BAND / IMPROVISAÇÃO

CONCERTO

18h30 – Casa Varela

MASTERCLASS DE MANUTENÇÃO DE GUITARRA COM

LUTHIER JOÃO OLIVEIRA (CLÍNICA DA GUITARRA)

21h30 – Auditório Municipal de Pombal (Biblioteca)

CÉSAR CARDOSO – ORIGINS

CONCERTO

23h00 – Casa Varela

JAM SESSION DE ENCERRAMENTO

ORGANIZAÇÃO
ARC
UP
S

POMBAL

APÓC
M
A
C

pombaljazz.pt

Começaremos por analisar os resultados da 1ª volta, tanto em Pombal como em Portugal, de modo que possamos tirar conclusões, o mais objetivas possível, para tentarmos compreender os resultados. Vamos socorrer-nos dos quadros anexos, para facilidade de análise. A comparação é feita com os resultados das últimas eleições legislativas, sem esquecer que estamos em presença de atos eleitorais diferentes. Mas, como a maioria dos candidatos tinha o apoio de partidos políticos, não deixa de ser legítima esta comparação.

Em Portugal

O grande vencedor é João Cotrim Figueiredo (JCF), que teve mais 563 mil votos que a Iniciativa Liberal (IL). O outro vencedor é António José Seguro (AJS), com mais 317 mil votos em relação ao resultado do PS. Todos os outros são perdedores. O maior é Luís Marques Mendes (LMM), com menos 1.334 mil votos, ou seja, cerca de 1/3 do resultado do PSD/CDS. A seguir vem Jorge Costa Pinto (JCP), com menos 218 mil e André Claro Ventura (ACV) com menos 115 mil, António Filipe Rodrigues (AFR) com menos 91 mil e Catarina Soares Martins (CSM) com menos 9 mil votos. Fazendo uma leitura um pouco humorística, comparo o RIR de 2025 com o candidato Manuel João Vieira (MJV), cujos resultados superam os de JCP, do Livre.

Em termos globais, as perdas de LMM vão para Álvaro Gouveia e Melo (AGM) (695 mil), JCF (563 mil) e AJS (317 mil). Claro que não será bem assim, porque terá havido transferências entre os vários partidos e respetivos candidatos. LMM terá sido ví-

DA ILUSTRE TERRA DO MARQUÊS...



Manuel Duarte Domingues
manuel.duarte.domingues@gmail.com

tima da campanha e das questões profissionais que lhe foram apresentadas e cujas respostas foram menos claras e também de ser visto como uma espécie de "Marcelo II", o que, obviamente, não o favoreceu. Também as disputas com AGM, acabaram por ser mutuamente prejudiciais. Importa também referir o papel desempenhado pelos mass media e pela maior parte dos jornalistas que, encostados à esquerda, acabaram por prejudicar especialmente JCF. Relativamente aos dois primeiros classificados,

Seguro fez uma campanha calma, tranquila, não levantando ondas, não apresentando soluções ou grandes ideias, mas os eleitores portugueses não são muito exigentes. Ventura tem os seus fiéis, navega com facilidade no mar da demagogia e lá vai levando a água ao seu moinho, evidenciando ter grandes ambições políticas e uma oratória que os distraídos ou menos bem informados aceita como válida e credível. No fundo, venceu a esquerda, considerando que boa parte das medidas propostas pelo Chega não

são de direita, como é o caso da não privatização de portagens, de aspetos sociais, tudo a roçar o socialismo utópico em que temos vivido.

Em Pombal

Valerá também a pena, não só por bairrismo, mas também por preocupação social e política, em relação ao território em que nos situamos, analisar os resultados do concelho de Pombal. Aqui, a queda de LMM (-7.820 votos), é distribuída por HGM (3.541), JCF (3.063), AJS (2.036) e ACV (337), com a aju-

da de JCP (-599) e AFR (-144). CSM perde 9 mil no País, mas mantém-se estável em Pombal. Os resultados no concelho de Pombal estão em linha com os nacionais em termos de variação partidária, embora a vitória tenha ido para o candidato do Chega, o que não deixa de ser preocupante num concelho tradicional e sociologicamente maioritário do PSD.

O Futuro

A questão importante, agora em aberto, é saber como será a 2ª volta. A campanha eleitoral vai

ser dura, a argumentação poderá não ser muito elegante. Ventura cavalgará a demagogia habitual e Seguro terá dificuldade em convencer os eleitores mais bem informados de que será independente e imune aos vários interesses que caracterizam o PS, como se viu na campanha, nos apoios tardios e nas divisões internas.

O apelo ao voto será dramático, com posições extremadas, numa campanha nunca vista em Portugal. Os fiéis, dum lado e do outro, não terão dúvidas na votação. Os discordantes dos dois candidatos terão quatro hipóteses: a primeira é votar num dos candidatos, a segunda é não votar (abstenção), a terceira é votar em branco e a quarta é votar nulo, inutilizando o boletim de voto. O voto em branco pode ser interpretado como indecisão e o nulo como de rejeição dos dois candidatos.

Como é evidente, ganhará quem tiver mais votos, assumindo uma responsabilidade enorme para o progresso e futuro do País. Esperamos que esteja à altura dos desafios que se vislumbram no nosso horizonte e cuja resolução é fundamental para a nossa sobrevivência enquanto País democrático, livre e soberano. Nestas condições, é importante votar, para ficar com a consciência tranquila do dever, inteligente e patrioticamente, cumprido.

Portugal
- Eleições Legislativas 2025 e Presidenciais 2026

Eleições / Ano	Nº Votos	Varição
PSD / CDS - 2025	1 971 558	-1 334 164
Luís Marques Mendes - 2026	637 394	
PS - 2025	1 437 881	317 023
António José Seguro - 2026	1 754 904	
CHEGA - 2025	1 442 194	-115 546
André Claro Ventura - 2026	1 326 648	
IL - 2025	338 664	563 907
João Cotrim de Figueiredo - 2026	902 571	
-	-	-
Henrique Gouveia e Melo - 2026	695 091	-
Livre - 2025	257 273	-218 737
Jorge Costa Pinto - 2026	38 536	
PCP - 2025	183 741	-91 152
António Filipe Rodrigues - 2026	92 589	
BE - 2025	125 710	-9 407
Catarina Soares Martins - 2026	116 303	
RIR - 2025	13 852	47 047
Manuel João Vieira	60 899	

Pombal
- Eleições Legislativas 2025 e Presidenciais 2026

Eleições / Ano	Nº Votos	Varição
PSD / CDS - 2025	12 410	-7 820
Luís Marques Mendes - 2026	4 590	
PS - 2025	4 226	2 036
António José Seguro - 2026	6 262	
CHEGA - 2025	6 334	337
André Claro Ventura - 2026	6 671	
IL - 2025	1 481	3 063
João Cotrim de Figueiredo - 2026	4 544	
-	-	-
Henrique Gouveia e Melo - 2026	3 541	-
Livre - 2025	757	-599
Jorge Costa Pinto - 2026	158	
PCP - 2025	281	-144
António Filipe Rodrigues - 2026	137	
BE - 2025	450	1
Catarina Soares Martins - 2026	451	
RIR - 2025	55	245
Manuel João Vieira - 2026	300	

JANELAS DE TELHADO / ESCADAS DE SOTÃO

FAKRO

POMJALSOL
Instalação e manutenção de janelas

Rua da Indústria, Lote 13 39°55'32.8"N 8°38'10.6"W
 Zona Industrial de Formiga +351 236 207 070
 3100-515 Pombal | Portugal +351 936 772 319
 pomjalsol@pomjalsol.com +351 919 157 975

PARA COMPRAR, VENDER ou ARRENDAR

RE/MAX

Eva Rocha
929 387 216

efrocha@remax.pt
 www.remax.pt/efrocha
 facebook.com/Eva.Rocha.Remax

RE/MAX Marquês
236 200 300

Memória local constrói projecto cultural

População dos Poios doa alfaias e memórias ao Explore Sicó

A população da aldeia dos Poios, na freguesia da Redinha, está a contribuir activamente para a construção do projecto Explore Sicó, através da doação de alfaias agrícolas, artefactos tradicionais e memórias locais, num processo que resulta de um trabalho de proximidade desenvolvido ao longo dos últimos dois anos pela unidade de Turismo do Município de Pombal, em articulação com a Associação Estrela Poiense.

Segundo explicou Ivânia Monteiro, técnica de turismo responsável pelo espaço, este percurso começou em meados de 2023, com uma acção aberta à comunidade realizada na Associação Estrela Poiense, onde foi apresentado o projecto, as valências do edifício e a forma como o equipamento poderia ser integrado na vida da aldeia. "Entendemos que o Explore Sicó só fará sentido se funcionar não apenas en-

tre portas, mas também fora de portas, integrado na comunidade onde foi criado", sublinhou.

Dessa primeira aproximação nasceu o desafio de dedicar a primeira exposição temporária à história da aldeia dos Poios, iniciativa que acabou por desencadear um vasto trabalho de recolha de memórias, registos orais, fotografia, vídeo e acompanhamento do quotidiano local. "Foi quase um pretexto para nos aproximarmos das pessoas e conhecermos a sua história, os seus valores e a dinâmica do dia-a-dia", explicou a responsável.

Ao longo desse processo, a equipa acompanhou actividades agrícolas tradicionais, como a apanha do milho e da azeitona, e registou momentos marcantes da vida comunitária, incluindo as festas de São João e a Romaria da Senhora da Estrela. "Temos estado presentes na vida da aldeia,

a acompanhar aquilo que a define", referiu.

ALFAIAS DE EIRA INTEGRAM MUSEOGRAFIA

A fase mais recente do trabalho resultou no convite à comunidade para a doação de alfaias agrícolas associadas às eiras, no âmbito do desenvolvimento da museografia do Explore Sicó. "A eira é um elemento muito distintivo da paisagem cultural e rural, e fazia todo o sentido integrarmos instrumentos que ajudassem a criar esse imaginário", explicou a técnica.

Entre os objectos recolhidos encontram-se malhos, peneiras, medidas de alqueire, utensílios da eira e artefactos ligados à panificação. "Estamos a falar de alfaias que ajudam a elucidar visualmente e a contar a história da eira", acrescentou.

Ivânia Monteiro destaca a forte adesão da população ao

desafio, sublinhando que a confiança foi construída ao longo do tempo. "As pessoas só doam porque perceberam o que estamos a fazer. Em vez de terem estas peças escondidas nas garagens, optam por dignificá-las e, com elas, a sua própria história", afirmou.

SENTIMENTO DE PERTENÇA

Para a responsável, o processo de doação reflecte também um sentimento crescente de pertença ao equipamento. "Quando as pessoas começam a sentir que o Explore Sicó também é a sua casa, há quase um voto de confiança. Este trabalho é também um trabalho de auto-estima colectiva", defende.

A ligação à comunidade tem sido reforçada com outras iniciativas, como a realização, em 2024, de um curso internacional de planeamento e interpretação do património, promovido pela entidade europeia In-

terpret Europe, que decorreu na Associação Estrela Poiense. "Foi a primeira vez que este curso específico aconteceu em Portugal, e fizemos questão de o realizar na aldeia", explicou.

Paralelamente, está em curso a criação da Sicóteca, um repositório bibliográfico integrado no Explore Sicó, dedicado à recolha de obras científicas e publicações sobre o território de Sicó. "É um trabalho minucioso e demorado, de identificação de autores, contacto e doação, mas fundamental para dar profundidade ao projecto", sublinhou.

Apesar de reconhecer que grande parte deste trabalho não é visível ao público, Ivânia Monteiro acredita que ele será determinante para o sucesso do equipamento. "Nem tudo tem de ser visível para estar a ser feito. Estamos a trabalhar para que o Explore Sicó cumpra as expectativas e, sobretudo, para que viva para lá das paredes do edifício", concluiu.

ESTAMOS CÁ POR UM BEM MAIOR

Não há melhor retorno que o investimento feito nas pessoas e no ambiente. Por isso, aplicamos o nosso dinheiro na proximidade, na interajuda, no desenvolvimento social e na sustentabilidade.

Acreditamos que não é o dinheiro que faz girar o mundo, mas sim o bem que se pode fazer com ele.

PUBLICIDADE 10/2022



#SustentabilidadeCA

Para mais informações:

creditoagricola.pt |     

Caixa Central – Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, CRL registada junto do Banco de Portugal sob o nº 9000



Crédito Agrícola

O Banco nacional com pronúncia local

Desde 1911

Intervenções de 700.000 euros impulsionam habitação e mobilidade

Pombal avança com obras estruturantes na Pelariga e Casal Fernão João



• Neste espaço paralelo ao campo e ao Centro Escolar da Pelariga vão surgir seis lotes destinados à construção de habitação, comércio e/ou serviços numa área superior a 17.000 metros quadrados

O arranque de duas importantes intervenções urbanísticas em Pombal foi formalizado com a assinatura dos respectivos autos de consignação no passado dia 19 de Janeiro. Trata-se da operação de loteamento na Pelariga, junto ao centro escolar, e da asfaltagem de vários arruamentos no Casal Fernão João, ambos projectos há muito aguardados pelas populações locais.

Na Pelariga, a intervenção abrange uma área superior a 17.000 metros quadrados e tem como principal objectivo reforçar a atractividade urbana da freguesia. O projecto, que representa um investimento na ordem dos 420.000 euros, contempla a criação de seis lotes destinados à construção de habitação, comércio

e/ou serviços, bem como habitações geminadas e um lote para equipamentos de utilização colectiva. A proposta inclui ainda a reformulação dos arruamentos existentes, novos acessos, passeios com árvores de sombra, 58 lugares de estacionamento e uma área verde colectiva com mais de 760 metros quadrados.

Ricardo Simões, presidente da Junta da Pelariga, considera que esta obra representa um passo estratégico para o crescimento sustentado da freguesia. “Estamos a falar de uma zona com localização privilegiada, próxima do centro escolar e com ligações directas ao IC2, o que a torna atractiva para quem procura viver perto da cidade, mas com a tranquilidade do campo”, sublinha. Se-

gundo o autarca, há já sinais de interesse por parte de potenciais investidores e residentes, reflexo da crescente procura por soluções habitacionais na freguesia.

No Casal Fernão João, a intervenção incide na requalificação dos arruamentos interiores, cuja degradação era motivo de preocupação há vários anos. Carla Longo, presidente da Junta de Freguesia de Pombal, refere que “o estado dos pavimentos era já inaceitável, com buracos e desníveis que comprometiam a segurança dos moradores”. O investimento, que ronda os 300.000 euros, inclui trabalhos preparatórios como o corte de árvores, sinalização de infra-estruturas, nivelamento de pavimentos e alargamento de vias, destacando-se, por exemplo, “a

Rua das Alminhas, onde foi possível intervir com cédência de terreno por parte de proprietários locais”.

A presidente da Junta adianta que os trabalhos de asfaltagem arrancaram há cerca de duas semanas e deverão estar concluídos no início de Fevereiro. “Apesar dos constrangimentos meteorológicos, estamos confiantes de que a obra ficará pronta brevemente, com impactos muito positivos na mobilidade e segurança da zona”, afirma.

Estas duas obras integram-se na estratégia da Câmara Municipal de Pombal, de promover uma melhoria contínua das infra-estruturas e da qualidade de vida nas freguesias, sublinhando que se trata de investimentos “com impacto imediato e visão de futuro”.

HIC ET NUNC



Miguel Oliveira
Filiado do CDS-PP

Entre a Câmara, o café e o centro de saúde

Em Pombal, a política não se limita às sessões da Câmara Municipal, às Assembleias de Freguesia, à Assembleia Municipal ou aos comunicados formais. Ela começa cedo, ao balcão do café, continua no mercado, ganhando um tom mais sério quando o assunto é a saúde.

Basta alguém mencionar a saúde para que a conversa abrande e os olhares se tornem mais atentos. A saúde mais do que um tema abstrato é experiência vivida.

Fala-se de consultas adiadas, da dificuldade em ter médico de família, das horas de espera que testam a paciência dos utentes e por vezes, da dignidade que se perde. Não é conversa de alarmismo, é relato quotidiano.

Em terras como Pombal, onde todos se conhecem, cada problema tem rosto: é o vizinho, o familiar, o próprio.

A política local sente-se mais quando toca no corpo e no tempo das pessoas.

Entre uma notícia sobre novos projetos municipais e outra sobre investimentos futuros, surge sempre a pergunta incómoda: e a saúde, quando melhora? A resposta raramente é clara. Diz-se que a responsabilidade é partilhada, que faltam meios, que o problema é nacional, tudo verdade mas para quem espera numa sala cheia, essas explicações chegam sempre depois da necessidade.

Na Assembleia Municipal, os debates seguem o seu curso, cá fora, o debate é mais simples e mais cru: queremos ser atendidos.

A política local, vista daqui, não se mede por estratégias, mas por resultados concretos. A proximidade entre eleitos e população torna impossível o distanciamento. Quem decide cruza-se com quem espera.

Há também um certo cansaço geral, não de participar, mas de ouvir promessas que não chegam a transformar-se em alívio real. As pessoas não pedem o impossível, pedem organização, presença, resposta, pedem que a política não seja apenas discurso.

Ao fim da tarde, quando a cidade abranda, o assunto regressa ao café, entre a Câmara, o centro de saúde e a vida que segue. Pombal vai avaliando quem a governa com o critério mais exigente de todos: o quotidiano, porque aqui, mais do que ideologias, importa saber se o concelho funciona quando mais precisamos, e talvez seja esse o verdadeiro teste da política local, não o que se promete, mas o que se sente.

Com os investimentos estruturais em curso e os apoios recém aprovados para a fixação de profissionais, as respostas têm que aparecer e os cidadãos mais tarde ou mais cedo devem senti-las e usufruir delas.

A 31 de Janeiro no Teatro-Cine

“Pombal – Rumo ao Futuro” debate desenvolvimento do concelho

A concelhia de Pombal do CDS-PP promove, a 31 de Janeiro, a conferência “Pombal – Rumo ao Futuro!”, dedicada à reflexão sobre estratégias de desenvolvimento para o concelho e para a região. A iniciativa decorre no mini-auditório do Teatro-Cine de Pombal, com início às 14h45.

O encontro propõe um debate em torno de temas como juventude e

política, ecossistemas regionais, planeamento estratégico, diáspora e poder local. Entre os oradores estão Matilde Peixoto Oliveira, Agostinho da Silva, Telmo Lopes, Virgínia Contente e o deputado João Pinho de Almeida, que encerra a sessão com uma reflexão sobre descentralização.

Segundo a organização, a iniciativa surge na sequência da reflexão in-

terna realizada após os últimos resultados autárquicos, assumindo-se como uma opção de intervenção cívica e política activa. O objectivo passa por promover um espaço de debate aberto e construtivo, envolvendo diferentes perspectivas sobre o desenvolvimento local, e contribuir para a definição de caminhos alternativos para o futuro do concelho

de Pombal, com base na proximidade, na participação e numa visão estratégica de longo prazo.

A conferência é aberta ao público e a inscrição é gratuita, podendo ser feita através da página de Facebook da concelhia do CDS-PP de Pombal. Uma tarde para pensar o território — com os pés bem assentes no chão e os olhos postos no futuro.

Texto:
Ana Laura Duarte

Na antiga escola primária de Barbas Novas, na freguesia de Almagreira, o silêncio não é ausência: é cenário. Foi esse sossego, feito de verde, luz natural e distância do ruído, que acabou por dar nome a um novo projecto educativo que quer devolver vida ao edifício e, ao mesmo tempo, questionar a forma como muitas famílias vivem a infância. Chama-se 'Calmaria' e nasce da Associação Escola no Campo, criada por três mulheres, Ângela Silva, Elsa Bessa Almeida e Marina Correia, unidas por uma inquietação comum: a sensação de que, para algumas crianças, a resposta existente é insuficiente.

"Tudo isto surgiu por motivos pessoais, pela falta de resposta informada para as nossas crianças", explica Elsa Bessa Almeida, da área das artes e do design. A experiência que a levou até aqui é partilhada por muitos pais: horários extensos, rotinas rígidas e pouca margem para escolhas simples do dia-a-dia. "Sentia que era tudo muito restrito, muito fechado, com pouco espaço para o livre... muitas caixinhas", resume. O relógio, acrescenta, pesa. "Cheguei a pré-inscrever a minha filha de três anos em escolas que impunham, por exemplo, horários muito rígidos. Senti que eram projectos muito pouco abertos a alternativas ou ajustes."

DA INQUIETAÇÃO AO PROJECTO

Da soma dessas vivências nasceu a vontade de procurar outras respostas. "Começámos a investigar outros métodos educativos", recorda. O caminho, porém, revelou-se tudo menos simples. Em Portugal, os projectos educativos fora do mode-



Antiga Escola Primária de Barbas Novas (Almagreira) volta a receber crianças

'Calmaria' quer devolver tempo, natureza e comunidade à infância

lo tradicional movem-se num território pouco claro. "Existe um vazio legal imenso", assume Elsa Bessa Almeida. A opção por avançar como associação, e não como empresa, foi determinante, também por influência de Marina Correia, jurista a viver na Alemanha, onde este tipo de iniciativas tem enquadramento mais definido e ligação a metodologias como a Waldorf.

A chegada a Almagreira foi quase casual, mas decisiva. O edifício — a antiga Escola Primária de Barbas Novas, que servia de arquivo da Junta de Freguesia de Almagreira — abriu-se ao projecto e revelou um trunfo essencial: um amplo espaço exterior, em contacto directo com a floresta. "Fiquei logo fascinada", recorda Elsa. O processo contou com o apoio do presidente da Junta, Humberto Lopes, descrito como "muito aberto". "No início era eu que estava a tentar convencê-lo das vantagens do projecto. A certa altura senti que já era o contrário: já era ele a dizer 'não procurem mais espaço nenhum.'"

O que está agora a nas-

cer não é, pelo menos para já, uma escola ancorada numa metodologia única. Ângela Silva, licenciada em Ciências da Educação, explica que a equipa está "a tender para uma calmaria": uma abordagem que cruza referências como Waldorf, Montessori ou Reggio Emilia, sempre adaptadas ao contexto local. "Há práticas que fazem sentido nuns contextos e não noutros. Não queremos copiar modelos, queremos traduzi-los."

UMA ESCOLA ABERTA

Essa tradução passa, desde logo, pelo tempo. O horário idealizado é curto, mais próximo do ritmo das crianças, ainda que as responsáveis reconhecem que "para muitos pais isso não funcionaria" na realidade portuguesa. É também por isso que o projecto não se fecha na sala das crianças. Ao perceberem que tinham duas salas disponíveis, as fundadoras desenharam uma segunda valência: um espaço de cowork, pensado para pais em teletrabalho, avós ou outros cuidadores. "É acolher a família cuidadora", sintetiza Ân-

gela Silva, sublinhando a intenção de aproximar escola e família.

A dimensão comunitária estende-se à intergeracionalidade. A equipa pretende desenvolver actividades em articulação com o lar e o centro de dia da freguesia, recuperando a relação entre infância e velhice, a partilha de histórias e memórias.

A abertura do projecto será feita de forma gradual. A 10 de Janeiro, a equipa promoveu um dia aberto, que serviu para dar a conhecer o espaço e apresentar o conceito à comunidade. O dia 21 de Março é agora apontado como a data prevista para uma inauguração simbólica, com a dinamização de actividades pontuais, oficinas e workshops dirigidos às famílias. O funcionamento regular, em contexto lectivo, deverá arrancar em Setembro, em paralelo com o ano lectivo 2026/2027.

O dia aberto acabou por ter também "uma dimensão afectiva inesperada". Para além da curiosidade em torno do projecto, muitos dos visitantes, sobretudo da comunidade local, mostraram-se visi-

velmente felizes por ver a antiga escola novamente "com vida". Entre visitas ao espaço, foram partilhadas "histórias de outros tempos, memórias de infância, vivências passadas naquele edifício" e até sugestões para a sua reabilitação, reforçando a ideia de que a Calmaria nasce não apenas como projecto educativo, mas também como "lugar de pertença".

Para já, estão previstas pequenas obras de beneficiação do edifício, incluindo melhorias de conforto, aquecimento, criação de uma cozinha funcional, trabalhos de pintura e adaptações que permitam habitar o espaço sem o descaracterizar.

Numa fase inicial, a Calmaria deverá acolher entre 10 e 15 crianças, em grupos mistos, sem divisão rígida por idades. A opção, defendem, favorece a autonomia, a empatia e a aprendizagem entre pares. O exterior assume um papel central. "Não há tempo mau, só roupa inadequada", dizem, justificando a aposta em levar as crianças para fora sempre que possível. A brincadeira livre, o con-

tacto com a natureza e o respeito pelos interesses de cada criança são assumidos como pilares.

RESPEITO PELA INFÂNCIA

A alimentação terá base vegan, com confeção no local e ligação à horta, envolvendo as crianças no processo. O financiamento assenta num forte apoio da Junta de Freguesia de Almagreira e do Município de Pombal, que asseguram infra-estruturas e intervenções no edifício, complementado por quotas associativas e propinas. Ainda assim, há um princípio repetido com clareza: "não queremos ser uma escola elitista". O modelo em estudo prevê o cruzamento de contribuições, permitindo vagas gratuitas para famílias com menos recursos.

No dia aberto, a resposta da comunidade surpreendeu. "Pensámos que não ia aparecer ninguém. De repente, apareceu imensa gente." Entre visitas curiosas e memórias de quem ali aprendeu a ler, a escola começou a cumprir outra função: voltar a ser lugar de aprendizagens.

"O nosso mote é o respeito pela infância, pelo ritmo da infância", resume Elsa Bessa Almeida. Talvez seja essa a essência da Calmaria: criar um espaço onde o tempo abrande, a natureza entra pela porta e a escola volta a ser, antes de tudo, um território de cuidado. Uma calmaria, no meio do ruído.



"O nosso mote é o respeito pela infância"

"Não queremos copiar modelos, queremos traduzi-los à nossa realidade"

Primeira volta revela concelho politicamente dividido

Presidenciais 2026: André Ventura vence no concelho de Pombal

André Ventura foi o candidato mais votado no concelho de Pombal na primeira volta das eleições presidenciais de 2026, realizada a 18 de Janeiro, ao reunir 24,96% dos votos (6.671 votos). Seguiu-se António José Seguro, com 23,43% (6.262 vo-

tos), num resultado marcado por uma diferença inferior a dois pontos percentuais. Luís Marques Mendes obteve 17,17% e João Cotrim de Figueiredo 17,00%, confirmando um quadro eleitoral fortemente fragmentado. A participação situou-se nos 57,26%, com 27.562

votantes entre 48.134 eleitores inscritos.

A análise por freguesia evidencia comportamentos eleitorais distintos. André Ventura foi o candidato mais votado em Abiul (27,39%), Almagreira (28,61%), Carnide (30,96%), Carriço (29,99%), Guia (25,45%),

Mata Mourisca (25,80%), Meirinhas (25,90%), Redinha (28,02%), Santiago de Litém (30,25%), Vermoil (28,42%) e Vila Cã (31,29%), surgindo na maioria destas freguesias seguido por António José Seguro ou Luís Marques Mendes, com diferenças, em vários casos, reduzi-

das.

Por sua vez, António José Seguro liderou em Albergaria dos Doze (24,51%), Lourical (26,06%), Pelariga (24,83%), São Simão de Litém (22,59%) e na freguesia de Pombal (28,14%), onde foi seguido por João Cotrim de Figueiredo (19,24%) e André Ventura (22,14%). A freguesia da Ilha destacou-se como excepção no mapa concelhio, ao dar a vitória a Luís Marques Mendes (26,20%), à frente de André Ventura (21,20%) e António José Seguro (16,88%). A participação variou entre freguesias, com valores mínimos de 51,41% em Santiago de Litém e máximos de 66,90% na Ilha.

REGIÃO DE SICÓ

No plano regional, os resultados de Pombal enquadram-se num cenário igualmente diversificado na região de Sicó. Em Ansião, António José Seguro liderou a votação com 28,66%, seguido de André Ventura (22,31%) e Luís Marques Mendes (18,84%). Também em Penela, Seguro foi o mais votado, alcançando 32,79%, à frente de Ventura (21,24%) e de Marques Mendes (15,83%).

Em Condeixa, o resultado foi mais expressivo, com António José Segu-

ro a obter 39,16%, distanciando-se claramente de André Ventura (17,76%) e de João Cotrim de Figueiredo (15,30%). Já em Alvaiázere, a vitória pertenceu a André Ventura, com 28,06%, seguido de Luís Marques Mendes (24,15%) e de António José Seguro (18,14%). Em Soure, voltou a destacar-se António José Seguro, que reuniu 39,88% dos votos, superando André Ventura (21,58%) e Henrique Gouveia e Melo (13,81%).

A nível nacional, a primeira volta das eleições presidenciais de 2026 colocou António José Seguro na frente da corrida, com 31,11% dos votos (1.754.904), seguido de André Ventura, que obteve 23,52% (1.326.648 votos), garantindo ambos o apuramento para a segunda volta.

João Cotrim de Figueiredo alcançou 16,00%, Henrique Gouveia e Melo 12,32% e Luís Marques Mendes 11,30%. Seguiram-se Catarina Martins (2,06%), António Filipe (1,64%), Manuel João Vieira (1,08%), Jorge Pinto (0,68%), André Pestana da Silva (0,19%) e Humberto Correia (0,08%). A taxa de participação ficou-se nos 52,35%, com 5.767.057 votantes, estando a segunda volta das presidenciais marcada para 8 de Fevereiro.

Durante o fim-de-semana de 7 e 8 Fevereiro Casalinho celebra N.ª Sr.ª da Luz

As festividades em honra de N.ª Sr.ª da Luz na localidade do Casalinho da freguesia de Pombal, estão marcadas para sete e oito de Fevereiro. Para o primeiro dia, a abertura será às 18 horas, com as tradicionais bifanas e consequente abertura do bar, seguindo pela noite dentro, o baile com o duo musical, Anabela e Ângelo Miguel-

Para domingo, que coincide com o dia das eleições para a Assem-

bleia da República, logo pelas 9 horas, a alvorada e recolha de andores para a procissão. A missa solene será às 14.30, para depois se efectuar a venda de andores e às 16 horas, a emblemática febrada. Pelas 18, o início do baile com o teclista de Vila Cã, Carlos Monteiro. A encerrar a edição de 2026, o tradicional fogo de artifício às 22 horas. Um evento em que a organização não se responsabiliza por danos ocorridos.

ORGANIFACHO
Legalização de Veículos, Lda.
DECLARANTES ADUANEIROS - Cédula 263216

ESTÁ DE REGRESSO A PORTUGAL?

TRATAMOS DA LEGALIZAÇÃO DO SEU CARRO
LIGUE 236 244 774

Tel. 236 244 774 / Tm. 917 248 199
E-mail: organifacho@gmail.com • www.organifacho.com
Z. Ind. da Formiga • Rua Dr. José Farinha Portela Fernandes, Lt. 3-85 • 3100-394 POMBAL

Editorial

Nesta 3ª edição do Jornal da Cercipom, destacamos o Centro de Formação e Inclusão Socioprofissional, situado na Zona Industrial da Formiga (R. António Champalimaud), num edifício, adquirido e remodelado, para o efeito, pelo Município de Pombal.

A Cercipom é uma entidade certificada pela DGERT (Direção Geral do Emprego e das Relações do Trabalho), que desenvolve desde 1990, ações de formação para pessoas com deficiência ou incapacidade, co-financiadas pelo IIEFP (Instituto de Emprego e Formação Profissional) e pela Comunidade Europeia.

A intervenção tem como foco principal a qualificação de pessoas com deficiência ou incapacidade, que necessitem de um projeto personalizado de formação, que lhe facilite a estruturação de um projeto de vida, a qualificação e a empregabilidade. Estabelecemos para o efeito, uma permanente articulação com o tecido empresarial - num trabalho de divulgação, capacitação e desmistificação de conceitos - para que a empregabilidade das pessoas com deficiência ou incapacidade seja uma realidade na comunidade onde nos inserimos e se traduza numa experiência positiva e com ganhos para todos os intervenientes.

No âmbito da intervenção da Cercipom na reabilitação e integração no mercado de trabalho de pessoas com deficiência e/ou incapacidade a Cercipom foi credenciada como CRQE (Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego) para o Serviço de Emprego de Leiria.

O Centro de Recursos, constitui uma estrutura de suporte e apoio no domínio da Reabilitação Profissional, visa desenvolver uma intervenção especializada junto de pessoas com deficiência e incapacidade, inscritas nos Serviços de Emprego, nomeadamente, na tomada de decisões vocacionais e profissionais adequadas, facultando-lhes os meios, informação e apoios considerados indispensáveis à definição do seu projeto de vida. Compete-nos também facultar todo o apoio necessário às entidades que empreguem ou pretendam contratar pessoas com deficiência e incapacidade.

Preciosa dos Santos
(Diretora Geral da Cercipom)

Centro de Formação e Inclusão Socioprofissional abre as suas portas ao Jornal da Cercipom

Resposta pretende a integração das pessoas que apoia, no mercado de trabalho

Oceanário de Lisboa recebe CACI de Pombal

Visita decorreu com o objetivo de conhecer a vida marinha



Grupo de teatro da Cercipom atua mais uma vez no Teatro Cine

Uma atuação arrepiante do grupo de teatro “Atos, Pensamentos e Emoções” para assinalar o combate à pobreza e exclusão social.



Fabrico de papel artesanal surpreende os clientes da Cercipom em Leiria

Após o interesse, relacionado com o fabrico do papel, demonstrado pelas pessoas apoiadas pela Cercipom o grupo do jornal realizou uma fascinante visita ao Moinho de Papel em Leiria.



Trilho Inter Sicó organizado por Cercipom contou com várias instituições

Um dia dedicado ao desporto e ao convívio entre instituições acompanhado de paisagens de perder o fôlego e de uma boa disposição constante ao longo da atividade.



E AINDA...

Jornal da Cercipom entrevista autorrepresentantes

Relatos de pessoas com deficiência que se representam a si próprias e àqueles que não o conseguem fazer

Atividades desportivas e artísticas

Práticas constantes na Cercipom, as atividades desportivas e artísticas enchem de benefícios as pessoas apoiadas pela instituição.

Crónicas, passatempos e muita diversão

Crónicas, passatempos e atividades para animar os dias mais frios e cinzentos do inverno.

Centro de Formação e Inclusão Socioprofissional possibilita acesso ao mercado de trabalho a pessoas com deficiência ou incapacidade

A equipa do jornal da Cercipom foi ao Centro de Formação e Inclusão Socioprofissional, no dia 20 de outubro, entrevistar a directora técnica Alexandra Capitão, a psicóloga Edna Jordão e os formandos Sandra Jorge, Diego Domingues e Mariana Freitas.

Segundo Alexandra Capitão, directora técnica desde 2009, “O Centro de Formação e Inclusão Socioprofissional é uma resposta de formação e apoio ao emprego para pessoas que devido a deficiência ou outra incapacidade necessitem de um projeto personalizado de formação, que as capacite para a estruturação de um projeto de vida e empregabilidade. Tem como principal objetivo a qualificação e empregabilidade das pessoas com deficiência e incapacidades, capacitando-as de competências pessoais, profissionais e sociais que lhes permitam a integração, reingresso ou manutenção no mercado de trabalho.” conta ainda que “Atualmente a Cercipom de forma a responder às diferen-

tes necessidades identificadas, promove formação profissional cofinanciada pelo FSE (Fundo Social Europeu) nas seguintes áreas:

Dupla certificação – nível 2 (Escolar 9º ano e Profissional):

- Assistente familiar e de apoio à comunidade;
- Operador/a de acabamentos de madeira e mobiliário;

- Cozinheiro/a;
- Serralheiro/a Civil.

Certificação profissional:

- Auxiliar de serviços gerais;
- Ajudante de Serralheiro/a.

Formação profissional contínua

- Competências para a empregabilidade”

Segundo Alexandra Capitão importa dizer que, «No Centro de Formação e Inclusão Socioprofissional acreditamos que cada pessoa tem potencial para oferecer e que cada empresa que permite uma integração profissional de uma pessoa com deficiência ou incapacidade é um contributo para um mercado de trabalho mais inclusivo e acessível.

O Centro de formação constituiu-se inclusivo e acessível como facilitador para a transição para o emprego, nomeadamente através de estágios e parcerias com empresas que permitem experiências em contexto real de trabalho e sempre com um acompanhamento de proximidade aos formandos e empresas.

Atualmente a Cercipom foi credenciada como CRQE (Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego) de Nível 1 para o Serviço de Emprego de Leiria e de Nível 2 para a CIMRL (Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria).

Após questionada sobre a forma como concilia a sua vida pessoal com a profissional, Alexandra Capitão respondeu que apesar de desafiante, pois o trabalho não se esgota das 9h às 17h, não lhe é particularmente difícil uma vez que conta com o apoio da família que entende as necessidades do seu trabalho e com uma entidade patronal que se demonstra compreensiva e apoia nesta gestão.

O JC (Jornal da Cercipom) entrevistou também Edna Jordão, psicóloga no Centro de Formação e Inclusão Socioprofissional que contou que é psicóloga por uma razão muito simples, gosta muito de saúde mental.

Quando questionada sobre quais os maiores desafios que se fazem sentir nesta resposta Edna Jordão esclarece que são «a presença de duplos diagnósticos, ou seja, várias condições em simultâneo (por exemplo, deficiência intelectual associada à doença mental).

Esta questão exige avaliação rigorosa, intervenções flexíveis e grande conhecimento inter-



disciplinar pois é muitas vezes necessário intervir com técnicas de regulação emocional, gestão comportamental e trabalhar em equipa para garantir segurança e dignidade, combater preconceitos, tanto na sociedade como nas instituições e para promover uma visão inclusiva das capacidades e potencial de cada pessoa.»

Relativamente à importância da psicologia numa resposta social como esta, Edna Jordão, refere que «a presença de um psicólogo é fundamental para garantir um acompanhamento verdadeiramente inclusivo e eficaz.

Isto permite adaptar planos formativos e garantir que cada pessoa tem oportunidade de sucesso.

Processos de formação podem gerar ansiedade, insegurança ou frustração. O psicólogo ajuda a gerir emoções, a fortalecer a autoestima, a desenvolver resiliência e a lidar com dificuldades pessoais que possam interferir no percurso for-

mativo.»

Mariana Freitas formanda no curso de cozinheiro(a) respondeu a algumas perguntas realizadas pelo JC.

JC (Jornal da Cercipom) Há quanto tempo está na Formação Profissional?

MF (Mariana Freitas) - «Estou aqui há 11 meses.»

JC- Como conheceu esta resposta?

MF- «Através da minha madrinha. Nasci na Suíça mas vim viver para Portugal há quase três anos, a minha madrinha soube que existia esta instituição, informou-me e eu vim falar com a doutora Alexandra e com a doutora Edna. Falámos das formações que eu pretendia e gostei da opção do curso de cozinha porque lá na suíça fiz duas formações, uma delas em pastelaria e a outra em hotelaria e desde criança sempre gostei de cozinha lá na escola fazia muitas atividades desse género. Desde pequenina que tive esta vontade de explorar a área.»



JC- Como se vê no futuro?

MF- «Depois de completar este curso gostava de ir trabalhar nesta área, mas não num restaurante porque é muito stressante. Prefiro uma cozinha de uma escola ou de um lar de idosos, um espaço mais calmo que me permite fazer as coisas ao meu ritmo.»

Além de falar com Mariana Freitas, o Jornal da Cercipom entrou em contacto com dois outros formandos (Sandra Jorge e Diego Domingues)

Ambos pertencentes ao curso de operador(a) de acabamentos de madeira e mobiliário.

Sandra Jorge conta que através de sua iniciativa própria se

inscreveu nesta resposta com o objetivo de aprender mais sobre novas áreas. Esta não foi a sua primeira experiência uma vez que também tem o curso de jardinagem.

Sandra confessou que gosta da área de formação que frequenta atualmente e que, futuramente, pretende arranjar um emprego que lhe permita pagar as suas despesas.

Considera-se uma mulher lutadora mas a incerteza do futuro deixa-a nervosa. Enquanto frequenta o Centro de Formação da Cercipom tem a vantagem de poder contar com a equipa técnica sempre que lhe surgem preocupações, onde é

ouvida e aconselhada. «Dizem-me muitas vezes, “temos que tentar Sandra”».

Além de tudo o que ensina, esta resposta apoia também os seus formandos noutras questões como alguns assuntos pessoais, preenchimento de formulários, no transporte para consultas, entre outras coisas.

Diego Domingues partilhou com o JC que «Tomei a decisão de vir para o Centro de Formação porque já tive a experiência de trabalhar em carpintaria mas não tinha as bases. Na altura o trabalho não correu tão bem como esperava, estava numa situação precária então decidi sair de lá.»



«Para mim será bom ter alguma base e aprender coisas novas»

Diego Domingues – Formando

Grupo de autorrepresentantes participou no evento “Anatomia de um autorrepresentante”

Técnicos da Cercipom dinamizam os grupos de autorrepresentantes

Um grupo de clientes autorrepresentantes participou no evento “Anatomia de um autorrepresentante” no dia 17 de outubro na Lousã.

A atividade foi promovida pela GARCIL, grupo de autorrepresentantes da ARCIL (Associação para a Recuperação de Cidadãos Inadaptados da Lousã).

O encontro permitiu a partilha e discussão de ideias e propostas de ações futuras.

O grupo é denominado de “autorrepresentantes” porque os clientes que nele participam se representam a si próprios e àqueles que não o conseguem fazer no exercício dos seus direitos. O grupo de autorrepresentantes da Cercipom está inscrito na PNAR (Plataforma Nacional de Autorrepresentantes) da Cercipom e reúne os clientes durante uma hora, uma vez por semana.



“A Autorrepresentação serve para ajudar quem tem mais dificuldades”

Carla Adriana
- Autorrepresentante

“Para mim, ser autorrepresentante é ser capaz de olhar para os outros e ter voz para os ajudar”

Leonardo Amado
- Autorrepresentante

Sumol+Compal recebe a Cercipom

No dia 8 de julho, um grupo de clientes do CACI de Pombal foi convidado para uma visita às instalações da Sumol+Compal de forma a melhor compreender como funciona a fabricação e engarrafamento das bebidas que lá são preparadas. Após a visita seguiram para o parque de merendas do Cotrofe

onde fizeram um piquenique que se prolongou pela tarde.

Diana Gaspar foi responsável por nos apresentar a fábrica. Após uma visita guiada, sempre acompanhada pela explicação do modo de funcionamento da mesma, foram entregues ao grupo saquinhos com lembranças.



Férias de verão da Cercipom passadas em grande

Os clientes da Cercipom participaram nas colónias de verão, entre junho e setembro, o grupo do polo da Guia esteve na Tocha e Santa Cruz em Torres Vedras e o de Pombal passou as suas férias também em Santa Cruz e em Quiaios.

O grupo que ficou alojado no parque de campismo da Tocha aproveitou as férias para ir a banhos na piscina e fazer vários piqueniques. Estando perto da costa foi lhes possível fazer praia com muita frequência e conhecer a zona.

Dada a altura do ano, os clientes conseguiram ainda participar nos festejos de São João que aconteceram nas redondezas.

Já em Torres Vedras na pousada da juventude de Santa Cruz os clientes foram bem recebidos e usufruíram de uma estadia com acesso à piscina e com refeições deliciosas para repor energias necessárias para conhecer a localidade.

As pessoas apoiadas pela instituição, além do tempo passado entre banhos, aproveitaram para apanhar sol na praia, para passear de comboio pela zona e para descobrir a noite de Santa Cruz.

Outro espaço que recebeu a Cercipom foi a colónia de férias da GNR (Guarda Nacional Republicana) de Quiaios. Este espaço fica mesmo em frente à praia, o que possibilitou ao grupo o acesso muito rápido e a possibilidade de ir a banhos todos os dias da sua estadia.



Cercipom visita espaço rural

Espaço situado em Ortigosa preserva história

Um grupo de clientes do CACI de Pombal, no dia 15 de julho, visitou o agromuseu na Ortigosa. O grupo foi de carinha até ao espaço e a visita decorreu na parte da manhã seguida de um piquenique no parque de merendas de Amor.

Segundo o site oficial da Câmara Municipal de Leiria, «O Agromuseu Municipal Dona Julinha, situado na Ortigosa, resulta da intervenção museológica levada a cabo pela autarquia nas instalações da antiga “Casa Agrícola Pereira Alves de Matos Carreira”, e tem como missão «Preservar a memória e identidade locais e contribuir para um desenvolvimento local integrado e sus-

tentado;

Preservar as marcas de uma intensa atividade agrícola na região dos férteis campos do rio Lis, que perdurou durante várias gerações;

Representar o quotidiano de uma grande casa agrícola com origem no século XIX representativa da região de Leiria, ligada à produção vitivinícola, cerealífera e do azeite;

Investigar, recolher, e divulgar a cultura rural tradicional;

Sensibilizar o público, em particular os mais jovens, para a importância do espaço rural, das espécies vegetais e animais, mostrando as vantagens da agricultura tradicional.»

Cercipom visita Castanheira de Pêra em atividade

Visita decorreu durante a manhã e terminou em tarde de convívio

Um grupo de clientes do CACI de Pombal, no dia 2 de setembro, participou no encontro intercentros da zona centro em Castanheira de Pêra.

A atividade denominada “Uma aventura na serra” contou com uma caminhada onde foi percorrido o trilho da Levada e dinamizados alguns jogos tradicionais.

O convite surgiu da Cercicaper IPSS e contou com a presença da Cercipom, da Appcdm de Soure, da Associação da Casa do Povo de Alvaiázere, da Cercilei, da Santa Casa da Misericórdia do Alvorger e da Santa Casa da Misericórdia de Figueiró dos Vinhos.



CIBA recebe encontro intercentros



Um grupo de clientes da Cercipom, no dia 16 de outubro, participou num encontro intercentros na Batalha.

A atividade envolveu várias instituições e foi dinamizada no CIBA (Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota), um museu interativo localizado no campo militar de São Gorge.

O dia iniciou com um filme sobre a batalha de Aljubarrota e terminou com uma prova pedestre de orientação cheia de desafios alusivos ao tema.

Atividade inclusiva junta CACI e jovens do AEG

CACI da Guia organizou atividade no pavilhão da Escola Básica e Secundária

O CACI da Guia organizou uma atividade inclusiva no AEG (Agrupamento de Escolas da Guia) no dia 21 de outubro.

A atividade permitiu a interação entre os clientes da Cercipom e os alunos do 8º C.

A iniciativa serviu para assinalar o dia municipal para a igualdade 2025



Pingo Doce lança mais uma edição do programa “Bairro Feliz”

Cercipom vence com ideia “Tranquilamente na Cercipom”

A Cercipom candidatou-se, em outubro, ao programa “Bairro Feliz” do Pingo Doce na loja do Barco.

A ideia consistiu na criação de um espaço de jardim com cadeiras de baloiço para assim promover momentos de tranquilidade e relaxamento aos clientes desta instituição.

Durante o concurso, por cada 10 euros em compras, cada cliente “Pingo Doce” recebeu uma moeda “Bairro Feliz” para votar na sua causa preferida.

Esta edição decorreu entre 16 de outubro e 15 de novembro e terminou com a pesagem das moedas angariadas.

Graça à generosidade da população pombalense a Cercipom foi vencedora do programa e conseguiu o orçamento para garantir a construção deste espaço de lazer.



Natal enche Cercipom de Magia

Durante o mês de dezembro a Cercipom realizou as suas celebrações natalícias.

No CACI de Pombal o dia 18 foi marcado por uma caça ao presente do Pai Natal, onde se realizou a entrega de prendas aos clientes e terminou com um baile de natal com a participação especial de Graciano Ricardo, a quem a Cercipom mais uma vez agradece a disponibilidade e simpatia para com a instituição.



Ainda em Pombal, o dia 19 contou com um grande almoço de natal que juntou à mesa clientes, colaboradores e várias outras pessoas que de alguma forma fazem parte desta instituição, num convívio memorável e cheio de partilha e boa disposição.

No polo da Guia, no dia 18 de dezembro, realizou-se um almoço partilhado seguido de um almoço partilhado seguido de um karaoke e uma troca de prendas.



A Cercipom está de parabéns

46 anos de história e dedicação para a inclusão

A Cercipom celebrou no dia 17 de dezembro o seu 46º aniversário.

O Jornal da Cercipom dá os parabéns a esta instituição cujo trabalho diário contribui para uma sociedade mais inclusiva e para o bem estar de centenas de pessoas com deficiência e respetivas famílias.

Grupo do jornal da Cercipom visitou Oceanário de Lisboa para saber mais sobre conservação animal

A equipa do jornal da Cercipom, no dia 26 de setembro, foi visitar o Oceanário de Lisboa para melhor entender o trabalho realizado por esta organização na conservação dos oceanos.

O grupo viajou até Lisboa na carrinha da instituição onde conseguiu descobrir que o Oceanário de Lisboa se dedica ao estudo e conservação das espécies para evitar a sua extinção.

Durante a visita foi possível aprender que a pesca excessiva ameaça ecossistemas e espécies e que a poluição ameaça a saúde do oceano.

Este é um espaço interativo, de beleza inexplorável e que permite aos visitantes conhecer a vida nos oceanos.

Após a visita o grupo fez um piquenique para repor energias.

Uma manhã bem passada na companhia dos animais marinhos.



O oceano tem uma profundidade média de 4000 metros

As percentagens do oceano:

- O oceano contém 50% de todas as espécies conhecidas na terra.
- O oceano cobre 70% da superfície terrestre.
- O oceano contém 90% de toda a sua vida nos 100 metros superficiais.

«Foi uma visita muito agradável, a primeira vez que aqui vim e achei importante o que aprendi no oceanário»

João Pedro
– Membro da equipa do Jornal Cercipom



Sabias que...

No oceano profundo existe vida sem a luz do sol



Curiosidade

No oceano a vida está concentrada nas zonas costeiras e nas plataformas continentais

«Foi um dia em cheio, com grandes emoções.... Ver os animais que vivem no Oceanário. Não tenho palavras...»

Tiago Leal
– Membro da equipa do Jornal Cercipom



Jornal da Cercipom visita Moinho de Papel em Leiria

A trajetória do papel no tempo e no espaço

A equipa do jornal da Cercipom, no dia 9 de outubro, foi visitar o Moinho de Papel em Leiria.

Esta visita permitiu saber mais sobre o fabrico deste material, tendo sido

possível aos visitantes fabricar as suas próprias folhas de papel.

Segundo o *site* oficial da Câmara Municipal de Leiria, «o Moinho de Papel dedica-se á aprendizagem

e ao ofício do fabrico tradicional relacionado com o papel e o cereal. Mais concretamente, à moagem de milho, trigo e centeio, ao fabrico do azeite e à produção do papel.

Ao longo do percurso visitável, é possível conhecer algumas histórias dos vários usos do Moinho do Papel. (...)

No moinho, é ainda possível ver seis casais de

mós, que funcionam de forma distinta, e também todos os utensílios relacionados com o fabrico do papel. (...)

O papel serve para várias coisas: escrever, desenhar, dobrar ... Mas nem sempre existiu da forma como existe hoje. Sempre houve necessidade de registar acontecimentos desde o início da humanidade. Inicialmente os homens das cavernas faziam-no nas paredes das suas grutas utilizando pedras e terras de cor. Com o passar do tempo as técnicas foram evoluindo e novas ideias foram surgindo até chegarmos ao papel que conhecemos hoje.

Após a visita ao espaço foi possível descobrir que o papel nem sempre foi fabricado com os materiais dos dias de hoje. Inicialmente o material de escrita era feito de uma planta chamada papiro e posteriormente de peles de animais com as quais se faziam os pergaminhos.

Para os historiadores este material de escrita

não é considerado papel, para eles o papel surge no século II inventado pelos chineses e constituído por pedaços de tecido misturados com bastante água e moídos nos moinhos de papel, formando assim uma pasta que era posteriormente coada e moldada formando uma folha de pasta de papel que secava e era prensada.

Só mais tarde é que o ser humano começou a utilizar as árvores para fazer pasta de papel e mecanizou todo o processo para tornar o fabrico desta matéria prima mais fácil, rápido e económico apesar de menos sustentável para o planeta.

Surge assim o papel que utilizamos no nosso dia a dia que nos dias de hoje é fabricado e vendido em quantidades industriais para vários fins e de várias cores e formatos.

A visita terminou com um almoço no *McDonalds* de Leiria depois de uma manhã cheia de animação.



“Achei uma visita muito interessante, enriquecedora em termos de novos conhecimentos. Gostei muito de fazer a folha de papel”

Priscila Sequeira

“Gostei muito... Assim aprendi como as pessoas eram engenhosas antigamente.”

Silvina Mota

“Gostei muito de ir ao moinho aprender mais sobre o papel. Também gostei de fazer a folha”

Mariana Alcobia

“Adorei ir, para mim foi importante a aprendizagem que fizemos sobre o fabrico do papel. Foi uma manhã divertida.”

João Pedro



“Não conhecia que o papel inicialmente era feito com pedaços de tecido, gostei de saber”

Carla Adriana

“Gostei muito de saber um pouco mais sobre o nosso passado e de saber como era feita a pasta de papel .”

Leonardo Amado

Exposição “Arte P’la Metade” apresenta obras realizadas nas oficinas do projeto ”Arte na 1ª Pessoa”

Obras ficaram expostas nos claustros da Câmara Municipal de Pombal



A exposição “Arte P’la Metade” promovida pela Cercipom através do projeto ”Arte na 1ª Pessoa” foi inaugurada nas festas do Bodo em Pombal tendo por finalidade demonstrar os trabalhos realizados, na primeira metade do ano, nas várias oficinas (cerâmica, fotografia, mosaico e amar o sons).

O projeto arte na 1ª pessoa teve o apoio do BPI Capacitar Fundação “la caixa” e do Município de Pombal. “Arte P’la Metade” é o nome da exposição uma vez que apresentou apenas os trabalhos da primeira metade do ano em que decorreu o projeto.

Clientes da Cercipom candidatam-se a prémio no concurso “Mostra de Autores

Durante o mês de julho o grupo de clientes do atelier “Pontes de Comunicação” participou no concurso “Mostra de Autores Desconhecidos”.

A entrega dos prémios realizou-se em Lisboa no dia 26 de setembro e contou com a presença dos participantes que se dirigiram até ao local numa carrinha da instituição.

O concurso foi uma iniciativa da IGAC (Inspeção Geral das Atividades Culturais) e teve como objetivo promover talentos que muitas vezes ficam escondidos devido a contextos de vida adversos, situações de maior vulnerabilidade que fazem com que muitos dos criadores não vejam as suas obras expostas ou reconhecidas.

A “Mostra de Autores Desconhecidos” foi destinada a pessoas com deficiência com idade



de igual ou superior a 16 anos e premiou obras nas áreas da literatura, das artes plásticas

e visuais, da música, das artes cénicas e do audiovisual e multimédia.



O grupo participante do CACI de Pombal concorreu com diversas obras que mereceram

elogios dos júris do concurso além dos prémios de participação.

Projeto “Arte na 1ª Pessoa” associa-se ao Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

O projeto “Arte na 1ª Pessoa” teve início a 16 de dezembro de 2024 no CACI de Pombal e englobou várias oficinas (amar os sons, dança, fotografia, teatro, cerâmica, mosaico e formação imersiva) nas quais os participantes se mostraram bastante empenhados.

Este projeto terminou e para celebrar associou-se às comemorações do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência com uma exposição de todos os trabalhos realizados até à data, que se encontra exposta na Casa Varela até ao dia 30 de janeiro. Além da exposição foram apresentados os espetáculos de dança e teatro no Teatro Cine em Pombal, que resultaram da oficina de teatro dinamizada pelo encenador e director artístico da Terra Amarela Marcio Paiva e pela atriz Teresa Ta-



vares e da oficina de dança que iniciou a 5 de setembro e foi di-

namizada por Diana Seabra coreografa e diretora artística da



sublime dance company. Uma prova de que a arte não

tem limites nem barreiras é de todos e para todos.

Grupo de teatro apresentou peça de teatro contra a pobreza e exclusão social

O grupo de teatro “Atos, Pensamentos e Emoções”, no dia 21 de outubro, apresentou a peça “Silêncio” no Teatro Cine de Pombal.

A peça promovida pela APE-PI (Associação de Pais e Educadores para a Infância) e pelo Município de Pombal, em parceria com a EAPN (Rede Europeia Anti Pobreza), Leiria, pretendeu assinalar o combate à pobreza e exclusão social e foi apresentada a técnicos/as de IPSS, demais serviços /instituições, público escolar e público geral.

O jornal da Cercipom assistiu à sessão e recolheu alguns testemunhos dos atores participantes e da técnica responsável pelo grupo.

Catarina Henriques, que



Poema do Semestre

Voltas e Reviravoltas

A vida pode pregar-nos partidas
E com tantas reviravoltas
e desencontros
Tantas vidas são vividas
ou até perdidas
Ao longo desta jornada
de desencontros

O mais difícil é não saber
O que nos reserva o destino
Pois só ele tem o poder
De levar a mamã
ou o menino

Perder quem mais amamos
nem sempre é fácil

Temos de nos habituar
que nem sempre tudo é ágil
mas que tudo se pode renovar

Priscila Sequeira

participa na peça além de ser cliente do CACI e do Lar Residencial da Cercipom, relatou que sente que descarrega a sua raiva durante a peça e que para se inspirar relembra as situações difíceis que passou na sua vida. Acrescenta ainda que quando sobe ao palco imagina que não está lá ninguém para se poder concentrar na sua atuação.

Lídia Gaspar contou ao JC (Jornal da Cercipom) que a sua falta de visão dificulta o seu papel mas gosta muito do que faz ali. A sua personagem ajuda um colega que está em sofrimento. Emociona-se por que a faz lembrar de algumas coisas que também passou na sua vida.

O JC entrou em contacto com Marta Jorge, técnica superior de reabilitação psicomotora e encenadora do grupo de teatro «Atos, Pensamentos e Emoções», para entender como surgiu o grupo de teatro e todo o seu processo até chegar ao palco.

J.C - Em que ano foi apresentada a peça de teatro “Silêncio” e como começou este projeto?

M. J (Marta Jorge) - «A peça foi apresentada pela primeira vez na festa de natal no CACI de Pombal em 2021e a primeira vez ao público exterior no dia 5 de março de 2023 no Teatro Cine de Pombal.

Este projeto teve início em plena pandemia após a criação de um grupo de expressão corporal onde os clientes que demonstraram interesse começaram a experienciar estas sessões. Começou a existir aqui vontade de fazer algo mais que se pudesse apresentar ao público, o que culminou na construção desta peça de teatro que surge com um *brain storming* realizado pelos clientes onde percebemos uma ideia comum a todos que foi o tema dos maus tratos, a violência, a discriminação.

Nada aqui foi imposto, foi surgindo e é autêntico, esta peça veio daquilo que cada um tem dentro de si.

Percebemos que era uma peça muito impactante e que traz uma mensagem para a sociedade no sentido de alertar e de nos trazer à realidade, porque aquilo que os clientes diziam era que quando passavam por alguma situação de violência ninguém fazia nada, as pessoas viam e ficavam em silêncio, então aqui na cercipom achámos que deveríamos participar numa educação social



para abanar as mentes mais adormecidas.»

J. C - O que é preciso para se fazer uma peça de teatro?

M. J - «Honestamente acho que é preciso ter vontade de trazer algo ao público, claramente quem faz do teatro vida terá métodos e procedimentos, aqui acredito no teatro como uma ferramenta terapêutica. Não sou da área, sou autodidata mas aproveito o teatro para trabalhar a empatia e a capacidade de estar no lugar do outro. Além disso acho que é necessário que haja desprendimento para que o que vem seja puro, para que haja emoção.»

J.C - Como te sentes ao diriges este grupo de teatro?

M.J - «Sinto que é um privilégio. A parte de uma apresentação ao público é o fim de todo um processo. Mais do que todas as apresentações que temos feito é este processo de criação

que temos vindo a viver, que nos transforma a cada dia em que nos juntamos e voltamos a ensaiar e trabalhar. Quando recebo de cada cliente o que de mais genuíno, mais puro e mais verdadeiro eles têm para dar, se eu não for uma pessoa privilegiada então não sei o que sou. Tudo aquilo que nós trazemos ao grupo é algo muito intenso, muito belo, às vezes muito duro, muito difícil e muito pesado.»

J. C - Esta foi a tua primeira experiência na área do teatro, ou já participaste noutros projetos semelhantes na tua vida profissional?

M.J - «Antes de estar na Cercipom estive doze anos em Castanheira de Pêra, onde também desenvolvi este trabalho, com a mesma lógica, ou seja, permitir que as vivências pessoais, as emoções, os sentimentos, pudessem ser trabalhadas e reprocessadas.

Além disso fiz também algumas formações na área do teatro.»

J.C - Os atores desta peça são exclusivamente clientes da Cercipom. Como é que soubeste que cliente escolher para cada papel?

M.J - «A maioria passou por cada situação, fomos explorando, por exemplo, há uma pessoa que vai estar amarrada na peça, vamos todos experimentar estar amarrados, todos souberam como é soltar-se e depois a decisão acabava por ser da pessoa que sentia que aquele papel lhe pertencia, no caso do Leonardo que sentiu que aquele era o seu papel e que era o seu lugar na peça, ou o da Catarina em que houve uma parte no ensaio em que ela pediu para gritar e como veio da Catarina e das vivências passadas dela, ninguém considerou a hipótese de ficar com aquele papel.»

Caminhada das festas do Bodo promovem saúde e bem estar à população

Tal como nos anos anteriores Cercipom marca presença com boa disposição

A Cercipom, no dia 26 de julho participou na caminhada do Bodo em Pombal.

A atividade aconteceu durante as festas do Bodo. Esta festa teve origem numa lenda que conta que após uma devastadora praga de gafanhotos a população fez uma promessa onde se comprometiam a realizar uma festa se a praga terminasse, uma vez que a praga destruíra tudo por onde passava. Este pedido foi atendido e por isso todos os anos se realizam as festas do Bodo.

A Caminhada realizada todos os anos nes-

ta festividade é inclusiva e permite o convívio com a população. A última edição desta caminhada contou com a participação das pessoas com mais dificuldades de locomoção da Cercipom graças à colaboração do NEL (Núcleo de Espeleologia de Leiria), que disponibilizou materiais de apoio e voluntários que permitiram a realização da mesma.

Os participantes contaram ao Jornal da Cercipom que gostaram muito de participar na caminhada e que acharam uma atividade enriquecedora.



Desporto Adaptado promove inclusão e bem-estar

Segundo Marta Mar- to fisioterapeuta e Mar- ta Jorge técnica superior de reabilitação da Cercipom o desporto adapta- do assume um papel fun- damental na promoção da inclusão social, do bem- estar físico e mental e do desenvolvimento pes- soal de pessoas com defi- ciência. Através da adap- tação de diversas moda- lidades desportivas, esta prática permite que todos tenham acesso aos bene- fícios do desporto, res- peitando as capacidades e potencialidades de cada atleta.

Várias são as modalida- des que integram este vas- to universo desportivo, que tem vindo a crescer

e a afirmar-se como uma ferramenta essencial de integração e qualidade de vida. Na Cercipom, o des- porto adaptado tem vindo a ser uma prática contínua e consistente ao longo dos anos, refletindo o compro- misso da instituição com a inclusão e a valorização das pessoas que apoia.

Atualmente, a Cerci- pom desenvolve ativida- des de atletismo, boccia, corfebol, natação adap- tada e trail/caminhada, proporcionando aos seus clientes oportuni- dades regulares de prática desportiva num ambiente se- guro, motivador e inclui- vo; integrando ainda duas importantes associações desportivas

Atividade adaptada na zona centro contou com a participação de várias instituições

Cercipom esteve presente para mais uma atividade em convívio

Um grupo de clientes da Cercipom participou na atividade de orientação adaptada, no dia 18 de setembro, na Marinha Grande.

A APPCDM (Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental) da Marinha

Grande organizou um *peddy paper* para promover a interação entre várias instituições da zona centro do país.

A atividade foi realizada pelas ruas da Marinha Grande uma cidade pertencente ao distrito de Leiria e fortemen-

te ligada à indústria do vidro.

Um dia bem passado e de convívio entre amigos de várias instituições, onde o sentido de orientação e a capacidade de trabalho em equipa foram essenciais para chegarem a bom porto.



“Gostei muito de ter o mapa na mão, aprendi a orientar-me...”

Mariana Gonçalves

CERCIPOM TRAIL TEAM- Inclusão que corre mais rápido do que o tempo

A história começou em 2023, quando a equipa da Ladeia lançou um convite especial à Cercipom para participar na oitava edição do trail da Ladeia. O presidente da organização, Nuno Simões, tinha um objetivo claro: incluir a diferença no desporto, promovendo a ideia de que a prática desportiva deve ser vivida por todos, sem exce-

ção.

O convite foi estendido a todas as Cerci do distrito de Leiria, bem como às instituições de Soure, Ansião e Penela. Algumas aderiram de imediato — entre elas a Cercipom.

A partir desse momento, nasceu uma dinâmica imparável: a CERCIPOM TRAIL TEAM que desde então tem marcado

presença em inúmeras provas, sempre recebida com entusiasmo e respeito pelas organizações.

O trail da Ladeia, a meia maratona de Pombal, o trail da Amizade e o trail Caminhos do Diabo.

O ano de 2025 trouxe um salto ainda maior. A equipa orgulha-se de integrar uma lista de

12 provas, reforçando o compromisso com o desporto inclusivo. Entre elas destacam-se, trail Manuelino, trail Terras de Almagra, caminhada do Bodo de Pombal, The Amazing Espite trail, Corrida dos Gambuzinos de Pombal, 10ª edição do trail da Ladeia, meia maratona de Pombal, Trilhos da Nexebra, Poiars trail, Trilhos do Pastor

e o trail da Amizade.

Cada evento é vivido pelos jovens atletas da Cercipom com enorme entusiasmo, superação e alegria. Para muitos, estas participações representam muito mais do que desporto: são oportunidades de convívio, inclusão, autonomia e celebração das capacidades de cada um.



Cercipom organiza trilha Inter Sicó

Várias instituições unidas em torno da serra da Sicó



A Cercipom organizou o trilha Inter Sicó, que decorreu no dia dois de outubro, na serra da Sicó em Pombal.

O percurso teve um total de seis quilómetros, o ponto de partida deu-se na Associação dos Amigos da Aldeia do Vale onde se preparou uma aula de zumba para o aquecimento com a orientação da instrutora

Ana Crespo.

Várias foram as animações ao longo do percurso, nomeadamente a atuação do grupo de bombos da Cercipom acompanhados pelo acordeonista Joel Fragoso (cliente do CACI de Pombal).

A chegada à meta, no Jardim das Oliveiras, contou com um almoço de convívio e entrega

de lembranças para os grupos participantes.

Os técnicos responsáveis pela organização desta atividade foram Celmira Teixeira, e Marta Jorge, técnicas da Cercipom.

Para além da instituição organizadora esta atividade contou com a participação de várias instituições da zona cen-

tro, nomeadamente a Cercilei (Cooperativa de Ensino e Reabilitação de Crianças Inadaptadas de Leiria), Casa do Mimo da Batalha, Ceerdl (Centro de Educação Especi-

al Rainha D. Leonor) de Caldas da Rainha, Ceeria (Centro de Educação Especial, Reabilitação e Integração de Alcobça), Cercicaper (Coopera-

tiva de Educação e Reabilitação e Inclusão de Castanheira de Pêra), Oásis (Organização de Apoio e Solidariedade para a Integração Social) de Leiria, Santa Casa da Misericórdia do Alvor e Associação Casa do Povo de Alvaiázere.

Uma manhã de desporto, convívio e animação que ficará na memória de todos.



“Foi bom. Gostei muito de ver a serra”

Emanuel Costa- Atleta participante



“Gostei muito, foi um trail enriquecedor, gostei do convívio e adorava repetir (...)”

Priscila Sequeira- Atleta participante



“Foi uma oportunidade de tocar num sítio diferente. Gostei muito.”

Joel Mota- Acordeonista



Vários foram os colaboradores que trabalharam para que a atividade fosse possível de concretizar

Crónica Semestral

A Biosfera

A biosfera é a camada que engloba todos os ecossistemas e organismos desde as profundezas dos oceanos até às montanhas mais altas. É composta por diferentes biomas que são regiões com características climáticas ecológicas específicas como florestas, desertos e oceanos.

A biosfera é vital para a manutenção da vida na Terra e fornece os recursos naturais necessários para a sobrevivência dos

seres vivos.

Devemos por isso cuidar da biosfera pois, neste momento, alguns dos ecossistemas encontra-se em desequilíbrio e a sua extinção pode colocar em risco a vida na Terra como a conhecemos nos dias de hoje.

Cabe a cada um de nós estarmos informados e alterarmos as nossas rotinas.

Carla Adriana
(Jornal da Cercipom)

Ouvir, escutar e pensar...

O perigo das redes sociais

As redes sociais são uma forma de comunicação onde é possível partilhar informações com o mundo. Exemplos de redes sociais são, *Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube...*

Estas trazem benefícios, como a facilidade em conhecer pessoas, a rapidez na partilha de conteúdos, a possibilidade de comunicar com pessoas que estão longe apenas com um clique, o acesso à informação ao minuto sobre tudo o que acontece no mundo, entre outras.

Mas é preciso cuidado pois as

redes sociais também têm riscos, é difícil saber quem está do outro lado, existem muitos casos de perfis falsos criados para tirar proveito de outras pessoas. Além disso é necessário ter atenção às tentativas de burla e *phishing* que cada vez mais acontecem. Outro desafio das redes sociais é a forma como estas se podem tornar viciantes, levando as pessoas a consumir cada vez mais, quer seja produtos ou conteúdos. O *cyber-bullying* é também uma realidade à qual devemos dar atenção, utilizar

a internet para se esconder atrás de um perfil e humilhar outras pessoas é crime e tem que ser punido. Lembramos a importância de estar atentos a quem nos rodeia e que possa estar numa destas situações para que possamos dar apoio.

Torna-se necessário então estar atento, ser capaz de reconhecer o que é fidedigno ou não e ter em conta que existe uma vida para além das redes sociais.

Equipa do Jornal da Cercipom

Testemunho

«Sou a Susana dos Santos Carvalho, tenho 49 anos e sou cliente da Cercipom. Vim para a instituição em 2010. Quando estou no CACI faço trabalhos no atelier de costura dinamizado pela monitora Isabel Miranda.

Quando não estou no CACI estou em ASU - (Atividade Socialmente Útil) no atelier de costura "A Paula".»

“Gosto muito de estar aqui porque gosto do que faço.”



Susana Carvalho – Cliente do CACI

Conto do Semestre em Pictogramas



Era uma vez uma criança e a sua infância...



Quando o Benjamin saía da escola tinha várias atividades, piscina, futebol, aulas de teatro...



Ao chegar a casa, já tarde, fazia os trabalhos de casa e jogava muito tempo, nem respondia quando



Alguém chamava



O Benjamin parou de brincar e deixou de ter tempo para estudar, teve maus resultados e os pais



foram chamados à escola

Autor – Tiago Leal

Quem sou eu?

Conheça os membros do jornal da Cercipom

“Olá sou o João Pedro Santos Gonçalves sou jornalista no Jornal da Cercipom e estou nesta instituição desde 2013 em

Pombal. Gosto imenso de cá estar e sou muito feliz nesta casa.

Participei na segunda edição do Jornal da Cercipom e gostei

tanto que quis continuar a participar para sempre.

Sou cliente da sala de “Pontes de Comunicação” e estou a gos-

tar imenso, sou muito feliz nesta sala com a monitora e participo nas atividades que são feitas nesta sala.»



Receita do Semestre

Bolo de café



Ingredientes:

- 4 Ovos
- 360 Gramas de farinha de trigo
- 150 Ml de óleo
- 180 Ml de leite
- 15 Gramas de fermento
- 40 Gramas de café

Preparação:

Peneire todos os ingredientes secos, e unte a forma.

Bata no liquidificador ou na batedeira durante 3 minutos o leite, os ovos, o óleo, o açúcar e o café.

Adicionar a farinha e mexer.

Adicionar o fermento por último e envolver, verter na forma e levar ao forno a 175°C por 35 minutos.

Sopa de Letras

Descobre as palavras abaixo indicadas, elas encontram – se no sentido vertical e na horizontal.

E	E	O	C	E	A	N	O
X	S	B	I	U	Q	T	P
T	P	Q	F	A	U	N	A
I	E	Z	C	B	A	L	O
N	C	P	R	D	T	I	Z
Ç	I	H	P	E	I	X	E
A	E	M	A	R	C	U	H
O	S	X	Z	S	O	P	T

- Aquático
- Espécies
- Extinção
- Fauna
- Oceano
- Peixe
- Mar

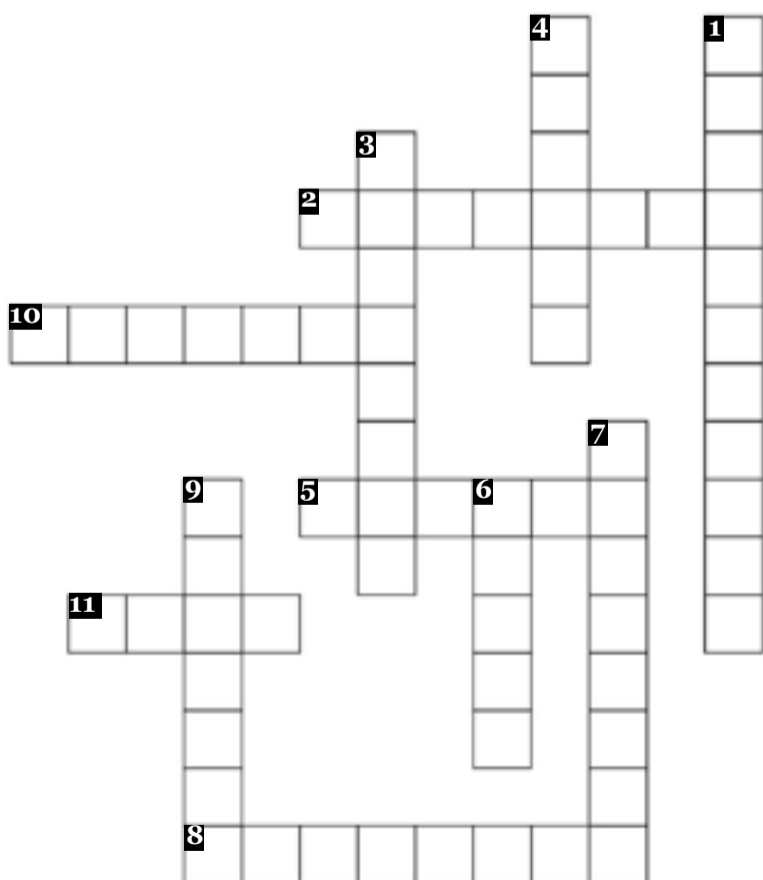
Jogo das Diferenças

Encontre as 7 diferenças nas imagens abaixo



Palavras Cruzadas

Descobre as palavras cruzadas com a ajuda das pistas



Vertical

- 1 . Comunidade de organismos que interagem com meio ambiente
- 3 . O Maior Oceano do nosso Planeta
- 4 . Organismos que forma recifes e ilhas
- 6 . Plantas marinhas que crescem no fundo do Oceano e produzem oxigênio
- 7 . Um dos maiores problemas que afastam os Oceanos e asfixia os ecossistemas
- 9 . Conjunto de Peixes

Horizontal

- 2 . Fossas mais profundas do Oceano
- 5 . Massa de água salgada que cobre a maioria de superfície terrestre
- 8 . Fenómeno que ocorre quando uma determinada espécie deixa de existir
- 10 . Onda gigante que destrói a costa por onde passa
- 11 . Subida e descida do nível da água

Ficha técnica

Autores:

Adelino Ponte
Carla Adriana
João Pedro
Joel Mota
Leonardo Amado
Mariana Teixeira
Mariana Gonçalves
Paulo Lisboa
Silvina Mota
Tiago Leal
Priscila Sequeira

Desing Gráfico:

Adelino Ponte
Carla Adriana
João Pedro
Joel Mota
Leonardo Amado
Mariana Teixeira
Mariana Gonçalves
Paulo Lisboa
Silvina Mota
Tiago Leal
Priscila Sequeira
Fabienne Pereira

Impressão

Pombal Jornal
Rua Mancha Pé nº2,
3100-467, Pombal.
Telef.: 236 023 075
Telm: 911 975 237

Responsável do Projeto

Fabienne Pereira



CERCIPOM

Cooperativa de Educação, Reabilitação, Capacitação e Inclusão de Pombal
Avenida Heróis do Ultramar nº108
3100-462 Pombal
Tel.: 236 209 240

Com o apoio



Jornal

Município antecipa agenda festiva de 2026

Ruth Marlene, Tony Carreira, GNR e Piruka passam por Figueiró dos Vinhos

O Município de Figueiró dos Vinhos já apresentou a programação das principais festas e eventos de 2026, numa estratégia assumida de promoção turística e dinamização económica do concelho. O cartaz integra alguns dos nomes mais conhecidos da música portuguesa, como Ruth Marlene, Tony Carreira, GNR, Plutónio e Piruka, num investimento global a rondar os 235.000 euros.

A divulgação antecipada da agenda cultural foi apresentada como uma opção estratégica da autarquia. “Pela primeira vez em muitos anos queremos, logo no início do ano, dar a conhecer o que vai ser a nossa actividade artística”, explicou o presidente da Câmara Municipal, Carlos Lopes. Segundo o autarca, esta antecipação permite “aos turistas agendarem antecipadamente as suas visitas”, assente numa “programação de animação de



• Carlos Lopes apresentou Ruth Marlene como a Rainha do Carnaval, integrando o cortejo de 15 Fevereiro

qualidade”, capaz de reforçar a atractividade do concelho ao longo de todo o ano.

O calendário festivo arranca em Fevereiro, com o Carnaval. Ruth Marlene será a Rainha do Carnaval, integrando o cortejo do dia 15 de Fevereiro, data em que sobe também ao palco para um concerto. De acordo com o responsável, a cantora não participará no segundo cortejo, agendado para 17

de Fevereiro.

Em Junho, as Festas de São João decorrem entre os dias 20 e 24, numa nova localização, o Parque Verde Vale da Pipa. O cartaz abre com Tony Carreira, segue com Piruka no segundo dia e inclui ainda nomes como Sons do Minho, Diapasão e vários DJ, num programa que combina música popular, animação e convívio.

O mesmo espaço acolhe, de 26 a 28 de Julho,

a Feira de São Pantaleão, que cruza teatro de revista e música. O programa prevê teatro de revista com Rita Ribeiro no primeiro dia, concerto dos GNR no segundo e actuação de Plutónio a encerrar as festas.

A estratégia cultural da autarquia assenta, segundo Carlos Lopes, em dois eixos complementares. “Por um lado, a necessidade de atrair investimento, emprego e desenvolvimento económico”, afirmou, acrescentando que este objectivo se articula com “a necessidade de promovermos, divulgarmos e darmos notoriedade ao nosso concelho”. Para o autarca, a presença de artistas de grande visibilidade contribui para que “o concelho esteja permanentemente a ser divulgado pela sua agenda e pelo que possa oferecer a nível do lazer”.

Agosto traz o Festival de Fado de Figueiró dos Vinhos, com um espectá-

culo especial no dia 1, em que Marco Rodrigues convida Marisa Liz e Lenita Gentil, seguindo-se concertos nas várias freguesias do concelho, Aguda, Campelo, Arega e união das Freguesias de Figueiró dos Vinhos e Bairrada, nos fins-de-semana seguintes. No mesmo mês realiza-se mais uma edição do festival de artes Fazunchar, ainda sem programação anunciada.

Já na recta final do ano, está prevista a comemoração do 20.º aniversário da Feira de Doçaria Conventual, igualmente sem programa conhecido.

“Estamos convencidos que vamos atrair aqui multidões”, sublinhou o presidente da Câmara, apontando a localização geográfica como uma das grandes vantagens de Figueiró dos Vinhos no contexto da região Centro, reforçando a ambição de afirmar o concelho como destino cultural e turístico ao longo de todo o ano.

Castanheira de Pera inaugura temporada cultural

O Município de Castanheira de Pera dá início à programação cultural de 2026 com o regresso do aclamado ciclo “12 Meses D’Artes”. A iniciativa arranca no próximo dia 31 de janeiro, às 21h30, no Auditório da Praça da Notabilidade, com o espetáculo “A música Portuguesa com certeza”. Integrado na estratégia municipal “Viva Castanheira Todo o Ano”, o programa “12 Meses D’Artes” reafirma o compromisso da autarquia em descentralizar e democratizar o acesso à cultura, combatendo a sazonalidade turística e oferecendo A TODOS uma agenda regular e diversificada. Ao longo do ano, o concelho será palco de iniciativas mensais que abrangem áreas tão distintas como a música, o cinema, o teatro e exposições.

O MANJAR DO MARQUÊS

DESDE 1986

A COZINHA DE TODA UMA VIDA

RESTAURANTE • SNACK BAR
Artesanato • Produtos Regionais
www.omanjardomarques.com

Feira dos Pinhões abre com assinatura de protocolo

Confrarias assumem papel central na estratégia de valorização territorial



• As entidades na visita aos satand's



• Confraria da Ferradura e do Bodo na assinatura dos protocolos



• A Confraria do Tortulho de Vila Cã aproveitou a oportunidade para entregar uma lembrança ao presidente da Câmara Municipal Ansião

Assinatura de um protocolo de cooperação entre a Associação de Desenvolvimento Terras de Sicó e seis confrarias da região marcou a abertura da edição deste ano da Feira dos Pinhões, em Ansião, assumindo-se como um dos sinais mais claros da estratégia que o novo executivo municipal pretende imprimir à promoção do território e dos seus produtos endógenos.

O acordo envolve a Confraria do Queijo Rabaçal, a Confraria do Vinho Terras de Sicó, a Confraria do Chicharo, a Confraria do Tortulho de Vila Cã, a Confraria do Bodo e a Confraria do Bolo da Ferradura de Pousadas Vedras, criando uma plataforma de cooperação institucional orientada para a partilha de experiências, o apoio a projectos locais e a promoção articulada dos produtos

tradicionais das Terras de Sicó.

Para o presidente da Câmara Municipal de Ansião, Jorge Cancelinha, o protocolo reconhece o papel central que estas estruturas desempenham na afirmação da identidade local. "Cada confraria tem a sua dinâmica própria na divulgação do produto endógeno que lhe está associado", sublinhou, explicando que cabe à Terras de Sicó, enquanto entidade promotora do território, "impulsionar estas confrarias e suportar parte dos seus investimentos". Nesse sentido, o acordo prevê apoio financeiro e logístico, nomeadamente na realização dos capítulos e de iniciativas promocionais, permitindo às confrarias "organizar-se com outro conforto e maior capacidade de intervenção".

No discurso de abertura da Feira dos Pinhões, que

se realizou a 24 e 25 de Janeiro, Jorge Cancelinha enquadrou este protocolo numa visão mais ampla de desenvolvimento local, defendendo "uma estratégia integrada que valorize a terra, a floresta e aquilo que é genuinamente nosso". O autarca destacou os produtos endógenos "como o queijo, o vinho, o azeite ou o mel" enquanto "verdadeiros motores de desenvolvimento económico" e instrumentos essenciais para a fixação de população no interior.

A intervenção ficou igualmente marcada por referências à necessidade de apostar na reflorestação e na valorização do território após os incêndios que têm afectado a região. "Ansião é um concelho que acredita na terra e na floresta e que se levanta após as adversidades", afirmou, defendendo o reforço do incentivo à plantação de pi-

neiro-manso e de outras espécies com valor económico e ambiental, bem como uma maior articulação entre políticas nacionais e estratégias locais.

Para Jorge Cancelinha, a formalização deste protocolo representa mais do que um gesto simbólico, assumindo-se como um compromisso estrutural com o território. "Não podemos continuar a falar de identidade, de produtos endógenos ou de coesão territorial sem criar instrumentos concretos de apoio", afirmou, sublinhando que a valorização das confrarias e dos produtos que representam deve traduzir-se em políticas públicas consistentes, capazes de gerar valor económico, reforçar a auto-estima das comunidades e afirmar as Terras de Sicó como um território organizado, cooperante e com ambição de futuro.

Parceria com Associação Florestal

Ansião aposta no reforço de gestão e valorização da floresta

O Município de Ansião reuniu com a Associação Florestal de Ansião, com o objectivo de "reforçar a parceria entre o Município e esta Instituição", numa reunião centrada na gestão, valorização e sustentabilidade da extensa mancha agrícola e florestal do concelho.

De acordo com a autarquia, o encontro permitiu discutir a renovação do Protocolo de Colaboração, prevendo-se "um reforço de verbas", mas também analisar e decidir "outras matérias de grande importância" para o território concelhio, numa abordagem integrada à gestão florestal.

Entre as prioridades definidas está a reflorestação das áreas ardidas nos incêndios de 2022, bem como a plantação de árvores endógenas nas margens do Rio Nabão, visando a recuperação ambiental e a valorização dos ecossistemas naturais.

O Município destaca ainda a manutenção e reforço de incentivos aos proprietários, nomeadamente para a plantação de pinheiro-manso e medronheiro, através de medidas como isenção de taxas e licenças, entrega gratuita de exemplares e aumento de apoios financeiros, ajustados à dimensão das plantações.

A valorização econó-

mica e patrimonial da mancha de carvalho-cerquinho integra igualmente as linhas de acção acordadas, a par da criação de um Guia da Fauna e Flora do Concelho, instrumento que pretende reforçar o conhecimento, a sensibilização ambiental e a promoção do território.

No domínio da prevenção e da segurança, foram abordadas a limpeza e manutenção de caminhos rurais e trilhos pedestres e de BTT, o reforço das equipas de sapadores florestais e a melhoria de procedimentos e instrumentos para a limpeza das faixas de gestão de combustível, no âmbito da gestão florestal e da prevenção de incêndios.

A parceria prevê ainda a produção de estudos e pareceres técnicos de interesse municipal e a promoção de acções de sensibilização e valorização do território, com especial incidência junto da comunidade escolar.

Segundo o Município, "estas e outras medidas contribuirão para a sustentabilidade e valorização dos recursos naturais e florestais do Concelho de Ansião", promovendo a coesão territorial, a afirmação do território e a criação de valor económico para os cidadãos.

Empresário financia o projecto

Ferraria de São João acolhe primeiro abrigo comunitário contra incêndios

Foi lançada, a 17 de Janeiro, na aldeia de Ferraria de São João, concelho de Penela, a primeira pedra do Abrigo Comunitário Jorge Mendes, uma infra-estrutura pioneira em Portugal dedicada à protecção da população em situações de incêndio florestal, mas pensada também como espaço de convívio e dinamização comunitária. O abrigo será construído de raiz, no

centro da aldeia. O projecto é integralmente financiado pelo empresário, que assume um investimento de cerca de 300.000 euros, acrescidos de IVA.

O presidente da Câmara Municipal de Penela, Eduardo Nogueira Santos, destacou o valor simbólico da iniciativa, considerando-a "um símbolo de segurança e de confiança»

USF Marquês e Hospital de Pombal juntos por diagnóstico mais rápido

Projecto-piloto permite exames de raio-X no próprio dia

Desde o início do ano que está em curso um projecto-piloto inovador que permite aos utentes da Unidade de Saúde Familiar (USF) Marquês realizarem exames de raio-X no Hospital de Pombal, logo após a prescrição feita pelo respectivo médico de família.

Em muitos casos, o exame pode ser realizado no próprio dia da consulta e os resultados ficam disponíveis nesse mes-

mo dia, através da plataforma digital do Serviço Nacional de Saúde (SNS), permitindo diagnósticos mais rápidos e decisões clínicas mais eficientes.

“O projecto visa aproximar os cuidados de saúde dos doentes e oferecer respostas mais céleres, sobretudo em situações clínicas agudas”, afirma Válder Santos, coordenador da USF Marquês. Segundo o médico, esta solução não só melhora a articulação entre níveis

de cuidados, como também “humaniza o processo”, evitando que os utentes tenham de procurar serviços externos ou esperar dias pelo exame.

O utente, após a consulta, dirige-se directamente ao balcão de consultas externas do Hospital de Pombal, onde o exame é agendado, e, preferencialmente, realizado no próprio dia. “O facto de o resultado ficar acessível ao médico de família através da platafor-

ma informática agiliza o acompanhamento clínico e permite uma resposta mais próxima e personalizada”, acrescenta Válder Santos.

Do lado do hospital, a resposta tem sido positiva. A radiologista Ana Morato garante que, por agora, existe capacidade para dar resposta à procura actual e que o serviço poderá ser ajustado conforme necessário. “Temos a possibilidade de realizar agendamen-

tos até às 20 horas. Este projecto permite-nos otimizar a capacidade instalada e reforçar a partilha de recursos com os cuidados de saúde primários”, explica.

Esta integração de serviços insere-se no esforço mais amplo da Unidade Local de Saúde da Região de Leiria (ULSRL) para promover um modelo de saúde mais eficiente, coordenado e centrado no cidadão.

A USF Marquês é a uni-

dade piloto deste modelo transitório, que se manterá em vigor até à implementação definitiva do novo sistema de internalização de Meios Complementares de Diagnóstico e Terapêutica (MCDT), em desenvolvimento pelos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS). Após esta fase experimental, está previsto o alargamento progressivo da iniciativa a outras unidades de saúde familiar da região.

Promovido pela Fundação Dr. José Lourenço Júnior, a 19 de Fevereiro

Seminário internacional debate humanização dos cuidados

O Teatro-Cine de Pombal acolhe, a 19 de Fevereiro, o Seminário Internacional “Os Sentidos na Humanização de Cuidados: porque cuidar é compreender, escutar e sentir”, uma iniciativa promovida pela Fundação Dr. José Lourenço Júnior que pretende colocar no centro do debate a pessoa cuidada e a impor-

tância dos sentidos na prestação de cuidados.

O encontro reúne oradores internacionais de referência, provenientes da Noruega, Itália e Espanha, que irão partilhar experiências e modelos inovadores de cuidados centrados na dignidade, autonomia e bem-estar das pessoas, com particular enfoque em contextos co-

mo estruturas residenciais para idosos, serviços de apoio domiciliário e respostas sociais e de saúde.

Entre os convidados destacam-se Leif Magne Torssten, da Furuset Hageby, que apresentará um modelo de vida com dignidade e inclusão, Maria José Cid, do ISNA, que abordará o bem-estar emocional através da estimulação

sensorial, e Maria Letizia Villa, da La Meridiana, com uma intervenção dedicada a modelos de cuidados para pessoas com demência.

O programa integra ainda a participação de Ângelo Valente, da Associação Extragenária, e de Zélia Maria Reis, da Misericórdia da Trofa, que trarão para o debate a realidade e as práticas desenvolvidas em

Portugal.

Dirigido a profissionais de saúde, técnicos de intervenção social, dirigentes de instituições, educadores, estudantes e decisores, o seminário pretende promover a reflexão, o diálogo interdisciplinar e a partilha de boas práticas, incentivando abordagens mais empáticas, sensíveis e baseadas em evi-

dência científica.

As inscrições encontram-se abertas, com um custo individual de 37 euros, sendo aplicável um valor reduzido de 32 euros por participante para grupos de três ou mais elementos da mesma instituição. O evento conta com o apoio do Município de Pombal e do Programa Erasmus+.



OrtoCare
SAÚDE & BEM ESTAR

PRODUTOS ORTOPÉDICOS, EQUIPAMENTO MEDICO-HOSPITALAR



☎ 236 027 632 | 962 787 119 A SUA ORTOPEDIA EM POMBAL. A PENSAR NA SAUDE E BEM ESTAR!
 ○ GERAL@ORTOCARE.COM.PT
 ○ RUA PROF. CARLOS ALBERTO MOTA PINTO, NO JARDIM DA VÁRZEA

Farmácias de serviço com o apoio



FARMÁCIA BARROS
POMBAL
A SUA SAÚDE, A NOSSA PRIORIDADE.

ABERTO
das 09h00
às 19.30h

junto à
Rotunda
dos
Bombeiros
Cont: 236 212 037

27 JAN. A 1 FEV. PAIVA Largo do Cardal Tel: 236 212 013	2 A 8 FEVEREIRO BARROS Av.ª Her. Ultramar Tel: 236 212 037	9 A 16 FEVEREIRO TORRES Av.ª Her. Ultramar Tel: 236 212 487
--	---	--



ANTÓNIO CRAVO

Estimado cliente, proprietário e comprador.
Com longa experiência, honestidade, confiança e profissionalismo, encontra aqui o seu consultor imobiliário na Re/max Marquês, em Pombal.
Para comprar, vender ou arrendar, por favor fale comigo!

910 273 611/ 966 647 999



Angariação de fundos

Comissão de festas do Cabeço promoveu mais uma actividade



• Os nove elementos que formam o grupo organizador

A Comissão de Festas do Cabeço formada por Carla Fernandes, Manuel Carreira, Maria do Céu, Cristiano Rei, Nidia Ribeiro, Vítor Rei, Carina Oliveira, Isabel Ribeiro e Patricia Rei cumpriram mais um evento com o objectivo de angariar fundos para as festas de 13,14 e 15 Agosto naquela localidade da freguesia do Carriço.

A castanhada teve honras de abertura e no passado dia 24, sábado à noite, foi a vez do festival de sopas, que reuniu 240 pessoas, lotando o espaço do salão do Parque Social do Cabeço. Foram diversos os intervenientes a oferecer o jantar que contou com a animação do grupo Só Improvisado ao

som de concertina.

Ricardo Grilo, presidente da junta marcou presença e enalteceu o espírito do grupo, com o propósito de promover a região.

Ultrapassada esta tarefa, segue no próximo dia sete, o festival de fado humorístico no mesmo local, contando com Cris Caixeiro, Margarida Carvalho e Jorge Ferreira. Guitarra portuguesa com Sívio Girão e na viola, Cesário Rama. Compra de ingressos para os números 965036119 (Manuel), 965308699 (Nívea). As reservas deverão ser feitas até ao próximo dia 31. Posteriormente será o baile de Carnaval, agendado para dia 16.

Agendados para 28 de Fevereiro e 1 de Março,

Campeonatos de Portugal de atletismo voltam a decorrer em Pombal

Decorreu no passado dia 22, na Expo-centro, a apresentação das provas nacionais de atletismo que vão decorrer naquele local.

Marco Ferreira, vereador do desporto da Câmara Municipal de Pombal fez a apresentação que contou com Domingos Castro, presidente da Federação Portuguesa de Atletismo entre outras individualidades que reforçam a colaboração entre entidades desportivas e instituições públicas.

Este fim-de-semana de 31 de Janeiro a 1 de Fevereiro, vai decorrer os Nacionais de clubes da terceira divisão, desta vez com final direta, de forma a mitigar custos entre os clubes com menor capacidade financeira.

Mais uma vez, os Campeonatos de Portugal



• O vereador Marco Ferreira durante a apresentação

vão decorrer em Pombal, a 28 de Fevereiro e 1 de Março, ambicionando muito público a apoiar os melhores atletas nacionais.

Antes desta decisão, é a vez de 21 e 22 acontecerem os Campeonatos Nacionais de sub-20.

O Campeonato Nacional de Masters será a 7 e 8 de Março, e os Campeonatos Nacionais Universitários, a 14 e 15 de Março, prova organizada pela Federação Aca-

démica do Desporto Universitário.

Marco Ferreira, Vereador do Desporto, agradeceu à Federação Portuguesa de Atletismo a parceria estabelecida com o Município de Pombal, destacando a importância desta infraestrutura diferenciadora para a comunidade local.

«Estarmos aqui neste espaço que é realmente diferenciador e muito importante para a nossa comunidade, seja ela es-

colar, seja de clubes desportivos. Queremos estar ao lado da Federação naquela que é a potenciação desta infraestrutura, ou seja, queremos torná-la realmente aquilo que ela é: um centro de alto rendimento sazonal, mas com uma marca e com um impacto muito forte na nossa comunidade durante estes quatro meses», referiu

Domingos Castro expressou uma palavra de profundo agradecimento: «Estamos aqui em Pombal e quero agradecer ao Município que é um parceiro de excelência da Federação. Esta magnífica pista permitirá que os nossos atletas, ao longo deste ano, se preparem e compitam ao mais alto nível, tanto para o Campeonato do Mundo de Pista Curta como para as restantes provas internacionais».

Sétima edição do passeio de BTT marcado para 22 Fevereiro

Rota das Laranjeiras anima Meirinhas

Organizado pela Junta de Freguesia das Meirinhas, o sétimo passeio de BTT Rota das Laranjeiras vai decorrer a 22 de Fevereiro.

Terá início às nove horas, sendo um evento sem carácter competitivo (sem cronometragem) que pretende promover a prática desportiva, nomeadamente as bicicletas de todo-o-terreno.

Num percurso de 36 km's, os participantes percorrerão caminhos e trilhos dos concelhos de Pombal, Leiria e Ourém, constituindo-se este evento como uma das provas mais importantes do calendário de BTT da região.

Fiel às suas origens, esta sétima edição, será de andamento livre e proporcionará interessantes desafios, paisagens maravilhosas e momentos de elevada satisfação, com destaque para o reforço sensível-



• O percurso terá aproximadamente 37 km's

mente a meio do percurso.

O percurso terá aproximadamente 37 Km's e um grau de dificuldade médio, com um desnível positivo de 850 de acumulado. Trata-se de um passeio sem marcação (fitas, setas, etc.). Será disponibilizado o track GPS (enviado por e-mail) a todos os participantes dias antes. O mesmo também poderá ser solicitado diretamente à organização no próprio dia.

O local de partida e chegada será no Pavilhão

Gimnodesportivo localizado na freguesia de Meirinhas, concelho de Pombal.

As inscrições encerram no dia 22 de Fevereiro, ou atingido o limite máximo de 300 atletas (inscrições pagas).

No pavilhão estarão disponíveis os balneários para banhos e zona de lavagem para as bicicletas.

Assim, o programa abre às oito horas com a abertura do secretariado e entrega dos dorsais, seguindo-se o início às nove horas e o final com almoço

convívio às 13:30.

Gonçalo Ferreira será o director de prova, tendo o número disponível para qualquer apoio 939 302 323.

Desta forma, a edição de 2026 terá como grande novidade a passagem dentro da Citrinolândia, a terra dos citrinos.

A Citrinolândia é um local dedicado à colecção, cultivo e exposição de uma ampla diversidade de citrinos (mais de 80 espécies diferentes, identificadas de acordo com o nome botânico).

Naquele que será o único espaço a nível europeu de acesso público (gratuito), é a manutenção de colecções documentadas de plantas vivas com a finalidade de investigação científica, conservação, exposição e educação, na Citrinolândia os visitantes poderão encontrar colecções especializadas em todas as espécies de citrinos.

Noite de Fados
07 FEVEREIRO 20.30H
PARQUE SOCIAL DO CABEÇO

FADISTAS: Cris Caixeiro, Margarida Carvalho, Jorge Ferreira
FADISTA HUMORÍSTICO: Margarida Carvalho, Jorge Ferreira
VIOLA DE FADO VOZ: Cesário Rama
GUITARRA PORTUGUESA: Sívio Girão

RESERVAS ATÉ DIA 31 DE JANEIRO
CONTACTOS: Município de Pombal - 965 036 119
965 308 699
LUGARES LIMITADOS

Última jornada da primeira volta

Sporting de Pombal volta às vitórias

Está concluída a primeira volta dos campeonatos da divisão de honra e primeira divisão em seniores.

No principal escalão, o Sporting de Pombal finalizou com um triunfo convincente por 4-1, em casa, frente ao Motor Clube. No entanto, os visitantes bem cedo se adiantavam no marcador, após a marcação de uma grande penalidade. A equipa treinada por Ricardo Silva que estreava o central, Wilson, um regresso a este clube onde se iniciou como junior, demorou a acertar, e a cruzamento de Alcantara, surge Ilan com um bom remate a empatar. O lateral esquerdo que voltaria a estar em evidência com um remate cruzado a fazer o 2-1, e o resultado ao intervalo. Na segunda parte, o Pombal confirmava o triunfo com golos de Amiel, mais uma novidade na formação e de Daniel Savchuk. Para o próximo domingo, dia 1 Fevereiro, novo encontro em casa, com o Pombal a receber o Portomosense, para se depois se cumprir uma paragem, voltando o campeonato a 21 de Fevereiro.



● Ilan na pressão ao opositor marcou o golo do empate

do Caldas, em encontro com emoção até aos últimos instantes. Para domingo, o Guiense recebe o Alcobaça.

UNIÃO EMPATA EM ALCOBAÇA

Depois do empate no derbie com o Sporting de Pombal a zero golos, o conjunto do União voltou a somar mais um ponto.

DISTRITAL SÉNIORES

I DIVISÃO - ZONA NORTE

RESULTADOS - 13.ª JORNADA	
Avelarenses - Carnide	1-2
C.C. Ansião - Matamourisque	1-1
Ilha - Pelariga	0-2
Meirinhas - Alegre Unido	2-2
Caseirinhos - Chão de Couce	1-5
Arcuda - Pedrogueense	3-0

Folgou - Moita do Boi

	J	V	E	D	M/S	P
1 Pelariga	12	9	2	1	37-12	29
2 Ilha	12	9	1	2	31-11	28
3 Arcuda	12	8	2	2	32-14	26
4 Avelarenses	12	6	3	3	23-15	21
5 Carnide	12	6	2	4	22-19	20
6 Matamourisque	12	5	3	4	21-24	18
7 C.C. Ansião	12	5	2	5	25-19	17
8 Moita do Boi	12	5	1	6	28-30	16
9 Alegre Unido	12	3	4	5	16-25	13
10 Chão de Couce	12	3	4	5	26-28	13
11 Meirinhas	12	3	1	8	24-30	11
12 Pedrogueense	12	2	3	7	15-31	9
13 Caseirinhos	12	0	0	12	4-42	0

14.ª JORNADA - 1 Fevereiro

Avelarenses - Chão de Couce (31/1-20.30h)	
Meirinhas - Moita do Boi	
Arcuda - Carnide	
C.C. Ansião - Pelariga	
Ilha - Pedrogueense	
Caseirinhos - Alegre Unido	
Folga - Matamourisque	

DISTRITAL JUNIORES

I DIVISÃO - SÉRIE 'A'

RESULTADOS - 9.ª JORNADA	
Figueiró dos Vinhos - C.C. Ansião	adi 31 Jan.
Arcuda - Caseirinhos	5-0
Sp. Pombal - Castanheira de Pera	7-0

	J	V	E	D	M/S	P
1 Arcuda	7	6	0	1	22-6	18
2 Sp. Pombal	7	5	1	1	22-5	16
2 C.C. Ansião	7	4	2	1	15-9	14
4 Avelarenses	7	3	1	3	13-17	10
5 Figueiró dos Vinhos	7	2	0	5	17-28	6
6 Caseirinhos	7	1	1	5	14-24	4
7 Cast.ª Pera	8	1	1	6	9-23	4

10.ª JORNADA - 7 Fevereiro

Avelarenses - Sp. Pombal	
Castanheira Pera - Figueiró dos Vinhos	
C.C. Ansião - Arcuda	

Esteve a perder em Alcobaça, mas conseguiria na segunda parte, o golo da igualdade. Para este fim-de-semana, deslocação

DISTRITAL JUVENIS

DIVISÃO HONRA

RESULTADOS - 14.ª JORNADA	
União Leiria 'B' - S.L. Marinha	adiado 14/2
Marrazes 'B' - Peniche	1-0
Atouguense - União Pombal	0-2
Beneditense - Caldas S.C.	1-6
Pedrogueense - Batalha	0-3
Football Academy - Veiense	1-1
Alcobaça - GRAP/Pousos	2-1

	J	V	E	D	M/S	P
1 Caldas S.C.	14	12	1	1	63-7	37
2 União Leiria 'B'	13	11	1	1	41-10	34
3 União Pombal	14	9	2	3	40-9	29
4 Peniche	14	8	4	2	36-12	28
5 Marrazes 'B'	14	8	0	6	25-13	24
6 Veiense	14	5	6	3	22-17	21
7 Batalha	14	6	3	5	24-24	21
8 Alcobaça	14	6	1	7	22-36	19
9 Football Academy	14	4	5	5	24-23	17
10 S.L. Marinha	13	4	3	6	21-26	15
11 Beneditense	14	3	1	10	24-35	10
12 GRAP/Pousos	14	2	4	8	18-34	10
13 Pedrogueense	14	2	1	11	15-59	7
14 Atouguense	14	1	0	13	2-73	3

15.ª JORNADA - 31 Janeiro

GRAP/Pousos 'A' - Football Academy	
Batalha - Beneditense	
Peniche - Pedrogueense	
União Pombal - Alcobaça	0-2
Veiense - Marrazes 'B'	
Caldas S.C. - S.L. Marinha	
União Leiria 'B' - Atouguense	

16.ª JORNADA - 7 Fevereiro

Marrazes 'B' - Football Academy	
União Pombal - GRAP/Pousos	
Atouguense - Caldas S.C.	
Alcobaça - União Leiria 'B'	
Pedrogueense - Veiense	
S.L. Marinha - Batalha	
Beneditense - Peniche	

DISTRITAL JUNIORES

I DIVISÃO - SÉRIE 'B'

RESULTADOS - 8.ª JORNADA	
Moita do Boi - Football Academy	0-0
Guiense - Boavista	3-2
Matamourisque - Bidoeirense	1-6
Unidos - Carnide	1-1

	J	V	E	D	M/S	P
1 Bidoeirense	8	8	0	0	29-7	24
2 Guiense	8	7	0	1	24-8	21
3 Carnide	8	3	2	3	12-12	11
4 Foot. Academy	8	3	1	4	14-16	10
5 Unidos	8	2	3	3	10-16	9
6 Matamourisque	8	2	2	4	12-20	8
7 Boavista	8	1	3	4	9-16	6
8 Moita do Boi	8	0	1	7	8-23	1

9.ª JORNADA - 31 Janeiro

Bidoeirense - Moita do Boi	
Boavista - Unidos	
Carnide - Matamourisque	
Football Academy - Guiense	

até Monte Redondo.

PELARIGA ASSUME LIDERANÇA

Na primeira divisão distrital, o Pelariga terminou a primeira volta em primeiro lugar, após triunfo na Ilha por 2-0, relegando este conjunto para o segundo lugar.

Em terceiro, o Arcuda, estando a três pontos do primeiro lugar.

DISTRITAL JUNIORES

DIVISÃO HONRA

RESULTADOS - 14.ª JORNADA	
CCMI - Lisboa Marinha	0-4
Batalha - Beneditense	2-2
União Pombal - Alcobaça	2-1
Veiense - Pelariga	1-0
GRAP/Pousos - União Serra	2-2
Peniche - Marrazes	0-5
Caldas S.C. - Marinhense	4-1

	J	V	E	D	M/S	P
1 Caldas S.C.	14	11	2	1	39-10	35
2 Lisboa Marinha	14	10	2	2	29-12	32
3 Marrazes	14	10	1	3	44-20	31
4 Marinhense	14	10	0	4	28-20	30
5 União Pombal	14	9	1	4	36-17	28
6 Alcobaça	14	8	1	5	37-19	25
7 União Serra	14	5	2	7	26-30	17
8 GRAP/Pousos	14	5	2	7	25-32	17
9 CCMI	14	4	2	8	25-36	14
10 Batalha	14	5	1	8	20-32	13
11 Beneditense	14	4	1	9	15-34	13
12 Veiense	14	3	1	10	8-32	10
13 Peniche	14	3	0	11	16-42	9
14 Pelariga	14	3	0	11	18-30	9

15.ª JORNADA - 31 Janeiro

Marrazes - GRAP/Pousos	
Lisboa Marinha - Caldas S.C.	
Alcobaça - CCMI	
União Serra - Veiense	
Pelariga - União Pombal	0-2
Marinhense - Batalha	
Beneditense - Peniche	

16.ª JORNADA - 7 Fevereiro

Caldas S.C. - Alcobaça	
Veiense - Marrazes	
Batalha - Lisboa Marinha	
Peniche - Marinhense	
União da Serra - Pelariga	0-2
GRAP/Pousos - Beneditense	
CCMI - União de Pombal	0-2

DISTRITAL INICIADOS

DIVISÃO HONRA

RESULTADOS - 14.ª JORNADA	
S.L. Marinha - Marrazes 'B'	adi. 15 Fev.
Sp. Pombal - Veiense	0-2
Caldas S.C.'B' - Nazarenos	0-1
Peniche - Marinhense 'B'	4-2
GRAP/Pousos - União Pombal 'B'	5-0
CCMI - Alcobaça	2-1
União Leiria 'B' - Batalha	2-0

	J	V	E	D	M/S	P
1 Marinhense 'B'	14	10	3	1	40-9	33
2 Veiense	14	10	2	2	36-12	32
3 CCMI	14	8	5	1	38-11	29
4 Marrazes 'B'	13	7	2	4	26-18	23
5 GRAP/Pousos	14	7	2	5	19-13	23
6 Batalha	14	5	4	5	20-19	20
7 Caldas S.C.'B'	14	5	2	7	23-29	17
8 Peniche	14	4	4	6	18-25	16
9 Alcobaça	14	4	3	7	18-26	15
10 SL Marinha	13	4	3	6	16-16	15
11 União Leiria 'B'	14	4	2	8	21-27	14
12 U. Pombal 'B'	14	4	0	10	18-49	12
13 Nazarenos	14	3	2	9	12-40	11
14 Sp. Pombal	14	2	5	7	11-21	11

15.ª JORNADA - 17 Fevereiro

S.L. Marinha - CCMI	
Alcobaça - GRAP/Pousos	
Marinhense 'B' - Sp. Pombal	0-2
Batalha - Caldas S.C.'B'	
Veiense - Marrazes 'B'	
Nazarenos - Peniche	
União Pombal 'B' - União Leiria 'B'	0-2

16.ª JORNADA - 8 Fevereiro

Marrazes 'B' - Sp. Pombal 'A' (7 Fev. 11h)	
Caldas S.C.'B' - União Pombal 'B'	
CCMI - Veiense	
GRAP/Pousos - S.L. Marinha	
União Leiria 'B' - Alcobaça	
Peniche - Batalha	
Nazarenos - Marinhense 'B'	

DISTRITAL JUVENIS

I DIVISÃO - SÉRIE 'A'

RESULTADOS - 8.ª JORNADA	
Alvaiázere - Motor Clube	2-1
Sp. Pombal 'A' - C.C. Ansião	8-0
Arcuda - Ilha	2-3
Pelariga - Academia Happyball	Ad. 27 Fev.

	J	V	E	D	M/S	P
1 Sp. Pombal	8	8	0	0	47-0	24
2 Ilha	8	3	3	2	12-14	12
3 Alvaiázere	8	4	0	4	19-28	12
4 Arcuda	7	3	2	2	22-15	11
5 Pelariga	7	3	2	2	13-6	11
6 Motor Clube	7	3	1	3	14-15	10
7 C.C. Ansião	8	1	1	6	14-31	4
8 Happyball	7	0	1	6	5-37	1

9.ª JORNADA - 31 Janeiro

Pelariga - C.C. Ansião	
Alvaiázere - Sp. Pombal 'A'	
Ilha - Motor Clube	
Happyball - Arcuda	

10.ª JORNADA - 7 Fevereiro

Arcuda - C.C. Ansião	
Ilha - Happyball	



Agostinho Costa

Já chovia. Entre o almoço, no agradável Restaurante Vintage, graças à sua dotada e alegre chefe, que fazia de cada prato um espectáculo de cor e sabor, a Margarida, bem como às suas simpáticas meninas, após a chegada de Lisboa no Intercidades da Guarda, pelas duas e um quarto, a chuva. E com ela fizemos o breve passeio até ao Cineteatro. Sábado à tarde, pelas quatro e meia, no Cineteatro de Pombal. Mais um momento de cultura. Desta vez, "Curupira Ternura Selvagem", uma peça de teatro. O tema da ecologia, as florestas, o seu guardião...

A peça teve início numa sala adjacente à plateia.

O público de pé, os três actores circulando entre nós. E logo somos confrontados, sou confrontado, com o mistério: E se tudo começasse com um mistério? "Será que o que não vemos, não existe?" Há um vento que sopra. Há umas palavras sussurradas. O ser que cuida das florestas, o Curupira, desapareceu. A narrativa, que passa para o palco, desenvolve-se em torno da urgência de seguir o seu rasto - pistas e gestos que convidam a mergulhar nos rios, nas pedras e nas plantas. E nós, público, também vamos para o palco. E é graças à Vanessa, da AR Produções, que faz a narração da mesma, pois toda ela

é, sobretudo, gestos, movimento, quase nada de palavras, tudo se teria perdido, pois que fora da visão.

Os actores, que são três, Gui, Ivani Flores, Joana Pupo, deambulam sobre o palco. Este é, uma carpete verde, ocupando a maior parte dele; aos lados, muitos sacos castanhos, que parecem conter algo; ao fundo, duas tiras de pano compridas, uma verde, outra azul. Talvez, o verde da natureza; o azul do Céu, do mar? No espectáculo cruza-se a oralidade, talvez incipiente, com a Língua Gestual Portuguesa, compondo "florestas onde cabem múltiplas formas de sentir, agir e comunicar com o mundo". É um convite a encontros inesperados entre corpos, histórias e imaginários, sendo descrito como um mergulho

numa experiência poética onde o encantamento e a resistência se entrelaçam. Mas onde está Curupira, o guardião das florestas a desaparecerem? O Gui toca a kalimba, como a exorcizá-lo...

Na peça "Curupira Ternura Selvagem", da Companhia Baileia e Mente de Cão, o som que logo de início nos oprime é o som intenso, meio a distância, do volumoso trânsito de uma qualquer autoestrada. Depois, passamos a ouvir música, mais forte, mais suave. Contudo, quando chega o som dos pássaros, muitas aves como que num volteio incessante, a ternura invade-me... E a luz, no meu caso, percebida pela descrição da Vanessa, verde, lilás, azul, mais intensa, mais suave, conforme o maior ou menor grau de aproximação ao

desvendamento do mistério, permite estabelecer a atmosfera imersiva da floresta e a aproximação aos seus mistérios.

Os actores interpretam a sua acção com o público. Alguns dos sacos por eles manuseados, são passados a pessoas do público. Por outro lado, num momento de maior conhecimento, a Joana descasca uma laranja, distribuindo os seus gomos por nós. A mim coube-me um. E que saboroso que era! Que até me fez surgir o pensamento "talvez ainda não esteja tudo perdido!" Ainda há tempo para a salvação! A busca continua... Eu sou Curupira!

O Curupira andava com os pés virados para trás. Todos, quantas e quantas vezes, assim andamos? Os assobios levantam a questão: será este o sinal de que eles

estão prestes a encontrar o Curupira, o lendário guardião da floresta? Será o Xilofone a sua presença palpável? O Curupira é um mito? Será cada um de nós também um mito? Sim, talvez, no todo do mundo que, quem sabe, não passa de uma metáfora...

Seja como for, as florestas, os rios, as montanhas, a natureza, tudo isto nos pertence. O mar, que nos inebria; o Céu, que nos cobre com o seu diáfano manto; o Sol, que nos aquece, nos alumia; todos estes entes fazem parte do todo que nos envolve, o imenso Cosmos! E, foi assim, com estes pensamentos, com o papel de Curupira, que saí do Cineteatro de Pombal, pelas seis da tarde. Que cada um de nós possa, saiba ser Curupira!

"Quelques mots..."



Kari Guergous.

Há dias trataram-me de feminista ressabiada. Confesso que me ri. Ressabiada de quê, perguntei-me eu. Da vida não é, seguramente. Tive e tenho uma vida cheia, imperfeita como todas, mas construída com escolhas, trabalho, afetos, liberdade e responsabilidade. Ressabi-

mento implica amargura, frustração, vontade de recuar. Ora, se há coisa que o feminismo me ensinou foi precisamente o contrário: o caminho é sempre em frente.

Ser feminista não é odiar homens, não é querer inverter opressões, não é viver num perma-

nente estado de zanga com o mundo. Ser feminista é acreditar que mulheres, homens e quem se identifica com outro género devem ter as mesmas oportunidades, os mesmos direitos, o mesmo respeito. É simples, quase banal. E talvez por isso incomode tanto. Porque quando se torna evidente, deixa de haver desculpas.

Toda a gente deveria ser feminista porque toda a gente beneficia disso. As mulheres conquistaram o direito ao voto, ao estudo, ao trabalho remunerado, à autonomia sobre o seu corpo e à palavra pública. Conquistaram também o

direito de dizer não, de escolher, de errar e de recomeçar. Mas os homens também ganharam. Ganharam o direito de não serem apenas provedores silenciosos, de cuidarem, de sentirem, de serem pais presentes sem serem olhados de lado. Ganharam liberdade emocional, ainda que nem sempre saibam reconhecê-la.

O feminismo não destruiu a família, como tantas vezes se ouve dizer. Transformou a ideia de família. Tornou as relações mais justas, mais conscientes, mais baseadas na escolha e não na obrigação. O amor deixou de ser prisão e passou a

ser encontro. Às vezes falha, claro. Mas falhava muito mais quando não havia escolha nenhuma.

A igualdade de género não é uma moda, nem uma guerra cultural, nem uma ameaça aos bons costumes. É uma evolução social, como tantas outras que hoje damos por adquiridas. Houve um tempo em que parecia impensável que mulheres estudassem, trabalhassem, votassem ou opinassem. Hoje, parece absurdo imaginar o mundo sem isso. É assim que o progresso funciona. Primeiro provoca riso, depois provoca medo, e finalmente torna-se normal.

Não sou uma feminista ressentida. Sou uma feminista agradecida. Agradecida às mulheres que vieram antes de mim e que pagaram um preço alto para que eu pudesse andar de cabeça erguida. Agradecida também aos homens que compreenderam que igualdade não retira nada, apenas acrescenta. O feminismo não quer vingança, quer justiça. Não quer superioridade, quer dignidade. E se isto é ser ressabiada, então talvez o problema não esteja no feminismo, mas no desconforto que a liberdade ainda provoca em quem prefere ficar parado no passado.

DESENGATADA!

POMBAL
Jornal

TELEFONE: 236 023 075

TELEMÓVEIS: 911 975 237

EMAIL: pombaljornal@gmail.com

SEDE DA REDACÇÃO: Rua Mancha Pé, nº 2
3100-467 Pombal

DIRECTOR

Rodrigues Marques

REDACÇÃO

Ana Laura Duarte (CP-6634)

Paulo Jesus (CP-3997)

TIRAGEM QUINZENAL

2.200 exemplares

PERIODICIDADE: Quinzenário

PREÇO AVULSO: 1 € (IVA incluído)

PAGINAÇÃO: Crónicas Mágicas, Unipessoal, Lda

IMPRESSÃO: FIG - Coimbra

REGISTO NA ERC: 126310 DEPÓSITO LEGAL: 367409/13

PROPRIEDADE e EDITOR 5%: Crónicas Mágicas, Unipessoal, Lda.; NIPC 509 905 269; Sede: Rua Principal, R/Ch Dtº, Costa das Casinhas, 3100-032 Abiul GERÊNCIA: César Simões

www.pombaljornal.pt

CONVÍVIO

POMBAL – PORTUGUESA.
Fruta madura, boazona quente, corpinho top, meiga. Botão rosa. Tudo nas calminhas. Lin. afiada, o profundo.
Cont.: 920 226 763

PORTUGUESA, miúda linda, maravilhosa, toda boazona, cheia de vontade, molhadinha, 69 guloso ou espanholada, o.picante. Atendimento das 09h00 até às 20horas. Local discreto. Atreve-te.
Cont.: 966 199 597

EMPREGO

ADMITE-SE
motorista de pesados com experiência para o serviço do internacional (Espanha e França). Cont: 916146142

ADMITE-SE EMPREGADA DOMÉSTICA Oferta de contrato de trabalho. Horário: das 08h00 às 17h00. 5 dias por semana
Cont.: 914 237 342 ou 236 951 632

AMIZADES

CAVALHEIRO PROCURA senhora dos 45 aos 65 anos para um relacionamento sério.
Cont: 967493798

RAPAZ JOVEM SIMPÁTICO procura menina com carinho.
Cont: 938341896

IMOBILIÁRIO

QUARTO COM WC PRIVATIVO, internet, todo mobilado, centro da cidade. Cont.:964 003 023

DIVERSOS

VENDE-SE
- Vinho do Lavrador a 6€
- Fardo Palha a 5€
- Azeite a 50€ / 5 Litros
Cont: 965 510 507



www.proman-search.com

ADMITE-SE AUXILIAR DE PRODUÇÃO

Para a área da Indústria no Concelho de Pombal

Cont: 912 109 204

CARINA SANTOS

Telm: **911 524 965**

COM EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL DE 20 ANOS, A TRABALHAR NO SECTOR DAS REFORMAS

- . Sabe como receber os Fundos "2º Pilar da Suíça"?
- . Pensões antecipadas por longas carreiras?
- . Pensões por educação dos filhos, no estrangeiro?
- . Pensões de sobrevivência (viuvez)?
- . Precisa de informações sobre pensões estrangeiras/nacionais?

Faça a sua marcação para tirar as suas dúvidas
Largo da Igreja Velha |
Centro Comercial 12.12 - Loja 3
ALBERGARIA DOS DOZE

Centro de Assistência Técnica Especializada

- ✓ Computadores ✓ Mobilidade ✓ Video
- ✓ Televisões ✓ Sistemas de Som

Loja de Venda de Produtos Informáticos & Eletrónicos

968585117 / 215973195
Av. Heróis do Ultramar , N°193 3100-462 Pombal

Carnaval de Torres Vedras

15 de Fevereiro de 2026

Apenas 79€

INCLUI:

- Viagem de Autocarro: Saídas Pombal e Leiria
- Visita: Museu da Renda de Bilros - Peniche
- Belíssimo Almoço em Restaurante local
- Entrada no recinto: Carnaval Torres Vedras
- Seguro de Acidentes Pessoais
- Seguro de Responsabilidade Civil
- Guia Acompanhante

Reserve já:
934 820 392
960 354 707

Viagens Vasco da Gama - RNAVT N° 11003 Seguro RC Allianz N° 207125398

NOVO ANO NOVO CARRO

O seu próximo carro está aqui



usados.amconfraria.com

GRUPO CONFRARIA
Guiados pela confiança

AMCONFRARIA AMLEIRIBÉRIA AMRENT



Funerária Mário Alves

Serviços Funerários

ℋCC - DCAE n.º 41

☎ 236 212 666
919 356 700 (Marito Alves)



Av.ª Heróis do Ultramar, n.º 12
Pombal

AGRADECIMENTO



Maria Helena dos Santos Gonçalves

N. 08-10-1953 (72 Anos)
F. 05-01-2026
Cumieira – Pombal

Suas Irmãs, Seus Sobrinhos e restantes familiares agradecem desde já a todas as pessoas das suas relações e amizade que se dignaram a prestar a sua última homenagem.

Tratou Os Serviços Funerários A. Pombalense

AGRADECIMENTO



António Joaquim dos Santos

N. 21-03-1940 (85 Anos)
F. 13-01-2026
Meirinhas

Seus Filhos Senhores Carlos António Ferreira dos Santos e Vítor Manuel Ferreira dos Santos, Suas Noras, Seus Netos, Sua Bisneta e restantes familiares agradecem desde já a todas as pessoas das suas relações e amizade que se dignaram a prestar a sua última homenagem.

Tratou Os Serviços Funerários A. Pombalense

AGRADECIMENTO



Artur Custódio Domingues

N: 08/08/1949 "76 anos"
F: 02/01/2026
Escoural - Pombal

A sua esposa, Zulmira da Silva Gameiro, filhos, Tomás Gameiro Domingues e Olivério Gameiro Custódio Domingues, agradece a todas as pessoas das suas relações e amizade que se dignaram a prestar a sua última homenagem.

Tratou Os Serviços Funerários Lourenço & Vicente

AGRADECIMENTO



Maria do Rosário Ferraz

N: 23/06/1940 "85 anos"
F: 14/11/2026
Mata Mourisca

A sua família agradece a todas as pessoas das suas relações e amizade que se dignaram a prestar a sua última homenagem.

Tratou Os Serviços Funerários Guiense

AGRADECIMENTO



Emília Lourença Mendes

N. 25-03-1936 (89 Anos)
F. 05-01-2026
Santiago de Litém

Sua Esposa Senhora Maria de Jesus Matias Pereira, Seus Filhos Senhores Carlos Manuel Pereira de Oliveira e Maria Luísa Pereira de Oliveira Rodrigues, Sua Nora, Seu Genro, Suas Netas e restantes familiares agradecem desde já a todas as pessoas das suas relações e amizade que se dignaram a prestar a sua última homenagem.

Tratou Os Serviços Funerários A. Pombalense



Funerária Lourenço

de: Lourenço & Vicente, Lda.

SOURE: Quinta de S. Bento
POMBAL: Rua de Santa Luzia, 87
Tms. 966 067 256 • 912 238 110

AGRADECIMENTO



Francisco da Silva Palhais

N: 20/07/1934 "91 anos"
F: 21/01/2026
Reguengo

Tratou A Agência Funerária Russo

CARTÓRIO NOTARIAL DE POMBAL
A CARGO DO NOTÁRIO GUSTAVO PESSOA PINTO
EXTRACTO

Certifico, para efeitos de publicação, que por escritura de Justificação outorgada em 20/01/2026, exarada a folhas 146, do Livro de Notas para Escrituras Diversas número 52-A, deste Cartório Notarial, sito na Avenida Biscarrosse, n.º II, em Pombal, do notário Gustavo Pessoa Pinto, compareceram como outorgantes: **Maria dos Anjos da Silva Marques** e marido **Manuel Ferreira de Barros**, casados sob o regime português da comunhão de adquiridos, naturais da freguesia de Abiul, concelho de Pombal, com residência habitual no n.º 21, Rue des Fleurs, 91600 Savigny Sur Orge, República Francesa, e acidental na Rua do Cabecinho, n.º 48, lugar de Mata das Fontainhas, Abiul, Pombal, declararam com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores do prédio urbano, destinado a habitação, composto por cave, rés-do-chão, primeiro andar e sótão, com logradouro, com a área total de 214,65 m², sendo 109,20 m² de superfície coberta e 105,45 m² de superfície descoberta, sito no lugar de Mata das Fontainhas, freguesia de Abiul, concelho de Pombal, a confrontar do norte, nascente e poente com Joaquim Ferreira Marques e do sul com Rua do Carolino, inscrito na matriz, em nome do justificante, sob o artigo 2559, não descrito na Conservatória do Registo Predial de Pombal; Que o prédio atrás descrito foi construído pelos justificantes, num terreno que veio à posse deles, já casados, por doação meramente verbal, efectuada por volta do ano de 1987, por seus pais e sogros Joaquim Ferreira Marques e mulher Maria da Conceição Silva, residentes que foram no lugar de Mata das Fontainhas, Abiul, Pombal; Que após a referida doação, de facto, passaram a possuir o aludido terreno em nome próprio, onde construíram o sobredito prédio urbano inscrito na matriz sob o artigo 2559, tendo nele fixado a sua habitação própria e permanente, quando em Portugal, fazendo melhoramentos e reparações, e cuidando e limpando o logradouro, pagando os respectivos impostos, posse que sempre foi exercida por eles de forma a considerarem tal prédio como seu, sem interrupção, intromissão ou oposição de quem quer que fosse, à vista de toda a gente do lugar e de outros circunvizinhos, sempre na convicção de exercerem um direito próprio sobre coisa própria; e, Que esta posse assim exercida ao longo de mais de 38 anos, se deve reputar de pública, pacífica e contínua; Assim, na falta de melhor título, eles justificantes adquiriram o mencionado prédio urbano para o seu património, por usucapião, que invocam, por não lhes ser possível provar pelos meios extrajudiciais normais. Está conforme.

Pombal, 20 de Janeiro de 2026
A Colaboradora Autorizada,
Ana Carina Gonçalves da Silva, n.º de inscrição na Ordem dos Notários: 20063/02
(Por delegação de poderes, da Sociedade Gustavo Pessoa Pinto, Notário, SP, Unipessoal, Lda, publicitada no sítio da Ordem dos Notários em 01/06/2021)
Pombal Jornal n.º 310 de 25 Setembro de 2025

Funerais | Cremações
Transladações para o país e estrangeiro
Documentação inerente ao funeral | Camara fria
Sala de preparação | Mortuária
SERVIÇO PERMANENTE



Tel. 236 926 842
Tm: 919 278 321 / 964 541 748
3100-012 ABIUL, POMBAL




Mota & Gaspar, Lda

AGÊNCIA FUNERÁRIA

Serviço Internacional



Rua João de Barros, n.º 9
3105-442 Vermoil
Telf: **917 643 149 | 936 391 104**
www.afmotagaspar.pt | geral@afmotagaspar.pt



AGÊNCIA FUNERÁRIA
A POMBALENSE
SERVIÇO NACIONAL E INTERNACIONAL

<https://www.facebook.com/apombalense/>

Rua 1º Maio N.º15 | (Frente á urgência do Hospital) Pombal | Telf. 236 218 753 | funerariapombal@gmail.com

FUNERAIS, TRANSLADAÇÕES, CREMAÇÕES, FLORES
AGÊNCIA MAIS ANTIGA DO DISTRITO DE LEIRIA EM SERVIÇOS INTERNACIONAIS

Eusébio Rodrigues
966 934 706 | 916 143 292

Inscrita na
D.G.C.C. n.º 2433



Agência Funerária Margarida & Filhos, Lda.

- SERVIÇO INTERNACIONAL -

www.funerariamargarida.pt

POMBAL

Telef. 966 375 076
965 158 100

CARTORIO NOTARIAL DE POMBAL A CARGO DO NOTÁRIO PEDRO MOREIRA FERRAZ

Certifico para efeitos de publicação, que por escritura de Justificação outorgada em 21/11/2025, lavrada a folhas 96 e seguintes do livro de notas para escrituras diversas nº. TREZE-D, deste Cartório sito na Rua António Varela Pinto, nº. 29, Pombal, a cargo do notário em substituição, Pedro Moreira Ferraz, compareceu como outorgante: **MARIA ROSA GOMES MENDES**, NIF 129.398.403, solteira maior, natural da freguesia Abiúl, concelho de Pombal, residente na Rua Família Agorreta, número 2, segundo andar esquerdo, na freguesia e concelho de Pombal, e declarou que, com exclusão de outrem, é dona e legítima possuidora do PRÉDIO RÚSTICO composto de terra de cultura com árvores de fruto, com a área total de quatrocentos e noventa e nove metros quadrados, que é a área correta e a que fixa nos termos e para os efeitos previstos no artigo 16.º da Lei n.º 78/2017, de 17 de Agosto, sito em Lameira-Limite de Caseirinhos, freguesia e concelho de Pombal, a confrontar de norte com caminho público, de sul e nascente com Joaquim Domingues Moço, e de poente com Adelino Luís, inscrito na respetiva matriz rústica sob o artigo 88, com o valor patrimonial para efeitos de IMT e Imposto de Selo de 70,74€, omissão na Conservatória do Registo Predial de Pombal. Que desconhece quaisquer proveniências matriciais para o imóvel acima identificado. Que para o prédio adota valor igual ao referido patrimonial tributário e, assim, tem esta justificação o valor global de setenta euros e setenta e quatro centimos. E acrescentou: Que, adquiriu o referido prédio, por contrato verbal de doação, em dia e mês que não pode precisar, mas que terá sido no ano de mil novecentos e noventa e oito, no qual foi doadora Maria Mendes, viúva de Joaquim Domingues, residente que foi em Lameiros, no lugar de Caseirinhos, na freguesia e concelho de Pombal, presentemente já falecida, não tendo reduzido aquele contrato a escritura pública. Que desconhece quaisquer outros anteriores possuidores para além da acima identificada. **MAIS DECLAROU:** Que, em virtude daquela doação, não obstante a falta de título, seguramente que desde o ano de mil novecentos e noventa e oito sempre tem possuído aquele prédio, exercendo todos os direitos e deveres correspondentes ao direito de propriedade, usufruindo do imóvel, gozando de todas as utilidades por ele proporcionadas, participando nas suas vantagens e encargos, praticando todos os atos materiais de uso e aproveitamento agrícola, nomeadamente, limpando o terreno, avivando estremas, colhendo os frutos e produtos agrícolas, roçando o mato, com ânimo de quem exercita direito próprio, sendo reconhecida como sua dona por toda a gente, fazendo-o de boa fé, por ignorar lesar direito alheio, pacificamente, porque sem violência, contínua, porque nunca interrompida, e pública, porque à vista e com o conhecimento de toda a gente, sem oposição de ninguém e tudo isto por lapso de tempo superior a VINTE ANOS. Que, dadas as enumeradas características de tal posse, a primeira outorgante adquire o referido prédio por usucapião, que expressamente invoca, justificando o seu direito de propriedade perfeita, dado que esta forma de aquisição não pode ser comprovada por qualquer outro título formal extrajudicial. Está conforme. **Pombal, 21 de novembro de 2025.**

O Notário, (Pedro Moreira Ferraz)

Pombal Jornal n.º 318 de 29 Janeiro de 2026

CARTORIO NOTARIAL DE POMBAL A CARGO DO NOTÁRIO PEDRO MOREIRA FERRAZ

Certifico para efeitos de publicação, que por escritura de Justificação outorgada em 16/01/2025, lavrada a folhas 115 e seguintes do livro de notas para escrituras diversas nº. CATORZE-D, deste Cartório sito na Rua António Varela Pinto, nº. 29, Pombal, a cargo do notário em substituição, Pedro Moreira Ferraz, compareceram como outorgantes: **MARIA DA CONCEIÇÃO MATIAS NUNES**, NIF 180.093.460, e marido **ANTÓNIO ROSA RIBEIRO**, NIF 180.093.479, ela natural da freguesia de Almagreira, concelho de Pombal, e ele da freguesia e concelho de Vila Nova de Foz Côa, casados sob o regime de comunhão de adquiridos, residentes na Rua do Covão, número 5, Vale Nabal, na freguesia de Almagreira, concelho de Pombal, declaram que, com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores de METADE INDIVISA DO PRÉDIO RÚSTICO, composto de terra de cultura e vinha, sito em Carapeços do Covão, na freguesia de Almagreira, concelho de Pombal, inscrito na respetiva matriz rústica sob o artigo 16023, com o valor patrimonial para efeitos de IMT e Imposto de Selo, correspondente à fração de metade, de €163,14 e igual valor atribuído, e descrito na Conservatória do Registo Predial de Pombal sob o número dois mil setecentos e vinte e três - **ALMAGREIRA**, sem inscrição de aquisição da metade indivisa aqui justificada a favor dos justificados, e com inscrição de aquisição de metade indivisa a favor de Adélia Maria da Silva Matias, no estado de casada sob o regime da comunhão de adquiridos com José da Silva Matias, pela Ap. 3 de 26/10/1995, conjugada com o averbamento oficioso de 09/01/2026, encontrando-se a representação gráfica georreferenciada registada pela Ap. 346 de 29/04/2025. Que desconhecem quaisquer outras proveniências matriciais para o imóvel acima identificado. Que, adquiriram a referida metade indivisa do prédio supra identificado, já no estado de casados um com o outro, sob o regime da comunhão de adquiridos, por contrato meramente verbal de doação, em dia e mês que não podem precisar, mas que terá sido no ano de mil novecentos e noventa e cinco, no qual foram doadores, os pais da primeira outorgante Maria, António Maria Nunes e Conceição Matias, casados que foram sob o regime da comunhão geral de bens, residentes que foram no lugar de Vale Nabal, na freguesia de Almagreira, concelho de Pombal, presentemente já falecidos, não tendo reduzido aquele contrato a escritura pública. Que desconhecem, quaisquer outros anteriores possuidores para além dos acima identificados. Que não foi, nem lhes é agora possível legalizar a referida doação por título válido, mas o certo é que desde a referida entrada na sua compõe, portanto há mais de vinte anos, tem eles justificados, vindo a possuir o identificado prédio, juntamente com os restantes comproprietários, limpando o terreno, plantando árvores, avivando as estremas, roçando o mato, mandando cortar as árvores e utilizando a respetiva lenha para seu uso próprio, utilizando o terreno para uso e aproveitamento próprio, cultivando-o e colhendo os respetivos frutos, praticando todos os atos materiais correspondentes ao exercício do direito de compropriedade, com ânimo de quem exercita direito próprio, sendo reconhecidos como seus donos por toda a gente, fazendo-o de boa fé, por ignorarem lesar direito alheio, pacificamente, porque sem violência, contínua, porque nunca interrompida, e pública, porque à vista e com o conhecimento de toda a gente, sem oposição de ninguém e tudo isto por lapso de tempo superior a VINTE ANOS. Que, dadas as enumeradas características de tal posse, os primeiros outorgantes adquiriram a metade indivisa do prédio supra indicado por usucapião, que expressamente invocam, justificando o seu direito de propriedade dado que esta forma de aquisição não pode ser comprovada por qualquer outro título formal extrajudicial. Está conforme.

O Notário, (Pedro Moreira Ferraz)

Pombal Jornal n.º 318 de 29 Janeiro de 2026

**AGRADECIMENTO****Agradecer o Bem que recebemos
é retribuir um pouco do Bem que foi feito**

A Direção e as/os colaboradoras/es da APEPI - Associação de Pais e Educadores para a Infância, em nome de todos/as os/as utentes que apoia vem por este meio manifestar a maior gratidão a todas as Entidades, Empresas/Serviços e Pessoas em nome individual, que colaboraram de alguma forma com as Respostas Sociais e Serviços da APEPI (Centro de Acolhimento Temporário Infantil de Pombal A Magia dos Afectos, Casa de Abrigo Teresa Morais, para mulheres Vítimas de Violência, Centro de Apoio à Vida A Cegonha, para mulheres grávidas ou com filhos recém-nascidos sem enquadramento familiar e Loja Social - Compras Felizes, durante o ano 2024. Desejamos a todos/as um Feliz Ano 2026 repleto de muita alegria, saúde e felicidade!

Familiares de Anézio Gonçalves; APRAP - Associação Pensionistas Reformados e Aposentados de Pombal; ACES Pinhal Litoral- Centro de Saúde de Pombal; ACUREDE- Associação de Promoção Social, Cultural, Recreativa e Desportiva da Guia; Agrupamento de Escolas Gualdim Pais; Agrupamento de Escolas de Pombal; AMBIPOMBAL; Banco BPI; Belém Hotel; BMW auto clube Portugal; Cabeleireira Arminda-SofiSara; Centro Distrital de Leiria, do ISS - IP; Centro Hospitalar Leiria-Pombal; Centro Infantil Moinho do Vento; CERCIPOM; CIG-Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género; Clube Desportivo Sourense; Continente Modelo de Pombal; Delegação Distrital de Leiria da Ordem dos Engenheiros; Distripombal - Supermercados, SA; EAPN-Rede Europeia Anti-Pobreza; Entrajuda - Banco de Bens Doados-Lisboa; E-REDES; ETAP de Pombal; Estúdio F2.8; Farmácia Barros; Filarmónica Artística Pombalense; GanhaSorriso - Clínicas Dentárias; GNR de Pombal; Grupo Motard Marquês de Pombal; Herdeiros de José de Jesus Luís - Matos da Ranha; IBER-OLEFF; Jornal Região de Leiria; Jornal Notícias do Centro; Jornal Região de Leiria; Junta de Freguesia de Pombal; Lions e Leos Clube de Pombal; Love You; Manuel Gonçalves Domingues; MO, S.A.; Magal; Município de Pombal; Pharmacontinente - Saúde e Higiene, S.A; Paróquia de Pombal; Pastelaria Filinata; PANIDOR; Policlínica de Pombal; Pombal Jornal; PSP de Pombal; Rádio Cardal; Rádio Clube de Pombal - 97 FM; Rotary de Pombal; SAAB clube automóvel; Sporting Clube de Pombal-Direção, Treinadores e Pais/Mães; SUMOL+COMPAL; Talho "O Rato"; Tribunal Judicial de Pombal; UDIPSS/Lr - União Distrital das IPSS de Leiria; Twenty Nine - Barber-shop; Voluntários da Loja Social - Compras Felizes, do Centro de Acolhimento A Magia dos Afectos, da Casa de Abrigo Teresa Morais, do Centro de Apoio à Vida: Conceição Ferraz, Libéria Ferreira, Anabela Pereira, Maria Lisete da Silva; Maria Margarido, Luís Freitas, Renate Figueiredo, Odília Brilhante, Maria Fernanda Vaz, Joaquim Vaz, Sónia Wood, Maria Otilia Neves, Ana Ferreira, Sofia Santana e Teresa Catarina. E todas as iniciativas dinamizadas pelas Escolas do Concelho, Grupos de Catequese e todas as pessoas que em nome individual apoiaram e contribuíram para proporcionar a todos/as os/as utentes que acolhemos um maior bem-estar e carinho.

Bem hajam por isso!
A Presidente da Direção da APEPI
Maria Teresa Pereira da Silva



cultiflor
VIVEIROS

cultiflor
VIVEIROS

cultiflor
VIVEIROS

MIVEIROS CULTIFLOR
www.viveiroscultiflor.pt | viv.cultiflor@sapo.pt

Tel. / Fax: 233 959 785 | Tlm. 916 255 387 | 963 284 156
E.N. 109 Vieirinhos 3105-069 - Carriço



Até **-50%**
em Lentes
Graduadas

MultiOpticas
Olha por mim, sempre

POMBAL: RUA PROFESSOR GONÇALVES FIGUEIRA, 7, TEL./ FAX: 236 216 782

02/01/2026 a 31/03/2026

MultiOpticas.pt

Promoção válida nas lojas aderentes de 02/01 a 31/03/2026 na compra de armação + lentes a partir de Bronze (exclui lentes base com antirreflexo), não acumulável com protocolos gerais e convencionados nem com outras promoções em vigor na loja. Não aplicável em armações Nuance Audio nem em armações dos Preços Leves. Informe-se sobre todas as condições junto dos nossos colaboradores e em www.multioplicas.pt.

P O M B A L
Jornal

www.pombaljournal.pt

ASSINATURAS

236 023 075

pombaljournal@gmail.com

Valor da assinatura anual:
Portugal = 20€; Europa = 55€;
Outros países = 85€

METEOROLOGIA

QUI 29	SEX 30	SAB 31	DOM 01	SEG 02	TER 03	QUA 04	QUI 05	SEX 06
17° 13°	17° 11°	15° 11°	16° 13°	15° 10°	14° 9°	13° 10°	14° 10°	15° 11°

Contra-ordenação ambiental pode atingir 144.000 euros

Exploração suinícola identificada por poluição da Ribeira do Travasso

Uma descarga ilegal de efluentes pecuários foi detetada, a 13 de Janeiro, em Pombal, na sequência de uma acção de patrulha ambiental realizada pelo Serviço de Protecção da Natureza e do

Ambiente (SEPNA) de Pombal, da Guarda Nacional Republicana.

De acordo com a GNR, no decurso da acção em espaço florestal, "os militares do SEPNA detectaram uma linha de água com evidentes in-

dícios de contaminação por efluentes pecuários". Após percorrerem a ribeira, foi possível identificar a origem da poluição, "correspondendo a uma exploração pecuária (suinicultura), que se encontrava a efectuar a descar-

ga contínua de efluentes directamente para a Ribeira do Travasso".

Aquela linha de água é afluente do Rio Arunca, integrando a Bacia Hidrográfica do Mondego, o que, segundo a autoridade, agrava o impacto am-

biental da ocorrência.

Na sequência da intervenção, foi identificada a exploração pecuária responsável pela descarga, tendo sido elaborado "um auto de contra-ordenação ambiental por rejeição de efluentes suinícolas em li-

nha de água, sem a necessária autorização da entidade competente".

O processo foi remetido à Agência Portuguesa do Ambiente, sendo a infracção punível com uma coima que pode ascender aos 144.000 euros.

móveis
ILIDIO DA MOTA

A SUA CASA SEMPRE NOVA

www.ilidiodamota.pt VERMOIL · POMBAL

LIVRAISONS
— EN —
FRANCE

60 ANOS
1962 · 2022