

# Ligada a Si

JUNTA DE FREGUESIA DE ALGUEIRÃO-MEM MARTINS | Nº 18 | GRATUITO | ABRIL 2021



**Mais de 1587**  
**apoios concedidos (2021)** Pág. 3/4

## Entrevista M<sup>a</sup> Luísa Barreiro

30 anos da ACTIS  
e o impacto do Covid19 Pág. 8/10

## Intervenção do Espaço Público

Veja o que está a acontecer  
na sua Freguesia Pág. 11

## Apoio Social

Reforço nas medidas e criação  
de novo projeto social Pág. 3/4

## EDITORIAL

## Caminho percorrido

Estamos em abril, e ainda que o tema predominante seja a Pandemia e o COVID-19, a realidade é que sentimos que brevemente poderemos readquirir a nossa liberdade, sem restrições.

O 1.º trimestre do ano foi, em virtude da vigência dos sucessivos estados de emergência, parco em iniciativas. Pelo segundo ano consecutivo, não pudemos realizar o tradicional cortejo de Carnaval na Freguesia, não pudemos celebrar as festas em Honra de S. José, no Algueirão, não tivemos possibilidade de iniciar as atividades ao ar livre, não realizámos os habituais passeios com os Seniores.

Com o progressivo aumento do número de cidadãos vacinados, com o processo de vacinação mais rápido, acreditamos que não faltará muito para voltar à normalidade que tanto desejamos.

É necessário, contudo, cumprir com as orientações dadas pela DGS e o Governo. É crucial manter os hábitos, entretanto, adquiridos. É importante não cometer os erros do passado.

Uma vez que falamos de saúde, não posso deixar de mencionar a abertura no novo Centro de Saúde da Freguesia. Considerado o maior do País, trata-se de uma importante infraestrutura para a Freguesia. Um investimento há muito reclamado pela população, e com manifesta razão.

De todas as obras em curso na Freguesia, saliento as obras do parque intergeracional em Mem Martins poente. Pretende-se requalificar este espaço, com o objetivo de criar uma área de lazer, estadia e mobilidade, um novo espaço verde com equipamentos de fitness, parque infantil e estacionamento regulamentado, dando assim resposta às necessidades de quem vive na urbanização.

A todos os Fregueses, em particular, os que diretamente foram afetadas por este período de confinamento, quero deixar uma mensagem de força, de resiliência e, sobretudo, de solidariedade.

Aos comerciantes, o meu reconhecimento pela vossa capacidade de adaptação, de “arregaçar as mangas”, de inconformismo, de perseverança.

Por fim, dizer-vos que o caminho que percorremos até aqui ainda não acabou, mas acreditamos que tudo poderá melhorar.

## Valter Januário

Presidente de Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins



## PRESIDENTE

## Valter Januário

valter.januario@jfamm.pt

**Pelouros:** Agenda 21 Local | Plano Diretor | Orçamento Participativo | Segurança e Proteção Civil | Espaços Verdes | Ambiente e Requalificação Urbana | Conservação, Manutenção e Ocupação do Espaço Público | Sinalética/Trânsito | Estacionamento | Iluminação Pública | Cemitério.



## TESOUREIRO

## Ricardo Nunes

ricardo.nunes@jfamm.pt

**Pelouros:** Tesouraria e Gestão Orçamental | Aprovisionamento | Património Móvel e Equipamentos | Comunicações | Transportes | Mercado e Feiras (Gestão de Contas) | Processo de Certificação | Atividades Económicas.



## SECRETÁRIO

## Ana Teresa Bernardo

ana.bernardo@jfamm.pt

**Pelouro:** Ação Social.



## VOGAL

## Bruno Rodrigues

bruno.rodrigues@jfamm.pt

**Pelouros:** Cultura, Lazer e Tempos Livres | Educação.



## VOGAL

## Gil Filipe

gil.filipe@jfamm.pt

**Pelouros:** Desporto | Direitos e Defesa do Consumidor | Ribeiras | Higiene Pública | Resíduos Sólidos | Saneamento.



## VOGAL

## José Fernando da Silva

jose.silva@jfamm.pt

**Pelouros:** Parques Infantis | Polidesportivos | Património Imóvel | Mercados (Edifício) | Imóveis Degradados | Toponímia.



## VOGAL

## Ricardo Nascimento

ricardo.nascimento@jfamm.pt

**Pelouros:** Comunicação e Imagem (Modernização Administrativa) | Juventude | Planeamento e Gestão de Recursos Humanos.

**Ficha Técnica** | Ligada a Si | Ano VI - Nº 18 - Abril 2021 | **Periodicidade:** Trimestral | **Distribuição:** Gratuita | **Propriedade:** Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins | **Diretor:** Valter Januário | **Editor:** Ricardo Nascimento | **Coordenação e gestão de conteúdos:** Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins | Rua Domingos Saraiva, Nº 6 | 2725-286 Algueirão-Mem Martins | **Email:** geral@jfamm.pt | **T:** 21 922 94 50/58 | **F:** 21 922 94 59 | **Projeto gráfico e paginação:** Filipe Silva para a Junta de Freguesia de Algueirão-Mem Martins | **Impressão:** Flat Field, Marketing e Promoções, Ld.ª | Rua Consiglieri Pedrosa, Nº 90 | 2730-053 Barcarena | **Email:** geral@flatfield.pt | **T:** 21 434 54 00 | **F:** 21 436 32 86 | **Depósito Legal:** 40832/16 | **Tiragem:** 20.000 exemplares | **Nota:** Isento de registo na Entidade Reguladora para a Comunicação Social ao abrigo do Decreto Regulamentar nº 8/99 de 9 de junho, artigo 12º, nº1 b.

## INFORMA

## Reforço nas medidas de apoio social na Freguesia

Ao longo dos meses a Ação Social da junta de freguesia de Algueirão-Mem Martins faz o possível e o impossível para atender todos os pedidos de ajuda que chegam diariamente.



Distribuição de géneros alimentares às famílias mais carenciadas da freguesia



A Ação Social da junta de freguesia de Algueirão-Mem Martins tem vindo a realizar um trabalho de proximidade junto das várias entidades e da população. Ações de apoio constante que passam pelo apoio social às famílias, ajudas ao nível dos medicamentos, alimentos, apoio psicológico, apoio aos bebés e idosos, entre outros... com a criação de uma série de iniciativas sociais nas mais diversas áreas de atividade.

Todo o contexto da atual pandemia COVID-19 tem conduzido a grandes alterações na vida dos cidadãos, nas organizações e na sociedade em geral.

Em Algueirão-Mem Martins não é diferente, e tem-se feito o possível e o impossível para atender todos os pedidos de ajuda que che-

gam diariamente. Um trabalho incansável de Ana Ricardo, vogal do executivo da junta de freguesia, e de toda a sua equipa.

“Todos os dias chegam novos pedidos de ajuda, nós estamos a acompanhar imensas pessoas a nível alimentar e psicológico, tem sido uma fase muito complicada a todos os níveis para muitas famílias da nossa freguesia”, explica Ana Ricardo.

Com o novo ano, os pedidos de ajuda têm sido imensos. E de todo o tipo de famílias. Se nos anos anteriores eram as famílias mais problemáticas que procuravam por ajuda, com a agravante da pandemia, o número de famílias de classe média a pedir ajuda disparou. Há famílias inteiras que perderam rendimentos de um momento para o outro.

“Atualmente, estamos a apoiar mais de 1000 pessoas. Existe uma série de apoios que estão em pleno funcionamento e que as pessoas desconhecem. Apoios gratuitos, ajudas extremamente necessárias no momento que atravessamos”, reforça a responsável da ação social.

Exemplo disso é o POAPMC (Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas), um instrumento de combate à pobreza e à exclusão social em Portugal. Este, tem como objetivo, apoiar as pessoas que se encontram em situação de carência económica, através da distribuição de géneros alimentares e/ou bens de primeira necessidade, correspondendo a 50% das necessidades das pessoas.

Através desta medida já foram concedidos mais de 1580 apoios

**“Todos os dias chegam novos pedidos de ajuda, nós estamos a acompanhar imensas pessoas a nível alimentar e psicológico...”**

Ana Ricardo  
Responsável do Pelouro  
de Ação Social

## INFORMA

### Sabia que...

Qualquer pessoa pode pedir ajuda?

Seja apoios sociais ou psicológicos, a Junta tem uma série de soluções para si.

Antes de procurar noutro lado, contacte a sua junta de freguesia para saber quais as ajudas que pode receber.



Toda a entrega é realizada com cuidados de segurança seguindo os conselhos do Serviço Nacional de Saúde

desde janeiro do ano corrente. “Mais de 833 pessoas residentes na nossa freguesia estão a ser apoiadas regularmente com cabazes de alimentos e acompanhadas com ações de medida familiar”.

Este programa consiste essencialmente na distribuição de géneros alimentares às famílias mais carenciadas da freguesia, mas também remete a ações de informação e sensibilização que permitem capacitar os beneficiários deste programa na seleção dos géneros alimentares, na prevenção do desperdício e na otimização da gestão do orçamento familiar. O POAPMC tem como objetivo principal a diminuição das hipóteses de vulnerabilidade que colocam em risco a integração das pessoas e dos agregados familiares mais frágeis.

Para dar continuidade à resposta que a junta de freguesia tem dado a todos os pedidos, foi recentemente criado um novo projeto social intitulado “Uma freguesia Ligada a Si – Partilha Alimentar”. Segundo Ana Ricardo, este projeto “tem por objetivo a distribuição de bens alimentares a pessoas carenciadas e a união de quem precisa e quem quer ajudar. É de extrema importância reforçar as ajudas/partilhas e parcerias da comunidade.”

Qualquer pessoa pode participar e contribuir com a doação de bens alimentares. Para o efeito basta entrar em contacto com a Ação Social através dos seguintes contactos: 21 922 94 58, 96 148 38 38 ou por email geral@jfamm.pt

**“Mais de 833 pessoas residentes na nossa freguesia estão a ser apoiadas regularmente com cabazes de alimentos e acompanhadas com ações de medida familiar”**

Ana Ricardo  
Responsável do Pelouro  
de Ação Social



# FAZER DA PARTILHA UM ATO CABE A TODOS NÓS



**Partilha Alimentar**  
Algueirão-Mem Martins



WWW.JFAMM.PT

Uma Freguesia ligada a si

SERVIÇO  
DE APOIO SOCIAL  
2ª feira a 6ª feira  
das 9h00 às 17h30  
Tef. 21 922 94 50/ 8

**QUER CONTRIBUIR  
COM A DOAÇÃO DE BENS ALIMENTARES?**  
Pode fazê-lo mediante aviso prévio na seguinte morada:  
Praceta dos Descobrimentos  
(Antigo Mercado do Algueirão)

## Reabilitação Urbana de Fanares

Após vários meses de trabalho, foi lançado concurso para a requalificação da área envolvente ao antigo mercado de Fanares.



Projeto da praça pública que une a Praceta de Damão à Praceta de Goa por pavimento único

Está lançado o concurso para a requalificação da área envolvente ao antigo mercado de Fanares. O projeto, inserido na estratégia da Área de Reabilitação Urbana (ARU) de Mem Martins/Rio de Mouro, e promovido pela Câmara Municipal de Sintra, prevê a criação de uma praça pública que une a Praceta de Damão, intimamente ligada ao mercado, à Praceta de Goa por pavimento único, com uso misto na Rua de Panjim.

Para além disso, irá permitir a criação de novos espaços de estadia, com esplanadas e reforço de árvores e espaços verdes.

Esta nova centralidade em Mem Martins vai promover os percursos pedonais entre o novo estacionamento da Praceta Nau de São Rafael e a estação de comboio da CP de Algueirão-Mem Martins, com cerca de 450m de extensão.

O projeto prevê ainda a ligação ao Parque Linear da Ribeira da Laje, aberto ao público em 2019, e que permitiu a ligação entre Mem Martins e Rio de Mouro, numa área total de intervenção de 13,5 hectares.

## Censos 2021 a partir de 19 de abril

A partir de 19/04

Contamos todos. Contamos com todos.

Responda pela Internet de preferência até 03/05

[censos2021.ine.pt](https://censos2021.ine.pt)

CENSOS 2021

Onde estão todos.

A sua comunidade conta

A sua comunidade conta. E ao contar para os Censos, contamos com ela da próxima vez que estivermos a planear o amanhã. Podemos contar consigo? Então está a contar.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA

CENSOS 2021

Onde estão todos.

Os Censos 2021 realizam-se em Portugal a partir de 19 de abril, através de questionário online. Todos os cidadãos devem responder ao questionário, via internet (<https://censos2021.ine.pt>), sempre que possível, de preferência até 3 de maio, utilizando o código colocado na sua caixa do correio por recenseadores devidamente identificados. Nesta fase não serão entregues questionários em papel.

Os Censos 2021 são uma ferramenta fundamental para a elaboração e adaptação de estratégias face ao futuro do país, em diversas áreas como a economia, os serviços, educação, entre outros. Permitindo assim, conhecer a realidade atual do país a nível populacional e habitacional.

Relembramos que a sua resposta aos CENSOS 2021 é obrigatória (Lei n.º 22/2008, de 13 de Maio).

## Workshops online e gratuitos para cuidadores de pessoas com demência



A Câmara Municipal de Sintra, em parceria com a Associação Alzheimer Portugal, promove a realização de workshops para cuidadores de pessoas com demência, em formato online e gratuito, destinados aos profissionais dos equipamentos sociais do concelho, de março a maio.

Dia 15 de abril, serão realizados os workshops para Técnicos sob o tema “Intervenção Cognitiva na Demência”. Posteriormente, nos dias 27 de abril e 4 de maio terão lugar os workshops para Ajudantes de Ação Direta, com o tema “Demências: Principais Alterações Cognitivas, Funcionais e Comportamentais”.

Estas ações complementam o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pelo Projeto Cuidar Melhor-Apoio aos Cuidadores de Pessoas com Demência. Constituindo uma resposta local, diferenciada, inovadora e de qualidade dirigida às pessoas com demência e aos seus cuidadores.

O Gabinete Cuidar Melhor, funciona em Sintra desde 2013, cujo objetivo é apoiar gratuitamente os cuidadores das pessoas com demência e os próprios doentes.

As inscrições para os diferentes workshops de formação devem ser feitas através da linha Cuidar Melhor, 210157092 ou para o email: [geral@cuidarmelhor.org](mailto:geral@cuidarmelhor.org)

## Nova contentorização em Algueirão-Mem Martins

No âmbito da renovação da contentorização em vários pontos do concelho, estão a ser instalados pelos SMAS de Sintra, novos equipamentos de recolha de resíduos urbanos na Freguesia.



Os novos equipamentos traduzem numa melhoria ambiental da Freguesia

No total vão ser instalados 234 equipamentos enterrados, em substituição dos contentores de superfície, divididos por 53 pontos de deposição, num investimento que ascende a 470 mil euros.

Os primeiros contentores já foram instalados na Avenida Almirante Gago Coutinho, junto à Praceta Paiva Couceiro, seguindo-se a Praceta Ivens e prosseguindo para Rua Prof. Dr. Joaquim Fontes.

Os novos equipamentos vão aumentar a capacidade de deposição, por se tratar de equipamentos que variam entre 5 m<sup>3</sup> (indiferenciados, plástico/metal e papel/cartão) e 3 m<sup>3</sup> (vidro), o que se traduz numa melhoria em termos ambientais, incluindo a diminuição de odores, assim como uma redução do impacto urbanístico e de ocupação do espaço público. Estes equipamentos apresentam ainda uma maior durabilidade e um menor investimento de manutenção.

## ENTREVISTA

# Há 30 anos, a ideia de fazer nascer a ACTIS foi uma iniciativa visionária, o despertar de um futuro anunciado

**Nesta edição decidimos vir conhecer a ACTIS - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra, pela voz da presidente da direção Dr<sup>a</sup> Maria Luísa Barreiro.**

**Fale-nos sobre a ACTIS, como nasceu este projeto, quando abriu portas e a sua evolução?**

**Maria Barreiro** – A ACTIS nasceu na Portela de Sintra, por vontade e empenho de um grupo de 7 sintrenses, 4 dos quais as grandes dinamizadoras deste projeto, que sentiram necessidade de partilhar saberes e desenvolver atividades recreativas para os idosos e aposentados do Concelho.

Maria da Purificação Faria Graça (Pita), foi o rosto deste movimento e presidente da associação até 2005. Hoje é presidente honorária. No dia 18 de novembro de 1991, tiveram início as aulas com cerca de 60 alunos, 12 professores e 12 disciplinas. Ao longo destes 30 anos, houve uma enorme evolução. No ano letivo de 2019/2020 inscreveram-se 638 associados com mais de 90 disciplinas distribuídas por 6 grupos de atividades: Atividades Físicas e de Saúde, Línguas e Humanidades, Artes e Expressões, Música e Dança, Ciências e Tecnologias e Manualidades.

Infelizmente devido à pandemia e às medidas de segurança implementadas, no ano letivo 2020/2021 só tivemos 314 inscrições, sendo a média de idades 71 anos. Obtivemos o apoio de 61 professores.

Na nossa Universidade não se exige escolaridade obrigatória, há lugar para todos, desde o doutorado ao que está a ser alfabetizado, daí a partilha de saberes ser tão rica.

O Polo de Algueirão, aberto em 2010, foi fundamental para o nosso crescimento. Em 2015 foram elaborados os projetos para a montagem de um pavilhão multiusos e obras de beneficiação dos edifícios existentes. O pavilhão tem contribuído, em muito, para o aumento

de oferta à comunidade.

Temos a promessa do Sr. Vereador Dr. José Eduardo Quinta Nova, de um novo local para a nossa sede, para podermos dar resposta a quantos nos procuram. Necessitamos de instalações com maior espaço físico. Esperemos que dentro de algum tempo, o sonho se torne realidade.

**Que tipo de atividades podemos encontrar na ACTIS?**

**Maria Barreiro** – São 91 as disciplinas ao dispor dos associados, desde Ginástica, Tai Chi, Yoga, Língua Portuguesa, Inglês, Francês, Italiano, Pintura a Óleo, Coros, Tuna, Cavaquinho, Fotografia, Araiolos, História de Arte, Literatura Portuguesa, entre outras.

Mas não se pense que a ACTIS é só números e aulas presenciais. A ACTIS é muito mais que isso. Os nossos grupos musicais bem como o grupo cénico têm sido convidados para estarem presentes em diversos locais, desde o Fundão a Barrancos; nas escolas, em lares ou feiras, na abertura de outras universidades, em encontros desportivos (SeniorGym), encontros de coros organizados por outras congéneres, de realçar os organizados pela edilidade e que têm lugar no Centro Cultural de “Olga Cadaval”.

E o que dizer do “Almoço Sírio”, da “tarde alentejana”, e outros que tiveram lugar no polo do Algueirão?

E as visitas de estudo? Locais de visita, de aprendizagem e principalmente de convívio e troca de afetos e saberes.

E a festa de Natal? E os almoços de fim de ano letivo, onde temos a oportunidade de convivermos e agradecer aos professores, voluntários, o seu contributo à nossa causa.

**Diz o ditado que “nunca é tarde**



Maria Luísa Barreiro é Presidente da direção da ACTIS

**para aprender”. Quantos anos tem o aluno mais velho?**

**Maria Barreiro** – O aluno mais velho tem 94 anos. No ano 2019/20 tinhamos 5 associados entre os 90 e os 94 anos.

**A ACTIS completa este ano o seu 30º aniversário. Certamente que terá uma panóplia de histórias para contar, mas haverá algum momento especial que a tenha marcado?**

**Maria Barreiro** – Recordo-me es-

pecialmente de um episódio quando em 2015 entrei para a ACTIS. Foi na sessão de abertura do ano letivo. Estava aqui sentada numa cadeirinha com outra calóira (que ainda ontem me falou, a Fátima) ao pé de mim, quando vejo aparecer um colega, que neste mandato é o Tesoureiro. Ele tinha sido convidado para dar testemunho sobre a sua vivência na universidade. Começou a contar uma história sobre

a sua vida que muito me impressionou e as lágrimas caíam-me. Eu e a Fátima tínhamos acabado de entrar e não sabíamos muito da convivência dos associados. Naquele momento tratava-se também de afetos. E entusiasmei-nos a continuar...

Nas próprias assembleias, cada um diz o que tem a dizer, com respeito mútuo, tudo a contribuir para o bem comum.

**A ACTIS é marcante?**

**Maria Barreiro** – É sem dúvida uma instituição marcante e isso é extremamente gratificante. A fundadora e presidente honorária, Maria da Purificação Faria Graça Mata, mais conhecida por Pita, é marcante!

A ACTIS é uma referência para a comunidade sintrense, oferece várias valências e recebe toda a gente.

Também devemos realçar as parcerias com a edilidade e que têm contribuído para que possamos dinamizar projetos que envolvam a sociedade.

**E uma memória?**

**Maria Barreiro** – Há muitas. Mais recente foi o espetáculo que fizemos no Olga Cadaval, no dia 7 de novembro 2019, chamava-se “O passeio por Sintra”, formámos uma equipa excecional, e a lotação estava esgotada, foi fantástico!

**Para celebrar os 30 Anos está previsto algum evento especial?**

**Maria Barreiro** – No sentido de contribuirmos para que os nossos associados e ex-associados mantenham a mente ativa, criámos o desafio de escreverem histórias que tenham ocorrido no seio da nossa comunidade, desde 1991 até aos dias de hoje. Posteriormente será compilado um livro de contos que vai ser constituído pelas lembranças e vivências dos mesmos. Esperemos que no dia 18 de novembro possamos fazer um grande almoço, um evento com o lançamento e oferta do livro.

**Muito se tem falado da saúde mental e física principalmente nos idosos e nas crianças. Na sua opinião é fundamental para combater a solidão e o isolamento instituições como a ACTIS?**

**Maria Barreiro** – Claro! É fundamental para exercitar a mente e o corpo. Nós não descaramos os outros idosos, vamos a Centros de Dia dar o nosso contributo, como por exemplo cantar, conviver. Estamos disponíveis para contribuir onde nos solicitarem. Nós queremos combater a solidão, o isolamento,



Pavilhão Multiusos do Polo de Algueirão

**“O Polo de Algueirão, aberto em 2010, foi fundamental para o nosso crescimento. Em 2015 foram elaborados os projetos para a montagem de um pavilhão multiusos e obras de beneficiação dos edifícios existentes. O pavilhão tem contribuído, em muito, para o aumento de oferta à comunidade.”**

Maria Luísa Barreiro

mas acima de tudo queremos um Envelhecimento Ativo. Por exemplo agora queremos investir no intergeracional. Achamos que é extremamente importante criar essa proximidade. É gratificante essa liberdade de escolha que a nossa UTI nos traz de novo, depois de tanto tempo de trabalho: Voltamos

às aulas, aprendemos o que não tivemos oportunidade de aprender ao longo da vida e partilhamos os ensinamentos que fomos adquirindo. Só uma pessoa livre é capaz de rir, de se divertir e ser feliz.

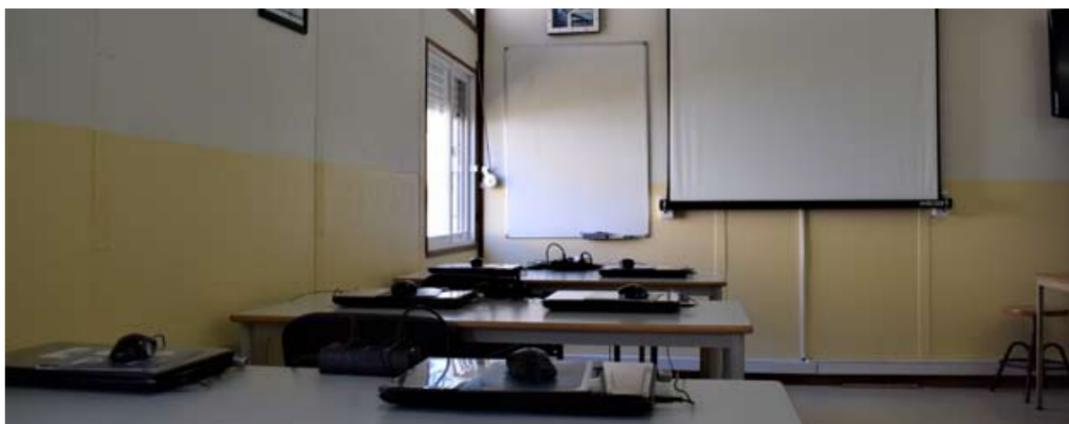
Porventura o mais importante para todos nós, é sabermos que temos um local em que podemos estar à vontade, ensinar, aprender, falar e ouvir, dando e recebendo afetos, e para muitos de nós, termos companhia, não estarmos sós e com o pensamento nas doenças associadas à nossa idade.

**Torna-se um tanto ingrato, mas falar na 3ª idade e não falar no COVID19 é quase impossível no tempo que corre, visto pertencerem ao grupo de risco e serem das principais vítimas desta pandemia. Sentiu algum tipo de receio por parte dos alunos/professores?**

**Maria Barreiro** – Receio, sim! Medo, não! Em setembro iniciamos o ano letivo com um plano de contingência, um plano de higienização e medidas de segurança, em estreita articulação com as indicações das Autoridades de Saúde competentes: higienização do espaço, diminuição das turmas, suspensão das atividades físicas e desportivas, das atividades musicais, eventos e comemorações. Por exemplo este ano não pudemos cantar “as janeiras”. No entanto devido às medidas de segurança,

## ACTIS - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra

- 1º Lugar no Concurso de Cultura Geral “o saber não tem idade”,
- Membro nº 7 da RUTIS, que tem mais de 350 universidades associadas no País,
- Membro da rede de Excelência (RUTIS) das Universidades e academias Seniores



Sala de Informática Polo do Algueirão

e por questões de saúde de alguns associados que tiveram que ficar mais reservados, as receitas baixaram 50%. Dos 638 associados inscritos em 2019/2020 só tivemos 314 inscrições no ano 2020/2021, sendo a média de idades de 71 anos. Por muito que não queiramos admitir, o financeiro conta, é metade das inscrições.

Temos tido a colaboração tanto da Câmara Municipal de Sintra, como das Juntas de Freguesia, dentro do que é possível, e a quem gostaríamos de deixar uma palavra de agradecimento. Sem esses apoios iríamos passar por dificuldades maiores. É importante e fundamental fazer este intercâmbio com os nossos parceiros autárquicos, para continuarmos a dinamizar, a crescer as nossas atividades e a prestar um bom serviço social e cultural à nossa população.

**Enquanto estiverem encerrados tentaram sempre manter o contacto com os associados?**

**Maria Barreiro** – Estivemos fechados, mas não parados! Continuamos sempre a trabalhar e as obras no Algueirão continuaram e também fizemos obras na sede, a planear e a desenvolver as nossas atividades, assim como as aulas virtuais, e o projeto dos nossos 30 anos. Tentámos sempre manter o contacto. Numa primeira instân-

cia enviámos correspondência e fizemos mais de 180 chamadas.

**Desenvolveram metodologia novas?**

**Maria Barreiro** – Neste momento estamos a disponibilizar aulas virtuais, para a comunidade ACTIS, através da plataforma Zoom. A partir de abril vamos alargar essa oferta à comunidade sintrense, dentro do programa “Universidade Aberta à Comunidade” da CMS.

**A adesão foi positiva?**

**Maria Barreiro** – Muito positiva. Como sabe, é uma coisa nova, não é propriamente a realidade do nosso grupo etário e temos de a construir.

**“A partir de abril vamos alargar essa oferta à comunidade sintrense, dentro do programa “Universidade Aberta à Comunidade” da CMS.”**

**Maria Luísa Barreiro**

**De algum modo, as aulas virtuais vieram resgatar sorrisos?**

**Maria Barreiro** – Sem dúvida, e principalmente o que não deixa de ser interessante, reparámos que houve uma aproximação familiar, uma entreeajuda de avós, filhos e netos.

**Houve algum tipo de dificuldade por parte dos alunos em lidar com as novas tecnologias?**

**Maria Barreiro** – Grande parte da dificuldade é a falta “da Tecnologia”, não têm computadores.

Como já disse anteriormente, os filhos e os netos ajudaram na utilização do Zoom.

**O envelhecimento humano tornou-se numa enorme conquista e desafio. Concorda com isso?**

**Maria Barreiro** – Envelhecimento humano Ativo!

**De que forma a ACTIS pode intervir?**

**Maria Barreiro** – Envelhecimento ativo! Troca de saberes, ocupação de tempos livres... temos muitos trabalhos de manualidades, grupos musicais, teatro, ginásticas, fantásticas peças que apresentamos no Olga Cadaval. As nossas visitas de estudo são culturais, vamos com guias. Por exemplo fomos a Tormes para reviver “A Cidade e as Serras” de Eça de Queirós. Estivemos na casa, no jardim, almoçámos no restaurante dentro da quinta. A ementa era

alusiva aos pratos referidos no livro. Mesmo que a pessoa não saiba, mesmo que nunca tenha lido o livro, cria-se aquela vontade de saber mais. Existe dinâmica, muita dinâmica. Temos professores voluntários fantásticos a quem devemos agradecer. Puxam pela instituição e isto é realmente muito bom e gratificante. É o “fazer” pela comunidade.

**Como é que podem intervir pela comunidade?**

**Maria Barreiro** – Com projetos comunitários como o que iríamos ter agora com a Visconde Juromenha, que ficou suspenso (por falta de financiamento), mas não anulado! Assim que possamos vamos recuperar o projeto intergeracional, que consiste em levar à escola 6 professores, como avós, criando cada um deles um grupo de 10 elementos. Vamos agarrar estes miúdos! Gostam de fado? Vão para o fado. Gostam de dança? Vamos para a dança. E de mês a mês trazíamos o aluno à nossa escola para se envolverem com a comunidade. Pretende-se criar nos jovens um incentivo para continuarem os estudos, uma forma de nós cidadãos ativos, contribuirmos para o sucesso escolar e o não abandono precoce da escolaridade. Vamos também fazer essa parceria com a D. Carlos I, em várias áreas. Queremos levar o bordado de Castelo Branco, a poesia aos jovens. Coisas diferentes, que os motivem e que não estejam somente agarrados ao telemóvel.

Aguardamos que o ano letivo de 2021/2022 seja melhor, que nos consigamos todos rever e usufruir desta riqueza que é a nossa associação. Lembramos que toda a comunidade pode aceder ao nosso site [actisuniversidadedesintra.pt](http://actisuniversidadedesintra.pt) e estar inteirada de todo o conteúdo importante da universidade (disciplinas, horários, eventos, etc.).

Entretanto ansiamos pela reabertura da NOSSA Universidade.

## Obras de requalificação do espaço público e espaços verdes na freguesia

**Parque Quinta de Santa Teresinha**  
Pintura e recuperação dos muros, bancadas e pérgula.



**Fonte dos Casais - Mem Martins**  
Recuperação da fonte, requalificação da zona envolvente e colocação de iluminação.



**Rua Teresa Gomes - São Carlos**  
Requalificação do passeio para peões.



**Av. Almirante Gago Coutinho - Mem Martins**  
Requalificação do pavimento, passeios e estacionamento.



# CONTACTOS ÚTEIS

**JUNTA DE FREGUESIA DE ALGUEIRÃO-MEM MARTINS**  
Telf: 21 922 94 50/58

## FORÇAS DE SEGURANÇA

Telf: 21 922 52 40/ 21 922 52 47  
**Polícia de Segurança Pública**

Telf: 21 910 72 10  
**Polícia Municipal de Sintra**

Telf: 21 910 58 80  
**Proteção Civil**

## BOMBEIROS

Telf: 21 922 85 00  
**Bombeiros Voluntários de Algueirão-Mem Martins**

## CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA

Telf: 21 923 85 00  
**Câmara Municipal de Sintra**

Telf: 21 922 52 00  
**Piscina Municipal de Ouressa**

Telf: 21 920 72 18  
**Biblioteca Municipal da Tapada das Mercês**

Telf: 21 926 70 80  
**Casa da Juventude**

Telf: 800 204 781  
**Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra**

## SAÚDE

Telf: 21 922 21 34  
**Centro de Saúde de Algueirão-Mem Martins**

Telf: 21 434 82 00  
**Hospital Prof. Fernando da Fonseca (Amadora Sintra)**

Telf: 808 24 24 24  
**Saúde 24**

Telf: 21 434 55 35  
**Serviço de Urgência Básica de Sintra – (Mem Martins)**

Telf: 21 917 90 20/ 35  
**Unidade de Saúde Familiar da Tapada**

Telf: 21 922 64 60/ 67/ 69  
**Unidade de Saúde Familiar Natividade (Ouressa)**

## FARMÁCIAS

Telf: 21 962 28 35  
**Farmácia Almargem**

Telf: 21 922 85 40  
**Farmácia Claro Russo**

Telf: 21 921 48 20  
**Farmácia Cristina**

Telf: 21 920 75 94  
**Farmácia de Ouressa**

Telf: 21 920 08 76  
**Farmácia Fidalgo**

Telf: 21 921 41 03  
**Farmácia Medeiros**

Telf: 21 921 00 12  
**Farmácia Químia**

Telf: 21 921 20 38  
**Farmácia Rodrigues Rato**

Telf: 21 437 41 44  
**Farmácia Santos Pinto**

Telf: 21 922 90 45  
**Farmácia Silveira Mem Martins**

Telf: 21 916 99 07  
**Farmácia Tapada das Mercês**

Telf: 21 926 62 80  
**Farmácia Vítor Manuel**

## ESCOLAS

Telf: 21 916 48 71  
**Jardim de Infância Bandeirinhas**

Telf: 21 921 62 85  
**Jardim de Infância n.º 1 da Tapada das Mercês**

Telf: 21 926 13 90  
**Jardim de Infância EB1 Algueirão**

Telf: 21 922 17 72  
**Jardim de Infância EB1 Casal da Cavaleira**

Telf: 21 926 59 97  
**Jardim de Infância e Escola EB1 n.º5 São José**

Telf: 21 926 40 14  
**Jardim de Infância n.º 1**

Telf: 21 926 22 90  
**Jardim de Infância n.º 3**

Telf: 21 921 16 32  
**Escola EB1 n.º1 de Mem Martins**

Telf: 21 921 81 84  
**Escola EB1 n.º4 Mem Martins**

Telf: 21 921 51 03  
**Escola EB1 n.º2 de Mem Martins**

Telf: 21 916 00 35  
**Escola EB1/JI Tapada das Mercês**

Telf: 21 921 62 88  
**Escola EB1 Tapada das Mercês Eduardo Luna de Carvalho**

Telf: 21 922 76 69  
**Escola EB1 Casal da Cavaleira**

Telf: 21 926 26 47  
**Escola EB1 do Algueirão**

Telf: 21 922 20 20  
**Escola EB2+3 Ferreira de Castro**

Telf: 21 922 84 60  
**Escola EB2+3 Maria Alberta Menéres**

Telf: 21 922 51 50  
**Escola EB2+3 Mestre Domingos Saraiva**

Telf: 21 916 94 30  
**Escola EB2+3 Visconde Juromenha**

Telf: 21 922 95 00  
**Escola Secundária de Mem Martins**

Telf: 21 923 17 08  
**Universidade da 3ª Idade**

## CLUBES

Telf: 21 920 11 21  
**Associação Portuguesa de Deficientes - Sintra**

Telf: 91 785 24 44  
**Gimnoanima Associação Desportiva de Sintra**

Telf: 21 920 93 50  
**Arsenal 72**

Telf: 96 274 98 38  
**Associação Desportiva Real Academia**

Telf: 21 920 90 15  
**Casa do Benfica de Algueirão-Mem Martins**

Telf: 21 921 31 95  
**Clube Columbófilo do Algueirão-Mem Martins**

Telf: 21 921 56 85  
**Clube Desportivo Vila Saloia**

Telf: 96 534 02 96  
**Clube Xadrez de Sintra**

Telf: 21 916 70 81  
**Grupo de Aerodelismo Os Caças**

Telf: 21 921 17 86/ 96 339 20 81  
**Grupo Desportivo de Sacotes**

Telf: 21 922 84 60  
**Grupo Desportivo Escola Maria Alberta Menéres**

Telf: 96 891 42 02  
**Grupo Motard Raposas Sem Eiras**

Telf: 21 921 05 32  
**Mem Martins Sport Clube**

Telf: 21 926 73 60  
**Progresso Clube**

Telf: 21 921 14 05  
**Recreios Desportivos do Algueirão**

Telf: 21 922 82 50  
**Sintra Clube de Ciclismo**

Telf: 21 805 22 31  
**União Recreativa das Mercês**

## CULTURA

Telf: 91 918 41 53/ 91 252 95 04  
**Associação Cultural Bica Teatro**

Telf: 96 682 82 74  
**Associação Danças com História**

Telf: 21 926 01 44  
**Associação Juvenil Ponte**

Telf: 93 810 96 44  
**Byfurcação Associação Cultural**

Telf: 21 926 34 84  
**Centro Cultural e Recreativo de Mem Martins “As Vendedeiras Saloias de Sintra”**

Telf: 96 235 67 38/ 92 904 67 14  
**Grupo Coral Allegro**

Telf: 21 099 65 63  
**Grupo Coral Gerações**

Telf: 91 783 04 87  
**Grupo de Bombos das Mercês**

Telf: 21 926 05 70  
**Sintra Estúdio de Ópera**

Telf: 21 921 21 17  
**Teatro Tapafuros**

# ASSEMBLEIA



PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA

**Lurdes Pedroso**

## Pandemia e as Desigualdades Sociais

Reflexão:

O mundo está a debater-se com uma pandemia que tem sérias consequências económicas e sociais. Acreditamos que será travada, agora com a tão desejada vacina, mas os impactos económicos e sociais vão demorar muito mais tempo a serem solucionados e os mais vulneráveis estão muito mais expostos.

O impacto da Pandemia nas desigualdades sociais é ainda um tema bastante recente e qualquer análise poderá ser prematura com a realidade futura, no entanto, existem já algumas evidências relevantes.

As pessoas mais afetadas por esta crise são as mais vulneráveis; possuem menos recursos económicos, sociais, culturais e consequentemente são as mais afetadas pela própria doença. Neste quadro, está – se perante um plano crescente das desigualdades.

Estes são alguns exemplos da desigualdade; os indivíduos com trabalhos que não podem ser realizados à distância ou que estão em setores que suspenderam o funcionamento são tendencialmente trabalhadores de baixas remunerações, vínculos precários e baixas qualificações, o que só por si coloca – os em posições de múltiplas desvantagens sociais.

É importante compreender e aprofundar com rigor o modo como esta pandemia, a exemplo de outras pandemias e crises, potenciam as novas e agravam “velhas” desigualdades sociais.

A importância das medidas tomadas para travar o avanço da doença são inevitáveis, mas precisamos de acautelar a situação de alguns grupos de modo a que a sua situação não se vulnerabilize ainda mais. A par com as preocupações de saúde, precisamos de reforçar os nossos laços de solidariedade e de humanidade, pois esta não é apenas uma luta individual, mas sim uma luta coletiva que deve ser vencida em conjunto.

Acresce ainda um panorama de isolamento social que transformou a vida de todos nós de um momento para o outro, colocando – nos numa situação vulnerável que exige que nos preparemos para lidar com as circunstâncias atuais.

O “fim do confinamento” envolve novos desafios pelo aumento da exposição ao vírus, mas quem serão os mais afetados? Será que aparecerão novas categorias em que aumentam severamente as desigualdades além das referidas previamente?

Por enquanto sabe-se que existem diversas consequências da paragem económica e do isolamento físico e social mas estamos longe da realidade.

A pandemia Covid-19 ocasionou a reprodução das desigualdades sociais, mas também dar origem à concretização de novos desafios nos vários níveis da esfera social.

A forma como governo e instituições, incluindo a Organização Mundial de Saúde, foram gerindo esta crise leva – nos a crer que caminhamos na direção certa, mas será um processo lento e com muitas incertezas.

Importa, no entanto, sublinhar também o contributo valioso que cada um de nós pode dar à sociedade, mantendo um comportamento responsável e a esperança de futuro melhor para todos.

De salientar o enorme contributo de todos profissionais de saúde, bombeiros, Agentes de Autoridade e outros relacionados de todo país, e em particular da Freguesia de Algueirão Mem – Martins, o meu profundo agradecimento.



WWW.JFAMM.PT

*Uma Freguesia ligada a si*

”  
**Siga-nos:**





PS

Bancada do PS

## Preparar o Futuro

Aproximamo-nos a passos largos do fim de mais um ciclo autárquico, onde o Partido Socialista de Algueirão – Mem Martins assumiu e implementou o programa sufragado nas eleições autárquicas de 2017.

Certos de que o momento pandémico que atravessamos impactou com a estratégia prevista, condicionando alguns dos objetivos que estavam delineados no caminho definido, orientou-se estratégias para incrementar o apoio a quem mais precisava (e ainda precisa) nestes momentos que tem de ser de união.

Essa união ficou bem vincada no enorme sentido cívico que todos demonstraram perante as adversidades, assumindo que é com o esforço conjunto que conseguimos alcançar os objetivos mais rapidamente.

Com a estratégia de vacinação implementada e em curso, condicionada pela disponibilidade das vacinas, temos de olhar e preparar a recuperação e o tempo perdido.

Assim o caminho agora é de implementar as medidas necessárias para uma recuperação gradual e equilibrada, de todos e para todos. Será um caminho árduo, mas acreditamos que juntos conseguiremos ultrapassar as adversidades.

O plano de recuperação e resiliência será a ferramenta que implementará um conjunto de reformas e de investimentos que permitirão retomar o crescimento económico sustentado.

Podem contar como o Partido Socialista de Algueirão – Mem Martins, para preparar e trabalhar no presente e no futuro de uma Freguesia ainda melhor.

Continuaremos o caminho desenvolvido até agora e contamos com a força de todos e todas para afirmar ainda mais a Freguesia de Algueirão – Mem Martins.



CDS/ PP

Luís Marques da Silva

Somos surpreendidos por um temporal (desta feita a depressão Karim) que se abateu com especial incidência sobre a zona metropolitana de Lisboa, em que o concelho de Sintra foi especialmente fustigado, demonstrando uma vez mais que nunca foram criadas infra estruturas rodoviárias e pedonais aptas para fazerem face a uma súbita subida do nível das águas em virtude da enorme pluviosidade que se fez sentir. Importa salientar o que aconteceu na freguesia de Algueirão Mem-Martins, que em poucos minutos, viu o nível das águas subirem de tal modo que as principais artérias da freguesia ficaram intransitáveis, levando mesmo, a que o túnel de Ouressa (assim, comumente conhecido por todos), submergisse uma viatura com os seus dois ocupantes no seu interior! Felizmente, o pior não aconteceu.

Obviamente, que se questionamos o presidente da Junta de freguesia o mesmo dirá (aliás, como é seu apanágio), que a responsabilidade é da Câmara Municipal de Sintra. Contudo, a obrigação de efetuar pressão para a resolução do problema é do presidente em representação da junta e dos seus fregueses.

O que ocorreu, foi de facto uma cheia rápida as quais são consideradas as mais destrutivas e mortíferas, pelo seu carácter imprevisível e elevados caudais associados.

A mitigação dos impactes das cheias combina, idealmente, medidas de âmbito estrutural e não-estrutural. Medidas estruturais, como o próprio nome indica, implicam a construção de estruturas que visam quer o controlo da água como o do solo, e respetivo uso. Podem ser de carácter extensivo ou intensivo, dependendo se abrangem vastas áreas (florestação por exemplo) ou se se tratam de estruturas pontuais e lineares (bacias de retenção, diques, canais, etc.), respectivamente.

Outro tema de fulcral interesse para a freguesia reside nas alterações à circulação recentemente efetuadas, mormente, na Av. Almirante Gago Coutinho, que passou a ser de sentido único até à rotunda de Ouressa. Além desta mudança de circulação, as praticas adjacentes à Av. Principal, tais como, a Prct. Coronel Filipe Vieira, a Pract. Ivens, a Pract. do Capelo, a Pract. Caldas Xavier, sofreram também elas alterações ao sentido de trânsito, contudo com a gritante incongruência de todas as praticas cujo desenho é igual, passarem cada uma delas a ter saídas e entradas distintas.

O resultado desta obra precipitada e pouco divulgada entre os fregueses, aliás, os principais atingidos por estas alterações, geraram inúmeros acidentes de viação, alguns bastante graves, pois ninguém esperava a alteração para sentido único daquela que será uma das Av. mais movimentadas da freguesia.

Aqui chegados, qualquer pessoa que se desloque da R. Coronel Filipe Vieira e pretenda ir para Ouressa, neste momento terá que contornar todo o bairro, entrando pela R. Prof. Dr. Joaquim Fontes, para voltar a entrar na Av. Almirante Gago Coutinho e seguir até à Rotunda.

Contudo, o que mais nos pasma nestas alterações, que tiveram como objectivo retirar trânsito da Av. Almirante Gago Coutinho em nada vieram resolver o dramático problema de filas de trânsito, pois, os veículos continuaram a circular nesta Av. por força das escolas que se encontram junto desta.

Mas cita-se a título meramente exemplificativo, que quem resida na Pract. Paiva Couceiro e se desloque da rotunda de Ouressa, terá que dar a volta a todo o bairro para entrar na respectiva Pract. quando, a sua entrada situava-se junto ao cruzamento.



PSD

Bancada do PSD

## A Estação de Algueirão Mem-Martins – das promessas à contínua estagnação

Um dos nossos problemas ao nível das infraestruturas é a estação da CP, cuja construção é de meados do século passado, e que está completamente desajustada das necessidades.

Obras desejadas, há muito faladas e nunca concretizadas. Este é mais um problema sempre adiado na Freguesia. Neste mandato não tem tido qualquer intervenção por parte do Presidente da Junta. Perdeu atualidade? Não!

Inúmeras presidências abertas realizadas e não se ouve uma palavra do Presidente da Junta de Freguesia sobre uma matéria tão importante para a nossa terra. Se o tema é levantado em qualquer assembleia ataca afirmando que não é da sua competência. A vontade de resolver parece ter desaparecido, está acomodado. Urge recolocar na agenda política esta necessidade de anos.

Algueirão Mem Martins, sendo a freguesia mais populosa do nosso Concelho, não pode continuar adiada. Os utentes da CP, moradores na Freguesia, merecem uma estação com condições condignas e adaptadas ao tempo de hoje. Quase todas as estações da linha de Sintra tem sofrido obras de modernização, porque não o nosso?

A linha do oeste tem agora anunciado um largo investimento, claro que necessário, mas sabemos que os autarcas de freguesia empenharam-se na sua reivindicação e transformaram-se em parceiros para encontrar soluções.

A pergunta mantém-se: porque não se faz o mesmo aqui? Porque se deixou de reivindicar? Anúncios, muitos! Obras nada! Anúncios de que seria lançada a empreitada sim, a realidade é que afinal seria só o projeto. Nada se sabe disso. Qual o ponto situação?

Quantos mais anos teremos de esperar por uma obra que já devia estar feita há mais de 10 anos?

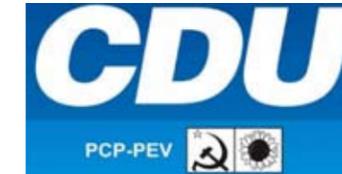


PAN

Camilo Soveral

## O medo e as incertezas, provocados pela pandemia

Fez recentemente um ano em que se instalou uma pandemia provocada por um vírus. Levou muitas milhares de vidas e colocou toda a economia mundial de rastos. E logicamente que em Portugal não poderia ser diferente. Muitas empresas já fecharam e com isso está a colocar o bem estar das famílias portuguesas em risco. Já com planos em marcha pelo governo, de abertura económica, e de recuperação, mas não deixa de ser complexo todo esse processo e por isso nós também temos que fazer a nossa parte. Continuar a respeitar as regras e recomendações da direção geral de saúde e manter o distanciamento social, para que não tenhamos que voltar a fechar o país. Diariamente aumentam os pedidos de ajuda de



CDU

Bancada da CDU

## Hospital e Centro de Saúde vistos por um canudo!

A resposta à Pandemia tem sido difícil devido ao desinvestimento no SNS feito ao longo dos anos com responsabilidades do PS, PSD e CDS.

Em 2016, foi prometido pelo PS (Basílio Horta), um novo Centro de Saúde para Algueirão Mem-Martins, tenha-se em conta que, nessa época, as eleições autárquicas eram em 2017! Não tendo sido nada feito então, pretende-se inaugurá-lo, agora, passados 4 anos quando se aproximam as novas eleições!

Teremos um edifício, mas não o “regresso de D. Sebastião”, a população vai continuar à espera do reforço considerável de equipamentos, de médicos de família e enfermeiros, pois os existentes não correspondem às necessidades da sua atual população. A construção de um telheiro, junto ao atual centro de saúde não diminuiu as filas à porta e continuam milhares de utentes sem médicos de família.

Face aos adiamentos previsíveis, a população exige que se encontrem soluções intermédias que não levem ao agravamento do caos que se vive!

Também em 2016, foi prometido pelo PS um Hospital de Proximidade e anunciado o início do seu funcionamento para Janeiro de 2021, mas a sua construção ainda não começou. Lembra-se que já, em 12 de Março de 1999, o então 1º. Ministro, António Guterres, prometeu o Hospital, que teria a sua construção iniciada em 2000, promessa garantida pela Presidente da Câmara, Edite Estrela, na Assembleia Municipal.

É urgente, mais do que nunca, a construção de um Hospital Público no Concelho de Sintra, com 350 camas, todas as valências necessárias ao seu funcionamento e dê resposta à dramática situação de mais de 90.000 utentes sem médico de família! Se já fosse uma realidade, contribuiria para dar resposta a esta recuperação e prestação de cuidados de saúde hospitalares diferenciados da pandemia.

Para que os portugueses tenham acesso aos cuidados de saúde que necessitam e a que têm direito, o SNS não pode continuar a ser desvalorizado, é necessário investir seriamente!



WWW.JFAMM.PT

Uma Freguesia ligada a si

**POR SI, POR NÓS,  
PELO AMBIENTE  
NÃO DEITE LIXO NO CHÃO...**

**DEITE O LIXO  
NO CAIXOTE!**

**POR UMA FREGUESIA MAIS LIMPA PARA TODOS!**

