



ECOFACHADAS LDA
ISOLAMENTO TÉRMICO

Rua Padre João Matos,
Edifício 4 Estações, Ala D, R/Ch Dto.
3680-135 Oliveira de Frades
Telef.: 232 763 140 | Telem.: 927 219 211 /12 /13

FAB
FUNERÁRIA
BORRALHO
DE AGÊNCIA FUNERÁRIA AGOSTINHO, LDA.
Rua António José de Almeida, 185
(Junto à Igreja N.ª S.ª de Lurdes)
3000-044 COIMBRA
Telefs.: 239 820 560 / 239 991 469
Email: funeraria-borralho@sapo.pt

C
ampeão
das Províncias

DIRECTOR LINO VINHAL
www.campeaoprovincias.pt
PREÇO 1€ | 2ª SÉRIE | ANO 25 | EDIÇÃO N.º 1291 | 29 DE JANEIRO DE 2026 | SEMANÁRIO À QUINTA-FEIRA
Telef. 239 497 750 | E-MAIL: campeaojornal@gmail.com

Dia Mundial da Luta Contra o Cancro
Associe-se-nos a esta causa!

ORLA
DAS
MEMÓRIAS
AGÊNCIA DE VIAGENS -
RNAT 11945
919 844 207

SEMANÁRIO NO PAPEL (QUINTAS-FEIRAS)... DIÁRIO ONLINE (WWW.CAMPEAOPIVINCIAS.PT)... VESPERTINO DIGITAL (DE SEGUNDA A SEXTA) | AUDIÊNCIA QUALIFICADA

CONCURSO DA ALTA VELOCIDADE REFORÇA COIMBRA COMO NOVA CENTRALIDADE FERROVIÁRIA

O concurso da Alta Velocidade lançado pela Infraestruturas de Portugal integra concepção, construção, financiamento e manutenção do troço Oiã-Soure, numa parceria público-privada de 30 anos, reforçando o papel de Coimbra no mapa ferroviário nacional. A presidente da Câmara, Ana Abrunhosa, destacou a dimensão estratégica do projecto, que inclui a adaptação da Estação de Coimbra B, a quadruplicação da Linha do Norte e 61 km de via de alta velocidade, com início previsto para 2027. [PÁGINA 6](#)

**Instituto Miguel
Torga recordou
a Coimbra que
existe há 89 anos**

O Instituto Superior Miguel Torga assinalou o seu 89.º aniversário com uma sessão que reuniu diversas entidades da região de Coimbra, sublinhando a sua vocação pública, o compromisso social e novos projectos académicos. A celebração evidenciou o envolvimento do ISMT com a comunidade regional, a aposta em novos ciclos de estudo e a criação do Prémio "Justiça e Liberdade", que distinguiu Eduardo Paz Ferreira. [PÁGINA 4](#)

Coimbra segura memória de António Arnaut

Foi uma realização bonita, genuína, autêntica. E merecida. Coimbra, parte de si, não se fez rogada e aproveitou a data do seu aniversário para lembrar o cidadão que foi António Arnaut, não vá o tempo deixar esbater a sua memória. Cerca de 100 pessoas recordaram-no sábado passado, e disseram-lhe, uma vez mais, obrigado. Até o líder do PS, José Luís Carneiro, fez questão de enviar uma mensagem gravada, recordando o cidadão e aplaudindo a iniciativa. [PÁGINAS 2 e 3](#)



Os familiares de António Arnaut enobreceram o evento: a senhora Maria Ermelinda, viúva do homenageado, foi agraciada com um ramo de flores. Na foto, ela está acompanhada (da esquerda para a direita) da filha Ana Paula, seu genro, neta e nora.

ENTREVISTAS



António Vilhena

Escritor e apoiante
da candidatura
de José Seguro

[PÁGINA 7](#)



Duarte Novo

Presidente da Câmara
de Oliveira do Bairro

[PÁGINA 19](#)

**Especialistas
reúnem-se em
Coimbra para debater
os novos desafios da
endocrinologia** [PÁGINA 9](#)

Encerra: domingo ao jantar
e segunda-feira todo o dia

D. Duarte Dois

restaurante | marisqueira | típica tradicional portuguesa

ESPECIALIDADES (Carne)

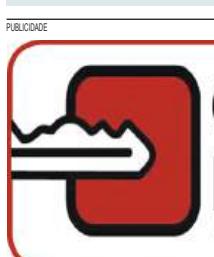
Picanha na Brasa à D. Duarte
Cabrito Assado à Padeiro
Chateaubriand
Tornado à Americana
Mar e Terra Especial
Costela de Novilho de Churrasco

ESPECIALIDADES (Mariscos vivos e peixes frescos)

Arroz de Marisco
 Bacalhau à D. Duarte
 Paelha de Marisco
 Polvo à Lagareiro

Rua de Moçambique, 34 | 3030-062 Coimbra
tel.: 239 701 461 tlm.: 914 856 104

visite as nossas duas salas
com ambientes totalmente diferentes



**CASA
BALTAZAR**
chaves • fechaduras • cofres

4 de Fevereiro
Dia Mundial da Luta Contra o Cancro
Prevenir é essencial, faça rastreios!
[casabaltazar@casabaltazar.pt](mailto:casarbaltazar@casabaltazar.pt) | www.casarbaltazar.pt
SERVIÇOS URGENTES: 918 888 101

Sede • Rua Fernandes Tomás, 30 | 3000-167 Coimbra
Loja 1 • Rua Visconde da Luz, 59 | Tel. 239 822 447
Loja 2 • CoimbraShopping - Lj. 129 | Tel. 239 404 500
Loja 3 • Rua do Carmo, 92 | Tel. 239 842 210

SIMETRIAXIAL
METALOMEÇÂNICA!
Dia Mundial da Luta Contra o Cancro

MANUTENÇÃO PREVENTIVA E CORRETIVA

MONTAGENS INDUSTRIALIS

Tel. +351 231 281 240
geral@simetriaxial.pt
www.simetriaxial.pt
Rua dos Caniços, Lote 1 – Fornos
3020-925 Torre de Vilela



SNS: O ÚLTIMO POEMA DE ANTÓNIO ARNAUT

MARCELO DOMINGUES

Qual é a essência do tempo, no Estado Democrático de Direito, para os realmente progressistas? Graças à trajectória de António Arnaut, que ontem completa 90 anos, essa pergunta, tão complexa, torna-se mais fácil de responder.

Para ele, o tempo foi matéria-prima, uma lição que os seus familiares, amigos e admiradores fizeram questão de relembrar no último sábado, 24 de Janeiro, num almoço no Hotel D. Luís, promovido pelo Grupo Media Centro — do qual fazem parte este *Campeão das Províncias*, *O Despertar* e a *Rádio Regional do Centro* —, onde a sua memória foi evocada em todas as suas dimensões. Reavivou-se, assim, a vida profícua e o legado público



O salão do Hotel D. Luís recebeu quase uma centena de pessoas para reavivar a obra profícua e o legado público do advogado, socialista e escritor António Arnaut, presença activa e memória colectiva de Coimbra e de todo Portugal

co do advogado, socialista e escritor, indissociável da criação do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

A tertúlia, que encheu o salão, foi constituída por 91 nomes de Coimbra

e de todo o Portugal, que partilharam as suas lembranças, testemunhos e a inspiração que António Arnaut representou para eles.

Memória e novas gerações

Ao abrir a sessão, o director do Grupo Media Centro, Lino Vinhal, afirmou que a homenagem tinha um propósito directo: perpetuar Arnaut como um exemplo a redescobrir. "Coimbra esquece-se de poucas coisas, mas algumas das que esquece são extremamente importantes. E não nos esqueceremos de António Arnaut. Perpetuaremos o seu legado, o legado de um dos melhores de nós, para que as novas gerações o possam acompanhar", declarou. Para o organizador, a memória só vale se produzir curiosidade — sobretudo em quem não viveu o tempo do homenageado.

O Professor Catedrático da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, José Reis, levou a ideia para o plano das instituições. Na sua intervenção, descreveu Arnaut como alguém capaz de transformar "um impulso de um democrata" em "norma, em regra, em lei, em instituição". "Saber que, se eu estiver doente, serei acolhido, bem tratado, e ninguém me apresenta a conta, porventura à entrada, é uma das maio-

res conquistas do nosso País", ponderou.

O Vice-Reitor para a Cultura, Comunicação e Ciência Aberta da Universidade de Coimbra, Delfim Leão, sublinhou a palavra "humildade", repetida inúmeras vezes durante o evento. "Humildade vem do 'húmus', do chão — e por isso a ouvimos tanto. Ela descreve bem como era o doutor António Arnaut e liga-o ao que ele mais valorizava: o seu povo e a sua terra", reflectiu.

Uma vida dedicada aos portugueses

António Arnaut nasceu a 28 de Janeiro de 1936 na aldeia de Venda das Figueiras, freguesia da Cumeeira, concelho de Penela, filho de Manuel

Duarte Arnaut e de Lucinda Freire Parente. Fez a escola primária naquele sítio, passou por Avelar e Figueiró dos Vinhos e concluiu o liceu no Colégio Nuno Álvares, em Tomar. Em 1954 publicou "Versos da Mocidade", o seu primeiro livro. Era um jovem a estudar à sombra de um carvalho no quintal da família, entre pequenos proprietários rurais e artesãos. Chegou a Coimbra para cursar Direito e casou-se com Maria Ermelinda ainda enquanto estudante, concluindo a licenciatura em 1959.

Entrou cedo na política, pela porta estreita da oposição ao regime salazarista. Arnaut recordava que, ao chegar a Coimbra, encontrou "velhos democratas e maçons" e começou a par-

ticipar nas celebrações do 5 de Outubro, as "únicas que a ditadura permitia". Integrou, ainda em 1958, a Comissão Distrital da candidatura de Humberto Delgado à Presidência da República, marechal que viria a ser assassinado pela ditadura em 1965.

Em 1959 subscreveu a "Carta dos Católicos", que levou ele e outros a um processo no Tribunal Plenário de Lisboa por crime contra a segurança do Estado. Mais tarde, o seu "cadastro oposicionista", como lhe chamava, leva-o à candidatura às eleições de 1969 pela CDE de Coimbra.



O presidente da Secção Regional do Centro da Ordem dos Médicos, Manuel Teixeira Veríssimo, associou-se à evocação de António Arnaut, recordado como o homem que via a saúde como "um direito universal e não uma mercadoria"



António Campos, um dos fundadores do Partido Socialista, testemunhou o compromisso e a trajectória de António Arnaut, seus valores e seu combate pela pessoa humana, o descrevendo como o "paladino" do Serviço Nacional de Saúde



A Universidade de Coimbra foi representada pelos professores Delfim Leão e João Nuno Calvão (da esquerda para a direita), vice-reitores para a Cultura e Ciência Aberta e para as Relações Externas e Alumni, respectivamente



O Professor Catedrático da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, José Reis, recordou a probidade e o compromisso de António Arnaut para com o povo português, sublinhando, também, o encargo comum de conhecimento, respeito e continuidade que o seu exemplo deixa

90 ANOS

IO ARNAUT AO PVO PORTUGUÊS



A vice-reitora da Universidade Católica Portuguesa, Margarida Mano, o vereador da Câmara da Figueira da Foz, João Paulo Rodrigues, o director da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra e presidente da Assembleia Municipal de Montemor-o-Velho, Fernando Ramos, e o director da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Robalo Cordeiro (da esquerda para a direita), foram alguns dos representantes da sociedade portuguesa presentes na homenagem



Os empresários José Carlos Martins e José Relvão, a advogada Margarida Bento, a Presidente da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova Liliana Pimentel, a advogada Paula Panão e o jornalista Luís Carlos Melo (da esquerda para a direita) marcaram presença no encontro, em torno do encargo comum de conhecimento, respeito e continuidade do legado de António Arnaut

→ Socialismo e o SNS

Depois da formatura e do estágio em Direito, bem como do curso de oficiais milicianos, abre escritório em Penela. A guerra colonial altera-lhe o percurso: é mobilizado para Angola, passa por Ambrizete e é transferido para Nambuangongo. Regressa em 1963 e retoma a advocacia no seu concelho e também em Ansião. Mais tarde, abre escritório em Coimbra e fixa residência na cidade em 1972, em Santa Clara. Para ele, a advocacia era serviço e liberdade, uma prática empenhada muito para lá da profissão.

Filiou-se na Ação Socialista Portuguesa em 1966 e presidiu ao Congresso fundador do Partido Socialista,

em Bad Münstereifel, na Alemanha, em 1973, redigindo a acta e assinando-a em primeiro lugar. Integrou depois órgãos directivos do partido até se afastar da vida político-partidária activa, em 1983.

Enquanto ministro dos

Assuntos Sociais, por despacho, em 1978, e por lei, em 1979, concretizou a criação do SNS, que viria a descrever mais tarde como "o melhor poema" que escreveu. Para o seu amigo e camarada António Campos, essa é a grande marca



O histórico jogador da Académica e médico Mário Campos, o conselheiro Santos Cabral e o doutor Lucas da Silva celebraram a memória do homenageado, evocando também o Arnaut de convívio, humor e serenidade, que tornava a vida pública mais humana

“

Cumpriste o teu dever. Agora sorris à vida.
Sorri. Eles não sabiam porque estava tão seguro da tua Verdade: acreditas no futuro, na justiça e na força do povo em liberdade...

deixada à sociedade portuguesa, da qual Arnaut foi o "paladino".

Os indicadores de longo prazo mostraram a dimensão da transformação: entre 1980 e 2020, a esperança de vida à nascença passou de 71,2 para 82,3 anos, e a mortalidade infantil desceu de 24,6 para 2,6 óbitos por mil nados-vivos, reduzindo uma separação histórica face a outros países da União Europeia. Um salto civilizacional, sobretudo para os mais necessitados, com conquistas várias que vão muito além dos números.

O médico e antigo secretário de Estado da Saúde, José Martins Nunes, estabeleceu a ponte entre o empenho político e a dimensão moral dos resultados. "É a sua obra maior. Talvez a expressão mais clara do seu pensamento ético: a saúde como direito e não como mercadoria. António



O antigo Presidente da Câmara Municipal de Coimbra, Manuel Machado, recitou poesias do homenageado

Arnaut tinha a integridade sem ruído", reembrou.

Amizade com Torga, literatura e reconhecimento

Um dos fundadores do Partido Socialista, António Campos, recuou ao início dos anos 60 para situar Arnaut no seu círculo de afectos. "Eu conheci o António Arnaut muito novo. Um dia, fui a um evento acompanhado de Miguel Torga e de Fernando Vale, e houve um jovem que fez um discurso brilhante, e o Torga disse-me: 'Desconhece lá quem é aquele miúdo e vê se o trazes ao meu consultório.'

A amizade estreita que nasceria então levou António Arnaut a dedicar os livros "Estudos Torguianos" e "Canto de Job" ao escritor. Quando Arnaut deixou a política, foi Torga quem

lhe pediu que escrevesse memórias, o que recusou, dizendo que escolheria a ficção para contar as suas experiências político-partidárias. Assim surgiu "Rio de Sombras", de 2007.

António Arnaut incluía, ainda, entre os momentos altos da sua vida, o doutoramento honoris causa pela Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, em 2014, que descreveu como "improvável e gratificante".

Um homem, muitas dimensões

"Não me conformo com as pequenas injustiças. Aceito as grandes, porque são inevitáveis, como as catástrofes, e atestam a impotência dos deuses. Aquela criança, descalça, apenas precisava de uns sapatos. Se tivesse nascido sem pés, não seria tão grande a minha revolta", recitou um dos antigos Presidentes da Câmara Municipal de Coimbra presentes, Manuel Machado, a poesia do homenageado.

Entre o carvalho do quintal dos seus pais e o novo Estado português, entre a luta pela democracia e a defesa dos direitos dos cidadãos, existiu António Arnaut: homem inteiro e íntegro, que tratou o tempo como uma dádiva, em prol da dignidade e do bem do seu povo — não só durante a sua vida, mas também até hoje e, quiçá, para sempre, enquanto evocarmos os seus feitos e a sua memória.



O Professor Catedrático de Relações Internacionais da Universidade de Coimbra, José Manuel Pureza, sua filha e a membro da Assembleia Municipal de Coimbra, Maria Paixão, também estiveram presentes, lembrando António Arnaut como cidadão de convicção democrática e republicana

ASCENSOR

A SUBIR

JOSÉ AUGUSTO BERNARDES – Comissário das celebrações dos 500 anos do nascimento de Luís de Camões, o antigo director da Biblioteca da Universidade de Coimbra viu o Estado português a adquirir, por 70 mil euros, um cancionero raro do final do século XVI, considerado um “documento único”. José Augusto Bernardes sublinha a relevância do manuscrito - que se encontrava na posse de um particular (Telmo Verdelho) -, classificando-o como “um documento único que não é comparável a nenhum outro” e explicando que contém “testemunhos que não se conheciam”, como “uma versão diferente de um poema de Camões”. “É um valiosíssimo património, que veio de um particular, que dele cuidou muito bem, tendo chegado em perfeito estado de conservação”, afirmou, acrescentando que não se sabe a sua proveniência original, mas pensa-se que “pode estar de alguma forma ligado ao Colégio de São Pedro da Universidade de Coimbra, datando de entre 1580 e 1585, logo a seguir à morte de Camões”, adiantou José Austo Bernardes. Quanto às comemorações camonianas, de que é comissário, até ao momento já se realizaram 110 iniciativas das cerca de 188 iniciativas previstas, representando uma taxa de execução de cerca de 70%. Conforme, sublinha, o programa tem decorrido com a preocupação em desenvolver actividades “dentro do território nacional, do interior ao litoral, do continente às regiões autónomas, mas também de ir além do país”, lembrando que já se registaram eventos em 22 países e cinco continentes.

JOÃO COSTA FERREIRA – Vai estar a cargo da direcção artística do 4.º Festival Leiria Cidade Criativa da Música, que vai realizar-se entre os dias 13 e 15 de Fevereiro, e propôs-se a utilizar a música para reflectir sobre o impacto da Inteligência Artificial (IA). Numa altura em que a sociedade está cada vez mais moldada pela tecnologia, João Costa Ferreira incentiva o público a pensar: uma acção que, mais do que nunca, se revela urgente, já que o digital não dá tréguas no que diz respeito a moldar o pensamento do ser humano. Assim, com a performance “Escravos da IA”, no dia 13, os espectadores vão ser “provocados” através de uma inversão de papéis, isto é, “fazer dos seres humanos escravos que estão a obedecer a pedidos ou ordens da máquina - e interpretar essas ordens”, revela o pianista e investigador. O “maestro” será uma aplicação no telemóvel, que “vai mandando pedidos aleatórios, que o músico terá de interpretar”, acrescenta. Um momento que promete levantar diversas questões, nomeadamente, sobre até que ponto a IA vai abalar a sociedade e as democracias. João Costa Ferreira vem, assim, provar que a cultura continua a ser um instrumento fundamental para incentivar a comunidade a pensar. Um verdadeiro agente transformador da forma como vemos o mundo.

ALBERTO CARVALHO – O português, superintendente do distrito escolar unificado de Los Angeles (LAUSD), não podia estar a desempenhar melhor o seu papel, sendo que tem recebido vários elogios pela forma como tem apoiado diversas famílias imigrantes. Alberto Carvalho notificou essas famílias para as informar que as autoridades estão a intensificar acções junto das escolas e que comprehende “a ansiedade que alguns dos nossos alunos (...) estão a sentir”. O superintendente sublinhou ainda o seu “compromisso de manter os campus escolares seguros e acolhedores” para todos os estudantes, bem como o auxílio a imigrantes que estão a enfrentar o medo das rusgas do Serviço de Imigração e Alfândega, através de recursos que dão informações sobre direitos, referências de advogados e profissionais de apoio mental. Numa altura em que se fala tanto dos desafios da imigração, Alberto Carvalho assume-se como um verdadeiro exemplo de inclusão e acolhimento. O que está a fazer lá fora só pode deixar o nosso país orgulhoso.

FIGURA DA SEMANA

MANUEL CASTELO BRANCO REFORÇOU ABERTURA À COMUNIDADE DO INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGÀ

A prova de que o Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) se encontra aberto à comunidade, conforme sublinhou o presidente Manuel Castelo Branco, foi o leque de entidades presentes na sessão que assinalou, no sábado, o 89.º aniversário desta escola de ensino superior que pertence à Comunidade Intermunicipal da agora designada Região Metropolitana de Coimbra. “Somos uma escola para a comunidade, para esta cidade, para a região, para as pessoas”, salientou, para acentuar que o ISMT “não forma para mercados impessoais, nem para as conveniências conjunturais e voláteis de mercado”. Por toda a abertura e impulso que o ISMT tem, Manuel Castelo Branco afirma que se tornou “uma escola incómoda e uma escola que, naturalmente, incómoda”, aludindo indirectamente a processos que visaram tentar a desacreditação e que foram superados. A atenção ao presente e ao futuro é uma das características que o presidente do ISMT tem e, depois de no ano passado ter posto em marcha a Escola de Coimbra, anunciou desta vez a criação de dois novos mestrados e o avanço do Centro de investigação Territorium, que sirva o território da região de Coimbra. Significativo é, também, a criação do Prémio “Justiça e Liberdade”, o qual distinguiu pela primeira vez o Professor Eduardo Paz Ferreira e irá ficar anualmente com o nome desta personalidade do Direito, da defesa da Democracia e da justiça social. Da presidente da CIM da Região Metropolitana de Coimbra Helena Teodósio ouviu enaltecer o trabalho desenvolvido e que tem permitido ao ISMT formar “profissionais capazes de se adaptar, de pensar criticamente e de agir com ética num mundo em constante transformação, marcado por incertezas e desafios imprevisíveis, a educação assume um papel ainda mais decisivo”. De Miguel Antunes, vice-presidente da Câmara de Coimbra, ficaram as palavras sobre as características que marcam o Instituto Miguel Torga, que marcam “as pessoas que por aqui passam, as pessoas que aqui são formadas, pela sua proximidade à comunidade”. Significativa, também, foi a intervenção do presidente da Associação de Estudantes do ISMT, Rui Morais: “uma instituição de ensino superior não se mede apenas por indicador, nem por rankings, nem por edifícios, mas pelo modo como forma pessoas, pelo tipo de profissionais que devolve à sociedade, pelo modo como se vive quando ninguém lhe está a ver, pelo modo que trata quem aprende, quem ensina e quem trabalha”.



LUIS FELIPE ORTEGA – O artista mexicano explora os limites entre arquitectura, geometria, paisagem e corpo numa exposição em Coimbra, que preenche quatro galerias distintas com um trabalho desenvolvido ao longo de anos. A mostra “Corpos que são bordas: fronteiras”, concebida por Ortega para o Círculo de Artes Plásticas de Coimbra, está patente nas quatro galerias do Círculo Sereia (Casa Municipal da Cultura, -1/ Parque de Santa Cruz, Jardim da Sereia), até 21 de Março, com entrada gratuita. Segundo a Anozero - Bienal de Coimbra, a obra de Luis Felipe Ortega estabelece uma extensa rede de relações entre literatura, cinema, filosofia, antropologia, música e artes visuais, num trabalho que coloca em tensão os limites das peças com o corpo do espectador e sublinha a dimensão política do fazer artístico.

JOÃO FARMINHÃO – O investigador da Universidade de Coimbra (UC) fez uma descoberta científica de relevo para a botânica portuguesa: a identificação de uma nova espécie de planta endémica que, em todo o mundo, existe apenas nas arribas do Gargalo do Tejo, em Almada, em frente a Lisboa. O exemplar-tipo que serviu de base à descrição encontra-se preservado no Herbário da Universidade de Coimbra, a maior coleção botânica do país. A Linaria almadensis distingue-se de espécies próximas, com as quais havia sido anteriormente confundida, por características morfológicas bem definidas, nomeadamente “as folhas e a coloração da corola, com as pétalas superiores de um branco-amarelado, o palato amarelo-alaranjado e o esporão frequentemente tingido de violeta”, detalha o investigador, também especialista do Laboratório Associado Terra.

ANA BRITO E ANTÓNIO SOARES – Os judocas foram os grandes protagonistas da participação da ACM de Coimbra no Campeonato Nacional de Cadetes, disputado no passado sábado na Nave Multiusos “Caixa Universidade de Aveiro”, a mais importante competição juvenil da Federação Portuguesa de Judo. A jovem conimbricense esteve em plano de evidência numa categoria que reuniu 32 atletas, assinando um percurso de elevado nível técnico e grande maturidade competitiva. Ana Brito venceu sucessivamente todas as adversárias por ippon, impondo-se com autoridade, rigor táctico e notável determinação. Na final, depois de entrar em vantagem com yuko, um lapso estratégico acabou por inverter o desfecho do combate, terminando a prova com um valioso e honroso título de Vice-Campeã Nacional. Também António Soares brilhou numa das categorias mais concorridas da competição, com 33 participantes. O judoca da ACM de Coimbra iniciou o seu percurso com uma vitória relâmpago em apenas 32 segundos, seguindo depois com segurança e superioridade até à final. Frente a Monjinho, atleta do Charneca, num combate que se antevia equilibrado, António resolveu a contenda com grande classe, aplicando um Tani-Otoshi de grande amplitude em menos de um minuto, garantindo o ippon e o título de Campeão Nacional. O excelente desempenho do jovem atleta prolongou-se ainda pelo domingo, quando integrou, a convite do seu treinador, a equipa da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais. Invicto nos encontros disputados, António contribuiu de forma decisiva para a conquista do terceiro lugar colectivo, entre 22 equipas participantes.

JOSÉ CUNHA VAZ: FIGURA ÍMPAR DA OFTALMOLOGIA MUNDIAL

O legado do Professor José Cunha Vaz é marcado pelo pioneirismo na investigação da visão e pela dedicação à oftalmologia clínica e científica, tendo contribuído de forma decisiva para o desenvolvimento do diagnóstico e tratamento da retinopatia diabética e das doenças vasculares da retina em Portugal e internacionalmente. Nome maior da Oftalmologia, José Cunha Vaz faleceu aos 88 anos, vítima de doença súbita, e foi homenageado no sábado, na Capela da Universidade de Coimbra, antes do seu funeral. Era casado com Teresa Maria Cunha Vaz, tinha três filhos, sete netos e um bisneto. Ao longo da sua carreira assumido a Direcção do Departamento de Oftalmologia da Universidade de Coimbra em 1972 e, em 1979, esteve como convidado nos Estados Unidos como Professor e Director do Serviço de Retina da Universidade de Illinois, em Chicago. Regressou a Coimbra em 1986 e, em 1994, fundou nesta cidade o Instituto Biomédico de Investigação em Luz e Imagem (IBILI) e a AIBILI, dedicada à investigação clínica. A carreira de José Cunha-Vaz conta com descobertas científicas usadas até hoje, como a localização anatómica e fisiológica, na década de 1960, da barreira hemato-retiniana que evita que substâncias químicas nocivas da corrente sanguínea entrem no olho (como no cérebro). Foi, ainda, pioneiro na introdução da imagiologia multimodal do fundo do olho, nos anos 2000, combinando diferentes imagens para um diagnóstico mais preciso da retinopatia diabética e degenerescência macular da idade. Entre muitas distinções, como várias medalhas de ouro de sociedades europeias de Oftalmologia, destaca-se o Prémio Nacional de Saúde, as Ordens de Mérito e a Ordem do Infante D. Henrique e a Medalha de Ouro da cidade de Coimbra. Recebeu, também, o maior galardão da área da investigação em Oftalmologia, nos EUA, perante um congresso com mais de 10 mil especialistas de 75 países.



CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

PUBLICAÇÃO DOS EXTRATOS DAS DELIBERAÇÕES AUTÁRQUICAS
E DECISÕES DOS RESPECTIVOS TITULARES COM EFICÁCIA EXTERNA
(N.º 1 E 2 DO ARTIGO 56.º DA LEI 75/2013, DE 12 DE SETEMBRO).
A LEITURA DESTES EXTRATOS NÃO DISPENSA A CONSULTA
DOS RESPECTIVOS PROCESSOS E DA ATA DA REUNIÃO
DO EXECUTIVO MUNICIPAL.

DELIBERAÇÕES DA REUNIÃO DO EXECUTIVO MUNICIPAL DE 22 DE DEZEMBRO DE 2025

RECURSOS HUMANOS

Deliberação 112/2025 (Processo 111883)

Proposta de Mapa de Pessoal para 2026
Aprovado, com os fundamentos da informação técnica;
Remetido à Assembleia Municipal para análise e votação.

Deliberação 113/2025 (Processo 111390)

Reserva de Recrutamento Interna – Procedimento
Concursal Comum – Proposta de contratação de 3
postos de trabalho da carreira/categoria de Assis-
tente Técnico

Aprovado nos termos que podem ser consultados na
ata desta reunião de Câmara.

Deliberação 114/2025 (Processo 111474)

Recurso à Reserva de Recrutamento Interna – 5 pos-
tos de trabalho da carreira/categoria de Assistente
Operacional (Apóio Educativo) – Departamento de
Educação e Saúde/DE

Aprovado nos termos que podem ser consultados na
ata desta reunião de Câmara.

FINANCIERO

Deliberação 116/2025 (Processo 109709)

Alteração ao Orçamento n.º 25 e às Grandes Opções
do Plano (GOP) (Modificação aos Documentos Pre-
visionais n.º 29/2025)

Tomado conhecimento do despacho da Presidente de
11/12/2025, que aprovou a Alteração ao Orçamento n.º
25 e às GOP nos termos que podem ser consultados na
ata desta reunião de Câmara.

Deliberação 117/2025 (Processo 111742)

Revisão ao Orçamento n.º 5 (Modificação aos Docu-
mentos Previsionais n.º 30/2025)

Aprovada a Revisão aos Documentos Previsionais n.º 5
de 2025, no valor total de 14.195.239,00€ em reforços e de
63.472.232,00€ em anulações no Orçamento da Receita e
de 49.276.993,00€ em anulações no Orçamento da Despesa,
justificando-se pelos reforços em anos seguintes das
GOP, diminuição do Total do Orçamento da Receita e da
Despesa em 49.276.993,00€ e retificação das rubricas do
Orçamento da Receita com execução superior a 100%;
Enviado à Assembleia Municipal.

TRANSPORTES E COMUNICAÇÕES

Deliberação 118/2025 (Processo 110843)

Incentiva +TP – Proposta de transferência para os
Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de
Coimbra (SMTUC) – Verbas referentes ao 4.º tri-
mestre de 2025

Ratificado o despacho da Presidente nos termos que
podem ser consultados na ata desta reunião de Câmara.

Deliberação 119/2025 (Processo 111132)

“Passe gratuito para jovens” – Adiantamento de
verbas aos SMTUC

Ratificado o despacho da Presidente nos termos que
podem ser consultados na ata desta reunião de Câmara.

Deliberação 120/2025 (Processo 81342)

SMTUC – Modificação Orçamental – Alteração Or-
çamental n.º 7

Aprovada.

Deliberação 121/2025

Nomeação do Conselho de Administração dos SMTUC
Aprovada a proposta da Presidente, de 17/12/2025, de no-
meação do Conselho de Administração dos SMTUC, para
um mandato de 3 anos, com a seguinte Constituição:
Presidente do Conselho de Administração - Eduardo
Jorge Gonçalves Barata;
Vogal - Marilene Regina Pereira de Carvalho Rodrigues.
Deliberação 122/2025 (Processo 81572)
SMTUC – Rede de Transportes – Alteração da oferta na
época de Natal e final do ano 2025

Tomado conhecimento das alterações nos termos que
podem ser consultados na ata desta reunião de Câmara.

EDUCAÇÃO

Deliberação 127/2025 (Processo 111256)

União de Freguesias de Eiras e São Paulo de Frades
(UFESPF) – Contrato Interadministrativo – Colocação
de Coberturas EB Rainha Santa Isabel

Aprovada a celebração de Contrato Interadministrativo
entre o Município e a UFESPF; Remetido à Assembleia
Municipal.

Deliberação 128/2025 (Processo 109357)

XXII Edição do Hospital do Ursinho

Atribuído um apoio financeiro ao Núcleo de Estudantes
de Medicina da Associação Académica de Coimbra, no
valor de 1.298,88€, para aquisição de sacos, devendo nos
mesmos constar o logótipo do Município de Coimbra |
Coimbra Cidade Educadora, enquanto parceiro.

Deliberação 129/2025 (Processo 111867)

Letra Corrida – Festival de Literatura Infantojuvenil
de Coimbra 2025 – 24 novembro a 13 de dezembro

Atribuído um apoio financeiro à entidade GoldenSkill
Produções, no valor total de 5.000,00€, no âmbito da
organização da segunda edição do LETRA CORRIDA –
Festival de Literatura Infantojuvenil de Coimbra 2025.

PATRIMÓNIO, CULTURA E CIÉNCIA

Deliberação 132/2025 (Processo 110749)

Apoio Financeiro Municipal à Atividade Permanente
– Entidades com Gestão de Equipamentos Culturais
Municipais – Aviso de Abertura de Candidaturas
para 2026 a 2028

Aprovada a proposta.

Deliberação 133/2025 (Processo 110723)

Apoio Financeiro Municipal à Atividade Permanente
– Associativismo Cultural Geral – Aviso de Abertura
de Candidaturas para 2026

Aprovada a proposta.

Deliberação 134/2025 (Processo 110747)

Apoio Financeiro Municipal à Atividade Pontual –
Aviso de Abertura de Candidaturas para 2026

Aprovada a proposta.

Deliberação 142/2025 (Processo 110069)

“República BACO” – Rua do Loureiro n.º 60, União
das Freguesias de Coimbra (Sé Nova, Santa Cruz,
Almedina e S. Bartolomeu) – Regime de reconheci-
mento e proteção de estabelecimentos e entidades
de interesse histórico e cultural ou social local

Reconhecida a República “BACO”, sita na Rua do Lou-
reiro n.º 60 (com o artigo matrício n.º 1254 da União
de Freguesias de Coimbra) como “Entidade de Interesse
Histórico e Cultural ou Social Local” com os fundamen-
tos da informação n.º 70917, de 08/08/2025;

Aprovado comunicar a decisão ao Estado.

TEMPOS LIVRES E DESPORTO

Deliberação 135/2025 (Processo 99111)

Regulamento do Centro Municipal de Ginástica
“Carlos Cidade”

Aprovada a abertura do procedimento administra-
tivo com vista à elaboração do Regulamento do Centro
Municipal de Ginástica “Carlos Cidade”, dando a devida
publicitação ao início do procedimento.

Deliberação 136/2025 (Processo 112560)

Festas de Passagem de Ano – 2025/2026 – Restrições
à Ocupação do Espaço Público e ao exercício da ati-
vidade de venda ambulante e de restauração e/ou
bebidas de caráter não sedentário

Ratificado o despacho da Presidente nos termos que
podem ser consultados na ata desta reunião de Câmara.

AÇÃO SOCIAL

Deliberação 123/2025 (Processo 108699)

Portugal dos Pequenitos – Aldeia Natal – Oferta de
bilhetes a entidade de cariz social com crianças
e jovens em situação de vulnerabilidade social
institucionalizados ou acolhidos – Apoio

Ratificado o despacho da Presidente nos termos que
podem ser consultados na ata desta reunião de Câmara.

Deliberação 124/2025 (Processo 108256)

Associação Portuguesa de Pais e Amigos Do Cidadão
Deficiente Mental de Coimbra (APPACDM) – Apoio
Financeiro para aquisição de um equipamento

Atribuído apoio financeiro no valor de 29.029,65€, para
comparticipar a aquisição de uma viatura de trans-
porte de utentes, através da celebração de um Con-
trato-Programa de Desenvolvimento Social a celebrar
entre o Município e a APPACDM.

Deliberação 125/2025 (Processo 107809)

Plano Municipal para a Integração de Migrantes
do Município de Coimbra

Tomado conhecimento do Plano Municipal para a
Integração de Migrantes do Município, elaborado no
âmbito da candidatura promovida pela CIM-RC;
Remetido à Assembleia Municipal para aprovação.

AMBIENTE E SANEAMENTO BÁSICO

Deliberação 137/2025 (Processo 111525)

SUMA, S.A. – Contrato de Aquisição de Serviços
de Recolha e Transporte de Resíduos e Limpeza
Urbana – Revisão Extraordinária de Preços

Aprovado o pagamento à SUMA, S.A., do valor de
964.290,34€, acrescido da taxa de IVA de 6%, perfazendo
o total de 1.022.147,76€, referente à revisão extraordi-
nária de preços do contrato n.º 28/2018.

Deliberação 138/2025 (Processo 107861)

AIMMMC – Cemitério Municipal da Conchada –
Concessão do direito de uso privativo do jazigo
municipal n.º 27 A, leirão 6

Aprovada a concessão do direito de uso privativo do
jazigo municipal n.º 27 A, sito no leirão 6, do Cemitério
Municipal da Conchada, pelo valor de 43.430,00€.

ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO E URBANISMO

Deliberação 139/2025 (Processo 104847)

Mondegopeças, Lda. – Parque Empresarial de Eiras
– UFESPF – Processo 27/141/2025

Aprovadas as alterações à licença da operação urba-
nística de loteamento titulado pelo alvará do “Lotea-
mento Industrial de Eiras, e que se consubstanciam: a)
Eliminação do acesso atual ao prédio propriedade do
requerente que confronta a Poente com o Loteamento
Industrial de Eiras; b) Criação de 2 novos acessos nos
vértices Norte e Sul do prédio; c) Eliminação dos 8
lugares de estacionamento com a criação dos novos
acessos, e reposição dos lugares no local do acesso
atual – 2 lugares -, e junto ao posto de transformação
elétrica (PT) localizado nas imediações do lote n.º 12 - 6
lugares; d) Alteração à redação do artigo 14.º do Regu-
lamento do Loteamento, no que concerne à inclusão de
“admissão de alteração do n.º de acessos desde que
devidamente justificada e mediante a alteração do
Alvará de Loteamento”.

Deliberação 140/2025 (Processo 107599)

Briopul – Sociedade de Obras Públicas e Privadas,
S.A. – Quinta do Areeiro – Santo António dos Oli-
vais – Processo 27/2022/161

Aprovado dar provimento à exposição/reclamação
graciosa do valor da taxa anteriormente liquidada por
deliberação da Câmara Municipal n.º 2439, tomada a
10/05/2021, no valor de 447.368,90€, face ao montante
agora considerado para a realização de infraestruturas
pelos promotores nos termos aferidos na informação
da Divisão de Fiscalização, passando a taxa a ser de
202.690,26€, com a condição imposta pela Presidente
de trazer à próxima reunião as novas contas feitas,
uma vez que o erro detectado é a favor do promotor e
sendo que o valor não pode ultrapassar aquele a que
os serviços chegaram, que é de 202.690,26€. O processo

fica desde já aprovado e deve avançar-se com a devida
notificação.

Deliberação 141/2025 (Processo 109982)

CAAf – São Paulo de Frades – UFESPF – Processo
72/1969/2025 – Dispensa de estacionamento

Deferido, nos termos, condições e fundamentos expressos
na informação técnica, nos pareceres emitidos, o pedido de
dispensa da dotação de um lugar de estacionamento
público, tendo em conta as características e a localização
da propriedade que se situa num cruzamento/gaveto, sendo
que se considera que a criação de bolsas de estacionamento
público é desaconselhável do ponto de vista viário, uma
vez que poderia comprometer a segurança rodoviária.

Deliberação 143/2025 (Processo 103479)

Casa do Pessoal do Centro Hospitalar de Coimbra,
União das Freguesias de São Martinho e Ribeira
de Frades – Reconhecimento do interesse público
municipal na regularização dos edifícios-sede e ins-
talações desportivas

Reconhecido, o interesse público municipal na regu-
larização do edifício-sede e instalações desportivas da
Casa do Pessoal do Centro Hospitalar de Coimbra, sito na
Rua Carminé Miranda n.º 55, 3045-034 Coimbra, União
das Freguesias de São Martinho do Bispo e Ribeira de
Frades, tendo em conta que a Casa do Pessoal é uma
Associação sem fins lucrativos, que desempenha um
papel social importante junto aos seus colaboradores
e familiares e atendendo a que irá promover a segu-
rança, a melhoria estética da envolvente do edificado
e o cumprimento das exigências legais para este tipo
de edifício e instalações desportivas, tornando o espaço
mais seguro para os seus utilizadores.

Remetido à Assembleia Municipal, para efeitos de de-
liberação.

Deliberação 144/2025 (Processo 108446)

MIGUEL ARAÚJO SOBE AO PALCO DO CONVENTO SÃO FRANCISCO A 12 DE MARÇO

O cantor e compositor Miguel Araújo vai dar a conhecer ao público o seu mais recente álbum de estúdio, Por Fora Ninguém Diria, num concerto marcado para 12 de Março, às 21h30, no Convento São Francisco, em Coimbra. Segundo a promotora Primeira Linha Lda., o novo trabalho recupera a forma espontânea de criação já presente em discos como Cinco Dias e Meio e Peixe Azul. As canções surgiram a partir de maquetes que evoluíram de forma natural, mantendo-se muito próximas das versões finais. O álbum foi gravado ao longo de três anos, entre 2023 e 2025, reunindo temas criados sem um destino definido, preservando a autenticidade do momento em que nasceram. A componente visual do disco inclui imagens captadas no Parque do Rio, em Ofir, um espaço ligado à infância e às memórias pessoais do músico. Em palco, Miguel Araújo assume a voz e a guitarra, acompanhado por Diogo Santos (teclados e voz), Pedro Santos (baixo), Mário Costa (bateria) e João Martins (saxofone, clarinete e teclados), num concerto pensado para públicos de todas as idades. Os bilhetes encontram-se disponíveis na bilheteira do Convento São Francisco e online, com valores entre 25 e 40 euros. Os lugares destinados a pessoas com mobilidade reduzida já estão esgotados.

UE E ÍNDIA CELEBRAM ACORDO HISTÓRICO DE COMÉRCIO LIVRE

A União Europeia e a Índia concluíram, na terça-feira, negociações para um Acordo de Comércio Livre (ACL) histórico, o maior e mais ambicioso alguma vez firmado por ambas as partes. A presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, afirmou que se criou "uma zona de comércio livre de 2 mil milhões de pessoas", enviando um sinal ao mundo de que a cooperação baseada em regras continua a produzir resultados, e acrescentou que este é apenas o início de uma parceria mais profunda. O ACL prevê duplicar até 2032 as exportações europeias para a Índia, eliminando ou reduzindo 96,6% dos direitos aduaneiros e permitindo uma poupança anual de cerca de 4 mil milhões de euros. O acordo abrange sectores industriais e agro-alimentares, reduz tarifas sobre automóveis, máquinas, produtos químicos e farmacêuticos, e cria mecanismos de apoio às pequenas e médias empresas da UE. Os direitos aduaneiros sobre vinhos, azeite e produtos processados serão significativamente reduzidos, enquanto produtos sensíveis, como carne, arroz e açúcar, permanecerão protegidos. O ACL inclui ainda acesso privilegiado a serviços indianos, forte protecção da propriedade intelectual e um capítulo sobre sustentabilidade, com foco em clima, ambiente e direitos laborais.

SMTUC REFORÇAM LIGAÇÃO À ESCOLA SILVA GAIO

Os Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra (SMTUC) reforçaram, a partir de segunda-feira, a Linha 18, com a criação de duas novas viagens com destino à Escola Básica de 2.º e 3.º Ciclo Poeta Manuel da Silva Gaio. Estas duas novas viagens partem da Portagem às 12h35 e às 16h35, respondendo às necessidades identificadas na mobilidade escolar e contribuindo para uma melhor adequação do serviço aos horários letivos. Em resultado deste reforço, os horários da Linha 18 serão reajustados a partir das 16h35. "A medida insere-se no esforço contínuo dos SMTUC para melhorar a oferta de transporte público, promovendo soluções de mobilidade mais eficientes, confortáveis e ajustadas às necessidades da comunidade escolar e da população em geral", refere o Município de Coimbra.

SEGMENTO INFANTIL PUXA CRESCIMENTO DO MERCADO EDITORIAL

A venda de livros em Portugal registou um crescimento de 6,9% em 2025 face ao ano anterior, com um total de 14,8 milhões de exemplares comercializados, de acordo com dados divulgados pela Associação Portuguesa de Editores e Livreiros (APEL). O desempenho positivo foi fortemente influenciado pelo sucesso dos livros de colorir, em especial mandalas, e das obras destinadas ao público infantil e juvenil. Em termos financeiros, o mercado livreiro gerou 217,5 milhões de euros, mais 7,6% do que em 2024, embora abaixo do crescimento em valor

FACTO DA SEMANA

CONCURSO DA ALTA VELOCIDADE AVANÇA E REFORÇA PAPEL ESTRATÉGICO DE COIMBRA

Foi lançado no final da passada semana, pela Infraestruturas de Portugal, o concurso de concessão do troço entre Oiã e Soure (PPP2) da Linha de Alta Velocidade Porto-Lisboa, que inclui a construção da nova Estação de Coimbra e vai colocar a cidade numa centralidade. Presente na Cultulgest, em Lisboa, onde decorreu a sessão de lançamento do concurso, a presidente da Câmara de Coimbra, Ana Abrunhosa, assinalou que o projecto assume também uma dimensão estratégica para Coimbra, ao reforçar a conectividade ferroviária da cidade, a sua atractividade económica e o seu papel a nível nacional e europeu. "Este é um dia importante para Coimbra e para a Região Metropolitana de Coimbra. Agora é essencial garantir a continuidade do projecto e a sua plena integração na cidade e na Região Metropolitana, permitindo que a Estação de Coimbra crie uma nova cidade dentro da cidade e ganhe novos usos ao serviço de todos" - sublinha a presidente da Câmara. Para Ana Abrunhosa, "a Alta Velocidade representa para Coimbra uma nova centralidade no país, que deve ser aproveitada através da criação de condições para que as empresas invistam e para que as famílias escolham Coimbra e a sua Região para viverem e trabalharem". Após a reformulação do processo e a aprovação da despesa, o concurso contempla a adaptação da Estação de Coimbra B à alta velocidade e aproximadamente 61 km de linha de alta velocidade, com ligações à Linha do Norte nas proximidades de Oiã, Adémia e Taveiro, assim como a quadruplicação da Linha do Norte no troço Taveiro - Coimbra B. A construção deve iniciar-se em 2027. Segundo a IP, o investimento total associado à PPP2 ascende a cerca de 2,4 mil milhões de euros. A parceria público-privada agora lançada abrange a concepção, construção, financiamento e manutenção do troço Oiã-Soure da linha de alta velocidade Porto-Lisboa, com uma duração de 30 anos, incluindo cinco anos de desenvolvimento e 25 anos de disponibilidade. O encargo máximo autorizado em valor actual líquido é de 1.603 milhões de euros, referenciado a Dezembro de 2023, sendo os pagamentos repartidos entre 2026 e 2056, com início previsto para julho de 2026. Adicionalmente, o Governo autorizou uma despesa de até 600 milhões de euros para projectos, expropriações, montagem de estaleiros e fiscalização de obras, susceptíveis de financiamento comunitário. "As Linhas de Alta Velocidade são, a par do Novo Aeroporto de Lisboa, as maiores obras que o país levará a cabo neste século. São por isso projectos que implicam um grande consenso. É por isso decisivo que sobre a alta velocidade, e, no geral, sobre a importância do investimento na ferrovia, haja, como sei que há, um forte consenso nacional. Este é para mim um grande sinal de maturidade democrática" - refere o ministro das Infraestruturas e Habitação, Miguel Pinto Luz.



A presidente da Câmara de Coimbra, Ana Abrunhosa, ladeada pelo ministro Miguel Pinto Luz e Miguel Cruz, presidente da Infraestruturas de Portugal

verificado nesse ano. Ainda assim, a APEL sublinha que estes resultados devem ser analisados com cautela, uma vez que resultam sobretudo de uma tendência específica e não de um aumento estrutural dos hábitos de leitura. Os dados recolhidos pela GfK mostraram que o segmento infantil e juvenil reforçou o seu peso no mercado, passando de 34,5% para 36,3% das unidades vendidas. A ficção manteve-se estável, representando cerca de um terço das vendas, enquanto a não-ficção perdeu expressão, descendo para 26,8%. O preço médio do livro aumentou ligeiramente para 14,66 euros, uma subida inferior à inflação estimada, o que indica, segundo a APEL, um esforço das editoras para absorver custos e manter o acesso à leitura. As livrarias continuaram a ser o principal canal de venda, concentrando quase 70% dos exemplares vendidos. Apesar dos indicadores positivos, o presidente da APEL, Miguel Pausinho, defende uma visão de longo prazo e a continuidade de políticas públicas que promovam a leitura, reforcem bibliotecas e apoiem a criação editorial, de forma a transformar este crescimento conjuntural num aumento sustentado da literacia.

AGRÁRIA DE COIMBRA ABRE INSCRIÇÕES PARA 12.ª EDIÇÃO DO CURSO DE FOGO CONTROLADO

A Escola Superior Agrária do Politécnico de Coimbra (ESAC-IPC) anunciou a abertura das inscrições para a 12.ª edição do Curso de Credenciação em Fogo Controlado, com prazo até ao próximo dia 6 de Fevereiro. O curso, que terá início em Fevereiro, destina-se a profissionais com formação de nível 6 ou superior, de acordo com o Quadro Nacional de Qualificações (QNQ), cujos programas incluem obrigatoriamente disciplinas relacionadas com protecção e defesa da floresta, silvicultura, ciências agrárias, ciências do ambiente ou ecologia. Com o objectivo de formar Técnicos Especializados em Fogo Controlado, a iniciativa contempla um total de 49 horas de formação em sala de aula, distribuídas por três semanas (sextas-feiras e sábados), complementadas por 70 horas de prática de fogo controlado, em datas e locais a anunciar. Os interessados podem realizar a inscrição através do formulário disponível no site da ESAC, em <https://www.esac.pt/index.php/estudar/cursos/cursos-de-curta-duracao/>. Para informações adicionais, os

candidatos devem contactar o coordenador do curso, Joaquim Sande Silva, através do email jss@esac.pt.

ESCOLA SUPERIOR AGRÁRIA REGISTA NOVAS VARIEDADES DE SEMENTES PRÓPRIAS

A Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Coimbra (ESAC-IPC) registou recentemente duas novas variedades de sementes desenvolvidas pela instituição: o Feijão Agrária de Coimbra 201' e o Pimento 'Agrária de Coimbra 301'. O Feijão 'Agrária de Coimbra 201' caracteriza-se por ser uma variedade de crescimento indeterminado, tendo sido desenvolvida pela Escola Superior Agrária em modo de produção biológica, no âmbito do trabalho de investigação e valorização de recursos agrícolas levado a cabo pela instituição. Já o Pimento 'Agrária de Coimbra 301' corresponde a uma população tradicional de pimento doce, originária da região do Sabugal, no nordeste de Portugal, contribuindo para a preservação e valorização do património genético agrícola nacional. De acordo com o professor e investigador Pedro Mendes-Moreira, as sementes de ambas as variedades encontram-se actualmente em fase de multiplicação, com o objectivo de poderem ser disponibilizadas aos agricultores o mais brevemente possível.

TEATRÃO APELA À PARTICIPAÇÃO DA COMUNIDADE EM NOVO PROJECTO

O Teatrão tem aberta uma chamada à comunidade para participação no novo projecto "Cabemos Todos", uma iniciativa que pretende disponibilizar a Sala de Ensaios da Oficina Municipal do Teatro (OMT) a projectos que necessitem de espaço para residência artística ou incubação. Segundo o Teatrão, o projecto destina-se a estruturas ou associações já constituídas, ideias em desenvolvimento, pessoas singulares, equipas ou bandas, estando aberto a participantes de todas as idades. As candidaturas podem ser apresentadas tanto por profissionais como por não profissionais. O período previsto para a realização dos trabalhos decorre entre o final de Fevereiro e o final de Junho. O prazo para a submissão de propostas termina no dia 15 de Fevereiro. A entidade promotora sublinha que tanto a candidatura como a utilização da Sala de Ensaios não implicam quaisquer custos associados, reforçando o carácter inclusivo e de apoio à criação artística do projecto.

ANTÓNIO VILHENA: “ANTÓNIO JOSÉ SEGURÓ É O PRESIDENTE CERTO PARA PORTUGAL”

LINO VINHAL
JOANA ALVIM

António Vilhena, natural de Beja, é psicólogo e humanista por vocação. Licenciado em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, aprofundou a sua especialização com uma pós-graduação em Terapias Cognitivo-Comportamentais e formação em Terapias Comportamentais pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Paralelamente ao percurso clínico, tem desenvolvido um sólido trabalho académico na área dos Estudos Clássicos. É mestre em Mundo Antigo pela Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, com a dissertação O Drama do Originado em Natália Correia - O Progresso de Édipo, encontrando-se actualmente a frequentar o doutoramento na mesma área. Escritor, cronista e poeta, António Vilhena cruza o rigor científico com a sensibilidade literária, explorando nas suas reflexões as grandes questões da condição humana, da memória cultural e do pensamento contemporâneo.



António Vilhena: “O PS sofreu um grande desaire eleitoral nas últimas autárquicas no distrito de Coimbra, e a responsabilidade é política. É lamentável que os responsáveis ainda não tenham assumido essa responsabilidade”

[CP]: A escrita continua a ser central na sua vida?

[AV]: Acabei de publicar, no final de 2025, um livro de poesia, NO ATELIER DE DEUS ANTES DA CRIAÇÃO DO MUNDO, edição Lápis de Memórias. A escrita continua a ser uma parte muito viva do meu percurso. A intervenção social sempre esteve ligada à minha vida desde muito novo. Fui um jovem rebelde no melhor sentido da palavra, muito activo no movimento associativo, sobretudo na Associação de Estudantes do liceu, em Beja.

O 25 de Abril apanhou-me sem grande consciência política, mas foi um momento que me abriu muitas luzes. No Alentejo, senti depois a chegada de muitos quadros políticos e uma nova dinâmica social. Antes da Revolução havia uma paz aparente, forçada pela ditadura. No próprio dia 25 de Abril de 1974, lembro-me de termos sido mandados para o recreio, que era na rua, e de estarmos a jogar à bola quando a polícia apareceu e nos tirou a bola, obrigando-nos a regressar à escola.

Existe oferta privada, como sempre existiu, mas hoje tornou-se praticamente a resposta mais disponível, talvez até a principal, porque é aquela que funciona diariamente. Infelizmente, a saúde mental ainda não é encarada como uma prioridade. Como não há uma dor física visível nem um risco imediato de morte, continua a ser desvalorizada em relação a outras doenças, apesar do impacto profundo que tem na vida das pessoas.

Vim depois de Beja para Coimbra para estudar, como tantos jovens com vontade de aprender.

Em Coimbra há muita gente a precisar de apoio, embora esta realidade continue subavaliada. A procura por psicólogos e psiquiatras tem aumentado porque a sociedade está mais informada e mais atenta à saúde mental. A pandemia ajudou a desconstruir alguns mitos, ainda que este seja um caminho longo e que Portugal esteja longe da literacia de alguns países europeus.

Hoje há menos preconceito em pedir ajuda. As pessoas procuram apoio mais cedo e já não precisam de chegar ao limite da dor para o fazer. Como dizia Freud, durante muito tempo só se pedia ajuda quando o sofrimento se tornava insuportável; agora, quando os sintomas começam a interferir com a vida pessoal, familiar ou profissional, há uma maior consciência de que é preciso cuidar da saúde mental.

[CP]: A que se deve este aumento da procura por apoio psicológico?

[AV]: Resulta de um misto de factores. Por um lado, as pessoas estão mais desinibidas e o tema da saúde mental tornou-se mais natural; por outro, a própria sociedade está mais fragilizada e com maiores necessidades.

O problema é que o acesso aos cuidados de saúde mental continua a ser muito difícil. As listas de espera nos hospitais públicos são enormes. Em Coimbra, uma consulta de psiquiatria pode demorar meses, salvo situações de urgência extrema. Os tempos de espera são realmente muito longos e este é um assunto que merece ser investigado com mais profundidade.

Existe oferta privada, como sempre existiu, mas hoje tornou-se praticamente a resposta mais disponível, talvez até a principal,

porque é aquela que funciona diariamente. Infelizmente, a saúde mental ainda não é encarada como uma prioridade. Como não há uma dor física visível nem um risco imediato de morte, continua a ser desvalorizada em relação a outras doenças, apesar do impacto profundo que tem na vida das pessoas.

Vim depois de Beja para Coimbra para estudar, como tantos jovens com vontade de aprender.

políticos. Não o fiz por conveniência, mas por convicção, porque acreditava que era essencial para o projecto em que me revia.

[CP]: Vai votar em António José Seguro?

[AV]: Eu já votei antes e vejo Portugal como um país que se renova constantemente. Não somos apenas um cantinho à beira-mar; abrimos os nossos portos ao mundo, acolhemos diversidade étnica e cultural, tal como o Brasil. A nossa riqueza está na diferença, e não devemos ter medo dela. Por isso, para as presidenciais, precisamos de um presidente aberto ao mundo, que respeite a diversidade e dialogue de igual para igual com todos. António José Seguro parece-me ser o presidente certo, no momento certo. Conheço-o desde os tempos da Associação Académica, quando moderei um debate sobre políticas de juventude em que ele participou. Desde então acompanhei o seu percurso e percebi que sempre se destacou pela justiça, equidade e transparéncia. Na apresentação da sua candidatura, em Coimbra, houve poucas pessoas presentes, mas sentiu-se imediatamente a onda de entusiasmo que cresceu rapidamente, ultrapassando expectativas, mesmo quando alguns no Partido Socialista duvidavam. Hoje, muitos desses críticos reconhecem o valor da candidatura de Seguro.

António José Seguro representa os valores que queremos para Portugal: respeito pela Constituição, pelas pessoas e minorias, apoio aos jovens e idosos, defesa do Serviço Nacional de Saúde e das leis laborais.

[CP]: Como avalia o desempenho do PS em Coimbra nas últimas autárquicas?

[AV]: O PS sofreu um grande desaire eleitoral nas últimas autárquicas no distrito de Coimbra, e a responsabilidade é política. É lamentável que os responsáveis ainda não tenham assumido essa responsabilidade. Por exemplo, na Comissão

Política da Concelhia de Coimbra, desde as eleições, não se realizou qualquer reunião para debater os resultados.

Esteve convocada uma reunião que acabou por ser desconvidada e, até hoje, não houve qualquer debate. A Comissão Nacional, por outro lado, marcou as direcetas para Março e o 25.º Congresso também para Viseu, uma escolha que comprehende: é a primeira vez que o PS conquistou a Câmara daquela cidade e quis reforçar a visibilidade e a motivação local. A política não é apenas acção; é também esperança e renovação de expectativas, e esse é o verdadeiro papel dos políticos.

“

António José Seguro representa os valores que queremos para Portugal: respeito pela Constituição, pelas pessoas e minorias, apoio aos jovens e idosos, defesa do Serviço Nacional de Saúde e das leis laborais

[CP]: Como avalia a qualidade da democracia portuguesa 50 anos após o 25 de Abril?

[AV]: Estas eleições presidenciais reflectem a qualidade da democracia portuguesa 50 anos depois do 25 de Abril. O povo não está disponível para comprometer as conquistas da democracia e se António José Seguro vencer com percentagens elevadas, significa que os portugueses querem proteger princípios fundamentais e estruturantes, independentemente das suas divergências políticas.

É verdade que houve momentos em que a política pareceu uma linha horizontal, com figuras históricas desaparecendo no PS, no PSD ou no CDS. O país e Coimbra ficaram mais pobres com essas ausências. Por isso, acredito que a vitória de António José Seguro não irá simplesmente ‘normalizar’ o PS, que é naturalmente diverso e interclássista. Mas dará uma nova alma ao partido, reforçando os valores que o tornam um laboratório social rico em militância, ideias e debate democrático.

Portugal é um país que se renova constantemente. Abrimos os nossos portos ao mundo e acolhemos diversidade étnica e cultural. A nossa riqueza está na diferença

Campeão das Províncias [CP]: O que o tem ocupado nos últimos tempos?

António Vilhena [AV]: Tenho andado ocupado a trabalhar. Sou psicólogo e encaro o meu trabalho como um dever ético e humanista: cuidar de quem sofre e tentar aliviar o sofrimento das pessoas que vivem com sintomas que condicionam a sua vida. Esta preocupação faz parte de mim enquanto pessoa e, naturalmente, enquanto profissional.

ASSOCIAÇÃO DO CANCRO NO CÉREBRO JÁ CELEBROU UM ANO DE EXISTÊNCIA

Um ano após a sua criação, a Associação Portuguesa do Cancro no Cérebro (APCCEREBRO) faz um balanço positivo das suas primeiras conquistas, destacando a criação de um serviço de apoio psicológico gratuito e de uma linha telefónica de apoio emocional como marcos fundamentais da sua actividade.

A associação nasceu da constatação da "falta de acompanhamento e de informação acessível e credível para os doentes, as suas famílias e os cuidadores de pessoas com tumores do sistema nervoso central", aliada à convicção de que "a união faz a força". Um ano depois, o trabalho está longe de terminado, garante Renato Daniel, fundador e presidente da APCCEREBRO.

Ao longo do último ano, a associação promoveu campanhas de sensibilização e organizou iniciativas de participação cívica, cultural e desportiva, mantendo como objectivo central "mobilizar e apoiar todas as pessoas que contactam directa ou indirectamente com esta doença". Entre os resultados mais sig-



nificativos está a criação de uma estrutura de apoio psicológico e emocional "robusta", assente exclusivamente em voluntariado, que presta apoio gratuito a doentes, familiares e cuidadores.

Apesar de reconhecer a necessidade de reforçar este serviço com maior investimento financeiro, Renato Daniel destaca a sua importância num contexto em que "o apoio psicológico muitas vezes escasseia no Serviço Nacional de Saúde", defendendo que o sector social pode ter um papel complementar relevante.

A par deste serviço, a APCCEREBRO lançou uma linha telefónica de apoio emocional, desenvolvida em colaboração com a Associa-

ção Académica de Coimbra e em parceria com a SOS Estudante. A linha permite que, em momentos de maior fragilidade emocional, doentes, familiares e cuidadores encontrem "do outro lado uma voz disponível para escutar e apoiar".

Para o futuro, a APCCEREBRO identifica três grandes desafios: reforçar o gabinete de apoio psicológico e a linha telefónica com mais voluntários, profissionais e uma maior articulação com hospitais e a comunidade médica; aumentar o financiamento; e dar os primeiros passos no estímulo à investigação científica. Está também previsto o relançamento do website da associação, com reforço

da disponibilização de informação científica credível.

Em paralelo, a APCCEREBRO prepara o lançamento do inquérito nacional "Viver com Glioma 2026", desenvolvido em parceria com a farmacêutica Servier Portugal. A iniciativa, pioneira em Portugal, pretende recolher dados sobre o impacto clínico, social e emocional do glioma, dando voz a doentes, familiares e cuidadores.

Para a associação, este inquérito representa "um passo fundamental para uma melhor compreensão da doença", com impacto futuro na investigação, na sensibilização e na definição de respostas mais adequadas para quem vive com tumores do sistema nervoso central.

INSTITUTO MIGUEL TORGÀ ENVOLVE ALUNOS NA INVESTIGAÇÃO DESDE A LICENCIATURA

Os alunos da licenciatura de Psicologia do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), em Coimbra, vão passar a estar envolvidos em actividades de investigação e produção científica, em articulação com docentes e investigadores.

O ISMT criou um Laboratório de Psicologia que quer integrar os estudantes, logo desde o início da sua formação, nos projectos de investigação, permitindo-lhes ter acesso a equipamentos especializados de avaliação psicofisiológica e neurofisiológica.

A professora e investigadora do ISMT Helena Espírito Santo explicou que "um laboratório é algo que todo o curso de Psicologia deve ter", para que, quando os alunos chegarem ao mestrado, não tenham apenas bases teóricas relativamente

à investigação.

"Envolver os alunos em investigação desde cedo é uma forma de eles meterem a mão na massa, não só ouvindo a teoria de como é que se investiga, mas sim investigando realmente", sublinhou a co-coordenadora do Laboratório de Psicologia. Desta forma, os estudantes ficam previamente em contacto com os procedimentos de investigação aplicada e com os contextos de avaliação psicológica e psicofisiológica, o que os prepara para o exercício profissional.

Segundo Helena Espírito Santo, "tradicionalmente, a investigação no ensino superior é reservada a estudantes de mestrado e de doutoramento", mas, no Laboratório de Psicologia, "os alunos de licenciatura passam a ter uma participação activa em todas as fases da

produção de conhecimento, o que lhes permite desenvolver o seu pensamento crítico e adquirir competências práticas desde cedo".

Neste laboratório, os alunos podem colocar em prática os seus conhecimentos a par com os docentes e os investigadores que estão a desenvolver projetos ou a trabalhar nas suas teses.

"Trata-se de um espaço simultaneamente dedicado ao ensino e à investigação, no qual estamos a implementar um modelo ainda pouco comum pela forma precoce como envolve alunos de licenciatura na produção científica", referiu a também professora e investigadora do ISMT e co-coordenadora do Laboratório de Psicologia Laura Lemos.

As duas responsáveis acreditam que, "ao integrar os alunos de licenciatura na produção e divulgação de

projectos de investigação, o ISMT está a formar profissionais mais experientes e mais bem preparados para o exercício clínico".

Para as investigadoras, "o laboratório permite reforçar a integração da produção científica e dar uma dimensão prática e experimental às unidades curriculares da licenciatura em Psicologia, tal como ampliar a resposta do ISMT às necessidades da comunidade".

Este novo laboratório do ISMT também colabora com o gabinete de apoio psicológico da instituição, de forma a reforçar o alcance da sua intervenção através da disponibilização de instrumentos e tecnologias de avaliação e diagnóstico. O ISMT tem 348 alunos inscritos na licenciatura de Psicologia, que existe desde 2002.

SMTUC COM LIGAÇÃO AO PÓLO II DA UC

A Câmara de Coimbra aprovou uma proposta para melhoria da rede dos Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra (SMTUC), que prevê a criação de uma nova linha, a reformulação e prolongamento de outras e alterações de horários.

A nova linha 54 vem assegurar a ligação Portagem - Portela via Pólo II da Universidade, "reforçando a oferta numa zona em crescimento urbano e com forte procura associada aos pólos universitários e áreas residenciais envolventes". Vai, ainda, garantir a ligação ao serviço da Metro Mondego nas estações da Portagem e da Portela, permitindo assim a intermodalidade dos serviços e uma maior oferta de deslocação.

A proposta, que visa "aumentar a fiabilidade do serviço, melhorar as condições de operação e de trabalho dos motoristas e reforçar a resposta em zonas de elevada procura, com especial incidência nos polos universitários", foi aprovada por unanimidade na reunião de Câmara de segunda-feira.

Apesar de a proposta

ter sido aprovada por unanimidade, a vereadora Ana Bastos, eleita pela Coligação Juntos Somos Coimbra, referiu que lhe "falta alguma fundamentação técnica consistente", deixando a preocupação com o prolongamento da já extensa linha do Botânico. Solicitou ainda que o período de experimentação dos percursos passasse de dois para três meses, ao que a presidente do Município aceceu.

Os ajustamentos na rede, agora aprovados, foram propostos por um grupo de trabalho, criado pelo novo executivo municipal, que integra serviços da Câmara, administração dos SMTUC, Comissão de Trabalhadores e uma equipa técnica externa. Segundo a presidente da Câmara de Coimbra, Ana Abrunha-sa, os ajustes serão faseados e compatíveis com a futura reformulação da rede.

Ligaçao directa ao Pediátrico

As alterações incidem sobre as linhas 5, 5T, 6, 6F, 31, 34, 38, 38T e 38F e preveem ainda a supressão de algumas linhas actualmente em funcionamento, bem como a criação de uma nova ligação estruturante, no âmbito de "uma reorganização operacional orientada para a melhoria da fiabilidade e da legibilidade do serviço". As linhas 33, 33R e 5F serão suprimidas, pois "apresentavam sobreposição com outros serviços e menor eficiência operacional".

As ligações que asseguravam passam a ser garantidas por linhas reformuladas, "com percursos mais claros e maior regularidade, evitando duplicação de oferta e melhorando a fiabilidade global da rede".

Nas linhas 5 e 5T, o serviço é reorganizado, com ajustes de percurso e horários, concentrando a oferta em trajectos mais utilizados e com maior procura, para "reduzir atrasos, tornar os horários mais estáveis e garantir melhor ligação a zonas residenciais e pólos universitários".

As linhas 6 e 6F passam a ligar directamente ao Hospital Pediátrico, eliminando a necessidade de transbordos. Na linha 31 estão previstos ajustes de horários, sobretudo nos períodos de maior procura, para melhorar a regularidade do serviço e reduzir tempos de espera.

A linha 34 é simplificada, com redefinição do percurso e eliminação da linha 34T. Nas linhas 38, 38T e 38F, os ajustamentos incidem sobretudo na organização do serviço nocturno e nos horários, adequando a oferta à procura real e melhorando as condições de exploração, sem perda de cobertura nas zonas servidas.

Em complemento, a proposta prevê a reorganização de paragens na Quinta da Portela e no Rebolim, com criação, relocalização ou supressão de paragens, aproximando o serviço dos locais efectivamente utilizados e melhorando a acessibilidade.

SÃO ESPERADOS MAIS DE 800 PARTICIPANTES

COIMBRA RECEBE CONGRESSO PORTUGUÊS DE ENDOCRINOLOGIA

ANA CLARA*

Começa hoje, 29 de Janeiro, no Convento de São Francisco, em Coimbra, o Congresso Português de Endocrinologia, organizado pela Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo (SPEDM). A iniciativa, que decorre até 1 de Fevereiro, conta com conferências, encontros de especialistas e comunicações científicas irão dar a conhecer as últimas novidades em cada uma das áreas da endocrinologia e temas emergentes centrados na menopausa, na obesidade e na diabetes. O "Campeão" antecipa o evento e falou com

Paula Freitas, Presidente da SPEDM, João Sérgio Neves, Presidente do Congresso, e Celeste Caminho, Presidente da Associação Portuguesa das Doenças da Tiroide (ADTI) sobre este acontecimento que faz de Coimbra, durante quatro dias, o palco maior do mundo endócrino. Paula Freitas diz que as "expectativas são elevadas", já que "é o momento de encontro de todos os endocrinologistas do País, constituindo um marco e um dos pontos mais altos e aguardados da actividade da nossa Sociedade. É igualmente o principal momento anual de actualização científica, de encontro entre gerações



Paula Freitas, presidente da Sociedade Portuguesa de Endocrinologia: o Congresso é um momento anual de actualização científica

Importância dos doentes e da literacia em saúde endócrina

"A SPEDM assume o congresso como um motor de avanço da endocrinologia no País, o que contribui para melhorar a prestação de cuidados aos doentes e para reforçar a literacia em saúde endócrina e metabólica na população", acrescenta Paula Freitas. Além disso, a participação de Associações de Doentes, como a ADTI nas edições mais recentes, "aproxima a comunidade científica das necessidades reais das pessoas, o que incentiva uma medicina mais centrada no doente".

Para a Presidente da SPEDM, a promoção do conhecimento e da investigação em Endocrinologia tem-se feito, sobretudo, através da actividade estruturada da sociedade, dos grupos de estudo, de parcerias com outras sociedades científicas nacionais e internacionais, e na produção de recomendações clínicas que procuram integrar a melhor e mais recente evidência científica no melhor tratamento das pessoas com doenças endócrinas. "O feedback dos cidadãos é, em geral, positivo quando estas iniciativas se traduzem em informação mais acessível, maior literacia em saúde e melhor acesso a terapêuticas eficazes, seja através das redes sociais, da comunicação escrita ou da presença nos meios televisivos", refere, lembrando que, em Portugal, cerca de 60% da população

ADTI: "Os doentes são o nosso foco e este Congresso é essencial para os ajudar"



Celeste Campinho, presidente da Associação das Doenças da Tiroide: "A partilha de conhecimento das mais recentes investigações e avanços da medicina são fundamentais"

fundamental, não só para os doentes como para as suas famílias. A literacia clínica e científica nesta matéria, bem como a partilha de conhecimento das mais recentes investigações e avanços da medicina são fundamentais para ajudar os pacientes nas várias fases, seja no diagnóstico, acompanhamento ou tratamento", afirma Celeste Campinho. Para a responsável, "a ADTI tem um papel fulcral nesta matéria, porque trabalha diariamente com e para as pessoas com patologia da tiroide e paratiróides, ajudando-as em cada processo e em cada batalha que travam". "Os doentes são o nosso foco e este Congresso é essencial para promovermos a interacção com a comunidade médica e científica, darmos a conhecer a associação, pois a divulgação da mesma nas Unidades Locais de Saúde (ULS) no seu todo, e demais entidades de saúde, é crucial para o crescimento sustentado da ADTI, e consequentemente para apoiar os associados", remata.



João Sérgio Neves, presidente do Congresso Português de Endocrinologia: "Coimbra foi escolhida por ser uma cidade com enorme tradição académica e científica"

Geral e Familiar.

João Sérgio Neves refere que o programa é "abrangente e actual", contemplando as mais relevantes actualizações nas áreas da diabetes, obesidade, tireóide, hipófise, suprarrenal, metabolismo fosfocalcico, endocrinologia reprodutiva e endocrinologia oncológica. Destaca a conferência de abertura onde se irá falar sobre disruptores endócrinos, uma "preocupação emergente e um tema de relevância crescente".

adulta tem excesso de peso ou obesidade, "problemas em que a endocrinologia é central quer no tratamento quer na prevenção".

João Sérgio Neves, Presidente do Congresso Português de Endocrinologia, realça que a escolha de Coimbra resulta de uma conjugação de vários factores: "é uma cidade com enorme tradição académica e científica, com uma centralidade geográfica que facilita a participação de colegas de todo o País e com um espaço - o Convento de São Francisco - que reúne excelentes condições logísticas e técnicas".

São esperados mais de 800 participantes. O público é maioritariamente constituído por endocrinologistas, mas também por internos de formação específica, médicos de outras especialidades, enfermeiros, nutricionistas e outros profissionais de saúde com interesse nas doenças endócrinas, diabetes, obesidade e metabolismo. A Academia da Especialidade é uma área do congresso que tem como principal público-alvo médicos dos cuidados de saúde primários, motivo pelo qual é esperada uma grande adesão da Medicina

"Para a comunidade médica e científica, o congresso é essencial para partilha de conhecimento, discussão de casos, apresentação de investigação e contacto com especialistas nacionais e internacionais. Para os cidadãos e doentes, o impacto é indireto mas muito relevante: melhores profissionais, práticas mais actualizadas, diagnósticos mais precoces e tratamentos mais eficazes, em áreas com enorme impacto em saúde pública", conclui.

(*) Jornalista do "Campeão" em Lisboa

PUBLICIDADE

PLENÁRIO CIDADÃOS POR COIMBRA CPC

MAIS Movimento MAIS Influência MAIS Unidade

7 FEVEREIRO | 14H30
GALERIA DE SANTA CLARA



REGIÃO CENTRO CONSOLIDA ESTRATÉGIA DE ECONOMIA CIRCULAR COM ADESÃO RECORDE



Mais de 200 entidades da região Centro formalizaram o seu compromisso com a economia circular, numa cerimónia realizada em Condeixa-a-Nova que assinalou o arranque da terceira edição do Pacto para a Economia Circular no Centro. Promovida pela Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P. (CCDR Centro), a iniciativa decorreu no Conímbriga Hotel do Paço e afirmou-se como a edição mais participada desde a criação do Pacto.

O crescente adesão ao longo dos anos confirma a consolidação da economia circular como um eixo estratégico para o desenvolvimento regional. Depois de 86 entidades envolvidas na edição de 2019/2020 e de cerca de uma centena

no período 2023–2025, a edição 2026/2027 ultrapassa pela primeira vez a barreira das duas centenas de subscritores, num sinal claro da maturidade e ambição do território nesta área.

O Pacto abrange toda a região Centro, com especial destaque para a região de Coimbra, que lidera o número de adesões, somando 61 entidades. Seguem-se Aveiro, com 32, e as Beiras e Serra da Estrela, com 24. Beira Baixa, Oeste e Leiria registam, cada uma, 16 entidades aderentes, enquanto o Médio Tejo contabiliza 15 e Viseu Dão Lafões 12. A estas juntam-se ainda dez entidades de âmbito nacional ou sediadas fora da região Centro, que assumiram o compromisso de desenvolver iniciativas de economia circular neste território.

A diversidade de acto-

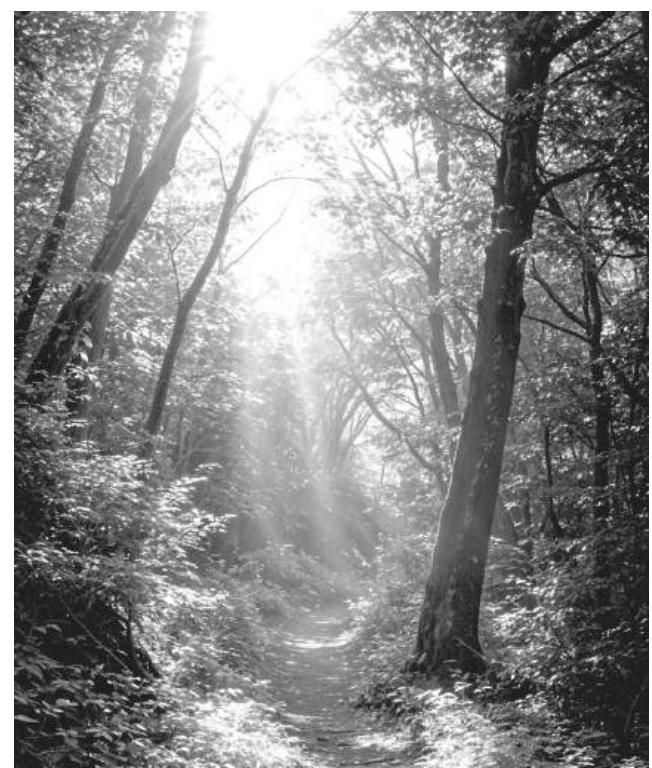
res envolvidos é uma das marcas distintivas do Pacto, reunindo empresas, associações empresariais, instituições de ensino superior, comunidades intermunicipais, câmaras municipais, juntas de freguesia, instituições particulares de solidariedade social e associações de desenvolvimento local. Durante o período de vigência do Pacto, cada entidade compromete-se a concretizar pelo menos uma ação de economia circular, enquadrada nas Comunidades de Prática definidas, que abrangem áreas como investigação científica e tecnológica, digitalização, compras públicas circulares, consumo responsável, educação e capacitação, produção sustentável e economia urbana circular.

Na sua intervenção, a presidente da CCDR Cen-

tro, Isabel Damasceno, destacou a relevância da "renovação de um compromisso colectivo alinhado com as prioridades regionais, nacionais e europeias no domínio da transição ecológica". Sublinhou ainda que esta nova edição reforça a aposta numa governação colaborativa, envolvendo entidades públicas, privadas e da economia social, e afirmando a economia circular como um pilar estruturante do desenvolvimento regional. "Os resultados alcançados nas edições anteriores evidenciam a maturidade crescente da região, agora confirmada por um número de adesões que superou largamente as expectativas", afirmou.

O programa da cerimónia incluiu a apresentação da terceira edição do Pacto, uma conferência dedicada ao combate ao desperdício alimentar, conduzida por Hunter Halder, fundador da Refood, e uma conversa alargada sobre economia circular. Esta última foi moderada pela vice-presidente da CCDR Centro, Alexandra Rodrigues, e contou com a participação de representantes de diversos sectores estratégicos, num momento de reflexão e partilha sobre os desafios e oportunidades da transição para um modelo económico mais sustentável.

ESTADO DISPONIBILIZA 12 MILHÕES PARA AJUDAR A LIMPAR A FLORESTA



O programa apoia a aquisição de maquinaria florestal moderna, capaz de melhorar a eficiência dos trabalhos silvícios e as condições de segurança dos profissionais que operam no terreno

O Governo vai disponibilizar 12,1 milhões de euros para reforçar a capacidade de intervenção no terreno das empresas do sector florestal, apostando na prevenção e na redução do risco de incêndio rural. O apoio surge no âmbito do aviso do programa "Mais Floresta: Reforço de Capacidade de Actuação", lançado pelo Ministério da Agricultura e Mar e financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

A medida pretende dar resposta a uma das fragilidades históricas da floresta portuguesa: a gestão da carga combustível. Para isso, o programa apoia a aquisição de maquinaria florestal moderna, capaz de melhorar a eficiência dos trabalhos silvícios e as condições de segurança dos profissionais que operam no terreno.

Podem candidatar-se micro, pequenas e médias empresas com sede em Portugal continental e actividade na área da silvicultura, exploração florestal ou serviços de apoio ao sector. O incentivo assume a forma de subvenção não reembolsável, podendo atingir até 150 mil euros por candi-

datura aprovada, estando limitada a uma candidatura por PME.

Entre os investimentos elegíveis contam-se equipamentos mecânicos para gestão de combustível, tratores destinados a operações florestais, máquinas telecomandadas para limpeza e controlo da vegetação, bem como equipamentos para trituração de ramos e galhos, essenciais para a redução do material combustível acumulado no solo.

Segundo o Ministério da Agricultura e Mar, o objectivo passa por "reforçar a capacidade de actuação das entidades responsáveis pela gestão florestal, promovendo uma floresta mais resiliente e menos vulnerável aos incêndios", numa altura em que as alterações climáticas tornam cada vez mais frequentes os episódios extremos.

O período de candidaturas decorre desde 2 de Fevereiro até às 18h00 de 15 de Março de 2026, ou até ao esgotamento da dotação disponível. As candidaturas devem ser submetidas através do Sistema de Gestão de Candidaturas do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), disponível em <https://fau.icnf.pt>.

RODA PEDALEAR JUNTA FADO E SABORES TRADICIONAIS NUMA NOITE ESPECIAL EM EIRAS

A sede da Roda Pedaleira, em Eiras, Coimbra, prepara-se para se transformar num verdadeiro palco de emoções no próximo dia 31 de Janeiro, com a realização da I Grande Noite de Fados, uma iniciativa que cruza a música mais identitária de Portugal com a gastronomia tradicional, num ambiente pensado para celebrar a cultura e o convívio.

O encontro está marcado para as 20h00, com jantar incluído, embora seja igualmente possível assistir apenas ao espectáculo de fado, que tem início às

21h45. Para a organização, trata-se de uma experiência onde "a boa mesa e o fado se encontram numa harmonia perfeita", prometendo uma noite memorável para todos os presentes.

Em ambiente tipicamente português, os participantes poderão escutar as vozes do Grupo de Fados da Associação Orfeão Dr. João Antunes, num elenco que reúne fadistas de Lisboa, Maria da Graça, Manuel Rama, Joaquim Madeira e Vítor Marques, e de Coimbra, com António Rodrigues. A acompanhar, estarão Francisco Dias na guitarra portuguesa

e Arnaldo Carvalho e Silvério Borges nas violas, garantindo a sonoridade autêntica que o fado exige.

A vertente gastronómica não foi deixada ao acaso. A ementa inclui entradas variadas, sopa, prato principal à escolha entre cachaço no forno ou bacalhau dourado, sobremesa e café, compondo um jantar pensado para agradar aos mais diversos paladares.

A participação na Noite de Fados com jantar tem o custo de 25 euros, enquanto o acesso apenas ao espectáculo está fixado em 7,50 euros.

A Roda Pedaleira, oficialmente "Os Craques da Roda Pedaleira – Associação de Ciclistas do Centro", é uma associação sem fins lucrativos sediada em Eiras, que tem vindo a destacar-se na promoção da actividade física, em particular do ciclismo, sempre ligada a iniciativas de carácter social, cultural e comunitário.

Com esta Noite de Fados, a associação reforça o seu papel dinamizador da vida local, mostrando que o desporto, a cultura e o convívio podem pedalar lado a lado em prol de uma comunidade mais activa e unida.

UM PAÍS DE VELHOS POBRES É UM PAÍS FALHADO: JÚLIA, 89 ANOS

ANA RAJADO

Cruzei-me com Júlia, de forma inesperada, numa esquina. Estendeu-me a mão com timidez, os olhos baixos, o gesto contido, quase envergonhado. O receio de ser vista era evidente, apesar de já ser conhecida naquele lugar. Há naquela postura algo que se reconhece de imediato: a humilhação de quem pede por necessidade. O rosto não denuncia os 89 anos. Terá sido ruiva — ainda se distinguem sardas na pele clara e alguns fios cor de cenoura entre os cabelos agora brancos. Júlia é um exemplo concreto e real das condições miseráveis em que vivem demasiados idosos em Portugal.

Nasceu na Guarda e veio para Coimbra com cerca de 30 anos. Como tantas mulheres pobres do interior, sem escolaridade e sem alternativas, veio servir. Tornou-se criada interna na casa de um casal de classe média alta, com quatro filhos. Estava disponível a tempo inteiro. Ajudou a criá-los. Trabalhou sem horários, sem descanso, sem direitos. Lavou roupa à mão, cozinhou, limpou, cuidou. Em troca comida, um quarto e pouco mais. Foi assim durante mais de cinco décadas.

Quando a patroa morreu, há cerca de quatro anos, pediu aos filhos que não desalojassem Júlia. O pedido, contudo, não resistiu à lógica patrimonial. Os quatro filhos — hoje adultos, engenheiros e técnicos superiores — passaram a exigir-lhe 150 euros de renda. Sempre que Júlia revela dificuldades em pagar, surgem ameaças de despejo. A antiga ama, que ajudou a criar aquela família, vive hoje com uma reforma de cerca de 300 euros, dos quais paga 150 euros por um quarto.

Júlia está sozinha. As três irmãs morreram. Nunca teve filhos. Viveu numa condição de servidão que não lhe permitiu construir família nem autonomia. Agora, são precisamente aqueles que ajudou a criar que, não só não a apoiam, como a mantêm sob a ameaça permanente de despejo.



Ilustração

Com 89 anos e uma saúde surpreendente, caminha todos os dias cerca de três horas. Uma hora e meia desde casa até ao local onde mendiga, outra hora e meia no regresso. Diz que o faz devagar, ao seu ritmo. Já tentou apoio junto de várias instituições, «sem sucesso», afirma. Por viver sozinha, por ainda ter um quarto, por não estar acamada, não é considerada prioridade. Resta-lhe pedir para comer.

Mostra as moedas que juntou no bolso: quatro euros. Sorri, aliviada. «Já dá para umas batatas e uma couve», esclarece. Um restaurante próximo, cujo proprietário a conhece, assegura-lhe uma peça de fruta e um pão. Júlia apresenta-se impecável. Roupa limpa, passada a ferro, cabelo arranjado. O saco de tecido que transporta não tem uma gelha. Confessa que o fez com restos de pano que lhe deram e com alças recuperadas do lixo, depois de muito bem lavadas. Diz, quase em susurro, que ter vindo para Coimbra talvez tenha sido o erro da sua vida. Questiona-se se, na Guarda, teria outro tipo de apoio. Mas a questão essencial é outra: porque é que uma mulher que trabalhou toda a vida depende, aos 89 anos, da caridade para comer?

Um caso individual que expõe um problema colectivo

A história de Júlia não é um desvio estatístico. É a

expressão concreta de um problema estrutural. Em Portugal, apesar de alguma melhoria nos indicadores globais de pobreza, a população idosa continua entre as mais vulneráveis. Dados recentes do Instituto Nacional de Estatística e da Pordata indicam que cerca de um em cada cinco idosos vive em risco de pobreza, mesmo depois de consideradas as pensões e prestações sociais.

O limiar de pobreza situa-se pouco acima dos 600 euros mensais. Milhares de pensionistas recebem valores significativamente inferiores. Entre os idosos que vivem sozinhos — sobretudo mulheres — o risco é ainda maior. Quando se alarga a análise ao indicador de pobreza ou exclusão social, que inclui privação material severa, a proporção torna-se ainda mais inquietante: quase um quarto dos idosos portugueses vive com dificuldades graves no acesso a bens essenciais.

Trabalho invisível, pobreza persistente

A pensão média em Portugal continua baixa. Para quem, como Júlia, trabalhou durante décadas sem contrato formal e sem descontos regulares, o valor é ainda mais reduzido. O trabalho doméstico e de cuidado — desempenhado maioritariamente por mulheres — permanece, em grande medida, invisível para o sistema de protecção social.

O Estado falhou com Júlia quando permitiu uma vida inteira de trabalho sem direitos nem fiscalização. Falha novamente ao não assegurar uma velhice digna. Falharam também os patrões, que beneficiaram do seu trabalho durante meio século sem garantir contribuições suficientes. A pobreza na velhice não surge por acaso: é o resultado acumulado de desigualdades estruturais ao longo de toda uma vida.

Portugal no espelho da Europa

No contexto europeu, Portugal surge consistentemente acima da média no risco de pobreza entre idosos. Países como a Dinamarca, os Países Baixos ou a França apresentam taxas substancialmente mais baixas, fruto de sistemas de protecção social mais robustos. Portugal aproxima-se dos piores resultados entre os Estados-membros.

Este posicionamento torna-se ainda mais grave num país profundamente envelhecido. Mais de um quinto da população portuguesa tem hoje 65 ou mais anos. O envelhecimento é uma conquista civilizacional. Envelhecer pobre é uma falha política e social.

Não é caridade. É responsabilidade colectiva

Júlia agradece tudo. Agradece o pão, a fruta, as moedas. Mas não devia precisar de agradecer nem de depender da caridade. Devia viver da compensação justa pelos seus anos de trabalho se o Estado social tivesse cumprido a sua função.

Enquanto histórias como a de Júlia continuarem a repetir-se, os discursos sobre crescimento, dignidade e coesão social permanecem vazios. Um país mede-se pela forma como trata quem trabalhou toda a vida. E, neste ponto, Portugal continua a falhar.

Júlia é um nome fictício para proteger a identidade da pessoa.

IPARQUE VAI MUDAR PARA GO COIMBRA



O vice-presidente Miguel Antunes diz que a Go Coimbra irá abraçar o investimento, a inovação e a competitividade

A Câmara Municipal de Coimbra anunciou a transformação da empresa municipal iParque na Go Coimbra, uma agência municipal para o investimento e inovação, que “passa a ter muitas competências e responsabilidades”.

“A transformação do iParque na Go Coimbra não é um ‘rebranding’, não é cosmética, não é apenas reorganização institucional: é assumidamente, uma mudança de paradigma. A Go Coimbra será o braço operativo do Município para o investimento, a inovação e a competitividade”, revelou o vice-presidente da autarquia, Miguel Antunes. O anúncio foi feito na reunião do executivo municipal que de Coimbra, que decorreu ao longo da tarde de segunda-feira.

“Durante demasiado tempo, a cidade não teve quem ocupasse o espaço da diplomacia económica e da coordenação do ecossistema. Não basta ter ciência, talento ou empresas, precisamos de uma sala de máquinas que coordene tudo isto e que leve Coimbra ao país e ao mundo com uma só voz”, afirmou.

De acordo com o autarca, a Go Coimbra será uma agência moderna, rápida, preparada para atrair investimento nacional e internacional, apoiar quem já está em Coimbra a crescer e coordenar o ecossistema empresarial, científico e empreendedor. Servirá ainda para “promover Coimbra no exterior e criar condições objectivas para gerar emprego qualificado”.

“O iParque cumpriu o seu papel enquanto gestor de activos, de um parque empresarial, mas hoje precisamos de algo mais. Precisamos de uma agência que crie valor, que integre talento, ciência e capital, que conheça o mun-

do e que ponha Coimbra no mapa”, justificou.

Ao longo da sua intervenção, o vice-presidente da Câmara de Coimbra explicou que a Go Coimbra terá quatro funções centrais, entre elas o apoio ao crescimento de empresas que já investem em Coimbra, para que “cresçam em ambição, em riqueza e em retorno das oportunidades”.

“Sandbox de Inovação, para testar e acelerar soluções em contexto real, dos clusters de Saúde e Farma, Aeroespacial e defesa e a Economia Verde, entre outros, assim como a tecnologia, a educação e a construção. Diplomacia económica (dupla via), para levar Coimbra ao mundo e trazer o mundo a Coimbra”, acrescentou.

Terá ainda a função de tríplice integração - ciência-talento-capital, para transformar conhecimento em empresas, produtos, exportações e em riqueza. “Isto é virar a página: passar de um modelo fragmentado para uma plataforma pronta a receber investimento, pronta a apoiar empresas e pronta a decidir”, vincou.

A Câmara de Coimbra informou, na semana passada, que o advogado e eleito do PS na Assembleia Municipal de Coimbra João Ramalhete Carvalho será o presidente do Conselho de Administração, sucedendo a Ricardo Lopes, que esteve em funções nos últimos três anos e meio. O Conselho de Administração será também constituído Rui Duarte, antigo presidente da concelhia do Partido Socialista, que assume as funções de vogal não executivo. O único membro remunerado será Raquel Veiga, actual técnica da CCDR do Centro, enquanto administradora executiva. A tomada de posse terá lugar no dia 2 de Fevereiro.

DO DIAGNÓSTICO À TERAPÊUTICA: OS DESAFIOS DO CANCRO EM PORTUGAL E NA EUROPA

No Dia Mundial do Cancro, assinalado a 4 de Fevereiro, Portugal apresenta indicadores que ajudam a medir a dimensão da doença e a capacidade de resposta do sistema de saúde. Os últimos dados do Registo Oncológico Nacional contabilizaram uma taxa de incidência de 579 casos por 100 mil habitantes, com os tumores da mama, colorrectais, da próstata e do pulmão entre os mais frequentes.

Este volume de diagnósticos cruza-se com dificuldades no acesso inicial aos cuidados. A Entidade Reguladora da Saúde (ERS) refere que, no primeiro semestre do ano passado, havia quase 5 mil pessoas em espera para a primeira consulta hospitalar por suspeita ou confirmação de doença oncológica,

das quais 71% já tinham ultrapassado os Tempos Máximos de Resposta Garantidos no Serviço Nacional de Saúde. No mesmo semestre, realizaram-se 19 mil primeiras consultas, mas 57% ocorreram acima do prazo legal, com uma mediana de espera de 22 dias.

Em Coimbra, um dos pólos nacionais de tratamento oncológico, a resposta tem passado por investimento em capacidade instalada. Neste mês, o Instituto Português de Oncologia anunciou a entrada em funcionamento do seu quarto acelerador linear no Serviço de Radioterapia, equipamento destinado a aumentar o número de tratamentos possíveis e a reduzir constrangimentos num hospital que recebe doentes de vários distritos do Centro do país.

Cenário português e europeu

Os dados da prevenção ajudam a explicar por que razão a pressão se mantém elevada. O relatório "EU Country Cancer Profile: Portugal 2025", da OCDE e da Comissão Europeia, mostra que o rastreio do cancro da mama atingiu 98% da população elegível, mas apenas 51% realizou o exame, resultando numa taxa efectiva de 50%. No colo do útero, 64% das mulheres foram chamadas, 94% aderiram e a taxa efectiva foi de 60%. O rastreio do cancro colorrectal surge como o menos consolidado: 33% de convites, 41% de adesão e apenas 14% de cobertura efectiva, com grandes diferenças entre regiões.

A escala continental, um estudo publicado na

Annals of Oncology estima que, em 2025, ocorrerão cerca de 1,28 milhões de mortes por cancro na União Europeia. As projecções apontam para uma redução das taxas padronizadas pela idade entre 2020 e 2025 – menos 3,5% nos homens e 1,2% nas mulheres – mas identificam tendências desfavoráveis em tumores como o do pâncreas, em ambos os sexos, e, entre as mulheres, o do pulmão e da bexiga. Os autores calculam ainda que cerca de 6,8 milhões de mortes por cancro terão sido evitadas na UE entre 1989 e 2025, associadas a políticas de controlo do tabaco, a programas de rastreio e a avanços terapêuticos.

O cancro no mundo

No plano global, a escala é maior e a trajectória continua ascen-

dente. O estudo Global Burden of Disease, publicado no ano passado no The Lancet, projecta que, em 2050, o mundo poderá registar 30,5 milhões de novos casos e 18,6 milhões de mortes por cancro, sobretudo devido ao envelhecimento e ao crescimento populacional. Para 2023, a mesma análise estima que 41,7% das mortes por cancro – cerca de 4,33 milhões – estiveram associadas a factores de risco potencialmente modificáveis, como tabaco, álcool, obesidade, infecções e exposições ambientais.

Criado em 2000 e promovido pela Union for International Cancer Control, o Dia Mundial do Cancro volta, assim, a concentrar a atenção em métricas mensuráveis: quantos dias separam a suspeita clínica do diag-

nóstico confirmado e desde ao início do tratamento, em cada região? E que parte desse intervalo pode ser reduzida com mais equipamentos, mais equipas, melhor organização dos circuitos e maior participação nos programas de rastreio? Em Portugal, os números recentes sugerem que a resposta passa tanto por investimento local – como o reforço anunciado em Coimbra – como por políticas nacionais e europeias capazes de transformar estatísticas em ganhos reais de sobrevivência para os utentes. A discussão sobre metas de tempos de resposta, equidade territorial e sustentabilidade financeira deverá intensificar-se, à medida que aumenta a procura e se exigem resultados transparentes em todo o país.



União de Freguesias de Pinheiro de Coja e Meda de Mouros

Dia Mundial da Luta Contra o Cancro
A prevenção também salva vidas!



Feiteira & C.ª, Lda.

A sua mercearia de confiança há mais de 50 anos!

Rua Dr. José Albano de Oliveira | 3305-150 Coja
Tlf. 235 721 416

/feiteiracoja.calv

EST.º 1962
ATENAS
FRANCESINHAS

Associamo-nos
a esta causa!

239 826 867
TAKE-AWAY
RESERVAS

Rua Lourenço
de Almeida Azevedo 84
3000-250 Coimbra

 **CR MENDES**
MEDIAÇÃO DE SEGUROS

Dia Mundial da Luta Contra o Cancro Previna-se!
Av. Fernando Namora, 75 r/c Lj O | 3030-185 Coimbra
Email: rui.mendes@crmendes.pt
mafalda.pereira@crmendes.pt
Telemóveis: 968 578 727 – 938 746 000


CR TRANSPORTES
COELHO & ROSA, LDA

MUDANÇAS
Travessa Joana Catarina, n.º 7
Aviais - Fala
3045-153 Coimbra
239 981 291
963 386 293
crtransportes@live.com.pt

Dia Mundial da Luta Contra o Cancro
Associamo-nos a esta causa!



UNIÃO DE FREGUESIAS DE CEPOS E TEIXEIRA

Assinalar o Dia Mundial da Luta Contra o Cancro
é reafirmar a importância da informação, de prevenção
e do apoio a todos os que enfrentam esta realidade



COIMBRA NA LINHA DA FRENTE: NOVAS MOLÉCULAS E CIÊNCIA DE DADOS NO COMBATE AO CANCRO

Para quem vive com cancro, cada avanço conta, sobretudo quando aponta para maior precisão dos tratamentos e menos efeitos adversos para os doentes. A medicina precisa de novas formas de atacar o cancro com rigor, selectividade e menor toxicidade.

Em Coimbra, a investigação oncológica tem vindo a ganhar relevo pela articulação entre várias áreas — da química e biologia à ciência de dados — e por uma preocupação constante: encontrar abordagens mais dirigidas ao tumor e menos agressivas para o organismo. Em paralelo, a cooperação internacional e a partilha estruturada de dados procuram encurtar a distância entre o que se descobre no laboratório e o que chega à prática

clínica.

Neste contexto, investigadores ligados à Universidade de Coimbra (UC) divulgaram resultados sobre a LUZ51, uma molécula desenhada para absorver luz no infravermelho próximo e apresentar acumulação preferencial no tecido tumoral. Nos estudos descritos, a LUZ51 acumulou-se 13 vezes mais nos tumores do que nos tecidos adjacentes, foi rapidamente internalizada pelas células tumorais e induziu a sua morte celular quando activada por luz infravermelha. Em modelos animais, os autores reportaram que a Terapia Fotodinâmica com a LUZ51 permitiu curar ratinhos com tumores agressivos e relativamente grandes, preservando os tecidos saudáveis circundantes e minimizando efeitos

adversos.

“A Terapia Fotodinâmica baseia-se na activação de um fotossensibilizador através de luz vermelha ou infravermelha. Na presença de oxigénio, esta activação desencadeia uma cascata de reacções químicas que levam à morte das células tumorais. Uma das grandes vantagens desta terapia é a sua elevada selectividade: o fármaco é praticamente inócuo sem luz, permitindo destruir o tumor apenas na área iluminada”, explica Luís Arnaut, professor da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra.

Novos horizontes

A UC integra também o projecto europeu UNCAN-CONNECT (Horizon Europe), um

consórcio financiado com cerca de 30 milhões de euros, cujo objectivo é estabelecer uma rede descentralizada e colaborativa para facilitar o armazenamento, o acesso e a partilha de dados de investigação em cancro, enfrentando barreiras técnicas, legais e éticas. A plataforma é descrita como estando a ser testada e validada por estudos clínicos em seis focos: cancros pediátricos, neoplasias linfóides, cancro do pâncreas, cancro do ovário, cancro do pulmão e cancro da próstata. Em Coimbra, estão previstos quatro estudos clínicos nas áreas pancreática, pediátrica, da próstata e dos linfomas.

No domínio do pensamento científico, investigadores ligados à investigação em física teórica propuseram a

ideia de que as células tumorais podem revisitar estados ancestrais semelhantes aos de organismos unicelulares. A hipótese procura explicar fenómenos como a perda de diferenciação celular e a resistência a agressões externas, e oferece um quadro conceptual para identificar vias genéticas ancestrais agora reactivadas nos tumores. Este tipo de reflexão ajuda a orientar a pesquisa de pontos de vulnerabilidade no genoma do cancro.

Já grupos da área biomédica estão a trabalhar em compostos que, quando activados por luz, libertam oxigénio singuleto e geram stress oxidativo nos tumores, abrindo portas a alternativas menos tóxicas do que as quimioterapias convencionais. Parcerias multidisciplinares estão

também a desenvolver ferramentas preditivas com base em algoritmos estatísticos avançados que simulam como o ADN celular responde a diferentes doses de radiação, abrindo a possibilidade de tratamentos adaptados a cada doente.

Os trabalhos em Coimbra mostram que os laboratórios estão a explorar, com sólida base científica e cooperação internacional, mecanismos de ataque ao cancro que podem resultar em terapias mais precisas, menos agressivas e melhor adaptadas às características biológicas de cada tumor. A investigação clínica colaborativa, como a que será testada no UNCAN-CONNECT, poderá reduzir o tempo entre a descoberta e a aplicação, aumentando a eficácia dos tratamentos num futuro próximo.



Centro de Senologia e Ecografia

MAMOGRAFIA - TOMOSSÍNTSE

- Mamografia Digital
- Galactografia
- Punção e Biópsia Estereotáxicas

ECOGRAFIA

- Ecografia Geral
- Ecografia Musculo-esquelética
- Doppler
- Ecografia Intra-cavitária
- Punção e Biópsia Ecoguiadas

OSTEODENSITOMETRIA

Av. Calouste Gulbenkian, n.º 4, 1.º

Sala 1 Edifício Cruzeiro - 3000-089 COIMBRA

Telem.: 917 219 535

Telef.: 239 487 330

geral@senocentro.com.pt

www.medicoscentro.com

www.senocentrodariocruz.pt



DIA INTERNACIONAL DA LUTA CONTRA O CANCRO



ARROMA
CAFÉ

Lg. Maurício Vieira de Brito, n.º 10
S. PEDRO DA ALVA



Dia Mundial da Luta
Contra o Cancro
*Associamo-nos
a esta causa!*



**ASSOCIAÇÃO SOCIAL, CULTURAL E RECREATIVA
DE S. PAULO DE FRADES - IPSS**

**CRECHE - CENTRO DE DIA - APOIO DOMICILIÁRIO
ACTIVIDADES DE TEMPOS LIVRES**

**Dia Mundial da Luta Contra o Cancro
Associamo-nos a esta causa!**

Rua da Junta - S. Paulo de Frades - 3020-384 Coimbra
Telf.: 239 491 545 | Tlm.: 961 584 952 | Email: ascrspf@sapo.pt

POMBAL COM CURSO DE ESPELEOLOGIA

O Grupo Protecção Sicó (GPS), organização não governamental do ambiente, de Pombal, promove o 11.º curso de nível I que decorre no Maciço Sicó-Alvaízere durante 10 dias repartidos por cinco fins-de-semana entre 28 de Fevereiro e 3 de Maio. O objectivo é "fomentar a prática da espeleologia em todo o carso nacional, com especial incidência no Maciço de Sicó-Alvaízere, e sensibilizar os novos espeleólogos para a protecção e conservação do património natural e cultural", adiantou a associação. "Este curso foi delineado segundo as normas da Federação Portuguesa de Espeleologia, pelo que habilita o praticante a efectuar progressão autónoma em cavidade e a participar em trabalhos espeleológicos, quando integrado numa equipa", esclareceu.

POMBAL RECEBEU MEETING DE ATLETISMO DE PISTA CURTA



No Meeting que decorreu no ExpoCentro foram batidos cinco recordes

Pombal recebeu, no domingo, a 4.ª edição do Meeting de Atletismo Prof. Moniz Pereira, uma organização do Sporting Clube de Portugal com o apoio do Município de Pombal, da Associação Distrital de Atletismo de Leiria e da Federação Portuguesa de Atletismo. O balanço da prova é muito positivo, com um registo de uma evolução positiva do Meeting na sua 4.ª edição. Durante o decorrer da tarde foram batidos cinco recordes deste meeting, numa edição que integrou o circuito nacional de meetings em pista curta, que reuniu atletas nacionais e internacionais em várias disciplinas do Atletismo. O Meeting Prof. Moniz Pereira assume-se como um momento importante na época de pista curta, quer para atletas em fase de afirmação, quer para aqueles que procuram consolidar a forma, com vista aos campeonatos nacionais e internacionais que se aproximam. Entre vários destaques na competição que teve lugar no Expocentro de Pombal e em que foram batidos cinco recordes do Meeting, menções de relevo para os reforços portugueses Gerson Baldé



POMBAL PROMOVEU TERRITÓRIO NA FITUR

O Município de Pombal, através da Unidade de Turismo, promoveu o seu território em Madrid, na edição 2026 da FITUR - Feira Internacional de Turismo. Numa participação conjunta com os 10 municípios da CIM da Região de Leiria, teve como propósito dar a conhecer o que de melhor o concelho de Pombal e a região têm para oferecer. No certame foi apresentado o Castelo de Pombal como baluarte templário e símbolo maior da identidade, mas também o Convento do Loureiro, ex-líbris do período joanino, no âmbito da Rota dos Castelos e Monumentos, projeto âncora da CIM Região de Leiria. Para além do património histórico, a participação de Pombal na FITUR passou também pela promoção do território como o Centro Natural de Portugal, com destaque para o Explore Sicó - Centro de Interpretação do Maciço de Sicó, projecto mobilizador de dimensão nacional que se afirma como porta de entrada para o Maciço de Sicó, e que abrange mais de 430 km² de território, distribuídos por nove municípios. Mas também para as qualidades únicas da Praia do Osso da Baleia e da futura Praia do Urso. Como o território de Pombal também guarda histórias com milhões de anos, o Município promoveu em Madrid o seu património paleontológico, com um convite para a descoberta do nosso legado do Jurásico Superior, onde o Allosaurus fragilis nos ajuda a compreender a antiga ligação entre a Europa e a América. "Da participação de Pombal na FITUR 2026 fica um registo muito positivo, tendo sido proveitoso o trabalho de promoção do território como um destino autêntico, diverso e inspirador", refere a autarquia.

BIBLIOTECA DE POMBAL PROMOVE CIDADANIA

A Biblioteca Municipal de Pombal dinamizou a iniciativa de promoção da Cidadania e da Leitura, contando com o contributo de Dora Batalim Sotto-Mayor, especialista em literatura infantojuvenil e curadora da coleção "Missão Democracia", uma edição da Assembleia da República. Com o objectivo de aproximar os jovens dos valores democráticos e do funcionamento das instituições, a iniciativa percorreu diversas tur-

mas de 2.º e 3.º ciclos de todo o concelho. A acção chegou aos alunos dos três Agrupamentos de Escolas de Pombal, bem como ao Instituto D. João V e a ETAP - Escola Tecnológica, Artística e Profissional de Pombal. "Através do diálogo e da exploração dos livros desta coleção, esta parceria permitiu reforçar o papel da Democracia, da Literatura e da Educação na formação de futuros cidadãos informados e participativos", refere a autarquia.

ALVAÍZERE NA ROTA DO OLHO DO TORDO

A Rota do Olho do Tordo, que inclui caminhada e mini trail, decorrerá no dia 8 de Fevereiro, em Alvaízere, a partir das 9h30. O local de concentração é a antiga escola primária do Bofinho e as inscrições devem ser feitas em <https://www.totalcrono.pt/eventos/rotadoolhotodo2026>, com custo de oito euros. O transporte está incluído, com partida às 9h00 do Parque Multiusos de Alvaízere, divulgou a Câmara Municipal.

ALVAÍZERE VAI TER OITO "CONDOMÍNIOS DE ALDEIA"

A Câmara de Alvaízere vai implementar o projecto "Condomínios de Aldeia" numa primeira fase em oito localidades, numa área de cerca de 100 hectares e abrangendo aproximadamente 180 habitações, para criar mais segurança contra incêndios. "Este projecto tem um conjunto de mais-valias agregadas, definitivamente a principal é a salvaguarda da vida das pessoas e dos seus bens, mas também uma valorização quer dos terrenos dos proprietários e dos residentes, quer do próprio espaço da aldeia, do espaço comum", afirmou o presidente do Município, João Paulo Guerreiro. Segundo o autarca, "Condomínios de Aldeia", programa de valorização da paisagem e protecção contra incêndios, visa tornar os locais "mais agradáveis para viver, mais seguros".

Recuando aos últimos grandes fogos no concelho, em 2022, o presidente da Câmara reconheceu que, "devido à situação actual da floresta, os incêndios são cada vez mais violentos, mais difíceis de controlar e põem mais em risco os bens e a vida das pessoas". Por outro lado, admitiu que os sucessivos governos "têm tomado várias medidas", assim como as autarquias, mas considerou que "Condomínios de Aldeia" é uma das mais eficazes, pois, "envolvendo os proprietários e os residentes, consegue-se ter um mosaico florestal e agrícola na zona de perigo das habitações muito mais controlado, muito mais seguro", tornando as aldeias mais atractivas e rentáveis. "Esperamos que seja um bom exemplo para que, em muitas outras aldeias de Alvaízere, possamos vir a implementar esta solução", adiantou João

FIGUEIRA DA FOZ ANTIGA CASA DOS MAGISTRADOS ACOLHE JULGADO DE PAZ



A reabilitação do edifício estará pronta no prazo de três meses

A Câmara da Figueira da Foz consignou a empreitada de reabilitação da antiga Casa dos Magistrados, no centro da cidade, para aí instalar o Tribunal Julgado de Paz. A obra, de cerca de 72 mil euros, deverá estar concluída no prazo de 90 dias, de acordo com o contrato. "Os Julgados de Paz são muito úteis para os cidadãos se convencerem de que este poder independente, o poder judicial, existe também para situações que não conseguem resolver por acordo entre as partes", salientou o presidente da autarquia. Considerando estes tribunais de proximidade como uma "experiência de sucesso", Pedro Santana Lopes frisou que a sua instalação na Figueira da Foz se "justifica inteiramente pela dinâmica crescente da cidade e do concelho", que nos últimos anos fixou mais cerca de 5.000 pessoas. O autarca salientou que a parceria "público/pública" entre o Município

e o Ministério da Justiça para instalar o Julgado de Paz é, de facto, "muito útil para resolver várias situações com que as comunidades se debatem". O processo para a instalação do Julgado de Paz na Figueira da Foz iniciou-se em 2022 e em Janeiro de 2024 foi assinado o protocolo de parceria entre a Câmara Municipal e o Ministério da Justiça. A representante da Direcção-Geral da Política de Justiça, Fernanda Tomás, salientou que existem 27 Julgados de Paz no país, que cobrem 76 concelhos, correspondendo a 36,9% do território nacional. Os Julgados de Paz são tribunais com características especiais, competentes para apreciar e decidir, de forma rápida e a custos reduzidos, ações de natureza cível. Proferem sentenças e os acordos resultantes da mediação, após homologação pelos Juízes de Paz, adquirem o mesmo valor das sentenças judiciais.

TAVAREDE VAI TER NOVA UNIDADE DE SAÚDE

A Câmara da Figueira da Foz consignou a construção da nova Unidade de Saúde Familiar (USF) de Tavarede por 2,4 milhões de euros (ME), segundo a publicação no portal Base. A obra foi consignada no final da semana passada, após dois concursos públicos sem propostas, e tem um prazo de execução de 304 dias, contando com financiamento do Plano de Recuperação e Resiliência. O edifício, a construir numa área com 6.100 metros quadrados, terá rés-do-chão e primeiro andar, num

total de área de construção de 1.600 metros quadrados. A maioria das áreas destinadas aos utentes vão ficar situadas no piso térreo para facilitar a acessibilidade, embora com alguns espaços no primeiro piso, que se destina também ao pessoal de serviço. No Orçamento para 2026, o Município da Figueira da Foz reservou 10,6 milhões de euros para a requalificação das unidades de saúde de São Julião e Buarcos e a construção das novas unidades de saúde do Paião, Tavarede, Bom Sucesso e São Pedro.

PREOCUPAÇÃO COM BAIXA NAVEGABILIDADE NO PORTO

A Câmara da Figueira da Foz manifestou preocupação com os impactos económicos do assoreamento da barra do porto marítimo, que está a inviabilizar a entrada de barcos com mais de 5,5 metros de calado. Na reunião da edilidade, o presidente da autarquia, Pedro Santana Lopes, salientou que a entrada no porto com um calado tão baixo não se verifica há cerca de 20 anos e constitui "um enorme problema" para a comunidade portuária. "Foi prometido que a obra de transposição de areias ('big shot') [efectuada no Verão] ia resolver o problema de entrada no porto nos próximos três, quatro ou cinco anos, mas o que se está a verificar é que com o temporal deste Inverno as areias já estão todas depositadas", explicou, por sua vez, o vereador Ricardo Silva. O autarca salientou que foram gastos 19 milhões de euros no 'big shot' e que decorre uma intervenção

de 21 milhões de euros no canal do porto, que foi suspensa pela Agência Portuguesa do Ambiente (APA). "A suspensão da empreitada vai gerar atrasos e implica custos associados. Com tudo isto estamos a brincar com dinheiros públicos e, nomeadamente, de privados que investiram na obra", frisou. Segundo Ricardo Silva, durante a passada semana, a única empresa que transporta contentores no porto da Figueira da Foz teve de efectuar uma movimentação de contentores para o porto de Leixões, por meio de 60 camiões, porque os barcos não puderam entrar devido ao calado ter baixado para 5,5 metros. Antes das obras, o calado no porto da Figueira da Foz era de cerca de 6,5 metros para navios de carga (comprimento até 120m). A empreitada, entretanto suspensa, visa o aprofundamento do canal para permitir embarcações com calado de cerca de 8 metros.

CRÍANÇAS LEVARAM MÚSICA AOS LARES DA MISERICÓRDIA OBRA DA FIGUEIRA



Os lares da Misericórdia Obra da Figueira receberam esta semana a visita dos alunos do 1.º ciclo do 1.º Jardim Escola João de Deus, acompanhados pela directora Sofia Costa e pelos professores, incluindo o docente de música que orientou um pequeno espectáculo de canto com acompanhamento à viola. As vozes das crianças encantaram os idosos, muitos com mais de 80 anos, que se

emocionaram ao ouvir canções conhecidas, participando com aplausos e momentos de canto partilhado. No final, a directora do Jardim Escola manifestou a intenção de receber um grupo de utentes para uma visita à escola e para a realização de actividades conjuntas, reforçando a importância da convivência entre gerações e dos valores de solidariedade e cidadania.

FIM-DE-SEMANA INTENSO NO GINÁSIO COM DESTAQUE PARA FORMAÇÃO

O último fim-de-semana foi marcado por forte actividade nas várias modalidades do Ginásio Figueirense, com destaque para a dedicação das equipas de formação, a participação em campeonatos nacionais e a aposta contínua na saúde e segurança desportiva. No basquetebol, o Sub16 A disputou a fase de qualificação para o Campeonato Nacional frente ao Guarda UP, sendo derrotado por 92-60 fora e 46-84 em casa, não conseguindo o apuramento. Na Proliga, o Casino Ginásio perdeu em casa com o Portimonense por 72-78, regressando à competição no sábado seguinte frente ao CAB Madeira. No Campeonato Nacional de Remo Indoor, em Coimbra, 37 atletas do Ginásio Litocar conquistaram dois ouros, cinco pratas e três bronzes, com os mais jovens a melhorarem os seus tempos pessoais.

No futebol, realizou-se uma ação de sensibilização sobre saúde, higiene e segurança para atletas e encarregados de educação. Nos torneios e campeonatos distritais, o Ginásio registou vitórias nos escalões Sub10, Sub14, Sub15 e Sub17, e derrotas em Sub11 e Sub12. No ténis de mesa, Jaime Santos venceu na categoria Veteranos VIII do III Torneio Cidade de Valongo, reforçando a liderança no Ranking Nacional, com Carlos Dinis (3.º, Veteranos VI) e Thomas Mattern (2.º, Veteranos V) também em destaque. No voleibol, as Iniciadas perderam com o Ruínas VC por 1-3, enquanto as Cadetes triunfaram sobre o CD Pataiense por 3-1 no Campeonato Regional. O Ginásio continua a afirmar-se pelo empenho competitivo, formação de jovens e valorização da saúde e esforço de cada atleta.

CENTRO DE SAÚDE DE SÃO JULIÃO PRECISA DE INTERVENÇÃO URGENTE



A Junta de Freguesia de São Julião, na Figueira da Foz, alertou para as condições preocupantes do Centro de Saúde local, que presta serviço a cerca de 10.000 utentes. A autarquia denuncia problemas estruturais graves, carência de recursos humanos não clínicos e ausência de segurança, afectando o funcionamento da unidade. Apesar de contar com profissionais clínicos estáveis, o centro sofre com a falta de um assistente técnico, responsabilidade da Unidade Local de Saúde (ULS), o que impede que a unidade funcione até às 20h00, como previsto, limitando o atendimento a entre as 9h00 e as 18h00 nos dias úteis. Aos sábados, o horário é ainda mais reduzido, funcionando apenas das 9h00 às 13h00. A unidade dispõe apenas de um assistente operacional, disponibilizado pela

SOURE EMPRESA INVESTE 40 MILHÕES E CRIA 300 EMPREGOS



Rui Fernandes, presidente da Câmara de Soure, e Ramón Vázquez, gerente da Exlabesa

A multinacional Exlabesa anunciou um investimento de 40 milhões de euros em Soure, num plano que, até 2030, prevê aumentar as actuais instalações da empresa e criar 300 postos de trabalho. "Prendemos aumentar a nossa capacidade produtiva de 16 mil para 45 mil toneladas anuais", anunciou, na passada quinta-feira, Ramón Vázquez, gerente da empresa, no final de uma visita às instalações fabris em Soure. O plano da empresa, com sede em Valga, Pontevedra, Espanha, e que se dedica à extrusão do alumínio (um processo de transformação a quente daquele material, que depois é moldado em componentes diversos), prevê a expansão das actuais instalações, inauguradas em 2024, de 10 mil m² para 30 mil m².

Segundo Ramón Vázquez, a primeira prensa a ser instalada será de 12 polegadas de 45MN, que será uma das "instalações pioneiras" em Portugal, dada a sua "capacidade e sofisticação". "Graças à expansão, a estas melhorias técnicas, poderemos

desenvolver perfis com especificações técnicas e dimensionais mais extremas. Pretendemos chegar a mercados de elevado valor acrescentado, como o naval, a defesa e a mobilidade", explicou. Actualmente, a Exlabesa fornece perfis de alumínio para os mercados da construção, fotovoltaico e aplicações industriais especializadas, chegando ao mercado português, que é de referência, mas também França, Alemanha e Espanha. O presidente da Câmara Municipal de Soure, Rui Fernandes, sublinhou que a empresa tem uma "operação relevantíssima" e que é importante que esteja em Soure. "O impacto que a Exlabesa tem é verdadeiramente um impacto regional", salientou. Destacando o valor do investimento, que poderá aumentar mais 300 postos de trabalho, fazendo da empresa o primeiro empregador do concelho, Rui Fernandes disse que este é "o assunto" para a autarquia e assumiu querer completar o processo de licenciamento da empresa no primeiro trimestre.

MIRA CONVIDA JOVENS ESCRITORES A VIAJAR NO TEMPO

O Concurso Literário Jovem de Mira celebra este ano a sua 18.^a edição, marcando a maioridade de uma iniciativa que, ao longo de quase duas décadas, tem promovido a criatividade, a escrita e o gosto pela leitura junto dos alunos do 1.^º, 2.^º e 3.^º ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário. Sob o tema "Viagem ao tempo dos meus avós", o concurso convida os jovens participantes a mergulhar em memórias, histórias familiares e tradições do passado,

incentivando a valorização das raízes culturais e o diálogo entre gerações através da escrita criativa. Os trabalhos a concurso deverão ser entregues até ao dia 6 de Março de 2026, sendo posteriormente avaliados por um júri no âmbito das diferentes categorias escolares. A iniciativa resulta de uma parceria entre a Câmara Municipal de Mira, a Rede de Bibliotecas de Mira, o Agrupamento de Escolas, a Rede de Bibliotecas Escolares e o Crédito Agrícola.

CANTANHEDE LANÇA CAMPANHA PARA VALORIZAÇÃO DOS BIORRESÍDUOS



Cantanhede vai avançar com uma nova campanha de sensibilização dedicada à correcta valorização dos biorresíduos. O principal objectivo é incentivar a separação dos resíduos orgânicos domésticos, nos locais de trabalho e em qualquer contexto do quotidiano, tornando este gesto um hábito de rotina. A iniciativa pretende sublinhar a importância de um acto simples, mas determinante: separar correctamente os resíduos orgânicos, desde cascas e migalhas até qualquer resto de comida, e depositá-los nos contentores castanhos destinados a esse efeito. Esta prática contribui para uma gestão mais sustentável dos resíduos e para a redução do im-

pacto ambiental. Para comunicar a mensagem de forma criativa e próxima da comunidade, o ilustrador Sérgio Marques volta a associar-se à empresa municipal, criando uma nova ilustração artística que dá rosto e identidade visual à campanha. Pedro Cardoso, presidente do Conselho de Administração da INOVA-EM, sublinha que "esta acção surge num contexto de crescente urgência ambiental". Acrescenta ainda que "o aumento incomportável da quantidade de resíduos enviados para aterro representa um dos maiores desafios na gestão de resíduos urbanos, com consequências económicas, despesas financeiras elevadíssimas e prejuízos ambientais significativos".

CADIMA DESTACA OBRA DE PADRE RUMOR

Foi lançado no domingo, 25 de Janeiro, na Quinta do Brijal, em Cadima, o livro "Criaste-nos para Vós", uma obra musical dedicada ao padre Manuel Francisco Rumor, da autoria de Ana Teresa Teodósio Oliveira. O livro reúne o espólio musical do sacerdote, que foi pároco da freguesia durante mais de 60 anos, e que deixou também um legado social assinalável.

Professora de canto, formação musical e classe de conjunto, Ana Teresa Teodósio ofereceu à Junta de Freguesia de Cadima o trabalho de 280 páginas, cujo valor de venda reverterá para as obras da igreja local. A sessão contou com a presença da comunidade, do bispo de Coimbra, D. Virgílio Antunes, que visitava a Unidade Pastoral de Cantanhede.

EXPOFACIC CONQUISTA ATENÇÃO INTERNACIONAL

A Expofacic foi apresentada no espaço da Turismo de Portugal na Feira Internacional de Turismo de Madrid (FITUR), que decorreu de 21 a 25 de Janeiro, numa iniciativa integrada no programa promocional da entidade nacional do sector. No auditório do stand institucional, o vice-presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, Pedro Cardoso, deu a conhecer os principais destaques do certame, que se realiza entre 30 de Julho e 9 de Agosto. O autarca sublinhou o lugar de relevo que a Expofacic conquistou na agenda nacional dos grandes eventos, destacando a diversidade da oferta, o cartaz de espectáculos, as cerca de 50 tasquinhas tradicionais, as exposições temáticas, a área dedicada às crianças, o gaming, o artesanato, o sector agrícola e a feira

FESTIVAL DO ARROZ E DA LAMPREIA REGRESSA A MONTEMOR-O-VELHO EM MARÇO

Montemor-o-Velho prepara-se para voltar a celebrar os sabores mais emblemáticos do Baixo Mondego com o regresso do Festival do Arroz e da Lampreia, que em 2026 promete ser "mais saboroso do que nunca". O certame gastronómico decorre nos dias 6, 7, 8, 13, 14 e 15 de Março, no Largo da Feira, e estende-se em paralelo aos restaurantes aderentes ao longo de todo o mês. Protagonistas incontornáveis da festa são o genuíno arroz Carolino do Baixo Mondego e a intensa lampreia pescada no rio Mondego, ingredientes que dão corpo a uma programação dedicada à valorização da tradição, da gastronomia local e dos produtos do território. A tenda principal do festival estará aberta ao público nos referidos fins-de-semana, encerrando entre os dias 9 e 12 de Março, enquanto os estabelecimentos de restauração associados manterão menus especiais entre 1 e 31 de Março, permitindo que os sabores do Campo e do Rio cheguem a um público ainda mais alargado. Entretanto, as candidaturas para os diferentes participantes decorrem de 1 a 7 de Fevereiro. Restaurantes, artesãos, comerciantes, bares, doçarias locais, petisqueiras, tasquinhas e interessados em espaços publicitários ou áreas exteriores poderão inscrever-se através das respectivas fichas de candidatura, algumas das quais exigem a apresentação de uma ementa turística específica para o festival. As inscrições podem ser efectuadas presencialmente no Balcão Único da Câmara Municipal de Montemor-o-Velho, por via postal ou por correio electrónico, para o endereço geral@cm-montemorvelho.pt, com o assunto "Candidatura FAL2026". Com quase um quarto de século de história, o Festival do Arroz e da Lampreia afirma-se, edição após edição, como um dos grandes eventos gastronómicos da região, promovendo a identidade local, dinamizando a economia e atraindo milhares de visitantes a Montemor-o-Velho.

LOUSÃ COM NOVO LOCAL DE VENDA DE TÍTULOS DE TRANSPORTE

A Metro Mondego e a Câmara Municipal da Lousã celebraram um protocolo para a venda de títulos de transporte. O protocolo estabelece as condições em que o Município da Lousã irá vender os títulos de transporte intermodais e proceder à personalização de cartões Move-C na Biblioteca Municipal Comendador Montenegro, a partir de 26 de Janeiro, data em que será encerrada a bilheteira provisória que a Metro Mondego tem instalada neste concelho, na Rua General Humberto Delgado. A Metro Mondego utiliza no Metrobus o tarifário e a bilhética intermodal da Região de Coimbra, com

o cartão de suporte Move-C, cuja implementação e gestão da receita cabe à Entidade Gestora do Sistema Intermodal da Região de Coimbra [AGIT]. O sistema intermodal de transportes permite aos clientes dos operadores nele envolvidos viajar em quaisquer meios de transporte disponíveis para o efeito, utilizando o mesmo título de transporte sem custos adicionais. Nesta fase participam no sistema intermodal a Metro Mondego e os SMTUC, mas está prevista a integração, ainda durante o corrente ano, da CP e do Sistema Intermunicipal de Transportes da Região de Coimbra.

O GALO CANTA À MESA EM PENELA DURANTE DEZ DIAS



Penela volta a afirmar-se como destino de referência para os apreciadores da boa mesa com a realização da III Semana Gastronómica do Galo, que decorre entre 30 de Janeiro e 8 de Fevereiro. Durante dez dias, oito restaurantes do concelho unem esforços para homenagear um dos ingredientes mais emblemáticos da cozinha local, numa iniciativa que cruza tradição, criatividade e promoção do território. O Bonito, D. Sesnando Restaurante, HD Gustatio, O Pascoal, O Pastor, Vinte 3 Road, Santo Amaro e O Xisto são os espaços aderentes a esta edição, apresentando menus especialmente concebidos para o evento. Entre receitas de inspiração clássica e propostas de autor, os pratos prometem dar a conhecer a riqueza e diversidade da gastronomia penelense, com o galo como protagonista de múltiplas interpretações culinárias. Para além da componente gastronómica,

a iniciativa volta a incluir um sorteio dirigido aos clientes participantes, reforçando a ligação entre restauração, turismo e economia local. Entre os prémios estão uma noite para duas pessoas em alojamento local, um jantar num dos restaurantes aderentes, uma experiência de animação turística e um cabaz de produtos regionais, valorizando o que de melhor se produz no concelho. Promovida pelo Município de Penela, a Semana Gastronómica do Galo integra a estratégia de valorização cultural e turística do território, assumindo-se como um motor de dinamização económica e de afirmação da identidade local. Ao atrair visitantes e estimular o consumo nos sectores da restauração, comércio e serviços, o evento contribui para o desenvolvimento sustentável do concelho e para o reforço do orgulho na herança gastronómica que distingue Penela.

OLIVEIRA DO HOSPITAL PROMOVEU FESTA DO QUEIJO SERRA DA ESTRELA EM MADRID



O certame quer cativar públicos além-fronteiras, com destaque para os espanhóis

A Festa do Queijo Serra da Estrela de Oliveira do Hospital, que decorrerá a 7 e 8 de Março, foi apresentada na FITUR - Feira Internacional de Turismo de Madrid, que decorreu até ao passado domingo, com vários momentos distintos de promoção. Esta operação de charme junto dos vizinhos espanhóis e do público internacional incluiu ainda a divulgação e a promoção do património edificado e natural, bem como da gastronomia do concelho, com provas de queijos Serra da Estrela DOP de Oliveira do Hospital e a apresentação de vídeos promocionais de divulgação da oferta turística e da beleza do território. A presença de Oliveira do Hospital na FITUR, pelo terceiro ano consecutivo, é encarada, segundo o presidente da Câmara Municipal, José Francisco Rolo, "como uma oportunidade muito importante para a di-

vulgação do evento e para a captação de novos públicos", assim como um veículo para "o estreitamento dos laços de cooperação que têm vindo a ser estabelecidos" com a comunidade espanhola. Conforme destaca, "temos uma grande feira do queijo, mostra de tradição e qualidade, que nos últimos anos tem vindo a ser projectada a nível internacional, concretamente no mercado ibérico", com parcerias com as Astúrias, o País Basco, Extremadura espanhola e também a região de Salamanca. A Festa do Queijo Serra da Estrela de Oliveira do Hospital tem como rei da festa aquele que é considerado um dos melhores queijos do mundo - o Queijo Serra da Estrela DOP - e espera a participação de centenas de expositores de produtos endógenos, enchidos, vinhos do Dão, mel, artesanato e gastronomia.

ARGANIL INVESTE 835 MIL EUROS EM EQUIPAMENTO ESCOLAR

O Município de Arganil vai investir mais de 835 mil euros (sem IVA) na aquisição de mobiliário, material desportivo, informático e de cozinha para a Escola Secundária de Arganil e a Escola Básica 2,3 Prof. Mendes Ferrão, em Côja, no âmbito das requalificações em curso. Do total, 463 mil euros destinam-se a mobiliário escolar, 83 400 euros a material desportivo, mais de 155 mil euros a equipamentos informáticos, e 135 mil euros à cozinha e refeitório. O investimento pretende dotar salas de aula, laboratórios, refeitórios e espaços desportivos, fortalecendo também os recursos tecnológicos de apoio à actividade pedagó-

gica. As obras continuam a avançar: na Escola Secundária de Arganil, com um investimento global de cerca de 5 milhões de euros financiados pelo PRR, o muro de gabiões está concluído, a cozinha equipada e o novo bloco de aulas aproxima-se da conclusão, prosseguindo telheiros exteriores e melhorias no bloco principal. Na Escola Básica 2,3 de Côja, de 3 milhões de euros, a cozinha está quase pronta, os vãos exteriores estão a ser colocados, e o campo de jogos já tem cobertura, com blocos de aulas revestidos com capoto. O Município de Arganil reforça o compromisso com escolas modernas e ambientes qualificados.

MIRANDA DO CORVO REQUALIFICA ESTRADA QUE LIGA A EN17-1 A VALE COLMEIAS

A Câmara Municipal de Miranda do Corvo consignou a empreitada de requalificação da estrada que liga a EN17-1 a Vale Colmeias, uma intervenção que visa melhorar a segurança rodoviária e a qualidade de circulação numa via fundamental para a freguesia de Semide e para o concelho em geral. A obra inclui a reabilitação integral do pavimento, através de reperfilagem e aplicação de betuminoso em toda a extensão da estrada, assim como a renovação da sinalização vertical e hori-

zontal. O investimento previsto ultrapassa os 60 mil euros. Serão ainda implementadas bandas cromáticas para redução de velocidade, reforçando a segurança em zonas sensíveis da via. O prazo previsto para a conclusão dos trabalhos é de 30 dias. A estrada apresenta desgaste significativo, tornando esta intervenção essencial para proporcionar melhores condições de circulação a quem a utiliza diariamente, incluindo os habitantes de Semide que se deslocam para Coimbra.

FUNDAÇÃO ADFP REFORÇA APOIO ÀS FAMÍLIAS COM NOVE PRÉMIOS DE NATALIDADE

A Fundação ADFP voltou a apostar no apoio à natalidade e às famílias dos seus trabalhadores, tendo atribuído, ao longo de 2025, nove prémios de incentivo, num valor global de 7.580 euros. O apoio à natalidade foi inicialmente dirigido exclusivamente às trabalhadoras, como forma de afirmar um compromisso claro com a protecção dos direitos das mulheres grávidas. A Fundação procurou, desde o início, demarcar-se de práticas ainda existentes em algumas entidades patronais, onde a maternidade continua a ser motivo de discriminação laboral. Com o objectivo de respeitar o princípio da igualdade de género, o incentivo foi posteriormente alargado aos trabalhadores homens, reconhecendo que

a parentalidade é uma responsabilidade partilhada. Para além deste apoio financeiro, a Fundação ADFP implementa diversas medidas de organização do tempo de trabalho que visam facilitar a vida familiar. Os trabalhadores com horário fixo beneficiam de um dia livre por mês, num total de 11 dias anuais, que podem ser utilizados para tratar de assuntos pessoais, sem necessidade de apresentar qualquer justificação. Esta flexibilidade tem sido considerada um contributo importante para a autonomia e bem-estar das famílias. A direcção da Fundação já anunciou que, em 2026, o valor do incentivo à natalidade será aumentado para um montante equivalente ao salário mínimo nacional.

PAMPILHOSA DA SERRA DÁ INÍCIO A NOVO CICLO DE REUNIÕES DESCENTRALIZADAS

A Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra iniciou um novo ciclo de reuniões descentralizadas, começando na freguesia do Cabril, com o objectivo de aproximar a autarquia dos municípios. O presidente Jorge Custódio destacou este modelo como "uma das apostas ganhas no mandato anterior", permitindo acompanhar de perto as aldeias e a actividade das juntas de freguesia. Apesar da chuva, o executivo percorreu a freguesia e terminou o dia com a reunião ordinária na Liga de Melhoramentos, aberta a perguntas e sugestões da população.

MEALHADA AVANÇA COM PROJECTO COMPOSTAME

A Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (CCDRC) promoveu no dia 22 de Janeiro, em Condeixa-a-Nova, a 3.ª edição do Pacto para a Economia Circular no Centro. O Município da Mealhada foi uma das 202 entidades aderentes, com o "CompostaME, um projecto inovador que promove a compostagem doméstica e co-munitária no concelho",

refere. A iniciativa permitiu desviar do aterro cerca de 30 toneladas de biorresíduos e produzir 10 toneladas de composto, através dos mais de 300 compostores instalados e das 24 ilhas de compostagem. De modo complementar, os profissionais do Município prestam "acompanhamento técnico semanal às famílias e comunidades envolvidas", acrescenta a nota. No período de

vigência do programa (2026-27), cada entidade compromete-se a implementar pelo menos uma ação concreta de economia circular, que representam compromisso com um desenvolvimento mais sustentável, circular e participado. Com esta adesão, a Mealhada assume o desafio de contribuir para a transição do território em matéria de reaproveitamento de biorresíduos.

IGREJA EVANGÉLICA DA MEALHADA: 52 ANOS DE PORTAS ABERTAS À CIDADE



Lançado em 1908, o oitavário pela unidade dos cristãos teve a edição deste ano entre 18 e 25 de Janeiro, sob o lema "há um só corpo e um só Espírito, assim como fostes chamados a uma só esperança - a da vossa vocação", retirado da epístola aos Efésios.

Nesse sentido, o Campeão das Províncias escutou o

testemunho de Cláudia Pereira, membro da Igreja Evangélica da Mealhada, há 52 anos de portas abertas na cidade. Reiterou-nos este princípio de acolher "a todos, sem distinção", procurando que a fé seja vivida "de forma simples, prática e próxima das pessoas".

"Acolher quem chega, apoiar quem precisa e tes-

temunhar o Evangelho com palavras e ações", referiu-nos Cláudia Pereira, tem sido a experiência desta comunidade, experimentando a relação com Deus e fazendo dela ponte e comunhão com os outros.

Como acreditam que a igreja não é um edifício, mas pessoas, reforçam o convite a quem queira juntar-se neste lugar de "acolhimento, oração, ensino bíblico e comunhão, onde todos são bem-vindos", insistiu.

As portas da Igreja Evangélica abrem às quartas, pelas 20h00 e aos domingos, pelas 11h00, na Rua das Padeiras, n.ºs 8 e 9, na Mealhada.

GRANDE GALA DO FADO DE MEALHADA REALIZA-SE A 12 DE ABRIL

A 4.ª Grande Gala do Fado de Mealhada realiza-se no dia 12 de Abril, às 16h00, no Cineteatro Messias. Este concerto solidário, de elevado simbolismo cultural, é inteiramente dedicado ao Fado Canção de Coimbra e aos seus cordofones, prestando também homenagem ao maior guitarrista português de sempre, Carlos Paredes, cuja ascendência é natural do concelho de Mealhada. O programa do espectáculo está dividido em duas partes. A primeira contará com a actuação do Grupo Profissional de Cordofones Estaca Zero de Coimbra, dirigido pelo maestro José Rebola. O

grupo apresenta um trabalho de recuperação de instrumentos tradicionais entretanto desaparecidos de Coimbra, como a viola toreira e o guitarrinho de Coimbra, sublinhando a importância da preservação do património musical associado à canção coimbrã. Na segunda parte, o público será convidado a assistir a uma Serenata Monumental de Fado Canção de Coimbra, interpretada pelo Grupo Raízes de Coimbra. O acompanhamento instrumental estará a cargo de Octávio Sérgio e Paulo Alexandre (guitarra portuguesa) e Rui Pato e Humberto Matias (guitarra clássica). Octávio

Sérgio e Rui Pato, antigos acompanhantes de Zeca Afonso, juntam-se simbolicamente à homenagem, recordando também Artur Paredes, pai de Carlos Paredes. As vozes estarão a cargo dos cantores Heitor Lopes, Mário Rovira e Nuno Oliveira, reforçados por fadistas do CAOUC. A iniciativa é organizada pela Associação dos Bombeiros Voluntários de Mealhada, com o apoio do Município de Mealhada, da Associação de Apresentados da Bairrada, da Universidade Sénior, do Grupo Coral Magister, do Rancho Folclórico São João de Casal Comba e da Junta de Freguesia de Vacariça.

ALTERNATIVA ÀS OBRAS NO CENTRO DE SAÚDE TUMULTUA COMUNIDADE E DIVIDE FORÇAS POLÍTICAS



As obras no Centro de Saúde da Mealhada mobilidade reduzida. Perante o mal-estar crescente, PS e PSD pediram uma sessão extraordinária da Assembleia Municipal, marcada para 27 de janeiro, para discutir, com urgência, a resposta dada aos cuidados de saúde no concelho.

Entretanto, o Município divulgou uma nota de imprensa, decorrente da reunião de executivo de dia 26, onde expressa o acompanhamento situação e explana uma série de medidas. "Destaca-se a colocação de uma cobertura contínua sobre os contentores onde o serviço de saúde está a funcionar desde o passado dia 14, bem como a instalação de uma tenda de grandes dimensões, cuja montagem terá início dia 27", refere a nota.

O presidente da Câmara, António Jorge Franco, salienta que "Não tem sido fácil encontrar respostas em tempo útil para todos os constrangimentos que têm surgido, mas estamos a trabalhar de forma contínua para ultrapassar estas dificuldades e garantir as melhores condições possíveis." Mas manifestou a sua convicção de que conseguirão minorar os constrangimentos.

A oposição não poupa críticas. Para o PSD, trata-se de "uma sucessão de improvisos", enquanto o PS questiona «se houve um esforço real para identificar outros edifícios» que garantissem condições mínimas de dignidade.

Questionamento que ganha peso quando se recorda que muitos dos utentes são idosos e com

entanto, dada a ausência de concorrentes, a mesma teve de ser negociada em adjudicação direta, facto que gera esta situação.

"Ninguém fica contente com esta situação. Somos acusados de falta de sensibilidade, mas estamos a fazer tudo para minimizar o impacto. O que não podíamos era deixar escapar esta oportunidade de avançar com as obras, perdendo o respetivo financiamento. Há muitos anos que os centros de saúde precisam de intervenção, estavam num estado absolutamente crítico", concluiu António Jorge Franco.

Transporte à medida apoia utentes

Como nota complementar, o Município refere que as obras obrigaram à deslocalização de serviços, em alguns casos, obrigando os utentes a algum esforço em matéria de deslocações. Por essa razão, a autarquia está a realizar ações de sensibilização e distribuição de flyers relativos ao serviço SIT Flexi, uma solução de transporte com táxis, a preços de transporte público, que poderá ser utilizado em todo o município para situações excepcionais, como sejam o transporte para consultas ou de pessoas com mobilidade reduzida, bastando agendar o serviço através do telefone 800 200 201 (chamada gratuita).

OLIVEIRA DO BAIRRO: MODERNIDADE COM IDENTIDADE E COM AS PESSOAS NO CENTRO

LUÍS FRANCISCO MARQUES

O poder local configura-se como a governação por excelência, aquela que está mais próxima das pessoas e impacta de um modo mais direto nas suas vidas. De modo acentuado após a recente descentralização de competências operada pelo poder central, esta percepção cresce entre os cidadãos.

Esta semana, para oferecer uma visão ampla do seu concelho, ao nível dos princípios que orientam a ação, conversámos com o presidente da Câmara de Oliveira do Bairro, Duarte Novo, que nos falou de um território pujante, moderno sem perda de identidade, que se vai afirmando como referência do espaço bairradino.

Campeão das Províncias [CP]: Oliveira do Bairro está entre o litoral e o interior, entre o rural e o industrial. O que é que, hoje, distingue verdadeiramente o concelho dos territórios vizinhos? E o que é que tem de comum?

Duarte Novo [DN]: Oliveira do Bairro distingue-se, desde logo, pela sua capacidade de equilíbrio. Somos um território que soube crescer industrialmente sem romper com a sua matriz rural, que soube modernizar-se sem perder identidade. Essa convivência entre indústria, agricultura, comércio local e qualidade ambiental não é um acaso — é resultado de opções po-

líticas consistentes e de uma cultura de trabalho muito enraizada.

O que temos de comum com os territórios vizinhos é a pertença a uma região dinâmica, a Bairrada, mas também a Região de Aveiro, com desafios partilhados ao nível da mobilidade, da demografia ou da competitividade económica, mantendo a identidade cultural e vitivinícola bairradina. O que nos distingue é a forma como respondemos: com planeamento, estabilidade governativa e uma forte centralidade nas pessoas na nossa ação pública. Essa combinação tem permitido afirmar Oliveira do Bairro como um concelho fiável, previsível e com visão de longo prazo.

CP: Quando fala de desenvolvimento para o concelho, está a falar sobretudo de crescimento económico, de coesão social ou de qualidade de vida? Onde é que, na prática, se fazem escolhas e se aceita conscientemente perder?

DN: Falar de desenvolvimento sem falar das pessoas é falar apenas de números. Para nós, crescimento económico, coesão social e qualidade de vida não são alternativas — são dimensões indissociáveis e intrínsecas.

Claro que isso significa fazer escolhas claras. Preferimos um crescimento mais exigente, regulado e sustentável, a um crescimento rápido que fragilize o território. Aceitamos perder o im-



Duarte Novo, presidente da Câmara da Oliveira do Bairro

dato quando ganhamos equilíbrio, coesão e futuro. É por isso que investimos simultaneamente em zonas industriais modernas, em políticas sociais robustas, em educação e em espaço público qualificado.

O Orçamento de 2026 traduz exatamente essa opção: crescer, sim, mas crescer melhor — com impacto positivo na vida das pessoas e não apenas nos indicadores económicos.

CP: Se tivesse de indicar duas prioridades

estruturais para este mandato, daquelas que não dão retorno imediato, mas moldam o concelho a dez ou quinze anos — quais seriam?

DN: A primeira é, sem dúvida, a educação e a qualificação do capital humano do território. A requalificação das escolas, o reforço nos apoios aos alunos, as bolsas de estudo, os programas de ciência, a melhoria das competências emocionais e inclusão não dão manchetes imediatas, mas moldam gerações. É aqui que se constrói o verdadeiro futuro de um concelho.

A segunda prioridade estrutural é a organização inteligente do território: mobilidade, e aqui a ligação à Autoestrada n.º 1. é fundamental para a nossa competitividade empresarial, zonas industriais qualificadas, habitação qualificada, sustentabilidade ambiental e modernização administrativa. A aposta nos territórios inteligentes, na digitalização e na gestão eficiente dos recursos é uma aposta silenciosa, mas absolutamente decisiva para a competitividade futura.

A Câmara Municipal de Oliveira do Bairro aumentou o valor do apoio em materiais de construção (com exclusão de areão) a entregar às quatro Juntas de Freguesia do concelho, para obras de conservação e manutenção. O valor aprovado pela autarquia é de 110 mil euros, mais 10% do quem em 2025. A distribuição

deste apoio pelas freguesias, que também abrange a cedência de autocarros, tem por base critérios de área territorial e número de habitantes, sendo atribuído a Oliveira do Bairro 26.400 euros, 33 mil euros a Oiã, 16.500 euros à Palhaça e 34.100 euros à União das Freguesias de Bustos, Troviscal e Mamarrosa.

de Oliveira do Bairro.

cuidado e sentimento de pertença.

CP: Que constrangimentos mais travam a ação da Câmara: financeiros, administrativos, demográficos ou políticos? E onde termina a responsabilidade do município e começa a do Estado central?

DN: O maior constrangimento continua a ser administrativo e burocrático. Muitas vezes temos vontade política, capacidade financeira e projetos maduros, mas enfrentamos processos lentos, pareceres sucessivos e decisões que não dependem do poder local.

O Município deveria, tendencialmente, assumir mais o que está ao seu alcance: planeamento, investimento, proximidade e execução. Mas há domínios — como grandes infraestruturas, saúde ou políticas fiscais estruturais — onde a responsabilidade é do Estado central. O nosso papel é ser exigente, cooperante e persistente, defendendo os interesses do concelho sem deixar de ter uma visão no bem regional e nacional.

CP: Num contexto de envelhecimento e mobilidade constante, como pode Oliveira do Bairro fixar jovens e famílias, não apenas através de emprego, mas de um verdadeiro projeto de vida?

DN: Fixar pessoas exige muito mais do que postos de trabalho. Exige habitação acessível, boas escolas, serviços de saúde próximos, cultura, desporto, espaço público

OLIVEIRA DO BAIRRO COM MAIS APOIO ÀS JUNTAS DE FREGUESIA

É isso que temos vindo a construir: uma política integrada onde o emprego caminha lado a lado com qualidade de vida. O Campus da Idade Maior, o Plano Municipal da Juventude, os apoios às famílias, a cultura descentralizada, o apoio às associações e o investimento na educação são peças de um mesmo projeto: fazer de Oliveira do Bairro um concelho onde vale a pena viver — em todas as fases da vida.

CP: Se alguém regressar a Oliveira do Bairro daqui a 15 anos, o que gostaria que estivesse claramente diferente? E o que teme que, apesar de tudo, continue igual?

DN: Gostaria que encontrasse um concelho mais qualificado, mais sustentável, com uma economia diversificada, uma população mais jovem e serviços públicos modernos, digitais e próximos. Um território onde o desenvolvimento económico tenha reforçado — e não fragilizado — a coesão social.

O que temo que continue igual é aquilo que não depende apenas de nós: a lentidão dos processos, a excessiva centralização de decisões e algumas desigualdades estruturais do país. Ainda assim, acredito que a persistência, a estabilidade e a visão estratégica permitem, mesmo nesses contextos, fazer a diferença. E é isso que nos move: deixar um legado sólido, responsável e humano para quem vier depois de nós.



Câmara Municipal de Oliveira do Bairro

SAÚDE EM COIMBRA

AO SERVIÇO DO MOVIMENTO: CENTRO OSTEOPATA ANTÓNIO LOPES

Em Coimbra, o Centro Osteopata António Lopes continua a afirmar-se na reabilitação músculo-esquelética e funcional, com um princípio fundamental: devolver movimento e conforto no dia-a-dia e, quando o objectivo é o rendimento, preparar o corpo para o treino e a competição. Com mais de duas décadas de actividade e um percurso de milhares de atendimentos, o espaço assume uma ambição que o seu fundador sintetiza: "Crescer de forma sustentada e tranquila, como uma equipa de cinco colaboradores, com uma responsabilidade social e médica bastante grande".

A osteopatia, enquanto medicina e terapêutica não convencional, procura avaliar e tratar disfunções do corpo, partindo do princípio de que estrutura e função estão interligadas. Mobilizações, manipulações, alongamentos e outras técnicas são aplicadas com o propósito de melhorar a mobilidade dos tecidos, apoiar a função fisiológica e favorecer mecanismos naturais de autorregulação, sempre com prudência clínica e atenção às contraindicações.

No caso de António Lopes,



O doutor António Lopes ajuda a preparar o campeão mundial de kickboxing, Tiago Santos. A osteopatia beneficia os atletas, optimizando o desempenho, melhorando a recuperação e prevenindo lesões

o caminho para esta área começou muito antes de abrir portas em Coimbra. Militar de carreira e desportista desde cedo, conta que um acidente durante a formação em Educação Física marcou a sua trajectória: "Caí com a coluna num salto, fracturei duas vértebras. Fiquei meses parado. Tinha dores e dificuldades na arrancada, no atletismo". A recuperação levou-o a procurar respostas fora do circuito habitual. "Descobri, em Lisboa, a 'escola da coluna'. Fui aprender a reorientar a

função músculo-esquelética. Voltei a treinar kickboxing e karaté e, mais tarde, curioso por aquilo, fui para a escola da osteopatia", relata.

Hoje, apresenta o seu percurso como uma lógica de estudo contínuo: "Fiz licenciatura em medicina osteopática, estudei reabilitação em medicina do desporto, completei formação em Lisboa e no Porto, estudei medicina bio-oxidativa e nunca parei de estudar". No consultório, defende uma intervenção fun-

cional e progressiva. "A osteopatia trabalha na função somática. Se houver alteração na estrutura músculo-esquelética, isso reflecte-se no resto do organismo. Obriga-nos a saber anatomia e a localizar pontos nevrálgicos – físicos, emocionais e mentais – para ajudar os nossos utentes".

O trabalho com atletas é uma das vertentes mais visíveis. A avaliação individual e a definição de protocolos de recuperação e prevenção de lesões são descritas como prioridades, com foco nas exigências específicas de cada modalidade. António Lopes aponta também para o futuro do projecto: "Estou a escrever um livro. Quero criar, dentro do meu espaço, um segmento para reabilitação específica de alguns problemas físicos e psicossomáticos e protocolos de alta performance para atletas. E quero um espaço maior, para aproximar o trabalho do meu outro amor: o treino desportivo".

O Centro Osteopata António Lopes combina osteopatia com outras valências de apoio ao bem-estar. Instalado na Rua Manuel Madeira, na Pedrulha, o contacto para marcações é 913 333 693.

COIMBRA VAI TER LOJA CERTIFICADA LEGO NO FORUM



A nova loja LEGO terá uma decoração inspirada na cidade de Coimbra

channel director das lojas certificadas LEGO na Europa Ocidental, sobre a abertura, comenta: "Desde a nossa primeira abertura de loja, a comunidade

LEGO portuguesa tem-nos demonstrado um entusiasmo e carinho incríveis, e esta expansão contínua reflecte directamente essa forte ligação. A nova loja,

em Coimbra, irá oferecer uma experiência LEGO inspiradora e imersiva, concebida para levar criatividade e diversão a famílias, fãs e construtores de todas as idades".

A loja é, tal como as três anteriores, o resultado de uma parceria com a Percassi, empresa italiana especializada no desenvolvimento e gestão de redes de franchising, assinada em 2016, para a abertura de lojas certificadas LEGO em Itália, França, Espanha e Portugal, exclusivamente dedicadas a produtos LEGO.

Com mais de 1.000 lojas em todo o mundo, o Grupo LEGO prepara-se, agora, para chegar a Coimbra, com uma loja de 200 m², que vai proporcionar vários eventos entusiasmantes e uma vasta gama de produtos - além do lançamento, ao longo do ano, de novos e entusiasmantes sets.

BREVES

GESMO+ INAUGURA NOVAS INSTALAÇÕES EM COIMBRA

A GesMo+ vai inaugurar as suas novas instalações, no próximo dia 30 de Janeiro, às 17h30. O novo espaço, situado a apenas 100 metros das actuais instalações, foi cuidadosamente concebido para proporcionar uma experiência ainda mais cómoda e funcional, mantendo os valores de confiança, proximidade e qualidade que sempre definiram a empresa. A cerimónia contará com uma apresentação oficial das novas instalações, bem como a introdução do novo Chefe de Vendas da GesMo+ e a divulgação dos projectos de expansão da empresa, que prometem consolidar ainda mais a sua posição no mercado. Este momento assinala uma etapa importante na trajectória da GesMo+, reflectindo o compromisso contínuo com a inovação, a excelência no atendimento e a satisfação dos seus clientes.

TIVOLI COIMBRA REABRE EM ABRIL COM 5 ESTRELAS

Após uma remodelação completa, o Tivoli Coimbra reabre em Abril com a categoria cinco estrelas, oferecendo um ambiente sofisticado, serviços personalizados e uma renovada experiência Tivoli, numa localização central na cidade. Esta renovação vai trazer novidades um pouco por todo o hotel, dos quartos à fachada, passando pelo lobby de entrada, o restaurante do pequeno-almoço, o Simone Urban Bar & Kitchen e pela criação de novas áreas de bem-estar, incluindo uma nova piscina interior. Uma obra projetada pela Coimbra Jardim, empresa proprietária do hotel, em conjunto com o atelier de arquitetura A3 Arquitetos e com projecto de decoração da Broadway Malyan, que irá deixar um dos hotéis mais emblemáticos da cidade de Coimbra pronto para receber os hóspedes com renovado glamour e sofisticação.

Marcando a sua estreia como hotel de cinco estrelas, o Tivoli Coimbra vai elevar a experiência de hospitalidade na cidade. Todos os 100 quartos e suítes serão totalmente renovados, com layouts modernos, acabamentos premium, mobiliário elegante e tecnologia de última geração. O número de suítes aumenta de quatro para 14, garantindo opções exclusivas para os hóspedes mais exigentes. Destaque para as Suites Double Terrace com deck e piscina privativa, que permitem uma experiência única na cidade de Coimbra.

A saúde sem saúde (2)



HERNÂNI CANIÇO*

O sofrimento dos doentes, a sobrecarga dos profissionais e as instalações insuficientes em Coimbra são causas evidentes para a deterioração da saúde em Coimbra, por mais auréola que se pretenda lançar sobre a cidade e o concelho que prezamos.

Coimbra e as estruturas de saúde, com procura superior à oferta, são um bem que propagamos, face à excelência da qualificação técnica da ciência e da medicina (médicos desejados pelo mundo, agora pelo Luxemburgo, enfermeiros com saídas profissionais na emigração), e devido ao prestígio das unidades de saúde adquirido ao longo de décadas.

O velho Hospital da Universidade (1504 como Hosp. Real, 1961 no Colégio S. Jerónimo, 1987 no edifício actual), articulado com Matern. Daniel de Matos, H. Sobral Cid e extintos H. Lorbão e Co-

lónia Arnes (em psiquiatria), sempre foi uma referência, tal como o Centro Hospitalar de Coimbra (que englobava o H. Geral Central dos Covões - HGCC, H. Pediátrico de Coimbra e Matern. Bissaya-Barreto), iniciativa do médico-cirurgião Bissaya-Barreto (1935, então como Sanatório da Quinta dos Vales/Covões), todos integrados no Serviço Nacional de Saúde.

Desmantelamento dos Covões

O desmantelamento do HGCC iniciou-se após a fusão para Centro Hospitalar Universitário de Coimbra em 2010/2011, com destruição sucessiva das suas valiosas componentes orgânicas de serviços e competências (Serviços de Neurologia, Neurocirurgia, Doenças Infecciosas, Gastroenterologia, Otorrinolaringologia, Urologia, Oftalmologia, Oncologia, Pneumologia, Hematologia, Imuno-Hemoterapia, Anatomia Patológica e Enfermaria, Hemodinâmica e Unidade de Cuidados Intensivos Coronários de Cardiologia, redução da enfermaria de Cirurgia, e

desqualificação do Serviço de Urgência Polivalente até consulta básica de atendimento agudo em horário parcial).

Tal originou elevado prejuízo para os doentes da sua área de referência (de 1995 a 2010, dirigia a Unidade Local de Saúde Coimbra Sul), principalmente na redução da acessibilidade a consultas e cirurgias em tempo útil, agravamento dos tempos de espera e consequências até fatais para a vida das pessoas, custos económicos acrescidos para a população que sofre e precisa de cuidados, desmotivação dos profissionais deslocalizados e impedidos do exercício da sua rotina qualificada em espaço adequado, rigor técnico e bem-estar individual para sucesso da intervenção técnica.

Os constantes apelos de organismos técnicos locais, estruturas políticas regionais e população de Coimbra que demonstraram o seu apego e reconhecimento ao HGCC, em simultâneo com a indignação e revolta pela limitação do direito à saúde dos cidadãos e suas condicionantes em universalidade e qualidade de cuidados, não tiveram

qualquer eco nos governos PS e PSD/CDS e nas administrações de saúde e hospitalares.

Concentração gera o caos

Estas demonstraram irredutibilidade na destruição de serviços de referência e na delapidação de recursos organizativos em saúde, bem estruturados, de resultados de sucesso e de renome nacional e internacional, prejudicando Coimbra e a sua imagem de topo na área da saúde e serviços, contra a cidade e contra o direito à saúde universal, sem um plano funcional que respeitasse o HGCC como estrutura.

Hoje, a concentração de serviços e pessoal nos HUC/CHUC gera o caos na saúde, com morte na sala de espera, doente no chão e falta e acumulação de macas nos corredores da urgência, salas de urgência, emergência e enfermarias superlotadas e sem vagas, profissionais de saúde esgotados e cuidados de saúde sem tempo nem horas. Só não vê quem não quer ver.

(*) Médico

Os desafios do próximo Presidente



HÉLDER RIBAU*

O próximo Presidente da República não herdará apenas um cargo. Herdará um tempo. E o tempo que aí vem - ou melhor, o tempo que já chegou - é mais exigente do que aquele para o qual a arquitetura política portuguesa foi sendo preparada.

Durante décadas, a função presidencial pôde ser exercida como magistratura de equilíbrio num mundo relativamente previsível. Hoje, esse mundo não existe. O desafio deixou de ser gerir a mudança: é compreender que a mudança já aconteceu - e continuará a acontecer a uma velocidade para a qual a política raramente está preparada.

Portugal entra neste novo ciclo com fragilidades conhecidas: fragmentação política, erosão da confiança institucional, pressão sobre serviços públicos estruturantes e dificuldade em reter talento jovem. Neste contexto, o Presidente não governa,

mas influencia; não legisla, mas enquadra; não executa, mas simboliza. Deve ser produtor de sentido estratégico, capaz de devolver profundidade ao debate público e proteger a democracia de simplificações perigosas.

A política nacional já não pode ser pensada apenas como alternância partidária. Está integrada numa disputa mais vasta sobre o valor da própria democracia representativa.

No plano europeu, o cenário também mudou. A União deixou de ser apenas espaço de prosperidade regulada para voltar a ser território de tensão geopolítica, rearmamento progressivo, competição tecnológica e transição energética. Portugal é pequeno em dimensão, mas não é irrelevante em influência, se souber posicionar-se.

O próximo Presidente terá de dominar esta gramática: compreender os novos equilíbrios, a centralidade da defesa comum, a fragilidade das cadeias de abastecimento e o impacto social das transições digital e climática. A Presidência da República é aqui um activo diplomático maior. A sua voz conta. O seu silêncio também.

Mutação profunda

Mas é no plano internacional que a mutação é mais profunda. Vivemos num mundo crescentemente polarizado: economicamente, com blocos rivais; militarmente, com a normalização do conflito; e, numa camada ainda mais funda, informacionalmente.

O controlo dos dados, das plataformas e da percepção pública tornou-se arma estratégica. A desinformação deixou de ser ruído: passou a ser método. É plausível que esta polarização informacional sustente as restantes, moldando vontades e legitimando decisões.

Tudo isto exige resposta política. Não apenas técnica ou diplomática, mas política no sentido forte: visão, linguagem comum, construção de legitimidade.

Neste quadro, o próximo Presidente terá de reunir leitura lúcida do presente, projecção do futuro e autoridade moral para falar para dentro e para fora do país com credibilidade.

Entre os percursos hoje disponíveis, há trajectórias que se distinguem pela densidade democrática, experiência ins-

titucional e cultura de responsabilidade. António José Seguro construiu um perfil assente na estabilidade, no respeito pelas instituições e numa compreensão profunda dos equilíbrios do regime. Num tempo de ruído permanente, essa solidez é um activo estratégico.

A previsibilidade responsável, a contenção ponderada e a fidelidade ao quadro constitucional podem valer tanto quanto o carisma. São, muitas vezes, a última linha de defesa da confiança colectiva.

Portugal nunca foi refém da sua geografia. Fernando Pessoa escreveu, com rigor poético e político, que o homem "é do tamanho do seu sonho".

Também um país não se mede pelos seus quilómetros. Mede-se pela qualidade das suas instituições, pela lucidez das suas escolhas e pela coragem com que enfrenta o mundo tal como ele é. O próximo Presidente não entrará num palco estável. Entrará numa travessia.

E, desta vez, não basta manter o leme direito. É preciso saber para onde se navega.

(*) Economista

LÁ FORA



Língua morta? Só se a matarmos

JOANA GIL

Quando perguntaram à Ministra da Educação belga, Valérie Glatigny, se o Latim é uma língua moderna, a resposta foi afirmativa. Porque ensina uma lógica de compreensão do texto diferente, baseada na função das palavras e não na sua posição, o que permite ganhar acesso facilitado à compreensão de outras línguas. Porque aprofunda o espírito crítico, também fundamental para as democracias.

O Latim tem estado presente nas discussões desde que se lançou uma reforma do ensino que visa, entre outras coisas, tornar aquela disciplina obrigatória no ensino secundário, que na Bélgica se inicia no que corresponde ao nosso 7.º ano. O chamado "Pacto de Excelência" visa lançar o Latim para a obrigatoriedade.

No momento presente, o Latim figura entre as disciplinas curriculares, mas apenas como opção. Isto é, quem o desejar pode, logo desde o 7.º ano, aprender aquela língua clássica, que continua à disposição nos anos seguintes. Com a reforma empreendida, a situação modifica-se: o Latim deixa de ser disponibilizado como opção no 7.º e 8.º ano, passando a surgir mais adiante já com carácter obrigatório. Há entusiastas da reforma, mas há também quem esteja preocupado, mesmo entre os professores de Latim. Afinal, a entrada na disciplina apenas no 9.º ano é, dizem, demasiado tardia. A opção é removida, e perde-se a janela de oportunidade de entrar na lógica do Latim numa altura em que os espíritos são mais flexíveis e, por isso, mais abertos à aprendizagem desta língua peculiar. Por outro lado, o seu carácter obrigatório é um passo em frente: o Latim ensina muito mais do que uma língua. Ensina raciocínio lógico e as fundações das línguas românicas modernas.

Em 2008 já havia em Portugal inquietação pública com a redução drástica do número de exames nacionais de Latim realizados face a anos anteriores. Sete anos volvidos, um artigo de 3 de Julho de 2025 no jornal Público da autoria de Leonor Santa Bárbara, Maria do Rosário Laureano Santos e Susana Marta Pereira falava de números "exígues e vergonhosos" quando se trata de ver quantos alunos portugueses aprendem Latim. 2025 mostra um cenário chocante: apenas 12 inscritos nos exames finais de Latim na 1.ª fase. O ciclo vicioso do desinteresse reforça-se: cada aluno que chega ao 10.º ano não tem referentes entre colegas, amigos ou familiares que tenham estudado a língua. A oferta nas escolas diminui. Como parar este ciclo? Seria demasiado arrojado pensar em impor o Latim durante 2h por semana, ou mesmo apenas 1h, ainda antes do 10.º ano?

Diz-se do Latim que é uma língua morta, mas a expressão é redutora. O Latim é o esqueleto de tantas línguas vivas, que sobre ele repousam, crescem, caminham e mudam, que não podemos verdadeiramente dizer que o Latim morreu. Ele está no frontispício de edifícios, no estudo do Direito, nas ruas, nos adágios, até em moteis de clubes de futebol – atrevo-me a dizer que as notícias da sua morte são manifestamente exageradas. Porém, se votarmos o Latim ao absoluto desprezo, não o valorizando nem encorajando o seu estudo, podemos estar efectivamente a matá-lo. Tudo isto em claro contraciclo com aqueles que reconhecem no Latim uma porta para o conhecimento da língua, para o desenvolvimento do pensamento lógico e crítico, e para o aprofundamento da compreensão da História e da nossa própria cultura.



COIMBRA TEM NOVA BIBLIOTECA
JUNTO AO MONDEGO



Alfeu Marques, Ana Abrunhosa e Carlos Fiolhais

Uma nova biblioteca, com cerca de cinco mil volumes doados pelo físico e Professor catedrático Carlos Fiolhais, foi inaugurada em Coimbra, com o intuito de ser um espaço moderno, de democratização do conhecimento e ponto de encontro. A Biblioteca Carlos Fiolhais, instalada na Antiga Estação Elevatória do Parque Manuel Braga, próxima ao rio Mondego, "passou a ser uma moderna biblioteca", com multimédia, 'internet', onde se fazem 'podcasts', referiu Carlos Fiolhais, na inauguração do local. De acordo com o Professor, este "é um espaço onde cidadãos de todas as idades, de todas as origens, todas as condições sociais, todas as culturas", têm "a porta aberta". "Os livros estão a vossa disposição, são para levar, para gozarem no Parque, à beira do rio, são para gozarem na Baixa e em qualquer sítio", defendeu. À margem da cerimónia de inauguração, o cientista adiantou aos jornalistas a expectativa de que a biblioteca seja um ponto de encontro e "um espaço de cultura da cidade de Coimbra, com livros, mas com outros meios audiovisuais", onde "se pode fazer teatro ou espectáculos musicais". Actualmente, são cerca de cinco mil volumes disponíveis aos visitantes, de um universo de 40 mil, que serão gradualmente disponibilizados. "São livros dos mais variados géneros, mas aqui privilegiamos, além dos livros da minha própria autoria, assuntos que têm a ver com Coimbra e a sua região; de água e clima, porque este [espaço] é um antigo equipamento de extração de água do Mondego; e livros sobre livros", explicou o ensaísta. Segundo Carlos Fiolhais, o equipamento cultural é um prolongamento, um polo, da Biblioteca Municipal de Coimbra, "mas com o benefício de estar no meio de um parque lindíssimo", cuja expectativa é ter, também, um serviço de cafeteria disponível futuramente. No final de Abril de 2024, a autarquia conimbricense, então liderada por José Manuel Silva, aprovou a doação de mais de 40 mil itens, entre livros, revistas, CD, DV e outros documentos do Carlos Fiolhais à autarquia, tendo como destino a criação de uma biblioteca com o nome do também ensaísta, num espaço da Águas de Coimbra. Para tal, a Antiga Estação Elevatória do Parque, espaço da Águas de Coimbra, passou por uma empreitada de adaptação, num investimento que rondava os 100 mil euros. Presente na inauguração, a actual presidente da Câmara Municipal de Coimbra, Ana Abrunhosa, destacou o acto do Professor de doar os materiais que compõem o acervo da biblioteca, ressaltando "a ideia de que o conhecimento não é um privilégio", mas sim "um bem comum", adiantando que esta é uma casa "de todos". A presidente agradeceu ao Professor pela doação do material, composto por "uma vida inteira de leitura, trabalho, reflexão, curiosidade e desassossego".

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO COIMBRA
www.campeaoprovincias.pt



Telefone 239 497 750 | E-mail campeaojornal@gmail.com

Editor/Propriedade REGIV/OZ, Empresa de Comunicação, Lda. NIPC 504 753 711
Sede Editor/Redacção Rua Adriano Lucas, 216 Az. D - Eiras 3020-430 Coimbra
Director Lino Vinhal (CP 77)

Editor Executivo Luís Santos (responsável executivo por esta edição)
Redacção Lino Vinhal (CP 77), Luís Santos (CP 345),
Joana Alvim (CP 7607) e Cristiana Dias (CP 8248)

Director Comercial Carlos Gaspar
Directora de Marketing e Publicidade Adelaide Pinto 239 497 750
jornalcp.adelaidepinto@gmail.com

Design e Paginação Campeão das Províncias

Impressão FIG - Indústrias Gráficas, S.A., Rua Adriano Lucas, 3020-430 Coimbra

Distribuição VASP - Sociedade de Transportes e Distribuição, Lda. R. da Tascoa, n.º 16 - 4.º Piso, 2745-003 Queluz

Telef. 214 398 500, Fax: 214 302 499

Registo SRIP sob o n.º 222567; ISSN: 1645 - 2968; N.º ERC: 122568 | Depósito Legal n.º 127443/98

Preço de cada número 1€ | Assinatura anual 40,00€ | Tiragem média 9.000 exemplares

LEI DA TRANSPARÊNCIA – Propriedade Regivoz, Empresa de Comunicação, Lda. Capital Social 5.000,00 euros.
Participações no capital Maria de Fátima Rodrigues Viegas Vinhal - 2.500 euros (50%); Lino Augusto Vinhal - 2.500 euros (50%).

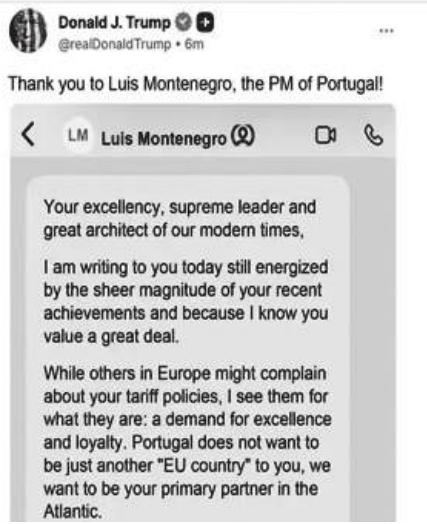
Gerência Lino Augusto Vinhal
Estatuto Editorial em www.campeaoprovincias.pt



AINDA NÃO É CARNAVAL...
MAS JÁ NÃO DEVIA LEVAR A MAL

volksvargas
@volksvargas

Última hora | Depois de Macron e Rutte, Trump publica mensagem privada de Montenegro



Estamos prestes a entrar naquela época em que o que mais se ouve é a conhecida frase: "É Carnaval, ninguém leva a mal". No entanto, há brincadeiras que devem ser bem encaradas ao longo do ano, afinal, o que seria do mundo se a vida fosse sempre levada a sério? Um verdadeiro aborrecimento. Há, porém, quem prefira não entrar no espírito da diversão e, por esse motivo, não reaja da melhor maneira a uma piada. E não, desta vez não foram os Anjos. Embora muita gente compare a situação pela falta de poder de encaixe. No final da passada quinta-feira (22), o primeiro-ministro, Luís Montenegro, anunciou ter sido alvo de um "acto de desinformação com elevada difusão pública", depois da página Volksvargas ter publicado uma imagem, em jeito de sátira, com uma falsa publicação do presidente dos Estados Unidos da América (EUA), Donald Trump. Na alegada mensagem, Montenegro dirige-se a Trump como "líder supremo e grande arquitecto dos nossos tempos modernos" e manifesta-se disponível para "discutir uma visão que assegure o acesso soberano americano às nossas ilhas dos Açores". Assim que o primeiro-ministro viu esta brincadeira, mostrou-se indignado e garantiu que iria apresentar queixa contra a página Volksvargas por "desinformação". Depois, seguiu-se a habitual acusação/defesa ao estilo Anjos vs. Joana Marques, em que se discutem os limites (ou não) do humor. O autor da publicação recusou que a sua intenção tenha sido desinformar, afirmando que a sua conta é "uma página de sátira conhecida por publicar memes" e que "o texto fictício atribuído ao primeiro-ministro foi escrito de modo a não deixar margem para dúvida de que se trata de uma sátira". O certo é que quem acabou por virar meme foi mesmo Luís Montenegro. A sua reação à brincadeira não foi bem vista por muitos e as redes sociais não tardaram a criar novas imagens com o primeiro-ministro. O Bloco de Esquerda (BE), por exemplo, rapidamente defendeu que Luís Montenegro "faria bem melhor se se preocupasse com a desinformação do Chega"; um outro utilizador da internet decidiu usar o nome fictício de Ermelinda Nóbrega, reformada, para escrever "vou processar o primeiro-ministro por desinformação. Há quase dois anos que foi prometido o plano de emergência para a saúde em 60 dias". Bom, o filme já é conhecido e, possivelmente, já sabemos como vai acabar. Esperemos é que, até lá, Montenegro não fique com acne...

DEUS HÁ SÓ UM
E RONALDO FICOU A SABER DISSO



Todos sabemos que não é bonito invocar o nome de Deus em vão, no entanto, não conseguimos deixar de fazê-lo em várias situações da vida. Seja quando vemos algo que nos assusta, - e lá soltamos um "oh meu Deus" -, ou quando a paciência já nos falta e nos sai um "Deus me ajude". Tudo de forma inocente e sem qualquer tipo de malícia. Por outro lado, há quem use o nome "Deus" para descrever alguém que é perfeito naquilo que faz e, nesse aspecto, há quem não ache muita piada. Afinal, Deus há só um. Não se sabe ao certo, mas talvez tenha sido isso que aconteceu, recentemente, no Funchal, quando um homem decidiu pegar fogo à estátua de bronze de Cristiano Ronaldo, junto ao Museu CR7. O momento insólito foi partilhado pelo próprio incendiário nas redes sociais, que escreveu na legenda do vídeo: "Isto é o último aviso de Deus". Não se sabe bem a que aviso se refere. Será que queria dizer que não nos podemos referir a CR7 como o "Deus da bola"? Pelo sim pelo não, mais vale substituir a denominação por "craque", não vá o diabo tecê-las.

"PROMOÇÃO PARA IDIOTAS"



Por falar em mesmos, esta situação não está muito longe disso por todos os motivos e mais alguns. O empresário Elon Musk mostrou intenções de comprar a companhia aérea Ryanair, depois do director-geral, Michael O'Leary, ter feito um comentário que deixou Musk

ofendido. Durante uma entrevista na rádio, este terá sido questionado sobre se utilizaria Starlink (serviço de Internet por satélite de Elon Musk) nos seus aviões. A resposta foi negativa, sendo que O'Leary se justificou com os custos de instalação e o aumento de consumo de combustível devido ao arrasto das antenas. Até aqui, tudo bem. O caso mudou de figura quando o director-geral confessou: "Não ligo ao Elon Musk, ele é um idiota. Muito rico, mas continua a ser um idiota". Musk não gostou do que ouviu e, através da rede social X, fez uma sondagem onde perguntou aos seus seguidores (sim, eles existem) se apoiariam a compra da Ryanair. A companhia aérea reagiu, de imediato, lançando uma nova "campanha para idiotas" com bilhetes a preços desde 16,99€. Reforçou ainda que "a promoção só está disponível para Elon Musk e outros idiotas do X". No meio disto tudo, não se percebe a indignação do empresário. Primeiro, "idiota" não foi, certamente, o pior nome que já lhe chamaram. Segundo, por um voo mais barato, poucos se importavam de ser chamados de idiotas. O importante era aproveitar. Afinal, quem é que não gosta de um bom desconto?



VINAGRETAS

HAJA MEMÓRIA!

O jurista Pedro Caeiro estranhou, na passada semana, que Luís Montenegro, Marques Mendes e Cotrim de Figueiredo estejam a pôr “interesses pessoais e políticos à frente da rejeição” de André Ventura. Isto apesar de, “quando lhes interessou, terem dito não se tratar de um democrata”. Apologista da defesa do Estado de Direito democrático, o jurista, professor da Faculdade de Direito na Universidade de Coimbra, assinalou, nas redes sociais, guardar “para memória futura”, que Montenegro, Mendes e Cotrim não estejam a “tomar partido na luta pela preservação da Constituição da República portuguesa”.



PRESIDENCIAIS: UMA SEGUNDA VOLTA INTENSA



Há 40 anos que Portugal não ia a uma segunda volta nas presidenciais. Muitas gerações (20, 30 e 40 anos) nunca assistiram a este cenário. Em 2026, vão poder não só ver um segundo round mas também têm a possibilidade de participar nele. Num momento em que a crise eleva o tom, em que há uma espécie de guião, quase que obrigatório, no espaço público (com particular foco nas redes sociais desregulamentadas), sobre democratas e não-democratas, ter informação credível, isenta e independente parece ser uma miragem. As hostes dos espaços ideológicos do PSD e do PS (que na verdade são o mais puro Centrão) apressam-se a declarar intenções de apoio. E está tudo certo. O que já não está tão certo, quando se vive em democracia, é anteciparem a vinda do Diabo, como se essa figura não tivesse o mesmo direito democrático e legitimado nas urnas para estar numa segunda volta. Aconteça o que acontecer, são válidas todas as estratégias de propaganda de quem vai a votos. A escolha faz-se nas urnas a 8 de Fevereiro. E essa é a única verdade que conta. Até lá, que seja uma campanha capaz de esclarecer o eleitorado e mais digna que a primeira. Portugal e os portugueses merecem!

COMBATER A VIOLENCIA DOMÉSTICA: UM CANCRO EM PORTUGAL



(Quase) todos os dias somos presenteados com mais um caso. É rara a semana que não acontece. Homens que matam as namoradas ou mulheres (e vice-versa) porque não aceitam o fim dos relacionamentos. Violência entre pais e filhos. Filhos e netos apinhados no meio de uma toxicidade sem igual e que são literalmente armas de arremesso nestes processos que ou são longos ou, acabam em tragédias. E há também idosos a sofrerem de violência doméstica. Dados

oficiais indicavam que, de 1 de Janeiro até 15 de Novembro do ano passado, tinham morrido 18 pessoas em Portugal vítimas de violência doméstica e mais de 25 mil casos tinham sido registados pelas autoridades. Os distritos do Porto, Aveiro, Braga, Setúbal e Lisboa são os que apresentam o maior número de denúncias. Portalegre e Bragança relataram os valores mais baixos. A pergunta que muitos se colocam é: como se chega aqui? Como não se pede ajuda mais cedo? E onde falha o Estado na proteção e apoio às vítimas? A violência doméstica é um dos maiores cancros em Portugal, é silenciosa na maior parte das vezes e a ajuda chega tarde demais para quem sofre calado. É importante pedir ajuda. A um amigo, a um familiar, a um desconhecido até, se for mais fácil. Cada caso é um caso, mas o desfecho, esse, é muitas vezes igual e o mesmo. E também para quem está ao lado, é importante estar alerta e saber ver sinais que não são assim tão difíceis de perceber. Cada vida conta e a tolerância tem (mesmo) de ser zero quando o tema é violência, seja ela qual for!

ABDIÇÃO MONTENGRINA?

A jurista (constitucionalista) Teresa Violante, licenciada pela Universidade de Coimbra, acaba de conceder ao diário Público uma entrevista em que rotula de “abdicação” o silêncio de Luís Montenegro sobre a segunda volta da eleição presidencial. Ex-apoiante de Henrique Gouveia e Melo, a jurista, que anuncia ir votar em António José Seguro, admite que “o silêncio” possa ter “um efeito de apoio” a André Ventura. O primeiro-ministro e líder do PSD, num exercício de tacticismo político, tem optado por não expressar preferência por um dos nomes em condições de suceder a Marcelo Rebelo de Sousa na Chefia do Estado. A. Ventura não entusiasma Luís, apostado em fingir que não irá ocorrer uma mudança no Palácio de Belém, e o mesmo Luís não diz se admite inclinar-se a votar pelo Seguro.

DE FAZER CORAR...



Rui e a irmã, Sara Isabel, têm como apelido Cristina, que é o nome próprio da tal vereadora, mas não consta que qualquer deles tenha corado. “Sei que todos os presidentes de Câmara gostariam de ter uma irmã qualificada (...) para trabalhar em prol dos municípios”, declarou o prefeito, citado pela Revista Sábado. Constrangimento é palavra que não figura no vocabulário do autarca (outrora deputado à Assembleia da República pelo PSD). Qual constrangimento, qual carapuça, se Sara Isabel rumou à Câmara de Albufeira em regime de mobilidade, sendo proveniente da de Loulé!... E Rui Cristina nem sequer foi visto ou achado, pois a nomeação é obra da vereadora Cristina Corado. Há dois anos, Rui Cristina migrou para encabeçar a lista do Chega por Évora à Assembleia da República, depois de ter visto que lhe estava destinada a quinta posição no elenco de potenciais deputados da AD ao Parlamento pelo círculo de Faro. Como assinalou o poeta Alexandre O’Neill, “Pais engravatado, todo o ano, e assoar-se na gravata por engano”...

HAJA MEMÓRIA!

O jurista Pedro Caeiro estranhou que Luís Montenegro, Marques Mendes e Cotrim de Figueiredo estejam a pôr “interesses pessoais e políticos à frente da rejeição” de André Ventura. Isto apesar de, “quando lhes interessou, terem dito não se tratar de um democrata”. Apologista da defesa do Estado de Direito democrático, o jurista, professor da Faculdade de Direito na Universidade de Coimbra, assinalou, nas redes sociais, guardar “para memória futura”, que Montenegro, Mendes e Cotrim não estejam a “tomar partido na luta pela preservação da Constituição da República portuguesa”.



OUTRO FEVEREIRO COMO ESTE SÓ DAQUI A...

FEVEREIRO

2026

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

O próximo mês de Fevereiro será o último Fevereiro que alguém que vive agora verá. Isto porque o mês de Fevereiro deste ano tem a seguinte característica que acontece apenas uma vez em 823 anos! Este mês de Fevereiro de 2026 tem: 4 domingos; 4 segundas-feiras; 4 terças-feiras; 4 quartas-feiras; 4 quintas-feiras; 4 sextas-feiras; 4 sábados. E só tem 28 dias. Basta olhar para o calendário e conferir.

CICLOVIA PARA TRICICLOS



Em Coimbra, na parte da Estrada de Eiras que viu uma dupla hamburgueria foi construída uma pista dupla para ciclistas com uma extensão de 68 metros! Poderemos estar perante uma pista para as crianças aprenderem a andar de bicicleta, bastante salutar enquanto os pais se alimentam ali próximo, mas falta uma rotunda para darem a volta. Também é preciso ter cuidado ao entrar na ciclovia, pois um automóvel pode estar a entrar, ou a sair, do portão. E isto também é válido para os peões, porque para irem para o passeio têm de entrar no espaço destinado às duas rodas. Se o objectivo era apenas chamar a atenção para se fazer uma ciclovia naquele troço muito movimentado da estrada, conseguiram! Mas também fica na ideia que o dinheiro só deu para seis dezenas de metros..., ou, então, só se fez porque um privado teve de investir para ter o seu empreendimento, e o público fica nas encolhas.



DEPRESSÃO KRISTIN DEIXOU UM RASTO DE DESTRUÇÃO

A depressão Kristin teve grande impacto durante a noite de ontem (quarta-feira) na região Centro, a mais afectada pelos ventos que foram para além dos 140 km/hora, derrubando árvores e causando cortes de estradas, destelhando edifícios, causando cortes de energia e deixando um rastro de destruição com prejuízos que só agora poderão ser avaliados.

Em Coimbra registaram-se mais de 150 ocorrências, com cortes de luz que provocaram, também, falhas de abastecimento de água em cerca de 10 freguesias. A queda de árvores de grande porte provocou o corte de estradas, como o IC2, assim como de algumas ruas importantes na cidade. A cobertura do Mercado D. Pedro V foi "arrancada", as escolas estiveram encerradas, incluindo pausa nas actividades na Universidade e no Politécnico.

O serviço do Metro Mondego, em Coimbra, esteve interrompido e foi gradu-

almente reposto na cidade, mantendo-se suspenso no troço suburbano, nomeadamente nas ligações a Miranda do Corvo e Lousã.

Na Figueira da Foz, a roda gigante, divertimento na marginal, caiu durante a madrugada e a passagem da depressão Kristin fez cair parte do telhado da antiga Universidade Internacional que atingiu, pelo menos, sete carros. A Divisão Policial da PSP da Figueira da Foz também sofreu graves danos nas instalações, designadamente vidros partidos e telhas caídas, que provocaram danos em viaturas policiais e em viaturas particulares pertencentes a efectivos.

Na região de Coimbra o temporal afectou todos os concelhos, com os respetivos municípios a activarem os planos de emergência e protecção civil, com o encerramento generalizado das escolas, devido a estragos nos edifícios e a interrupção da circulação automóvel devidos a estradas interrompidas.

Leiria muito afectada

A depressão Kristin entrou pelo litoral, atingindo mais fortemente os distritos de Coimbra e Leiria, provocando danos em infraestruturas, quedas de árvores, automóveis destruídos e corte no abastecimento de electricidade e de água em Leiria, cidade que de manhã estava irreconhecível.

O quartel dos Bombeiros Voluntários de Leiria foi particularmente atingido, com os estragos a provocaram ferimentos graves num bombeiro, que foi transportado para o hospital. Em Monte Real, uma pessoa morreu devido à queda de uma estrutura.

A passagem da depressão Kristin causou cerca de 2.600 ocorrências no continente, sobretudo queda de árvores e de estruturas e inundações, afectando principalmente os distritos de Leiria, Coimbra, Lisboa e Santarém, disse a Proteção Civil.



Estamos a recrutar!

DIRETOR/A TÉCNICO/A E PEDAGÓGICO/A

Obrigatório:

- Licenciatura em Educação de Infância, Serviço Social, Psicologia ou outra licenciatura em Ciências Sociais e Humanas ou Ciências da Educação;
- Conhecimento e experiência na Metodologia do Trabalho de Projeto;
- Certificações (com certificado);
- Experiência prévia em cargo de diretor/a técnico/a e pedagógico/a.

Perfil procurado:

- Experiência na função (obrigatório);
- Capacidade de liderança, organização, planeamento e gestão de equipas;
- Boa comunicação e empatia no relacionamento com pais, crianças e equipa;
- Proatividade e capacidade de resolução de problemas;
- Preferência por candidatos com domínio de Word e Excel;
- Será valorizada a disponibilidade para exercício da função em regime de dedicação exclusiva.

Considerar-se-ão apenas os/as candidatos/as que cumpram todos os requisitos obrigatórios.

recrutamento@aprevidenciaportuguesa.pt



DESFILES DE PORTUGAL NO CORAÇÃO DA BAIRRADA

8 FEVEREIRO - 15H00

DOMINGO MAGRO

ENTRADA LIVRE

5 ESCOLAS DE SAMBA - CARETOS DE PODENCE - GIGANTONES DE BRAGA - GRUPO DE BOMBOS BATE FORTE
MINISTROS & MATRAFONAS DE TORRES VEDRAS - ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DO ROSSIO
ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DO PAÇO - ASSOCIAÇÕES DO CONCELHO