

BOLETIM INFORMATIVO DA **UNIÃO DAS FREGUESIAS DE**

# **ALMADA, COVA DA PIEDADE, PRAGAL E CACILHAS**

N.º 11 **ABRIL 2021**

**O 25 DE ABRIL  
VOLTOU A SAIR  
À RUA EM ALMADA**  
PÁG. 15



## CONSTITUIÇÃO DO EXECUTIVO 2017-2021



### **PRESIDENTE**

**Ricardo Jorge Cordeiro Louçã** **CDU**

Administração Geral, Parque Escolar,  
Recursos Humanos, Relações Públicas e  
Proteção Civil  
[presidente@uf-acppc.pt](mailto:presidente@uf-acppc.pt)

**ATENDIMENTO AO PÚBLICO**  
2.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, Posto de  
Atendimento da Cova da Piedade;  
3.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, Posto de  
Atendimento da Cacilhas;  
4.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, Posto de  
Atendimento do Pragal;  
5.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, Sede Almada.



### **SECRETÁRIA**

**Susana Cristina da Fonseca  
Vinagre Montalvo** **CDU**

Informação, Site e Boletim  
[smontalvo@uf-acppc.pt](mailto:smontalvo@uf-acppc.pt)

**ATENDIMENTO AO PÚBLICO**  
4.<sup>as</sup>-feiras, 14h00 às 17h00,  
todos os Postos de Atendimento,  
sujeito a marcação prévia.



### **TESOUREIRA**

**Rosa Maria Simão Martins** **CDU**

Tesouraria, Cultura, Juventude  
e Associativismo  
[rmartins@uf-acppc.pt](mailto:rmartins@uf-acppc.pt)

**ATENDIMENTO AO PÚBLICO**  
2.<sup>as</sup> e 4.<sup>as</sup>-feiras, 14h00 às 17h00,  
todos os Postos de Atendimento,  
sujeito a marcação prévia.



### **VOGAL**

**Carlos Augusto Aurélio  
Alves Leal** **CDU**

Educação, Ocupação da Via Pública,  
Ação Social e Finanças  
[carlosleal@uf-acppc.pt](mailto:carlosleal@uf-acppc.pt)

**ATENDIMENTO AO PÚBLICO**  
3.<sup>as</sup>-feiras, - 10h00 às 12h00,  
todos os Postos de Atendimento,  
sujeito a marcação prévia.



### **VOGAL**

**João Fernando Filipe Marcos** **CDU**

Mov. Associativo, Desporto e Património  
[jmarcos@uf-acppc.pt](mailto:jmarcos@uf-acppc.pt)

**ATENDIMENTO AO PÚBLICO**  
2.<sup>as</sup> e 4.<sup>as</sup>-feiras, 10h00 às 12h00,  
todos os Postos de Atendimento,  
sujeito a marcação prévia.



### **VOGAL**

**António Joaquim Cruz Cabral** **CDU**

Rede Viária, Transportes, Toponímia,  
Parques Desportivos e Infantis  
[antoniocabral@uf-acppc.pt](mailto:antoniocabral@uf-acppc.pt)

**ATENDIMENTO AO PÚBLICO**  
5.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, todos os Postos  
de Atendimento, sujeito a marcação prévia.



### **VOGAL**

**Francisco Martins Cavaco** **CDU**

Iluminação Pública, Higiene Urbana,  
Muros e Muretes  
[fcavaco@uf-acppc.pt](mailto:fcavaco@uf-acppc.pt)

**ATENDIMENTO AO PÚBLICO**  
3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup>-feiras, 15h00 às 17h00, todos  
os Postos de Atendimento, sujeito a  
marcação prévia.

## CONSTITUIÇÃO DA ASSEMBLEIA DA UNIÃO DE FREGUESIAS 2017/2021

### **PRESIDENTE**

Marta Alexandra Osório de Matos **CDU**

1.<sup>a</sup> SECRETÁRIA

Elsa Maria Alves Dias **CDU**

2.<sup>a</sup> SECRETÁRIA

Luís Alberto Durão da Silva **CDU**

Jorge Ismael Fragoso Cabral **CDU**

António Marques de Oliveira **CDU**

João Filipe Dias Alves **CDU**

Sérgio de Sousa Contreiras **CDU**

Pedro António Martins **CDU**

Ilda de Lurdes de Oliveira Dâmaso

Garrett **CDU**

Maria D'Assis Beiramar Lopes  
de Almeida **PS**

André Macedo Soares Ferreira **PS**

Raquel Palhotas Pacheco **PS**

Marco Artur Casanova do Carmo **PS**

Inês Moreira Simões **PS**

Paulo Ricardo Correia Póvoa **PS**

Anabela Barbosa Martins de Pinho **PS**

Ana Lúcia Duarte Massas **BE**

José Luís Damas de Carvalho **BE**

Cristina Maria Zina Herculano **BE**

Célia Maria Infante Mateus **PSD**

Helena Maria Quintela e Costa **PSD**

Neuza Carina Zambujo Boeiro **IND**

NA PÁG. 22 DESTE BOLETIM  
**OUTROS CONTACTOS ÚTEIS  
E AGENDA DE INICIATIVAS**

**WWW.UF-ACPPC.PT**  
**FACEBOOK.COM/UFACPPC**



BOLETIM INFORMATIVO DA  
**UNIÃO DAS FREGUESIAS DE ALMADA,  
COVA DA PIEDADE, PRAGAL E CACILHAS**

EDIÇÃO União das Freguesias de Almada,  
Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas  
IMPRESSÃO E ACABAMENTO  
To Spend With You, Unipessoal, Lda  
TIRAGEM 31.500 exemplares  
DEPÓSITO LEGAL 391628/14  
**DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

## CONTACTOS E HORÁRIOS DOS POSTOS DE ATENDIMENTO DIAS ÚTEIS

### **SEDE**

#### **ALMADA**

Rua D. Leonor de Mascarenhas, 44 – A  
2804-522 Almada  
Tlf.: 212 722 540  
Fax: 212 722 549  
e-mail: [geralalmada@uf-acppc.pt](mailto:geralalmada@uf-acppc.pt)  
Monos: 800 204 819

Secretaria: 09h00-12h15 e  
das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)

### **POSTO DE ATENDIMENTO DA COVA DA PIEDADE**

Rua José Ferreira Jorge, 12-B  
2805-181 Almada  
Tlf.: 212 767 948  
Fax: 212 755 112  
e-mail: [geralcovadapiedade@uf-acppc.pt](mailto:geralcovadapiedade@uf-acppc.pt)  
Monos: 800 100 304

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e  
das 13h00-16h00 (agendamento da Recolha  
de Monos no horário da Secretaria)

### **POSTO DE ATENDIMENTO DO PRAGAL**

Rua Cidade de Ostrava, 8  
2800-681 Almada  
Tlf.: 212 747 136 / 7  
Fax: 212 757 3 24  
e-mail: [geralpragal@uf-acppc.pt](mailto:geralpragal@uf-acppc.pt)  
Monos: 800 204 800

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Polivalente: 3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> das 09h15-12h00  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)  
Oficina: 08h00-12h00 e das 13h00-16h00

### **POSTO DE ATENDIMENTO DE CACILHAS**

Rua Liberato Teles, 6-A  
2800-291 Almada  
Telf: 21 273 29 43  
Fax: 21 276 02 17  
Monos: 800 204 825  
e-mail: [geralcacilhas@uf-acppc.pt](mailto:geralcacilhas@uf-acppc.pt)

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)

### **ESPAÇO CIDADÃO ALMADA**

Avenida D. Nuno Álvares Pereira, n.º 14M  
2800-078 Almada  
(junto à Oficina de Cultura)  
Telf: 300 003 990

## editorial

### **Caminhamos juntos**

Andamos pelas ruas, falamos com as pessoas, construímos  
pontes, lançamos desafios, abraçamos projectos comuns,  
definimos e executamos trabalhos essenciais para o bem-  
estar da população. Nada parou.

Respeitando as regras de segurança, à distância ou  
presencialmente, sentimos mais do que nunca a necessidade  
de trabalhar para melhorar o dia-a-dia de pessoas que,  
como nós, reaprenderam a importância das pequenas coisas.  
Porque as juntas de freguesia sempre fizeram as pequenas  
coisas, que fazem toda a diferença na vida diária dos  
fregueses. Mas não é trabalho menor. Continuamos a  
executar rampas para as pessoas com mobilidade reduzida e  
famílias com carrinhos de bebé, a tapar buracos na calçada  
para os mais idosos caminharem em segurança, a arranjar  
vedações nas escolas que agora reabrem e nos devolvem a  
alegria das crianças pela cidade.

Continuamos a querer dar espaço às ideias dos mais  
jovens, como o Roka ou a Amy, que nos querem fazer ver o  
potencial do skate e da bicicleta nas nossas cidades. A apoiar  
projectos plurais de instituições como a Almada Mundo,  
empenhada em fazer nascer o Centro Cultural Fernão  
Mendes Pinto. A acrescentar mais espaços às freguesias,  
como um parque de recriação de jogos tradicionais no  
Bairro Cor de Rosa.

Acreditamos que a transparência e a partilha de informação  
são essenciais à cidadania plena. E, por isso, lançamos  
mais um Boletim de Informação, para que leia, reflecta,  
acrescente, comente, conheça, participe...

Se esta pandemia nos ensinou alguma coisa é que faz mais  
sentido do que nunca caminharmos juntos.

Ricardo Jorge Cordeiro Louçã

Presidente da União das Freguesias de Almada,  
Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

# Ao lado das mulheres, do teatro e da juventude



O mês de março foi cheio de momentos de luta e partilha e solidariedade. No dia 8, assinalou-se o Dia Internacional da Mulher e a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade e Cacilhas celebrou-o com um fabuloso concerto que juntou três grandes vozes femininas para exaltar as mulheres, a vida, a liberdade, a cultura e a luta pela igualdade. “Três mulheres, três culturas”. Valéria Carvalho, Ana Firmino e Silvana Peres. Brasil, Cabo Verde e Portugal. Uma hora de um concerto memorável e pleno de significado.

Dia 27 foi dia de chamar a atenção para as dificuldades que o setor da cultura e o teatro em particular atravessa, particularmente agravadas pela pandemia de covid-19 e a falta de apoios estatais. A União das Freguesias fê-lo assinalando o Dia Mundial do Teatro com o apoio e transmissão de um trabalho realizado por artistas almadenses, “Como resistir a 233°C”, uma série de seis curtas, acompanhadas de seis contos de Dino Buzzati, com autoria de Ana Nave, realização de João Tempera e interpretação de Ana Nave, António Olaio, Carlos Dias Antunes, Francisco Silva, Josefina Correia e Patrícia Conde e produzida pela Arte33/Teatro UBU.

A 28 de março, juntámos a nossa voz à dos Cais Sodré Funk Connection, com um concerto vibrante para celebrar o Dia Nacional da Juventude e reafirmar junto dos nossos jovens o compromisso para com a juventude na luta por uma vida e um futuro mais dignos e com mais direitos e oportunidades.

## No Natal, o sorriso e o teatro foram às escolas

A iniciativa Sorriso de Natal foi diferente este ano, devido à pandemia, mas continuou a levar a boa disposição aos milhares de alunos das escolas de Primeiro Ciclo e Pré-Escolar das freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas. Além dos tradicionais presentes, que todos os meninos receberam, entregues às professoras por membros do Executivo da União das Freguesias, no cumprimento das medidas de prevenção da pandemia, o Teatro Extremo, como não pôde levar o teatro presencial às escolas, gravou em vídeo a peça “Os Barrigas e os Magriços”, baseada num conto infantil de Álvaro Cunhal, em que se narra a luta dos Magriços pela justiça e liberdade e contra a exploração dos Barrigas, a história de Portugal no século XX adaptada aos mais pequeninos.



### TESTEMUNHOS

## “O 25 de abril foi como se se abrissem todas as portas do mundo”

*É Luísa Basto quem descreve assim o dia que há 47 anos acabou com o fascismo em Portugal e devolveu a liberdade e a democracia aos portugueses. Falámos com ela, com Mário Araújo, com Bárbara Judas e com Manuel Custódio, quatro resistentes antifascistas de Almada, que lembram o sonho lindo que se viveu no dia 25 de abril de 1974 e o que andaram para ali chegar.*

Luísa Basto, 73 anos, cantora, a voz de “Avante Camarada”, estava em Paris no dia 25 de Abril de 1974.

Nascida e criada em Vale de Vargo, Serpa, terra de luta e resistência, ainda se lembra das mulheres a gritarem em protesto “temos fome, queremos pão” e da GNR a cavalo a reprimir a revolta. Os pais, camponeses, comunistas, passaram à luta clandestina era ela menina. Veio com eles e as irmãs para Lisboa e depois Sintra e depois Damaia. Ajudava-os na tipografia clandestina onde se imprimia o jornal Avante, órgão central do Partido Comunista Português, e propaganda contra a ditadura, que era depois distribuída clandestinamente pelo país.

Tinha 12 anos quando os pais foram presos, aos 13 partiu para a União Soviética, onde estudou, se licenciou em Canto e conviveu e trabalhou de perto com Álvaro Cunhal. Só voltaria a ver os pais depois do 25 de Abril.

“Os meus pais foram os dois presos e torturados brutalmente e eu gostava de olhar olhos nos olhos essas gajas – não têm outro nome – que torturaram a minha mãe e muitas mulheres que estiveram presas, e perguntar-lhes que espécie de mulher faz o que elas fizeram”, revolta-se Luísa Basto.

“O que aconteceu a esses pides todos? Onde é que eles estão? Ninguém é obrigado a partilhar a minha ideologia, mas eu exijo uma coisa: respeito por esta gente que lutou, esteve presa, foi torturada, viveu na clandestinidade, deu a vida para que todos tenham hoje liberdade e democracia e não é isso que vejo nestes politicinhos que estão a sair da toca”, diz.

Nascida Úrsula Lobato, mas para sempre conhecida pelo nome da clandestinidade, que Álvaro Cunhal sugeriu que adotasse como nome artístico, foi ainda na União Soviética que Luísa Basto gravou o álbum “Canções Portuguesas”, que incluía o “Avante Camarada”, de Luís Cília, e temas de Lopes Graça e de Ruela Ramos. Canções que passavam na Rádio Portugal Livre e na Rádio Voz da Liberdade e os pais ouviam sem saberem que era a filha que as cantava.

Em 1973, Luísa Basto parte para Paris e é lá que está quando se dá o 25 de abril de 1974. “Foi uma sensação de alegria imensa, inexplicável, foi como se se abrissem todas as portas do mundo e o sol jorrasse, foi extraordinário. Não podia ficar lá, cheguei a Portugal de comboio no dia 3 de maio e a partir daí era canto livre para aqui, canto livre para ali, reuniões, um turbilhão de coisas a acontecerem que só quem passou por elas é que sabe o que foi”, conta Luísa, para quem é uma pena que 47 anos depois de Abril tanto continue por cumprir

“É mais fácil fazer uma revolução armada do que ao nível das mentalidades, as pessoas olham só para o espacinho à sua volta e não abrem os horizontes, não veem que é preciso continuar a lutar e a participar e a exigir. E já que estamos aqui em Almada, tenho que dizer: o espírito de Abril está cá e tem que vir ao de cima, Almada tem tradição de luta, todos temos que contribuir para a reavivar, porque é para bem da população, dos jovens, dos carenciados, dos velhos, de todos”.

#### “Mais do que a tortura, foi o isolamento na prisão que mais me marcou até hoje”

Mário Araújo, 86 anos, concorda. Juntou-se à luta nos anos 1960, quando isso significava arriscar a vida e hoje sente que é seu dever contar essa história de resistência aos 48 anos de fascismo em Portugal, o que faz como dirigente da URAP (União de Resistentes Antifascistas Portugueses) nas escolas, nas universidades, nas coletividades, onde quer que seja que peçam o seu testemunho.

Começou a trabalhar como aprendiz de ferreiro, aos 11 anos, foi caixeiro na Cooperativa Piedense e entrou para a metalurgia pesada no Arsenal do Alfeite em 1964, por orientação do PCP, partido ao qual se tinha juntado em 1963, pela mão de João Raimundo, que era seu vizinho e sabia que ele frequentava a Escola do Clube Desportivo da Cova da Piedade, ninho da resistência comunista e antifascista em Almada antes do 25 de abril.



“Ele convidou-me e eu fiquei todo vaidoso. Foi uma honra. Entretanto, era preciso reorganizar a luta no Arsenal, porque tinham sido presos muitos camaradas, e fui trabalhar para lá. Já era casado e tinha um filho”.

Ali esteve seis anos, até ser também ele preso pela PIDE. “Foi azar, porque se me tivessem ido buscar lá, já tinha um plano de fuga montado, mas naquele dia 17 de julho de 1967, eu, que nunca falhava ao trabalho, não fui trabalhar. Apanharam-me em casa. Ainda tentei a fuga, mas não consegui. Passei os primeiros cinco meses e meio no isolamento. Mais do que os socos e os pontapés e a tortura, foi essa total ausência de contacto com o exterior que me marcou até hoje. Estive quatro meses em Peniche e um ano em Caxias”, conta.

Do 25 de abril de 1974 soube pelo irmão. Tinha havido um golpe de Estado, mas não se sabia de que lado vinha. Ainda assim, lembra-se claramente de uma das melhores sensações que teve na vida.

“Por norma, durante anos e anos, descia a escada do prédio onde morava e não saía à rua sem olhar à esquerda e à direita, se houvesse gente, aguardava, se não houvesse saía, sempre com medo que a PIDE estivesse à minha espera. Naquele dia, quando saí, percebi que já não tinha que olhar. Foi uma sensação de liberdade enorme, era uma vida nova à frente, o fim do obscurantismo, o princípio da democracia, sermos livres, podermos estudar e trabalhar, podermos criar os nossos filhos, isso tudo me veio à cabeça naquele ápice. E depois o dia foi sempre a melhorar, a euforia, o entusiasmo, alegria”, lembra, contando um pormenor simbólico.

“Eu morava na Rua Marechal Óscar Carmona, que era quem era. Hoje essa rua é a Rua Pedro Matos Filipe, o primeiro preso a morrer no campo de concentração do Tarrafal, um homem que nasceu e viveu na Cova da Piedade. É uma diferença abismal”.

Saiu de casa direto à Rua das Salgadeiras, onde

ficava a escola do Clube Desportivo da Cova da Piedade. “Reunimos para nos inteirmos do que estava a acontecer e ficou decidido que a primeira coisa a fazer era ir para a rua, ao contrário do que aconselhava o Movimento das Forças Armadas. Ficou de se passar a escrito a decisão, mas esse documento nunca apareceu. Funcionou o passa palavra e ao fim do dia eram milhares na SFUAP, onde fizemos uma sessão de esclarecimento”.

A alegria e o entusiasmo daquele dia multiplicaram-se nos seguintes. “Queríamos estar em todas, não cabíamos em nós, foi um período extraordinário de liberdade, partilha e solidariedade, mas o grande levantamento popular aconteceu entre o 25 de abril e o 1 de maio, depois foi-se desvanecendo para culminar no 25 de novembro de 1975”, diz, descontente com a situação que o país e o mundo vivem hoje, com cada vez menos capacidade de reivindicação e de luta.

No entanto, Mário Araújo não é um derrotista e acredita no futuro. “Somos de uma geração que passou muito mal, a primeira vez que calcei sapatos foi para fazer o exame da quarta classe e eram do meu pai, quatro números acima do meu, para casa trouxe-os aos ombros. Naquele tempo só chegavam a doutores e engenheiros os filhos dos doutores e engenheiros, os filhos dos operários não tinham acesso. Isso conquistámos com o 25 de abril, portanto havemos de vencer, a história e a revolução não param, podem ter períodos mais dinâmicos ou mais letárgicos, não há data marcada, mas havemos de construir um país e um mundo melhores, é missão fundamental do ser humano consciente lutar para deixar às gerações vindouras um mundo real e mais promissor do que aquele que nos foi legado e vivido”.

#### “Foram cinco dias e cinco noites sem dormir”

Foi com esse ideal em mente que Bárbara Judas, 68 anos, se juntou ao PCP, há 50 anos. Vinda com os pais de Sobral da Adiga, em Moura, quando as minas onde o pai trabalhava fecharam, viveu um ano em Lisboa até que a família se fixou em Almada. O pai era comunista, mas não queria os filhos envolvidos em política, que na altura era atividade perigosa.

Foi por isso às escondidas dele que Bárbara, aos 18 anos, se juntou ao partido, com o qual teve o primeiro contacto através da escola do Clube Desportivo da Cova da Piedade, onde estudava à noite. Por essa altura, conheceu o marido, Joaquim Judas, que pertencia à UEC (União de Estudantes Comunistas).

Os três anos que antecederam o 25 de abril foram tão intensos como os dias a seguir à revolução, mas em sentido contrário.

“A seguir à morte do Ribeiro dos Santos, em 1972, já eu era casada, prenderam os dirigentes das associações de estudantes e a PIDE foi buscar o meu marido. Eu estava ligada ao Movimento Democrático de Mulheres e ao MDP-CDE e tinha em casa os selos dos presos políticos, que a gente vendia, e levaram-me também. A minha filha tinha seis meses. Estive presa dois meses, não foi nada comparado com tantas e tantos camaradas, mas foi duro. A miúda ia às visitas e já não me conhecia” conta Bárbara.

No ano seguinte, depois de participar, grávida da segunda filha, numa delegação de cerca de oitenta jovens portugueses, entre os quais ia um infiltrado da PIDE, no Festival da Juventude de Berlim, Joaquim é novamente preso.

“Foi muito difícil, eu com uma filha pequena e grávida da outra e ele preso... valeu-me a solidariedade dos camaradas e amigos aqui em Almada, que era uma coisa incrível. Mobilizaram-se todos e nunca me faltou nada. Isto acontecia com as famílias dos presos todos, era uma solidariedade muito bonita”, lembra.

O marido sai da prisão a 16 de janeiro, a filha nasce a 14 de fevereiro e o partido propõe a passagem à clandestinidade. Estava tudo preparado para mergulharem na luta clandestina quando acontece o 25 de Abril de 1974.

“Só quem viveu aqueles dias é que sabe. Entreguei as miúdas à minha mãe e lá fui eu, fomos para as Salgadeiras, fomos para a porta dos sindicatos, fomos para a Mocidade Portuguesa, fomos para Caxias libertar os presos, o meu cunhado Manuel, fomos derrubar tudo o que era instituição fascista, a gente não dormia, foram cinco dias e cinco noites sem ir à cama. Quando chegou o dia 30 de abril, em que íamos esperar o Álvaro Cunhal, eu não pude ir porque estava cheia de febre e no dia a seguir não podia faltar ao 1º de Maio”, conta Bárbara, dizendo do indescritível que foram aqueles dias.

“Era a história a acontecer, minuto a minuto, e nós a vivê-la e a saber que estávamos a vivê-la”, comenta Luísa Basto, ao ouvir Bárbara.

**“Faziam aquilo para destruir um homem, mas não conseguiram”**

Manuel Custódio, 82 anos, sargento da Armada, também lá estava. De 24 para 25 de Abril de 1974 tinha andado a distribuir, com a mulher, Gina, que era

do MDM, propaganda clandestina a mobilizar para a luta do 1º de Maio. “A Gina também estava na luta. E era valente”, diz Manuel.

Dada a sua ligação aos militares, não foi com surpresa que viu o dia chegar, mas foi com uma enorme alegria que o viveu, em reuniões e mais reuniões e a tomada do sindicato dos metalúrgicos do Barreiro, em que era sindicalizado, dado que nessa altura era operário.

A viver no Laranjeiro desde 1965, este alentejano não sabe explicar muito bem como se juntou à luta contra o fascismo. Aconteceu como todas as coisas naturais acontecem. “Parece que a gente se reconhece. Só sei que estava na feira de Aljustrel, em 1954, quando chegou lá a notícia de que a Catarina Eufémia tinha sido assassinada e senti uma revolta danada”, diz, emocionado. “Tinha uns 16 anos e nunca mais parei”. A luta começou no movimento associativo, mais concretamente no Centro Republicando Aljustrelense e continuou quando veio para Almada.

Quando foi preso, a 13 de março de 1970, era sargento e dirigente da Cooperativa Piedense. Foi preso por “atividades subversivas contra a segurança interna e externa do Estado. Era a chapa 5 que a PIDE usava para nos prender. Estive preso seis meses até ser julgado, no Tribunal da Marinha, e absolvido, mas a PIDE não me esqueceu nem à Marinha, por não me ter entregado logo. Vendo que luta não parava, a Marinha acabou por me pôr na rua”.

Foi trabalhar para a construtora Moderna, da Sorefame, mas sabia que continuava na mira da polícia política. “Quando nos tocavam à porta depois das 10 da noite, tínhamos que destruir tudo o que fosse suspeito. Foram tempos duros”.

Não tardou a ser preso novamente. Dessa vez já não foi para uma prisão militar. “Fui para Caxias e aí fui bem tratado, bandidos, esses energúmenos. No terceiro interrogatório, na António Maria Cardoso, depois das várias agressões físicas e quando eu já não me aguentava de pé devido à tortura do sono, um pide de cada lado, seguravam-me para não cair e mantiveram-me de pé 12 dias e 12 noites nessa tortura. Era assim, faziam aquilo para destruir um homem, mas não conseguiram.”

Em 1975, Manuel Custódio foi reintegrado na Marinha e continuou a sua atividade política, social e associativa nos órgãos democráticos da Cooperativa Piedense.

“O dia 25 de Abril de 1974 foi a madrugada que esperávamos e pela qual lutámos. Hoje, embora diferentes, vivemos tempos duros e difíceis, por isso é que é preciso dar vivas a Abril e a quem luta!”, conclui Manuel.

# Memória histórica, democracia, educação e solidariedade

A educação para a cidadania, a preservação da memória histórica e promoção dos valores democráticos e o reforço do apoio social, alimentar, psicológico e solidário à comunidade são linhas mestras que a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas quer manter e aprofundar. Nesse sentido, no dia 26 de março, pelas 18h00 na sala “Osvaldo Azinheira, da Academia Almadense, em cerimónia de carácter restrito devido à pandemia de covid-19, foram assinados Protocolos de Cooperação, com as associações União de Resistentes Antifascistas Portugueses (URAP), Gerações Sorriso e Almada Mundo, que, em parceria e com o apoio da União das Freguesias, em 2021, poderão, assim, continuar e reforçar o seu importante trabalho com a comunidade.

A União de Resistentes Antifascistas Portugueses (URAP) tem, entre os seus objetivos, a salvaguarda da memória relacionada com a resistência ao fascismo e a defesa e promoção dos ideais democráticos e antifascistas.

Em Almada, através do seu núcleo local, tem desenvolvido em parceria com as autarquias e diversas associações, sessões nas escolas, exposições, vistas ao Forte de Peniche e Museu do Aljube, entre outras importantes atividades.

O protocolo de cooperação firmado com a União das Freguesias para o ano de 2021 prevê um apoio de 5000 euros para a concretização do estudo, recolha e levantamento de todos os ex-presos políticos naturais e residentes, (aquando da prisão) na cidade de Almada, estudo já iniciado no Registo Geral de Presos da PIDE e no Cadastro à guarda da Torre do Tombo; a continuidade do projeto editorial do Boletim da URAP nas versões impressa e digital e a organização nas escolas de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas de sessões, palestras, exposições de promoção dos valores democráticos e divulgação da memória histórica relacionada com a resistência ao fascismo, bem como outras iniciativas cívicas evocativas dos acontecimentos mais marcantes da luta pela liberdade dos povos.

A Gerações Sorriso, associação sem fins lucrativos cuja missão é apoiar quem mais precisa, desde a população sénior através do seu projeto de promoção de envelhecimento ativo desenvolvido pelo Espaço Sénior, à comunidade de pessoas em situação de sem abrigo, através das equipas de rua noturnas ou a famílias mais carenciadas, através do gabinete de apoio à família e comunidade e da loja social, assinou também um protocolo de cooperação com a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas. O apoio de 5000 euros para o ano de 2021 destina-se ao desenvolvimento de um Projeto de intervenção Social, junto dos seus associados e comunidade em geral, no âmbito do Gabinete de Apoio



à Família e Comunidade (GAFC), que prevê apoio psicológico, social e alimentar (em parceria com o Banco Alimentar de Setúbal), de carácter regular.

Na vertente cultural e educativa, a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas estabeleceu um protocolo de cooperação com a associação Almada Mundo, que prevê um apoio de 15.880 euros, em 2021, para a criação, desenvolvimento e execução de três projetos: “Aprendo a Ser Futuro”, na área da Educação e Cidadania; “Corre-Mundos”, na área social, de transformação comunitária pela Art’Inclusiva e o “Centro Cultural Fernão Mendes Pinto”/Cátedra Fernão Mendes Pinto e Web Rádio A, na área cultural.

## Impressoras 3D já chegaram às escolas básicas de Almada

Uma parceria entre a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas e a Oficina d'Almada, de João Catarino, levou às escolas básicas das quatro freguesias impressoras 3D e as imensas possibilidades que esta tecnologia de ponta proporciona.

Há cinco anos a inventar o futuro na ODAM – Oficina d'Almada Makerspace, João Catarino fez-se notar durante o primeiro confinamento, com a produção pro-bono de viseiras para todos aqueles que destas necessitassem, desde bombeiros a forças de segurança, instituições de solidariedade social e centros de saúde, numa altura em que escasseavam ainda os equipamentos de proteção individual, e no início do novo ano letivo juntou-se à União das Freguesias para pôr os alunos do ensino básico a aprender a trabalhar com impressoras 3D, envolvendo-os ao mesmo tempo num projeto de educação ambiental de reciclagem de plástico, que depois poderá vir a ser matéria prima para as peças produzidas. “A União das Freguesias foi a única entidade até agora que me apoiou em condições porque percebeu o potencial do projeto, nas suas várias vertentes.”

O entusiasmo de João Catarino ao explicar o empreendimento é o mesmo da professora Maria João, coordenadora da Escola Básica do Pragal, uma das onze escolas que recebeu uma impressora 3D, que tem passado os últimos meses a pesquisar e estudar as potencialidades do equipamento que chegou no início de dezembro. “Uma vez dominado o processo de funcionamento, torna-se viciante”, diz a professora, que já fez enfeites de Natal e está a trabalhar agora para preparar os presentes do Dia do Pai e do Dia da Mãe. A interrupção do ensino presencial veio atrasar o contacto dos alunos com o novo equipamento, mas a professora não tem dúvidas de que, quando os mais novos virem a impressora 3D a funcionar e os objetos a tomarem forma, vão ficar tão entusiasmados como ela. “Vai ser fascinante para os miúdos. É muito engraçado ver todo o processo de construção das peças”, diz a professora, esperando poder partilhar brevemente com as várias turmas da escola que coordena esta nova tecnologia.



## A educação tem sido uma prioridade da UF

União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas investiu mais de 125 mil euros em educação em 2020 e 2021. A educação é uma das prioridades deste Executivo e esta traduz-se em números e trabalho realizado, seja através de projetos desenvolvidos na escola e fora dela, para alargar a oferta formativa e educativa, seja através de atividades extracurriculares ou de apoio à comunidade escolar, seja através da intervenção na melhoria das condições físicas e de funcionamento dos equipamentos.

Em parceria com a União das Freguesias, a Oficina de Almada levou impressoras 3D para 11 escolas básicas de Almada, permitindo que os alunos aprendam a trabalhar com tecnologias inovadoras, a associação Almada Mundo está a desenvolver em 7 escolas o projeto de literacia digital, tão importante numa altura em que os alunos desde os primeiros anos de escolaridade têm que dominar as ferramentas digitais no ensino à distância e a Porbatuka está a trabalhar nas escolas a iniciação à percussão. Estas três parcerias significaram um investimento de 23.359 euros. As Oficinas de Teatro promovidas pelo Teatro Extremo, em parceria com a União das Freguesias e que envolveram uma centena de crianças, assim como a iniciativa Sorriso de Natal, que chegou a três mil alunos das nossas escolas, implicaram um investimento de 13.500 euros.

A disponibilização de consultas de psicologia do desenvolvimento no nosso Gabinete de Apoio ao Cidadão custou 4.000 euros e foram investidos ainda 22.500 euros em limpeza de escolas, 46.500 euros em intervenções e reparações e 8.000 euros em aquisição de materiais de proteção contra a covid-19 para fornecer às escolas.

### ALMADA MUNDO

## “Chegamos sempre ao sítio aonde nos esperam, como diz Saramago”

A Almada Mundo nasceu do sonho de um conjunto de professores de alargar horizontes, eliminar fronteiras e derrubar muros na escola e na educação. A caminho dos quatro anos de existência, projetos e conquistas não faltam. Adelaide Silva fala-nos deles. Com o mesmo entusiasmo que os leva avante.

Durante mais de duas décadas, Adelaide Silva foi professora de português e francês na Fernão Mendes Pinto, durante 24 anos dirigiu o Centro de Formação de Associação de Escolas do Concelho de Almada – Proformar (1993 -2008) e AlmadaForma (2008 – 2017) e foi, simultaneamente, diretora do Centro de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências – RVCC, inaugurado, de forma pioneira, em 2002, na então Escola Secundária da Sobreda, sede do CFAE, uma aposta decisiva, na educação de adultos e, sobretudo, na valorização da aprendizagem ao longo da vida. Mais de quarenta anos de experiência e conhecimento que não podiam aposentar-se, chegou o momento da reforma, sobretudo quando a energia e a vontade de ação e intervenção continuavam a fervilhar.

### De onde vem a Almada Mundo?

Da terra dos sonhos. Na altura, eu estava prestes a reformar-me e uma colega, a Madalena Mendes, acompanhou-me nesta aventura e fundámos a Almada Mundo, respondendo ao desafio da Alexandrina Águas, proprietária do espaço-sede, na inspiradora e simbólica Praça Capitães de Abril, na Cova da Piedade.

A associação tem um plano de ação muito intenso e exigente, assente em 8 projetos rizoma de referência, orientado para uma intervenção centrada na pessoa e nas suas necessidades, interesses e expectativas. Seja criança, jovem, adulto ou sénior, venha de onde vier, seja migrante, minoria, desfavorecido ou favorecido, pode sempre contar com uma equipa multidisciplinar e voluntária motivada e competente. Quisemos ser abrangentes, inclusivos e perseguir sentidos de



emancipação e transformação da pessoa, pela via da qualificação, da valorização e reconhecimento da experiência e projeto de vida. Ser Almada no Mundo | Ser Mundo em Almada é o nosso lema, o nosso foco.

### Que sonhos são esses, dos professores?

Tem que ver com a vontade de intervir na escola, no sentido de conhecer, investigar, transformar, pensar, sentir, agir. A nossa associação nasce da vontade de ter uma escola com essas bases, mas a escola é sempre muito difícil de transformar, embora cada um por si faça o possível, é um sistema com muitas forças, vontades, energias e sinergias, mas também com muitas inércias e resistências.

Assim, viemos fazer para fora aquilo que desejaríamos ver acontecer e agora o movimento é

de fora para dentro, tentando entrar nas escolas, cujo sistema conhecemos muito bem, procurando abri-lo ao exterior e medrar no seu sagrado, ainda muito centrado no currículo, que muitas vezes se faria com mais agrado se fosse mais aberto e flexível, em conformidade com o potencial de autonomia das escolas.

### Que mundo já conquistaram?

Mais do que a conquista prefiro falar em abraçar causas mobilizando as pessoas e o poder local. Trabalhamos com a Câmara Municipal de Almada e todas as Uniãos de Freguesias. Temos um trabalho mais consolidado com a União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, com a qual conseguimos o pleno que é pensar e fazer juntos aquilo que tem que ser feito na área da educação, cidadania, cultura e a nível social.

A própria União de Freguesias tem uma tal relação de proximidade com as escolas que consegue ir ao encontro das suas necessidades e estabelecer sinergias. É um território enorme e valiosíssimo, com imensas escolas de referência e grande população de alunos, professores, famílias, um contexto educativo enorme, e verifiquei que há um trabalho que não é de agora.

Temos trabalhado em parceria com a União de Freguesias, temos projetos em curso e acabámos de estabelecer protocolos, que são de grande impacto e transformação. Há uma aposta clara na inovação das escolas e uma mentalidade nova a nascer e a exercitar-se, através de processos de investigação, reflexão, ação e isso é muito bom para a mudança, transformação e consciência crítica.

### O que resultará desses protocolos?

Três grandes projetos, que queremos que façam a diferença. O primeiro e estruturante é o programa educativo “Aprendo a ser futuro”, desenvolvido com crianças do 4º ano, de cinco turmas, duas do Agrupamento Emídio Navarro, duas do Agrupamento António Gedeão e uma do Agrupamento Anselmo de Andrade.

O objetivo é acrescentar ao currículo de maneira informal quatro grandes áreas – educação estética e artística, literacia digital, filosofia com crianças e inteligência emocional –, que são trabalhadas com os meninos diariamente.

Começámos em janeiro, num processo participado por todos os intervenientes e que tem sido muito gratificante. Os meninos têm demonstrado muito interesse, sentem-se envolvidos, confiantes e participantes. Este projeto tem

também uma vertente de investigação, que o enriquece, em que participam a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e o ISPA.

### A ideia é perceber que frutos pode dar para uma aplicação mais abrangente?

Sim, essa é a nossa ambição. Aprendo a ser futuro potencia a autonomia de cada um dos alunos, como protagonista, do seu próprio processo de aprendizagem, dotando-os de ferramentas essenciais ao desenvolvimento da comunicação, do pensamento crítico, da segurança digital, de competências



sociais, colaborativas, criativas, como forma de ser, de estar, de aprender a aprender, de conviver e desenvolver - (se), em ambientes educativos inovadores e de cidadania ativa. O que gostaríamos é que este programa acompanhasse os alunos até ao fim da escolaridade obrigatória. Os intervenientes no processo manifestam-se muito satisfeitos e expectantes, porque a reação dos alunos tem sido uma revelação também para professores e famílias. Desta forma, parece interessante criar um projeto educativo de cidade, focado nos novos tempos para aprender a ser futuro.

### O outro projeto que está incluído nestes protocolos é o “Corre-Mundos”. Em que consiste?

É um projeto de transformação comunitária pela via da arte inclusiva, que estamos a desenvolver com a Fundação Calouste Gulbenkian e a Fundação La Caixa, e que também conta com o apoio da UF de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, bem como com todas as outras UF do Laranjeiro e Feijó, da Charneca e Sobreda, da Caparica e Trafaria, e da Costa da Caparica, assim como a Câmara Municipal de Almada.

Trabalhamos com jovens na maioria provenientes das migrações, entre os 16 e os 35 anos, e caminhamos na perspetiva da sua transformação, através de formação, específica, no âmbito das artes, dança, música, teatro, vídeo, grafitti, skate, e das suas competências sociais, de modo a criar sinergias entre a arte e o social, no sentido de construir respostas sociais integradoras e criativas, no presente e para o futuro.

### Por último, o Centro Cultural Fernão Mendes Pinto, que vai nascer no Edifício Polivalente

### do Pragal. É o mundo em Almada?

É o sonho mundo em Almada, a casa que permitirá resgatar a memória de Fernão Mendes Pinto, um homem que viveu aqui 21 anos, escreveu aqui a “Peregrinação” e é incrível que não tenha aqui uma casa. Chegamos sempre ao sítio onde nos esperam, como diz Saramago.

A União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, acolhendo-nos no Edifício Polivalente do Pragal, recebe a Almada Mundo, em estreita parceria com a ES Fernão Mendes Pinto, numa condição que acho muito bonita: é uma casa da autarquia, que vai servir vários propósitos e está a ser reconstruída no sentido de permitir essa multifuncionalidade estratégica. Tem um espaço onde se trabalha, mas pode receber também exposições e conferências e terá ali a funcionar a Web Rádio A, uma rádio online, onde crianças, jovens, adultos, todos, ganham voz e vez, inscrição para contar, contar-se, ser, sendo. Uma casa com vista sobre o pulsar da cidade.

A casa está a ser reconstruída com muito carinho e nós lá estaremos para valorizar a comunicação, a cultura e a proximidade, com a orientação, aconselhamento e mestria de Alexandre Honrado, ilustre professor, inspirador de caminhos, consubstanciados, numa agenda cultural que devolva a casa à sua comunidade e ao mundo.

### Pretendem também ser um polo de desenvolvimento local?

Sim, podemos criar ali uns com os outros um sentido de desenvolvimento local, comunitário e inovador. Há ali um campo muito grande de ação, que inclua os locais e os migrantes, porque é um tecido social muito rico, gerador de pontes para o mundo.

Penso que esta proposta veio em boa hora. Almada está a precisar de dar uma volta sobre si própria, fazendo justiça ao seu património humano, histórico e cultural, que importa estudar, conhecer e reconhecer, na articulação virtuosa do passado, do presente e do futuro sonhado.

Estamos felizes e eu estou muito grata por contribuir para a co-criação de uma agenda através do Centro Cultural Fernão Mendes Pinto em colaboração com as várias associações e forças vivas de Almada. Agora é uma questão de termos coragem de uns com os outros abraçarmos esta experiência ousada de amor, com sentido universal.

Almada Mundo é isto, esta partilha, este diálogo, esta escuta, este aprender e trabalhar com quem está na comunidade e no terreno. Pelo bem comum.

## União das Freguesias e Gerações Sorrisos – dupla solidária

A situação pandémica que atravessamos fez crescer o número de pedidos diários de apoio à Geração Sorriso, associação sem fins lucrativos cujos projetos apoiam mais de 40 famílias, por parte de quem se confronta com situações de desemprego e maior vulnerabilidade social.

O trabalho desta associação passa por apoiar quem mais precisa, desde a população sénior através do seu projeto de promoção de envelhecimento ativo desenvolvido pelo Espaço Sénior, à comunidade de pessoas em situação de sem abrigo, através das equipas de rua noturnas ou a famílias mais carenciadas da União de Freguesias, através do gabinete de apoio à família e comunidade e da loja social.

A Geração Sorriso distribui mensalmente cabazes de produtos não perecíveis e semanalmente produtos frescos, sempre que as doações permitem juntar um stock suficiente de produtos alimentares frescos (frutas, legumes e comida confeccionada) às famílias que acompanha.

A União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas é uma das grandes parceiras e apoiantes da ação desta associação no território e, neste momento mais difícil para todos, cedeu uma carrinha para que semanalmente se faça a recolha de alimentos junto da AMI, Banco Alimentar contra a Fome de Setúbal, ReFood, Amar Almada ou Café Rosa Branca de Almada, que depois serão distribuídos pelos que mais precisam.

## Na linha da frente do apoio a quem precisa

A União de Freguesias tem acompanhado, dia a dia, de perto e no terreno, nomeadamente através de reuniões periódicas, as dificuldades e problemas com que se debatem as Associações e IPSS's que operam no seu território.

A situação pandémica que no último ano afetou o país, foi particularmente gravosa para estas organizações, a quem é pedido um esforço acrescido, mas que veem os seus recursos financeiros diminuídos, seja pela perda de associados e utentes, seja pelo encerramento de unidades.

A URPICA é uma das instituições que, prestando um serviço essencial aos nossos idosos, se debate neste momento com grandes dificuldades financeiras. Para colmatar algumas dessas dificuldades e permitir que a IPSS continue a prestar o apoio indispensável que presta, com qualidade e dignidade, a União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade Pragal e Cacilhas, depois de reunir com a Direção da URPICA, deliberou no sentido de apoiar a instituição na compra de uma carrinha e mobiliário condigno, com a atribuição de um apoio financeiro de 3500 euros e 4000 euros respetivamente.

Também os Bombeiros Voluntários de Almada, que prestam um serviço fundamental e imprescindível no apoio à população, receberam um apoio financeiro de 1.500,00€ (mil e quinhentos euros), para a reparação de uma Ambulância de Socorro (ABSC 09), que se encontrava imobilizada, assim como dois tablets, para facilitar a comunicação e intervenção diárias desta corporação.



**VIVA O 25 DE ABRIL!**

## Sessão Solene Comemorativa do 25 de Abril

Na tarde de 24 de abril, a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas realizou uma Sessão Solene Comemorativa do 25 de Abril, na Escola Secundária Cacilhas-Tejo, com a presença e intervenções dos presidentes da União das Freguesias, da Mesa da Assembleia de Freguesias e da Associação Conquistas da Revolução, e a participação de representantes de diversas Associações e Instituições. Foi ainda prestada homenagem a uma das grandes vozes da revolução com um concerto de Tributo a Zeca Afonso, “Zeca Diferente”.

## O 25 de abril voltou a sair à rua em Almada

Foram centenas os almadenses que se juntaram à iniciativa de comemoração dos 47 anos do 25 de Abril, promovida pela União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas com as juntas de freguesia do Concelho, na Praça São João Baptista, que reuniu representantes de Associações, Coletividades e IPSS e contou com a participação de todos os presidentes de Juntas de Freguesia do Concelho e dos vereadores da Câmara Municipal de Almada e sua presidente.

Os sons de Abril fizeram-se ouvir, a voz de José Mário Branco lembrou que a “Cantiga é uma Arma”, os participantes gritaram vivas ao 25 de Abril, que todos queremos que seja Sempre e o Fascismo Nunca Mais, e o grupo Amigos do Alentejo subiu ao palco para cantar a “Grândola, Vila Morena”, primeira senha da revolução que há 47 anos libertou Portugal e o seu povo de uma ditadura de 48 anos.

Antes disso, Ricardo Louçã, presidente da UFACPPC, discursou, falando da importância de continuar a luta para preservar a democracia e a liberdade, que não podemos dar por garantidas, sobretudo quando se erguem como ameaça forças obscuras que pensávamos que tinham sido vencidas. O Cabo José Boto, Militar de Abril, evocou aqueles que lutaram naquela madrugada libertadora, em particular Vasco Gonçalves, cujo centenário se assinala este ano. Paulo Santos, presidente da Associação das Coletividades do Concelho de Almada, falou das dificuldades porque passa Movimento Associativo e do papel que fundamental que este teve e tem para a construção de um Portugal de Abril, mais justo e solidário. Inês de Medeiros, Presidente da Câmara Municipal de Almada, realçou também a importância do Movimento Associativo, exaltou a liberdade e a democracia e a liberdade conquistadas há 47 anos, lembrando que falta apenas um ano para completar em liberdade o tempo que foi vivido em ditadura.

A cerimónia comemorativa culminou com uma romagem ao Monumento dos Perseguidos, na Praça do MFA, onde foram depostas quatro coroas de cravos, flores de Abril.

Respeitando todas as medidas de segurança aconselhadas pela Direção Geral de Saúde, o 25 de Abril voltou a sair à rua em Almada.



LUÍS CRUZ

# “O skate é uma escola e nós queremos torná-la acessível a todos”

**Este é o lema da Zona Solta, de que Luís Cruz, ou Roka, é vice-presidente. O também fundador da Associação de Skate de Almada quer ver juntas as suas grandes paixões, a terra onde nasceu e a tábua com rodas que é capaz de transformar lugares e pessoas. Depois de ter conquistado a Benedita (Alcobaça), pode ser que Luís cumpra o sonho em Almada.**

## O skate em Portugal tem raízes em Almada?

Claro que tem. É um namoro muito antigo. Temos em Almada a associação mais antiga do país - a Associação de Skate de Almada - e muito trabalho feito ao longo do tempo. A Associação foi criada no início dos anos 1990 por causa do Skate Park e partiu do desafio de um professor nosso, que andava de skate e estimulou-nos organizarmo-nos. Conseguimos, fizemos o Skate Park e a partir daí criou-se uma comunidade muita gira, que ainda hoje tem consequências. Não há nenhuma outra terra do país que tenha tanto trabalho feito a nível do skate como a nossa, apesar da falta de apoios institucionais. Nunca foi fácil. Foquei-me em pôr todo o meu empenho aqui e esbarrei com uma série de obstáculos, mas temos muita matéria-prima e muito potencial para ser explorado, nesta terra.

## Sente que finalmente há agora alguma abertura para apoiar a modalidade?

Sim e é esse trabalho que estamos a tentar desenvolver com a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas. Há muitos espaços abandonados, mortos, obsoletos, sem utilidade que, se forem ocupados pela juventude do skate, são revitalizados, dinamizados e reabilitados e nem é preciso um investimento muito grande. Não se trata tanto fazer um Skate Park e esperar que os miúdos vão para lá, mas sim fazê-lo onde os miúdos estão, envolvendo-os na construção e responsabilizando-os, porque a própria comunidade participa e contribui, se lhe derem abertura para isso.

## Os skaters são, afinal, mais solution makers [criadores de soluções] do que trouble makers [criadores de problemas]?

Sim, embora a malta ainda veja o skate como uma coisa marginal, não é, e o poder local só ganha em perceber o instrumento essencial que este pode ser em termos de políticas para a juventude e não só. Em todo o mundo, estão a acontecer experiências maravilhosas que provam que o skate pode ser uma solução para variadíssimos problemas, como o insucesso escolar, a integração social, a reabilitação urbana, etc. Na Suécia, há uma escola pública com um curso técnico-profissional de skate com uma taxa de sucesso incrível. Em Paris, há uma série de espaços públicos abandonados e problemáticos junto ao Sena que estão a ser transformados e reabilitados graças ao skate. No Afeganistão, onde as miúdas não podem fazer desporto, há uma ONG, a Skateistan, que está a trabalhar com miúdas e órfãos de guerra e a conseguir resultados maravilhosos.

## Isso é extraordinário.

As valências que o skate dá aos miúdos são imensas, não é só um brinquedo que têm nos pés, é o esforço, é a persistência, é a resiliência, é o reforço da autoestima, é o olhar todos como iguais na sua diversidade. Quando os miúdos estão a treinar e não conseguem, voltam a tentar, insistem, magoam-se, até conseguirem e há nisto um cativar de autoestima que é impressionante. Depois, em termos culturais é das práticas mais ricas que conheço porque é um polo agregador, não só de gente, de todas as cores, origens e feitios, mas de interesses, música, artes, fotografia, vídeo, criatividade em geral, que encontram no skate um espaço de partilha e isto tem consequências incríveis.

## E isso tem sido desaproveitado aqui em Almada?

Tem. Passei muito tempo a tentar desenvolver projetos aqui, desgastei-me pessoalmente por não ter guarida e encontrei fora mais receptividade. Por

exemplo, a Surge Skateboard Magazine, uma revista que fazemos aqui há 11 anos, é mais conhecida fora do que cá. Estamos a montar uma escola de Skate na Benedita que só não é em Almada porque Almada não quis. Mas não desisto desta terra, até porque temos muito trabalho feito cá, ao longo dos anos, muita matéria-prima, muito potencial, e Almada é reconhecida internacionalmente no mundo do skate como Almada e não como Lisboa. Esta praça [da Liberdade] é famosa internacionalmente no skate. As principais marcas mundiais e os principais profissionais da modalidade passam por este concelho com muita regularidade há já alguns anos.

## O trabalho que estão a desenvolver com a União das Freguesias vai aproveitar esse potencial?

É isso que esperamos. Há aqui muitos espaços que, com muito pouco investimento, permitem trabalhar uma série de coisas importantes para a juventude, mas também para a cidade. que não só poderiam dar alimento à juventude como à cidade.

Almada é a terra que tem mais skaters do país, temos o campeão nacional, é preciso que isto se traduza em apoios e trabalho. Eu adoro esta terra e tenho muito orgulho nela, as pessoas dizem que santos da casa não fazem milagres, mas eu não concordo e sou casmurro e penso que desta vez vamos conseguir fazer coisas maravilhosas, com a União das Freguesias. Criar uma nova vontade e uma nova dinâmica que permitam trabalhar com esta juventude, porque faz mesmo falta.

## O facto de o skate se ter tornado modalidade olímpica veio ajudar a mudar a forma como as pessoas o veem?

Também. E temos um miúdo português que quase de certeza vai trazer uma medalha porque está ao nível dos melhores do mundo. Mas é verdade que os obstáculos que muitas vezes encontrámos tinham que ver com essa ideia errada, porque, na verdade, os skaters são muito solidários, são eles que ajudam os velhotes, na rua, quando precisam, são eles que separam os putos, se há um confronto, são eles que afastam os que vêm para causar problemas e confusão. Isto não sou eu a defender a minha santinha, é mesmo assim, porque são miúdos que lidam com as pessoas mais diversas, os mais variados problemas, as mais variadas realidades, e acabam por ser muito mais disponíveis e solidários com o próximo.



## Está a trabalhar numa escola básica da Sobreda, a dar AECs de Skate. Como tem sido a experiência?

Está a ser um sucesso enorme porque o que proponho aos miúdos é muito mais próximo deles do que a maior parte das atividades que têm na escola. O skate, o grafitti, a dança, as artes de rua, a espontaneidade. E quando eles gostam do que estão a aprender, baixam a guarda, disponibilizam-se, empenham-se e isso contagia o resto. Passam a ter mais respeito, ouvidos e vontade. É fantástico o que o skate pode acrescentar para resolver muitos problemas.

Ajuda muito, por exemplo, nesta questão da disciplina e trabalho com miúdos mais problemáticos como tenho constatado no trabalho com a escola. Mas também mexe muito com tudo o que seja criatividade, soluções novas, atraentes. Os skaters, para ganharem respeito e notoriedade e até patrocínios, têm que estar sempre a criar, fotografia, vídeo, e isto estimula a criatividade dos miúdos. A escola que estamos a fazer na Benedita serve esse propósito, cada um de nós tem uma especialidade e todas as valências que temos vão estar lá, a escrita, as artes, o vídeo, o design gráfico, a música, porque o skate proporciona isso tudo. O lema é “O skate é uma escola e nós queremos torná-la acessível a todos”. O skate abre um admirável mundo novo e nós queremos esse mundo aqui em Almada.



#### EDIFÍCIO POLIVALENTE DO PRAGAL

## Nova casa para a Assembleia das freguesias, para a população e para a cultura

Depois de anos a servir de centro de dia à Alma Alentejana, assumindo um papel social fundamental para o dia a dia dos associados seniores daquela IPSS, o Edifício Polivalente do Pragal está a ser requalificado e terá novas funcionalidades.

De acordo com o programa de intervenção, cujas obras estão a decorrer, a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas está a trabalhar para adequar o edifício a uma utilização polivalente e multifuncional.

“Depois de o imóvel voltar à posse plena da União das Freguesias, dadas as suas potencialidades, achámos por bem requalificá-lo de forma a dar-lhe um carácter polivalente, que permitirá não só acolher a Assembleia de Freguesias e as suas sessões, mas também estar aberto à realização de eventos culturais e outros, servindo assim as populações da União das Freguesias”, explica Ricardo Louçã, Presidente do Executivo.



Além de dar nova casa à Assembleia das Freguesias e às suas sessões plenárias, o Edifício Polivalente do Pragal verá nascer debaixo dos seus inspiradores tetos o novo Centro Cultural Fernão Mendes Pinto e a Web Radio A, dinamizados pela associação Almada Mundo, com a qual a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas estabeleceu um protocolo de cooperação [ver entrevista a Adelaide Silva], que contribuirão para reafirmar e reforçar o

papel de Almada enquanto cidade associativa, cultural, multiétnica e integradora.

O projeto de requalificação, a cargo do arquiteto Fernando Cardoso e supervisionado pelo vogal António Cabral, responsável pelo pelouro da Rede Viária, Transportes, Toponímia, Parques Desportivos e Infantis, apresentou como grandes desafios a preservação da traça original do edifício e a criação de condições de maior ergonomia para os usos que a União das Freguesias pretende trazer a este espaço.

“Estamos a conseguir vencer ambos os desafios e a criar excelentes condições para a utilização multifuncional que se pretende, que implica um uso intenso das novas tecnologias. O piso radiante permitirá um maior conforto e a poupança de energia. É um investimento com retorno”, diz António Cabral, secundado pelo arquiteto Fernando Cardoso, que está confiante de que a obra estará concluída dentro do prazo previsto, no próximo mês de junho.

“Quando estiver em funcionamento, além da instalação da Assembleia das Freguesias, vai manter um carácter social, uma vez que manterá os balneários públicos, para as populações que não tenham condições para fazer o seu banho e higiene diários, mas estará sobretudo direcionado para a vertente cultural, com a instalação aqui do Centro Cultural Fernão Mendes Pinto, uma aspiração antiga da comunidade educativa, nomeadamente aqui do Pragal, e da associação Almada Mundo”, avança Carlos Leal, vogal responsável pelo pelouro da Educação.

“Além do Centro Cultural, que terá um programa pensado em conjunto com a União das Freguesias, funcionará aqui a Web Radio A, serão dados cursos sobre a vida e obra de Fernão Mendes Pinto, será desenvolvido trabalho em articulação com associações que promovem interculturalidade e poderão ser estabelecidas novas parcerias com grupos e associações, como o Coletivo Estuário, a Imargem, o SCALA ou o Centro de Arqueologia de Almada, para desenvolverem aqui atividades programadas. O objetivo é que este seja um espaço aberto, de partilha e diálogo, que integre e acolha de forma ativa a população local e migrante através de atividades sociais, culturais e comunitárias”, explica Carlos Leal, que entende o Edifício Polivalente do Pragal como um futuro grande centro cultural da União das Freguesias, onde acontecerão debates, exposições, colóquios, seminários e eventos abertos a toda a população, o primeiro dos quais será a sua própria inauguração.

## Um parque de jogos tradicionais no Bairro Cor de Rosa e uma vedação na Feliciano Oleiro

No Bairro Cor de Rosa, também no Pragal, onde existia um parque infantil que foi desativado, a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas trabalhou com a consulta e participação dos moradores para chegar a uma solução de requalificação daquele espaço. Assim, está a nascer ali um parque de recriação de jogos tradicionais, espaço informal para a prática de atividade física, ligada à saúde e ao lazer..

Para além desta obra, a União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas tem já programada a substituição de toda a vedação do polidesportivo da Escola Básica Feliciano Oleiro, que corresponderá a um investimento na ordem dos 10 mil euros.

## A acessibilidade é uma das nossas prioridades!

No período de janeiro a abril de 2021, a União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas prosseguiu a execução de obras, ao abrigo do protocolo de execução e de delegação de competências, beneficiando as calçadas (“tapa-buracos”) e criando rampas de acesso num total de 3.119,94 m<sup>2</sup> m<sup>2</sup>, com 170 intervenções, num investimento de 20.206,74€ euros. As obras já realizadas na Rua Manuel de Sousa Coutinho, são disso exemplo.

Os nossos idosos e as pessoas com mobilidade reduzida são uma das nossas preocupações e prioridades. Dar às populações ruas mais seguras e acessos mais fáceis é o nosso objetivo. Daí que sejam centenas as calçadas que regularizámos, os lancis que rebaixámos e as rampas que construímos, obras que parecem pequenas, mas são de uma importância enorme para o bem-estar da nossa população. Caminhamos juntos.



**AMY SADLER**

## “Uso a bicicleta como meio de transporte, mas ainda é preciso coragem para o fazer”

Amy vive em Cacilhas e trabalha em Lisboa. A bicicleta é o meio de transporte que escolheu para as suas deslocações, mas não é uma escolha fácil, sobretudo no concelho de Almada, onde escasseiam as ciclovias. Rui Sebastian partilha a opção e tem trabalhado para tornar a cidade mais amiga das bicicletas e dos seus utilizadores.

É inglesa e vive e trabalha há dez anos em Portugal. Veio para Cacilhas há quatro, quando a renda em Lisboa se tornou insustentável e a casa partilhada deixou de ser opção. A bicicleta foi sempre o meio de transporte, cá como em Londres, desta professora de inglês. Mas não é uma escolha fácil.

“Não, de facto Almada não é nada bike friendly [amiga das bicicletas]. Além de ter muito poucas

ciclovias, a maioria das que tem são nos passeios, partilhados com os peões, o que pode gerar problemas. Por outro lado, os carros não convivem bem com as bicicletas na estrada e estão estacionados em todo o lado, incluindo os passeios. No barco para Lisboa, só podem ir quatro bicicletas em cada viagem. Consigo usar a bicicleta, mas tenho que ter muita coragem. Como sempre usei bicicleta e é o meu meio de transporte a vida toda, não me importo, não quero carro, mas para quem está a começar e para as crianças é muito difícil porque não é seguro”, diz Amy, que defende a criação de mais ciclovias, nomeadamente no eixo central da Almada, e que façam ligação à praia.

“Não faz sentido ter as praias aqui tão perto e não

ter como chegar lá de forma segura”, lamenta, garantindo que são muitos os utilizadores de bicicleta e seriam mais se existissem condições para isso. “Sinto que há mais pessoas a andar de bicicleta por causa da pandemia e pela necessidade de evitar os transportes públicos”.

Rui Sebastian, engenheiro do ambiente, um dos voluntários no projeto Cicloficina de Almada e ativista por uma cidade ciclável, confirma que no último ano e meio cresceu o interesse por esta forma de mobilidade alternativa o número de pessoas envolvidas com a Cicloficina, um projeto criado pela Câmara Municipal de Almada e a AGENEAL, que, há seis anos, convidaram a comunidade ciclista a manter na cidade um núcleo desta oficina comunitária, que já existia noutros pontos do país e do mundo.

“Temos dois quiosques junto ao Mercado de Almada, abertos nas últimas quintas-feiras do mês, para ajudar as pessoas a resolver problemas mecânicos das suas bicicletas a custo zero, a tornarem-se autossuficientes e a criar comunidade em torno deste meio de transporte”, explica Rui Sebastian.

Além do envolvimento neste projeto, Rui está empenhado em ajudar a tornar a cidade num território cuja mobilidade inclua a bicicleta. Para isso, diz, “é preciso criar uma rede estruturante de ciclovias seguras e úteis, e criar estacionamento seguros para as bicicletas. Existe o Plano Almada Ciclável há anos, que é interessante, falta é levar à prática. Já existem os biciparques, nos parques de estacionamento subterrâneos, mas temos uma proposta para os rentabilizar do ponto de vista da sua capacidade, assim como para a criação de mais estacionamento nas zonas envolventes de escolas, e nas principais inter-ligações de transportes públicos no Centro Sul e em Cacilhas, que apresentámos no orçamento participativo”.

As obras previstas para o Eixo Central, se implicarem um aumento do tráfego automóvel e não contemplarem uma opção segura para bicicletas, estão, na opinião de Rui Sebastian, em contraciclo com as boas práticas atuais de mobilidade urbana e com a estratégia nacional para a mobilidade ativa ciclável 2020-2030. E o argumento de que o número de utilizadores de bicicleta não justifica o investimento é “uma pescadinha de rabo na boca. Se não forem criadas as condições para a utilização segura da bicicleta como meio de transporte, não existirão mais pessoas a utilizá-la. Seria também importante implementar medidas de urbanismo tático, ou seja, experimenta-se e se tiverem sucesso, efetiva-se”.

## O Executivo da União das Freguesias defende a requalificação da Piscina de São Paulo

Feijó e Laranjeiro têm uma piscina, Caparica e Trafaria têm uma piscina, Charneca e Sobreda têm uma piscina, Almada, Pragal e Cacilhas não têm uma piscina. E podiam ter. Faz falta às crianças, jovens, adultos e mais velhos o acesso a uma atividade como a natação ou a hidroginástica, importante para manter a qualidade de vida e o bem-estar físico e psicológico, porque facilita um estilo de vida saudável e ativo e é uma atividade desportiva e lúdica procurada por todas as idades. E há uma piscina encerrada há quase dez anos que poderia ser reabilitada e servir as populações destas freguesias.

Encerrada em 2012, pela Academia Almadense, sua proprietária, após anos de luta, por falta de condições financeiras para garantir os custos de manutenção que uma piscina exige, foi adquirida, em 2014, pela Câmara Municipal de Almada, que lançou um concurso público e, em 2017, adjudicou a obra de recuperação, com o objetivo de a devolver à população.

No entanto, o novo executivo municipal considerou que Almada não necessitava de mais piscinas, pelo que cancelou a obra e revogou o contrato com o empreiteiro.

Quanto mais tempo passa, maior é a degradação do equipamento, que o Executivo da União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas considera que deve ser requalificado, para que as populações dele possam usufruir, sobretudo os mais velhos, que têm menos possibilidade e facilidade de deslocação.

A cidade Almada não pode perder a sua piscina!



## Até amanhã, Madalena

Costumamos reservar um espaço deste boletim informativo aos trabalhadores da União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, dos mais variados serviços, pois sem eles não seria possível levar a cabo a nossa missão e construir todo o trabalho que desenvolvemos.

Madalena Silva Francisco Calé era uma dessas “construtoras”. Trabalhadora da Junta de Freguesia de Almada desde 1 de Outubro de 1987, e depois da Junta da União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas, completaria 34 anos de serviço em Setembro de 2021. Mais de três décadas, ao longo das quais granjeou um enorme prestígio e carinho junto dos colegas, dos fregueses e dos munícipes.

Eleita Delegada Sindical do Sindicato dos Trabalhadores da Administração Local (STAL) na União de Freguesias em diversos mandatos, militante do PCP, Madalena Calé desempenhou as suas funções de trabalhadora da “linha da frente”, permanentemente ao lado daqueles que, com profundo sentido de serviço público, respondem presente à satisfação das necessidades dos cidadãos, e assumiu, também permanentemente e com enorme espírito de missão, determinação e alegria, a representação dos seus camaradas de trabalho na defesa intransigente dos direitos laborais de todos.

Madalena Calé deixa a todos os companheiros de trabalho e de jornada, com quem partilhou inúmeras lutas pela melhoria das condições de trabalho e pelos direitos conquistados, um exemplo da tenacidade, de dedicação e entrega desinteressada a essa luta, colocando sempre no desempenho das suas tarefas um profundo e genuíno sentimento de esperança e de confiança que pela luta dos trabalhadores e do povo seria possível criar e alcançar um mundo mais justo e mais fraterno para todos os seres humanos.

Deixa também muitas saudades. Partiu cedo de mais, aos 64 anos, a mulher, mãe, trabalhadora e lutadora, mas ficará sempre connosco o exemplo do seu compromisso fiel com os valores da Liberdade, da Solidariedade e da Amizade.



Dados de Janeiro a Março de 2021

Saiba mais sobre estes e outros serviços em: [www.uf-acppc.pt/junta/servicos](http://www.uf-acppc.pt/junta/servicos)

# Uma União das Freguesias cada vez mais perto de si

A União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas tem trabalhado para estabelecer uma relação cada vez mais próxima, rápida e eficaz com a população, alargando os canais de comunicação e tornando mais acessíveis os seus serviços e a informação sobre o trabalho desenvolvido e os eventos programados.

Além da sua página de Facebook, que conta já com mais de 6.500 amigos, já está também no Instagram e no Twitter, criou uma aplicação móvel, renovou o seu site e apostou no Balcão Virtual e na Minha Rua, uma plataforma onde os fregueses podem reportar quaisquer problemas que tenham por resolver na sua rua.

Ouvir as populações e saber das suas necessidades e preocupações tem sido uma prioridade para esta União de Freguesias, atualizando constantemente a informação e apostando num trabalho gráfico cuidado e de qualidade, seja através dos canais e suportes referidos, seja através deste Boletim Informativo, distribuído gratuitamente nas caixas do correio, coletividades, associações e escolas e disponibilizado nos vários postos de atendimento, seja através da Newsletter, que envia aos subscritores, de cartazes de divulgação das suas atividades ou de meios mais institucionais como os editais das Atas das Reuniões da União das Freguesias e da Assembleia de Freguesia e suas deliberações, afixados nas vitrinas de todos os Postos de Atendimento.

Dar a conhecer o trabalho que desenvolve e prestar contas do mesmo, com transparência, é o objetivo, mas também receber o feedback das populações, num diálogo que se quer cada vez mais ágil e construtivo.

O novo site da União das Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas tem uma imagem renovada, navegação mais simples e informação acessível, clara e sempre atualizada para que a comunicação com a população seja cada vez mais fácil, transparente e dinâmica.

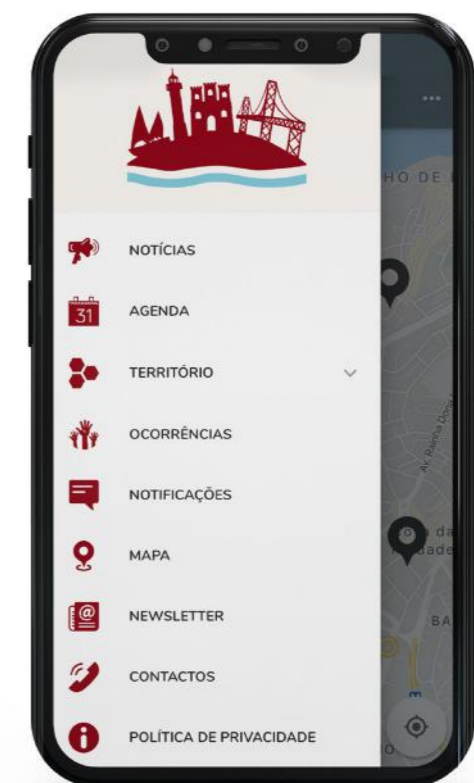
A nova aplicação móvel está disponível para os sistemas operativos Android e iOS e conta com um conjunto de funcionalidades que procuram aproximar os cidadãos da autarquia, facilitando a comunicação com a população e a partilha de informação e promovendo, assim, a participação e a cidadania.

Está disponível no endereço [www.uf-acppc.pt/app](http://www.uf-acppc.pt/app) e é mais um importante passo no sentido da modernização da oferta informativa da União de Freguesias, impulsionada com o recente lançamento do novo site ([www.uf-acppc.pt](http://www.uf-acppc.pt)) e do serviço de balcão virtual ([www.uf-acppc.pt/balcaovirtual](http://www.uf-acppc.pt/balcaovirtual)).

### AS PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES DA APP SÃO:

- Informação sobre serviços públicos e seus horários;
- Disponibilização das últimas notícias ao abrir a APP;
- Georreferenciação dos eventos em agenda;
- Filtro dos eventos por categorias;
- Envio de ocorrências para os serviços da Junta com a informação GPS dos locais sinalizados.

Também a imagem de marca da União das Freguesias foi renovada, à luz desta estratégia global de comunicação, com um novo logótipo, que mantém a nossa identidade, modernizando-a e tornando-a mais clara.



DISPONÍVEL EM:



CONTACTOS E HORÁRIOS  
DOS POSTOS DE ATENDIMENTO  
DIAS ÚTEIS

SEDE

**ALMADA**

Rua D. Leonor de Mascarenhas, 44 – A  
2804-522 Almada  
Tlf.: 212 722 540  
Fax: 212 722 549  
e-mail: geralalmada@uf-acppc.pt  
Monos: 800 204 819

Secretaria: 09h00-12h15 e  
das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)

POSTO DE ATENDIMENTO  
DA **COVA DA PIEDADE**

Rua José Ferreira Jorge, 12-B  
2805-181 Almada  
Tlf.: 212 767 948  
Fax: 212 755 112  
e-mail: geralcovadapiedade@uf-acppc.pt  
Monos: 800 100 304

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e  
das 13h00-16h00 (agendamento da Recolha  
de Monos no horário da Secretaria)

POSTO DE ATENDIMENTO  
DO **PRAGAL**

Rua Cidade de Ostrava, 8  
2800-681 Almada  
Tlf.: 212 747 136 / 7  
Fax: 212 757 3 24  
e-mail: geralpragal@uf-acppc.pt  
Monos: 800 204 800

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Polivalente: 3.<sup>as</sup> e 5.<sup>as</sup> das 09h15-12h00  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)  
Oficina: 08h00-12h00 e das 13h00-16h00

POSTO DE ATENDIMENTO  
DE **CACILHAS**

Rua Liberato Teles, 6-A  
2800-291 Almada  
Telf: 21 273 29 43  
Fax: 21 276 02 17  
Monos: 800 204 825  
e-mail: geralcacilhas@uf-acppc.pt

Secretaria: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
SMAS: 09h00-12h15 e das 13h30-16h45  
Recolha de Monos: 08h00-12h00 e das  
13h00-16h00 (agendamento da Recolha de  
Monos no horário da Secretaria)

**ESPAÇO CIDADÃO ALMADA**

Avenida D. Nuno Álvares Pereira, n.º 14M  
2800-078 Almada  
(junto à Oficina de Cultura)  
Telf: 300 003 990

**CORONAVÍRUS (COVID-19)**

**PROTEJA-SE A SI E  
AOS OUTROS**



Quando espirrar ou tossir  
tape a boca e nariz com o  
cotovelo ou com um lenço  
de papel que deverá colocar  
imediatamente no lixo

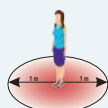


Lave frequentemente as  
mãos com água e sabão  
ou use solução à base de  
álcool



Lave e desinfeste as maçanetas  
das portas, corrimãos e as  
superfícies em que se toque  
com frequência

Se regressou de alguma área afetada,  
**por favor fique alerta nos próximos 14 dias:**



**EVITE CONTACTO  
COM OUTRAS PESSOAS**



**AVALIE E REGISTE A  
TEMPERATURA CORPORAL  
2 VEZES POR DIA**

**e se desenvolver algum dos seguintes  
sintomas:**



**TOSSE**



**FEBRE**



**DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**

**LIGUE**

SNS 24  
**808 24 24 24**