

# sesimbr'acontece

AGENDA DE ACONTECIMENTOS DO CONCELHO DE SESIMBRA **SETEMBRO'06** distribuição gratuita

Ano 11 - nº 6

Início do Ano Lectivo

Dia Mundial do Turismo

Câmara Municipal de Sesimbra

# sesimbr'acontece

A Agenda Sesimbr'Acontece tem como objectivo promover e valorizar a identidade cultural do Concelho de Sesimbra, afirmar a diversidade de oferta de acontecimentos e contribuir para a criação de públicos.

A Sesimbr'Acontece informa gratuitamente sobre a oferta cultural, e de lazer da responsabilidade da Câmara Municipal de Sesimbra e dos agentes públicos ou privados promotores de eventos no concelho de Sesimbra.

**Propriedade** Câmara Municipal de Sesimbra

**Director** Augusto Pólvora (Presidente)

**Sub-Directora** Felícia Costa (Vice-Presidente)

**Edição, coordenação, redacção, fotografia, paginação, revisão e secretariado**  
Gabinete de Informação e Relações Públicas (GIRP) da Câmara Municipal de Sesimbra  
Avenida da Liberdade, n.º 7 – 2970-635 Sesimbra  
Telefone: 21 228 85 90 | Fax: 21 228 86 87  
Email: girp@mun-sesimbra.pt

**Projecto gráfico e editorial** Rui Dias

**Capa** fotografia de Rui João Rodrigues

**Colaboraram nesta edição** António Reis Marques, A. Sílvio Couto e Liliana Granja

**Pré-impressão e impressão** Armazem Papeis do Sado, Lda.

**Distribuição** CTT (envio postal), GIRP/CMS (equipamentos públicos municipais) e ARS - Serviços Publicitários (comércio, colectividades e hotelaria)

**Periodicidade** Mensal

**Tiragem** 7500 exemplares

**DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

ISBN: 972-9150-59-1



A Sesimbr'Acontece quer estar perto de si. Se desejar divulgar iniciativas, contribuir com sugestões ou receber mensalmente em sua casa esta publicação, contacte-nos através de [sesimbracontece@mun-sesimbra.pt](mailto:sesimbracontece@mun-sesimbra.pt)

O envio da informação sobre a programação de cada mês, deverá ser recebida pelo GIRP/CMS até ao dia 6 do mês anterior.

O proprietário não é responsável pela devolução de qualquer material que não tenha sido solicitado e reserva-se o direito de seleccionar toda e qualquer informação de natureza redactorial.

O conteúdo desta publicação não pode ser reproduzido no todo ou parte sem autorização escrita da Câmara Municipal de Sesimbra.

A programação pode ser alterada por motivos imprevistos.

Os eventos divulgados nesta Agenda sem indicação expressa da entidade organizadora são da responsabilidade e organização da Câmara Municipal de Sesimbra.

## índice

### 3 primeiras linhas

### DESTACAMOS

### 4 Turismo, Património e Natureza

### 5 Início do Ano Lectivo

### VAI ACONTECER

### 6 música

### 7 feiras e exposições

### 8 desporto, movimento e ar livre

### 10 animação infantil

### 13 conferências, ateliês e cursos

### 14 outros eventos

### PARA CONHECER

### 18 associativismo

### 19 livreria municipal

### 20 festas religiosas

### 22 memórias da nossa terra

### 24 museu municipal

### 25 património edificado

### 26 actividade física e saúde

### 27 tempos livres

### SUGERIMOS

### 28 um passeio

### 29 os sabores da nossa terra

### 30 aprender a...

### 31 um livro | um filme | um disco | um website

### UTILIDADES

### 32 contactos

### 34 a minha agenda de Agosto

### 35 Sesimbra é um postal!

## O regresso às aulas

Depois das férias de Verão, Setembro é tempo de regresso às aulas. Um período de grande azáfama para a maioria das famílias: os filhos preparam as mochilas ao pormenor, enquanto aguardam com entusiasmo e expectativa, que chegue o dia em que vão conhecer a nova turma, os novos amigos e os professores; os pais tentam adaptar horários, transportes e procuram actividades extra-curriculares que ajudem a preencher os tempos livres.

Nesta edição da Sesimbr'Acontece publicamos uma lista de colectividades e associações do concelho que desenvolvem actividades culturais e desportivas destinadas a crianças e jovens e os contactos das mesmas. Serão, certamente, boas sugestões para pais e encarregados de educação.

Da programação deste mês salientamos as Festas em Honra de Nossa Senhora da Luz, em Sampaio, e as de Nossa Senhora do Cabo Espichel, no Santuário do Cabo, duas festividades religiosas com grande tradição em Sesimbra.

Um destaque muito especial também para a Companhia das Artes, um grupo de teatro constituído por jovens da Quinta do Conde, que estreia a peça *O Cubo Romântico*. Além de actores, são eles que tratam dos adereços, cenários, som e iluminação. Um exemplo a ter em conta e um espectáculo a não perder.

A terminar, uma referência para o Dia Mundial do Turismo, que se assinala a 27 deste mês. Sesimbra associa-se às comemorações com passeios pela natureza e visitas ao património, acções que promovem o tipo de turismo em que o concelho deve apostar: um turismo de qualidade durante todo o ano, que aproveite as potencialidades únicas da nossa costa, as características da nossa serra e o vasto e valioso património edificado.

A todos os que estão de regresso às aulas, o desejo de um ano lectivo repleto de sucessos.



Felícia Costa

Vereadora do Pelouro da Cultura



DIA MUNDIAL DO TURISMO

## Turismo, Património e Natureza

O Dia Mundial do Turismo comemora-se a 27 deste mês, sob o lema Turismo é Riqueza. Na mesma altura assinala-se por todo o distrito a Semana da Costa Azul.

Sesimbra associa-se a estas duas comemorações através de um programa que inclui visitas guiadas, um passeio de barco ao longo da costa e percursos pedestres. São actividades abertas à comunidade, que pretendem dar a conhecer a riqueza e diversidade do património histórico e natural do concelho, duas vertentes fundamentais para uma oferta turística de qualidade.

Assim, sugerimos que no dia 23, sábado, acompanhe a visita guiada à vila de Sesimbra e conheça os pormenores e as histórias dos monumentos, dos núcleos urbanos antigos e dos edifícios centenários, que muitas vezes nos passam despercebidos no dia-a-dia. No dia 27, quarta, há outra visita, mas desta vez o itinerário é feito por todo o concelho, com passagem pelo Castelo e Santuário do Cabo Espichel.

Se prefere o contacto com a natureza, propomos os percursos pedestres Maravilhas do Cabo e Chã dos Navegantes, ambos na zona do Espichel, nos dias 26 e 28. O primeiro, com cerca de 5 quilómetros, tem início no Santuário, passa junto à praia dos Lagosteiros, onde se podem observar pegadas de dinossáurios do Período Jurássico, e desce depois em direcção ao mar, para uma breve paragem antes do regresso.

O segundo fica um pouco mais a sul e tem aproximadamente a mesma distância. O caminhante pode observar as muralhas do Forte de S. Domingos da Baralha e os contornos da rechã dos Navegantes, um imenso degrau sobre o mar. Estes dois passeios estão documentados em pormenor na publicação *Percursos Pedestres no Cabo Espichel*, recentemente editada pela Câmara Municipal, disponível nos Postos de Turismo e na Biblioteca Municipal. Também no dia 27 há uma viagem no barco *Aquarama* pela costa de Sesimbra, destinada a turistas. Consulte a programação nas páginas da agenda.

destacamos





## EDUCAÇÃO

# O início do Ano Lectivo

O início do ano lectivo no concelho representa o regresso às actividades escolares para cerca de 7 mil crianças e jovens e para 700 professores e educadores.

Como é tradição nesta altura do ano, a autarquia dá as boas-vindas à Comunidade Educativa. Docentes e auxiliares são convidados a participar em várias acções, umas com carácter lúdico, outras que dão a conhecer os diversos recursos pedagógicos existentes no município.

Este ano a novidade é a inclusão dos núcleos museológicos no "roteiro" destes recursos. Numa primeira fase, tanto a Capela do Espírito Santo dos Mareantes, em Sesimbra, como o Centro de Documentação Rafael Monteiro, no Castelo, vão poder ser utilizados pelos professores, estando prevista para mais tarde a inclusão

dos restantes núcleos.

O início das aulas é também altura em que pais e encarregados de educação procuram actividades extra-curriculares para ocupar os tempos livres dos mais novos. Para ajudar à escolha, às vezes difícil, publicamos uma lista de associações e colectividades do concelho onde existem actividades culturais e desportivas, como a música, a ginástica, o futebol, as artes marciais, a vela, o surf e muitas outras.

E uma vez que o tema é o regresso às aulas, sugerimos a leitura do texto *A Importância do Pequeno-Almoço*, da autoria da nutricionista Liliana Granja, que nos demonstra a relação entre a primeira refeição do dia e o rendimento escolar.

Consulte o programa da Recepção à Comunidade Educativa na pág. 17 e as actividades de tempo livre na pág. 27

# música



Banda Municipal Alterense



Samba - GRES Trepa no Coqueiro

A Sociedade Musical Sesimbrense recebe, no dia 2 de Setembro, a **Banda Municipal Alterense**. O espectáculo, inserido num intercâmbio musical, tem lugar na Fortaleza de Santiago pelas 22 horas.

**dia 2 | sábado**

INTERCÂMBIO MUSICAL

**Concerto**

**pela Banda Municipal Alterense**

**Fortaleza de Santiago**

22h

Org.: Sociedade Musical Sesimbrense

**dia 2 | sábado**

MÚSICA NO CASTELO

**Noite de Fado**

**Castelo de Sesimbra**

22h

Org.: CM Sesimbra e Cafetaria do Castelo

**dia 9 | sábado**

MÚSICA NO CASTELO

**Canto Lírico**

**Castelo de Sesimbra**

22h

Org.: CM Sesimbra e Cafetaria do Castelo

**dia 9 | sábado**

SAMBA

**Música carnavalesca**

**e apresentação de fantasias**

**Fortaleza de Santiago**

22.30h

Org.: GRES Trepa no Coqueiro

Apoio: CM Sesimbra

vai acontecer



# feiras e exposições

O auditório Conde de Ferreira recebe, entre 15 e 30, uma exposição de cariz foto-bio-bibliográfico, sobre **Agostinho da Silva**, que pretende reconstituir os principais marcos da sua vida, desde o nascimento, no Porto, a 13 de Fevereiro de 1906, à infância passada em Barca d' Alva, passando pelo percurso universitário, de novo no Porto, à sua ida para o Brasil, em 1944, e ao regresso a Portugal, 25 anos depois.

a decorrer

EXPOSIÇÃO

## Rafael Monteiro

• Divulgação do trabalho bio-bibliográfico do autor

**Centro de Documentação Rafael**

**Monteiro, Castelo de Sesimbra**

das 9.30 às 12.30 e das 13 às 17.30h

até 2 de Setembro

EXPOSIÇÃO DE PINTURA

## Mar de Flores, de Aline Costa

Iniciativa integrada nas Festas de Santiago

**Átrio da Biblioteca Municipal**

das 9.30 às 17.30h

Organização: JF Santiago | Apoio: CM Sesimbra

até 10 de Setembro

EXPOSIÇÃO

## Pintura, de Paulo Jorge Lopes Heleno

**Galeria Municipal de Sesimbra**

todos os dias, das 9 às 20 horas

até 18 de Setembro

EXPOSIÇÃO

## Objectos do Sagrado em Sesimbra (do IV milénio a.C. ao século XIV)

**Centro de Documentação Rafael**

**Monteiro, Castelo de Sesimbra**

das 9.30 às 12.30 e das 13 às 17.30h

de 5 a 30 de Setembro

EXPOSIÇÃO

## Réplicas de Barcos, de Augusto Manuel Fortuna dos Santos

**Átrio da Biblioteca Municipal**

das 9.30 às 17.30h

dias 10 e 24 (domingos)

FEIRA DAS ARTES E DO

ARTESANATO

## Zimbr'Arte

**Fortaleza de Santiago**

das 10 às 23 horas



Exposição *Agostinho da Silva: Pensamento e Acaso*

de 15 a 30 de Setembro

EXPOSIÇÃO FOTO-BIO-BIBLIOGRÁFICA

## Agostinho da Silva: Pensamento e Acaso

**Auditório Conde de Ferreira, Sesimbra**

dias úteis, das 15 às 17.30 e das 21.30 às 23.30h

sábados, domingos e feriados, das 21.30 às 23.30h

de 16 de Setembro a 1 de Outubro

EXPOSIÇÃO DE AGUARELAS E DÉCOUPAGES

## Marinha da Antiguidade - da Pré-História à Idade Média, de Telmo Gomes

• É uma exposição ilustrativa das embarcações utilizadas pelas civilizações mais antigas, desde os Egípcios aos Chineses.

**Galeria Municipal de Sesimbra**

todos os dias, das 9 às 20h

dia 17 | domingo

FEIRA DAS ANTIGUIDADES E DAS VELHARIAS

## Zimbr'Antiga

**Fortaleza de Santiago**

das 10 às 23h

dia 30 | sábado

EXPOSIÇÃO E VENDA

## Livros sobre Agostinho da Silva

**Átrio da Biblioteca Municipal**

das 10 às 18h

Org.: Associação Agostinho da Silva | Apoio: CM Sesimbra

vai acontecer

6

7



# desporto, movimento e ar livre



Sesimbra Selvagem em kayak

A baía de Sesimbra recebe, no dia 9, a 11.ª edição do **Encontro de Limpeza Subaquática**, organizado pela Câmara Municipal e pelo Núcleo de Actividades Subaquáticas do Instituto Superior Técnico. O Encontro conta todos os anos com a colaboração de dezenas de mergulhadores.

A popular Regata de Aiolas realiza-se no dia 24, na baía de Sesimbra. A prova, ganhou tradição em 1940, quando um grupo de pescadores, a bordo de uma pequena embarcação de pesca, venceu uma regata inserida na Tarde Náutica Infante D. Henriques, em Lisboa.



Encontro de Limpeza Subaquática

## PASSEIO PEDESTRE

### Maravilhas do Cabo

Ação de Educação Ambiental

• Inscrições: Posto de Turismo, Sesimbra

• Tel.: 21 228 85 40

• Ponto de encontro: Café Retiro dos Amigos - Azoia

**Cabo Espichel**

das 10 às 13h

**dia 9 | sábado**

MERGULHO

### XI Encontro

### de Limpeza Subaquática

**Praia do Ouro, Sesimbra**

9.30h

**dia 16 | sábado**

MULTIACTIVIDADES

### Arrábida Terra e Mar

Abordagem à praia do Portinho da Arrábida em *rappel*, através de duas vias montadas para o efeito. Na praia haverá canoas de dois lugares para navegar pelas belezas da costa

• Preço: 35 euros

• Duração: 1 dia

• Grau de dificuldade: médio/ alto

• Data limite de inscrição: 14 de Setembro

• Ponto de encontro: Vertente Natural, Zambujal de Baixo

• Tel.: 21 084 89 19/91 820 07 23

**9h**

Org.: Vertente Natural

**dia 16 | sábado**

vai acontecer

**dias 2 e 9**

CANOAGEM

### Sesimbra Selvagem

Percorrer de canoa parte da costa de Sesimbra, com destino à paradisíaca praia do Ribeiro de Cavallo. Pelo caminho observa-se a fauna e flora características do local

• Preço: € 19,50

• Preço com alimentação: € 29,50

• Duração: manhã

• Grau de dificuldade: baixo / médio

• Data limite de inscrição: até dois dias antes da actividade

• Ponto de encontro: Sesimbra, Porto de Abrigo

• Tel.: 21 084 89 19/91 820 07 23

**9h**

Org.: Vertente Natural

**dia 3 | domingo**





Regata de Aiolas

## ASTRONOMIA

**Noite das Estrelas**

- Aberto à comunidade

**Monte dos Vendavais****22h**

Org.: Anime | Apoio: CM Sesimbra

**dia 24 | domingo**

## MULTI-ACTIVIDADES

**Desporto é Festa**

Espectáculo de ginástica, música e dança, que pretende dar a conhecer os diversos projectos desportivos dos municípios da Área Metropolitana de Lisboa

**Pavilhão de Portugal, Parque das Nações**

das 10 às 19h

**dia 24 | domingo**

## PROVAS DESPORTIVAS

**Regata de Aiolas****Baía de Sesimbra****11h****dia 24 | domingo**

## PASSEIO PEDESTRE

**A Caminho dos Dinossáurios**

Passeio no planalto, interpretação da história e cultura do Santuário do Cabo Espichel, passando pelas pistas dos dinossáurios e interpretando as suas pegadas

- Preço: 12 euros

- Duração: manhã

- Grau de dificuldade: baixo

- Data limite de inscrição: 22 de Setembro

- Ponto de encontro: Santuário do Cabo Espichel

- Tel.: 21 084 89 19 / 91 820 07 23

**9h**

Org.: Vertente Natural

**dia 26 | terça**

## PERCURSO PEDESTRE

**Maravilhas do Cabo**

- Actividade sujeita a um mínimo de 15 inscrições

**Cabo Espichel****9.30h****dia 27 | quarta****Passeio no barco Aquarama, ao longo da costa**

- Passeio destinado a turistas

- Este passeio só se efectuará se as condições climáticas o permitirem

**Saída do Porto de Abrigo****11h****dia 28 | quinta**

## PERCURSO PEDESTRE

**Chã dos Navegantes****Cabo Espichel****9.30h****dia 30 | sábado**

## DIA DA AVENTURA

**Passeio Pedestre**

Do Castelo de Sesimbra à praia do Ouro, onde decorrerão actividades de *slide*

**Percurso Pedestre**

Caminhadas pelas Maravilhas do Cabo Espichel

**Visita guiada ao concelho**

- Destinatários: professores, pais, encarregados de educação e alunos

- Inscrições: CM Sesimbra

**9.30h****dia 30 | sábado**

## ACTIVIDADES LÚDICO-DESPORTIVAS

**Manhã Desportiva**

Actividades destinadas ao público juvenil

**Mercado Municipal da Quinta do Conde****10h**

Org.: ANIME | Apoio: CM Sesimbra



# animação infantil



Expressão Plástica



A Avó Vem à Biblioteca Contar uma História

A alimentação tem um papel relevante nas nossas vidas. A Biblioteca Municipal promove, durante todo o mês, ateliês que ensinam aos mais novos os cuidados que se deve ter na conservação dos alimentos.

No dia 6, na Hora do Conto, da Biblioteca Municipal, um grupo de avós vai contar histórias de outros tempos, com os pormenores que só elas conhecem, e que continuam a fazer as delícias das crianças.

**dia 1 | sexta**

ATELIÊ DE EXPRESSÃO  
PLÁSTICA

## O Peixinho de Prata

• Destinatários: crianças a partir dos 3 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

15h

**dias 1 e 5**

ATELIÊ

## O que Comes na Escola e o que Levas na Mochila

• Objectivos: promover comportamentos alimentares saudáveis no ambiente escolar

• Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,  
Espaço Infanto-juvenil (1 | sex.)**

14.30h

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde ( 5 | ter.)**

14.30h

**dia 2 | sábado**

UM FILME NA SUA TARDE DE VERÃO

## Peter Pan, de Walt Disney

**Biblioteca Municipal, Sala Polivalente**

14.30h

**dia 6 | quarta**

HORA DO CONTO

## Hoje Temos Visitas...

### A Avó Vem à Biblioteca

### Contar uma História

Actividade destinada às crianças dos estabelecimentos de ensino público e privado do concelho

• Inscrições gratuitas

• Tel.: 21 228 85 88

**Biblioteca Municipal, Sala do Conto**

14.30h

**dia 6 | quarta**

ATELIÊ DE EXPRESSÃO  
PLÁSTICA

## A Boneca de Dedos

• Destinatários: crianças, a partir dos 5 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

15h

vai acontecer



Ateliê sobre Contaminação de Alimentos

**dias 8 e 12**

ATELIÊ

### O que São Microrganismos?

- Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,  
Espaço Infanto-juvenil (8 | sex.)**

**14.30h**

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde (12 | ter.)**

**14.30h**

**dia 9 | sábado**

HORA DO CONTO  
- ANIMAÇÃO DO  
LIVRO É DA  
LEITURA

**Fita, Pente e  
Espelho,  
de Alice Vieira**

- Destinatários: pais e crianças

**Biblioteca Municipal,**

**Sala do Conto**

**11h**

**dia 15 | sexta**

ATELIÊ

### O Quadro Azul

Criação de um quadro em plastilina e experimentação da cor



Fita, Pente e Espelho

- Destinatários: crianças a partir dos 3 anos

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**

**15h**

**dias 15 e 19**

ATELIÊ

### Contaminação de Alimentos

- Objectivos: identificar perigos bacteriológicos associados à contaminação dos alimentos

- Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,  
Espaço Infanto-juvenil (15 | sex.)**

**das 14.30 às 16.30h**

**Pólo de Leitura**

**da Quinta do Conde (19 | ter.)**

**14.30h**

**dia 16 | sábado**

ATELIÊ

### Micróbio de Lã

- Destinatários: crianças

**Biblioteca Municipal,  
Espaço Infanto-juvenil**

**das 14.30 às 16.30h**

**dias 22 e 26**

ATELIÊ

### À Descoberta do Frio: Como Conservamos os Alimentos?

- Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,  
Espaço Infanto-juvenil (22 | sex.)**

**das 14.30 às 16.30h**

vai acontecer

Ilustração de Manuela Bacelar

10

11





# animação infantil



Ateliê, À Descoberta do Frio

**Pólo de Leitura  
da Quinta do Conde (26 | ter.)**  
14.30h

**dia 23 | sábado**

HORA DO CONTO – ANIMAÇÃO  
DO LIVRO E DA LEITURA

**Contos Tradicionais - A Gata  
Borradeira e Os Sete Cabritinhos**

Iniciativa no âmbito do 1.º Aniversário da Biblioteca

• Destinatários: pais e crianças

**Biblioteca Municipal, Sala do Conto**  
11h

ANIMAÇÃO DO CONTO  
E ACTIVIDADE LÚDICO-  
EXPRESSIVA

**Tobias e as Lendas**

Iniciativa no âmbito do 1.º Aniversário da Biblioteca

• Destinatários: pais e crianças

**Biblioteca Municipal,  
Espaço Infanto-Juvenil**  
15h

**dia 26 | terça**

ATELIÊ

**O Rei das Marés**

Iniciativa no âmbito do Dia Mundial do Mar

• Objectivos: estimular a criatividade da criança através da construção de uma coroa marinha; valorizar a importância do peixe na alimentação

• Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal,  
Espaço Infanto-Juvenil**  
11h

**dia 26 | terça**

CINEMA

**Visionamento**

**de Filmes Sobre o Mar**

Iniciativa no âmbito do Dia Mundial do Mar

**Biblioteca Municipal, Sala Polivalente**  
15h

**dias 27 e 29**

ATELIÊ DE FOTOGRAFIA

**Objectos do Quotidiano**

• Objectivos: captar imagens de objectos do quotidiano; experimentar ângulos, intensidades, ampliações e reduções

• Destinatários: crianças a partir dos 6 anos

• Sujeito a marcação

• Inscrições gratuitas

• Tel.: 21 210 10 22

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**  
15h

**dia 29 | sexta**

ATELIÊ

**O Jogo das Regras Básicas  
de Higiene e Segurança  
Alimentar**

• Objectivos: conhecer as regras básicas de higiene e segurança alimentar, incentivando a prática de uma alimentação segura

• Destinatários: crianças e adolescentes

**Biblioteca Municipal**

# conferências, ateliês e cursos

As tertúlias *À Tarde com os Zimbros* estão de regresso ao Castelo, depois de uma pausa de Verão. O primeiro debate, no dia 23, vai centrar-se na prevenção de riscos colectivos e no socorro de pessoas em perigo no caso de acidentes graves, catástrofes ou calamidades.

## a decorrer

### WORKSHOP

#### Informática Sénior

- Conhecimentos na óptica do utilizador, pesquisa no catálogo da Biblioteca, navegação na Internet e criação de conta de correio electrónico

- Inscrições gratuitas
- Tel.: 21 228 85 88
- Destinatários: maiores de 18 anos

**Biblioteca Municipal, Espaço de Adultos**  
terças e quintas, das 10 às 11.30h

#### dia 7 | quinta

### CONVERSAS

#### Contaminação de Alimentos

- Objectivos: conhecer as principais regras de higiene alimentar, valorizando a sua aplicação
- Destinatários: pais e avós

**Biblioteca Municipal, Espaço Infanto-Juvenil**  
15h

#### dia 16 | sábado

### CONFERÊNCIA

#### Perturbações do Comportamento Alimentar: Anorexia, Bulimia e Obesidade

**Auditório Conde Ferreira, Sesimbra**  
21.30h

#### dia 20 | quarta

### ATELIÊ DE EXPRESSÃO PLÁSTICA

#### O Gato de Arroz

Aberto a toda a comunidade

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**  
15h

#### dia 21 | quinta

### CONVERSAS

#### Como Arrumar de Forma Adequada os Alimentos

- Objectivos: dar a conhecer as regras básicas de higiene para a conservação de alimentos, de forma a garantir a sua qualidade alimentar
- Destinatários: pais e avós

**Biblioteca Municipal, Espaço Infanto-Juvenil**  
15h



A Protecção Civil é tema da Tertúlia no Castelo

#### dia 23 | sábado

TERTÚLIA - À TARDE COM OS ZIMBROS

#### A Consciência

#### de uma Protecção Civil

**Esplanada da Cafetaria do Castelo, Castelo de Sesimbra**

das 16 às 18h

Org.: CM Sesimbra | Apoio: Cafetaria do Castelo

#### dia 29 | sexta

CONVERSAS NA CAPELA

#### A Região de Sesimbra

#### no Final do Período Muçulmano

A sétima sessão das Conversas na Capela terá como orador o arqueólogo António Rafael Carvalho

- Iniciativa integrada nas Jornadas Europeias do Património

**Capela do Espírito Santo dos Mareantes**  
21.30h

#### dia 30 | sábado

COLOQUIO/DEBATE

#### Agostinho da Silva

#### e o Espírito Universal

**Biblioteca Municipal, Sala Polivalente**

das 10 às 12.30 e das 14.30 às 19.30h

Org.: Associação Agostinho da Silva | Apoio: CM Sesimbra

#### dia 30 | sábado

CONVERSAS

#### Perturbações do Comportamento

#### Alimentar: Anorexia, Bulimia e Obesidade

- Destinatários: pais e adolescentes

**Biblioteca Municipal, Espaço Infanto-Juvenil**

das 14.30 às 16.30h



## outros eventos



Festejos em Honra de Nossa Sr.ª do Cabo Espichel

O *Cubo Romântico* é o primeiro espectáculo da Companhia das Artes. Esta adaptação livre da peça de William Shakespeare *Sonho de Uma Noite de Verão*, decorre nos dias 2, 9 e 22 na Quinta do Conde e na Fortaleza de Santiago.

Este mês, o concelho de Sesimbra assiste a duas das festividades religiosas mais enraizadas na sua cultura: no segundo fim-de-semana, no lugar de Sampaio, realizam-se os Festejos em Honra de Nossa Senhora da Luz. No último fim-de-semana do mês, tem lugar, no santuário do Cabo Espichel, a Festa da Nossa Senhora do Cabo.

### a decorrer

HISTÓRIAS DE SEMPRE

#### Sapatilhas de Cetim, de Ana Faria

- Destinatários: idosos dos Centros de Dia, IPSS e Lares
- Inscrições gratuitas
- Tel.: 21 228 85 88

**Biblioteca Municipal, Sala Polivalente**  
quintas, às 14.30h

### a decorrer

TEATRO

#### Companhia das Artes

Oficina de teatro performativa, envolvendo todas as expressões (a partir dos 10 anos)

**Anfiteatro da Boa Água,**  
**Quinta do Conde**  
sábados, das 10.30 às 12.30h

Org.: ANIME e CM Sesimbra



Festas de Nossa Senhora da Luz, Sampaio

### dia 2 | sábado

ARTE PÚBLICA

#### Ensaio público da peça

#### **O Cubo Romântico**

- Integrado no Projecto de Inclusão Pela Arte

**Anfiteatro da Boa Água,**  
**Quinta do Conde**

11h

### dia 8 | sexta

HORA DO CONTO

#### **A Cidade Transparente,** **de Fernando Bento Gomes**

- Aberto a toda a comunidade

**Pólo de Leitura da Quinta do Conde**  
15h

### dia 9 | sábado

UM FILME NA SUA TARDE DE VERÃO

#### **O Fiel Jardineiro,** **de Fernando Meirelles**

**Biblioteca Municipal, Sala Polivalente**  
14.30h

### dia 9 | sábado

ARTE PÚBLICA

#### **Espectáculo O Cubo Romântico**

Apresentação do primeiro espectáculo da Companhia das Artes. Adaptação livre da obra *Sonho de Uma Noite de Verão*, de William Shakespeare

**Anfiteatro da Boa Água,**  
**Quinta do Conde**

21.30h

**dia 9 | sábado**

FESTEJOS EM HONRA  
DE NOSSA SENHORA DA LUZ

### **Ladainha a Nossa Senhora da Luz**

Participação dos Gaiteiros da Moita

21.30h

### **Tradicional Fogueira e hastear da bandeira**

22h

### **Baile com o conjunto *Onda 5***

22.30h

**dia 10 | domingo**

FESTEJOS EM HONRA  
DE NOSSA SENHORA DA LUZ

### **Missa Solene**

16h

### **Procissão**

Participação da Banda da Sociedade Musical  
Sesimbrense, Fanfara dos Bombeiros Voluntários de  
Sesimbra e Corpo de Escuteiros

17h

### **Baile com o conjunto *Onda 5***

18h

### **Terço e entrega da bandeira ao novo Juiz**

21.30h

### **Continuação do baile**

22.30h

**dia 11 | segunda**

FESTEJOS EM HONRA  
DE NOSSA SENHORA DA LUZ

### **Missa dos Festejos**

11h

### **Acordeonista Gina Reis**

21.30h

### **Grupo *Banza***

22.30h

### **Baile com Gina Reis**

23.30h

**dia 14 | quinta**

### **Recolha de Sangue**

**Biblioteca Municipal, Sala Polivalente**

das 9.30 às 13h

Org.: Instituto Português do Sangue | Apoio: CM Sesimbra

**dia 16 | sábado**

RECEPÇÃO À COMUNIDADE EDUCATIVA

### **Visita à Biblioteca**

A Biblioteca Municipal como recurso educativo

**Biblioteca Municipal, Sala Polivalente**

das 10 às 12h

**de 16 de Setembro a 1 de Outubro**

### **Quinzena do Tamboril**

**Restaurante *O Coral***

**Largo Almirante Gago Coutinho,  
Sesimbra**

• Tel.: 21 223 36 04

**de 21 a 23 (quinta a sábado)**

FESTEJOS EM HONRA  
DE NOSSA SR.<sup>a</sup> DO CABO ESPICHEL

### **Tríduo de Preparação**

21.30h

**dia 22 | sexta**

HORA DO CONTO

### **A Vassoura Mágica, de Luísa Duda Soares**

• Aberto a toda a comunidade

**Ólo de Leitura da Quinta do Conde**

15h

**dia 22 | sexta**

ARTE PÚBLICA

### **Espectáculo *O Cubo Romântico***

Integrado no Projecto de Inclusão Pela Arte

**Fortaleza de Santiago, Sesimbra**

21.30h

**dia 22 | sexta**

FESTEJOS EM HONRA

DE NOSSA SR.<sup>a</sup> DO CABO ESPICHEL

### **Karaoke**

22.30h

**dia 23 | sábado**

FESTEJOS EM HONRA

DE NOSSA SR.<sup>a</sup> DO CABO ESPICHEL

### **Abertura dos festejos**

17h

### **Jogos diversos**

17.15h

### **Terço**

21.30h

### **Baile popular**

22h

vai acontecer

14

—

15



## outros eventos



Ensaio do *Cubo Romântico*

**dias 23 e 27**

DIA MUNDIAL DO TURISMO

### Visita guiada à vila de Sesimbra

- Inscrição prévia: Posto de Turismo
- Tel.: 21 228 85 40
- Aberta à comunidade
- Actividade sujeita a um mínimo de 15 inscrições

**10h (23 | sáb.)**  
**9.30h (27 | qua.)**

**dia 24 | domingo**

FESTEJOS EM HONRA

DE NOSSA SR.<sup>a</sup> DO CABO ESPICHEL

### Alvorada

8h

### Jogos matinais

Mãe d' Água

10h

### Recepção

Fanfarrã dos Bombeiros Voluntários de Sesimbra  
Banda da Sociedade Musical Sesimbrense  
C.N.E. Agrupamento n.º 325 - Sesimbra

14h

**Missa, seguida de procissão,  
com sermão junto da Ermida**

16h

### Arrematação de bandeiras

18h

### Baile com o conjunto *Sinal*

21.30h

**dia 25 | segunda**

FESTEJOS EM HONRA

DE NOSSA SR.<sup>a</sup> DO CABO ESPICHEL

### Alvorada com foguetes

8h

### Missa de sufrágio

Antigos Romeiros, Presença da Comissão de Festas

10h

### Eleição de novo Juíz e Comissão de Festas

11h

### Encerramento dos festejos

12h

**dias 27 e 30**

DIA MUNDIAL DO TURISMO

### Visita guiada ao concelho

- Inscrição prévia: Posto de Turismo
- Tel.: 21 228 85 40
- Actividade sujeita a um mínimo de 15 inscrições

**15h (27 | qua.)**  
**10h (30 | sáb.)**



# RECEÇÃO À COMUNIDADE EDUCATIVA

## PROGRAMA

### DIA 15 - SEXTA \*

**20h** - Recepção à Comunidade Educativa  
*A Época que mudou o mundo - Anos 60*  
Fortaleza de Santiago

### DE 15 A 30 DE SETEMBRO

Exposição foto-bio-bibliográfica  
*Agostinho da Silva: Pensamento e Acção*  
Auditório Conde Ferreira

### DIA 16 - SÁBADO

**10h** - Biblioteca Municipal como recurso educativo da comunidade \*

**21.30h** - Conferência  
*Perturbações do Comportamento Alimentar*  
*Obesidade, Anorexia, Bulimia*  
Auditório Conde Ferreira

**22h** - Noite das Estrelas - Observação das estrelas no Monte dos Vendavais, Sesimbra

### DIA 18 - SEGUNDA \*

**21.30h** - A Capela do Espírito Santo dos Mareantes como recurso educativo  
- Apresentação de projecto pedagógico destinado a professores

### DIA 22 - SEXTA

**21.30h** - Apresentação de Peça de Teatro *O Cubo Romântico*, pela Companhia das Artes integrado no Projecto de Inclusão Pela Arte - PIPA  
Fortaleza de Santiago

### DIA 23 - SÁBADO

**10h** - Visita guiada à vila de Sesimbra

### DIA 26 - TERÇA

**9.30h** - Circuito Pedestre  
*Maravilhas do Cabo*, Cabo Espichel

### DIA 27 - QUARTA

**9.30h** - Visita guiada à vila de Sesimbra  
**15h** - Visita guiada ao concelho

### DIA 28 - QUINTA

**9.30h** - Circuito Pedestre *Chã dos Navegantes*, Cabo Espichel

### DIA 29 - SEXTA

**21.30h** - Conversas na Capela - *A Região de Sesimbra no Final do Período Muçulmano*  
Capela do Espírito Santo dos Mareantes

### DIA 30 - SÁBADO

**9.30h** - (Dia Aventura)  
• Actividade 1 - Percurso pedestre do Castelo de Sesimbra à Praia do Ouro  
• Actividade 2 - Circuito Pedestre *Maravilhas do Cabo*

**10h** - Colóquio/Debate sobre Agostinha da Silva  
Biblioteca Municipal

### DIA 1 DE OUTUBRO - DOMINGO

#### DIA MUNDIAL DA MÚSICA

Apresentação de Recital Coral sobre a obra de Lopes-Graça, pelo Coro da Universidade de Lisboa, Igreja Matriz de S. Tiago

### DE 1 A 31 DE OUTUBRO

Exposição *História da Música*  
Auditório Conde Ferreira

### DIA 5 DE OUTUBRO - QUINTA

#### DIA INTERNACIONAL DO PROFESSOR

Abertura do Núcleo de Arqueologia do Castelo  
Castelo de Sesimbra

\* Actividades destinadas à Comunidade Educativa



# associativismo

## Associação de Socorros Mútuos

Quem passa pela sede da Associação de Socorros Mútuos Marítima e Terrestre da Vila de Sesimbra, na Rua Cândido dos Reis, e repara na data da sua fundação - 1495 - , pensa tratar-se de um engano.

O facto é que esta associação sesimbrense tem mesmo 511 anos. A sua história remonta ao século XV, durante o reinado de D. João II, O *Príncipe Perfeito* (1455-1495), num período em que o monarca incentivou o desenvolvimento de hospitais e confrarias para assistência aos mais desprotegidos.

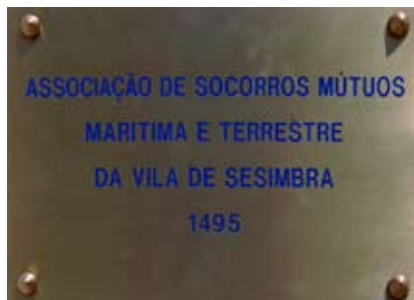
Com o apoio do rei, formaram-se então, por todo o país, muitas confrarias, entre as quais a do Espírito Santo da Corporação Marítima da Villa de Sesimbra.

Foi uma instituição que durante vários anos soube criar na comunidade sesimbrense um espírito fraterno e solidário, assumindo um papel determinante na evolução da sociedade local.

Em 1858 passou a denominar-se Associação de Socorros Mútuos Marítima e Terrestre da Vila de Sesimbra, designação que mantém até hoje. Mas a mudança foi apenas no nome, porque a “Mútua” conservou todos os direitos e encargos anteriores.

Alguns anos mais tarde, concretamente em 1897, viu aprovados os seus primeiros estatutos, que seriam revistos em 1982.

Apesar de terem passado cinco séculos, a Associação de Socorros Mútuos mantém-se fiel aos valores que levaram à sua fundação: a solidariedade, confraternidade e a ajuda ao mais carenciado. Refira-se, a título de exemplo, a proposta para a criação de um observatório de apoio domiciliário, destinado essen-



cialmente a sócios idosos, carenciados e portadores de deficiência física, que consta do programa de actividades para o biénio 2006-2008. Se pretende saber mais sobre a “Mútua” Sesimbrense, ou se deseja fazer-se sócio desta Associação secular, dirija-se à sua sede, junto à Capela do Espírito Santo dos Mareantes.

FICHA ASSOCIATIVA:

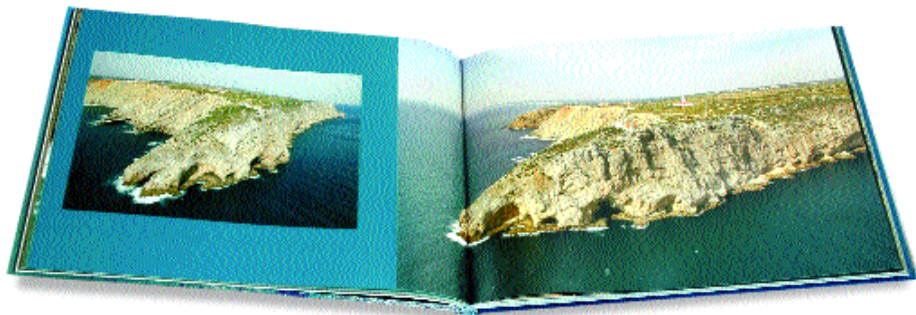
**Nome:** Associação de Socorros Mútuos Marítima e Terrestre da Vila de Sesimbra

**Data de Fundação:** 1495

**Presidente da Direcção:** Manuel Nabais

**Morada:** Rua Cândido dos Reis, n.º 19

**Telefone:** 21 223 31 32



## Vertigem Azul

Este mês sugerimos o livro *Vertigem Azul*, do fotógrafo Carlos Sargedas. Editada em Julho, esta publicação revela em 150 fotografias, tiradas a partir de um helicóptero, as maravilhas da paisagem entre os estuários do Tejo e do Sado.

Carlos Sargedas explora a luminosidade e as cores únicas da região, que se vão alterando nos vários períodos do ano. A variedade de formações geológicas existente entre os dois estuários, desde as arribas, as serras, os planaltos e as escarpas são também dadas a conhecer através de perspectivas originais e em muitos casos surpreendentes.

A geologia da região merece uma descrição pormenorizada, da autoria do Professor Paulo Sá Caetano, que permite ao leitor compreender melhor as áreas fotografadas.

*Vertigem Azul* é uma obra que pretende também transmitir uma mensagem ambiental, sensibilizando o leitor para a impor-



tância da preservação dos ecossistemas.

O livro é acompanhado por um DVD com um filme de aproximadamente 12 minutos.

18  
—  
19

### LOCAIS DE VENDA

- Loja de fotografia de Carlos Sargedas, na Avenida da Liberdade - Sesimbra;
- Papelaria Universal, Avenida da Liberdade, Sesimbra;
- Galeria Arte e Mar, Avenida 25 de Abril, Sesimbra;
- Hotel do Mar, Sesimbra;
- Livraria e Papelaria Lápis e Livros, Cotovia;
- Papelaria da Cotovia, Cotovia;
- Posto de Turismo, Sesimbra;
- Centro de Documentação Rafael Monteiro, Castelo de Sesimbra;
- Capela do Espírito Santo dos Mareantes, Sesimbra;
- Biblioteca Municipal, Sesimbra;

### FICHA TÉCNICA

**Autor:** Carlos Sargedas  
**Data da Edição:** 2006  
**Preço:** 60 euros (Livro com DVD)

**Rectificação:** Por lapso, na edição de Agosto, foi referido que a publicação Vila de Sesimbra, de José Arsénio, poderia ser adquirida por 2 euros. O valor correcto é de 2,5 euros. As nossas desculpas.



## festas religiosas



# Em romagem ao santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel

**A. Sílvio Couto**

*Ó padroeira dos pescadores  
Que a Ti imploram auxílio e favor.  
Hoje nós estamos, amanhã outros,  
Sempre cantando o teu amor.*

*Senhora do Cabo Espichel,  
Maria, Maria, Maria!  
Protege os que andam no mar,  
Na luta da cada dia.*

É com estas palavras, que, no último domingo de Setembro, se celebra Nossa Senhora do Cabo, rumando as gentes de Sesimbra ao santuário no promontório do Cabo Espichel. Esta festa é como que o 'círio de Sesimbra', numa reminiscência de outros que afluíam àquele santuário, sobretudo da região saloia do Oeste da Diocese de Lisboa.

Efectivamente ainda sobrevivem outros dois 'círios' de Nossa Senhora do Cabo Espichel: o da Azoia, que tem lugar no domingo a seguir à Páscoa e o de Palmela, que se realiza no dia 15 de Agosto.

Como festa de gente ligada ao mar a de Nossa Senhora do Cabo do 'círio de Sesimbra' torna-se um momento de descanso e de confraternização para o povo (sobretudo marítimo) de Sesimbra. Em tempos as casas de hospedaria em volta do santuário serviam de lugar de acolhimento aos peregrinos.

De facto, a devoção a Nossa Senhora do Cabo é como que a segunda - a outra é reconhecida como o Senhor Jesus das Chagas, celebrada a 4 de Maio - mais representativa dos pescadores de Sesimbra, tendo em conta que nas horas de aflição ali perto nas labutas do mar é a Ela que recorrem e/ou agradecem.

Diante da pequenina imagem, que representa Nossa Senhora do Cabo Espichel, como que sentimos uma certa 'provocação' à nossa fé, tantas vezes eivada de muitas certezas senão mesmo de preconceitos acerca de Deus, dos santos e mesmo da faceta materna, que Nossa Senhora manifesta em tantas das suas representações.

Tudo quanto se faça para aferir à razão inicial

a nossa devoção deverá servir para lavar a alma de todos quantos tentam harmonizar a tradição, a fé e a festa no regaço da Mãe... enquanto pessoas que vivem o sentido da festa segundo o espírito de Sesimbra.

Neste sentido tem sido proposto - desde há meia dúzia de anos - um tríduo de preparação nos dias que antecedem imediatamente a data do último domingo de Setembro. Ainda sem grande rotina, este projecto poderá ser enriquecido com outros aspectos, tanto culturais e artísticos como religiosos.

Diz-se ainda no 'hino' de Nossa Senhora do Cabo Espichel:

*Senhora minha da imensidade*

*Do mar, do céu e também da terra.*

*A Ti pedimos a protecção,*

*Nesta oração, que amor encerra.*

*Teu coração é porto seguro*

*Para os que andam perdidos na fé.*

*Trazei-os todos ao bom caminho,*

*Teu doce olhar estrela é.*

Com efeito, não basta clamar que seja (ou venha a ser) incrementada a recuperação do espaço envolvente ao Santuário se não houver algo mais que possa identificar tanto a razão de ser daquele Santuário quanto das motivações (reais, fictícias ou exageradas) para que aquele promontório se torne

um espaço ainda mais significativo entre a imensidão 'do mar, do céu e da terra', pois ali se encerra e pode dinamizar mais do que uma etapa do roteiro de passeio de domingo ou de mero prospecto turístico.

Pela configuração das realidades envolventes - farol, praias, montanha e mar - o Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel tem poten-

cialidades de se tornar - até pela regularidade de celebrações (dominicais e de inúmeros matrimónios) e pelo interesse de vários intervenientes - um lugar onde as iniciativas de âmbito familiar deviam ser prioridade pastoral, com razoável incidência social e pelo alcance autárquico coordenado.

- Os vários participantes em celebrações (dominicais e de matrimónio) não estarão simplesmente a usufruir dum espaço com beleza, mas sem viverem um compromisso posterior aos momentos ali iniciados?

- A crescente desagregação da célula familiar - isto é, o matrimónio entre um homem e uma mulher - não devia ter (mais atenta e regularmente) naquele Santuário um espaço de reflexão e de aprofundamento do sentido ético da família?

- As propostas para a recuperação (agora das casas dos peregrinos e outros espaços envolventes) não deveriam ter em conta esta vertente familiar na hora de serem reavaliadas novas sugestões?

- Não valeria apenas unir esforços - aproveitando o já feito e as ideias (algumas que aqui tentamos esboçar) a prosseguir a médio prazo - para que um espaço com sabor 'mítico' e 'místico' se possa tornar em lugar de diálogo e de partilha, com iniciativas bem definidas e com possibilidade de serem correspondidas por outras pessoas, mesmo sem compromisso

paroquial definido?

Agora que caminhamos para os seiscentos anos das peregrinações dos círios, a acontecer em 2010, ao Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel cremos ser necessário redescobrir a história daquele lugar de fé e de festa com linguagem e simbologia adequadas aos tempos que estamos a viver.





# memórias da nossa terra



## A Estrada Marginal

**António Reis Marques**

Construída nos primeiros anos da década de 30, a estrada de ligação da Vila de Sesimbra ao porto de abrigo foi um dos melhoramentos que mais contribuíram para a valorização da nossa terra.

A existência de um novo molhe de abrigo, que substituísse o pequeno paredão junto da velha angra, que era então a mais cara aspiração dos sesimbrenses, teria de ser complementada com a respectiva via de acesso.

Foi esse o grande empenho do nosso conterrâneo, Joaquim Mateus Preto Chagas, ao tempo capitão de engenharia e presidente da Câmara Municipal de Sesimbra,

que idealizou e colaborou no projecto que teve a felicidade de ver concretizado.

Por concurso público, efectuado em 7 de Abril de 1931, a obra seria adjudicada pela quantia de 988 contos à firma lisboeta Moniz de Maia, Lda.

Como se lê em "O Cezimbrense" da época, a notícia da arrematação da obra foi tornada pública através de um placard do jornal e recebida com manifestações de regozijo da população, certa de que a abertura da nova estrada significava o início de um novo e importante ciclo na vida de Sesimbra.

De facto a estrada marginal, que estava concluída em 1934 e receberia o bonito e sugestivo nome de "Via Mar e Sol", para além do seu principal objectivo que era o acesso à área do porto, melhorou também significativamente toda a zona junto à praia que, desde o Largo da Marinha até ao edifício dos socorros a náufragos, estava totalmente ocupada por armazéns e estaleiros das "armações à valenciana", na altura fulcro da vida piscatória.

Ao mesmo tempo, as ramplas de varação, como boas vias de acesso ao areal, contribuíram sobremaneira para o progresso da nossa praia de banhos que, a partir daí, conheceu um expressivo crescimento

O acto de lançamento da primeira pedra realizou-se no dia 4 de Junho do referido ano, com a presença do ministro do comércio e comunicações, que foi recebido festivamente no edifício dos paços do concelho, onde lhe foi pedida a sua diligência para a construção do novo porto, cujas obras porém só viriam a ter início em Fevereiro de 1947.

As duas fotografias que inserimos são parte de um conjunto de seis postais ilustrados, editados pela empresa Moniz da Maia para assinalar a conclusão da obra, que decorreu sem acidentes e cuja realização, de acordo com os planos e prazos estabelecidos,



mereceu os melhores encómios dos órgãos municipais e governativos. Não só a extensão mas também a altura dos sólidos panos de muralha, feita em pedra da região, e o próprio pavimento da estrada, do mais moderno que na altura existia, constituíram motivos de apreço e admiração.

Numa das fotografias, vê-se a construção da muralha na desaparecida praia da "água doce", espaço hoje ocupado pelas instalações portuárias, a cerca de 200 metros do extremo limite da estrada, e na outra, o lanço de cobertura do ribeiro de Palames que desagua na "Prainha", onde se distingue o respectivo arco abobadado.



## A Coroação da Virgem

Esta notável pintura a óleo sobre tela, interessante no maneirismo tardio e da autoria do pintor régio de Felipe II, Amaro do Vale, foi efectuada entre 1615 e 1619, tendo muito provavelmente sido concebida para a Igreja de Nossa Senhora da Vitória, em Lisboa.

Trata-se de uma obra de excepcional qualidade, executada durante a fase mais evoluída do autor, cujo tema, a Coroação da Virgem pela Santíssima Trindade, foi muito utilizado durante o período da Contra-Reforma, dado o seu papel central no culto mariano. Ao centro da composição figura a Virgem italianizada, emergindo de uma profundidade luminosa que envolve as três pessoas da Santíssima Trindade: o Pai, à esquerda de Maria, o Filho, à direita, e o Espírito Santo transfigurado na tradicional pomba. Num plano inferior, encontram-se representados os anjos, que sustentam o firmamento onde tem lugar a coroação da Rainha do Céu.

A obra sobreviveu ao terramoto de 1755,



tendo passado para a posse de particulares após a extinção das Ordens Religiosas, em 1834, e comprada em 1878 ou 1879 pelo padre Domingos de Carvalho Mendonça Nogueira, pároco da freguesia do Castelo, que a mandou restaurar e adaptar à abóbada do tecto da Igreja de Nos-

sa Senhora da Consolação do Castelo. Ali permaneceu até à década de 70 do século XX, momento em que o tecto do templo desabou, e que a composição foi alvo de graves danos. Em 1981 foi levada para o então designado Instituto José de Figueiredo, onde foi sujeita a restauro e devolvida, seis anos mais tarde, para integrar as reservas do Museu Municipal.

Desde 2004 inclui a colecção de arte sacra do núcleo museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, onde se encontra patente ao público.

---

**Para mais informações consulte o Posto de Turismo ou o Sector de Cultura e Museus da CM Sesimbra. Contactos disponíveis na página 32.**

---





## A Igreja de Nossa Senhora do Cabo Espichel

Localizada ao centro do complexo do Santuário que lhe confere o nome, a Igreja de Nossa Senhora do Cabo Espichel destaca-se quer pela sua imponência, quer pelo seu peso histórico e religioso. Mandado edificar em 1701 por iniciativa de D. Pedro II, devoto de Nossa Senhora do Cabo, o edifício de risco sóbrio e "estilo chão" poderá ter sido concebido por João Antunes, célebre arquitecto e decorador régio. A obra já se deveria encontrar concluída em 1707, ano em que foi transferida para o seu interior a imagem de Nossa Senhora do Cabo.

O templo, composto por nave única, apresenta-se coberto por um tecto em abóbada, pintado a fresco em perspectiva simulada "trompe-l'oeil" pela mão de Lourenço da Cunha, em 1740, representando o tema da Assunção da Virgem. As paredes encontram-se revestidas por mármore da Arrábida, abrindo-se na parte superior seis tribunas, entre as quais se encontram encaixilhadas seis pinturas sobre tela, representando os passos da Vida da Virgem, executadas em 1743 por autor desconhecido.

Os dez altares no corpo da igreja apresentam retábulos pintados entre 1718-1722, destacando-se na capela-mor o retábulo com colunas torcidas e arquivolta concêntrica, da iniciativa dos vários círios, destacando-se a escultura de madeira policromada e estofada de São Pedro.

Na capela-mor assume maior importância, o trono do retábulo do altar-mor, com elegantes colunas salomónicas, a maquieta--relicário de prata dourada, doada pelo círio de Lisboa em 1680, que envolve a antiquíssima imagem de Nossa Senhora do Cabo, escultura pétreia de pequenas dimensões. A partir desta pequena imagem foi executada em 1751 uma réplica destinada aos círios anuais com itinerância pelas freguesias saloias. Notam-se ainda três painéis a óleo sobre telas representando a Natividade, a Adoração dos Magos e a Apresentação no Templo.

---

**Para mais informações consulte o Posto de Turismo ou o Sector de Cultura e Museus da CM Sesimbra. Contactos disponíveis na página 32.**

---



# actividade física e saúde

## A importância do pequeno-almoço

O pequeno-almoço é a refeição que interrompe um longo jejum e deve por isso fornecer ao organismo todos os nutrientes de que este necessita para começar um dia repleto de actividades.

Com o início do novo ano lectivo torna-se importante salientar a íntima relação do rendimento escolar com a qualidade e quantidade do aprovisionamento alimentar, destacando-se o papel do pequeno-almoço.

Começar um dia escolar omitindo esta refeição poderá trazer resultados negativos no desempenho dos alunos. As consequências de não tomar o pequeno-almoço podem manifestar-se de diferentes formas, nomeadamente na redução acentuada da atenção e concentração, diminuição da capacidade de resposta e de reflexos, impaciência, agressividade, dores de cabeça, irritabilidade, cansaço, apatia, ou seja, tudo o que um aluno deve evitar para que a aprendizagem se processe da melhor forma!

Seguindo as orientações para uma alimentação saudável, o pequeno-almoço deverá ser completo, variado, equilibrado e ajustado às necessidades próprias de cada grupo etário.

Na escolha do pequeno-almoço é importante variar o mais possível, tendo presente os seguintes alimentos:

- Leite e derivados, fornecedores de proteínas de elevado valor biológico, minerais (em especial o cálcio) e vitaminas;
- Cereais e derivados, como o pão e flocos de cereais, excelentes fontes de energia sob a forma de hidratos de carbono;
- Frutos, ricos em vitaminas, minerais e fibras;

- Gordura, como a manteiga ou margarina, assim como as gorduras presentes por exemplo no fiambre, consumidas em moderação, em especial se existem problemas de gorduras no sangue.

Tomar um pequeno-almoço adequado e merendar 3 horas após o mesmo interfere muito positivamente no rendimento escolar. A aplicação destes princípios contribui significativamente para a melhoria da saúde das crianças e do seu sucesso escolar, com repercussões benéficas a nível psicológico e social.

Independentemente da faixa etária, os benefícios do pequeno-almoço são muitos e variados e, como tal, vale a pena tornar o pequeno-almoço no “primeiro almoço” do nosso dia!

### **Liliana Granja**

Nutricionista, Centro de Saúde de Sesimbra

# Tempo Livre

## FREGUESIA DE SANTIAGO

### ASSOCIAÇÃO TENIS DE SESIMBRA

- Ténis - Iniciados a Veteranos

Contacto: 96 373 63 11

### CLUBE NAVAL DE SESIMBRA

- Vela
- Canoagem
- Mergulho

Contacto: 21 223 34 51

### GRUPO DESPORTIVO DE SESIMBRA

- Escola de Futebol Valdemar Laranjeiro
- Ginástica Infantil
- Patinagem
- Judo
- Capoeira

Contacto: 21 223 30 77

### SURF CLUBE DE SESIMBRA

- Surf
- Body board

Contacto: 96 240 51 99 / 93 384 55 95

### SOCIEDADE MUSICAL SESIMBRENSE

- Escola de Música
- Banda Filarmónica

Contacto: 21 086 18 18

## FREGUESIA DO CASTELO

### ASSOCIAÇÃO CULTURAL E DESPORTIVA DA COTOVIA - ACDC

- Ginástica Infantil
- Ginástica Adultos
- Karaté
- Judo
- Yoga
- Futsal - Escolas, Infantil, Iniciados e Seniores
- Atletismo

Contacto: 21 268 72 52

### ASSOCIAÇÃO DE CULTURA E RECREIO UNIÃO TRABALHADORA ZAMBUJALENSE - ACRUZ

- Aulas de Música - Instrumentos de corda
- Futebol - a partir dos 8 anos

Contacto: 21 268 20 86

### CLUBE ESCOLA TENIS DE SESIMBRA - CETS

- Aulas de Iniciação e Aperfeiçoamento
- Treinos para Competição
- Treinos de manutenção com acompanhamento
- Torneio Social

Contacto: 96 968 79 37

### ESCOLA DE WINDSURF

### DA LAGOA DE ALBUFEIRA

- Windsurf
- Kite Surf
- Canoagem

Contacto: 21 268 45 27

### GRUPO DESPORTIVO DE ALFARIM

- Ginástica Infantil
- Ginástica Formativa
- Aeróbica
- Step
- Taekwondo
- Karaté
- Patinagem

Contacto: 21 268 34 14

### GRUPO DESPORTIVO UNIÃO DA AZOIA

- Atletismo - Escolas e Seniores
- Ginástica de manutenção

Contacto: 21 268 51 57

## FREGUESIA DA QUINTA DO CONDE

### ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CONDE

- Futebol - de Escolinhas a Juniores
- Dança do Ventre
- Hip-Hop
- Yoga
- Tai-Chi

Contacto: 21 210 07 12

### CENTRO COMUNITARIO DA QUINTA DO CONDE

- Hip-Hop

Contacto: 21 213 77 30

### GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DO CONDE 2

- Lutas Amadoras
- Karaté-do
- Aeromodelismo
- Radiomodelismo
- Jogo da Malha

Contacto: 21 087 33 06

### GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL DO CASAL DO SAPO

- Ténis de Mesa - Juvenis e Seniores
- Futsal - Juvenil e Seniores
- Cicloturismo

Contacto: 21 212 05 83

### UNIÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DA QUINTA DO CONDE

- Ginástica de Manutenção
- Karaté
- Lutas Amadoras

Contacto: 21 210 14 58

# um passeio



1



2



3



4



5



6

## Arte, fé e tradição II

Com uma tradição bastante vincada, o culto mariano tem em Sesimbra, durante o mês de Setembro, três festividades que merecem destaque nesta sugestão mensal. Iniciemos o nosso percurso na Igreja de St.ª Maria do Castelo (1), cujas origens remontam ao séc. XII, embora a actual construção seja já de oitocentos. Do seu interior guarda-se memória da pintura seiscentista representando a Coroação da Virgem (2), que integra actualmente o espólio do Núcleo Museológico da Capela do Espírito Santo dos Mareantes, podendo observar-se algumas perspectivas da sua recuperação na exposição patente no interior da igreja.

No átrio, pode contemplar-se a simplicidade da fachada, onde outrora, no nicho, se encontrava a imagem medieval, em alabastro, de N.ª Sr.ª Mãe dos Homens (3), do séc. XV, hoje na Igreja de N.ª Sr.ª da Assunção da Corredoura.

Já no exterior da igreja, caminhando ao longo do adarve, aprecia-se a magnífica

panorâmica sobre a vila e o concelho, vislumbrando-se ao longe a aldeia de Sampaio, em cuja capela do palácio oitocentista (4) se celebra a festa em honra de N.ª Sr.ª da Luz, no segundo fim-de-semana deste mês.

A diversidade da paisagem ao longo do caminho que conduz ao *terminus* do nosso percurso, o Cabo Espichel, é vasta.

No magnífico promontório (5), ao qual está ligado o Culto a N.ª Sr.ª do Cabo Espichel, pode visitar-se o conjunto arquitectónico que o compõe (6) e que, de alguma forma o torna único no género, quer seja pelo seu enquadramento natural quer seja pelo seu valor histórico. O local enche-se de luz e de alegria com os tradicionais festejos locais, no último fim-de-semana de Setembro.

**Para mais informações consulte o Posto de Turismo.  
Contactos disponíveis na página 32.**



# os sabores da nossa terra



## Caril de Tamboril

O restaurante *O Velho e o Mar* abriu ao público em 2005. Localiza-se num antigo edifício recuperado, na nova Marginal, que alia a estética rústica aos elementos de arquitectura contemporânea.

### Ingredientes (para 4 pessoas)

Tamboril (800 gr.); camarão (300 gr.); arroz selvagem (500 gr.) 3 cebolas médias; 3 cenouras médias; 2 alhos franceses; 1 cabeça de aipo; 3 dentes de alho; 2 maçãs; 1 rodela de ananás; 2 pacotes de natas de 20 cl; azeite (15 cl); manteiga (100 gr.); pimenta preta (1 colher de café); sal (2 colheres de café); açafraão (1 colher de sopa); caril (3 colheres de sopa).

### Preparação do arroz

Pique parte da cebola e do alho francês. Junte o azeite virgem e deixe alourar no tacho. Adicione o arroz selvagem e deixe fritar durante algum tempo. De seguida adicione água morna até cobrir por completo o arroz.

Após a fervura deixe cozer o arroz durante 8 minutos em lume brando.

### Preparação do caril

Corte mais um pouco de cebola, o alho francês, as maçãs e o ananás aos cubos.

Adicione manteiga e deixe-os reduzir em lume baixo. Adicione natas e deixe ferver. Depois da fervura junte o caril, o açafraão, o sal, a pimenta e triture tudo.

### Cebolada para o caril

Corte mais um pouco de cebola e alho francês em meias luas e rale a cenoura e o alho. Leve-os ao lume em azeite a refogar e quando atingir o ponto homogéneo junte o tamboril (temperado com sal e pimenta) e o camarão. Adicione as restantes natas e deixe cozer durante 8 minutos.

Para terminar, junte o caril e deixe cozer durante mais 8 minutos.

Rectifique o tempero.

### Montagem do prato

Com uma taça, forme uma pirâmide de arroz numa das extremidades do prato. No centro do prato faça uma cama de cebolada.

Coloque o peixe e o camarão por cima da cebolada e cubra-os com o molho.

---

### RESTAURANTE O VELHO E O MAR

Morada: Rua Joaquim Brandão, 30-32, Sesimbra

Telefone: 21 087 99 95

ABERTO TODOS OS DIAS

---

28

—

29



## ...a pintar em azulejo

Pelas ruas da vila de Sesimbra, as várias fachadas de edifícios revestidas por azulejos, ou com painéis decorativos de diferentes cores e formas, são um exemplo da importância desta indústria ao longo dos tempos.

Neste número vamos sugerir como actividade de lazer a pintura em azulejo.

O processo divide-se em fases. Começa com a criação e preparação do motivo que se pretende pintar. O pintor pode guiar-se pela influência da azulejaria tradicional ou optar pela azulejaria moderna. A primeira segue o estilo dos séculos XVII e XVIII, com recurso sobretudo aos tons azuis. A segunda caracteriza-se pelo desenho livre, com mais liberdade criativa para o autor. Decididos estilo e tema, faz-se a marcação do desenho no azulejo branco, com grafite.

Depois de concluída esta etapa passa-se à pintura propriamente dita. As tintas utilizadas são produzidas à base de óxidos ou corantes diluídos em água. Como curiosidade, refira-se que os castanhos e os avermelhados são extraídos a partir do óxido

de ferro, os tons de azul, a partir do óxido de cobalto, os verdes derivam do óxido de crómio e os prateados, do óxido de zinco. Devem ser utilizados pincéis especiais para este fim.

Terminada a pintura, passa-se à última fase: a cozedura. O azulejo é colocado numa muffa (um forno específico), e cozido a alta temperatura. Podem cozer-se vários azulejos em simultâneo, utilizando-se suportes próprios, chamados *gazettes*. O tempo de cozedura recomendado é de seis horas, as mesmas que o azulejo leva a arrefecer.

Se gosta de azulejaria e deseja aprender esta arte, em Sesimbra tem as seguintes opções:

---

### AZUL É AZUL

**Morada:** Rua Prof. Joaquim Marques Pólvora • Tel.: 91 887 62 00

### TERRA DE SENA

**Morada:** Rua Capitão Leitão • Tel.: 96 368 09 18

### ATELIER DE ANDRÉ SEMBLANO

**Morada:** Rua Gil Vicente - Edif. Cerejeira - Cotovia • Tel.: 91 7 5 43 26

### MONTALTO - BELAS ARTES

**Morada:** Av.ª da Liberdade, Lote 360 - 2975-192 Quinta do Conde  
Tel.: 21 085 40 08

---

---

## um livro

### A Casa do Sal

**CRISTINA NORTON**

Mário, um algarvio de Tavira a quem os reveses económicos da família levaram a trabalhar numa salina, vigia durante dois dias o céu e os sinais de uma chuva próxima enquanto espera pelo regresso da mulher. Os fantasmas do passado vêm povoar o vazio que se instalou na casa do sal e com eles a dúvida, tenaz e repetitiva, que o leva a desconfiar da viagem de Irene. Um romance apaixonante, que se encontra à sua disposição na Biblioteca Municipal.



---

## um disco

### Almadrava

**MARENOSTRUM**

Os Marenostrom são um grupo, formado por músicos naturais do Sotavento Algarvio, das cidades de Tavira e Estói.

O seu segundo disco, *Almadrava*, foi editado em 2005. Os Marenostrom venceram os Concursos de Música Folk de Sendim, em Trás os Montes, de Navelgas, nas Astúrias, e estiveram presentes em vários Festivais e Feiras de Musica Folk em Espanha e Portugal.

As letras de alguns temas deste disco são recordações da vida e da faina do mar vividas pelos músicos e pelos seus antepassados, e constituem uma evocação pela memória dos rituais das desactivadas Armações de Atum que subsistiram no Algarve desde o tempo dos Fenícios até à década de 60 do Séc. XX.

Neste trabalho, os Marenostrom realçam os ritmos algarvios do Corridinho e do Baile Mandado fazendo a sua fusão com os sons do Norte de África, de Cabo Verde e dos trepidantes ritmos Klezmer da tradição judaica da Europa Central.

O álbum *Almadrava* mereceu a atenção de várias Rádios na Europa, Canadá e Austrália e foi alvo de críticas muito positivas na Revista inglesa *Folk Roots* e na Magazine Sueca *Lira*.

Mais informações no site: [www.marenostrom-portugal.com](http://www.marenostrom-portugal.com)



---

## um filme

### Tubarão

**STEVEN SPIELBERG**

Este clássico, considerado um dos melhores filmes de acção/suspense de todos os tempos, tornou-se um verdadeiro fenómeno, encontrando-se ainda hoje entre os filmes mais lucrativos e mais aclamados pela crítica e pelo público. Trata-se de uma edição especial de 2 discos que contém material adicional, numa altura em que se comemora o 30.º aniversário da estreia do filme. Pode ser visionado na Biblioteca Municipal.



---

## um website

### www.educare.pt

**EDUCARE**

No início do ano escolar escolhemos o site [www.educare.pt](http://www.educare.pt).

Dirigido a professores, alunos e encarregados de educação, o edu-

care.pt é um óptimo guia para quem quer iniciar o ano lectivo bem informado. Dos conteúdos disponíveis constam a área de notícias, o calendário escolar, reportagens sobre temas da actualidade, legislação sobre educação, um fórum de discussão e uma área dedicada aos alunos com necessidades educativas especiais. Importante ainda, a contribuição de especialistas nas áreas da pediatria, nutrição e psicologia.

