

REGIÃO DE LEIRIA

90 anos

www.regiaodeleiria.pt

EDIÇÃO EXTRA
Especial Emigrantes
GRÁTIS

Roteiro de festas Carnaval de verão atrai foliões à Praia do Pedrógão Pág.22

Fotodearquivo: CML

Região de Leiria
Diáspora
portuguesa
foi exemplar
na resposta à
calamidade
Pág.8



Testemunhos
Jovens emigrantes
explicam razões
para regressar
ao país Pág.10

Emídio Sousa
“Portugal não é só
um país, Portugal
é a sua gente”
Pág.3

Verão
Há 39 praias
costeiras e fluviais
da região com
qualidade Pág.14

França
Número de
portugueses eleitos
nas autarquias está
a aumentar Pág.12

EDIÇÃO GRATUITA // Diretor Francisco Rebelo dos Santos // Ano XCI // Esta edição extra do semanário REGIÃO DE LEIRIA é oferecido na ação de boas-vindas aos emigrantes que vêm passar férias a Portugal, na fronteira de Vilar Formoso, no dia 1 de agosto de 2026 e nos supermercados **Continente Bom dia**, **Continente Modelo**, **Continente**, **Intermarché** e **Pingo Doce**, entre Alcobaça e Pombal.



Editorial

Um agosto diferente, mas igual



Francisco Rebelo dos Santos
Diretor

Com esta edição especial e gratuita, o REGIÃO DE LEIRIA dá as boas-vindas a todos os que, por estes dias, regressam a Portugal para mais um período de férias, renovando uma tradição que se perde no tempo.

As mulheres e os homens da diáspora portuguesa são protagonistas de uma história secular de coragem, responsável pela presença de Portugal nos quatro cantos do mundo. O seu regresso, ainda que temporário, representa sempre um tempo de festa, de reencontros e de renovação dos laços que o tempo e a distância nunca conseguiram quebrar. É o momento em que a saudade se transforma em abraço, entre convívios, brindes e uma inabalável esperança no futuro.

Hoje, tal como ontem, os portugueses e lusodescendentes espalhados pelo mundo são exemplo de trabalho, capacidade de integração e afirmação das suas comunidades. Neste agosto de 2026, o regresso de milhares de emigrantes devolve colorido e energia particular às aldeias, vilas e cidades da região de Leiria e de todo o país; as migrações são um fenómeno global, sem fronteiras definidas, tanto na origem como

no destino dos seus fluxos.

Este será um verão diferente. Depois das tempestades que marcaram profundamente a vida deste território, muitos encontrarão uma paisagem transformada, onde ainda são evidentes os sinais de destruição. O impacto será inevitável. Contudo, acreditamos que cada visita, cada reencontro e cada gesto de proximidade, constitua uma forma de homenagem a quem permanece, resiste e trabalha diariamente para devolver a completa normalidade à sua terra.

Regressar é um programa de vida com múltiplas dimensões e significados; nunca é apenas vir passar férias. É reafirmar um sentimento de pertença. É honrar a memória dos antepassados e fortalecer a ligação às raízes. É voltar aos lugares onde se foi feliz, reencontrar familiares e amigos, percorrer ruas carregadas de histórias e reconhecer que há afetos que nem a distância nem o tempo conseguem apagar.

Agosto faz-se de dias completos, preenchidos com muitos rituais: a festa da terra, o encontro da família, a visita a Fátima, a praia de sempre, a mesa onde se juntam várias gerações, os sabores que despertam memórias e as conversas que pareciam ter ficado suspensas. Agosto continua a ser,

para milhares de famílias, o mês em que Portugal se afirma a uma escala maior, através do reencontro consigo próprio.

Numa corrida contra o tempo, muitos aproveitam os escassos dias de férias para tratar de documentos, resolver assuntos administrativos e cumprir obrigações legais. Nesta matéria, o Estado continua a poder fazer melhor. Não se trata de criar privilégios para quem reside no estrangeiro, mas de reconhecer que a sua permanência em Portugal é, quase sempre, limitada a um curto período. Essa realidade exige serviços públicos mais flexíveis, mais eficientes e mais preparados para responder a situações excecionais.

Valorizar a diáspora não pode ser um discurso num palanque ou aplausos em cerimónias. Valorizar significa reconhecer, com medidas concretas, o contributo inestimável de milhões de portugueses que promovem e dignificam o país além-fronteiras, mantendo uma ligação permanente às suas terras de origem.

A todos os que regressam, desejamos que encontrem o abraço desejado, a esperança merecida e a certeza de que esta continuará sempre a ser a sua casa. Bem-vindos, hoje e sempre.

REGIÃO DE LEIRIA

Fundador:
José Baptista dos Santos

Diretor:
Francisco Rebelo dos Santos (CP 8866)
francisco.r.santos@regiaoделеiria.pt

Chefe de redação:
Marina Guerra (C.P. nº 5352)
marina.guerra@regiaoделеiria.pt

Redação:
Carlos S. Almeida (C.P. nº 1896),
Joana Magalhães (C.P. nº 7912),
Manuel Leiria (C.P. nº 2856)
e Martine Rainho (C.P. nº 1741)

Fotografia: Joaquim Dâmaso (C.P. nº 3781)
Colaboradores:
António Figueiredo, Carlos Ferreira, Manuel Queiroz, Paulo Ribeiro, Sara Vieira e Susana Feio

Crónistas:
António Filipe Chambel, António Henriques,
António Lacerda Sales, Cláudia Franco, Helena Vasconcelos, João Teixeira, Jorge Mangorinha,
José Manuel Silva, Luciano Almeida, Manuel António Sequeira, Mónica Vieira,
Pedro Pimpão, Rita Silva, Rita M. Pereira, Rodrigo Vaz, Rui Oliveira Alves e Sofia Rino

Departamento comercial:
Diretora: Alda Moreira
alda.m.moreira@regiaoделеiria.pt // publicidade@regiaoделеiria.pt
Gestores de cliente:
João Agrela (Coordenação) e Paula Silva

Departamento financeiro, circulação, marketing e projetos digitais:
Ângela Gil (direção), Ema Marques, Luis Diogo e Maria do Carmo Rebelo
Departamento Gráfico:
Cristina Silva (Coordenação) e Vítor Pedrosa

Impressão: Unipress Centro Gráfico, Lda.
Travessa Anselmo Braancamp 220
4410-359 Arcozelo Vila Nova de Gaia

Distribuição:
VASP - Distribuição e Logística, S.A.
Quinta do Grajal - Venda Seca, Aqualva Cacém

Tiragem: 30.000 exemplares

Periodicidade: Semanário (saí à quinta-feira)

Sede do editor e sede de redação:
Rua Comissão de Iniciativa, 2-A, Torre Brasil, Escritório 312 - 3º Andar, 2410-098 Leiria
Telefone: 244 819 950
redacao@regiaoделеiria.pt
assinaturas@regiaoделеiria.pt
www.regiaoделеiria.pt

Coordenadas GPS 39°44'45.88"N 8°48'9.50"W

Estatuto editorial em www.regiaoделеiria.pt

Propriedade:
Empresa Jornalística Região de Leiria, Lda.
Contribuinte 500 096 805
Depósito Legal 44 731 - 91. ERC nº 100 512
Capital Social 250.000 euros
Detentores de Capital Parjo, S.A. 100%

Gerência: Francisco Rebelo dos Santos, Joaquim Paulo Cordeiro da Conceição e Paulo Miguel Gonçalves da Silva Reis.



Diretora-geral: Ângela Gil
angela.s.gil@regiaoделеiria.pt

Membro de: Associação Portuguesa de Imprensa



Esta edição extra do semanário REGIÃO DE LEIRIA é oferecida na ação de boas-vindas aos emigrantes que vêm passar férias a Portugal, na fronteira de Vilar Formoso, no dia 1 de agosto de 2026 e nos supermercados **Continente Bom dia**, **Continente Modelo**, **Continente Intermarché** e **Pingo Doce**, entre Alcobça e Pombal.

Fale connosco

Rua Comissão de Iniciativa, 2-A
Torre Brasil, Escritório 312 - 3º Andar
2410-098 Leiria
Telefone: 244 819 950
Site: www.regiaoделеiria.pt
Email: clubedoleitor@regiaoделеiria.pt

As cartas enviadas para publicação devem sempre incluir o nome, localidade, número do documento identificativo e contacto do autor. O REGIÃO DE LEIRIA reserva-se o direito de selecionar e eventualmente reduzir os originais.



Todos os direitos reservados. Interditada a reprodução, mesmo que parcial, de textos, fotografias ou ilustrações sob quaisquer fins, mesmo que comerciais.

Opinião

Portugal é Global. Em agosto, torna-se inteiro



Emídio Sousa
Secretário de Estado
das Comunidades Portuguesas

Sou neto e filho de emigrantes, tal como tantos portugueses. Recordo, com carinho, as duras histórias de quem trabalhava de sol a sol, na esperança de um regresso a Portugal. A minha história confunde-se com a de um país de quem emigra não por opção, mas por sobrevivência. Um país atravessado pelo envelhecimento, pelo esvaziamento rural, e pelos seios familiares onde tantos lugares à mesa ficam vazios. Esta é uma ausência sofrida, mas amparada e celebrada com arraiais, festas e romarias em cada agosto.

Portugal é feito de terra, língua e pessoas, mas é mais que a soma destas três partes. As histórias de tantas famílias que partiram em busca de melhores oportunidades e condições de vida, à custa de muito sacrifício e tantas ausências, desenharam no mapa este nosso país. Deixa de ser um território marcado, e passa a ser uma rede global de pessoas.

Considerar a diáspora portuguesa como um elemento uno, cujas características podem ser padronizadas e categorizadas, é desconhecer a grandeza e a riqueza dos nossos emigrantes e lusodescendentes. Dos seus percursos de vida, das suas lutas e das suas conquistas. Mais ainda, é desconsiderar os desafios particulares de cada geografia e comunidade, com o seu contexto social, económico e cultural.

Existem, no entanto, alguns desafios globais decorrentes da imensidão da nossa diáspora. Desafios esses que orientam os meus esforços no cargo de Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas. Em primeiro lugar, a dispersão

geográfica da nossa diáspora. É um desafio que contém em si dificuldades e grandes oportunidades, que tornam única a nossa comunidade de emigrantes e lusodescendentes.

As comunidades portuguesas enfrentam, cada vez mais, desafios importantes ligados à preservação da língua e da identidade cultural, ao envelhecimento do associativismo tradicional e à crescente distância entre as gerações mais antigas e a nova emigração qualificada surgida após a crise de 2008. A estes fatores juntam-se dificuldades persistentes relacionadas com a precariedade laboral em alguns destinos, o acesso a direitos sociais e o reconhecimento de qualificações. Ao mesmo tempo, a participação cívica e política mantém-se reduzida e, para muitos emigrantes e seus descendentes, a ligação a Portugal tende a enfraquecer com o passar das gerações. Mesmo o regresso ao país pode representar um desafio, marcado por obstáculos burocráticos, processos de readaptação e, por vezes, por um sentimento de pertença que não encontra lugar, dividido entre a sociedade de acolhimento e a terra de origem.

Este Governo tem procurado reforçar a ligação às comunidades portuguesas através de várias iniciativas. A prioridade mais evidente recai sobre a criação de uma plataforma, cuja iniciativa é o “Portugal Nação Global”. Este novo paradigma estratégico reconhece e prioriza o país como um todo no mundo global da nossa diáspora.

Também o ensino da língua portuguesa no estrangeiro é foco da nossa atenção, com a revisão do Regime Jurídico do Ensino Português no Estrangeiro, a melhoria das condições dos professores e o incentivo à utilização do português no contexto familiar, reconhecendo o papel central da língua na preservação da identidade. Em paralelo, o Governo tem anunciado o reforço da rede consular, com novos postos e mais recursos humanos. A par destas medidas, tem vindo a defender a necessidade de criar melhores oportunidades para os jovens em Portugal, de forma a reduzir a emi-

“Portugal não é só um país, Portugal é a sua gente. E por isso, Portugal é enorme, Portugal é global. E a cada agosto, com o regresso dos nossos emigrantes e suas famílias, Portugal torna-se inteiro”

“Portugal é feito de terra, língua e pessoas, mas é mais que a soma destas três partes. As histórias de tantas famílias que partiram em busca de melhores oportunidades e condições de vida, à custa de muito sacrifício e tantas ausências, desenharam no mapa este nosso país”

gração qualificada, bem como de atrair de volta emigrantes e lusodescendentes, valorizando o seu contributo para o desenvolvimento do país.

Olhar para os desafios das comunidades portuguesas no estrangeiro, a par das respostas do Governo, é pensar de forma simplista e redutora. É necessário reconhecer o nosso país e a nossa gente como um todo inteiro e global, em todas as geografias e comunidades. Sem deixar ninguém esquecido, e valorizando na prática, na vida de cada família e seus descendentes. Esta é a minha missão como Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas.

Portugal não é só um país, Portugal é a sua gente. E por isso, Portugal é enorme, Portugal é global. E a cada agosto, com o regresso dos nossos emigrantes e suas famílias, Portugal torna-se inteiro.



ETH
EUROSOL HOTELS

Verão _{na} Natureza

Descontos até 15%

a partir de duas noites
(até 30 de setembro 2026)

Para mais informações consulte
por favor o site www.eurosol.pt
ou contate geral@eurosol.pt

GRUPO NOV
TURISMO



Leiria

O “comboio de tempestades” que atropelou a região

Calamidade Praticamente sem aviso, muitas vidas mudaram no dia 28 de janeiro. Kristin passou a nome maldito na memória de quem ainda luta para se recompor de uma tempestade como há quase um século não atingia Portugal assim

Manuel Leiria

Aquela era apenas uma madrugada como tantas outras, julgava Joaquim Almeida. Os padeiros, é sabido, trabalham de noite para garantir o pão fresco do dia seguinte. Na rua Paulo VI, em Leiria, o responsável pela Sar&Doce preparava a fornada de quarta-feira quando, subitamente, a eletricidade falhou. Da rua começaram a entrar-lhe pela padaria/pastelaria sons de algo a quebrar. Teria acontecido alguma coisa a uma das suas carrinhas de distribuição? Saiu para ver.

Teve azar: também de súbito, a porta fechou-se e Joaquim ficou do lado de fora, sem conseguir regressar ao interior. Principiava aí um dos maiores sustos da sua vida: não tem a certeza, mas sentiu ter passado cerca de duas horas, entre as

três e as cinco da manhã, atrás de um pilar, tentando manter os pés no chão. “O vento levava-nos”, recorda.

Levava tudo, um pouco de todo o lado - até uma chapa de um obra ali perto, que nesse entretanto lhe acertou em cheio num tornozelo. Só quando a montra da sua loja partiu por ação do vento, o padeiro foi capaz de saltar lá para dentro e pôr-se a salvo da intempérie. Já o dia nascia quando, mais recomposto, percebeu a extensão dos estragos e da lesão que sofrera. Joaquim foi uma das testemunhas que sofreu na pele, e em serviço, os danos daquela noite. A noite do maior temporal das nossas vidas.

Horas antes, os avisos tinham chegado em notícias discretas e aos telemóveis. No SMS lia-se: “Depressão Kristin: Vento intenso até 140 km/h nas

OUTRAS CALAMIDADES RECENTES EM PORTUGAL

1941

A maior de todas as tempestades. Ventos da ordem dos 150 km/h. O ciclone de 15 de fevereiro de 1941 fez mais de 100 mortos e um número de feridos superior a 500

1966

Na serra de Sintra. 25 soldados mortos durante operações de combate a um enorme incêndio

1967

Morreram 462 pessoas devido às cheias (terão sido até 700, números que a ditadura tentou ocultar). É o desastre natural mais mortal em Portugal no século XX

1979

Dois mortos, 115 feridos, 1.187 evacuados devido a inundações. A chuva durou nove dias e afetou sobretudo a região do Vale do Tejo e Santarém

1981

A região de Lisboa é a zona mais afetada pelas cheias de 1981: 30 mortos e mais de 900 desalojados

1983

Dez mortos, nove pessoas desaparecidas, quase 2.000 famílias desalojadas, centenas de habitações destruídas devido a inundações



próximas horas na sua região. Fique atento. Siga recomendações autoridades”. Tal e qual assim, um alerta tão seco quanto a qualidade do português e o déficit de caracteres especiais que permitem a acentuação. Na verdade, faltou sobretudo acentuar, a sério, a gravidade do que aí vinha.

Nas redes sociais - claro -, muitos escarneceram da advertência. “‘Eles’ enganam-se sempre”. “É só uma brisazinha”. Não era.

E se tivesse sido de dia?

Quem esteve acordado, não esquece tão cedo aquela madrugada de 28 de janeiro. Por volta das três horas da manhã, a “brisazinha” começou a mostrar-se, ganhando potência inesperada e imparável, com principal incidência na região de Leiria. Foi por aqui que entraram fortes

rajadas, que atingiram o ápice num *sting jet*, fenómeno raro por cá, descrito como uma espécie de “ferrão” de vento intenso que desce de três ou quatro quilómetros de altitude de forma abrupta. Foi assim que ficou oficialmente registada a maior rajada de vento de sempre em Portugal: 178 km/h na base aérea de Monte Real. Mas em Soure, uma estação da Comunidade Intermunicipal de Coimbra marcou 208 km/h. Só não é o novo “recorde”, porque o aparelho está fora da certificação da Organização Meteorológica Mundial.

Durante mais de duas horas, a força desses ventos foi inclemente, levando à frente quase tudo o que encontrou. Muitos temeram pela vida, refugiados com a família em divisões interiores de suas casas. Alguns arriscaram demasiado, na rua, tentando salvar o que lhes voava

À escala da região e deste tempo, o que mudará depois da depressão Kristin e do “comboio” que nos atingiu em cheio? Tudo dependerá menos da violência do vento e mais do que faremos com a memória desta experiência

à frente dos olhos. Casos houve em que as habitações ficaram literal e totalmente sem telhado. Casas implodiram, janelas explodiram, portas abriram, portões vergaram. Um terror que fica para a vida, com consequências materiais e também psicológicas que só mais tarde se revelarão.

Quem só acordou pela manhã, também recordará o cenário: enormes árvores tombadas ou partidas como fósforos, telhas quebradas por todo o lado, muros caídos, chapas projetadas, postes elétricos gigantes vergados, contentores arrastados, gruas derrubadas, sinais de trânsito espalmados no chão e até carros virados de rodas para o ar. Destruição pós-apocalíptica como nos filmes, só que bem real e naquilo que é de cada um e de todos nós.

Casas, empresas, lojas, ruas,

estradas, monumentos, igrejas, edifícios públicos, escolas, parques, florestas, automóveis, poucos foram os que escaparam à destruição, pontual ou de grande monta.

Os concelhos de Leiria e da Marinha Grande foram os mais afetados, mas os danos alastraram a quase 70 municípios. A região de Leiria foi especialmente fustigada. Estádio de Leiria, o Castelo, a gare da rodoviária, vários pavilhões desportivos, o Santuário de Nossa Senhora da Encarnação sofreram danos profundos. Na Marinha Grande, o parque industrial e as praias foram arrasadas, o que restava do Pinhal do Rei também. O património do Museu do Vidro ficou em risco e até a Casa-Museu Afonso Lopes, um dos “postais” de São Pedro de Moel, ameaça desmoronar.

Entretanto, aprendemos a di-
»»»

1997

Cheias no Alentejo e Açores: 11 mortos em Ourique, Aljustrel, Moura e Serpa e mais 29 nos Açores

2005

Fogos no norte e centro. 21 mortos. Destruição de cerca de 40% da Floresta da Margaraça, com danos ambientais de longo prazo

2010

Aluvião na Madeira provocou 47 mortos, quatro desaparecidos e 250 feridos

2017

Históricos incêndios de outubro (Centro e Norte), 45 mortos (43 civis e 2 bombeiros). Pedrógão Grande: 66 mortos (64 civis, 2 bombeiros)

2018

Furacão Leslie fez duas vítimas mortais indiretas e dezenas de feridos. Os prejuízos contabilizados ultrapassaram os 120 milhões de euros

2020

Uma morte indireta, prejuízos materiais de 20 milhões de euros na sequência da Tempestade Alpha

2025

Cláudia feriu 28 pessoas e fez uma vítima mortal. A Martinho, só na serra de Sintra, derubou 98 mil árvores



Comboio de tempestades 2026

22 a 24 de janeiro
Depressão Ingrid
Chuva intensa, vento forte, neve e agitação marítima

25 a 27 de janeiro
Depressão Joseph
Rajadas de vento, chuva, neve e agitação marítima

27 e 28 de janeiro
Depressão Kristin
Rajadas de vento forte até 208,8km/h

2 a 7 de fevereiro
Depressão Leonardo
Fortes chuvadas, vento forte, neve, ondulação forte

7 de fevereiro
Depressão Marta
Chuvas persistentes, vento forte e agitação marítima

11 de fevereiro
Depressão Nils
Chuva, vento e agitação marítima

2 a 3 de março
Depressão Regina
Vento forte, agitação marítima e neve

Fonte: IPMA

»»»
zer “ciclogénese explosiva”, a declinar Kristin, ‘Kristine’ ou até ‘Cristina’, a ouvir atentamente meteorologistas profissionais e amadores atrás de explicações para o que desabou sobre nós e mudou tantas vidas.

O “comboio de tempestades” acertou-nos em cheio com a “locomotiva” Kristin, mas tudo começara a embalar antes, quando as depressões Ingrid e Joseph passaram neste “apeadeiro”. As incessantes chuvas saturaram os terrenos. Quando Kristin chegou com as suas rajadas, muitas raízes de árvores cederam, mesmo aquelas, centenárias, gigantes, imponentes, que julgávamos eternas.

Além dos milhões de árvores perdidas, que mudaram as nossas paisagens quotidianas (e terão reflexo no ar que respiramos e no calor que vamos sentir no futuro), as consequências foram múltiplas. Sobretudo no norte e centro do distrito de Leiria, muita gente ficou com água a entrar-lhe em casa. Enormes pavilhões industriais que albergavam negócios responsáveis por muitos postos de trabalho foram obliterados. Faltou a eletricidade, foi interrompido o fornecimento de água, as telecomunicações (por internet e telefone) falharam, muitas vias ficaram intransitáveis.

Sem surpresa, instalou-se o desespero e começou a correria: a venda de geradores disparou, formaram-se filas nos supermercados que conseguiam funcionar, houve desacatos em bombas de gasolina, iniciou-se

uma procura desenfreada por lonas para tapar buracos nos telhados e, sobretudo, por telhas “daquele” modelo para repor as quebradas.

Houve mortos e feridos, especialmente gente desesperada, que tentava remendar o seu telhado. Mas, ainda hoje, muitos se interrogam: quantas mais fatalidades teriam ocorrido se Kristin nos tivesse atingido em pleno dia? Com telhas pelo ar, placas a voar, estruturas e árvores a cair, que número de vítimas teríamos? É uma incógnita, mas aplica-se a típica racionalização à portuguesa: podia ter sido bem pior.

Estes foram também dias de recordar outras tragédias. Os mais antigos ainda se lembram do ciclone de 1941, a maior de todas as tempestades sentidas no último século. Bem mais presente está o furacão Leslie. Mas apesar de impressionante, a destruição em 2018 não foi tão abrangente. Em Leiria, a falta de água fez lembrar aqueles cinco dias de setembro de 2002, quando a distribuição foi interrompida na cidade devido à poluição do rio Lis. E, apesar da natureza bem diferente, o que foi mais difícil lidar: a pandemia covid nos anos de 2020/2021 ou a devastação da depressão Kristin? É matéria para boa discussão.

Pela região de Leiria, o famoso “gigante económico”, revelou-se uma vez mais um patusco “anão” político. A “interioridade” sentiu-se neste litoral de prata que se revelou de papel,

Além dos milhões de árvores perdidas, que mudaram as nossas paisagens quotidianas (e terão reflexo no ar que respiramos e no calor que vamos sentir no futuro), as consequências foram múltiplas. Muita gente ficou com água a entrar-lhe em casa, enormes pavilhões foram obliterados. Faltou a eletricidade, foi interrompido o fornecimento de água, as comunicações falharam, muitas vias ficaram intransitáveis

quando o Estado Central hesitou nas medidas e demorou a reagir. Porque a democracia não podia soluçar, houve uma campanha para as Presidenciais de permeio e tudo se tornou ainda mais bizarro, entre ameaças de boicote e visitas para a fotografia. “É como se fosse um jardim zoológico”, criticou Gonçalo Lopes.

O presidente da Câmara de Leiria esteve frequentemente na berlinda pelas críticas feitas de peito aberto: “A resposta seria mais rápida se [a tempestade] atingisse a casa de quem governa”, disparou, perante a demora da E-Redes para repor a infraestrutura elétrica.

Trocaram-se acusações, apontaram-se responsabilidades, havendo até quem, a muitos quilómetros da destruição, apoucassem quem simultaneamente lidava com a desgraça no terreno e com o desespero, por vezes furioso, das vítimas.

A situação foi pior ainda para quem está afastado dos principais centros urbanos. Demoraram muitos dias - demasiados - até se saber algo sobre os concelhos do Pinhal Interior. Mesmo no de Leiria, as freguesias passaram agruras. A “interioridade” imposta pela tempestade quase pareceu transportar para Trás-os-Montes profundo quem aí vive e trabalha. Durante dias faltou quase tudo, inclusive a quem vive a poucos quilómetros da cidade.

O melhor e o pior
Podia ser pior? Podia, compro-



vou-o a depressão Leonardo. Chegou no início de fevereiro e juntou ao “comboio” um “rio atmosférico”: num só dia choveu o equivalente a três dias bem

invernoso. Os rios subiram, a água acumulou-se e Leiria sofreu também com as cheias. No meio de tudo isto, há as contas. Só a Câmara de Leiria

anuncia prejuízos de 243 milhões em equipamentos municipais. Em todo o concelho, os danos calculados em habitações, empresas ou na área florestal,

superam os mil milhões, avança Gonçalo Lopes. Entretanto foram anunciados muitos milhões de apoios e mil ajudas para todos os particulares, empresas e municípios afetados, que lidam agora com a orografia burocrática que nos caracteriza. Mais uma aventura para este atribulado início de 2026. Neste contexto, viu-se ainda o melhor e o pior da natureza humana. Perante gente sem água, luz, comunicações e até teto, autoridades e comunidades mobilizaram-se para ajudar quem precisou. Desde vizinhos, familiares e desconhecidos, a empreiteiros vindos de França ou eletricitistas que viajaram da Irlanda - como veremos nas páginas mais à frente -, muitos ofereceram o que podiam e sabiam para resgatar da calamidade quem estava em aflição. Mas houve igualmente aproveitamento: quem fosse de Mercedes para as filas de distribuição de bens de primeira necessidade e criminosos que roubaram cabos, gásóleo e os geradores que garantiam a eletricidade e a água às populações. Cobardeamente, também houve furtos em empresas cujo interior ficou exposto pelos estragos. Nada disto é novo na História.

As guerras e as desgraças revelam o melhor e pior das consciências de cada um. Resta saber o que se aprendeu com o que aconteceu e se isso é suficiente para mudar alguma coisa. Em 1755, num tempo sem telemóveis nem internet, a notícia do Terramoto de Lisboa rapidamente ultrapassou fronteiras e chocou a Europa. A extensão da destruição e o número de mortos levantou um conjunto de debates filosóficos, teológicos e científicos que marcaram a transição do pensamento medieval para o iluminismo, alterando decisivamente a forma como a humanidade passou a encarar o mundo. À escala da região e deste tempo, o que mudará depois da depressão Kristin e do “comboio” que nos atingiu em cheio? Tudo dependerá menos da violência do vento e mais do que faremos com a memória desta experiência. Ou então, este será apenas mais um episódio a juntar à lista de calamidades que atingiu Portugal, publicada nas páginas anteriores. Texto publicado na revista “Dias de Tempestade - Da calamidade à reconstrução”, publicada pelo REGIÃO DE LEIRIA a 26 de março de 2026



NOVO EMPREENDIMENTO
CENTRO DE LEIRIA
T1 . T2 . T3 . T4

244 820 550 • 918 701 679
WWW.ACI.PT • WWW.EGASRESIDENCE.PT

EGAS RESIDENCE

A arte de viver a cidade em equilíbrio

Solidariedade

Emigrantes ajudam regiões afetadas pelas tempestades

Ajuda Desde a primeira hora, muitos emigrantes da região, e não só, mostraram-se disponíveis para ajudar os concelhos afetados pelo "comboio de tempestades" que atingiu o país no início do ano

As imagens da devastação provocada pela passagem da tempestade Kristin na região de Leiria, durante a madrugada de 28 de janeiro, atravessaram fronteiras e mobilizaram centenas de volun-

tários. No outro lado do oceano Atlântico, nos Estados Unidos da América, o fenómeno foi acompanhado com atenção. Paulo Pereira, mayor de Mi-neola (o equivalente a presidente

de Câmara), no estado de Nova Iorque, e Michael Silva, East Ward Council Member (o equivalente a vereador) de Newark, em New Jersey, não ficaram indiferentes ao cenário de destruição. Em conjunto, os autarcas com origens portuguesas decidiram doar dois geradores ao municípios da Batalha e de Leiria, com a ajuda de outro emigrante, o leiriense Marco Antunes. A fundação United to Live, criada pelo empresário, emigrado



nos Estados Unidos da América, foi a ponte de contacto que tornou o donativo possível. Mas, para o leiriense, a ajuda não pára aí e, através do seu projeto, pretende evitar, não só no distrito de Leiria, como também em todo o país, a ocorrência de outras tragédias, nomeadamente os incêndios urbanos. Foi em janeiro deste ano que Marco Antunes decidiu criar a United to Live, depois de ver nas notícias que “muitas pessoas morrem todos os anos em incêndios urbanos”. O objetivo é, através da organização de eventos e de colaborações, angariar fundos para a aquisição de detetores de incêndio e distribuir pela população e pelos bombeiros, para “proteger quem nos protege”, em Portugal.

“Via as notícias e via que nada estava a ser feito. As pessoas não têm detetores de incêndio nas casas e não estão informadas. Senti que havia a necessidade de pôr detetores nas casas em Portugal e também sensibilizar as pessoas de como é importante ter esse equipamento em casa”, conta Marco Antunes ao REGIÃO DE LEIRIA. Apesar de querer atuar a nível nacional, o empresário, natural do Telheiro, no concelho de Leiria, decidiu “começar em casa”. Até ao momento, a fundação já distribuiu 700 alarmes na freguesia da Bajouca, priorizando a população em situação de maior vulnerabilidade, como idosos e pessoas acamadas.

Também já ofereceu detetores de incêndio a todos os elementos da corporação de bombeiros da Batalha e as próximas doações serão realizadas em Leiria e em Porto de Mós. Nos Estados Unidos da América, a presença destes pequenos dispositivos nas casas é obrigatória, enquanto em Portugal a lei apenas abrange espaços comerciais, explica. É aqui que

surge outra tarefa: sensibilizar os emigrantes portugueses a adquirir um para as suas casas em Portugal. “Também é importante ter [detetores de incêndio] nas casas em Portugal, porque ficam fechadas o ano todo. O interruptor pode ganhar humidade, a torradeira, o micro-ondas ou o quadro estão desligados e quando vai a ligar pode haver um curto circuito e incendiar”, explica. Segundo Marco Antunes, “todos os anos 40 pessoas morrem em Portugal em incêndios urbanos”, principalmente durante o inverno, devido ao uso de aquecedores, lareiras e mantas elétricas. O leiriense, de 50 anos, emigrou para os Estados Unidos em 1989. Depois do pai “organizar tudo”, fez as malas e embarcou, juntamente com a mãe e o irmão, para Newark, em New Jersey.

No entanto, depois de concluir um curso em Engenharia de Eletrónica e de trabalhar na área durante cinco anos, o “bichinho” dos negócios despertou e decidiu mudar de vida. Aos 25 anos abriu o seu primeiro negócio: uma empresa de limusines em Portugal. “A partir daí, sempre foi o mundo dos negócios”. E será, porque quando Marco Antunes pensa no futuro da United to Live, garante que há projetos. Abrir em Leiria uma fábrica de montagem para detetores de incêndio inovadores, com LED, capaz de iluminar a casa quando falha a luz, e até trabalhar juntamente com a recente Universidade de Leiria e Oeste são algumas das ideias reservadas. Apesar da ambição, o objetivo da United to Live, por agora, é claro: “Se em 40 vidas conseguirmos salvar e reduzir para dez, para 0... Para nós, já é uma vitória”, conclui.

Em agosto estará nas Festas da Batalha, em representação dos autarcas que entregaram os geradores, nas cerimónias do Município.

PUBLICIDADE

VOLTA A PORTUGAL
JOGOS SANTACASA

FIGUEIRÓ DOS VINHOS

ETAPA 4

09.08.26 FIGUEIRÓ DOS VINHOS - COVILHÃ / TORRE 164,6KM - 4040M



01



02

01
O leiriense César Santos e o braganantino Manuel Gonçalves estiveram em Leiria durante o mês de fevereiro, com mais 40 trabalhadores da empresa que fundaram em Paris, a ECR, para ajudar na reposição da energia elétrica no concelho
Foto: Joaquim Dâmaso

02
Marco Antunes, emigrante residente em Newark, New Jersey, auxiliou outros emigrantes a encaminhar geradores para corporações de bombeiros da região. Depois, através da fundação que criou, United to Live, entregou detetores de incêndio a bombeiros e população em situação de maior vulnerabilidade

Associações e empresários emigrantes com ligação à região angariaram donativos e bens materiais e entregaram nos concelhos mais afetados ao longo dos últimos meses

Quem também foi homenageado, mas em Leiria, por um desempenho idêntico foi César Santos. O empresário esteve com o sócio, Manuel Gonçalves, também ele emigrante em França, natural de Bragança, no concelho de Leiria em fevereiro a prestar auxílio nos trabalhos de reposição de energia elétrica. Fundadores da empresa ECR, da zona de Paris, não hesitaram em ajudar o território quando perceberam o que tinha aconte-

cido. Com eles vieram mais 40 funcionários da empresa, várias viaturas pesadas para ajudar nos trabalhos e algumas toneladas de materiais. “Foi impossível ficar indiferente desde o primeiro momento. Foram imagens muito difíceis e tentámos logo mobilizar as nossas equipas. Conseguimos juntar cerca de 40 pessoas e depois vamos ver, no futuro, como é que vai ser”, afirmou César Santos, na altura, ao nosso jornal.

À semelhança do que aconteceu a nível nacional, são inúmeras as ajudas que chegaram de várias geografias. A Associação Todos Juntos France reuniu esforços de quase duas dezenas de coletividades portuguesas com sede em França para apoiar a população atingida pela tempestade Kristin. Segundo Fernando Lopes, vice-presidente do coletivo e diretor-geral da Rádio Alfa, em Paris, foram enviadas mais de cem tone-

ladas de ajuda para os concelhos em estado de calamidade. Ansião, Marinha Grande e Ourém receberam donativos da Câmara de Comércio Luso-Luxemburguesa e do grupo Sopinor, liderado pelo português Orlando Pinto, enquanto a União dos Imigrantes Chineses em Portugal (UICP) esteve em Colmeias, Leiria, a entregar materiais de construção. Exemplos da solidariedade que chegou um pouco de todo o lado. *BC e MG*



Drive
Guimarota

McDRIVE
ABERTO
ATÉ ÀS **02H**

McDRIVE
ABERTO
ATÉ ÀS **06H**



Leiria
D. Dinis



01



02

Leiria Destino de eleição de portugueses na hora de regressar

Decisão Região de Leiria reúne um conjunto de condições perfeitas para os portugueses emigrados fixarem raízes quando decidem voltar ao seu país natal. Contamos a história de quatro jovens casais

Portugal sempre foi um país de emigrantes, sendo raros aqueles que não conhecem alguém que a certa altura da vida saiu do país à procura de uma vida melhor. No entanto, um bom filho à casa torna, e, nos últimos anos, o país tem recebido um número significativo de emigrantes.

De acordo com os últimos dados da Coordenação do Programa Regressar, do ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, o número de emigrantes portugueses de regresso a casa duplicou em quatro anos, de 3.677 em 2020 para 5.787 nos primeiros sete meses de 2025, acordo com os últimos dados publicados.

O Programa Regressar, que inclui incentivos fiscais e financeiros e, desde 2019, recebeu mais de 25.186 candidaturas, pode ter contribuído para este aumento do número de pessoas que escolheu regressar a "casa".

A região de Leiria é cada vez mais o destino escolhido. A sua proximidade aos principais eixos rodoviários nacionais e a curta distância a Lisboa e ao Porto são, muitas vezes, apontadas como vantagens significativas, mas também o forte tecido empresarial, pela presença da indústria, dos serviços e da inovação, levam cada vez mais pessoas a escolher a cidade para recomeçar a vida.

"A localização estratégica e a capacidade de atração de investimento contribuem para criar um ambiente favorável à fixação de população [na cidade]", refere fonte do Município de Leiria, acrescentando que "a qualidade dos serviços públicos, a oferta educativa e desportiva, a segurança e a escala humana do território" fazem da região um lugar "capaz de proporcionar elevados níveis de bem-estar e de qualidade de vida."

Patrícia Ferraz e Carlos Tavares, jovens empresários leirienses, escolheram fixar-se na cidade depois de quatro anos a viver nos Países Baixos e, desde então, os seus negócios têm prosperado. O início da aventura do casal nos Países Baixos também não foi fácil. A decisão de deixar Portugal deveu-se à ambição de procurar melhores condições para viverem juntos.

Começaram a viver numa casa partilhada em Amsterdão, até passarem por alugar casa em Haarlem e, dois anos mais tarde, compraram casa na cidade de Almere. "É importante também mostrar que a vida [lá fora] não é fácil," conta Carlos, lembrando que no primeiro mês em Amsterdão foram burlados na procura de habitação.

No ano passado, o casal decidiu regressar depois de terem atingidos os seus objetivos financeiros. "Percebemos que, com o rendimento [que atingimos] e os investimentos que já tínhamos feito, fazia sentido voltar para Portugal e ter a qualidade de vida que sempre ambicionámos," contam.

Patrícia começou o seu negócio de enfermagem ao domicílio,

Hera, e Carlos deu continuidade ao negócio online Recovery Leads, que tinha começado a desenvolver nos Países Baixos. "Apesar de termos vários amigos que vivem noutras zonas como Lisboa, e até termos chegado a ponderar isso enquanto estávamos lá, porque até tanto para o meu negócio como para o da Patrícia se calhar até era mais fácil para o crescimento, decidimos ficar em Leiria porque é onde nos sentimos bem," explica Carlos.

Para Patrícia, Leiria é "uma cidade muito pacífica e com muita qualidade de vida". A decisão foi fácil.

Apesar de terem vontade de ir conhecer o mundo, o plano é continuar na cidade. "Leiria vai ser sempre a nossa casa," rematam em concordância.

Oferta cultural

Nuno Horta, natural das Caldas da Rainha, emigrou para Londres depois de terminar o curso de Engenharia Informática, no (então) Instituto Politécnico de Leiria (agora Universidade de Leiria e Oeste). Regressou no ano passado.

"Fui sempre com o objetivo

de voltar passado uns 10-15 anos. Não era para voltar passado pouco tempo, mas sabia que quando voltasse seria para as Caldas," diz Nuno, que conseguiu continuar a colaborar na mesma empresa onde trabalhava em Londres, como informático.

Apesar de ter a opção de trabalhar nos escritórios da empresa no Porto, nunca Nuno teve dúvidas que era em Caldas da Rainha que queria viver.

"Para mim não fazia sentido ir para Lisboa ou Porto porque queria ir para um meio mais calmo. Estar a cinco minutos da praia e não ter de usar transportes faz toda a diferença", diz.

Nuno culpa a "descida" da qualidade de vida em Inglaterra desde a Covid-19, que levou ao aumento do custo de vida, para a decisão de voltar. As saudades da família e amigos começaram também a apertar.

No entanto, nem tudo é fácil no momento de regressar. Um ano depois de ter vindo para Portugal, a esposa inglesa de Nuno, Anna, continua à espera de residência permanente para poder trabalhar. "Coisas tão simples como não ter ainda número de utente [do Serviço Nacional de

01

João e Rita trocaram Lisboa por Leiria e gostam da proximidade à serra, à praia e da oferta cultural que existe, aspetos importantes para o crescimento da filha Alice

02

Patrícia Ferraz e Carlos Tavares viveram quatro anos nos Países Baixos. Regressaram a Leiria e criaram os seus próprios negócios

03

Nuno e Anna voltaram de Londres em 2025

04

Diana e André viveram e trabalharam em França até conseguir construir habitação em Porto de Mós, onde têm família e amigos. Pretendem que a filha cresça em contacto direto com os avós



Saúde], não tem acesso a certas coisas”.

Já a vasta oferta gastronómica e cultural na zona tem sido uma surpresa, dando destaque ao crescimento do evento Caldas by Night e a abertura de vários restaurantes de cozinha internacional nos últimos anos.

Família e qualidade de vida

Diana Vieira, natural da aldeia de Cruz da Légua, em Porto de Mós, regressou a Portugal depois de uma década a viver em Orly, nos arredores de Paris. A permanência em França, para ela e o marido, André Alves, sempre foi, também, provisória. “O objetivo era fazer casa em Portugal e depois regressar,” diz Diana. O início foi bastante difícil: “Chorava todos os dias”.

Diana começou por trabalhar num restaurante, depois a fazer limpezas, e, com o passar do tempo, tirou uma formação de auxiliar de educação. Aos poucos, o casal foi criando amizades, adaptando-se à vida em França e a desenvolver a carreira. Pelo meio, nasceu a filha Margarida. Quando a casa em Portugal ficou pronta, o casal decidiu voltar. A

Número de emigrantes portugueses que regressou a casa duplicou em quatro anos, de 3.677 em 2020 para 5.787 nos primeiros sete meses de 2025

decisão deveu-se muito à filha, pois ambos não queriam “que ela tivesse uma relação com os avós só por videochamada ou nas férias. Uma relação que não era aquela que tivemos com os nossos avós”, justificam

Só fazia sentido voltar à Cruz da Légua, onde estavam a família e amigos. Diana conseguiu trabalho rapidamente na sua área, numa escola, e sente que não se pode queixar, apesar de ter sido difícil deixar a vida que construiu em França. As diferenças no meio profissional foram notórias, pois sente que em França, “como éramos todos emigrantes, havia muita entreajuda e amizade,” e

o papel de auxiliar de educação era um pouco mais valorizado. Guarda as amizades e a “família” que fizeram lá e não fecha a porta a uma nova aventura daqui a uns anos, apesar de insistir que tudo correu bem no regresso a casa. “Tenho noção que tive muita sorte. Consegui logo trabalho e uma creche para a minha filha, e o André conseguiu continuar no trabalho dele,” reconhece.

Muitas pessoas escolhem regressar para perto das famílias, mas é certo que outras condições têm de estar alinhadas para abdicar de, muitas vezes, melhores salários e condições de trabalho, em troca do regresso à região.

Para tal, por exemplo, o município de Leiria tem apostado na criação de condições para fixação de empresas, como o Parque Empresarial de Monte Redondo e o projeto para o topo Norte do estádio Dr. Magalhães Pessoa. “Esta atratividade está, de resto, também refletida no investimento que tem vindo a ser feito por emigrantes, nomeadamente na reabilitação de edifícios, não apenas por razões afetivas, mas pela confiança nas condições que Leiria oferece para viver, investir e desenvolver novos projetos de

vida,” diz fonte do município.

Mas não são apenas ex-emigrantes que regressam à região. Um número crescente de pessoas a viver noutros pontos do país olham para Leiria como uma aposta segura para darem o próximo passo nas suas vidas.

Para Rita Cravo e João Antunes, naturais do Entroncamento mas a viver na capital há mais de uma década, Leiria não foi logo a escolha mais óbvia no imediato. No entanto, acabaram por dar uma oportunidade à cidade na hora de comprar uma casa que acomodasse a chegada da filha e o facto de ambos trabalharem por casa.

“Quando descobrimos que íamos ter a Alice, começamos à procura de uma solução. A primeira opção era Lisboa, mas quando começamos a procura de casa tanto para arrendar ou comprar, os preços eram estapafúrdios,” diz João. “Começamos a ver aqueles rankings de melhores cidades para viver e passado algum tempo chegamos a Leiria. Conhecíamos a cidade, porque um dos meus irmãos estudou cá e outro irmão mora cá. Sempre achamos a cidade interessante, com vida, cultura

e a nível de restauração tem-nos surpreendido bastante”, refere.

Rita realça a proximidade à praia e à serra, sem abdicar da vida urbana. “Pensávamos que não iríamos ter tanta oferta gastronómica e temos descoberto muitas coisas boas. Tem sido melhor do que estávamos à espera”.

Para a pequena Alice também tem sido uma boa mudança; os festivais A Porta e Nascentes surpreenderam pelas opções, e a livraria Arquivo é paragem obrigatória. No entanto, o casal realça que a rede de transportes é limitada e espera que a linha de Alta Velocidade chegue rapidamente à cidade. Com data prevista para 2032, Leiria estará a 38 minutos de Lisboa e 50 do Porto, o que poderá atrair ainda mais pessoas à região.

O Programa Regressar encontra-se em fase de transição para o Programa Voltar, o que significa que para quem está a regressar este ano, ainda não é certo quais serão os benefícios. Para já, emigrantes ainda beneficiam de uma redução fiscal, pagando IRS apenas sobre 50% dos seus rendimentos nos primeiros cinco anos após o regresso. JO



Paulo Marques

Tem 56 anos, cresceu em Champigny-sur-Marne e tem raízes familiares em Espite, concelho de Ourém. É vice-presidente de Aulnay-sous-Bois, Comendador da Ordem do Mérito, conselheiro das Comunidades Portuguesas e presidente da Associação dos Autarcas Franceses de Origem Portuguesa em França (CIVICA)



Jean-Pierre dos Santos

Tem 60 anos e é presidente do Município de Andrésy. Bancário e antigo dirigente associativo, tem ligações familiares a Pombal e passa férias habitualmente na Praia do Pedrógão, em Leiria.

Diáspora

Políticos portugueses ganham cada vez mais espaço nas autarquias francesas

Política O crescimento do número de luso-descendentes eleitos para cargos políticos em França resulta de uma aproximação das novas gerações com a vida democrática do país. Uma realidade diferente das primeiras vagas de emigrantes, uma vez que muitos dos lusodescendentes são cidadãos franceses

Luis Cruz

No mês de março, cidadãos franceses e europeus com residência em França foram chamados às

urnas para eleger os seus representantes municipais. Ao contrário da realidade portuguesa, os mandatos das autarquias locais em França têm uma duração de

seis anos e podem ser renovados, se assim os eleitores o desejarem, por tempo indeterminado, não havendo, por isso, limite de mandatos.

De acordo com os dados mais recentes do Instituto Nacional de Estatística e Estudos Económicos de França (INSEE), vivem naquele país cerca de seis milhões de cidadãos estrangeiros, estimando-se que destes, um sexto tenha nacionalidade ou origem portuguesa. Não é, portanto, de estranhar que os dados corroborem que a cada sufrágio eleitoral aumente o número de portugueses ou lusodescendentes nos círculos políticos franceses.

Segundo a Associação dos Autarcas Franceses de Origem Portuguesa em França (CIVICA), candidataram-se, em 2026, 41.358 franceses de origem portuguesa, um aumento expressivo face a 2020, ano em que haviam sido identificados cerca de 34 mil candidatos.

Ao REGIÃO DE LEIRIA, o presidente desta estrutura, Paulo Marques, que é também membro eleito do Conselho das Comunidades Portuguesas e vice-presidente da Câmara de Aulnay-sous-Bois, explicou em detalhe o processo de contabilização destes luso-eleitos: “É algo que fazemos desde 2000, ano de fundação da associação.

Temos uma equipa que analisa todas as listas de candidatos às autárquicas e que procura saber as origens de cada membro”.

Escrutinar um universo total de 900 mil candidatos, distribuídos por mais de 50 mil listas apontadas a 35 mil autarquias [dados do Ministério do Interior de França] “é um trabalho moroso” e, “claro que, tem de contar com uma margem de erro”, sublinha, pelo que à data desta entrevista a CIVICA ainda não havia conseguido totalizar o número de eleitos com raízes lusas no sufrágio mais recente. “Apontamos a divulgação destes dados concretos para o último trimestre de 2026, e só depois é que podemos dar sequência à nossa investigação, que recolhe dados como as origens, por distrito ou município, em Portugal”, esclarece.

Relativamente às eleições de 2020, a CIVICA conseguiu apurar o “histórico” de cerca de metade dos candidatos portugueses ou lusodescendentes confirmados. “Em quase quatro mil eleitos contámos, por exemplo, cerca de 400 pessoas oriundas da região de Leiria”, adicionou.

Voltando a destacar a com-

41

D Segundo a Associação dos Autarcas Franceses de Origem Portuguesa em França (CIVICA), candidataram-se, em 2026, 41.358 franceses de origem portuguesa, um aumento face a 2020, em que haviam sido identificados cerca de 34 mil candidatos. O número de eleitos ainda não está apurado, mas, em 2020, cerca de 400 pessoas oriundas da região de Leiria estavam entre os mais votados

plexidade do processo, Paulo Marques assume que é dever da CIVICA melhorá-lo a cada sufrágio, tendo como fim chegar à origem de todos os luso-eleitos. E uma das formas encontradas é a união de esforços com a Associação Nacional de Municípios Portugueses (ANMP), presidida por Pedro Pimpão, autarca de Pombal. Esta parceria será formalizada em outubro, numa das próximas deslocações oficiais de Paulo Marques a Portugal, adianta o próprio.

A visão dos eleitos nas imediações de Paris

Paulo Marques, nascido em janeiro de 1970, em Champigny-sur-Marne, tem raízes em Espite, concelho de Ourém, e confessa ter começado a dar particular atenção ao mundo da política no final dos anos 1980.

“Naquele tempo, era comum ouvir-se os presidentes da Câmara dizer que não estavam cá para ajudar nem portugueses nem espanhóis. As nossas associações queixavam-se muito com essa falta de apoio e isso fez-me candidatar pela primeira vez em 1989”, contextualiza.

Curiosamente, foi aquele o único ano em que falhou a eleição. Em 1995, voltou a ser candidato, chegou ao poder e nunca mais perdeu o voto de confiança da sua comunidade. Como vice-presidente de Aulnay-sous-Bois, município com cerca de 90 mil habitantes, cumpre agora o seu terceiro mandato consecutivo, tendo sido reeleito pela lista dos republicanos, encabeçada por Bruno Beschizza, à primeira volta com um resultado que considera “estrondoso”.

Uma das áreas a que dedica mais tempo é, precisamente, o associativismo. Só no seu concelho há cerca de meio milhar de coletividades, e apesar de reconhecer não ter tempo para “dar

a volta a todas, todos os anos”, afirma que está entre as suas prioridades “a manutenção de uma relação de proximidade, numa ótica de apelo à participação cívica de todas as comunidades”.

E se os habitantes de Aulnay-sous-Bois deram o seu voto à continuidade do executivo, em Andrézy, situada no departamento de Yvelines, o cenário traduziu-se numa troca de cadeiras.

Jean-Pierre dos Santos, de 60 anos, é o líder do movimento cívico “Abertura para Andrézy”, que venceu na segunda volta com 41,94% dos votos, devolvendo à direita a gestão do município de 14 mil habitantes, após seis anos de governação ecologista.

A vitória do autarca - bancário de profissão, com raízes em Pombal e casa de férias na Praia do Pedrógão, concelho de Leiria - resultou de um apelo da própria comunidade local. “Não fui eu que me decidi candidatar. Alguns conhecidos vieram chamar-me a dizer: ‘Desta vez tens de ser tu!’”. Fizemos uma eleição interna e fui eleito para ser o cabeça de lista”, relata.

Apesar de estar publicamente associado aos republicanos, Jean-Pierre dos Santos estruturou a sua candidatura sob uma ideia de abertura, congregando elementos do centro e da esquerda.

A nova equipa, sob a sua liderança, definiu como prioridades a consolidação das finanças locais, o investimento na segurança e a recuperação do espaço público. “O objetivo principal é pôr a vila outra vez ‘a andar’”, afirma.

Eleito para gerir esta autarquia da região parisiense, onde já havia estado, o presidente teve que ajustar a sua atividade profissional, passando a trabalhar a meio tempo no sector bancário.

O pombalense salienta o significado político do resultado num universo nacional caracterizado por uma forte dispersão municipal: “Em França há mais de 30 mil câmaras municipais. Em câmaras pequeninas, na província, já tínhamos alguns representantes [lusos], mas em câmaras importantes, é a primeira vez que temos dois luso-descendentes”.

Embora o foco esteja nos seis anos que tem pela frente, Jean-Pierre dos Santos já pensa naquilo que vai fazer dentro de dois anos, quando se aposentar da sua atividade bancária. “Até ser avô, tinha a ideia de regressar, mas agora, que tenho netos, quero ficar por em França e ter o melhor dos dos mundos, que é ir à Praia do Pedrógão sempre que me apetecer. É importante não esquecer as nossas origens”, realça.

34 FESTIVAL
SETE SÓIS SETE LUAS
2026
POMBAL

11 DE JULHO A 31 DE AGOSTO

www.cm-pombal.pt

ENTRADA LIVRE



Verão azul

Região de Leiria têm 39 praias para ir a banhos

Verão Das esplanadas à arte xávega, de paisagens únicas à animação, não faltam motivos para visitar as 39 praias da região de Leiria classificadas como águas balneares, na costa e no interior

A região de Leiria perdeu este ano duas zonas balneares, a lagoa da Ervedeira, em Leiria, e a praia das Pedras Negras, na Marinha Grande, mas não faltam motivos para ir a banhos em 11 concelhos do distrito de Leiria e no vizinho concelho de Ourém.

A "perda" da lagoa da Ervedeira deve-se à subida do nível das águas no último inverno, que cobriu a zona do areal, e decorrente falta de condições de segurança e vigilância. Ainda assim, a zona envolvente continua aberta ao público para passeios, convívios e picnics.

A exclusão das Pedras Negras da lista de águas balneares foi também justificada pelo Ministério do Ambiente com a falta de condições de segurança e danos provocados pelas tempestades.

Ainda assim, a região conta com 39 praias onde é possível ir a banhos ou estender a toalha até meados de setembro, 32 das quais costeiras e sete fluviais.

Deste total, 30 fora distinguidas com galardões que confirmam a qualidade das suas águas, dispondo outras duas de condições de acesso para pessoas com mobilidade reduzida.

Ao todo, foram hasteadas 67 bandeiras.

De registar ainda três praias de uso limitado - Água de Madeiros, em Alcobaça, Rei do Cortiço, em Óbidos, e São Bernardino, em Peniche -, podendo a sua utilização ser restrita devido à necessidade, por exemplo, de proteger a área ou garantir a segurança dos utentes.

A legislação em vigor estabele-

ce que podem ser declaradas "de uso limitado" praias "suportadas por arribas em que, em situação de preia-mar média no período balnear, a maior parte do areal disponível é ocupado pelas faixas de risco das arribas, as quais correspondem à área passível de ser ocupada pelos resíduos de desmoronamentos ou queda de blocos".

Entre a panóplia de opções, os visitantes podem ainda escolher 15 praias com mais acessibilidades, 14 das quais dotadas de cadeiras anfíbias para facilitar o acesso ao mar de pessoas com dificuldades de mobilidade.

Do azul ao dourado

Além da atribuição de 15 bandeiras Praia Acessível, 21 praias da região hastearam a Bandeira Azul da Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE). A lagoa da Ervedeira também foi distinguida pela qualidade da água apresentada nas últimas épocas balneares, mas não içou bandeira por estar fechada a banhos.

30

Entre as 39 praias do distrito de Leiria e concelho de Ourém classificadas como águas balneares, 30 possuem um ou mais galardões que atestam a qualidade das suas águas ou areais. Apesar da vigilância ser assegurada por nadadores-salvadores, os veraneantes são aconselhados a respeitar a sinalização relativa ao estado do mar e as recomendações das entidades competentes

O selo "Qualidade de Ouro", da responsabilidade da Quercus, contemplou, por sua vez, 27 praias da região (menos quatro do que em 2025). Perderam o galardão as praias de S. Pedro de Moel, da Nazaré, Bom Sucesso e Vale de Janelas, tendo sido, em contrapartida distinguida a de Peniche de Cima. As Pedras

Negras também foi distinguida mas não hasteou bandeira por ter saído da lista das zonas balneares.

Para a atribuição da "qualidade de ouro", a avaliação reporta-se às cinco épocas balneares anteriores à última (neste caso entre 2020 e 2024), devendo o resultado das análises efetuadas pela APA ser "Excelente". Entre outros critérios, não deverá haver registo de qualquer ocorrência/aviso de desaconselhamento, proibição e/ou interdição temporária da praia banhar na última época.

Já a associação Zero classificou cinco águas balneares com o estatuto "Zero Poluição", menos quatro do que no ano passado. Neste caso, é exigida a não deteção de qualquer contaminação microbiológica nas análises efetuadas às águas balneares ao longo das três últimas épocas balneares, o que não sucedeu na Consolação e Consolação Norte, em Peniche, no Salgado, na Nazaré, e na Praia do Mar, em Caldas da Rainha. MR



Saiba como identificar um agueiro e evitar o perigo

Um **agueiro** é um fenómeno natural, identificado por uma corrente de águas no sentido terra-mar e caracterizado pela ausência de ondas. Trata-se do retorno da água que chega ao areal, através de canais próprios, explica Daniel Meco, coordenador-geral da Associação de Nadadores-Salvadores da Nazaré, destacando a "grande velocidade" a que acontece e que pode arrastar qualquer pessoa. Esse arrastamento pode ir dos 50 aos 400 metros e verificar-se “em segundos”. Para identificar um agueiro é importante perceber, antes de entrar na água, em que locais as ondas são mais pequenas e maiores nas laterais, sendo este um sinal de alerta; ou se há uma zona em que a água é mais escura e nos lados mais clara. Se for mais escura, significa que é mais profundo, e se estiver mais castanha é porque está a levantar a areia do fundo, sendo também uma zona mais profunda. Em zona de agueiros, poderá também haver “um borbulhar no cimo da água”, sublinha Daniel Meco. “Qualquer pessoa que nade mui-

to pouco e não saiba sair daquele local, vai nadar contra a corrente e afogar-se”. É por isso muito importante “manter a calma” em caso de ser ‘apanhado’ por um agueiro, “nadar nas laterais das ondas e sair 20/30 metros ao lado”, onde não existe retorno da água, clarifica. No caso de a pessoa não saber nadar bem, deve “boiar, levantar o braço e pedir ajuda”. “Não vamos nadar contra a corrente, porque se o fizermos vamos cansar-nos”, resultando num possível afogamento, adverte. O responsável refere ainda que existem correntes em todo o lado, mas o maior perigo estará nas “correntes de retorno móveis, em fundos de areia”. Dependendo da inclinação do mar para o areal, as correntes podem “ser mais fortes”, alerta. “Por exemplo, no Algarve existem correntes, mas mais fracas, porque a inclinação da praia não é tão grande. Mas também depende do dia, se o mar está mais bravo ou não”, acrescenta, recomendando aos veraneantes a escolha de praias vigiadas para ir a banhos.

O que pode ou não fazer na praia

- Ouvir música**
Segundo o edital de praia 2026 divulgado pela Autoridade Marítima Nacional (AMN) através da capitánias, não se pode utilizar equipamentos sonoros, como colunas para ouvir música alta, ou desenvolver outras atividades geradoras de ruído, suscetíveis de incomodar outras pessoas.
- Montar a tenda**
É ainda proibido acampar fora dos parques de campismo, não sendo permitido montar tendas no areal, nem fazer fogueiras.
- Jogar à bola**
Também não são permitidos jogos de bola fora das áreas afetas a esses fins, pelo que é proibido

- jogar entre toalhas, dita a lei, que não menciona qualquer exceção no que toca à idade dos veraneantes.
- Poluição punível**
Deixar lixo em qualquer local é condenável, incluindo na praia, onde o abandono de resíduos, objetos de vidro ou material contundente fora dos contentores está também sujeito a coima.
- Passear o cão**
Diz ainda a lei que é proibida a circulação e permanência de animais fora das zonas autorizadas, exceto cães de assistência treinados ou em fase de treino, devidamente certificados, para acompanhar, conduzir e auxiliar pessoas com deficiência.

Galardões nas praias da região de Leiria

Concelho	Praias	Época balnear	Galardões
Alcobaça	Água de Madeiros *	27/6 a 30/8	►►
	Légua	27/6 a 30/8	►►
	Paredes da Vitória	13/6 a 13/9	►►► a)
	Pedra do Ouro	27/6 a 30/8	►►
	Polvoeira	27/6 a 30/8	►►
	São Martinho do Porto	13/6 a 13/9	►► a)
Caldas da Rainha	Foz do Arelho - Lagoa	13/6 a 13/9	►►► a)
	Praia do Mar	13/6 a 13/9	►►► a)
Castanheira de Pera	Poço Corga ***	30/6 a 30/8	► a)
Figueiró dos Vinhos	Ana de Aviz ***	1/7 a 15/9	
	Fragas de S. Simão ***	1/7 a 15/9	
Leiria	Praia do Pedrógão Centro	4/6 a 13/9	►►► a)
	Praia do Pedrógão Sul	4/6 a 13/9	►►
Marinha Grande	Praia Velha	13/6 a 13/9	►►
	Praia da Vieira	13/6 a 13/9	► a)
	S. Pedro de Moel	13/6 a 13/9	►►
Nazaré	Nazaré	20/6 a 15/9	►► a)
	Nazaré Norte	1/7 a 31/8	
	Salgado	1/7 a 31/8	►►► a)
Óbidos	Bom Sucesso	13/6 a 13/9	►►► a)
	Rei do Cortiço *	13/6 a 13/9	►
	Vale de Janelas (ex-Praia D'El Rei)	13/6 a 13/9	
Pedrógão Grande	Cabril ***	15/6 a 15/9	►
	Mega Fundeira ***	15/6 a 15/9	
	Mosteiro ***	15/6 a 15/9	
Peniche	Baleal Norte	1/6 a 15/9	►►
	Baleal Sul	1/6 a 15/9	►►► a)
	Baleal - Campismo	1/6 a 15/9	►
	Cova da Alfarroba	1/6 a 15/9	►►
	Peniche de Cima	1/6 a 15/9	►
	Gambôa	1/6 a 15/9	►►
	Porto da Areia Sul	1/6 a 15/9	►
	Molhe Leste	1/6 a 15/9	
	Medão - Supertubos	1/6 a 15/9	►►► a)
	Consolação Norte	1/6 a 15/9	►
	Consolação	1/6 a 15/9	►►
	São Bernardino*	1/6 a 15/9	►►►
Pombal	Osso da Baleia	13/6 a 13/9	►►► a)
Ourém	Agroal ***	1/7 a 15/9	►►► a)

► Bandeira Azul ► Qualidade de Ouro ► Zero Poluição ► Praia Acessível - a) com cadeira anfíbia;
*Praia de Uso limitado (praias suportadas por arribas, com ocupação, em situação de preia-mar média, da maior parte do areal disponível pelas faixas de risco das arribas)
*** Praia fluvial

Fonte: Agência Portuguesa do Ambiente - InfoAgua/ABAE/Quercus/Associação Zero



EPA/Lusa Miguel Gutierrez

Venezuela Sismos de grande intensidade afetam comunidade portuguesa

Solidariedade Portugal participou, desde a primeira hora, nas operações de busca e salvamento de vítimas e recolha de bens. Autoridades da Venezuela estimam ser necessário reconstruir 25 mil novas habitações

Os dois fortes sismos que atingiram a Venezuela no dia 24 de junho provocaram uma das maiores tragédias naturais da história recente do país.

Com magnitudes na escala de Richter de 7,2 e 7,5, os abalos ocorreram com menos de um minuto de intervalo e tiveram epicentro a cerca de 200 quilómetros de Caracas, apesar de terem sido sentidos em grande parte do território venezuelano. Nas horas e dias seguintes registaram-se centenas de réplicas, aumentando o receio da população e dificultando as operações de busca e salvamento.

As regiões costeiras, em particular o estado de La Guaira, foram as mais afetadas, mas os estragos estenderam-se também à capital venezuelana e a outras localidades. O colapso de edifícios residenciais, hospitais, escolas e outras infraestruturas deixou milhares de pessoas presas sob os escombros, obrigando à mobilização imediata de equipas de emergência venezuelanas e internacionais.

Após vários dias de operações de busca e salvamento, as autoridades deram por concluída a procura por sobreviventes, passando a concentrar os esforços na identificação das vítimas e na reconstrução das zonas afetadas.

Até à data, o balanço oficial aponta para 5.546 mortos, 16.740

feridos e 17.907 desalojados. Apesar das operações de emergência terem terminado, há muitos desaparecidos e muitas famílias aguardam notícias de familiares.

Portugal acompanhou desde a primeira hora a situação na Venezuela, disponibilizando bens, mas também enviou equipas de busca e salvamento, profissionais de saúde e especialistas da Proteção Civil para apoiar as operações no terreno.

Entre as várias operações realizadas pelos profissionais portugueses está o salvamento de Hérnan Gil, segurança de um parque de estacionamento de um centro comercial em La Guaira.

O homem, de 43 anos, permaneceu oito dias preso sob os escombros, sendo retirado com vida após uma operação de resgate que durou mais de três dias e envolveu equipas da Venezuela, Portugal, Estados Unidos, Chile, México, El Salvador e Costa Rica.

O momento foi acompanhado e aplaudido por populares e operacionais e teve eco em todo o mundo, afinal o cidadão venezuelano acabou por gritar "Simmmm", à semelhança do que faz Cristiano Ronaldo, minutos depois de ser retirado dos escombros, ao descobrir que os elementos da Força Operacional Conjunta (FOCON) eram de Portugal. Mais tarde, recebeu uma camisola autografada do jogador.

No entanto, esta é uma história feliz entre muitos casos de dor. Os sismos registados há pouco mais de um mês na Venezuela afetaram particularmente a comunidade portuguesa residente no país, uma das maiores comunidades lusas no estrangeiro. Segundo o mais recente balanço divulgado pelo ministério dos Negócios Estrangeiros, perderam a vida 135 cidadãos portugueses e lusodescendentes, dos quais 107 eram adultos e 28 menores, 115 tinham também a nacionalidade venezuelana. Continuam desaparecidos 11 cidadãos portugueses.

Além de Portugal, diversos países e organizações humanitárias internacionais participaram nas missões de socorro, distribuindo alimentos, água potável, medicamentos e outros bens essenciais às populações atingidas.

Apesar de as operações de emergência terem dado lugar à fase de reconstrução, a situação humanitária continua a ser considerada crítica. Milhares de famílias continuam sem habitação, muitas infraestruturas essenciais permanecem destruídas e a reconstrução das zonas afetadas deverá prolongar-se durante vários anos. As autoridades venezuelanas estimam que será necessário construir cerca de 25 mil novas habitações para responder às necessidades da população afetada.

Como ajudar

Cáritas Portuguesa

A **Cáritas Portuguesa** lançou uma campanha nacional de recolha de donativos, em articulação com a Cáritas Venezuela. Os donativos podem ser efetuados através da funcionalidade Ser Solidário da aplicação MB WAY.

Cruz Vermelha Portuguesa

A **Cruz Vermelha Portuguesa** está a aceitar donativos para reforçar as operações de assistência médica, distribuição de alimentos, água potável, abrigo e outros bens essenciais às populações afetadas. Os donativos podem ser efetuados através da funcionalidade Ser Solidário da aplicação MB WAY, selecionando a Cruz Vermelha Portuguesa.

Portugal com ACNUR

A **Portugal com ACNUR**, fundação parceira da Agência da ONU para os Refugiados em Portugal, lançou a campanha "Ajude a Venezuela". A organização financia a distribuição de bens essenciais, como cobertores, colchões, kits de higiene e utensílios domésticos, além de prestar apoio às famílias deslocadas, proteger crianças separadas das suas famílias e promover a reunificação familiar. Os donativos podem ser efetuados através do portal da campanha ou transferência bancária.

UNICEF Portugal

A **UNICEF Portugal** está a angariar donativos para reforçar a resposta de emergência às crianças e famílias afetadas pelos sismos, com o acesso a água potável, cuidados de saúde, kits de higiene, apoio nutricional, espaços seguros e proteção para as crianças mais vulneráveis. Os donativos podem ser efetuados através do portal da campanha.

135

O último balanço oficial aponta para 5.546 mortos, 16.740 feridos e 17.907 desalojados resultantes dos sismos de 24 de junho. Desse 135 eram cidadãos portugueses e lusodescendentes. Onze portugueses continuam desaparecidos

Fátima

Santuário é ponto de passagem obrigatório

É já uma tradição. No regresso a Portugal de férias, há sempre um momento que fica reservado para ir a Fátima. O Santuário vive, no mês de agosto, um mês especial, de fé, de festa, de saudade e de reencontro. Um tempo em que se celebra a identidade e a diversidade do povo português, que, espalhado pelo mundo, não esquece as suas origens.

Até maio deste ano, mais de um milhão de peregrinos passou pela Cova da Iria. No mesmo ano em que se assinalam os 45 anos do atentado contra a vida do Papa João Paulo II, no Vaticano, e cujo projétil se encontra incrustado na coroa da Imagem de Nossa Senhora, na Capelinha das Aparições, estima-se que o número de quem visita Fátima para rezar, agradecer e participar nas celebrações, continue a crescer.

Muitos voltam ao altar do mundo para a peregrinação internacional do migrante e do refugiado, a 12 e 13 de agosto, este ano sob o tema "Da fragilidade à Esperança". No dia 12, as

celebrações têm início às 21h30, na Capelinha das Aparições, seguindo-se a procissão das velas. No dia 13, as cerimónias começam às 9 horas, na Capelinha das Aparições, com missa e procissão do adeus, a partir das 10 horas.

Andrés Carrascosa Coso, nuncio apostólico em Portugal, vai presidir às celebrações, num momento em que é aguardada a divulgação de uma possível visita do Papa Leão XIV a Fátima.

O representante da Santa Sé, nomeado no início deste ano, já disse que o Papa virá, "de certeza": "Quando estive com ele, falei sobre Fátima", disse, em entrevista à agência Lusa, em março, recordando a resposta dada por Leão XIV: "Eu vou".

Tendo em conta que, em 2027, se assinalam os 500 anos da Nunciatura apostólica em Portugal, o 110.º aniversário das aparições em Fátima e o 10.º aniversário da canonização de Francisco e Jacinta, também o Presidente da República António José Seguro dirigiu ao Papa

um convite para realizar uma visita a Portugal, pelo que há uma grande expectativa de que tal aconteça.

A última visita de um sumo pontífice ao país foi em 2023, quando o Papa Francisco participou nas Jornadas Mundiais da Juventude e esteve em Fátima.

Contudo, enquanto essa viagem não é confirmada e porque nem todos os portugueses residentes no estrangeiro (e não só) têm a possibilidade de ir a Fátima nas próximas semanas, o Santuário passou a disponibilizar dois canais, para acompanhar a transmissão em direto, e em simultâneo, da Capelinha das Aparições e outros espaços do Santuário, através do canal de YouTube e na aplicação MEO Fátima.

Um dos diretos transmite em permanência a Capelinha das Aparições. Através do outro direto, é possível assistir à missa diária das 11 horas e, fora desse período, ver o ambiente do recinto, com o som o toque dos sinos e o chilrear dos pássaros.



VISITE
PORTO
MÓS DE

700 Kms
de trilhos pedestres,
equestres e cicláveis

visite.portodemos.pt

PUBLICIDADE



Alcobaça, em 2025, e Ourém, em 2023, receberam a passagem dos ciclistas em etapas da Volta a Portugal

Volta a Portugal

Maior palco do ciclismo nacional liga Figueiró dos Vinhos à Torre a 9 de agosto

Ciclismo Edição de 2026 regressa ao Algarve, passa pelo norte do distrito de Leiria, sobe duas vezes ao Alto da Senhora da Graça, vai a Espanha e prepara centenário da maior competição nacional da modalidade

Etapas da Volta

Edição 2026
10 etapas e um prólogo

71 municípios

1.388 quilómetros no total

10 equipas nacionais

Etapas
5 de agosto Prólogo - Lisboa | 6 km

6 de agosto 1.ª Etapa: Lourinhã > Sintra (Queluz) | 153 km

7 de agosto 2.ª Etapa: Sines > Albufeira | 177 km

8 de agosto 3.ª Etapa: Beja > Elvas | 180 km

9 de agosto 4.ª Etapa: Figueiró dos Vinhos > Covilhã (Torre) | 148 km

10 de agosto 5.ª Etapa: Anadia > Águeda (CRI) | 17 km

11 de agosto Descanso - Santa Maria da Feira (Europarque)

12 de agosto 6.ª Etapa: Santa Maria da Feira > Peso da Régua | 129 km

13 de agosto 7.ª Etapa: Vieira do Minho > Gerês | 147 km

14 de agosto 8.ª Etapa: Melgaço > Fafe | 166 km

15 de agosto 9.ª Etapa: Paredes > Mondim de Basto (Sra. da Graça) | 141 km

16 de agosto 10.ª Etapa: Maia > Porto | 124 km

De Lisboa ao Porto são dez etapas (mais o prólogo), 1.388 quilómetros e 71 municípios percorridos. De 5 a 16 de agosto, a 87.ª Volta a Portugal em bicicleta, a maior competição do ciclismo nacional, está na estrada e espera receber o apoio de muitos adeptos da modalidade.

A caminho do centenário, que será assinalado em 2027, a Volta apresenta um "percurso exigente, equilibrado e pensado para promover o espetáculo competitivo do primeiro ao último dia".

Ao longo dos 12 dias, a prova fará um pequeno percurso por Espanha, regressará a alguns dos locais mais emblemáticos do ciclismo português e introduzirá novidades que prometem marcar a história da competição.

Entre as grandes novidades desta edição, há o lançamento d'“A Grandíssima”, uma prova

aberta de 88 km, que vai permitir a ciclistas amadores viver, por um dia, a emoção, o ambiente e a mística da maior competição nacional. A atividade está marcada para 11 de agosto, em Santa Maria da Feira, com início e fim na linha de meta da 6.ª etapa.

Ao terceiro dia, a 7 de agosto, a Volta regressa ao Algarve, depois de dois anos de ausência. A passagem pelo sul do país termina em Albufeira.

O primeiro domingo da 87.ª edição será "domingo gordo" na região de Leiria. Figueiró dos Vinhos será anfitrião para a partida de uma das etapas mais emocionante, mas também exigente, de toda a competição. O pelotão passa por Castanheira de Pera e sobe à Torre, na serra da Estrela, um terreno duro, com sucessivas subidas e descidas que irão testar a forma física dos ciclistas. Será a etapa com maior desnível acumulado (4.040 metros).

O distrito vai estar também representado na prova através da equipa Óbidos Cycling Team, que participa pela segunda vez na Volta a Portugal.

As 10 equipas continentais portuguesas, outras seis internacionais vão estar presentes, "reforçando a qualidade competitiva e a dimensão internacional da prova", assegura a organização. Contudo, a sonante UAE Team Emirates XRG, uma das referências do ciclismo mundial, destaca-se. Entre os ciclistas que fazem parte da equipa do "gigante" Tadej Pogacar - vencedor da Volta a França em 2026 - vai estar o campeão olímpico de madison, Rui Oliveira, um dos maiores nomes do ciclismo português da atualidade.

Pela primeira vez na história da Volta a Portugal, a etapa de Mondim de Basto incluirá duas subidas ao Alto da Senhora da Graça, através de percursos distintos, introduzindo uma nova dimensão estratégica naquela que será considerada a etapa-rainha da edição de 2026. Antes, na passagem pelo Gerês, o pelotão fará uma curta passagem por território espanhol.

O percurso combina etapas propícias a sprinters, jornadas de média montanha, um contrarrelógio individual e desafios em altitude, proporcionando diferentes oportunidades e mantendo em aberto a luta pela classificação geral até ao último dia.

A edição arranca a 5 de agosto, em Lisboa, com um prólogo, que vai definir o primeiro líder da corrida e a ordem de largada, e termina a 16 de agosto, na avenida dos Aliados, no Porto.



Consultório

Quando a diversão deixa de ser livre

Margarida Ferraz
Psicóloga Clínica e da Saúde,
especialista em Adições Químicas
e Comportamentais

Chega o verão, e chegam os festivais, as férias, os encontros entre amigos e as longas noites que parecem não ter fim. É uma época associada à liberdade e à celebração, mas também um período em que o consumo de álcool e de psicostimulantes aumenta, muitas vezes encarado como parte natural da diversão. No entanto, os consumos nem sempre surgem apenas pela procura de prazer. Em

muitos casos, servem para aliviar a ansiedade, diminuir a vergonha, sentir maior confiança, integrar um grupo ou esquecer preocupações que continuam presentes, mesmo em férias. É também nesta altura que se reforça uma ideia subtil, mas perigosa: "Só consigo divertir-me, socializar ou sentir-me verdadeiramente descontraído quando consumo". O álcool ou os psicostimulantes deixam de ser um complemento da festa e passam a ser vistos como condição para conversar, dançar, conhecer pessoas ou sentir pertença. Aos poucos, a confiança deixa de vir de dentro e passa a depender daquilo que se consome. É fácil acreditar que "é só nesta altura do ano" ou que "todos fazem o mesmo". Mas quando o consumo se torna a principal forma de relaxar, socializar ou lidar com emoções, importa refletir. Não porque

exista necessariamente uma dependência, mas porque a forma como regulamos as emoções diz muito sobre o nosso bem-estar psicológico. A dependência raramente surge de um momento para o outro. Instala-se de forma silenciosa. "Só mais um copo". "Só mais uma pastilha". "Só hoje". Pequenas decisões que, repetidas ao longo do tempo, podem transformar uma escolha numa necessidade. O cérebro aprende rapidamente a associar o consumo ao prazer, ao alívio e à aceitação social, tornando cada vez mais difícil desfrutar desses momentos sem recorrer à substância. Há ainda um aspeto frequentemente esquecido: ninguém publica os bastidores. Vemos fotografias de festas e brindes, mas raramente as ressacas, os arrependimentos, os conflitos, os acidentes ou o vazio que, por vezes, surge quando a música acaba. O que é mostrado ro-

O receio de parecer diferente ou de ficar de fora pode levar muitas pessoas a ultrapassar os seus limites. Dizer "não" quando algo não faz sentido para nós não é sinal de fraqueza, mas de maturidade emocional e autonomia

mantiza os consumos e esconde as suas consequências. A pressão do grupo também pesa. O receio de parecer diferente ou de ficar de fora pode levar muitas pessoas a ultrapassar os seus limites. Dizer "não" quando algo não faz sentido para nós não é sinal de fraqueza, mas de maturidade emocional e autonomia. Desfrutar do verão não deveria implicar colocar em risco a saúde física ou psicológica. A verdadeira liberdade não está em poder consumir, mas em não precisar de o fazer para nos divertirmos, socializarmos ou pertencermos a um grupo. Quando o verão terminar, o que ficará não serão os copos ou as substâncias, mas as pessoas com quem partilhámos os momentos e a forma como os vivemos. Porque os melhores momentos são aqueles que nos permitem regressar a casa livres, inteiros e donos das nossas escolhas.



O talento dos que trabalham além-fronteiras faz a Marinha Grande ainda maior.

O Município dirige o seu
reconhecimento e gratidão aos
Marinhenses que ajudam a afirmar
a capacidade, a inovação e o valor
do nosso território.



Marinha Grande
Município

PUBLICIDADE

Gastronomia

Qualidade e preço do Mesa 15 conquista inspetores do Guia Michelin

Distinção Cozinha liderada pelo chef Petr Kiss garantiu a entrada no Guia Michelin 2026. Com uma oferta fora do tradicional, Mesa 15 torna-se o segundo restaurante na região com o prémio Bib Gourmand



A região de Leiria voltou a ganhar destaque no mundo da gastronomia. Depois do Terruja, o Mesa 15 entra para a coleção de restaurantes premiados pelo Guia Michelin.

Todos os anos, os inspetores do Guia percorrem o país à procura dos melhores sabores e, na gala de apresentação do Guia Michelin Portugal, que ocorreu a 10 de março, no Funchal, foi apresentada a lista de restaurantes selecionados para o mais conceituado roteiro da gastronomia mundial.

Na edição de 2026, o Guia Michelin distinguiu 53 restaurantes a nível nacional. Com duas Estrelas, a seleção aumentou para nove e, com uma Estrela, estreiam-se dez estabelecimentos, num total de 44.

Além das famosas Estrelas, o Guia distinguiu também 26 estabelecimentos pela sua relação qualidade-preço, através da categoria Bib Gourmand. Entre as duas novidades do Bib Gourmand, encontra-se o Mesa 15, em Leiria.

Sob o comando de Petr Kiss na cozinha e de Ariana Francisco no atendimento aos clientes, a cozinha de base europeia diferencia-se pela sua experiência gastronómica em constante mudança. O menu à carta ou de degus-



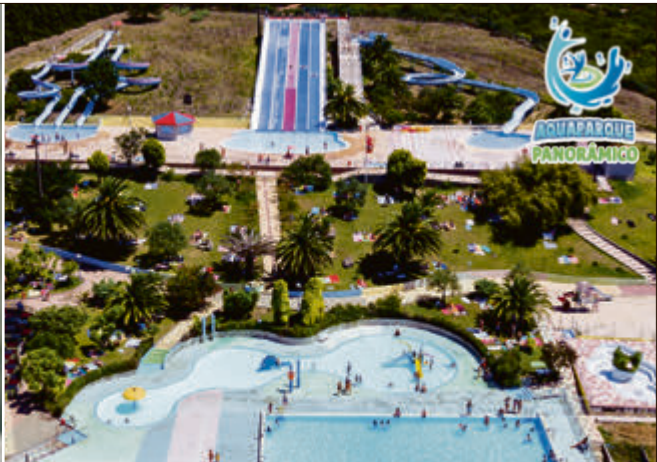
Praia das Rocas . Castanheira de Pera

Grátis
2 bilhetes*



Jardim Zoológico . Lisboa

Grátis
2 bilhetes*



Aquaparque . Pombal

Grátis
2 bilhetes*

**Assine o REGIÃO DE LEIRIA
e escolha uma das ofertas que temos para si**

Assinatura 40€ (12 meses) com acesso à edição em papel + digital e a todos os conteúdos exclusivos do site.
Entre na loja em regiaodeleiria.pt

*Válido também para renovações antecipadas. Para mais informações, ligue 244 819 950 ou envie um email para: assinaturas@regiaodeleiria.pt
Rua Comissão de Iniciativa, 2A, Torre Brasil, Escritório 312, 3º, LEIRIA. Horário: 9h - 12h30 // 14h - 18h

Festas e festivais

Celebre a amizade e as férias no melhor programa da região

Verão Todos os momentos são bons para estar em família e com amigos, celebrando o melhor que a vida tem. Nos meses de verão esse convívio está ainda mais presente, fruto também do reencontro com aqueles que, após vários meses de trabalho, regressam a casa, à terra onde nasceram e onde sempre passam férias. O pretexto para esta viagem pelo território é a música, mas há muitas outras razões para sair nestas noites de verão e celebrar. Deixamos algumas sugestões, mas há muitas mais que pode encontrar de norte a sul da região de Leiria no Guia de Festas e Feiras publicado em www.regiaodeleiria.pt



Festas da Batalha com Plutónio, Luís Trigacheiro, tributo a Ivete e Camané

Plutónio (na foto), um dos mais destacados artistas da nova geração da música urbana portuguesa, será o cabeça de cartaz da primeira noite das Festas da Batalha, a 13 de agosto. Os festejos voltam a levar música e animação ao parque Santa Maria da Vitória, junto à zona desportiva, com o artista Luís Trigacheiro a subir ao palco no dia 14. No sábado, 15 de agosto, feriado nacional, todas as atenções estarão centradas no espetáculo “Tributo Sai do Chão” - Ivete Sangalo. O encerramento das Festas, dia 16, ficará a cargo de Camané.

Figueiró dos Vinhos celebra fado com cinco concertos

Até 23 de agosto, Figueiró dos Vinhos dedica várias noites a um dos maiores símbolos da música portuguesa. O Festival do Fado tem início a 1 de agosto, no anfiteatro da Biblioteca Municipal, com um espetáculo de Marco Rodrigues e participações especiais de Marisa Liz e Lenita Gentil. Carolina Pessoa atua no dia 14 em Campelo, enquanto Beatriz Villar está dia 15 em Aguda. A localidade de Arega recebe Raquel Maria a 16 de agosto e Nuno Sérgio canta no dia 23 em Bairradas. Todos os espetáculos são de entrada gratuita e têm início às 22 horas.

Sons do Minho e Sara Correia em Ansião

As Festas do Concelho de Ansião surgem com uma identidade renovada, novas valências e um programa que aposta na participação das freguesias, sem abdicar de nomes fortes da música nacional: Sons do Minho (dia 6 de agosto, na foto), I Love Baile Funk (dia 7), Miguel Araújo (dia 8) e Sara Correia (dia 9). Na Mata Municipal de Ansião

Moonspell e The Chameleons no Extramuralhas



Moonspell (Portugal, na foto), IAMX (Reino Unido) e The Chameleons (Reino Unido), aos quais se juntam Selofan (Grécia), Lili Refrain (Itália), Penelope Trappes (Austrália) e Dina Summer (Alemanha) são alguns dos nomes que compõem o cartaz de 2026 do festival gótico Extramuralhas, em Leiria. Além dos concertos, de 20 a 22 de agosto, o festival leva música e performances a espaços do património histórico da cidade com sonoridades alternativas. Ao longo de três dias, o Extramuralhas volta a afirmar-se como uma das principais referências europeias da música gótica e pós-punk, atraindo visitantes nacionais e internacionais a Leiria.

Festa do Emigrante anima Freixianda e ajuda bombeiros



A vila de Freixianda, em Ourém, volta a ganhar vida com o regresso da 10ª edição da Festa do Emigrante, a 6 de agosto. A programação arranca com o concerto de PA3, às 21 horas, no largo Juvenício Figueiredo, seguido dos Função Pública, pelas 22 horas. A noite termina com o dj Saint, a partir das 2 horas. Há ainda serviço de restaurante e take-away com o tradicional frango assado. O evento, organizado pela secção de Freixianda dos Bombeiros Voluntários de Ourém e pela Liga de Amigos, pretende angariar fundos para a aquisição de equipamentos. Os bilhetes custam 5 euros (a partir dos 10 anos).



Carnaval de Verão na Praia do Pedrógão



O Natal é quando um homem quisser e o carnaval também. Daí que, no próximo dia 16 de agosto, a marginal da Praia do Pedrógão, em Leiria, receba o desfile de Carnaval de Verão. Entre as 17h30 e as 20 horas, as plumas, as máscaras, os confetes e as serpentinas vão sair dos carros alegóricos e encher a marginal de cor, em mais uma edição deste evento de sucesso. A entrada é livre.

Daniela Mercury em Alcobaça



Gipsy Kings, ProfJam, Nuno Ribeiro, Ana Moura e Daniela Mercury (na foto) são os artistas principais que vão passar no palco principal, instalado na praça 25 de Abril, em frente ao Mosteiro, durante a Feira de São Bernardo, entre os dias 19 e 23 de agosto, em Alcobaça. O certame, com entrada livre, reúne música, gastronomia, cultura, tradição, desporto e animação para todas as idades, transformando o centro da cidade num espaço de convívio e reencontros. O destaque desta edição será os 25 anos da Maçã de Alcobaça, com celebração da fruta produzida no concelho. No dia 20 é assinalado o feriado municipal.

Festa Branca recorda noites da Green Hill

Foi um espaço mítico na região e, no próximo dia 8, a baía de São Martinho do Porto vai recordar as noites da discoteca Green Hill, mas em tons de branco. A avenida marginal acolhe a Festa Branca - Remember Green Hill, com a atuação dos djs Gabi & John A, ex-residentes na discoteca, acompanhados por Pablo Puig. A partir das 23 horas. Os bilhetes custam 10 euros.



Némanus e Bandidos do Cante no Louriçal

Tasquinhas, tradição, folclore, expositores, procissão de velas e muitos concertos compõem o programa das Festas do Louriçal, no concelho de Pombal, entre os dias 13 e 16 de agosto. A primeira noite conta com a atuação dos Hybrid Theory. Na véspera do feriado, são os irmãos Némanus (na foto) que vão animar o arraial. Os Bandidos do Cante atuam no dia 15 e Toca & Dança no dia 16. Nos quatro dias há dj a encerrar a noite: Menasso, Lino F, Eduardo Patrão (anos 90), NS e Fernandez.



Bispo em Óbidos

A lagoa de Óbidos recebe o Festival do Bom Sucesso, entre 6 e 9 de agosto, reunindo música, lazer e atividades ao ar livre num dos cenários naturais mais emblemáticos da região Oeste. O evento combina concertos com diversas propostas de entretenimento, proporcionando quatro dias de convívio junto à lagoa. Fernando Daniel atua no dia 6, Bispo no dia 7, Bárbara Bandeira sobe ao palco a 8 de agosto e os NAPA encerram o festival no dia 9. Além da componente musical, o Festival convida os visitantes, de todas as idades, a desfrutar da envolvente natural da lagoa, onde a música, o contacto com a natureza e os momentos de lazer se unem.

REGRESSE À HISTÓRIA DE PORTUGAL

Venha descobrir a Batalha de Aljubarrota no lugar onde a História aconteceu. Visite-nos em São Jorge.

www.fundacao-aljubarrota.pt

PUBLICIDADE



PROFITINTA

ambientes ecológicos

Renove a sua Casa com Tintas Decorativas

www.profitinta.pt



Portes Grátis

Lojas: Ourém | Estremoz | Vendas Novas | Loulé
geral@profitinta.pt | 96 210 76 14

*Campanha válida até 31/05/2026

NOV
INDÚSTRIA