



CÂMARA MUNICIPAL

## SAÚDE EM CASCAIS:

# MAIS DE 17,6 MILHÕES INVESTIDOS DESDE 2021

### SAÚDE MENTAL

A saúde mental mais  
acessível em tempos  
de mudança.

p. 3 - 5

### CONFERÊNCIAS DO ESTORIL 2024

Repensar  
os Desafios  
Globais

p. 11

### IRONMAN EM CASCAIS

A prova mais  
dura do mundo  
volta a Cascais

p. 12 - 13

IRONMAN

**SAVE  
THE  
DATE**

**19 OUT  
2024**

# Saúde Mental

TEXTO TERESA LUCAS E INÊS MEDEIROS



Em 2020, aquando da Pandemia Covid19, a saúde passou a ser um tema central na preocupação dos portugueses. No entanto, em Cascais, a saúde é há muito tempo um pilar fundamental na nossa estratégia de construção de um concelho onde é bom viver um dia, uma semana ou a vida inteira. Graças a essa política, Cascais foi o concelho que, em tempos pandémicos, melhor respondeu às necessidades dos seus cidadãos.

Orgulhamo-nos de estarmos sempre um passo à frente, construindo soluções para os nossos municípios, substituindo, não raras vezes, o Estado Central.

Em Cascais ninguém fica para trás. Ninguém fica sem acesso à saúde. Por isso, a autarquia assumiu a construção de novos centros de saúde, e iniciou projetos de modernização dos existentes, disponibilizando, assim, modernas infraestruturas nas quatro freguesias do concelho.

Mas fomos mais longe. Na ausência de resposta às necessidades dos utentes, muitos sem médicos de família, a Câmara Municipal de Cascais, juntamente com a Santa Casa da Misericórdia do concelho, criou um dos mais inovadores projetos de saúde do país, o projeto Bata Branca. Este é um projeto de humanização da saúde que assegura que os municípios tenham consultas sempre que precisam, sem passar por longos prazos de espera e sem necessidade de recorrer ao setor privado.

Por falar em inovação, a autarquia lançou um programa de teleconsultas, permitindo que os pacientes

sejam acompanhados remotamente, sem precisarem de se deslocar às unidades de saúde. Este é um programa importante para quem vive longe dos centros de saúde ou tem dificuldades de mobilidade.

Os jovens também não foram esquecidos. A autarquia recuperou o Espaço S. Este espaço, situado na nova Casa da Juventude, no centro da Parede, disponibiliza aos jovens vários serviços, como o acompanhamento psicológico, consultas de bem-estar, orientações relacionadas com temas como a sexualidade e adição.

Cascais é, por tudo isto, um concelho para todos. Onde, independentemente do seu estrato social e capacidade financeira, o acesso à saúde é uma realidade. Cascais é, e será, um concelho para toda a vida. ●

Nuno Piteira Lopes  
Vice-Presidente da Câmara Municipal de Cascais

O C DIGITAL



O município de Cascais aposta na área da saúde como um dos eixos estratégicos do concelho, crucial para a qualidade de vida e coesão social, constituindo um objetivo estratégico para a autarquia enquanto ativo e recurso central ao desenvolvimento social, económico e individual. E, quando se fala em saúde, física e mental, todos os cuidados são poucos. Nunca se falou tanto em saúde mental como nos atuais tempos e Cascais também disponibiliza uma série de apoios aos municípios neste campo, dedicando uma especial

atenção, neste âmbito, este mês. “É com muito orgulho que dinamizamos o Mês da Saúde Mental, um momento especial dedicado à conscientização e ao diálogo sobre um tema que impacta profundamente as nossas vidas e a nossa sociedade. Durante este mês, teremos a oportunidade de refletir, aprender e, acima de tudo, de nos unir em torno de um objetivo comum — promover a equidade no acesso à saúde mental e o bem-estar psicológico de todos.

Vivemos tempos desafiadores, onde o ritmo acelerado da vida, as

pressões sociais e, muitas vezes, o estigma ainda existente em torno das questões mentais, podem afastar-nos da procura de apoio e compreensão. Sabemos que cuidar da mente é tão crucial como cuidar do corpo e não deve ser negligenciado. Hoje, mais do que nunca, temos a responsabilidade de mudar essa realidade.

Que este mês nos inspire a cuidar melhor de nós mesmos e dos que nos rodeiam. Que possamos sair mais conscientes, mais empáticos e, principalmente, mais determinados a garantir

que a saúde mental deve ser uma prioridade nas nossas vidas e na nossa comunidade.

“As iniciativas, programas e projetos que asseguram apoio, bem-estar e cuidados aos munícipes, não se esgotam em outubro. Saiba mais sobre alguns dos diversos projetos que Cascais disponibiliza neste contexto.”, refere Carla Nunes Semedo, vereadora da Câmara Municipal de Cascais, com o pelouro da Solidariedade Social, Saúde e Direitos no Território. ●

OUTUBRO

## Mês da Saúde Mental

**Sob o tema “Saúde Mental In Lo(u)co - RAlações Humanas”, Cascais vai desenvolver, diversas ações onde o objetivo é acabar com o preconceito à volta deste tema tão indispensável na vida de cada um. Estão programadas múltiplas atividades e sessões dirigidas ao público, ao longo de todo o mês, incluindo, sessões de conversa, cinema, workshops, uma aula de surf, entre outras atividades.**

Consulte o programa aqui



### CONSULTAS SEM PAREDES

Cascais foi o primeiro município a disponibilizar “Consultas Sem Paredes” à população, um projeto que providencia consultas em saúde mental (de psiquiatria, psicologia ou psicoterapia), em espaços públicos e não convencionais, no qual a autarquia é parceira desde abril de 2023.

É desenvolvido pela Manicómio, uma agência criativa de design e comunicação, com criativos com doença mental. Em Cascais, as consultas têm lugar no Museu Conde Castro Guimarães, no Casal Saloio Outeiro de Polima, na Biblioteca Municipal Casa da Horta da Quinta de Santa Clara.

Têm um valor de 35 euros, sendo gratuitas para residentes em Cascais até ao 4.º escalão de IRS (programa US+).

Marcação: [consultas.cascais@manicomio.pt](mailto:consultas.cascais@manicomio.pt) ou Linha Cascais **800 203 186** (chamada gratuita)

### APOIO PSICOLÓGICO PARA DOCENTES

O projeto de acompanhamento psicológico da Unidade Psicológica UP EDU Cascais - para docentes abrange docentes de todas as escolas do ensino público, privado e solidário do concelho, desde o pré-escolar, e tem como objetivo o desenvolvimento máximo e possível do potencial integral dos professores

Saiba mais



### TELECONSULTAS

As Teleconsultas de Medicina Geral e Familiar, Pediatria e Psicologia são realizadas gratuitamente 24 horas por dia, 365/366 dias por ano. Incluem entrega gratuita de medicamentos ao domicílio e o transporte em ambulância, se determinado pelo médico. Primam pela celeridade de resposta, efetuando uma marcação para o próprio dia ou no dia seguinte.

Mais informação



# Saúde e Comunidade

TEXTO TERESA LUCAS E INÊS MEDEIROS



“Cascais mantém-se pronto para oferecer cuidados de excelência e continua a primar pela melhoria das condições de vida e a promoção da dignidade. Os Laboratórios Vida Cascais, sediados nas zonas urbanas mais sensíveis, entre outros programas, são respostas que cumprem o objetivo da promoção da equidade e de registo de proximidade, tornando a saúde mental acessível a todos, sem exceção. Assim, prosseguimos com os objetivos a que nos propusemos, contando com atores sociais e agentes de saúde de referência para garantir mais dignidade no acesso a estes serviços”, adiantou Carla Semedo, vereadora da autarquia. Saiba mais sobre alguns dos diversos projetos que Cascais disponibiliza para o bem-estar e cuidados dos municípios. ●

## RASTREIO CANCRO DA MAMA

A campanha de Rastreio do Cancro da Mama decorre no município de Cascais até ao dia **22 de novembro de 2024**.

Esta é uma iniciativa realizada pela Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Sul (LPCC-NRS), em parceria com o Serviço Nacional de Saúde (SNS), **destinada a mulheres do concelho, com idades compreendidas entre os 50 e os 69 anos, que não apresentam sintomas ou qualquer alteração na mama, não têm próteses mamárias, não realizaram uma mastectomia e nunca tiveram cancro da mama.**

Caso, por algum motivo, não tenha recebido o convite por carta, contacto telefónico ou SMS ou não consiga comparecer na data que a LPCC lhe indicou, pode sempre realizar o rastreio, desde que cumpra os critérios, deslocando-se a uma Unidade Móvel, independentemente da sua freguesia, ou fazer o agendamento, através dos números **245 009 299** e **915 999 890**



Mais  
informações  
cascais.pt

## LONGEVIDADE

**A aposta nos cuidados e prioridade aos “jovens há mais tempo” é um ponto assente nos projetos que a autarquia promove e nas parcerias a que se associa.** O projeto A Avó Vai Trabalhar é um exemplo disso. A iniciativa dos fundadores Susana António e Ângelo Campota chegou a Cascais, em São Domingos de Rana, há quatro meses, apoiado pelo PRR (Plano de Recuperação e Resiliência) sendo que, em início de setembro, já 48 talentosas avós davam solidez à nova morada deste projeto, tendo já desenvolvido diversos trabalhos, peças e produtos de arte e artesanato, parecendo transformar o trimestre em aniversário. Se tem mais de 60 anos e gostava de se juntar a este projeto, contacte: **936243762**

## UNIDADE DE SAÚDE +

**O Programa Unidade Saúde + é uma resposta de proximidade, gratuita, na área da Saúde Mental** (Psiquiatria do Adulto, Psicologia Clínica, Psicologia Educacional e do Desenvolvimento, Psicologia Clínica sem Paredes, Terapia Familiar) e de Apoios Terapêuticos Especializados (Psicomotricidade, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional, sujeitos a apresentação de declaração médica, e Nutrição), destinados aos municípios em situação de maior vulnerabilidade económica e social. Os Laboratórios Vida Cascais acolhem esta iniciativa da autarquia.



Mais  
informações  
vidacascais.pt

## ESTRATÉGIA MUNICIPAL DE SAÚDE 2025-2030

**Cascais está a construir mais saúde e a desenvolver uma Estratégia Municipal de Saúde de todos, para todos.**

Para tal, a contribuição dos municípios é vital. Para participar, tem de ter mais de 18 anos e responder a um questionário sobre a sua saúde e bem-estar. Os dados serão tratados pelo Instituto de Saúde Ambiental - Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa. O questionário está disponível até ao fim do mês de outubro.



## PLANO + SAÚDE TODOS OS DIAS

O “Plano + Saúde todos os dias” **proporciona um conjunto de atividades no âmbito da promoção da atividade física e saúde**, iniciativas calendarizadas mensalmente para que se mantenha ativo e informado. As ações não necessitam de inscrição, exceto aquelas que têm informação contrária.

O leque de atividades integra Circuito de Caminhadas, Mindfulness - Meditação Heartfulness, Chikung, Zumba, Ginástica + 65, Sessões à conversa, Ritmos Latinos e Soft Stretching.



Mais  
informações  
vidacascais.pt

## CAMINHADA OUTUBRO ROSA CASCAIS 2024

Em outubro, decorre a caminhada de sensibilização Outubro Rosa, na prevenção e no diagnóstico do Cancro da Mama. Irá decorrer no dia **12 de outubro, a partir das 10h, num percurso de 5 km**. Será nas instalações da LPCC (Av. Pedro Álvares Cabral, Cascais) que fará o levantamento de camisolas e dos kits, 3ªs, 5ªs, das 15h às 19h e sábados, das 10h às 12h30. O total angariado neste evento vai reverter para a implementação do Programa de Rastreio de Cancro da Mama, realizado pela Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Sul. Para mais informações e inscrição, deverá entrar em contacto com a Delegação de Cascais: **delegacaodecascais@ligacontracancro.pt** ou **911 768 100**

## DÁDIVA DE SANGUE

Com o objetivo de exercer o dever de cidadania e de solidariedade, as recolhas de dádivas de sangue são iniciativas desenvolvidas pela Câmara Municipal de Cascais, em parceria com o Instituto Português do Sangue e diversas associações concelhias, no contexto do projeto Saúde e Solidariedade.

O projeto tem uma calendarização anual de cerca de **50 sessões de colheita por ano, em diversos pontos geoestratégicos em todo o concelho**.



Mais  
informações  
cascais.pt



## ESPAÇO S

**O Espaço S é um centro de apoio integral destinado a jovens dos 12 aos 30 anos, residentes ou estudantes no concelho de Cascais. Este espaço, seguro, acessível e gratuito, tem como foco o bem-estar emocional, psicológico e físico dos jovens, oferecendo um ambiente confidencial e anónimo. A missão é promover o desenvolvimento saudável dos jovens em Cascais, prevenindo problemas de saúde mental, reduzindo o isolamento juvenil e apoiando o crescimento pessoal em todas as dimensões da vida. Disponibiliza serviços de Psicologia Clínica, de nutrição, e dinamiza Programas de Capacitação (Coaching, Vocação, Autodescoberta, Empreendedorismo, entre outros, limitados a uma participação por programa).**

Localização: **Rua das Clementinas, 170, 2775-292 Parede**, de 2ªf a 6ªf, das 10h00 às 18h00.

Marcações:  
**espaço.s@cm-cascais.pt** ou **214815913 | 912141244**

## PLATAFORMA SAÚDE NAS ESCOLAS

A Plataforma Saúde nas Escolas está a desenvolver projetos na área da promoção da saúde e bem-estar em contexto escolar, com o **objetivo de fomentar a literacia em saúde nos alunos, de favorecer o bem-estar nos estabelecimentos de ensino de Cascais e de assegurar uma estratégia que alinhe a promoção da saúde na comunidade educativa** (escola, família e comunidade). Alinhados com o Plano Nacional de Saúde Escolar, de 2015, e com os seus eixos de intervenção prioritários, os 20 projetos que estão a ser desenvolvidos por esta Plataforma são promovidos, financiados e acompanhados pela Câmara Municipal de Cascais, em conjunto com 17 parceiros. **Atualmente estão envolvidas 362 turmas e cerca de 7065 alunos de 11 Agrupamentos de Escolas de Cascais.**

## GINÁSIO CEREBRAL SÉNIOR COMUNITÁRIO E ESTIMULANDO

O Ginásio Cerebral (GCSC), apoiado pelas Irmãs Hospitaleiras e a Câmara Municipal, foca-se na **prevenção e promoção do envelhecimento ativo para pessoas com mais de 65 anos, sem diagnóstico prévio de demência**. As inscrições para o Ginásio Cerebral Sénior Comunitário de Cascais, localizado na Parede, podem ser feitas através do preenchimento de um formulário disponível no site **irmashospitaleiras.pt**, ou enviadas para o email **ginasiocerebral.cpnspf@irmashospitaleiras.pt**. Pode, ainda, contactar via telefone para **+351 964 452 091**

Já o Estimulando, também gerido pelas Irmãs Hospitaleiras, **oferece terapias cognitivas e psicomotoras a adultos e idosos com doenças neurodegenerativas, visando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar mental.**





SAÚDE EM CASCAIS

# Cascais e o direito à saúde

TEXTO **HUMBERTO COSTA**

Polo de Saúde de Carcavelos é, referiu o presidente da Câmara Municipal de Cascais, Carlos Carreiras, na cerimónia da inauguração (25 de julho de 2023), a parte do compromisso assumido pela autarquia com o poder central, dotar o concelho com três novos Centros de Saúde. Primeiro foi a requalificação e alargamento do Centro de Saúde de S. Domingos de Rana, seguiu-se o Polo de Saúde de Carcavelos e está quase pronto o novo Centro de Saúde de Cascais. Ficou, então, nas mãos do poder central a concretização da sua parte do compromisso, dotar estes equipamentos de meios humanos, já que as competências técnicas “são completamente alheias ao poder local”, afirmou o autarca.

Tratou-se, de dar cumprimento a uma opção estratégica da autarquia: “dotar o concelho de condições para que a nenhum município faltasse médico de família e cuidados de saúde primários”, referiu o autarca.

A requalificação e ampliação do **Centro de Saúde de S. Domingos de Rana**, a primeira obra a estar concluída, permite alargar o atendimento a 15000 utentes, designadamente com a ampliação do 2.º piso, a obra

contemplou ainda a reabilitação de fachadas e a reorganização do espaço no âmbito da segurança contra incêndio, garantindo também a oferta de melhores condições de trabalho para os profissionais de saúde, o que é de grande importância.

O edifício do **novo Centro de Saúde de Carcavelos**, dotado de quatro valências de cuidados de saúde primários (Unidade de Saúde Familiar (USF), Serviço Permanente (SP), Equipa de Tratamento (ET) de Comportamentos Aditivos e Dependências e Serviço de Psiquiatria), será também um lugar de vida social.



A sua construção foi pensada para criar naquele espaço uma nova centralidade da vida em Carcavelos. Dotado de uma grande praça/jardim, e ainda um parque de estacionamento com capacidade para 267 lugares, este Polo de Saúde de Carcavelos, valeu aos quatro autores do projeto, Simão Botelho, Joana Jordão, Mário Serrano, Margarida Fonseca, o Prémio Jovens Arquitetos.

Para além de uma avaliação com base no seu valor estético, o projeto premiou também a sua polivalência. O edifício, pela sua própria configuração, e os espaços que o circundam, responde às necessidades de cuidados de saúde primários que se colocam a uma comunidade extensa, perto de 47 mil munícipes, mais toda uma população flutuante,

constituída sobretudo por estudantes, mas é também um espaço público que cumpre outras funções.

A forma como o espaço foi concebido, a sua configuração arquitetónica de espaços abertos a toda a comunidade local, apelativos a quem por ali vive e passeia, integrando, num espaço ajardinado, atividades de

cariz comercial, lúdico, uma praça com equipamentos públicos para crianças e adultos, zonas desenhadas para a atividade física ao ar livre.

O **novo Polo de Saúde de Cascais**, cuja construção, no antigo edifício das Águas de Cascais, está já em fase avançada e receberá também o Instituto de Medicina Legal

e representa um investimento de seis milhões de euros.

De lembrar que, enquanto a obra do Centro de Saúde de Cascais não estiver terminada, a autarquia mantém em funções o projeto “Bata Branca” que permite apoiar, a nível da saúde familiar, todos os munícipes que ainda não têm médico de família. ●



# Bata Branca Médico de família para todos

TEXTO MARTA SILVESTRE | FOTO CATARINA BARBOSA

**O objetivo é ajudar quem mais precisa e o processo é simples: basta estar inscrito num dos centros de saúde e não ter médico de família. Desta forma será encaminhado para esta unidade onde estão assegurados os cuidados de saúde necessários.**

O projeto “Bata Branca” nasce de um acordo entre a União das Misericórdias e a Administração Regional de Saúde – Lisboa e Vale do Tejo, com mecanismos subsidiários em Cascais através da Santa Casa da Misericórdia de Cascais, em associação com os Agrupamentos de Centros de Saúde de Cascais e a Câmara Municipal de Cascais.

Este serviço garante o acesso a consultas de clínica geral a todos os munícipes, maiores de 18 anos, sem médico de família atribuído, facilitando o acesso a cuidados médicos na linha dos cuidados de saúde primários.

Este projeto é uma das intervenções que a CMC fez na área da saúde em Cascais, inserido no SL3S – Sistema Local de Saúde e Solidariedade Social, e que oferece vários serviços para a população, como as teleconsultas de medicina geral, teleconsultas de pediatria, bem como as intervenções que têm vindo a ser feitas nos vários centros de saúde - Cascais, S. João do Estoril, Parede e S. Domingos de Rana, com obras num valor global de cerca 4,8 milhões de euros. ●

**Dados de setembro de 2021 a junho de 2024** (dados mais recentes) o **número total de consultas - 106.203** das quais **92.857 médicas** e **13.346 de enfermagem**.



# Um Espaço de Inclusão e Cidadania

TEXTO INÊS MEDEIROS | FOTO CAROLINA TEMUDO

Cascais deu mais um passo na sua missão de promover a inclusão e o bem-estar social com a inauguração da Estação de Inovação Social. Este espaço, que ocupa as instalações do antigo centro comercial, centraliza diversos serviços de apoio aos munícipes, facilitando o acesso a uma ampla rede de assistência e proteção social.

serviços integrados, abordar questões de vulnerabilidade e exclusão social, com foco em áreas como saúde, justiça e proteção social. Entre os serviços já disponíveis, encontram-se ainda a Provedoria do Idoso e da Criança, além de diversos programas de capacitação e apoio ao cidadão.

**Já conhece estes serviços?**

Este espaço reúne uma série de serviços, que já estão a exercer funções ou que ainda estão prestes a abrir, destinados a apoiar a comunidade local.

Destacam-se alguns como:

**O Julgado da Paz**

Facilita a resolução rápida e acessível de causas cíveis de menor complexidade, promovendo uma Justiça mais próxima dos cidadãos.

**Cidade das Profissões**

Oferece oportunidades de desenvolvimento profissional e aprendizagem contínua através de workshops e eventos gratuitos.

**Gabinete Cuidar Melhor na Demência**

Apoia pessoas com demência e os seus cuidadores.

**Cluster da Longevidade**

Promove o bem-estar dos seniores com atividades culturais e terapêuticas.

**Incubadora de Capacitação**

Gerida pela ABLA, oferece apoio a famílias endividadas, proporcionando literacia financeira e formação parental.

**Centro de Artes da CERCICA**

Integra artistas com deficiência, promovendo a inclusão social através de oficinas de artes visuais.

**Reshape**

Projeto da APAC Portugal que apoia jovens NEET (jovens que não se encontram no mercado de trabalho, nem a estudar) e ex-reclusos na sua reinserção social.

**APAV**

Presta apoio a vítimas de crimes, promovendo ações de sensibilização e prevenção.

**Espaço V**

Oferece um serviço confidencial e gratuito de apoio a vítimas de violência doméstica, com uma abordagem integrada que inclui apoio psicológico, social e jurídico.



**ESTAÇÃO DE INOVAÇÃO SOCIAL DE CASCAIS**

Rua Capitão Leitão, nº 197, 2775-226 - Parede

# Descubra a fauna, flora e geologia na Quinta do Pisão

TEXTO **FILIPA MARTHA COUTO**

Que animais existem na Quinta do Pisão? São domésticos ou selvagens? E que plantas se podem encontrar? São todas iguais? Como é que se formou a Serra de Sintra-Cascais? Estas são algumas das questões exploradas nas Oficinas da Natureza que decorrem na Quinta do Pisão, através de atividades que permitem observar e desenvolver o conhecimento sobre a fauna, flora e geologia local. Uma forma de promover a proximidade com o meio ambiente, sensibilizar a comunidade para a defesa e valorização do património cultural de Cascais, estimular a curiosidade e o espírito crítico a partir dos sentidos, dando a conhecer o ecossistema do Parque Natural Sintra-Cascais.

Dirigidas aos mais novos, entre os 6 e os 12 anos, estas oficinas são desenvolvidas no terceiro fim de semana de cada mês, na Casa da Cal, com o objetivo de inspirar os participantes a passearem pela Quinta do Pisão mais desportos para o que vão encontrar. ●



## OFICINAS DA NATUREZA NA QUINTA DO PISÃO:

### FAUNA

Nestas sessões são abordadas as características e classificação dos animais, qual o seu revestimento, alimentação, habitat, hábitos e formas de reprodução. Sabia que há 108 espécies de aves na Quinta do Pisão? Aqui, os mais novos também vão aprender a identificar os animais ou descobrir as suas pegadas.



### FLORA

Folha, fruto, flor, caule/tronco, raiz... as plantas são constituídas por várias partes. A Oficina da Natureza dedicada a esta área permite ensinar mais sobre os diversos tipos de plantas e paisagem, autóctones ou exóticas, que existem no Parque Natural Sintra Cascais e como podem ajudar a conservar a natureza.



### GEOLOGIA

Nem sempre reparamos nas rochas à nossa volta, mas estas cumprem uma função muito importante na estrutura do planeta. Nesta atividade aprende-se a distinguir as rochas e o solo, fala-se sobre fenómenos naturais como sismos ou vulcões e, ainda, sobre processos de fossilização.



m44



CASCAIS • QUINTA DO PISÃO | QUINTA DO PISÃO • CASCAIS

MOBI CASCAIS

DOWNLOAD APP



Horários e percursos das linhas aqui

# 9.ª Edição das Conferências do Estoril: Repensar os Desafios Globais para um Futuro Sustentável

TEXTO **NUNO JORGE**

**Conferências do Estoril - 'Time to ReThink' é o mote da 9.ª edição das Conferências do Estoril, que regressa ao Campus de Carcavelos da Nova SBE nos dias 24 e 25 de outubro de 2024, propondo o diálogo para a ação coletiva na superação dos desafios globais mais prementes. Paz, Políticas, Planeta, Inteligência Artificial & Tecnologia e Longevidade são os cinco pilares que irão orientar a reflexão dos inúmeros líderes nacionais e internacionais convidados a participar.**

A 9.ª edição das Conferências do Estoril, intitulada "Time to ReThink", decorrerá nos dias 24 e 25 de outubro de 2024, no Campus de Carcavelos da Nova School of Business and Economics (Nova SBE).

O evento regressa com uma agenda ambiciosa, focada na necessidade urgente de repensar as abordagens globais aos desafios mais críticos que a sociedade enfrenta atualmente. Estas conferências, que têm vindo a destacar-se como um espaço privilegiado de debate e reflexão, reúnem um conjunto diversificado de líderes nacionais e internacionais, incluindo especialistas, académicos, decisores políticos e representantes de diversas áreas, tais como o especialista em inovação e gestão de tecnologia Karim Lakhani, o antigo consultor do presidente Barack Obama, Robert Seamans e o especialista em inteligência artificial Rembrand M..

Organizado em torno de cinco pilares fundamentais — Paz, Políticas, Planeta, Inteligência Artificial & Tecnologia e Longevidade — o encontro visa promover o diálogo construtivo e fomentar a ação coletiva para enfrentar os problemas globais de forma eficaz. A escolha destes temas reflete a crescente complexidade e interconexão dos desafios



contemporâneos, desde as tensões geopolíticas e a crise climática, até às implicações éticas da tecnologia e às mudanças demográficas provocadas pelo envelhecimento da população.

As Conferências do Estoril propõem-se, assim, a ser um espaço de inspiração, onde o pensamento crítico e a partilha de ideias conduzam à criação de soluções concretas, contribuindo para um futuro mais sustentável e equitativo. ●

**Organizado em torno de cinco pilares fundamentais — Paz, Políticas, Planeta, Inteligência Artificial & Tecnologia e Longevidade — o encontro visa promover o diálogo construtivo e fomentar a ação coletiva para enfrentar os problemas globais de forma eficaz.**



Mais informações [estorilconferences.org](http://estorilconferences.org)



## IRONMAN CASCAIS

### O desafio supremo de corpo e mente

TEXTO NUNO JORGE | FOTO PEDRO SANTOS

O IRONMAN Cascais é um dos eventos mais desafiadores e inspiradores do calendário desportivo. Realizado na pitoresca Vila de Cascais, Portugal, este evento atrai atletas de todo o mundo, que vêm testar os seus limites físicos e mentais.

**CORTES DE TRÂNSITO**  
17, 18, 19 e 20 de outubro 2024

Agradecemos a sua compreensão, pedindo desde já desculpa pelos eventuais transtornos causados.



#### DESEMPENHO FÍSICO

Depois do sucesso alcançado na última edição do IRONMAN e IRONMAN 70.3 Portugal-Cascais, com 4.500 atletas participantes exige uma preparação física intensa. O evento de triatlo os atletas devem nadar 3,8 km, pedalar 180 km e correr uma maratona de 42,2 km, esta edição de 2024 realiza-se, dia 19 de outubro. Este nível de esforço físico requer meses, senão anos, de treino rigoroso. A disciplina, a resistência e a força são fundamentais para completar a prova. Cada atleta deve seguir um plano de treino meticuloso, que inclui não só o desenvolvimento da capacidade aeróbica e anaeróbica, mas também a nutrição adequada e a recuperação muscular.



#### SAÚDE MENTAL

No entanto, o IRONMAN não é apenas um teste de força física; é também um desafio mental. A capacidade de manter a motivação, gerir o stress e superar a dor são aspetos cruciais para o sucesso. Muitos atletas relatam que a preparação mental é tão importante quanto a física. Técnicas de visualização, meditação e esforço psicológico são frequentemente utilizadas para ajudar os atletas a manterem-se focados e calmos durante a prova.



#### A ALIANÇA ENTRE CORPO E MENTE

O IRONMAN Cascais exemplifica perfeitamente a aliança entre desempenho físico e saúde mental. Os atletas que conseguem equilibrar ambos os aspetos são aqueles que têm mais probabilidades de sucesso. Este equilíbrio não só melhora o desempenho na prova, mas também contribui para uma vida mais saudável e equilibrada fora do desporto.

Participar no IRONMAN Cascais é uma experiência transformadora. Para muitos, é uma oportunidade de descobrir a verdadeira extensão das suas capacidades e de alcançar novos patamares de realização pessoal. A combinação de um cenário deslumbrante com o desafio extremo faz deste evento uma celebração única do espírito humano. ●

**O IRONMAN Cascais exemplifica perfeitamente a aliança entre desempenho físico e saúde mental.**

**A combinação de um cenário deslumbrante com o desafio extremo faz deste evento uma celebração única do espírito humano.**

## IRONMAN CASCAIS: Um impulsionador do desporto e turismo no concelho

TEXTO NUNO JORGE | FOTO PEDRO MADEIRA

**A realização do IRONMAN Cascais é um dos pontos altos no calendário desportivo e turístico da região, destacando o concelho no cenário internacional. Francisco Kreye, vereador da Câmara Municipal de Cascais, fala sobre a importância deste evento de grande escala, o impacto económico que gera, os desafios organizacionais e os benefícios que traz para a comunidade local. Para além de estimular a prática desportiva, o IRONMAN Cascais consolida o concelho como um destino de excelência no turismo desportivo, com repercussões a longo prazo tanto na saúde pública como no desenvolvimento económico da região.**

**Qual é a importância do IRONMAN Cascais para a promoção do desporto e do turismo no concelho?**  
O IRONMAN Cascais é um dos eventos-chave no planeamento do desporto e do turismo na região. O IRONMAN, pela dimensão, visibilidade e impacto, estimula a prática desportiva do Triatlo regular, colocando Cascais em evidência no cenário internacional nesta modalidade, gerando assim um impacto económico significativo, contribuindo para o desenvolvimento sustentável e da atratividade global, do Concelho. Posiciona também, Cascais, como um destino privilegiado no turismo desportivo, que tem crescido em popularidade. Muitos atletas e entusiastas visitam a Vila e o Concelho, antes ou depois da prova, para treinar ou conhecer melhor Cascais.

**Quais são os principais desafios logísticos e organizacionais na preparação de um evento de grande escala como o IRONMAN?**  
A organização de um evento como o IRONMAN (aproximado 4500 atletas, distribuídos por 2 provas, num único dia) envolve inúmeros desafios que exigem um planeamento atempado e minucioso, entre a CMC com a Organização do evento. À Divisão do Desporto da Câmara, cabe o papel de liderança e organização entre os diversos departamentos/divisões e que se têm pautado por uma execução exemplar. Esses desafios vão desde



"O IRONMAN Cascais é um dos eventos-chave no planeamento do desporto e do turismo na região, [...] gerando assim um impacto económico significativo, contribuindo para o desenvolvimento sustentável e da atratividade global do Concelho."

a segurança dos atletas, montagem de estruturas, logística de transporte e comunicação com o público e comerciantes, cada detalhe é fundamental para o sucesso do evento, como tem sido ano após ano.

**Como a Câmara Municipal apoia os atletas locais que desejam participar no IRONMAN Cascais?**  
A Câmara apoia financeiramente programas de desenvolvimento desportivo, cobrindo necessidades identificadas pelos Clubes, que submetem as suas candidaturas ao Programa de Apoio ao Associativismo (PAAD), em cada época desportiva. Como exemplo, temos o GD Estoril Praia, que emprega parte desses recursos na preparação de atletas da secção de triatlo em competições como o IRONMAN CASCAIS.

**Que medidas estão a ser tomadas para garantir a segurança e o bem-estar dos participantes e espectadores durante o evento?**  
O IRONMAN Cascais contempla e implementa uma série de medidas abrangentes de segurança e de bem-estar para proteger atletas, munícipes, espectadores e voluntários. Medidas que vão desde a presença de equipas médicas e de segurança, até a organização eficiente das bolsas de estacionamento, rotas alternativas de tráfego e gestão de multidões. O evento é cuidadosamente planeado para minimizar os riscos e responder rapidamente a quaisquer emergências. O sucesso do evento depende de uma colaboração próxima entre a organização, as autoridades locais e os voluntários, garantindo uma experiência segura e memorável para todos os envolvidos.

**Quais são os benefícios a longo prazo que o IRONMAN Cascais traz para a comunidade local, tanto em termos de saúde pública como de desenvolvimento económico?**  
Os apoios aos clubes e associações desportivas são fundamentais para que os atletas locais, do Concelho, possam competir ao mais alto nível, contribuindo, deste modo, para o desenvolvimento do desporto e para a promoção de um estilo de vida saudável na comunidade. Além disso, estas iniciativas/eventos ajudam a fortalecer a identidade desportiva de Cascais e a inspirar mais pessoas a envolverem-se em modalidades como o triatlo, ou outras atividades físicas. ●

# Farol de Santa Marta e Casa de Santa Maria

TEXTO NUNO JORGE | FOTO ANA GUERREIRO

Construído após 1640 para reforçar a defesa da Barra do Tejo, o Forte de Santa Marta desempenhou um papel estratégico na proteção da costa de Cascais. Anos mais tarde, desativado como forte, o local recebeu o icónico Farol de Santa Marta, que, desde 1867, guia a navegação. Hoje, após um processo de revitalização, o espaço foi transformado em museu, preservando séculos de história enquanto continua a assegurar a sinalização marítima.



CASCAIS. (Atlântico) Farol Sta. Marta.

pelo arquiteto Francisco Pereira da Silva. Concluído em 1867, o Farol de Santa Marta, com 8 metros de altura, começou a guiar a navegação ao longo da costa de Cascais. Em 1936, o farol foi ampliado e, em 1983, integrou-se à rede de faróis automatizados, deixando de contar com a presença constante de faroleiros.

Em 2007, no âmbito de um protocolo entre a Marinha Portuguesa e a Câmara Municipal de Cascais, o Forte e o Farol de Santa Marta foram revitalizados e transformados num museu, com projeto assinado pelos arquitetos Francisco Aires Mateus e Manuel Aires Mateus. Mantendo sua função de sinalização marítima, o farol agora também oferece uma exposição dedicada a quatro séculos de história e experiências, destacando o universo dos faróis portugueses. ●

**O Forte e o Farol de Santa Marta, construídos para a defesa da Barra do Tejo, evoluíram ao longo dos séculos, transformando-se num museu que preserva a história marítima de Cascais e dos faróis portugueses.**

**Horário**  
Seg: Fechado  
Ter - Dom: 10h-13h / 14h-18h

MAIS INFORMAÇÕES



Após 1640, no contexto do plano de defesa da Barra do Tejo liderado pelo conde de Cantanhede, foi ordenada a construção de um forte. Equipado com uma bateria de grandes proporções em relação à estrutura do forte e composto por três corpos retangulares adjacentes com diferentes áreas, o forte tinha como função cruzar fogo com a bateria da Cidadela e proteger a pequena foz

da Ribeira dos Mochos. Na segunda metade do século XVIII, o forte passou por várias reformas, destacando-se as de 1762-1763, que ampliaram o parapeito, e as de 1793, que reorganizaram funcionalmente a bateria e os alojamentos militares. Já desativado em 1864, a necessidade de melhorar a sinalização marítima na zona norte da Barra do Tejo levou à construção de um farol no local, projeto supervisionado



## Superbikes no Autódromo do Estoril

Depois de ter marcado presença pela última vez no Estoril em 2022, o **WorldSBK regressa nos dias 11 a 13 de Outubro ao Circuito Estoril**, para a realização da penúltima prova da temporada de 2024.

A par das SBK, o programa desportivo daquele que já é um dos fins-de-semana mais aguardados do ano conta também com a presença da Yamaha R3 bLU. cRU SuperFinale Europeia, do WorldSSP e da principal novidade da temporada de 2024, o FIM Women's Circuit Racing World Championship (WorldWCR).

Esta passagem pelo Autódromo do Estoril, que substitui a prova húngara, ocorre precisamente uma semana antes do fecho de temporada no Circuito de Jerez – Angel Nieto, colocando assim a perna portuguesa no centro das atenções no que diz respeito aos resultados finais da temporada. ●



## Final da Época Balnear em Cascais

Cascais, conhecida pelas suas belas praias e clima ameno, é um dos concelhos que termina a época balnear mais tarde em Portugal, 15 de outubro. Este prolongamento permite que residentes e turistas desfrutem das praias por mais tempo, aproveitando ao máximo os dias ensolarados e as águas convidativas. A decisão de estender a época balnear reflete o compromisso do concelho em promover o turismo e proporcionar uma experiência agradável e segura para todos. Com medidas de segurança reforçadas e uma infraestrutura bem preparada, Cascais continua a ser um destino de eleição para quem procura relaxar e aproveitar o melhor do verão português. ●



## Nova Casa da Juventude de Cascais já abriu na Parede

Central e acessível, junto à estação de comboio da Parede, já está a funcionar em pleno a nova Casa da Juventude de Cascais, o novo espaço Cascais Jovem. Com uma Sala de Estudo aberta 24 horas, aqui os jovens do concelho encontram tudo o que precisam: um gabinete de Orientação Vocacional e Profissional, espaços de formação, workshops de capacitação em várias áreas, informação sobre projetos internacionais, de voluntariado e associativismo jovem ou acesso ao ensino profissional e superior. Há também um Balcão Ponto Já (em parceria com o Instituto Português do Desporto e da Juventude), e ainda o Espaço S. Para conhecer na Rua das Clementinas, Parede. ●



## 5ª Edição " Todos os Passos contam "

A 5ª edição do "Todos os Passos Contam", promovida pela Galp, promete ser um evento marcante de solidariedade e promoção do bem-estar em todo o país. Com o objetivo de transformar quilómetros percorridos em refeições para os mais necessitados, a iniciativa apela à mobilização de todos os portugueses, tornando cada passo num gesto de solidariedade.

A participação das comunidades é essencial, e locais como Cascais têm-se destacado pela sua envolvimento. Todos são convidados a participar,

quer através de caminhadas, corridas ou passeios de bicicleta. Cada quilómetro somado pelos participantes resulta numa contribuição direta para a causa, reforçando a ideia de que a união e o esforço coletivo podem gerar um impacto positivo significativo na sociedade.

Este ano, o desafio é ambicioso: percorrer um milhão de quilómetros entre 7 de outubro e 8 de dezembro, com o objetivo de entregar um milhão de refeições a quem mais precisa. No ano passado, a comunidade de Cascais percorreu cerca de 4.000

quilómetros, correspondendo a 4.000 refeições doadas – um número que enche de orgulho os participantes. Este ano, a meta é superar essa marca e chegar ainda mais longe. Além de promover o exercício físico, o "Todos os Passos Contam" destaca-se pela sensibilização para a importância da solidariedade e da ajuda ao próximo. Com este evento, a Galp volta a sublinhar o poder transformador do movimento quando aliado a uma causa nobre, e todos os passos dados neste percurso irão certamente deixar uma marca significativa no futuro de muitas famílias. ●



**Todos os  
cuidados  
para uma vida  
com saúde.**

**CASCAIS** Câmara  
Municipal