



Feliz Natal & Próspero Ano Novo

Ao aproximarmo-nos do final de 2024, quero expressar o meu mais sincero agradecimento aos colaboradores dos SMAS pelo empenho, dedicação e espírito de equipa ao longo deste ano. O vosso trabalho foi essencial para cumprir a missão dos SMAS de Sintra e assegurar um serviço de qualidade a todos os municípios.

Que este Natal seja um momento de partilha, harmonia e felicidade, permitindo renovar energias junto das vossas famílias e amigos.

Em 2025, enfrentaremos novos desafios e oportunidades que, juntos, iremos transformar em sucesso. Continuemos a trabalhar com a mesma união, profissionalismo e compromisso.

Desejo-vos um Feliz Natal e um Ano Novo pleno de saúde, realizações e conquistas pessoais e profissionais.

Boas Festas e um Próspero Ano Novo!

O Diretor Delegado
Carlos Vieira

REINO DO
NATAL
SINTRA

1 A 31 DE DEZEMBRO

FOLHA
INFORMATIVA



AS NOSSAS EQUIPAS



NOVO REGULAMENTO DA QUALIDADE DO SERVIÇO “É UMA OPORTUNIDADE”

Mensagem do diretor delegado, Carlos Vieira, na reunião de Revisão do Sistema de Gestão Integrado

O novo Regulamento da Qualidade do Serviço Prestado ao Utilizador Final “constitui uma oportunidade para melhorar a prestação do nosso serviço”, frisou o diretor delegado dos SMAS de Sintra, Carlos Vieira, durante a reunião de Revisão do Sistema de Gestão Integrado (SGI), relativo ao ano de 2023 e ao 1.º semestre de 2024, que decorreu no passado dia 15 de outubro.

Publicado em abril deste ano, o regulamento em vigor, visa, segundo a ERSAR (Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos), “promover uma maior qualidade do serviço prestado pelas entidades gestoras”. Um ano após a publicação, em abril de 2025, serão aplicadas as normas regulamentares relativas ao pagamento de compensações aos utilizadores, em caso de incumprimentos das entidades gestoras.

Para Carlos Vieira, “o novo regulamento implica adaptarmo-nos e termos a capacidade de perceber que existem áreas onde não vamos poder falhar, e não é só pelo facto da possibilidade dos municípios poderem pedir compensações, por um serviço que não é prestado com a melhor qualidade ou dentro dos ‘timings’ definidos”. Entre as áreas a melhorar, sublinhou, está o serviço de limpeza de fossas sépticas, assim como a existência de stock, seja de contadores ou de material para a realização de intervenções nas redes de abastecimento de água e de saneamento, seja de contenção de recolha de resíduos. Também em relação à reparação de viaturas, um dos problemas sentidos com principal acuidade pelos serviços, está a ser analisada a possibilidade de ser assegurada através de prestador externo, decorrente de constrangimentos nos procedimentos de aquisição de material para reparação de viaturas a nível interno.

“Temos que encontrar soluções que nos permitam ter sempre capacidade de resposta”, sublinhou. “Não podemos chegar a abril com estes problemas, que constituem um entrave à forma como prestamos o nosso serviço”, acrescentou o diretor delegado, para quem “é necessário que a organização tenha capacidade de olhar para os problemas e encontrar soluções”, de uma forma “criativa, dentro da legalidade, claro”. Outra situação relevante assenta na melhoria das aplicações informáticas dos serviços, como o GECOM, a de suporte às equipas operacionais de recolha de resíduos urbanos e a de gestão de assiduidade.



Carlos Vieira revelou que, para o ano de 2025, o Orçamento dos SMAS de Sintra vai ascender a 101 milhões de euros, com cerca de 15 milhões de euros para investimento. O principal instrumento financeiro dos SMAS de Sintra vai dar resposta às três áreas de atuação, o abastecimento de água, o saneamento e a recolha de resíduos.

Na vertente do saneamento, concluída as empreitadas de Silva, Faião, Cabrela e Casais de Cabrela, ETAR de Cabrela e de Areias e Alvarinhos (localidades da União das Freguesias de São João das Lampas e Terrugem), a aposta continua em expandir a rede de drenagem de águas residuais. Em agenda, está o arranque da construção da ETAR de Areias e Alvarinhos e a reabilitação de unidades de tratamento, como as de São João das Lampas, Montelavar e Colares, enquanto estão em curso as empreitadas relativas às ETAR da Cavaleira (Algueirão) e da Azóia (Colares).

Na área do abastecimento de água, continua bem presente o objetivo de prosseguir a redução da água não faturada, com a meta centrada nos 15%, “já um patamar de excelência”, com a aposta a incidir na reabilitação das redes mais antigas e de reservatórios, como o da Rinchoa e o Elevado das Mercês. No domínio dos resíduos, será intensificada a alteração da contentorização, com substituição de equipamentos de superfície por enterrados, para além do reforço da recolha seletiva de biorresíduos.

Através da reunião de Revisão do Sistema de Gestão Integrado, foi efetuada uma avaliação de desempenho do próprio sistema, assim como a análise e avaliação global da pertinência, adequabilidade e eficácia do SGI dos SMAS de Sintra. A revisão vai permitir avançar com propostas de alteração, no sentido da indicação de necessidades que visam a prestação de um melhor serviço à população.

SUSTENTABILIDADE, ECONOMIA DA ÁGUA E SEGURANÇA NO TRABALHO EM DESTAQUE EM NOVEMBRO

Os SMAS estiveram em evidência em três importantes eventos realizados em novembro, com destaque para a educação ambiental, a economia da água e a segurança no trabalho.



Na **5.ª Conferência Internacional da Rede Global de Museus da Água da UNESCO**, que decorreu de 9 a 11 de outubro no Porto, a diretora do MAR, Helena Cardoso, apresentou as iniciativas educativas e ambientais desenvolvidas no Museu da Água e Resíduos de Sintra.



No dia 7 de novembro, em Viana do Castelo, os SMAS marcaram presença no Colóquio **“A Economia do Setor da Água”**, organizado pela Associação Portuguesa de Distribuição e Drenagem de Água (APDA). Neste evento, que contou com a apresentação do estudo **“Água e Saneamento em Portugal – O Mercado e os Preços 2024”**, Paula Lopes, diretora do Departamento Administrativo e Financeiro dos SMAS, participou na análise das tendências do setor.



Por fim, no dia 19 de novembro, o Centro Cultural Olga Cadaval recebeu o Seminário **“Prevenção de Acidentes de Trabalho”**, uma parceria entre a Câmara Municipal de Sintra, a Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) e os SMAS. O evento abordou estratégias de segurança nos setores com maior sinistralidade.

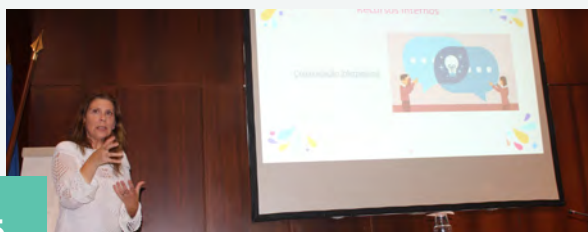
PALESTRA "VAMOS FALAR DE SAÚDE MENTAL"

A Palestra "**Vamos falar de Saúde Mental**" teve lugar no dia **1 de outubro no auditório dos SMAS-SINTRA**, com o objetivo de promover a literacia em saúde mental, reduzir o estigma associado ao tema e desdramatizá-la. A sessão foi conduzida pela Dra. Ana Berrincha, psicóloga clínica com vasta experiência, que forneceu informações e estratégias para que os trabalhadores presentes possam cuidar melhor da sua saúde mental.



A definição da Organização Mundial da Saúde foi destacada, referindo que a saúde mental é o estado de bem-estar em que a pessoa é capaz de realizar as suas capacidades, lidar com o stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a comunidade. A Associação de Saúde Mental da Finlândia considera a saúde mental uma aptidão que pode ser aprendida e desenvolvida, e que é essencial para enfrentar os desafios da vida.

Durante a palestra, foram mencionados vários recursos internos que contribuem para o cuidado da saúde mental, tais como o **autoconhecimento** (aceitação de si próprio), a **regulação emocional** (capacidade de reconhecer e expressar os sentimentos), a **comunicação interpessoal** (interação eficaz com os outros) e a **autorrealização** (esforço para atingir os objetivos pessoais).



Foram igualmente enumeradas várias práticas que ajudam a promover o bem-estar mental, como dormir e descansar adequadamente, ter uma alimentação saudável, praticar exercício físico, realizar atividades com outras pessoas, desenvolver hobbies e cultivar relações pessoais e íntimas.

A Dra. Ana Berrincha sublinhou que "**não me sentir bem psicologicamente não significa que sou fraco(a), mas faz parte da condição humana**", incentivando a aceitação das emoções e a importância de cuidar da saúde mental.

A palestra contou com a presença de 45 trabalhadores de diversas áreas dos SMAS-SINTRA. Dos 42 que responderam ao questionário, 29 indicaram nunca ter participado em iniciativas relacionadas com a saúde mental, o que evidencia a importância de mais eventos como este para aumentar a consciencialização e o conhecimento sobre o tema.

Para concluir apresentamos os nossos agradecimentos: a todos os colegas, nomeadamente, do secretariado da Administração, da Formação, da DAC e da DSI que, de uma forma empenhada e dedicada, colaboraram e contribuíram, com os seus conhecimentos, o bem-fazer e a empatia, para que esta iniciativa fosse bem-sucedida. Um agradecimento especial aos dirigentes e chefias que, acreditando que mais informação e conhecimentos podem contribuir direta ou indiretamente, para promover a literacia em saúde, diminuir a estigmatização e os mitos sobre a saúde mental, autorizaram os trabalhadores a participar na Palestra.

Agradece-se também a participação de todos os que puderam estar presentes e que manifestaram o seu agrado por mais esta iniciativa.

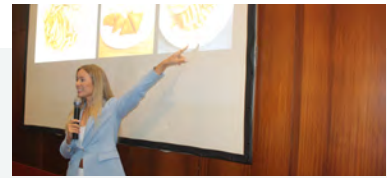
Não há saúde sem saúde mental!

Dr.ª Elisabete Carvalho
(Psicóloga)

SMAS PROMOVEM HÁBITOS SAUDÁVEIS NO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

No Dia Mundial da Alimentação, celebrado a 16 de outubro, os SMAS organizaram a palestra “Alimentação Saudável” para os seus colaboradores.

Conduzida pela nutricionista Inês Lapa e dinamizada pelo Gabinete de Enfermagem, a sessão abordou temas como emagrecer a comer e fazer escolhas saudáveis sem aumentar custos.



Inês Lapa destacou a importância de uma alimentação equilibrada para prevenir doenças, realçando que escolhas alimentares adequadas são um ato de amor próprio.

A iniciativa procurou inspirar mudanças positivas, beneficiando não só os trabalhadores, mas também as suas famílias.

SMAS DE SINTRA DESTACAM SUSTENTABILIDADE EM EVENTOS NACIONAIS

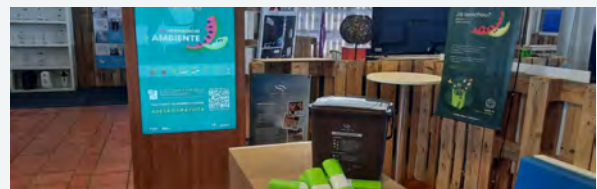
Os SMAS participaram ativamente em diversos eventos, sublinhando o seu compromisso com a sustentabilidade e a inovação.



Entre 25 e 27 de setembro, marcaram presença no **6.º Encontro Nacional de Limpeza Urbana (ENLU)**, realizado no Funchal, Madeira, sob o tema “Limpeza Urbana + Sustentável”. O diretor delegado, Carlos Vieira, foi orador no painel “Liderar na Inovação: o futuro da limpeza urbana”. O evento reuniu especialistas nacionais e internacionais para discutir estratégias de sustentabilidade, transição energética e renaturalização das cidades.



A 3 de outubro, na Fábrica de Água de Alcântara, os SMAS participaram na **8.ª edição de “O Caminho da Inovação”**, organizado pela Águas do Tejo Atlântico. Apresentaram projetos como o EcoÁgua, que reutiliza águas residuais tratadas, e o novo MAR-Museu da Água e Resíduos, dedicado à educação ambiental.



De 4 a 6 de outubro, estiveram na **2.ª edição da EXPOSINTRA**, na Terrugem, promovida pela Associação Empresarial de Sintra. A divulgação do Sistema de Recolha Seletiva de Biorresíduos, que oferece vantagens tarifárias aos aderentes, foi um dos pontos altos.



Finalmente, de 8 a 10 de outubro, participaram no **Portugal Smart Cities Summit**, em Lisboa, onde evidenciaram o programa de redução de perdas de água e a reutilização de águas residuais. O evento incluiu conferências sobre inteligência artificial, comunidades energéticas e gestão de resíduos.

Estas iniciativas reforçam o papel dos SMAS na promoção de soluções inovadoras e sustentáveis, alinhadas com os desafios ambientais globais e com as metas de transição ecológica.



O Portal da Formação constitui uma inovação e enorme mais valia na gestão do Serviço de Formação, é um passo significativo no sentido da modernização, simplificação e sustentabilidade da Gestão da Formação, permitindo agilizar vários processos e procedimentos como é exemplo o de inscrição nas ações de formação.

Este Portal tem vindo a ser desenvolvido por diversas fases:

1ª fase: ajuste da plataforma de modo a ir ao encontro às necessidades dos SMAS;

2ª fase: carregamento de todo o histórico de formação de todos os trabalhadores;

3ª fase: gestão interna do Serviço da Formação;

4ª fase: criação dos testes de avaliação dos cursos e avaliação das ações por parte dos formandos e formadores;

5ª fase: inscrições na formação interna e externa.



O acesso ao Portal é feito através da Intranet e permite ao trabalhador:

- Consultar toda a formação realizada e fazer download do seu percurso formativo;
- Ter acesso e fazer download dos certificados de formação (desde 2021), dos programas e da documentação dos cursos (caso tenha sido facultada pelos formadores);
- Consultar o Plano de Formação;
- Formalizar as inscrições na formação interna e externa.

Após ter sido ministrada pela AXIANS, nos passados dias 23, 24 e 25 de outubro, aos dirigentes e pivot's das diversas Unidades Orgânicas destes SMAS, formação sobre o Portal da Formação, com o objetivo de dar a conhecer a Plataforma e habilitar os formandos à utilização da mesma no processo de inscrição/autorização da formação, **vimos informar que a partir de 01 de novembro/24 a formalização das inscrições da formação interna e externa passará a ser feita no novo Portal da Formação.**

Como em qualquer outro novo sistema que é implementado, será normal que existam dúvidas e ajustes posteriores mas, como habitualmente, o Serviço de Formação encontra-se ao dispor para o esclarecimento de dúvidas bem como para registar quaisquer sugestões de melhoria.



SMAS APOSTAM NA PROXIMIDADE PARA AUMENTAR OS ADERENTES AOS BIORRESÍDUOS

Os SMAS continuam a promover ações de proximidade para incentivar a adesão ao Sistema de Recolha Seletiva de Biorresíduos, que já abrange cerca de 75 mil pessoas no concelho. Recentemente, marcaram presença no centro comercial Alegro Sintra, onde sensibilizaram os munícipes para a separação de restos alimentares, destacando os benefícios ambientais, como a produção de composto e energia, e oferecendo um desconto de 1 euro na fatura dos serviços de água e resíduos para os aderentes.



Carlos Vieira, diretor delegado dos SMAS, salientou a importância de envolver a população em locais de grande afluência, como o Alegro, para aumentar adesões. Apesar do progresso, frisou que ainda há desafios a superar, como a mudança de mentalidades e o uso inadequado dos sacos verdes. O sistema, implementado desde 2022, visa desviar 40% dos resíduos orgânicos de aterros, prolongando a sua vida útil e antecipando metas ambientais obrigatórias.

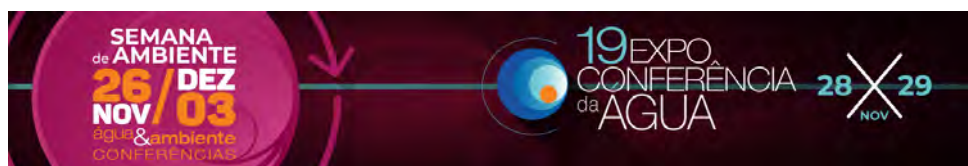


SMAS PROPORCIONAM CURSOS DE SOCORRISMO PEDIÁTRICO

Os SMAS, em parceria com a Cruz Vermelha, formaram funcionários em socorrismo pediátrico, com foco na estabilização de crianças em emergências.



O curso de 15 horas inclui Suporte Básico de Vida, tratamento de lesões e resposta a doenças súbitas, preparando os participantes para agir até à chegada do INEM.



APOIO À 19.ª EXPO CONFERÊNCIA DA ÁGUA E 18.º FÓRUM RESÍDUOS

Os SMAS estão entre os apoiantes da 19.ª Expo Conferência da Água, que decorreu de 28 e 29 de novembro no Laboratório Nacional de Engenharia Civil, em Lisboa, e integrada na Semana do Ambiente 2024. O evento reúne especialistas para debater os desafios do setor, com temas como a dessalinização, reutilização de água e eficiência hídrica. O diretor delegado dos SMAS, Carlos Vieira, participou no painel sobre dessalinização.

No segundo dia, foram abordados temas como financiamento, novas regulamentações e digitalização no setor.

Além disso, os SMAS apoiaram o 18.º Fórum Resíduos (2 e 3 de dezembro), com debates sobre biorresíduos, tarifas e esgotamento de aterros. Carlos Vieira esteve presente no painel sobre recolha seletiva de têxteis e plásticos. Os eventos reforçaram o compromisso com a sustentabilidade e inovação na gestão de recursos hídricos e resíduos.

INVESTIMENTOS

OBRAS DE REQUALIFICAÇÃO DA CENTRALIDADE DE RIO DE MOURO VELHO ESTÃO EM CURSO

Estão em curso as obras de requalificação da centralidade de Rio de Mouro Velho, com um investimento total de 1,75 milhões de euros e prazo de execução de 20 meses. A intervenção abrange uma área de 12.294 m² em torno do Largo 1.º de Dezembro, que será requalificado com novos passeios e espaços de estadia.



Os SMAS destinam 316 mil euros à renovação das redes de abastecimento de água e drenagem de águas residuais, bem como à modernização dos equipamentos de deposição de resíduos.

Além disso, as ruas Joaquim Correia de Freitas e José Cupertino Ribeiro serão reperfiladas, com redução da circulação automóvel e criação de sentido único, enquanto novos lugares de estacionamento serão implementados. Esta empreitada, integrada na Área de Reabilitação Urbana (ARU) de Rio de Mouro Velho, visa melhorar as condições de mobilidade e valorizar o ambiente rural da povoação.

SMAS CONCLUEM REMODELAÇÃO DE COLETOR EM CASAL DA CABEÇA

Os SMAS finalizaram a remodelação do coletor doméstico de drenagem de águas residuais no Casal da Cabeça, no Centro Histórico de Sintra. A intervenção, realizada com meios próprios, enfrentou desafios devido à orografia do terreno e à profundidade do coletor, agora substituído por tubagem em PVC de 200 mm.



Os trabalhos incluíram a instalação de novas caixas de visita, identificação do ponto de ligação à rede pública e reparação de troços danificados. A intervenção visa garantir o correto encaminhamento das águas residuais, substituindo o antigo coletor em grés, já obsoleto.

Esta obra complementa melhorias anteriores na zona da Quinta da Regaleira, eliminando fossas sépticas e instalando coletores gravíticos. A iniciativa reforça a qualidade ambiental numa área sensível do Centro Histórico de Sintra, valorizada pela sua importância turística e ambiental.

SMAS INVESTIRAM NA AQUISIÇÃO DE RETROESCAVADORA

Os SMAS adquiriram uma retroescavadora Caterpillar 432 Ex Revolution, no valor de 110 mil euros, para reforçar a sua capacidade operacional nas áreas de abastecimento de água, saneamento e gestão de resíduos.

O equipamento, de última geração, destaca-se pela eficiência, força hidráulica e versatilidade, incluindo funcionalidades como abertura de valas até 5,6 metros e transporte de terras.



Com autonomia para circular na via pública, a máquina otimiza deslocações e segurança. Esta aquisição integra-se numa estratégia de renovação de frota, melhorando o serviço prestado à população do concelho.

OBRAS POR ADMINISTRAÇÃO DIRETA

REPARAÇÃO DE ROTURA EM CONDOTA DN 800 M – AGUALVA

Uma rotura na conduta DN800mm na Avenida Fernão Mendes Pinto, Agualva, exigiu reparação durante vários dias, tendo sido necessário soldar e chumbar anéis à conduta em betão armado, com apoio da DAL/Serralharia, assegurando o abastecimento por condutas alternativas e sem perigo para os transeuntes.



SUBSTITUIÇÃO DE COLETOR DOMÉSTICO - SINTRA

Concluída a substituição do coletor doméstico no Casal da Cabeça, foram, de seguida, feitas intervenções na Rua Entre Quintas para identificar o ponto de ligação à rede pública. Após testes, inspeções, reparações de tubagens e tampas ocultas, foi garantida a funcionalidade do coletor.

REPARAÇÃO DE CAIXA DOMÉSTICA - CASAL DE CAMBRA

Durante trabalhos nos terrenos junto à Rua Dona Beatriz, em Casal de Cambra, uma caixa de visita do sistema de drenagem foi danificada, obstruindo o coletor doméstico. A intervenção incluiu a demolição e reconstrução da caixa e reparação de 5 m de tubagem PVC. A obra ocorreu entre 9 e 15 de outubro.



SMAS E O AMBIENTE

SMAS DE SINTRA PROMOVEM SUSTENTABILIDADE EM DIVERSOS EVENTOS LOCAIS

Os SMAS participaram em três eventos dedicados à sustentabilidade e à sensibilização ambiental, promovendo a adesão ao Sistema de Recolha Seletiva de Biorresíduos e à reciclagem de têxteis e vidro.



Na **Feira das Mercês**, promovida pelas juntas de freguesia de Algueirão-Mem Martins e Rio de Mouro, de 11 a 13 e de 18 a 20 de outubro, os SMAS divulgaram o Projeto de Valorização e Reciclagem de Têxteis e a Campanha “Sintra Vidro+ Vidro” junto aos visitantes, num espaço dedicado à educação ambiental.



O **Festival Vida**, que decorreu em Morelena, Pero Pinheiro, a 26 de outubro, teve um foco na saúde e bem-estar, com atividades como rastreios e jogos tradicionais. Os SMAS participaram com um stand onde sensibilizaram para a reciclagem e a reutilização de resíduos, reforçando a importância da economia circular.

A **Feira de Outono**, de 8 a 10 de novembro, no Cacém, trouxe animação musical e uma ampla oferta de produtos regionais. Neste evento, os SMAS incentivaram a separação de resíduos e destacaram os benefícios do sistema de recolha seletiva de biorresíduos, permitindo aos aderentes contribuir para a produção de energia verde e para a redução de plásticos, bem com a separação de vidro.

CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO DESTACA IMPORTÂNCIA DA SEPARAÇÃO DE VIDRO

Os SMAS participaram numa campanha para promover a separação de vidro, em parceria com a TratoLixo e a Sociedade Ponto Verde. Divulgada nos canais SIC, incentivou Sintra, Cascais, Oeiras e Mafra a reciclar mais duas garrafas por mês, para alcançar metas europeias de 70%. Em 2023, a recolha de vidro diminuiu 3% na região, tendência mantida em 2024.



Paralelamente, os SMAS de Sintra lançaram a campanha “Sintra Vidro+ Vidro”, com foco nos empresários da restauração, para reforçar a separação correta deste material e evitar a contaminação por loiças, cristais ou espelhos.



SINTRA PROMOVE SEMANA DE SENSIBILIZAÇÃO CONTRA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

O Município de Sintra assinalou a Semana Europeia da Prevenção de Resíduos, de 16 a 24 de novembro, com iniciativas focadas no combate ao desperdício alimentar e na promoção de práticas sustentáveis.

Com o mote **“O Desperdício Alimentar não tem Paladar”**, a campanha destacou que um terço dos alimentos produzidos globalmente é desperdiçado, alertando para os impactos sociais, económicos e ambientais desse problema.

A programação incluiu um almoço “Desperdício Zero”, no dia 18, no MAR-Museu da Água e Resíduos, com receitas sustentáveis preparadas por alunos da Escola Profissional Alda Brandão de Vasconcelos (EPAV).



Workshops de cozinha e pastelaria, exposições e uma palestra sobre alimentação sustentável foram realizadas ao longo da semana.

Além disso, os SMAS dinamizaram atividades como a instalação de hortas pedagógicas e ações de compostagem, envolvendo escolas e instituições locais.

Estas iniciativas reforçam o apelo à mudança de hábitos alimentares, essencial para reduzir o desperdício e proteger o ambiente.



MAR APRESENTA EXPOSIÇÃO INÉDITA “LINHA D’ÁGUA” DE MIGUEL PALMA

O MAR-Museu da Água e Resíduos, em Sintra, acolhe até 31 de março de 2025 a exposição Linha d’Água de Miguel Palma, marcando a estreia do artista no concelho. Com uma instalação inédita, pinturas, desenhos e esculturas, a mostra reflete sobre a relação entre tecnologia e ambiente.



Comissariada pelos SMAS Sintra, insere-se na arte ambiental, promovendo a sustentabilidade e alinhando-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 2030. Palma, reconhecido internacionalmente e presente em coleções como o Centre Pompidou e Fundação Gulbenkian, evoca temas como ecologia e modernidade, consolidando o MAR como palco de diálogo artístico e ambiental.



SMAS APOIAM SUSTENTABILIDADE E DESPORTO EM SINTRA

Os SMAS marcaram presença em eventos recentes de desporto e sustentabilidade, promovendo práticas ambientais conscientes.

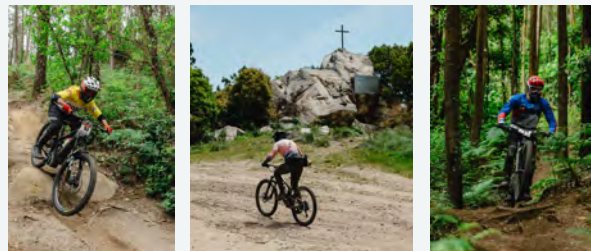
A 3.ª edição do **“Há Desporto na Cidade”** decorreu nos dias 28 e 29 de setembro, no Parque Linear D. Domingos Jardo, em Agualva-Cacém, oferecendo atividades desportivas e ambientais para toda a família.



O espaço dos SMAS incluiu ações de sensibilização, como o jogo “Economia Circular” e pinturas faciais com a palhaça Patanisca, que procuraram transmitir a importância da preservação ambiental de forma lúdica.



Os SMAS de Sintra divulgaram ainda o Sistema de Recolha Seletiva de Biorresíduos, incentivando os visitantes a aderirem a este programa que valoriza os resíduos orgânicos e contribui para a produção de compostos e energia.



No dia 20 de outubro, os SMAS apoiaram o **Campeonato Nacional de Enduro BTT**, que teve lugar nos trilhos da Serra de Sintra. A prova, organizada pela Câmara de Sintra e pela Associação de Ciclismo de Lisboa, contou com um percurso de 33,8 km e desnível acumulado de 1434 metros. Para promover uma competição ambientalmente responsável, os SMAS forneceram contentores de resíduos e pontos de água, incentivando os ciclistas a respeitarem o ambiente natural da serra. Estes eventos sublinham o compromisso dos SMAS em promover o desporto sustentável e a educação ambiental junto da população.

SMAS INSTALARAM HORTO LÚDICO-PEDAGÓGICO NA CASA DE SAÚDE DA IDANHA

Os SMAS instalaram um horto lúdico-pedagógico na Casa de Saúde da Idanha, no âmbito da Operação Integrada Local de Queluz/Belas, apoiada pelo PRR.

Este equipamento proporciona a dinamização de atividades agrícolas inclusivas para cerca de 30 utentes com necessidades especiais e mobilidade reduzida, favorecendo a inclusão social e benefícios terapêuticos.



O horto integra o Laboratório da Longevidade, estimulando a sustentabilidade e uma alimentação saudável, alinhando-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU.

O projeto, iniciado em 2020, já foi replicado em várias escolas do concelho e complementado por iniciativas de compostagem e promoção da economia circular, reforçando a valorização do espaço público e a educação ambiental.

ATIVIDADES SMAS



DIA	Horário funcionamento	Ação de sensibilização (Manhã)	Ação de sensibilização (Tarde)
1 (dom.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Viver a água	15h00 – 18h00 Pinturas faciais sobre Ambiente
4 (qua.)	09h00 - 17h00	09h30 -12h00 Natal Elétrico*	14h30 – 16h30 Viver a água*
5 (qui.)	09h00 - 17h00	09h30 -12h00 Puzzle Gigante	14h30 – 16h30 Jogo Missão H ² O
6 (sex.)	09h00 - 17h00	09h30 -12h00 Viver a água*	14h30 – 16h30 Natal Elétrico*
7 (sáb.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Separar é divertido	15h00 – 18h00 Dá vida à reciclagem - Oficina de construção de marionetas
8 (dom.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Pinturas faciais sobre Ambiente	15h00 – 18h00 Dá vida à reciclagem - Oficina de construção de marionetas
12 (qui.)	09h00 - 17h00	09h30 -12h00 Viver a água	14h30 – 16h30 Jogo Missão H ² O
13 (sex.)	09h00 - 17h00	09h30 -12h00 Natal Elétrico*	14h30 – 16h30 Viver a água*
14 (sáb.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Jogo Missão H ² O	15h00 – 18h00 Dá vida à reciclagem - Oficina de construção de marionetas
15 (dom.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Puzzle Gigante	15h00 – 18h00 Dá vida à reciclagem - Oficina de construção de marionetas
19 (qui.)	09h00 - 17h00	9h30 -12h00 Viver a água*	14h30 – 16h30 Natal Elétrico*
20 (sex.)	09h00 - 17h00	09h30 -12h00 Natal Elétrico*	14h30 – 16h30 Viver a água*
21 (sáb.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Jogo Missão H ² O	15h00 – 18h00 Viver a água
22 (dom.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Viver a água	15h00 – 18h00 Preservação do Recurso água
23 (seg.)	11h00 – 19h00	11h00 -15h00 Natal Elétrico*	15h00 – 18h00 Preservação do Recurso água
26 (qui.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Viver a água*	15h00 – 17h00 Natal Elétrico*
27 (sex.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Natal Elétrico*	15h00 – 17h00 Viver a água*
28 (sáb.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Separar é divertido	15h00 – 18h00 Preservação do Recurso água
29 (dom.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Puzzle Gigante	15h00 – 18h00 Preservação do Recurso água
30 (seg.)	11h00 – 19h00	11h00 -13h00 Natal Elétrico*	15h00 -18h00 Viver a água*



* Atividades também desenvolvidas no MAR – Museu da Água e dos Resíduos
Rua Carlos de Oliveira Carvalho, nº. 19 2710-540 Sintra

NATAL NO MAR

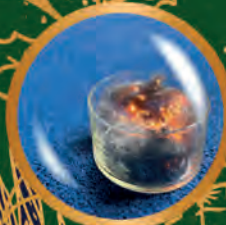
14 a 21 de dezembro

Sensibilizar para o consumo exagerado que caracteriza esta época

Data	Dia da Semana	Hora	Atividade
14	Sábado	15h	Teatro Peça de teatro natalícia "Pinheirinho de Natal"
15	Domingo	11h e 15h	Decorações de Natal Realização de enfeites de Natal com canetas 3D
17	Terça-feira	Dia Todo	Caça ao Lixo Jogo de caça ao lixo por toda a área expositiva do MAR
18	Quarta-feira	11h e 15h	Brilho de Natal Experiência de um curto circuito elétrico com palha de aço
19	Quinta-feira	11h e 15h	Reciclagem de Papel Reciclagem de papel com sensibilização para a produção de resíduos nesta época
20	Sexta-feira	11h e 15h	Casinha dos Duendes Realização de circuitos elétricos para a iluminação da casinha dos duendes do MAR
21	Sábado	15h	Teatro Peça de teatro natalícia "A Loja dos Sonhos de Natal"

Rua Carlos de Oliveira Carvalho, n.º 19
Ribeira de Sintra | 2710-540 Sintra
N 38º 48' 8.3" | W 9º 23' 42.4"

Telefone: (+351) 219 247 730
info@smas-sintra.pt



FAÇA VOCÊ MESMO

E PORQUE O NATAL ESTÁ A CHEGAR...

Surpreenda a família e amigos com decorações de Natal feitas por si!

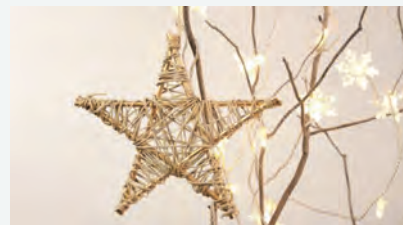
Confira a nossa dica de decoração de Natal sustentável e seja a Estrela no grande dia!



1 Cole os paus de maneira a formar uma estrela.



2 Depois de verificar se os paus estão secos, passe o verniz brilhante.



3 Depois do verniz estar seco, comece a enrolar o fio nas 5 pontas da estrela e por fim enrole no centro.



4 Numa das pontas da estrela faça um nó largo, de forma a poder pendurar a sua estrela de Natal!

Vamos precisar de:

- 5 paus de espetadas
- Cola líquida
- Pincel ponta fina
- Verniz brilhante
- Fio linha grossa (cor a gosto)



DEZEMBRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- 1 - Restauração da Independência
 1 - Mercado de Natal - Aigualva
 1 a 31 - Reino de Natal 2024 - Parque da Liberdade - Sintra
 5 a 15 - Mercado de Natal - Queluz
 8 - Dia da Imaculada Conceição
 14 a 21 - Atividades de Natal no MAR - Museu da Água e Resíduos
 25 - Natal

JANEIRO

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- 1 - Dia de Ano Novo
 26 - Corrida Fim da Europa