



Compro **Ouro**,  
Pratas, Jóias e  
Cautelas de Penhor

**LARANJEIRO**  
Laranjeiro Shopping Center, loja 27  
Rua Dr. António Elvas, 24  
(a 50m do metro por cima do minipreço)  
**CORROIOS**  
Rua Associação de Reformados de corroios, 22-B  
(Rua dos Correios e C.C. Moinho)  
SITE: WWW.OUROFOSCO.COM | TM: 963 830 242

Publicidade



# Jornal do Seixal



Publicidade



Director: Jorge Henriques Santos • 8 de Maio de 2011 • Quinzenário • Ano V • Nº 109 • Distribuição Gratuita



SEIXAL EM FORÇA NO  
25 DE ABRIL  
PAG. 2



FESTA DO PS DE  
SETUBAL NA QTA,  
DA VALÈNCIANA  
PAG. 13



36º ANIVERSÁRIO DO  
ALTO MOINHO  
COM MUITOS  
PRÉMIOS  
PAG. 14



FEIRA DO EMPREGO  
E DA CARREIRA  
NO RIO SUL  
PAG. 15

## Tratamento de esgotos no Seixal

# QUASE A CEM POR CENTO

Pág. 3

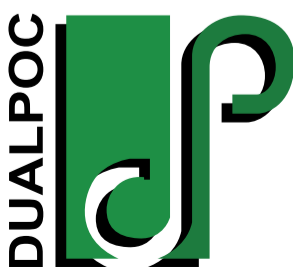


GALA SOLIDÁRIA DA AMORA EM FAVOR DA  
MISSÃO DO CENTRO PAROQUIAL PÁG. 11



**ENTREVISTA**  
FRANCISCO NAIA E O CANTO DE  
INTERVENÇÃO PAGs 4 E 5

Publicidade



**Gabinete Técnico de Gestão e Informática, Lda.**

TÉCNICA OFICIAL DE CONTAS | Constituição de Sociedades  
IRC / IRS / IVA | Processamento de salários

Apoio fiscal e aconselhamento de GESTÃO PROJECTOS DE INVESTIMENTO

Av. Resistentes Antifascistas, nº 79 r/c dt - Torre da Marinha • dualpoc@sapo.pt • tel/fax 21 221 75 54

**NUTRIÇÃO**



Jaqueline Fernandes  
Nutricionista / NUTRISSANA

**PEIXE - PRÓS E CONTRAS**

fácil digestão, devido a grande quantidade de água, fácil digestibilidade das proteínas e das gorduras da sua composição nutricional;

Ⓣ O músculo dos peixes são menos fibrosos pois apresentam menos colagénio que as carnes de vaca e aves daí também o peixe ser de fácil digestão;

Ⓣ Contém menos gorduras do que a carne e, além disso, por serem de tipo insaturado, são menos densas contribuindo para o aumento do bom colesterol (HDL) e preventivo das doenças cardiovasculares

Ⓣ Os peixes criam-se naturalmente se consumirmos aqueles capturados directamente em alto mar, lagos, rios.

Ⓣ O peixe constitui uma fonte de todas as vitaminas do Complexo B, sobretudo a vitamina B12, bem como vitaminas A, D e E

Ⓣ Os peixes ditos gordos são ricos em ácidos gordos monoinsaturados: ómega 3 e 6, sendo estes reventivos das doenças cardiovasculares;

Ⓣ Existem vários estudos científicos (epidemiológicos) que comprovam que o consumo regular de peixe, seja magro ou gordo, reduz o risco de sofrerem de um enfarte;

Ⓣ O consumo de peixe ou do seu óleo não reduz só o nível de colesterol, mas sobretudo os níveis séricos dos triglicéridos (um tipo de gordura que circula no sangue);

Ⓣ Os peixes são muito ricos em fósforo, cálcio, iodo, ferro e sódio;

Ⓣ As conservas de sardinhas quando consumidas com as espinhas (em saladas, em forma de patés/pastas) são uma boa fonte de cálcio.

**Contras:**

Ⓣ Devido à sua grande quantidade de água, cerca de 80%, este alimento é considerado muito perecível, ou seja, degrada-se com muita facilidade, sendo um excelente substrato para o crescimento bacteriano;

Ⓣ O peixe é um dos alimentos que mais provoca reacções alérgicas a quem os consome, devido a sua riqueza em proteínas que se podem degradar e formar histamina, putrescina em excesso que são denominadas aminas biogénicas;

Ⓣ Os peixes crus ou mal cozidos contém uma enzima a tiaminase, uma enzima que destrói a vitamina B1

Ⓣ Os peixes que habitam as profundezas do mar, rios, lagos, estão próximos de estuários e que são consumidos por nós apresentam uma maior riqueza em metais pesados, nomeadamente o mercúrio, temos com exemplo solha, peixe-espada preto, lampreia, enguias, tainhas.

Ⓣ Infelizmente as contaminações químicas dos mares com derivados do petróleo e não só, poderão causar diversos tumores aos peixes e estes quando consumidos poderão exercer, também no ser humano efeitos cancerígenos

Ⓣ Pessoas que sofrem de ácido úrico elevado deverão evitar o consumo excessivo e de forma permanente desse alimento, pois devido a sua riqueza em purinas poderão agravar as crises de gota, bem como quem apresente cálculos renais de uratos;

Ⓣ Atenção que os peixes de aquacultura apresentam mais ómega 6 que ómega 3, sendo assim uma desvantagem, pois o ácido gordo ómega 6 oxida-se com muita facilidade, convém preferir os peixes capturados em alto mar, tais como o salmão, robalo, arenque, cavala, sardinha, dourada, congro/safio. originar obstipação, bem como desencadear uma crise de enxaqueca.

O consumo de peixe é bastante favorável ao coração, sobretudo se for acompanhado pela redução do consumo de carnes vermelhas, contudo devido ao grande desenvolvimento industrial poderá apresentar inconvenientes para saúde humana.

**Prós:**

Ⓣ Apresenta proteínas de alto valor biológico, ou seja, muito mais completas do que a dos vegetais com uma quantidade moderadíssima de calorias;

Ⓣ Apresenta uma menor quantidade de calorias comparativamente as da carne, por exemplo um peixe magro em média poderá apresentar 80-100Kcal/100g, peixe gordo (tipo salmão, sardinha, congro/safio), poderão apresentar 120-200Kcal/100g, enquanto a carne contém 250-350Kcal/100g;

Ⓣ É um alimento de muito

**OPINIÃO - SOCIAL**



NUNO CARVALHO  
DIIRGENTE  
DA ASSOCIAÇÃO R@TO

**Tens tempo?**

Há uma expressão, impregnada de ironia, que eu, frequentemente, utilizo em contexto informal. Se alguém me pergunta se eu, por exemplo, já comprei um carro novo ou fui de férias para algum local exótico, eu respondo: "Não tenho tempo..."

A minha "falta de tempo" não se refere ao tempo cronológico mas sim à falta de dinheiro... surrealismo dos pobres, dirão alguns, enfim é a Vida!

Esta piada é frequente - torna-se ainda mais frequente quando enfrentamos uma crise financeira grave. Talvez a mais grave que o sistema económico internacional terá enfrentado. É difícil entender a amplitude e o impacto do fenómeno. Mas uma coisa temos que ter consciência: temos que agir. E porquê? Porque não temos tempo...

Mas é possível agir sem dinheiro? A resposta é sim e passa pela activação do cidadão enquanto agente promotor da coesão social. A famosa máxima de Kennedy "Não perguntes o que é que o teu país pode fazer por ti. Em vez disso, pensa sobre o que podes fazer por ele." aplica-se porque todos podemos fazer algo. E repararem que eu utilizei o verbo fazer e não o verbo falar. E dentro do verbo fazer está subjacente outro verbo igualmente difícil e complexo - o verbo participar.

A importância do voluntariado nas organizações do terceiro sector é crucial para a resolução dos problemas sociais contemporâneos. É preciso que as pessoas façam coisas - é preciso ajuar sobre a realidade e transformem-na. É preciso romper com o conformismo e com o "deixa andar...". Há que reflectir, há que haver acção, há que mudar o estado das coisas.

A mudança não está nas mãos dos políticos. A mudança está na mão dos cidadãos. A mudança está nas nossas mãos. Sendo que nós, cidadãos, somos políticos com um "P" maiúsculo. Por mais que alguns políticos possam falar, Solidariedade é, de facto, geradora de riqueza económica. O País deixará de ser mais pobre quando neste país houverem menos pobres.

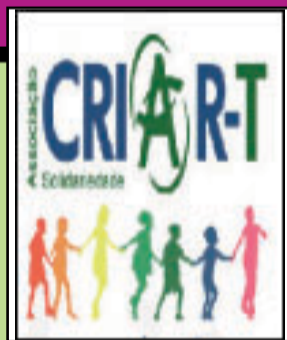
No Seixal, a Participação e Solidariedade são possíveis porque há uma variedade enorme de organizações que abordam tratam tantas e tão diferentes temáticas. Organizações que precisam de pessoas que queiram colaborar voluntariamente para a prossecução da sua missão. Pode-se criticar esta autarquia em diferentes aspectos, mas há políticos e técnicos preocupados com a dinâmica associativa. Por isso é possível. Não é fácil, implica trabalho mas é possível.

Julgo ser importante que haja igualmente uma reflexão e adopção de actividades para a activação e responsabilização do cidadão na resolução dos problemas sociais do concelho. Estas pessoas têm de ter tempo (e não estou a falar de dinheiro...) porque os problemas sociais de uma comunidade, não são os problemas de um grupo ou minoria. Estes problemas não são problemas de alguns; são problemas de todos que colectivamente temos de intervir. E porquê? Porque o tempo é pouco...

Era importante que surja uma forma de promover, sistematizar e disseminar as diferentes oportunidades de Voluntariado, assim como de outras formas de colaborar ou ajudar as diferentes organizações sem fins lucrativos deste município. A ideia de um centro de apoio ao voluntariado do Seixal é algo que se discute e que pode potenciar a dinâmica das diferentes organizações, revitalizando e renovando os quadros das associações, colectividades ou IPSS - a natureza, os objectivos ou os processos de gestão podem ser perspectivados de diferentes formas para esta rede mas uma coisa parece-me óbvia: este centro de apoio ao Voluntariado no Seixal tem de avançar porque não temos tempo...

O que não há no Seixal - cabe à Câmara criar esse centro municipal de voluntariado? A resposta é muito simples - cabe a todos nós. E mais uma vez poder-se-á dizer: não é fácil, implica trabalho mas é possível.

**SOCIOLOGIA**



Equipa Técnica  
CRIAR T

**EVOLUÇÃO FAMILIAR**

funções físicas e biológicas da família. De facto, a função de procriação mantém-se mas também se alarga para um espectro mais lato onde o cariz afectivo passa a ocupar um papel bastante mais preponderante. Do ponto de vista psicológico, esta ruptura com a concepção mais primitiva da família não significa o abandono da necessidade de protecção física descrita por alguns autores contemporâneos; muito menos significa que a família deixa de ser um grupo social primário de onde emerge o sistema complexo de relações sociais que englobam os seus diversos constituintes. Significa, isso sim, um processo natural de evolução do Ser Humano que conduz as famílias para um plano de maior afectuosidade onde se dá primazia à satisfação afectiva enquanto necessidade emergente do panorama piramidal de Maslow. A satisfação desta necessidade cada vez mais primordial, significa um estreitar de relações entre os membros do agregado familiar mais próximo e uma aproximação

gradual daqueles que estavam, até ao momento, mais distanciados afectivamente. No entanto, esta hegemonia evolutiva é ameaçada, como qualquer outro paradigma da humanidade, com a existência de crises cíclicas no seu percurso. A este propósito será importante recordar algo que já foi mencionado neste mesmo espaço há algumas semanas atrás. Se bem se lembrarem, já foi aqui referido que as vicissitudes das dificuldades sociais com que grande parte da população mundial se depara contribuem de forma negativa para o decurso do processo evolutivo da família, contribuindo para a degradação do papel afectivo dos pais. Estes, confrontados com a necessidade de optar entre dois pilares da sua vida - trabalho e família - procuram realizar da melhor forma que sabem um equilíbrio apropriado para as escolhas que têm de fazer. Alguns com mais dificuldades, acabam por deslizar e desleixar um dos papéis sobrepor-se sobre o outro. Este fenómeno acaba por condicionar de for-

ma - felizmente - reversível, todo o espectro de afectos que constituem a "nova" família criando um paradoxo de afastamento-aproximação com que muitos necessitam de ajuda para lidar. No entanto, nem todas as crises significam retrocessos ou paradoxos. Na verdade, o próprio conceito de crise leva-nos a pensar na possibilidade de mudança, em jeito de ruptura com aquilo que está incorrecto ou obsoleto, para fazer emergir um modelo mais apropriado. No seio familiar, a ruptura surge assim também ao nível das funções de cada papel que era atribuído aos membros do agregado. Neste caso, é frequentemente visível a diminuição do hiato que separava as funções da mãe e do pai relativamente aos filhos. No entanto, e como nota final, há que ter em atenção que nem todos os aspectos da dinâmica familiar devem ser alterados com os momentos de crise, devendo ser respeitados os princípios afectivos que fortalecem as relações sociais intra-familiares.

O conceito de família há muito que não pertence ao universo das coisas imutáveis, sendo hoje em dia, algo que, embora ainda de tendência conservadora no nosso país, sofreu profundas alterações durante o século que atravessámos. E esta família, uma maisonnée que se comportava como elemento agregador de vários papéis sociais, teve de se adaptar às próprias vicissitudes daquilo que a rodeia sob o perigo, não de se extinguir, mas de atingir um pináculo cujo reverso significaria um caminho sinuoso de retrocesso para a sociedade contemporânea. Começando por aquilo que se manteve aproximadamente dentro dos mesmos parâmetros no último séculos encontramos as