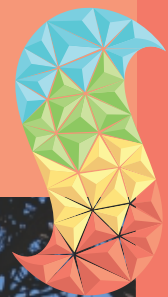


01



# SINESJOVEM

REVISTA DA JUVENTUDE DO MUNICÍPIO DE SINES



SETEMBRO | 2023

4

## QUINZENA DA JUVENTUDE

8

**HELLAS**  
MULHERES NO HIP-HOP

10

**JOANA TORRES**  
TREINADORA DE VOLEIBOL

12

**JOÃO SILVA**  
JOGADOR DE HÓQUEI

14

**ENTRE NÓS E8G**  
PROGRAMA ESCOLHAS

16

**ANA ROCHA**  
SLOW VANITY

18

## INFORMA 2023

20

**RUI ENCARNAÇÃO**  
UM EXEMPLO DE JOVEM LÍDER

22

**MÃOS À OBRA**  
PARTICIPANTE SARA MOREIRA

24

**FÉRIAS ATIVAS**  
VOLUNTÁRIA MATILDE CAMPOS

26

## EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

## FICHA TÉCNICA

### DIRETOR

FERNANDO RAMOS

### EDIÇÃO

CÂMARA MUNICIPAL DE SINES

### TEXTOS

INÊS ESPADA

### FOTOGRAFIAS

SOFIA COSTA

### DESIGN GRÁFICO

ANA GIL  
CARLOS ENCARNAÇÃO

### DEPÓSITO LEGAL

Nº 520887/23

### TIRAGEM

1000 EXEMPLARES

### IMPRESSÃO

PALMIGRÁFICA ARTES GRÁFICAS

## FOTOGRAFIA DA CAPA

Graffiti pelo artista SMILE, em Porto Covo,  
no âmbito da Quinzena da Juventude 2022

## CONTACTOS

sines.pt

Largo Ramos da Costa, 21-A  
7520-159 Sines

269 630 600

ci@mun-sines.pt  
juventude@mun-sines.pt

# — EDITORIAL

*Caros/as jovens leitores,*

*É com enorme entusiasmo que apresentamos o primeiro número da revista SINESJOVEM, um projeto da Câmara Municipal de Sines voltada para o público mais jovem do nosso concelho.*

*Será para nós um privilégio poder comunicar diretamente com cada um de vós através deste canal.*

*A criação desta revista nasceu de um propósito claro: estabelecer uma ligação mais próxima com a juventude de Sines. Reconhecemos a importância de ouvir as vossas vozes, entender as vossas perspetivas e, acima de tudo, de oferecer oportunidades para a expressão criativa de todos/as.*

*Aqui, poderão encontrar vários tipos de conteúdos especialmente selecionados, desde artigos sobre cultura, desporto ou tecnologia, até entrevistas com figuras inspiradoras do nosso concelho – tudo foi pensado para enriquecer a experiência de leitura da juventude siniense. No entanto, queremos também ouvir-vos. A revista SINESJOVEM é um espaço aberto para a partilha de histórias, opiniões e trabalhos criativos.*

*Através deste projeto, o Município de Sines espera estimular o interesse dos mais jovens, proporcionar oportunidades de aprendizagem e constituir um ambiente onde cada um possa “florescer”.*

*Convido-vos, portanto, a explorar este novo espaço, onde poderão mostrar o vosso talento e ganhar reconhecimento.*

*A SINESJOVEM é dos jovens sinienses, e a sua continuação dependerá da vossa participação e envolvimento. Estamos ansiosos para poder testemunhar conquistas, novas ideias e toda a criatividade através destas páginas.*

*Juntos, construiremos uma revista dinâmica, inspiradora e verdadeiramente representativa da energia e da vitalidade da juventude de Sines.*

*Sejam bem-vindos.*

*Este espaço é vosso!*

*Nuno Mascarenhas  
Presidente da Câmara Municipal de Sines*

— REPORTAGEM

# QUINZENA DA JUVENTUDE

MARÇO 2023

As noites de música da Quinzena da Juventude 2023 iniciaram-se no dia 24 de março.

Quem aqueceu o castelo foram Anarquia 99 e Anúbis de Sines e Alcácer do Sal, AX de Setúbal e ARB de Alcácer do Sal, num encontro de Hip Hop com temas ritmados que atraiu vários fãs do rap até ao Castelo.

Seguiu-se Domingues, uma das maiores promessas da música portuguesa, que trouxe os mais jovens até às muralhas do castelo de Sines. Com a ajuda de um público animado, Domingues cantou os seus maiores êxitos, como “Fica” e “Romance de Cinema”, e não desiludiu.

 **QUINZENA**<sup>'23</sup>  
— DA —  
**JUVENTUDE**  
MARÇO **SINES**



Anarquía 99, Anúbis, AX, ARB



Domingues





BMX, Sines Surf Clube

---

A tarde do dia 25 de março foi ocupada por manobras de skate e BMX, numa demonstração no Largo Poeta Bocage, pelo Sines Surf Clube. A animação no castelo começou mais cedo no dia 25, com o coletivo de hip hop feminino "Hellas". O final de tarde foi bem passado e o castelo de Sines vibrou com as atuações de 10 das 20 "Hellas". Foram apresentados temas que passaram mensagens com muito significado. Sabe mais sobre o projeto Hellas na página 8. Com o cair da noite, os míticos Alcool Club tomaram conta do castelo, enchendo-o de fãs e entusiastas do hip hop. Tocando os seus mais conhecidos clássicos, cantaram em conjunto com todos os espectadores durante uma hora intensa, cheia de rimas e os seus conhecidos

instrumentais influenciados pelo jazz. Após o hip hop, foi a vez da música eletrónica. Os DJs locais Rui Sacramento e Ribeiro ofereceram 2 horas de música de dança, com ritmos que passaram pelo house, tech house e techno. Seguiu-se a promessa da noite – o DJ Rui Vargas. Programador do Lux-Frágil há 24 anos, Rui Vargas conta já com uma longa carreira no mundo da música eletrónica. É nos dias de hoje um dos maiores divulgadores de música em Portugal, tanto enquanto DJ, como também através do seu programa bissemanal na rádio Antena 3 – Música com Pés e Cabeça –, programa no qual Rui Vargas partilha discos. A noite foi longa, recheada de música e batida, e o castelo dançou até de manhã.



Hellas



Alcool Club



Rui Vargas



Ribeiro & Rui Duarte

### TODAS AS COISAS EXTRAORDINÁRIAS

A Quinzena da Juventude contou ainda com a peça de teatro “Todas as coisas extraordinárias”, pela Mente de Cão. Aconteceu no dia 27 de março, no Auditório do Centro de Artes, e contou com espectadores de turmas do ensino secundário de Sines.

A peça começou a partir da perspetiva de uma criança de 7 anos. A sua mãe encontrava-se deprimida e, ao ser confrontada com o lugar escuro em que a mãe está, a criança começa a escrever uma lista de todas as coisas pelas quais vale a pena viver.

Para ajudar a mãe, os argumentos da criança começavam por: 1) gelados, 2) ficar acordada até tarde, 3) ver o nascer do sol,... entre outros.

No presente, 30 anos depois, a criança cresceu, mas continua a escrever a sua lista. Aquilo que tinha começado por uma tentativa ingénua de sobreviver, revela-se uma profunda verdade – as coisas sublimes estão connosco a cada dia.

O espetáculo começou com uma atriz a distribuir uma lista pelo público. Os jovens estavam em círculo, como que numa sessão de terapia de grupo. Ao meio estava um tapete grande, com almofadas e um leitor de vinil portátil, como num quarto onde se recebem os “melhores amigos”. A peça foi um ato artístico, mas podia ser visto como um encontro vital de pessoas com pessoas.

“Todas as Coisas Extraordinárias” é um projeto que parte da peça de Duncan Macmillan “Every Brilliant Thing” para criar um processo de colaboração extraordinário entre vários agentes, à volta da criação de uma peça de teatro.

É uma peça única e inspiradora que fala sobre temas como a depressão e o suicídio, em particular do seu impacto junto dos jovens e famílias.

No final, foi deixada uma mensagem de força e de esperança aos jovens espectadores, focando em tudo o que torna a vida tão “extraordinária”.



“Todas as coisas extraordinárias” pela Mente de Cão

EM CONVERSA

# HELLAS

MOSTRARAM EM SINES DE QUE SÃO  
FEITAS AS MULHERES DO HIP-HOP



Dez jovens **mulheres**, ligadas à cultura do **hip hop**, juntaram-se em **Sines** na **Quinzena da Juventude** para mostrar o que é este projeto. Mas quem são **Hellas**?

"Hellas é um coletivo de cerca de 20 mulheres, provenientes de vários lugares diferentes, que têm em comum o gosto pelo hip hop", disse Neblina, uma das Hellas, em entrevista no dia do concerto no Castelo de Sines.

"Cada uma tem a sua vertente, cada uma tem o seu estilo, e o objetivo do projeto é mesmo o de dar voz a estas pessoas que fazem rap e são mulheres", acrescentou.

O projeto surgiu em meados de 2016, e a sua criadora foi Denise. Nessa altura, foi criada uma *mixtape*, no entanto, foram apenas 9 a concluir todo o processo. Em 2020, com a chegada da pandemia, Denise decidiu tentar juntar mais rappers e conseguiu reunir as 20 artistas, tornando o projeto mais consistente.

A partir de casa, Denise, Peki, Neblina, Sajú, Lady S, Máry M, May, ADN, Muleca XIII, Eve, Telma Tvon, GI.PSY, Black P, Nemesy, Kika G, Lady N, Chininha, Chikita, Sandra Landisch e Shiva deram início ao projeto que nos dias de hoje está a dar que falar.

Apesar de algumas das Hellas já terem algum tipo de relação antes da criação deste coletivo, a maior parte ainda não se conhecia. No fundo, esta união surgiu apenas do rap: "conseguimos construir este núcleo através dos conhecimentos de cada uma. "Eu tenho esta amiga que faz rap, eu também tenho aquela amiga..." e assim chegámos aqui", explicou Neblina.

Hellas afirmam ter um papel importante na música, e ainda mais no hip hop: "O nosso papel é bastante importante, nem que seja para falar de realidades que no hip hop não são faladas pelos homens. Nós (Hellas) neste projeto, por sermos cada uma de um meio diferente e falarmos de diferentes temas, conseguimos transmitir ao público vários tipos de realidades do ponto de vista de uma mulher", referiu Neblina.

Mas não só o mundo do hip hop é atingido por estas mulheres. Pelo menos, Hellas pretendem também chegar a todas as mulheres no geral, "esperamos mesmo que outras mulheres, sejam de que área forem, se inspirem connosco e não tenham medo de mostrar os seus talentos", confessou Neblina.

Em 2022, o núcleo Hellas lançou uma compilação composta por 19 faixas. A primeira "a sério", desde que se juntaram. Mas esta compilação não foi feita apenas por mulheres. O género masculino também ajudou: "Aqui no projeto Hellas a ajuda masculina veio muito da produção, existem poucas mulheres a fazer produção no hip hop hoje em dia. Espero que isso venha a mudar. No projeto Hellas, a única pessoa que faz

produção penso que seja eu", explicou Neblina.

"Apesar de ser um projeto de empoderamento da mulher e de mulheres, claro que existem muitos homens que se interessam pelo projeto e partilham dos mesmos valores que nós, e ajudaram muito dando os seus instrumentais para que a compilação pudesse seguir em frente", acrescentou.

Por detrás deste projeto existem várias mensagens a transmitir, e a principal talvez seja a de que as mulheres também têm o direito de falar e de se afirmar: "A mensagem, na verdade, é para toda a comunidade do rap. Nós, mulheres, também temos coisas a dizer e estamos aqui com o intuito de ocupar espaço. Também é importante que eles (homens) nos oiçam. Nós vivemos toda a vida a ouvi-los e, agora, sendo tantas, esperamos que eles nos oiçam", afirmou Neblina.

Os tópicos por detrás dos vários temas das artistas também se distinguem por serem muito marcantes. "Hellas" abordam, entre outras, temáticas como a violência doméstica, o racismo ou a luta LGBTQIA+. Neblina explicou que "cada uma das pessoas que fala nessas temáticas, fala sobre elas porque é a sua realidade. E dessa forma, também pretendemos, para além de dar voz a um movimento feminino, dar também voz a todos esses movimentos dos quais cada uma de nós faz parte. Então o intuito de escrevermos sobre isso e transmitirmos isso ao público também é o de fazer com que as pessoas abram a sua mente e possam ver novas perspetivas".

No dia 25 de março de 2023, o castelo de Sines pôde vibrar com "muito *power*, músicas ritmadas e também músicas com muita informação". Hellas pretenderam também que os jovens sinienses absorvessem várias mensagens.

Para as artistas do projeto Hellas, foi muito importante terem a oportunidade de atuar para o público jovem de Sines, transmitindo mensagens muito impactantes: "ao abordar temas tão importantes, penso que temos um papel ativo na sociedade, e dando um concerto em que pessoas mais jovens irão ouvir-nos, talvez consigamos chamar-lhes a atenção para esta ou aquela causa".

Conhece mais sobre o projeto Hellas através da página de Instagram "projeto\_hellas".

# JOANA TORRES

TREINADORA ADJUNTA DE VOLEIBOL

Joana Torres, atleta de voleibol desde os 12 anos e treinadora desde os 17, apaixonou-se pela modalidade desde o seu primeiro contacto com a mesma.

A jovem siniense de 18 anos decidiu tirar o curso de treinadora de vólei por não querer perder o contacto com a modalidade: “Acabei por decidir tirar o curso porque sei que não vou poder jogar para sempre e, como o vólei é uma parte muito importante da minha vida, tirei o curso para poder manter a modalidade presente no meu dia-a-dia”, afirmou Joana.

O percurso da atleta e treinadora no mundo do vólei não foi fácil, tendo tido alguns percalços: “Jogo desde os 12 anos, mas infelizmente tive várias pausas. Tive algumas lesões e, quando era suposto regressar aos treinos, aconteceu a pandemia, o que me impediu de jogar. Depois do levantamento das restrições da pandemia, logo após voltar a treinar, voltei a ter uma lesão...”, explicou Joana.

Atualmente treinadora de nível 1, Joana treina as equipas de Minis e Infantis do Ginásio Clube de Sines: “Quando o treinador principal, Marco Santos, não está, dou eu o treino por ele. Para além disso, já fui a vários jogos com as atletas. Já cheguei até a ir sozinha a jogos fora com elas e tem corrido muitíssimo bem”, confessou.

Ao contrário do futebol ou basquetebol, o género feminino domina o voleibol em Sines, com cerca de 60 atletas (apenas 3 dos quais

rapazes): “Na equipa, infelizmente só temos praticamente raparigas. Temos no total 3 rapazes, que eu treino também, mas devido ao número reduzido, não dá para fazer equipa”, contou-nos Joana Torres.

“Mas a união entre todas é notória – tive muita sorte em calhar na equipa em que calhei. Elas são muito unidas tanto dentro, quanto fora do campo. Brincam muito umas com as outras e ajudam-se mutuamente. É muito bonito de se ver. Para além disso, a relação que tenho com elas é excelente. Gosto muito delas, e acho que elas também gostam de mim – pelo menos assim espero. E espero também que me vejam como uma amiga, e não apenas como treinadora”, acrescentou.

Para além do vólei, Joana Torres tem outros objetivos. Tendo acabado agora o 12.º ano, na área de Ciências, Joana pretende seguir Fisioterapia: “Acho que a fisioterapia também me pode vir a ser útil nesta área, então é por esse caminho que pretendo seguir”.

Se dúvidas houvesse de que o vólei é mesmo uma paixão, Joana garantiu-nos que, mesmo estando fora, vai manter-se presente no mundo da modalidade: “Quando for estudar para fora, vai ser difícil acompanhar as equipas aqui em Sines. Mas espero que, se for estudar para Lisboa, consiga integrar alguma equipa de vólei de lá, tanto como treinadora adjunta, como como treinadora principal”.



“O **vôlei** é uma parte muito **importante** da minha **vida**, tirei o curso para poder manter a **modalidade** presente no meu dia-a-dia”



*“Podem esperar  
o **melhor de mim**,  
porque vou continuar  
a **trabalhar muito**”*

# JOÃO SILVA

## JOGADOR DE HÓQUEI

João Silva, um jovem siniense de 18 anos, é a mais recente promessa no mundo do hóquei. Tudo começou em 2008, com 3 anos de idade.

O percurso de João iniciou-se no Hóquei Clube Vasco da Gama, no qual permaneceu durante vários anos, até 2021. Em entrevista no Pavilhão dos Desportos de Sines, onde sempre treinou, João Silva confessa que “o Hóquei Clube Vasco da Gama tem uma grande importância para mim. Apesar de todos os clubes por onde passei terem sido importantes para a minha evolução, foi aqui que passei mais tempo, e foi onde adquiri todas as bases para jogar hóquei”.

Apesar de o seu pai ter sido jogador de hóquei durante anos, João Silva nunca se sentiu influenciado para praticar a modalidade, tendo começado a ganhar interesse pelo hóquei naturalmente: “O meu pai é uma referência do hóquei em Sines. Sempre jogou, e quando nasci, desde que me lembro que gostava muito de o ver a jogar. Penso que tenha sido por esse motivo que comecei a gostar tanto de hóquei desde pequeno. No entanto, nunca fui influenciado pelos meus pais a escolher que modalidade fosse”, contou o jogador.

Atualmente, João Silva é jogador de hóquei no Sport Lisboa e Benfica, e o processo até chegar onde está exigiu muito esforço, paciência e dedicação: “Percorri um longo caminho até chegar aqui - ainda estive um curto período de tempo a jogar no Sporting, mas, infelizmente, devido a problemas de logística, não pude continuar. Do Sporting fui jogar para o Hóquei Clube Patinagem de Grândola, porque aqui em Sines não tinha o meu escalão”.

Durante a época em que João Silva esteve a jogar em Grândola, já se encontrava a ser acompanhado pelo Benfica: “Após o final da época em Grândola, na qual já estava a ser acompanhado pelo Benfica, consegui finalmente entrar no grande clube. Podia ter ido antes, mas tinha outras prioridades e precisava de ter,

pelo menos, o 11.º ano concluído”, confessou o jogador.

“Hoje em dia já estou a viver a tempo inteiro em Lisboa e 100% dedicado ao Benfica. E a concluir o ensino secundário, claro”, acrescentou.

Ao ver-se a viver sozinho em Lisboa, João Silva sentiu, inevitavelmente, saudades da família e amigos. No entanto, com o tempo conseguiu adaptar-se: “Ao início a adaptação foi um bocadinho difícil. Fui para longe da minha família e dos meus amigos. Mas moro atualmente com colegas da minha equipa, e felizmente fiz muitos amigos rapidamente. Hoje em dia, é até muito divertida esta nova experiência. É diferente e estou a gostar muito de estar lá.”, contou-nos.

Por outro lado, João também sente saudades de estar em Sines: “Tenho muitas saudades de estar cá a tempo inteiro. Neste momento, só consigo estar cá entre um a um dia e meio. Porque é difícil, uma vez que tenho jogos maioritariamente aos sábados e domingos. De vez em quando é que calha não ter ao sábado, e aí aproveito sempre para vir, uma vez que durante a semana também tenho aulas”.

Quanto ao facto de João estar a jogar num clube de alta competição, o mais difícil é a exigência: “Há muitas técnicas que o Benfica utiliza que nunca nos ensinaram cá no Vasco da Gama. Por isso, tive de estar a aprendê-las mais tarde que os outros, que estão lá há mais tempo. Isso é o que é mais complicado. Mas com muita dedicação e trabalho, tenho estado a conseguir adaptar-me da melhor forma à nova realidade”.

João Silva pretende dar continuidade a este início de uma grande carreira: “As minhas perspetivas para o futuro são, como é óbvio, chegar o mais longe possível, conseguindo ser o melhor profissional de hóquei possível. Não quero, no entanto, deixar os estudos - também tenho objetivos nesse campo - mas podem esperar o melhor de mim, porque vou continuar a trabalhar muito”.

## PROGRAMA



# ENTRE NÓS

## E8G

### JÁ CONHECES O PROGRAMA ESCOLHAS?

Já vai na sua 8.<sup>a</sup> geração, que termina em setembro deste ano, e o objetivo geral do projeto Escolhas é o de dotar crianças e jovens, entre os 6 e os 25 anos de idade e provenientes de contextos sociais vulneráveis, de competências pessoais e sociais com vista à promoção do sucesso escolar, melhoria dos resultados e diminuição do absentismo.

Durante os últimos 2 anos, têm sido desenvolvidas diversas atividades para o desenvolvimento de competências nas áreas das tecnologias de informação e comunicação, das artes e do desporto.

O projeto tem trabalhado ainda em prol de uma participação cívica e comunitária dos jovens, através do envolvimento dos mesmos em ações de solidariedade e voluntariado.

Tem proporcionado aos seus participantes diversas experiências, às quais estes jovens nunca puderam ter acesso, como a realização de acampamentos de verão, visitas temáticas a parques aquáticos, exposições e workshops, passeios de lancha da Polícia Marítima, entre muitas outras.

Atualmente, o projeto tem um total de 524 inscritos, entre crianças, jovens e familiares. Funciona em dois espaços distintos – na sede do projeto, que se localiza no antigo Centro de Saúde de Sines e funciona de segunda a sexta-

feira, e no Bairro Municipal da Floresta, num espaço cedido pela Cooperativa de Solidariedade Social ESPIGA, que é frequentado maioritariamente por crianças e jovens da comunidade cigana, dois dias por semana.

Entre os dois espaços, com condições para estudar, fazer trabalhos de casa, convívios e outras ocupações, têm uma participação ativa e regular nas atividades do projeto cerca de 50 crianças e jovens. A dinamizá-las estão Sofia Costa, coordenadora do projeto, formada em Psicologia Forense e da Exclusão Social, e João Maruta, Assistente Social.

Esta geração conta com o apoio do Agrupamento de Escolas de Sines, da Escola Secundária Poeta Al Berto, da CPCJ de Sines, da ESPIGA – Cooperativa de Solidariedade Social, Contra-Regra / Teatro do Mar, Litoral Alentejano Solidário, Vasco da Gama Atlético Clube, Associação Pró Artes de Sines, Associação Desportiva + Inclusão e Associação Mais para a Juventude Sineense.

O programa Escolhas é promovido pela Câmara Municipal de Sines, pela Secretaria de Estado para a Integração e as Migrações e pelo Alto Comissariado para as Migrações. É cofinanciado pelo PO ISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego / Portugal 2020, com fundos Fundo Social Europeu / União Europeia.





# SLOW VANITY

*“Nasci apaixonada por coisas, fossem luzes, texturas, cores, ar livre...”*

## ANA ROCHA

STYLIST FUNDADORA DA SLOW VANITY

Ana Catarina Rocha, siniense, é uma jovem mulher empreendedora de 33 anos e fundadora da já conhecida marca Slow Vanity.

“Nasci apaixonada por coisas, fossem luzes, texturas, cores, ar livre... Tudo em criança me apaixonava”, contou-nos Ana Catarina Rocha.

Ao longo da sua vida, foi aos poucos descobrindo a sua paixão pela moda: “Os meus pais desde sempre me deram total liberdade de escolha quanto ao meu futuro e estudos, e aquilo que fiz foi seguir as minhas vontades sabendo que teria de entregar um bom resultado, fosse qual fosse a minha escolha. Comecei por ir para Artes na

Escola Padre António Macedo, em Santo André. Nessa altura já tinha noção de que queria seguir moda – já mexia em roupa e modificava”.

Ana Catarina Rocha fez o curso de Design de Moda na Universidade da Beira Interior, tendo feito ao mesmo tempo dois cursos de verão em Londres – um de Jornalismo de Moda e outro de Styling para iniciantes na Central Saint Martins. No último ano de licenciatura, conseguiu uma bolsa de estudo para estudar Branding e Comunicação de Moda na Faculdade Federal de Santa Catarina em Florianópolis, no Brasil.

“Ao regressar a Portugal, enviei currículos e o meu primeiro estágio foi numa agência de comunicação. A partir daí, decidi que iria experimentar tudo o que havia na área da moda até aos 30 anos”, explicou a *stylist*.

O seu percurso incluiu também fazer o guarda-roupa de um filme de época, e um dos seus últimos trabalhos como chefe de guarda-roupa foi no filme “O Implicado”.

Nos últimos 7 anos, Ana Catarina foi figurinista dos programas “Got Talent PT”, “The Voice PT” e “A Máscara SIC” e abraçou projetos televisivos como chefe no Verão M, RTP1, Maison, Afrochic e Fox M. A par desses projetos, fez *styling* para revistas e publicidades como a “Activa”, o jornal Expresso, a Prevenir, entre outros.

Atualmente, a estilista encontra-se 100% dedicada à sua marca, Slow Vanity – uma marca feminina e sustentável que se rege por uma economia circular na região do Alentejo Litoral.

“A Slow Vanity surge como que um regresso a casa e a concretização de um sonho de entregar o meu design a um público mais alargado. Surgiu também como um apelo à consciência ambiental e tranquilidade desta indústria, que é demasiado rápida e impura, não descuidando do divertido e da importância que a moda tem, e como se reflete na imagem e autoestima de todos nós”, afirmou Ana Catarina Rocha.

A marca Slow Vanity destaca-se pela consciência ambiental, e Ana Catarina Rocha explicou-nos quais os critérios necessários para manter essa mesma consciência e sustentabilidade: “A sustentabilidade e a consciência ambiental são algo antigo e muito intrínseco na minha família. Somos uma família proveniente de Safara, uma aldeia onde as práticas que existiam eram de sustento e de cuidar de animais, de transformar vestidos em saias porque o tecido ainda estava bom e de muita criatividade e valor em tudo o que se fazia no dia-a-dia, com a consciência de que a água não é infundável e que as secas existem”.

“Esta consciência é das coisas mais fáceis de adquirir, pois está à vista de todos, e passa pelas escolhas diárias de cada um de nós. Hoje em dia já não existe falta de informação no que diz respeito à sustentabilidade nem aos malefícios do plástico da indústria do *fast fashion*, da cosmética, de trabalhos precários e testes em animais”, explicou Ana Catarina.

“Falta apenas fazer as escolhas certas e, felizmente, hoje temos legislação com rótulos e etiquetas que nos informam de tudo”.

Ana Catarina Rocha deu agora seguimento ao percurso da sua marca, abrindo a primeira loja

física, situada no centro histórico de Sines.

Num ambiente minimalista, elegante e calmo, é agora possível encontrar as coleções cápsulas lançadas mensalmente da marca Slow Vanity, e alguns itens exclusivos, como é o exemplo das “trouxas” (sacos inspirados no sustento e na forma como antigamente se levavam os almoços para o trabalho, embrulhados numa trouxa) – surgem para substituir os famosos “tote bags” de pano e providenciarem uma maior durabilidade e versatilidade.

Segundo a estilista, a loja física nunca foi um objetivo, mas tornou-se numa exigência: “Surge da necessidade de darmos melhores condições aos nossos clientes que se deslocavam até ao nosso ateliê, onde nem um provador existia, apenas boa conversa e café. Estamos extasiados com o *feedback* que temos tido”.

Sabe mais sobre a marca Slow Vanity através de [slowvanity.com](http://slowvanity.com), ou através do Instagram ([slowvanity](https://www.instagram.com/slowvanity)).



# (IN)FORMA 2023

Entre 8 e 12 de maio, decorreu em Sines a sexta edição da iniciativa (In)Forma. O evento deu a conhecer a 800 estudantes do Município diversas ofertas nas áreas da educação e da formação e emprego.

A edição deste ano contemplou 32 workshops, conversas e uma mostra com três locais e temas.

No dia 8 de maio, a Escola Vasco da Gama recebeu uma mostra de ocupação de tempos livres e voluntariado, com a presença de Entre Nós-E8G, Sinesfute, Litoral Alentejano Solidário, Associação Caboverdiana de Sines, Associação Desportiva + Inclusão, Ginásio Clube de Sines, grupo de trabalho da Rede Social "Saúde Mental" e Missão Coragem.

A 9 e 10 de maio, estiveram expostas no Pavilhão da Junta de Freguesia de Sines várias escolas secundárias e profissionais e entidades formadoras. Entre outras, o Pavilhão recebeu a ETLA, a Escola Secundária Poeta Al Berto, o CENFIM, o

IEFP, o Sinestecnopolo, o Centro Europe Direct do Alentejo Central e Litoral, a FOR-MAR e a AAPSACV, os Bombeiros Voluntários de Sines, a Proteção Civil, a Associação Check In, a Associação Resgate, a Escola Profissional de Odemira, os Agrupamentos de Escolas de Santiago, Santo André e Sines, a Cercisiago, o Sinesfute, o Sines Surf Clube e o Maíz Taqueria.

O dia 11 de maio ofereceu aos alunos do 9.º ano da Escola Vasco da Gama uma "Conversa com Profissionais", com "perspetivas para o futuro" como tema. Participaram nesta conversa a Start Campus, a PSA Sines e o Cenfim.

No último dia, 12 de maio, o Ensino Superior "invadiu" a Escola Secundária Poeta Al Berto, com a presença da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, da Universidade de Évora, do Instituto Politécnico de Setúbal, do Instituto Politécnico de Santarém, entre muitas outras entidades.

Na Escola Secundária, realizou-se também uma



Vereador Fernando Ramos na Informa'23

conversa com profissionais, com representantes da Start Campus, CMS, PSP, Direito e Turismo - Sines Sea View Hotel.

Ao longo da semana de (In)Forma, os jovens tiveram a oportunidade de contactar com o mundo do trabalho, do ensino superior e do voluntariado, ganhando ferramentas para perspetivar o futuro.

A (In)Forma ofereceu ainda workshops nas áreas do empreendedorismo, das profissões da Economia Azul, das entrevistas de emprego e curriculum vitae e do emprego noutros países.

E tu? Participaste na (In)Forma? Se não tiveste oportunidade, aproveita a edição do próximo ano e esclarece as tuas dúvidas sobre o que fazer no futuro!



Informa'23



Informa'23



“(...) o que me **motiva a continuar** é o facto de **gostar muito** do que **estou a fazer** (...)”



# RUI ENCARNÇÃO

UM EXEMPLO DE JOVEM LÍDER ASSOCIATIVO EM SINES

Rui Encarnação, nascido e criado no Bairro Marítimo, tem 28 anos e é hoje em dia um exemplo de líder associativo muito jovem em Sines.

Atualmente presidente da direção do Carnaval de Sines, Rui Encarnação é técnico de Informática e vice-presidente do Ginásio Clube de Sines. Iniciou o seu percurso associativo na Banda Filarmónica SMURSS - Sociedade Musical União Recreio e Sport Sineense, na qual ajudava na direção e organização, e, mais tarde, acabou por ingressar como membro da direção da mesma.

Foi a partir dos seus 20 anos que Rui Encarnação se começou a ver envolvido no associativismo, mas em 2016 (com 22) é que o Carnaval de Sines entrou definitivamente na sua vida. Antes disso, o Carnaval não era uma prioridade na sua vida: “Quem nasce em Sines tem, inevitavelmente, uma relação com o Carnaval – quer goste, quer não goste. No meu caso, em criança e adoles-

cente nunca achei piada, até porque não gosto daquele sentimento de exposição que o Carnaval nos dá”, confessou-nos Rui.

A sua chegada ao Carnaval, na realidade, teve apenas ligação ao associativismo e à sua vontade de ajudar: “Na verdade, não era suposto eu ter feito logo parte da direção. Ia apenas ajudar e, depois, acabou por acontecer os membros do Carnaval terem gostado do meu trabalho e quererem-me lá”, explicou.

Quisemos ainda saber o que motivou Rui Encarnação a aceitar e abraçar o desafio de se tornar o presidente da direção do Carnaval de Sines e, de facto, motivos não lhe faltaram: “O primeiro motivo foi achar que, na realidade, as coisas não estavam bem na Associação, ou, pelo menos, explícitas. Para além disso, toda a comunidade que se envolve em torno do Carnaval queria uma mudança”.

“Nesse sentido, e como era a minha vontade ajudar, nessa altura eu estava na Federação das

Coletividades do distrito de Setúbal, fazia parte da sua direção, e solicitei ajuda aos meus colegas. Eles lá me deram, mais ou menos, o passo a passo de como é que haveria de criar esta mudança”, acrescentou Rui.

No entanto, nunca fez parte dos planos de Rui Encarnação tornar-se presidente do Carnaval de Sines: “Apesar de estar a gostar muito e, efetivamente, tudo o que fiz e que me tenho esforçado para fazer, estar a dar frutos, nunca me passou pela cabeça ‘quero ser o presidente do Carnaval’. Foi tudo acontecendo naturalmente”, explicou.

Passados 6 anos, Rui Encarnação continua a ser o presidente do Carnaval de Sines, e o facto de continuar deve-se aos resultados que o trabalho da atual direção tem trazido à Associação: “Em primeiro lugar, o que me motiva a continuar é o facto de gostar muito do que estou a fazer, e acho que temos feito um bom trabalho - temos feito os possíveis para gerir tudo da melhor forma, apesar de todos os problemas que são conhecidos”.

“Para além disso, penso que as pessoas não querem que me vá embora, porque estão a gostar do trabalho e acho que todos temos construído uma boa relação, sincera e honesta, de modo a que as coisas corram bem”, afirmou Rui.



A relação de presidente do Carnaval com os grupos foliões pertencentes à Associação tem, ao longo dos últimos 6 anos, vindo a melhorar e estreitar-se, como nos explica Rui Encarnação: “Não estou cá para me chatear com ninguém, nem estou cá para forçar ninguém a fazer nada. Tento sempre ouvir todas as partes e arranjar a melhor solução para todos, porque também estamos cá para apoiar todos, dentro das possibilidades da Associação, como é óbvio”.

Apesar de Rui Encarnação ser muito jovem quando começou, a confiança dos membros do Carnaval e dos grupos foliões no seu trabalho sempre foi notória: “Como é normal, a construção dessa confiança teve alguns altos e baixos – cada um tem a sua opinião, cada um tem a sua visão – uns querem gastar mais, outros querem gastar menos; uns querem seguir uma linha orientadora e outros não. Mas, na generalidade, acho que nos primeiros tempos as pessoas já confiavam em mim, apesar de, a maior parte, me ter conhecido ali no momento. Acho que ganhei essa confiança também porque me empenhava muito”, confessou o presidente do Carnaval de Sines.

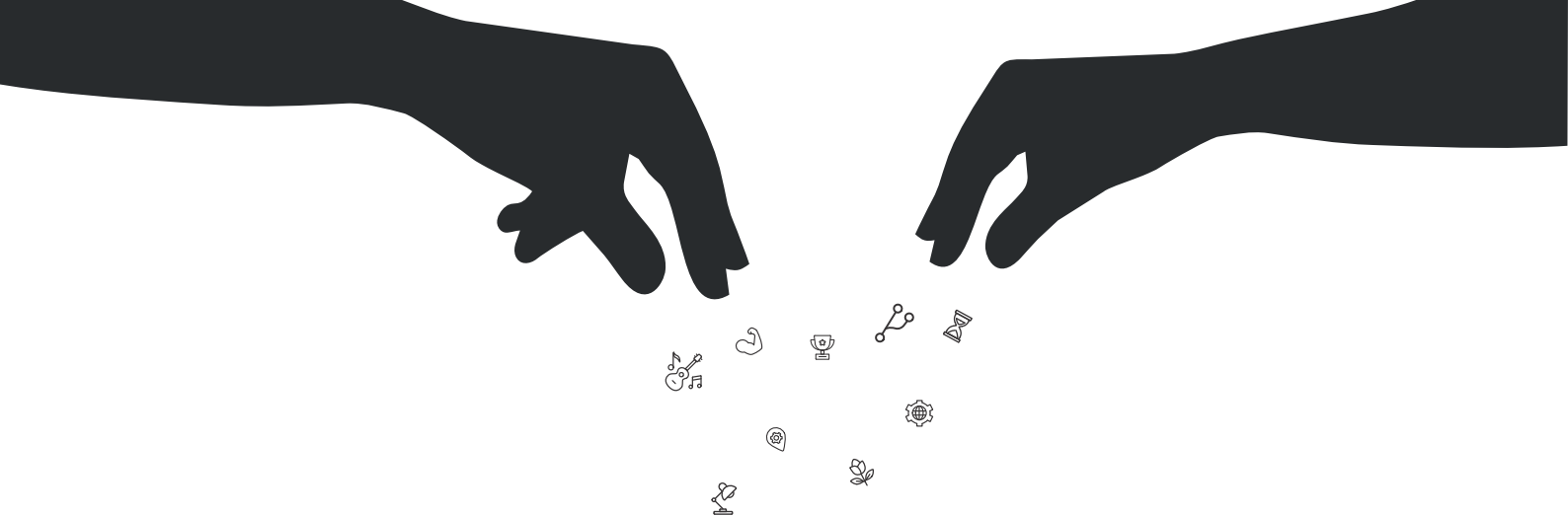
No meio da “vida associativa” atarefada de Rui Encarnação, procurámos saber como a articula com a sua vida profissional e pessoal. Para Rui, articular com o emprego é fácil: “Bem, como tenho um horário de trabalho, não posso fugir. Quando saio do trabalho é que consigo dedicar-me ao resto. No início, tinha de tirar férias só para vir para o Carnaval. Aliás, não tive férias até há 5 anos atrás – as férias do meu emprego eram todas para o Carnaval”.

A nível pessoal, é mais complicado para Rui: “Acho que pouco ou nada tenho vida pessoal, porque todos os tempos livres são para fazer alguma coisa para a Associação. Para a do Carnaval e para outras, porque não sou só presidente do Carnaval, como já mencionei – tenho outras responsabilidades, então é impossível. Não há tempo”.

“Por exemplo: À terça e à quinta-feira tenho de estar numa sede, depois à quarta-feira estou noutra, e, então, no fim do dia, os tempos livres não existem. Para não falar dos vários eventos ao fim de semana, ao longo do ano”, explicou Rui.

Mas “quem corre por gosto não cansa”, e Rui Encarnação é a prova de que com esforço, trabalho e dedicação, tudo é possível. Esse facto está à vista de todos os que conhecem e acompanham o Carnaval de Sines.

Marcamos encontro com o Rui no próximo Carnaval, a 11, 12 e 13 de fevereiro de 2024?



# MÃOS À OBRA

## ENTREVISTA A SARA MOREIRA

A Câmara Municipal de Sines promoveu em 2023 mais uma edição do Mãos à Obra - Programa Ocupacional de Verão para Jovens.

O programa pretende contribuir para o desempenho de atividades socialmente úteis, que permitam a aquisição de conhecimentos, potenciando a formação cívica de jovens.

Decorreu no serviço de Comunicação e Imagem, no Gabinete Veterinário, no Serviço Educativo e Cultural do Centro de Artes de Sines, no serviço de Educação (Escolas), na Junta de Freguesia de Sines, na Junta de Freguesia de Porto Covo, na Biblioteca, no Museu, no serviço de Cultura do Centro de Artes de Sines e no Desporto.

A participante Sara Moreira, com 16 anos, participou pela segunda vez no programa. Antes e durante o Festival Músicas do Mundo 2023, desempenhou as mais variadas tarefas no Serviço Educativo e Cultural do Centro de Artes de Sines. Em conversa durante o Festival, Sara contou-nos sobre toda a sua experiência:

### **Como tiveste conhecimento sobre o programa “Mãos à Obra”? O que te motivou a participar?**

Descobri através das redes sociais, e também através de um amigo meu que já tinha participado num ano anterior. Quanto ao que me motivou, foi o facto de ser verão e as férias da escola serem muito longas... é uma experiência nova e queria ter uma ocupação, pelo menos, nestas duas semanas. Ainda por cima, como tinha a

opção de escolher a semana do festival, achei interessante e inscrevi-me.

### **Quais as atividades e tarefas que desempenhaste como parte do programa “Mãos à Obra”?**

De tudo um pouco! No Centro de Artes, antes do FMM começar, estivemos a preparar o Pátio das Artes para receber os espetáculos. Esta semana andamos a dar apoio a todas as atividades paralelas que existem no festival.

### **Como descreverias a importância deste programa para os jovens do concelho de Sines?**

Acho que é importante porque nos dá outra noção do que se passa por cá. Nós estamos cá o ano inteiro e por vezes achamos que Sines é muito parada, que não existe muita coisa para fazer. Mas a partir da primeira vez em que participei neste programa, comecei a descobrir que existiam mais atividades ao longo do ano no Centro de Artes e não só, desde teatros, a workshops, entre outros!

### **Em que medida é que a tua participação no “Mãos à Obra” contribuiu para o teu desenvolvimento pessoal e para a aquisição de novos conhecimentos?**

Contribuiu bastante. Fiquei com uma perceção completamente diferente daquilo que os trabalhadores da autarquia fazem, que não é tão fácil quanto parece, é aliás bastante complexo.

## OCUPAÇÃO DE VERÃO ■

Para além disso, o “Mãos à Obra” ajudou-me a perceber outras áreas em que estava interessada à volta da cultura.

### **Quais foram os benefícios de experienciar o ambiente de trabalho numa instituição pública durante as férias de verão?**

Os benefícios foram vários: conheci pessoas novas, fiz amigos e tive uma experiência enriquecedora, que me ajudou até a crescer. Para não falar da oportunidade que tive em acompanhar de perto aquilo que é ser trabalhador numa instituição pública, que a maior parte das vezes não é aquilo que as pessoas vêem de fora.

### **Acreditas que esta experiência pode vir a influenciar a tuas escolhas futuras de carreira ou áreas de interesse?**

Pessoalmente para mim não terá influência, pois já tenho bem definida a área que pretendo seguir no futuro, no entanto foi uma excelente ocupação e abriu o leque das minhas áreas de interesse. Mas, claro, para outros participantes de certeza que poderá vir a influenciar, até porque existem no programa “Mãos à Obra” várias áreas à escolha: o Gabinete Veterinário, a Comunicação e Imagem, o Museu, o Desporto, entre muitas outras.



— VOLUNTARIADO

# FÉRIAS ATIVAS

VOLUNTÁRIA MATILDE CAMPOS



O Município de Sines desenvolve, todos os anos na Páscoa e no verão, a iniciativa Férias Ativas. O programa pretende ocupar o período de férias das crianças e jovens do concelho de Sines.

Este ano, o programa durante o verão decorreu entre os dias 3 e 14 de julho e contou com a participação de 280 participantes, 18 voluntários e 9 estagiários da Escola Secundária Poeta Al Berto.

A iniciativa tem como objetivo promover o desenvolvimento integral dos participantes nas suas variadas dimensões: cognitiva, afetiva, motor e sociocultural.

Quisemos saber mais sobre a experiência de um voluntário do programa, por isso, falámos com a Matilde Campos.

A Matilde tem 16 anos, é de Porto Covo, e já é a 3.<sup>a</sup> vez que participa nas Férias Ativas como voluntária. Em conversa, contou-nos a sua experiência:

### **O que te motivou a voluntariar-te ao programa Férias Ativas?**

Eu fui participante no último ano em que podia participar, quando tinha 14 anos, e depois quis continuar, para não estar em casa nas férias sem fazer nada, e também para ter a oportunidade de ajudar aqui estes meninos mais pequeninos. Por isso, decidi inscrever-me como voluntária.

### **Já tinhas sido voluntária em anos anteriores? Conta-nos um pouco da tua experiência.**

Sim, como no 1.<sup>o</sup> ano em que me voluntariei gostei tanto, este já é o 3.<sup>o</sup> ano em que estou a participar. Eu adoro trabalhar com estes meninos mais pequeninos. Eles querem muito o nosso apoio e precisam mais da nossa ajuda, e eu gosto bastante de estar com eles e ajudá-los.

### **Quais são as tuas responsabilidades e tarefas enquanto voluntária durante as Férias Ativas?**

Por exemplo, quando são crianças mais pequenas, é preciso tirar-lhes a areia dos sapatinhos, ajudar a colocar as toalhas na mochila. Na cantina, tirar os pratos, lavar... Os mais velhos já

conseguem fazer quase tudo sozinhos, mas acaba por ser esse o meu tipo de tarefas. Claro que também os ajudo nas várias atividades, como na ginástica, nos passeios, e brinco com eles.

### **Consideras este programa importante para as crianças e jovens do concelho? Se sim, porquê?**

Sim, considero o programa Férias Ativas muito importante. Principalmente porque muitas destas crianças se calhar iam ficar em casa sem fazer nada, muitas vezes apenas a jogar jogos no computador, tablets, telemóveis... E neste programa têm a possibilidade de estarem mais ativas, a fazer atividades, se calhar pela primeira vez, para além do convívio entre todos... Acho de facto bastante importante.

### **Acreditas que a tua participação como voluntária nas "Férias Ativas" contribuirá para o teu desenvolvimento pessoal? Em que medida?**

Sim, muito. Acho que o facto de poder trabalhar com crianças logo desde jovem poderá trazer-me várias ferramentas para o futuro, como a noção de responsabilidade, e outras. Ou, quem sabe, se um dia quiser ir para a área da educação, sei que aqui adquiri algumas noções básicas. Até mesmo se um dia quiser ter filhos! Para além disso, penso que nos ajuda também a libertar "a criança que há em nós", porque existem muitos adolescentes que acham que já a perderam, então nesse sentido acho que é muito bom.

### **Em que medida vês o impacto do programa na comunidade e na vida das crianças e jovens participantes?**

Penso que as Férias Ativas apenas trazem vantagens para todos! Torna-nos mais ativos, mais comunicativos, mais sociáveis, mais curiosos em experimentar coisas novas... Infelizmente hoje em dia é muito fácil fecharmo-nos e vivermos apenas no nosso mundo, então este programa ajuda-nos a fazer com que isso não aconteça! Tanto a nós, voluntários, como às crianças que participam.

# EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

## SABIAS QUE O ESTÁDIO MUNICIPAL TEM UM NOVO RELVADO SINTÉTICO?

O novo relvado sintético do Estádio Municipal de Sines já está a ser utilizado.

Este novo equipamento veio substituir o campo em saibro existente, por um campo em relva sintética para futebol de 7.

A abertura do relvado aos treinos, a 27 de abril de 2023, contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Sines, Nuno Mascarenhas e dos vereadores Fernando Ramos e Filipa Faria. Esteve igualmente presente o presidente da direção do Vasco da Gama Atlético Clube, Rui Pimenta.

Foi ainda construída uma nova bancada, para garantir uma melhor visibilidade e conforto dos espectadores.

Com a obra realizada, o Estádio Municipal passou a ter três campos relvados, um de relva natural e dois de relva sintética.

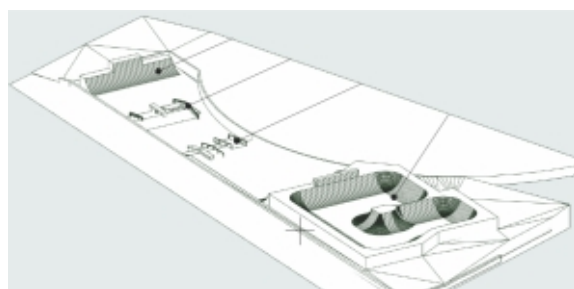


## CONSTRUÇÃO DO SKATE PARQUE INICIADA

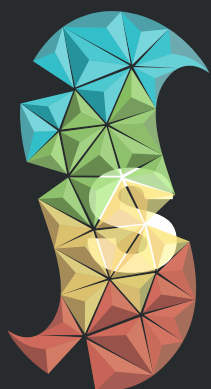
A Câmara Municipal de Sines iniciou a construção de um skate parque dentro da área do Parque Desportivo João Martins (ex-IOS), num espaço a poente da pista de atletismo.

O novo skate parque terá uma área de 890 m<sup>2</sup> e será composto por equipamentos construídos em estrutura de madeira, assentes numa laje de betão afagado.

O objetivo do projeto é oferecer condições para a prática de patins em linha, skate e BMX, que atualmente não têm qualquer espaço público desta natureza em Sines.



Participa na revista



# SINES JOVEM

A revista SinesJovem foi criada pela Câmara Municipal de Sines com o objetivo de constituir um canal de comunicação com o público mais jovem do concelho, mas, sobretudo, com o intuito de te proporcionar oportunidades para a tua expressão criativa.


Este espaço é dedicado a ti, e pretende-se que esta revista seja um reflexo da tua voz e do teu talento.

Por isso, convidamos-te a participar na SinesJovem. Se és músico, poeta, escritor, ilustrador, fotógrafo, ou tens qualquer outra forma de expressão artística, queremos que partilhes a tua arte e as tuas paixões connosco!

Aproveita esta oportunidade para divulgares o teu trabalho, inspirar outros jovens e mostrar ao mundo a diversidade e criatividade que existe em Sines.

Queremos ouvir a tua história, conhecer as tuas criações e dar destaque ao teu talento.

Envia-nos os teus trabalhos, textos, imagens, vídeos ou qualquer outro tipo de expressão artística que queiras partilhar para os seguintes contactos:

 [ci@mun-sines.pt](mailto:ci@mun-sines.pt)

 269 630 631

